**Как обеспечить психологическую безопасность ребенка**

Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность.

Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с классными руководителями, воспитателями их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

**Внешние источники:**

**I. Физические:**

1. Неблагоприятные погодные условия.

2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.

3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.

4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.

5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

**П. Социальные:**

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.

2. Межличностные отношения детей  с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких- то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.

3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.

4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

**Внутренними источниками**угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

***Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:***

* в трудностях засыпания и беспокойном сне;
* в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
* в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
* в рассеянности, невнимательности;
* в беспокойстве и непоседливости;
* в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
* в проявлении упрямства;
* в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
* в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
* в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
* в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
* в повышенной тревожности;
* в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

***Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:***

– систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;

– аромо- и фитотерапию путем подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера(использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, желтого, зеленого цветов), способствующих снятию напряжения;

– работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;

– музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает классическая музыка.

– расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.