# Психологическая защищенность ребенка - условия психического и физического здоровья ребенка.

Под словосочетанием “психологический комфорт, психологическая защищенность” в науке понимается сложное образование, содержащее такие компоненты, как

-эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

-позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

-благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений ( приятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами),

-успешность в сфере деятельности.

В дошкольном детстве, на наш взгляд, именно эта составляющая определяет качество образования в целом. Так как именно “ благополучный” ребенок будет оптимально усваивать знания, развиваться в деятельности, строить общение со сверстниками и взрослыми. В психолого-педагогической науке имеется множество данных о том, как психологический комфорт, защищенность и дискомфорт ребенка сказывается на интеллектуальном, эмоциональном, коммуникативном развитии детей.

К условиям необходимым для психологического комфорта ребенка в детском саду относятся:

-личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов, ориентацию педагога на интересы развития ребенка;

-открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов детского сада с семьей;

-активное развитие всех видов деятельности ребенка посредством различных приемов и методов обучения при особом внимании к специфическому виду деятельности – игре;

-развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи);

-активная деятельность специалистов (педагога-психолога, социального педагога).

Существует ряд факторов, оказывающих влияние на комфортное пребывание ребенка в детском саду, например внешние.

К Внешним источникам относятся:

1. Физические:
2. Неблагоприятные погодные условия.
3. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
4. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
6. 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.
7. Социальные:
8. 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.
9. Межличностные отношения детей с другими детьми. Часто детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, в детском коллективе уже в раннем возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов!
10. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей. Однообразие будней.
11. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
12. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

 Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В дошкольных учреждениях с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. Ведь главная наша цель - вырастить здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей, адаптированных к жизни в современном обществе. Появляются первые трудности, возникает целый ряд вопросов, как у семьи, так и у ДОУ. Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несёт ответственность коллектив детского сада, и в частности, педагог-психолог, а за что отвечают сами родители?

Практика показывает, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить своего ребёнка к этому ответственному периоду в его жизни.

Определяя степень адаптации детей, мы учитываем показатели и физического (аппетит, сон), и психического здоровья (эмоциональное состояние, социальные контакты с детьми и взрослыми, познавательная и игровая активность, реакция на изменение привычной ситуации).
Все вышесказанное дает возможность говорить о положительном влиянии проводимой нами работы по успешной адаптации детей раннего возраста на сохранение физического и психического здоровья малышей.