**جامعة بغداد**

**كلية التربية للبنات**

**قسم رياض الاطفال**

ورقة عمل مقدمة الى الورشة المنعقدة في قسم رياض الاطفال , بتاريخ 24/2/2022

بعنوان

" الامن النفسي احتياج اساسي لرياض الاطفال "

من :

أ.م. سوزان عبدالله محمد

الأمن النفسي

ينشأ الإنسان في أحضان الأسرة منذ ميلاده إلى أن يبلغ سن الرشد ، فينمو جسميا وعقليا ونفسيا ، وعملية النمو تخضع إلى مجموعة من الشروط التي يجب احترامها والعمل على تحقيقها. فالنمو عملية متكاملة منسجمة ، فإذا حدث خلل في جانب منه سوف يؤثر بشكل مباشر على الجوانب الأخرى ، فسوء التغذية مثلا يؤثر على النمو الجسمي الذي بدوره يؤثر على النمو العقلي والانفعالي.

الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية فى علم الصحة النفسية ويرتبط بالأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً. والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالي والطفل الآمن نفسياً يكون فى حالة توازن أو توافق واستقرار .

الأمن النفسي كعامل أساسي من عوامل الصحة النفسية:

يعد مفهوم الأمن النفسي مفهوماً شاملاً تناولته نظريات علم النفس بشكل عام وركزت عليه دراسات الصحة النفسية بشكل خاص. ويعد ماسلو/1970/ أول من تحدث عن مفهوم الأمن النفسي ويعرفه على أنه محور أساسي من محاور الصحة النفسية ، فالصحة النفسية كحالة لا تعني غياب الأعراض المرضية فقط بل هو أيضاً قدرة المرء على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها أي قدرته على التوافق الشخصي. فالأمن النفسي هو الحالة النفسية والعقلية التي من خلالها تتحدد علاقة الفرد بالمجتمع والتي تحقق له القدرة على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها بشكل يضمن له التوافق.

فالشعور بالأمن النفسي يعني انعدام الشعور بالألم من أي نوع أو الخوف أو الخطر ، الإحساس بالأمن النفسي ينطوي على مشاعر متعددة تستند إلى مدلولات متشابهة فغياب القلق والخوف المرضي وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات

الشخصية من الداخل أو من الخارج مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية كلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على مفهوم الأمن النفسي.

الأمن النفسي يتكون من شقين:

- الأول: داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات أي قدرة المرء على حل الصراعات التي تواجهه و تحمل الأزمات والحرمان.

- الثاني: خارجي و يتمثل في عملية التكيف الاجتماعي ، بمعنى قدرة المرء على التلاؤم مع البيئة الخارجية و التوفيق بين المطالب الغريزية و العالم الخارجي و الأنا الأعلى.

الأمن النفسي كمحصلة لإشباع الحاجات النفسية:

يشير علماء النفس إلى أن الأمن النفسي إنما يتحقق من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها فهو يقع إذاً في مقدمة الحاجات النفسية ويكاد يتفق على ذلك عدد كبير من المشتغلين بعلم النفس والصحة النفسية. فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر فالإنسان الآمن نفسياً يكون في حالة (توازن أو توافق أمني. إن أول ما يحتاجه الأطفال إذًا من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن العاطفي ؛ بمعنى أنهم يحتاجون إلى الشعور بأنهم محبوبون كأفراد ، و مرغوب فيهم لذاتهم ، وأنهم موضع حب و اعتزاز حيث تظهر هذه الحاجة متكررة في نشأتها و أن خير من يقوم على إشباعها خير قيام هما الوالدان.

  أما الطفل غير الآمن فهو الذي يشعر بالإهمال الانفعالي ويشعر دائماً بالنقص العاطفي أي أنه لا يشعر بحماية من حوله هذا الطفل أثناء نموه يميل لأن يرى بيئته مليئة بالمخاطر والمخاوف فتتولد لديه بالتدريج الأنانية والخوف الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن من المستقبل فيفقد بذلك الشعور بالأمن النفسي ويرى الناس أشراراً وأنه لا يوجد في هذا العالم من يستحق الثقة.

 ومن هنا يتضح لنا الدور الحاسم لخبرات الطفولة في نمو الشعور بالأمن النفسي فالحرمان من الأمن في الطفولة يؤدي غالباً إلى أشكال مختلفة من الاضطراب النفسي في الكبر. وإذا كانت المهمة الأساسية للوالدين هي منح الطفل الشعور بالأمن النفسي فإن الأمن النفسي بالنسبة للطفل يمثل أساساً لشعوره بالثقة والقيمة والكفاية والإنجاز والمثابرة والضبط الانفعالي ومواجهة الضغوط .

الأمن النفسي و التوازن الانفعالي

هناك علاقة وطيدة بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي ، أن الاتزان الانفعالي هو عبارة عن "الاطمئنان والاستقرار للفرد والتوازن النفسي يظهر من خلال تنمية الشخصية السوية ، ان الطريقة التي تساعد الفرد على خفض التوتر وإشباع الدافع والعودة إلى الحالة التي تتوازن فيها مشاعره مع المنبهات الخارجية التي يدركها ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالباً منسقاً في انسجام مع مفهومه لذاته ودافعيته لإنجاز بعض المهمات الأخرى وباتجاهه نحو المواقف الصعبة التي يقدم عليها.

الأمن النفسي والثقة بالنفس

ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالأمن والطمأنينة النفسية فهي ترتبط بإحساس الفرد بالسعادة، والسعادة هي حالة نفسية من الارتياح ترتكز بصفة أساسية على الإحساس بالطمأنينة النفسية والثقة بالنفس وليس من الممكن أن يحس شخص بالطمأنينة إلا إذا توفرت لديه الثقة بالنفس وأكثر من هذا فإن الثقة بالنفس هي الدرع الواقي للطمأنينة، فمن يفتقر إلى الثقة بالنفس يكون عرضة في أية لحظة للاضطراب والشعور بأن كل شيء يتربص به و يتآمر عليه و يتوعده. أن الأمن يتضمن الثقة بالنفس والهدوء والطمأنينة النفسية نتيجة للشعور بعدم الخوف من أي خطر أو ضرر.

الأمن النفسي و مفهوم الذات

أن درجة الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية تزداد عند الأفراد كلما كانت المفاهيم عن الذات أكثر إيجابية وتزداد مشاعر الخطر والتهديد والقلق عند الأفراد الذين يعانون من مفاهيم سلبية عن ذواتهم ، كما أوضحت بعض الدراسات أن هناك فرقاً في درجة الأمن النفسي بين مجموعات مفهوم الذات. وأن ذوي الدرجات المرتفعة في مفهوم الذات والتي تعبر عن مفهوم إيجابي عن الذات يكونون أكثر شعوراً بالأمن النفسي من ذوي الدرجات المتوسطة و المنخفضة.

الأمن النفسي والصحة النفسية

أن بناء الصحة النفسية ترتكز على دعامتين أساسيتين هما :-الاطمئنان النفسي والمحبة وهي مسيرة الحياة الطبيعية عند علماء النفس والتي تبدأ من الطفولة وتنتهي بالشيخوخة ، بمعنى أن الاطمئنان والمحبة يسيران مسيرتهما في النفس البشرية بين شاطئين، شاطئ الاطمئنان في الطفولة وشاطئ الأمن والأمان في الشيخوخة وهذه المرحلة تستغرق العمر كله.
على أن إشباع الحاجة إلى الأمن ضروري للنمو النفسي السوي والتمتع بالصحة النفسية في جميع مراحل الحياة فقد تبين من دراسات عديدة أن الأشخاص الآمنين متفائلون سعداء متوافقون مع مجتمعهم مبدعون في أعمالهم ناجحون في حياتهم ، في حين كان الأشخاص الغير آمنين قلقين متشائمين ، معرضين للانحرافات النفسية والأمراض السيكوسوماتية.

الأمن النفسي والتكيف النفسي والتوافق الاجتماعي:

التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته وأنواع التوافق هنا هي:

1- التوافق الشخصي: ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن الذات وإشباع الدوافع الداخلية الأولية والفطرية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

2- التوافق الاجتماعي: والذي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة معاييره الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

3- التوافق المهني: ويتضمن الاختبار المناسب للمهنة والاستقرار علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح فالتوافق بأنواعه الشخصي والاجتماعي والمهني يعد محور شعور الفرد بالأمن النفسي.

التوصيات :

1. يشمل الأمن النفسي أبعادا أساسية وهى:
* الشعور بالتقبل من الآخرين وعلاقات المودة والرحمة معهم.
* الشعور بالانتماء إلى جماعة والمكانة فيها.
* الشعور بالسلامة والحماية.
* لعب الدور المناسب في الجماعة.
* الثقة فى الآخرين وحبهم والارتياح لهم وحسن التعامل معهم.
* الشعور بالمسئولية الاجتماعية وممارستها.
* تقبل الذات والتسامح معها والثقة فى النفس والشعور بالنفع والفائدة فى الحياة وخدمة الآخرين .
1. الامن النفسي ضرورة اساسية في الروضة " للمعلمة , للمديرة , للطفل وهو الاساس .