

## **Budowanie poczucia bezpieczeństwa u dziecka**

Każdy człowiek, niezależnie czy to dziecko czy dorosły potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, by móc swobodnie i prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Ta potrzeba rodzi się pierwszego dnia życia, tuż po porodzie. Dziecko od samego początku jest uzależnione od swoich rodziców bądź opiekunów. Maleństwo nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić swojego głodu, ogrzać się czy uspokoić.

Jako rodzice dbamy o dzieci i chronimy je najlepiej, jak umiemy. Mamy odruchy opiekuńcze, jednak sami nie ochronimy dziecka przed wszystkimi problemami i niepowodzeniami. Za to możemy dać im coś bardzo cennego: poczucie bezpieczeństwa, dzięki temu dziecko będzie umiało sobie radzić z przeciwnościami losu. Malec, który ma ten komfort, jest szczęśliwszy, bardziej otwarty na nowe doświadczenia, pewny siebie i ufny. Dzięki poczuciu bezpieczeństwa, jakie dają mu rodzice, może skupić się na odkrywaniu świata, zdobywaniu i trenowaniu nowych umiejętności. To stabilny fundament dla rozwoju emocjonalnego, psychicznego i fizycznego dziecka.

Przede wszystkim trzeba na początku zrozumieć, czym jest poczucie bezpieczeństwa. Bardzo często skupiamy się na fizycznym bezpieczeństwie. Zwracamy uwagę na to, by dziecko było zadane, miało co jeść, było zdrowe. Chcemy je ochronić przed różnymi niebezpieczeństwami. Jest to dobre i właściwe, ale nie można zapominać o bezpieczeństwie emocjonalnym.

Oprócz stabilizacji i dobrej atmosfery w domu niezbędne jest budowanie więzi i zaufania między rodzicem a dzieckiem. Jego emocjonalne potrzeby można zaspokajać poprzez słuchanie, pomaganie w wyrażaniu własnych uczuć i pozwalając dziecku na swobodne wyrażanie jego opinii. Kiedy dziecko czuje się bezpiecznie, ma swobodę rozwoju, odwagę na testowanie granic i odkrywania świata.

Jak sprawić, by dziecko czuło się bezpiecznie?

## **1. Granice i limity**

Nie chodzi o ograniczenie dziecka, a o ramy, w których może poruszać się dziecko. Schematy, powtarzalność, zasady, których się trzymacie, sprawiają, że świat jest mniej przerażający, bo jest przewidywalny. Dzięki temu dziecko może również wiedzieć, czego się od niego oczekuje, co jest akceptowalne a co nie. Dorosły powinien uporządkować świat dziecka tak, aby wszystko w tym świecie było jak najbardziej przewidywalne, zorganizowane, a przede wszystkim zrozumiałe dla dziecka, czyli dostosowane do jego wieku rozwojowego. Wbrew pozorom dzieci nie lubią chaosu, nie lubią być pozostawione same sobie, lubią wiedzieć, co się dzieje, jak będzie wyglądał ich dzień i potrzebują kontroli osoby dorosłej. Bycie konsekwentnym pokazuje dziecku, że bardzo się o nie troszczysz.

## **2. Opanowanie**

Dorosły nie powinien zapominać, że jest w stanie kontrolować siebie i swoje zachowanie. Ma kompetencje, by radzić sobie ze stresem i silnymi emocjami. Natomiast dziecko jeszcze nie. Gdy dzieją się sytuacje trudne, należy pamiętać, że dziecko często jeszcze nie wie, jak radzić sobie z emocjami. Potrzebuje pomocy i wsparcia, by tego się nauczyć. To rodzic swoim zachowaniem daje mu przykład .

## **3. Czas dla dziecka**

To, że jesteśmy obok dziecka , nie zawsze oznacza, że jesteśmy obecni. Często zabiegani zajmujemy się kilkoma sprawami jednocześnie. Należy nauczyć się znajdować czas w ciągu dnia na spokojną rozmowę, bez pośpiechu, patrząc swojemu dziecku w oczy, bez tak zwanych przeszkadzaczy, jak telefony i telewizja. Przez takie chwile jeden na jeden z rodzicem dziecko będzie się czuć bezpiecznie, mając możliwość porozmawiać z rodzicem. Budować zaufanie należy przez zaangażowanie.

#### **4. Uczucia**

Drobne gesty jak buziak w czoło, trzymanie się za ręce podczas spaceru mają wielką siłę. Małe rytuały na dzień dobry i dobranoc pokazują dziecku, jak bardzo jest kochane. Sprawiają przyjemność i niosą ogrom pozytywnej energii. Należy jak najczęściej okazywać troskę, wsparcie i pocieszać. Dodawać otuchy zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.

#### **5. Równowaga**

To jedno z trudniejszych rodzicielskich zadań: umiejętnie wpajanie zasad i trzymanie granic, przy jednoczesnym okazaniu empatii i zrozumienia. Choć dzieci muszą zrozumieć, że ich zachowanie wiąże się z konsekwencjami, to mimo to muszą wiedzieć, że mogą zawsze liczyć na wybaczenie. Miłość przecież jest bezwarunkowo, nawet, jak popełniamy błędy i się gniewamy. Dziecko musi to czuć.

#### **5. Pochwały**

Kiedy chwalimy dziecko, budujemy jego samoocenę i poczucie własnej wartości. Gdy jest to uzasadnione absolutnie, nie należy żałować dziecku pochwał. Pokażmy, jak bardzo jesteśmy dumni.

#### **6. Talenty i wybory**

Rodzice często mają tendencje do realizowania swoich niespełnionych marzeń kosztem dziecka, ale nie tędy droga. Nasze dzieci mają swoje upodobania i talenty. Dlatego należy pozwolić im to pielęgnować i rozwijać. Rodzice powinni mieć realne oczekiwania. Dziecko nie musi być dobre w tym samym co mama lub tata i nie musi lubić tego samego. Ale jedno jest pewne: w czymś na pewno jest świetne!

Warto zdać sobie sprawę z tego, że poczucie bezpieczeństwa dziecka to jeden z najważniejszych elementów, które mają wpływ na prawidłowy rozwój. Dzieci, które czują się bezpieczne, są bardzo śmiałe, mniej bojaźliwe, aktywne, samodzielne i rzadziej chorują na depresję. Wspierajmy je nawet w tych trudnych czasach, a jeśli czujemy, że nie dajemy rady, to nie bójmy się porozmawiać ze specjalistą.

<https://mamadu.pl/>

<https://psychologiaity.com/>

<https://dziecisawazne.pl/>