

ЯК РОЗВИТИ В ДИТИНІ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Є кілька конкретних правил, які варто пам'ятати батькам, коли йдеться про розвиток у дитині почуття безпеки. Про такі правила у своїй книзі «Перехідний вік» розповіла професор психології, провідний світовий експерт із підліткового віку Лоуренс Стейнберг.

Рекомендації батькам дізнатися, як розвинути в дитині почуття комфорту та безпеки в повсякденному житті.

Перше, що мають робити батьки, — це виявляти свою любов, не скупитися на ласку, похвалу й чуйно реагувати на емоційні потреби дитини. Це сприяє розвитку саморегуляції, оскільки коли дитина відчуває прояв любові, у неї формується сприйняття світу як безпечного й приємного місця. Це дозволяє дитині «відокремитися» від батьків і не боятися, що за кожним кутом її чекають неприємності, пише Лоуренс Стейнберг.

Почуття безпеки в розвитку дитини

Способи прояву батьківської любові в усіх сім'ях різні та змінюються, поки діти ростуть. Суть не в тому, як саме батьки виявляють свою любов, а значення має відчуття дитини, що її люблять, цінують і захищають.

1. Любові до дитини не може бути занадто багато. Дитині не зашкодить, якщо щодня говорити їй про те, що ви її любите. Дитині не зашкодить, якщо їй якомога частіше нагадують, що вона є джерелом вашої нескінченної радості. Дитині не зашкодить, коли її обіймають і щиро хвалять за щось. Не варто стримувати свої пориви ніжності й виявляти холодність через те, що ви боїтеся зіпсувати дитину надмірною увагою.

Деякі батьки впевнені, що суворість у стосунках виховує характер. Насправді все навпаки. Коли діти відчувають щирю любов, майже завжди вони висловлюють менше вимог.

2. Не соромтеся фізичних проявів своєї любові. Дітям необхідний фізичний прояв любові від батьків не тільки тоді, коли вони є немовлятами, а й у дитячому та підлітковому віці. Часто батьки не усвідомлюють, що їхнім дітям це необхідно навіть тоді, коли вони виростили та соромляться цього. Іноді просто варто бути делікатнішими в тому, коли і як ви це робите.

Не акцентуйте на цьому увагу: для дитини найкраще, коли це природна та повсякденна частина ваших із нею стосунків. Іншими словами, навчіться виявляти свою любов до дитини, не виставляючи це напоказ. Досить швидко поцілувати її, коли вранці вона йде до школи, обійняти, коли вона повернулася зі школи, потріпати по плечі, коли вона схилилася над столом, виконуючи домашню роботу, зробити масаж спини, коли ви кладете її спати. Такий фізичний контакт, яким би швидкоплинним він не був, зміцнює вашу взаємну емоційну прихильність.

3. Намагайтеся зрозуміти емоційні потреби дитини та реагувати на них. Я маю на увазі не просто втішити дитину, коли вона плаче, або заспокоїти, коли вона боїться. Необхідно уважно спостерігати за її настроєм і реагувати так, щоб допомагати її емоційному розвитку.

Емоційні потреби дитини змінюються в міру дорослішання.

- У дитинстві батьки повинні забезпечити дитині почуття безпеки та довіри, коли вона засмучена.
- У ранньому дитинстві — допомагати дитині ставати дедалі більш самостійною, заохочуючи її вчинки.
- У початковій школі, коли діти часто починають сумніватись у своїх здібностях, батьки повинні створити умови, за яких дитина повірить у себе й зможе досягти успіху.
- У підлітковому віці завдання батьків — допомогти підлітку розвинути впевненість у своїй здатності діяти незалежно, розумною мірою надаючи можливість прийняття рішень.

4. Беріть участь у житті своєї дитини. Найнадійніший фактор, здатний прогнозувати хороше психологічне здоров'я дитини, її соціальну адаптацію, щастя та добробут, — це залучення батьків до її життя. Діти, чиї батьки беруть участь у їхньому шкільному житті, краще навчаються. Ті діти, з якими батьки просто розмовляють у вільний час, мають хорошу самооцінку, у них рідше виникають психологічні проблеми. Якщо батьки знають друзів своєї дитини, менше шансів, що її втягнуть у небезпечні заняття і вона потрапить у неприємності.

Немає нічого важливішого для правильного психологічного розвитку дитини, ніж глибока та постійна участь батьків у її житті. Для цього необхідний час і серйозні зусилля. Найчастіше заради того, що потрібно дитині, доводиться переосмислити свої пріоритети й навіть пожертвувати власними інтересами: пропустити неважливу зустріч на роботі або максимально скоротити

відрядження. Але це того варте. Це створить дитині запас психологічної стійкості, який підтримуватиме її протягом усього життя.

5. «Мій дім — моя фортеця». Дитині потрібно відчувати, що дім — це те місце, де вона може сховатися від складнощів повсякденного життя. Створіть у себе вдома таку атмосферу, яка дозволить дитині дійсно розслабитися, забути про свої проблеми, постарайтеся знизити для неї рівень стресу, зробити так, щоб удома не відбувалося сварок, суперечок та емоційного з'ясування стосунків.

Дитині потрібен цей острівець спокою після складного дня в школі, неприємного випадку на дитячому майданчику, того дня, коли її зрадили друзі або коли вона посварилася з коханою людиною. Не у ваших силах зробити так, щоб ці проблеми зникли, але відповідна атмосфера в домі допоможе дитині трохи відволіктися.

З книги «Перехідний вік» Лоуренс Стейнберг