

Jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa



Źródło: noskinoski.pl

Monika Źmij

Anna Wrzoł

Podstawą prawidłowego rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego jest poczucie bezpieczeństwa.

Zdrowy i zrównoważony rozwój dziecka zależy od jakości i niezawodności jego relacji z ważnymi dla niego osobami, zarówno w rodzinie, jak i poza nią. Stabilne relacje i czuła opieka są niezbędne dla zdrowego rozwoju człowieka od chwili narodzin.

Jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa?

1. Nawiązywanie więzi i kontakt z rodzicem

Najważniejsze dla poczucia bezpieczeństwa małego dziecka jest nawiązywanie więzi z najbliższymi. Bliska relacja z mamą, tatą i rodzeństwem gwarantuje, że malec będzie czuł się wśród nich dobrze i pewnie. Podstawą do zbudowania więzi z mamą jest pierwszy szpitalny kontakt tuż po narodzinach. Ten moment określany jest jako kontakt „skóra do skóry”. Ta chwila ważna jest dla mamy, która od tego momentu buduje silną więź z dzieckiem. Relacje z tatą dziecko nawiązuje później podczas pierwszych chwil pielęgnacyjnych. To również ważne chwile dla rodzica. W kolejnych etapach życia ważne jest, by jak najwięcej wolnego czasu spędzać z dziećmi podczas różnych aktywności. Aktywności, które uwielbiają maluchy to m.in. sport, wspólne spacerowanie, gry planszowe, wyjście do kina, muzeów bądź po prostu wspólne leniuchowanie.

2. Zasady i granice

Dzieci potrzebują zasad i granic by czuć się bezpiecznie. Granice pozwalają doświadczyć porządku świata, który wpływa z różnych wartości. Rodzic ceniący prawdę postawi granicę kłamstwu. Ktoś, dla kogo priorytetem jest miłość i szacunek w

rodzinie, nie zgodzi się na przemoc. Obserwując wybory dorosłych dzieci uczą się wartości, a doświadczając granic przyswajają porządek świata, uczą się hierarchii celów i zyskują poczucie bezpieczeństwa. Wyznaczone zasady i granice pozwolą dziecku łatwiej odnaleźć się w różnych sytuacjach społecznych, nie tylko w życiu szkolnym, ale również wtedy, kiedy staną się dorosłymi ludźmi.

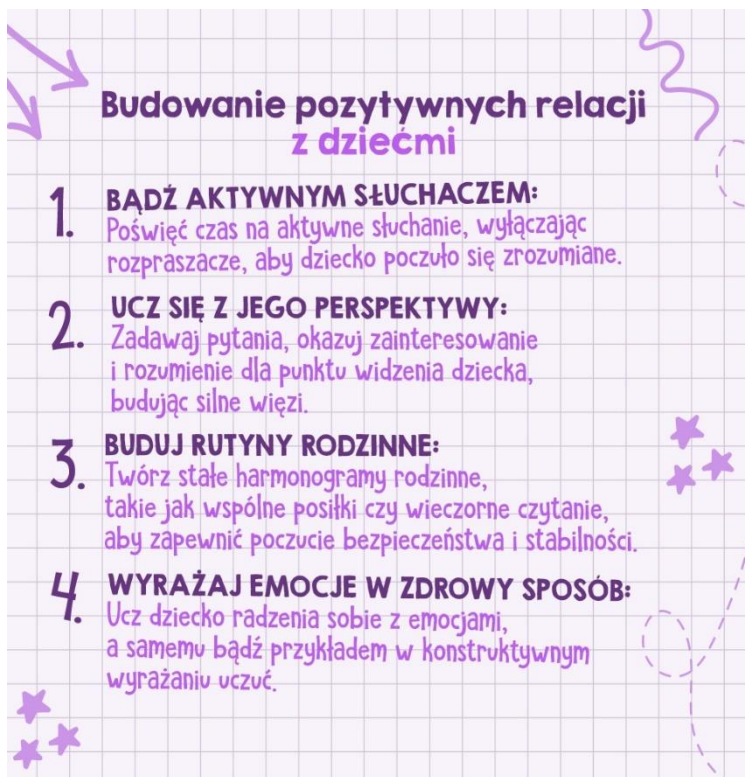
3. Stały rytm dnia

Aby dziecko by czuło się bezpiecznie, warto jak najwcześniej uporządkować jego życie, wprowadzając stały porządek dnia. Wtedy zacznie przyzwyczajać się do stałych czynności, nauczy się przewidywać ich kolejność i nie będzie czuło się zagrożone. Rutyna i rytuały, czyli określone czynności związane z zabawą czy pielęgnacją, zawsze takie same, wykonywane o zbliżonej porze i w podobny sposób dają poczucie stabilizacji. Rytuałami są nie tylko czynności, ale też przedmioty, które z biegiem czasu odgrywają w życiu dziecka coraz większą rolę. Zadbanie o to by wokół dziecka znajdowało się wszystko co zna, skutkuje tym, że maluch będzie spokojniejszy i bardziej zrelaksowany.

4. Dbanie o siebie jako rodzic

W codziennym rozgardiaszu domowym niezwykle istotne jest, aby rodzice pamiętali o zabezpieczeniu przestrzeni i czasu dla siebie osobiście oraz jako pary, by móc zdystansować się w trudnych momentach i obrać właściwy kierunek drogi, który pozwoli na obiektywną ocenę sytuacji. W tym celu jako użyteczną metodę można zaproponować wykorzystanie technik relaksacyjnych. Gdy rodzic jest wypoczęty i spokojny łatwiej będzie mu zaspokajać emocjonalne potrzeby dziecka.

Co więcej, gdy rodzic jest świadomy swoich potrzeb, łatwiej będzie mu rozpoznawać potrzeby innych. To także świetna lekcja dla dziecka: każdy z nas czasem potrzebuje oddechu i zajęcia się samą sobą i nie ma w tym nawet krzty egoizmu.



The infographic is set on a light purple grid background. It features a title at the top, followed by four numbered points. The text is in a purple, sans-serif font. There are decorative elements: a large purple arrow pointing towards the title, a wavy purple line in the top right, three purple stars in the middle right, and three purple stars in the bottom left. A dashed purple line forms a loop on the right side.

Budowanie pozytywnych relacji z dziećmi

- 1. BĄDŹ AKTYWNYM SŁUCHACZEM:**
Poświęć czas na aktywne słuchanie, wyłączając rozpraszacze, aby dziecko poczuło się zrozumiane.
- 2. UCZ SIĘ Z JEGO PERSPEKTYWY:**
Zadawaj pytania, okazuj zainteresowanie i rozumienie dla punktu widzenia dziecka, budując silne więzi.
- 3. BUDUJ RUTYNY RODZINNE:**
Twórz stałe harmonogramy rodzinne, takie jak wspólne posiłki czy wieczorne czytanie, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i stabilności.
- 4. WYRAŻAJ EMOCJE W ZDROWY SPOSÓB:**
Ucz dziecko radzenia sobie z emocjami, a samemu bądź przykładem w konstruktywnym wyrażaniu uczuć.

Źródło:

<http://mjakmama24.pl>

<http://ppp23.waw.pl>

<https://mamadu.pl/160338,jak-budowac-u-dziecka-poczucie-bezpieczenstwa-9-sposobow>

<https://e-sklep.coolpack.com.pl/blog/blog/budowanie-pozytywnych-relacji-z-dziecmi-praktyczne-porady-dla-rodzicow>