

2. Potrzeba bezpieczeństwa – jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa?

Najważniejsze dla poczucia bezpieczeństwa jest **nawiązanie więzi z najbliższymi**, które sprawi, iż dziecko będzie się czuło dobrze i pewnie. Pierwsze związki emocjonalne powstają dzięki kontaktowi fizycznemu: dotyk to najlepiej rozwinięty zmysł u noworodka. Niemowlę nie rozumie słów, nawet tych zapewniających go o miłości, docenia natomiast głaskanie i tulenie, które buduje jego poczucie bezpieczeństwa poprzez pozytywne skojarzenie z okresem płodowym, gdzie zawsze było ciepło i wygodnie...



Stały rytm dnia sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie... Aby dziecko 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 zagrożenia. Rutyna i rytuały, czyli określone związane z zabawą czy pielęgnacją i opieką stwarzają dziecku poczucie stabilizacji. Rytuałami są nie tylko czynności, ale i przedmioty, które z biegiem czasu odgrywają w życiu dziecka coraz większą rolę. Ukochany miś może pomóc zasnąć, zaś jego brak – spowodować niemałą katastrofę... Warto też pamiętać o tym, że są sytuacje, które mogą zachwiać poczuciem bezpieczeństwa u dziecka. Tak jest w przypadku powrotu mamy do pracy, pojawienia się rodzeństwa. Wyprzedzając nadchodzące zmiany warto przeprowadzić je wieloetapowo, aby nie stały się prawdziwymi domowymi rewolucjami...

Dla poczucia bezpieczeństwa dziecka istotny jest stały kontakt z rodzicem... Jego dostępność, obecność i zaspakajanie potrzeb.

Paradoksalnie rzecz ujmując, całkowita wolność nie daje poczucia bezpieczeństwa...

Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które aby się czuć bezpiecznie, muszą mieć stawiane granice pokazujące im, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie są społecznie nieakceptowane. Zasady powinny dotyczyć zarówno spraw fundamentalnych, np. zasad bezpieczeństwa, jak i drobniejszych pory snu, zachowania przy stole. Muszą być jasne i niezmiennie, bo tylko wtedy będą dla dziecka kierunkowskazem i wytyczną postępowania. Brak reguł oznacza przejęcie kontroli przez dziecko, i choć to je cieszy (choć przez pewien czas), może być dla niego zbyt dużym wyzwaniem rozwojowym. Stawianie granic wymaga konsekwencji. Dziecko, które widzi, jak rodzic raz na coś pozwala, innym razem nie, czuje się zagubione. Traci zaufanie do swoich opiekunów, którzy zamiast dawać poczucie bezpieczeństwa, odbierają mu je...





W ostatnim czasie, w rozmowach z Państwem, szczególnie, z tymi osobami, które od niedawna podejmują wyzwania rodzicielskie ☺ słyszymy jak ważna w tym czasie wybrzmiewa **potrzeba powrotu do normalności**. Gdy tymczasem rozważania dnia codziennego, które Państwo toczycie między sobą, dotyczą tego, w jaki sposób uczynić **z nieprzewidywalnego - przewidywalne** i nie zwariować w kilku metrach kwadratowych azylu domowego. Niestety, azyl, który należy w obecnym czasie traktować dosłownie, może nam się kojarzyć

negatywnie, gdyż możemy to łączyć z przymusową izolacją, która ogranicza naszą wolność.

W odpowiedzi na powyższe trudności, za zasadne uważamy, aby jeszcze wspomnieć o **poczuciu bezpieczeństwa**, które możemy budować poprzez wyznaczanie **krótkoterminowych celów**.

W kontekście budowania poczucia bezpieczeństwa dziecka, niezwykle istotne jest, aby wyznaczać, komunikować i konsekwentnie realizować w opiece nad nim krótkoterminowe cele (np. dotyczące przeczytania bajki, zrobienia obiadu czy wspólnej zabawy), co powinno pozwolić mu na **doświadczenie przewidywalności** z Państwa strony, budowania świadomości tego, że jesteście osobami stabilnymi, nie składającymi obietnic bez pokrycia, a co za tym idzie wiarygodnymi i pewnymi. W konsekwencji powinno to umożliwić dziecku zbudowanie, na bazie powyższego doświadczenia, stałości i zaufania, a także **wzajemnego (bezpiecznego) przywiązania**.

W rozmowach z dziećmi należy **unikać ogólników i niedookreślenia**. W planowaniu działań nie wybiegać nadmiernie do przodu. Ważne jest również, aby to dorośli stanowili dla małych oparcie i porządkowali obraz świata. **Jasny przekaz – to dorośli sprawują kontrolę nad życiem rodzinnym**.

W codziennym rozgardiaszu domowym niezwykle istotne jest, abyście Państwo **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 proponujemy państwu wykorzystanie technik relaksacyjnych, oprócz znanego Państwu rozwiązania typu (zwłaszcza w ostatnim czasie) wyjścia na spacer z psem...☺

