

JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Wpisany przez Admin-RD
wtorek, 31 marca 2020 18:41

Ten temat wydaje mi się dziś niezwykle istotny, gdy przeżywamy stres związany z epidemią, gdy ze wszystkich stron bombardują nas informacje o tragicznych skutkach epidemii w każdym wymiarze naszego życia, gdy często przyszłość rodziny staje pod znakiem zapytania.

Jak w tej sytuacji zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa, gdy my sami nie potrafimy poradzić sobie z tym problemem?

Pamiętajmy, że człowiek dorosły w oparciu o przeżyte doświadczenia i wiedzę potrafi poradzić sobie w sytuacjach stresogennych, ma wypracowane mechanizmy, które pozwalają mu funkcjonować bez znaczącego uszczerbku dla zdrowia. Dziecko wobec różnych sytuacji zagrażających jego poczuciu bezpieczeństwa jest bezbronne, nienauczone jeszcze radzenia sobie ze skrajnymi emocjami, nie potrafi racjonalnie sobie czegoś wytłumaczyć. Nie umie jeszcze szukać najlepszego rozwiązania i wyjścia z trudnej sytuacji.

Najważniejszym i najefektywniejszym sposobem wyposażenia dziecka w umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących jest zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa.

U dziecka poczucie bezpieczeństwa jest silnie powiązane z warunkami środowiska rodzinnego. Stąd bardzo istotna jest nie tylko postawa rodziców wobec dzieci i relacje panujące w rodzinie, ale również styl życia i wynikająca z niego **przewidywalność najbliższego otoczenia**.

Poczucie bezpieczeństwa dziecka zostaje zakłócone wtedy, kiedy pojawiają się czynniki

JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Wpisany przez Admin-RD
wtorek, 31 marca 2020 18:41

wywołujące stan obiektywnego lub subiektywnego zagrożenia. Takie czynniki mogą oddziaływać chwilowo lub mieć charakter długotrwały.

Kiedy dziecko funkcjonuje w rodzinie, w której występują jakiegokolwiek przejawy przemocy, kłótnie, konflikty, alkoholizm, pozostaje ono pod wpływem długotrwałych bodźców powodujących **chroniczne poczucie zagrożenia**. Również liczne zmiany (przeprowadzki, zmienny tryb pracy rodziców, nieuporządkowany rytm dnia) prowadzą do powstawania u dziecka poczucia braku stabilności, a w konsekwencji – **zachwiania poczucia bezpieczeństwa**

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek bodźców stresowych organizm dziecka i dorosłego człowieka reaguje mobilizacją. Faza ta nosi nazwę **reakcji alarmowej**; organizm uruchamia wtedy „działania obronne”, którym towarzyszą zmiany fizjologiczne (np. wzrost ciśnienia krwi, poziomu adrenaliny itp.). Jeśli stresor przestaje oddziaływać, pobudzenie zmniejsza się i organizm wraca do stanu normalnego.

Jeżeli jednak stresogenne czynniki działają nadal, utrzymują się zmiany fizjologiczne i organizm osiąga tzw. **stadium odporności**. Wydaje się radzić sobie z obciążającymi bodźcami; procesy fizjologiczne, które pierwotnie uległy zakłóceniu, wydają się powracać do normy. Jednocześnie – jeżeli działanie stresora utrzymuje się nadal, pojawia się **zmęczenie** organizmu.

Faza ta jest określana jako **stadium wyczerpania** – zmęczony organizm nie jest już w stanie funkcjonować na podwyższonym poziomie. Jeżeli działanie stresora jest nadal intensywne, jego konsekwencją są **poważne zakłócenia i zmiany w organizmie** człowieka prowadzące do choroby.

Warto tu podkreślić znaczenie środowiska rodzinnego. Szereg czynników, takich jak: postawa rodziców, emocje i relacje w rodzinie, stabilność środowiska rodzinnego, **kształtuje poczucie bezpieczeństwa dziecka**.

I tak np. **stosunek matki do dziecka** – jej adekwatna troska, uważność, dojrzałość i **stabilność emocjonalna**

– wpływają pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa dziecka. Natomiast

nadopiekuńczość, postawa lękowa

działają niekorzystnie – dziecko widząc wystraszoną, antycypującą niepowodzenie i niebezpieczeństwo matkę, zaczyna postrzegać świat jako miejsce pełne potencjalnych zagrożeń. Kiedy matka wykazuje nadopiekuńczość i wyręcza dziecko w czynnościach, z którymi mogłoby sobie samodzielnie poradzić, dziecko zaczyna umacniać przekonanie o własnej bezradności, a pojawiające się problemy – traktować jako przeszkody nie do pokonania.

Kolejnym czynnikiem istotnym dla zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa są **emocje ujawniane w rodzinie i panujące w niej relacje**.

Dziecko prawidłowo funkcjonuje w środowisku, gdzie wszystkie emocje są ujawniane, a sposób ich wyrażania jest bezpośredni, świadomy, a zarazem nie naruszający granic drugiej osoby, ani nie obciążający dziecka. Dziecko czuje, że doznaje miłości, akceptacji i aprobaty wtedy, kiedy rodzice mówią o tym i przejawiają odpowiednie zachowania.

W domach, w których nie ujawnia się pozytywnych uczuć, nie ma również miejsca na poczucie bezpieczeństwa.

Ważny jest również **sposób wyrażania emocji negatywnych**. Smutek, złość i lęk, obok radości i miłości, to podstawowe ludzkie uczucia. Tłumienie tych emocji oraz ich ekspresji wcale nie przyczynia się do budowania poczucia bezpieczeństwa. Zwiększa natomiast u dziecka poziom napięcia emocjonalnego, co może prowadzić do wystąpienia różnego rodzaju zachowań mających na celu jego rozładowanie: agresji, nadruchliwości, zaburzeń mowy (np. jękania się), moczenia się oraz innych objawów nerwicowych.

Czynnikiem istotnym dla kształtowania u dziecka poczucia bezpieczeństwa jest **sposób rozwiązywania konfliktów w rodzinie**

. Dziecko uczy się wyrażania negatywnych emocji i radzenia sobie z uczuciami innych poprzez **obserwację zachowań rodziców**

. Kiedy podczas sporu rodzice jasno mówią o swojej złości, gniewając się i ujawniając negatywne emocje dążą nie do eskalacji konfliktu, lecz do wyrażenia uczuć i porozumienia, wtedy dziecko uczy się jak radzić sobie z negatywnymi emocjami; nie ma wtedy również naruszonej potrzeby bezpieczeństwa. Inaczej jest w sytuacjach, kiedy konflikty w rodzinie są częste, a ich konsekwencje – dramatyczne i nieprzewidywalne (występuje agresja, rozstanie, zerwanie komunikacji).

Dla poczucia bezpieczeństwa dziecka bardzo istotna jest **stabilność jego środowiska**. Wydarzenia, które z perspektywy dorosłych są racjonalne i uzasadnione (przeprowadzki, zmienne godziny pracy, chaotyczny tryb życia, wiele osób zaangażowanych w opiekę nad dzieckiem), niekoniecznie muszą być takie z punktu widzenia dziecka. Mogą one stanowić dla niego

admierne obciążenie psychiczne

i naruszać jego poczucie bezpieczeństwa, co sprzyja występowaniu różnych zaburzeń emocjonalnych (np. w postaci kłopotów ze snaniem, odżywianiem się, podporządkowaniem) i objawów nerwicowych. Warto tu również podkreślić, że im bardziej zmienne i chaotyczne jest najbliższe otoczenie dziecka, tym trudniej jest stworzyć

spójny system reguł i konsekwencji

zapewniających mu poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Reasumując warto zaznaczyć, że stres i będące jego konsekwencją zakłócone poczucie bezpieczeństwa, to **naturalne zjawiska w życiu człowieka**. Nie jest możliwe funkcjonowanie bez stresu i bez chwilowego poczucia zagrożenia, co więcej – pozytywnie pokonany stres daje **potencjał i siłę do zwalczania kolejnych trudności**.

Z drugiej jednak strony – długotrwałe niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa rzutuje na

wszystkie sfery funkcjonowania dziecka

utrudniając mu wykorzystanie własnych możliwości intelektualnych, nawiązanie satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami, radzenie sobie w subiektywnie trudnych sytuacjach, a przede wszystkim – budowanie pozytywnej samooceny i wiary w siebie.

Co zrobić, żeby pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie w czasie epidemii

Rozmawiaj, przytulaj - ten wiele znaczący gest poprawia samopoczucie i silniej zawiązuje więź między rodzicem a dzieckiem, nie bój się okazywać uczuć i chwalić swoje dziecko, bądź ciepła/y i troskliwa/y, niech czuje, że zawsze może na Ciebie liczyć. Okazywanie uczuć, zapewnianie o tym, że się kocha, buduje zaufanie i jest kluczowe dla rozwoju psychoemocjonalnego.

Szczęśliwy dom daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. To miejsce, w którym nie boi się ono o coś powiedzieć, do czegoś przyznać, w którym jest czas na rozmowę, obowiązki, ale też zabawę.

JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Wpisany przez Admin-RD
wtorek, 31 marca 2020 18:41

Pamiętaj, by w tym czasie wyjątkowo mocno postarać się, aby najczęstszym sygnałem – werbalnym i niewerbalnym – jaki wysyłamy do dziecka było zapewnienie: „jesteś bezpieczny/a”, „jest dobrze”, „jesteś kochany/a”

Postaraj się wprowadzić stały porządek dnia. Stałe czynności, ich kolejność i przewidywalność obniżą poczucie zagrożenia.

Stawiaj granice; pokazuj, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakich się nie toleruje. Zasady powinny dotyczyć zarówno spraw fundamentalnych, np. reguł bezpieczeństwa, jak i drobniejszych: pory snu, pory pracy, zabawy. Reguły muszą być jasne i niezmiennie, bo tylko wtedy będą dla dziecka kierunkowskazem i wytyczną postępowania. Dziecko wychowywane bez stawiania granic nie będzie umiało odróżnić dobrego postępowania od złego, nie będzie wiedziało, co jest dla niego korzystne, a co nie. Brak reguł oznacza też przejęcie kontroli przez dziecko, i choć to je cieszy, może być dla niego zbyt dużym wyzwaniem. Bo tak naprawdę każde dziecko oczekuje, że to rodzic będzie podejmował za niego najważniejsze decyzje. Stawianie granic wymaga konsekwencji. Dziecko, które widzi, że jego mama raz mu na coś pozwala, a innym razem nie, czuje się zagubione. Traci zaufanie do rodziców, którzy zamiast dawać poczucie bezpieczeństwa, odbierają mu je.

Pozdrawiam i życzę zdrowia J – Krystyna Dura

#zostań w domu