

Zaufanie dziecka do rodziców

Jak je skutecznie budować?

Zaufanie dziecka do rodzica od pierwszych chwil narodzin jest bezgraniczne. Relacja, która opiera się na zaufaniu, jest dla dziecka fundamentem jego istnienia, ma wielki wpływ na jego poczucie szczęścia oraz cały rozwój, jednak wystarczy chwila, by maluch je do nas stracił nawet na dłuższy czas. Co zrobić, by nie zniszczyć tego zaufania? Oto kilka porad!

Zaufanie to w dużym skrócie wiara w dobro ludzi i świata. Kojarzymy je również z uczciwością i dobrymi cechami charakteru. Oczekujemy, że druga osoba lub rzecz jest prawdziwa, wiarygodna i właściwie spełnia swoją funkcję. Rodzice mają ogromny wpływ na to, w jaki sposób powstaje i kształtuje się zaufanie ich dziecka. To ich rolą jest wsparcie malucha od najmłodszych lat w rozwijaniu tej postawy. Kiedy dziecko ufa, wie, że może bezpiecznie się otworzyć, że może podzielić się swoimi przemyśleniami i zaprosić rodziców do swojego świata. To daje mu przestrzeń na wysłuchanie, zrozumienie i akceptację.

To właśnie komunikuje rodzicom dziecko. Rodzice zaś mogą dać mu tę przestrzeń, w której się odnajdzie i w której zostanie zrozumiane, wysłuchane i zaakceptowane, w zamian dostając zaufanie. W relacji rodzic - dziecko ma ono ogromne znaczenie dla malucha. W pierwszych latach życia uczy się siebie poprzez kontakty z ludźmi, którzy go otaczają: rodzicami, z bliższym i dalszym otoczeniem. Przede wszystkim jednak uczy się nawiązywać kontakt z samym sobą, rozpoznając własne emocje i przeżycia, odbierając świat swoimi zmysłami. Uczy się określać i nazywać to, czego doświadcza.

U rodziców szuka możliwości podzielenia się tym światem, pomocy jak poznawać i odkrywać siebie. Jeśli rodzice dają konstruktywną przestrzeń, wzmacniają tym samym jego poczucie własnej wartości. Jeśli maluch czuje, że może ufać swoim rodzicom, zbuduje z nimi stabilną więź, która trudno będzie zerwać. Pamiętajmy, że to, co dziś wzmacniamy, w przyszłości zaprocentuje więzią, w której i rodzice i dziecko będą mogli być sobą.

Oto 5 działań, które możemy podejmować każdego dnia, aby krok po kroku budować zaufanie dziecka:

- **prawdomówność** - podobnie, jak w każdej innej relacji, tak i tutaj kluczowym warunkiem zaufania jest mówienie prawdy; dobrze jest odpowiadać na pytania dziecka zgodnie z prawdą i tak, by dziecko mogło pojąć znaczenie tych słów;
- **uważne słuchanie** - warto oprócz interpretacji słów dziecka, zrozumieć przekaz i potrzeby, jakie z nich wynikają; czasem dziecko mówi w nerwach coś, co nas rani - dobrze w takiej sytuacji porozmawiać z nim o tym, jak się z tym czujemy i wspólnie pomyśleć, jak możemy ten problem rozwiązać; warto również pokazywać pozytywne uczucia w odpowiedzi na negatywne;
- **konsekwencja** - nie obiecujmy dziecku czegoś, czego nie będziemy mogli mu dać; nie warto szukać łatwych rozwiązań, obiecując coś na chwilę, aby np. załagodzić sytuację, a potem o tym zapomnieć; maluchy mają dobrą pamięć i z pewnością będą o tym pamiętać; jeśli będziemy konsekwentni, dziecko z pewnością to doceni;
- **poczucie bezpieczeństwa i bliskość** - elementy te idą ze sobą w parze - jeśli dajemy dziecku poczucie bezpieczeństwa i bliskość na co dzień, nie będzie miało żadnego powodu, aby nam nie ufać;
- **szacunek i akceptacja** - nigdy nie powinniśmy traktować uczuć i potrzeb dziecka z przymrużeniem oka, pobłaźliwie - emocje zawsze są emocjami, niezależnie, czy wyraża je dorosły, czy dziecko; jeśli podchodzimy do nich poważnie, okazując przy tym dziecku miłość i dając poczucie bezpieczeństwa, możemy być spokojni o jego zaufanie do nas.