

## روش‌های ایجاد حس امنیت در کودکان

دکتر مهدی امینی مشاور و روان‌درمانگر در سایت خود نوشت: جامعه برای پیشرفت و توسعه به اجزای سالم و قوی نیاز دارد.



به گزارش سلامت نیوز، دکتر مهدی امینی مشاور و روان‌درمانگر در سایت خود نوشت: جامعه برای پیشرفت و توسعه به اجزای سالم و قوی نیاز دارد. یکی از اجزای اصلی جامعه، خانواده است. خانواده اگر به نکات مهم در تربیت فرزندان توجه کافی داشته باشد، می‌تواند افراد مفیدی را برای جامعه تربیت کند. این امر باعث رشد و شکوفایی جامعه می‌شود. باید توجه داشته باشید، کودکان علاوه بر نیازهای مختلف زیستی، در زمینه روانشناسی هم نیازهایی دارند. نادیده گرفتن نیازهای روانشناسی، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای آنها در پی دارد. یکی از مهمترین نیازها داشتن حس امنیت است.

### تعریف حس امنیت در کودکان

همه انسان‌ها در هر سنی نیاز به احساس امنیت دارند. احساس امنیت به معنی دور بودن از خطر و تهدیدهای فیزیکی نیست. ممکن است فردی در میان انبوهی از خطرها و تهدیدها باشد، اما احساس امنیت داشته باشد. در این موقعیت، فرد دلایلی دارد که می‌داند با اینکه خطر وجود دارد، به او آسیبی نخواهد رسید. برعکس این حالت هم می‌تواند اتفاق بیفتد. ممکن است فرد در امنیت کامل باشد اما احساس امنیت نکند. کودکان به دلیل وابستگی که به اطرافیان و بزرگترها دارند در این زمینه بسیار حساس هستند. آنها بدون حضور والدین و بزرگترها احساس امنیت نمی‌کنند. اما حس امنیت در کودکان فقط با حضور والدین و برطرف کردن نیازهای اولیه آنها تامین نمی‌شود. والدین گاهی نیازهای روحی و روانی کودکان را فراموش می‌کنند و تصور می‌کنند فقط با تامین نیازهای مالی و جسمی می‌توانند در کودک احساس امنیت ایجاد کنند. کودکان نیاز دارند که دیده بشوند، حرف‌ها و احساس‌ها آنها شنیده شده و از طرف والدین تایید شوند.

### چگونه در کودکانمان احساس امنیت را ایجاد کنیم؟

داشتن احساس امنیت یکی از کلیدهای موفقیت برای کودکان است. بدین صورت کودک مطمئن است که اطرافیان از او مراقبت می‌کنند، خودش توانایی‌های زیادی دارد و جهان جای امنی برای رشد و پیشرفت او است. کودک با احساس امنیت می‌تواند خلاق باشد، احساس آزادی کند و از امتحان کردن راه‌های جدید نترسد. در ادامه، مقاله حس امنیت در کودکان توصیه‌هایی برای والدین، راه‌هایی را معرفی و بررسی می‌کنیم که می‌توانید به وسیله آنها در کودکان خود احساس امنیت ایجاد کنید.

### برای کودکان خود وقت بگذارید!

مهم‌ترین مسئله برای اینکه حس امنیت را در فرزندان خود به وجود بیاورید، اختصاص دادن زمان کافی به آنها است. باید زمانی را برای صحبت کردن، هم‌فکری، بازی، آموزش و غیره با کودکان خود در نظر بگیرید. سعی کنید با این کار فضای شاد و مفرحی در خانه ایجاد کنید. حتی می‌توانید برای آنها وظایفی در طول روز تعیین کنید یا با هم به انجام آشپزی و پیاده روی بپردازید.

### به کودکان خود محبت کنید!

کودکان نیاز دارند از پدر و مادر خودشان به طور مساوی محبت دریافت کنند. آنها را در آغوش بگیرید، ببوسید و نوازش کنید تا نشان دهید که دوستشان دارید. محبت کردن در رشد کودک بسیار موثر است.

### برای دوست داشتن آنها هیچ شرطی قرار ندهید!

کودکان باید بدانند فارغ از شکست‌ها و موفقیت‌ها آنها را دوست دارید. عشق و دوست داشتن خود را هرگز وابسته به هیچ موفقیتی یا رفتاری نکنید. مهم است که آنها بدانند اگر رفتار نادرستی داشته‌اند، چیزی از عشق شما به آنها کم نشده و فقط از رفتاری که انجام داده‌اند ناراحت هستید که باید آن را اصلاح کنند.

### کودکان خود را تشویق کنید!

با تشویق کودکان خود به آنها عزت نفس و احساس ارزشمندی می دهید. آنها را با صدای بلند و با افتخار تحسین کنید تا برای شکوفایی احساس امنیت کنند.

تعادل را در تربیت رعایت کنید!

تشویق و تنبیه هیچ کدام به تنهایی برای تربیت کافی نیستند. ضمن اینکه کودکان را برای کاری تشویق می کنید باید با عواقب کار اشتباهش هم اشاره کنید تا رفتار خود را اصلاح کند. اما همیشه در تشویق و تنبیه کودکان تعادل را حفظ کنید. کودک باید بداند همیشه رحمت و بخشش وجود دارد.

در تربیت خود ثابت قدم باشید!

در مورد مرزهایی که تعیین می کنید با ثبات رفتار کنید. به عنوان مثال، اگر برای دیدن تلویزیون زمانی مشخص کرده اید آن را تغییر ندهید. ثبات شما در کودکان احساس امنیت ایجاد می کند. کودک با دانستن اینکه همه چیز تحت کنترل شما است، احساس آرامش می کند. اگر در رفتار خود تزلزل داشته باشید کودکان نمی توانند احساس امنیت کنند.

هرگز فریاد نزنید!

بالا بودن صدای والدین به کودکان احساس ناامنی می دهد. حتی اگر با هم یا با شخص دیگری اختلاف و دعوا دارید، هرگز در مقابل کودکان فریاد نزنید. خشونت و ترس علاوه بر احساس عدم امنیت در کودکان، باعث لجبازی و سرسختی آنها هم می شود.

به کودکان خود گوش کنید!

به کودکان خود بگویید درباره نگرانی ها، ناراحتی ها یا هر مورد دیگری می توانند با شما صحبت کنند. به خاطر داشته باشید نگرانی هایی که برای شما کوچک هستند ممکن است برای کودکان بسیار بزرگ و ناراحت کننده باشند. حتی اگر حرف های غیرمرتبط و پراکنده ای می زنند به آنها گوش کنید. از میان صحبت های آنها می توانید به طرز فکر و شخصیتشان پی ببرید. کودکان وقتی با والدین صحبت می کنند احساس امنیت و اعتماد به نفسشان افزایش پیدا می کند.

به استعدادها و توانایی های کودکان توجه کنید و آنها را تقویت کنید!

همه انسان ها توانایی و قابلیت های ویژه ای دارند. در شناسایی و تقویت استعداد فرزندان بکوشید. به آنها کمک کنید تا در کارهایی که دوست دارند، توانایی های خود را توسعه دهند.

چه مواردی باعث احساس عدم امنیت در کودک می شود؟

کودکان ممکن است بخاطر دلایل مختلف احساس عدم امنیت داشته باشند. در این صورت دچار اضطراب و استرس می شوند و رشد و شکوفایی آنها با مشکل مواجه می شود. بعضی از مواردی که احساس امنیت را در کودکان از بین می برند شامل موارد ذیل هستند:

- دسترسی به محتوای نامناسب و اخبار منفی
- صحبت کردن از مشکلات زندگی در مقابل کودکان
- بی توجهی به کودک و نیازهای او
- حضور در محیط نامناسب
- پرخاشگری در مقابل کودک
- عدم محبت و عشق ورزی
- عدم انسجام خانواده

چگونه در شرایط بحرانی به کودک احساس امنیت دهیم؟

دنیا در واقعیت همیشه جای امنی برای انسان نیست. اتفاقات مختلفی مانند وقایع طبیعی، جنگ، بیماری و غیره ممکن است

پیش بیابند که فرارگیری کودک در آن شرایط اجتناب ناپذیر باشد. در این صورت باید کودکان تا حدودی از مسائل آگاه باشند تا بتوانند با خانواده ارتباط برقرار کنند. با کودک خود در شرایط بحرانی صادق باشید. آرامش خود را حفظ کنید و با او در مورد سوالات و نگرانی هایش صحبت کنید. اطلاعات را در حد نیاز در اختیار او قرار دهید و با دادن اطلاعات اضافی او را سردرگم نکنید. او را از حضور خود مطمئن و امیدوار کنید. به او توضیح بدهید که این شرایط موقتی است و در کنار هم آن را پشت سر خواهید گذاشت. گفتن جملات زیر هم می تواند به احساس امنیت کودک شما کمک کند:

من پیش تو هستم و نمی گذارم آسیب ببینی.  
من کنار تو هستم و بغلت می کنم.  
من اینجا هستم، پس تو آرام باش.  
من پیش تو هستم و می توانی روی من حساب کنی.

جمع بندی

همه ما نیاز به احساس امنیت داریم. ایجاد احساس امنیت در کودکان به عهده والدین است. کودکی که از عشق و احترام برخوردار است، احساس امنیت می کند و در آینده فرد مفیدی برای خانواده و جامعه خواهد بود. در مقاله حس امنیت در کودکان توصیه هایی برای والدین، ضمن تعریف احساس امنیت در کودکان راه هایی را برای ایجاد این حس در کودک پیشنهاد کرده ایم. شما می توانید با مطالعه این مطلب و انجام نکات گفته شده، کیفیت زندگی خود را بهتر کنید و احساس امنیت و آرامش را به کودکانتان هدیه دهید. در صورتی که نشانه هایی از عدم امنیت را در کودکان خود می بینید می توانید با راهنمایی و مشاوره با دکتر مهدی امینی نسبت به برطرف کردن آنها اقدام کنید.