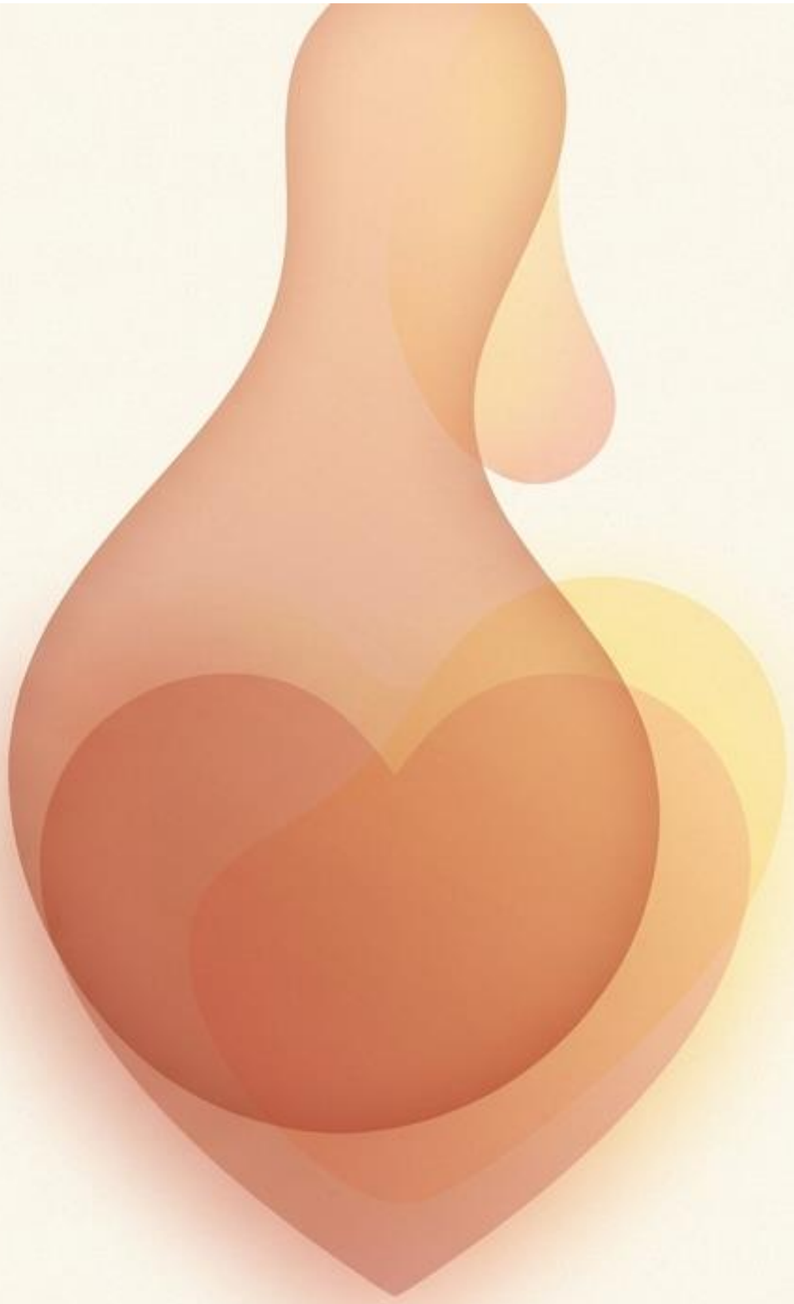
ПСИХОЛОГИЯ НА РАННОТО ДЕТСТВО | ДГ „СВЕТЛА“

Петте ключа към щастливото дете

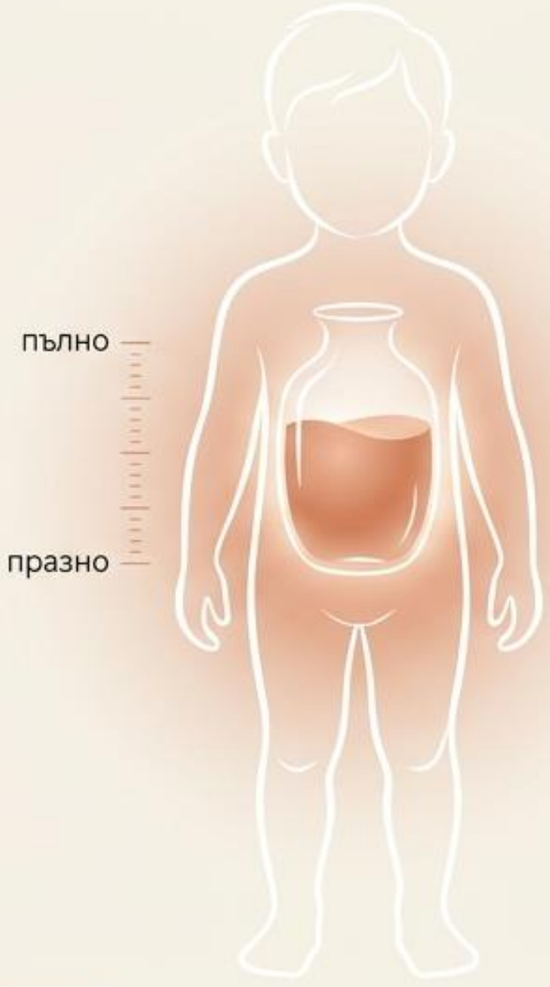
Как да напълним емоционалния резервоар на нашите деца и защо физическият допир е езикът, който не бива да пестим.



д-р Антония Радова, психолог

Gemini Notebook

Всяко дете има скрит емоционален резервоар



Този резервоар е източникът на вътрешна сила на всяко дете.

Когато е пълен, децата успяват успешно да се справят с нелеките житейски ситуации, изграждат своя характер и се научават да приемат и обичат себе си и другите.

Нашата най-важна роля като родители?
Да намерим правилния език, за да поддържаме този резервоар пълен.

Gemini Notebook

5-те езика, чрез които детето разбира "Обичам те"



*Според изследванията на д-р Чапмън, това са основополагащите **пет компонента** за психичното и физическо благополучие в ранното детство.*

Gemini Notebook

Елемент #1: Физическият допир

„Допирът представлява почти несекваща възможност за децата да изпълват сърцата си с усещането за обич.“

Това е един от най-силните гласове на любовта.



Gemini Notebook

Докосвате ли детето си... или просто го обслужвате?

Много родители не осъзнават, че докосват децата си само когато е абсолютно необходимо.

Функционален допир



- Обличане и съблечане
- Поставяне в столчето за кола
- Миене на ръце

Необходим за физическото оцеляване, но не пълни емоционалния резервоар.

Емоционален допир

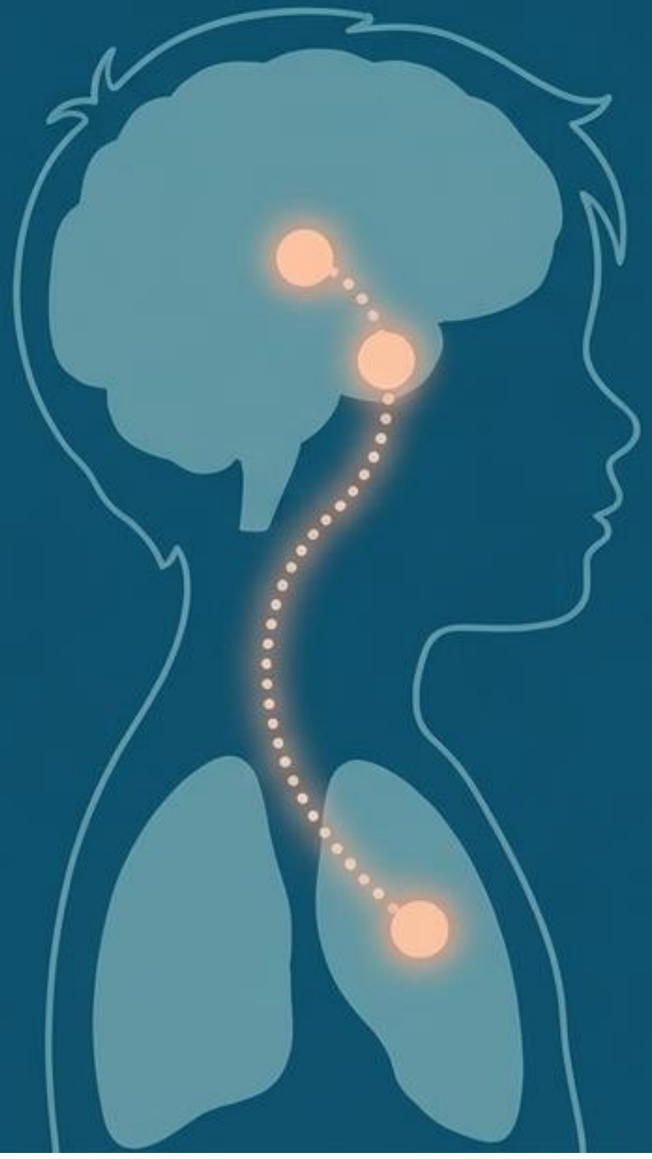


- Прегръдка без повод
- Погалване по гърба
- Игри и борба на пода

Поддържа резервоара пълен с безрезервна любов.

Gemini Notebook

Биологията на прегръдката



Стъпка 1: Производство (Хипоталамус)

Докосването кара мозъка да произведе окситоцин – невротрансмитерът на щастието и удовлетвореността.

Стъпка 2: Складиране и освобождаване (Хипофиза)

Хормонът преминава в кръвта и влияе пряко върху поведението.

Стъпка 3: Развитие (Цялото тяло)

Окситоцинът отключва производството на други хормони на растежа. Стимулира физическото, умственото, емоционалното и социалното развитие.

Gemini Notebook

Гладът за докосване е реален



Синдром на депривация

Учените категорично са установили, че когато децата са лишени от прегръщане и нежно докосване, техните тела не се развиват нормално.

Дори при напълно нормален прием на хранителни вещества, определени органи могат да станат дисфункционални без наличието на физическа нежност.

Gemini Notebook

Нуждата не изчезва, когато детето проходи

Когато бебето стане по-подвижно, необходимостта от допир не намалява, а просто променя формата си.



Бебета

Носене на ръце, люлеене, гушкане.



Малки деца

Прегръдки и целувки в движение.



Игривият допир

Борба на пода, яздене на „конче“, гъделичкане. Тези нежни, но игриви докосвания са жизненоважни за емоционалното развитие.

Gemini Notebook

Момчетата срещу Момичетата: Равен старт

МИТ: "Момчетата имат нужда от по-малко прегръдки. Твърде много нежност ще ги изнежи."



ФАКТ: И момичетата, и момчетата имат абсолютно еднаква нужда от допир.

Често момчетата получават по-малко нежност поради културни стереотипи. Мъдрите родители знаят, че физическият допир не "изнежва", а изгражда сила.

Gemini Notebook

Практически съвети за заети родители



В движение

Бърз допир. Погалете детето по гърба, ръката или рамото, дори когато просто минавате покрай него.



Ако не ви “идва отвътре”

Учете се съзнателно. Ако по природа избягвате допира, в началото ще ви се струва неестествено. Практикувайте го катго знаете колко е важно за детето.



Разширеното семейство

Включете "селото". Насърчавайте баби, дядовци и учители също да показват здравословна физическа привързаност.



Изобилие всеки ден

Превърнете го в приоритет. Децата имат нужда от ежедневно изобилие от физическа нежност – положете съзнателни усилия да им го подсигурите.

Gemini Notebook

Формулата на стабилната личност



Изобилие от допир

+

Пълен емоционален резервоар

=

Стабилно самоуважение и идентичност

Вие не просто прегръщате дете. Вие изграждате стабилен възрастен, който знае как да обича и уважава себе си.

Gemini Notebook

Очаквайте следващия път: Елемент #2 – Жизненоважната сила на УТВЪРДИТЕЛНИТЕ ДУМИ.

Рубриката подготви за вас:

д-р Антония Радова
Психолог в ДГ „Светла“
Специализация от МУ Пловдив „Детско-юношеска психология“
Психотерапевт под супервизия към Дружеството по Позитивна психотерапия (Висбаден, Германия)

Gemini Notebook