

Шубина Евгения Вячеславовна

магистр техн. наук, педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

п. Дубовое, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОПОРЫ У РЕБЕНКА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования психологической опоры у ребенка. Автор полагает, что формирование психологической опоры у ребенка во многом зависит от родителей. В статье отмечается, что исследование проведено по мотивам книги детского психолога-педагога Л.В. Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка».*

***Ключевые слова:** психологическая опора, ребенок, родители, стресс, триггер, положительная привязанность, адекватное утешение.*

Каждый ребенок с детства открыватель и исследователь окружающего мира. А педагоги и родители являемся помощниками в этом деле, проводниками. Но есть еще помощники в жизни ребенка – это телефоны, компьютеры и планшеты, т. е. интернет-пространство. Дети погружается в этот мир поиграть в игры и уйти от реальности. Из-за этого современный ребенок меньше общается с родителями и со сверстниками. Теряется *навык общения* как обмен информации, опытом и энергией.

Но здесь лучше прерваться в рассуждениях и обратиться к нам, ко взрослым. Большинство взрослых людей тоже зависимы от гаджетов. И от этого уже не возможно уйти и, наверное, уже и не надо никуда от этого уходить, это стало частью нашей жизни. Большинство насущных вопросов мы решаем через быстрый поиск в Интернете, многие функции, и бытовые в том числе выполняем одним нажатием на кнопку. К этому пришел мир. Теперь только нужно понять эти изменения, принять их, научиться с этим жить и управлять. Да, суть в том, чтобы научиться управлять этим и научить ребенка *осознанному выбору* – что смотреть, читать и во что играть, т. к. наш мозг будет запоминать и хорошее, и плохое, поэтому задача педагога и родителя предостеречь «неразумное дитя» от беды.

Первое, что нужно приобрести нам и дать нашим детям для опоры в жизни – это *осознанность выбора*! Нужно создать основу под его ногами, к которой он будет обращаться при каждом вопросе, встреченном на жизненном пути. Встает вопрос – как она дается? Через какие инструменты созревает и укрепляется? Насколько ценна в жизни каждого человека такая *опора*?

Начну с того, что дети берут пример с нас. В начале с родителей, т. к. привязанность родительская у маленького человека большая. Потом с окружающих его людей. Но здесь он что-то впитывает, а что-то не приемлет и иногда даже не заметит. Это происходит, потому что в каждой семье уже создан *фильтр* восприятия этого мира, через который ребенок будет оценивать его. Итак, ребенок выборочно видит этот мир, и фильтр для него создаем мы, родители. Не только примером, но и образом жизни, своим восприятием реальности, *реакцией на стресс*!

Психологическая опора ребенка формируется из взаимоотношений ребенка и человека, который ему близок, который о нем заботится. Этими людьми могут быть не только родители, но и бабушки с дедушками и другие люди. У этого маленького человека формируется *привязанность*, как ее называет детский психолог Людмила Петрановская.

Механизм формирования опоры – ребенок рождается и ищет защиту, т. к. в этом возрасте не может дать себе ее сам. Он определяет того человека, который заботится о нем, с которым образуется контакт. Определяет, насколько этот взрослый человек считывает и откликается на потребности ребенка. Взрослый может много делать для ребенка, но делает ли он то, что надо ребенку? То, что важно для малыша. Если ребенок видит, что контакт слабый, на него не реагируют, то своим поведением призывает взрослого. Это может быть плачь, плохое поведение или другая крайность – «я хороший, обратите на меня внимания, похвалите», т. е. удобный ребенок. В такой ситуации он вынужден тратить много энергии на выстраивание этих отношений. Если контакт со взрослым хороший – формируется *положительная привязанность* и первооткрыватель может спокойно повернуться спиной к своему «защитнику» и исследовать этот мир.

Контакт и привязанность позволяет ребенку не беспокоиться, что что-то пойдет не так. Когда, исследуя мир, ребенок сталкивается с чем-то не известным и пугающим его, он бежит к взрослому за утешением и получает *адекватное утешение*. Что это такое – это когда ребенка успокаивают при этом не драматизируют или еще бывает другая реакция взрослого – «вдобавок получил». Адекватное утешение включает в себя и объяснения или пояснения этого мира.

Как это сказывается в будущем? Все мы адекватные взрослые, когда у нас хорошо, но, когда происходит стресс или неординарная ситуация или просто триггер – каждый реагирует по-разному и проявляет свое истинное внутреннее состояние, т. е. *опору*.

Возможность в детстве обращаться за утешением и получать его адекватно улучшает состояние ребенка и формирует уверенную в себе личность.

Формирование опоры происходит постепенно. В начале, ребенку надо видеть своего взрослого каждые 10 –15 минут, потом час, и так постепенно будет увеличивать время провождения без взрослого. В пять лет ребенок уже не плачет из-за чего он плакал в два, а в десять не будет так рыдать, из-за чего он рыдал в пять и так далее. И в конце ребенок научается давать себе эту опору и защиту.

Когда ребенок научился давать себе эту защиту и утешение, он становится способен ее давать и другим. А человек, который способен в стрессовых ситуациях улучшать состояние других, это человек, который никогда не будет один и всегда будет ценен и важен. Потому что это очень ценное умение и для семейной жизни, и для общества.

Список литературы

1. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л.В. Петрановская. – АСТ, 2015. – 113 с.