



# КОНСУЛЬТАЦИЯ

«МАМА, Я ХОЧУ БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!  
ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ»

### Что такое эмоциональная безопасность?

Эмоциональная безопасность – это ощущение принятия и уверенности, что вы находитесь в правильном месте и комфортном окружении. Самое первое чувство безопасности, как эмоциональное, так и физическое, формируется в раннем детстве в семье!

Это когда ребенок заплакал и близкий человек говорит: **«Понимаю, тебе грустно. Иди, я обниму тебя»**, а не «Посмотри на себя в зеркало, на кого ты похожа» или «Плачут только слабаки»...

Это когда малыш волнуется и сердце уходит в пятки, а ему говорят: **«Понимаю, как ты волнуешься... это нормально, с тобой всё в порядке. Любой бы волновался на твоём месте. Всё будет хорошо, ты справишься»** вместо «Надо было раньше головой думать, тебя сюда насильно никто не тянул»...

Это когда ребенок обиделся, а его спрашивают: **«Всё в порядке? Что-то не так? Я вижу, что чем-то тебя задела»** вместо: «Ну иди, иди — на обиженных воду возят», «Подуйся, может, полегчает».

Это когда ребёнок кричит о новорожденном малыше: **«Унесите его обратно! Я не хочу его видеть!»**, а вы отвечаете: «Я люблю тебя, как и раньше и всегда буду любить, иди ко мне», вместо «Закрой свой рот! Чтобы я больше не слышала таких слов!»...

Это когда ребёнок боится, и вы говорите ему: **«Расскажи мне о том, что тебя пугает. Я тоже боялась в детстве, я тебя понимаю»** вместо «Хватит придумывать ерунду», «Ты что, трусишка?»

Это когда ребёнок сердится, и вы говорите: «Я вижу, что ты злишься. **Давай подумаем, что можно сделать**» вместо «Хорошие девочки не злятся» или «Когда ты такая злюка, я тебя не люблю».

Как же комфортно и безопасно, когда рядом с тобой есть люди, способные услышать, понять, поддержать и помочь. Когда никто не обесценивает твои чувства, не отрицает их и не осуждает тебя за то, что с тобой происходит.

Принятие. Поддержка. Понимание.

Вы можете стать именно таким человеком для своего ребёнка.

**Помните, что ощущение эмоциональной безопасности дает ребенку ощущение того, что его дом и семья – настоящая крепость, в которую никогда не попадет ни один враг.**

