**Доверие к миру – опора в жизни**

****

Многие из нас (будь то взрослые или дети) при общении с новыми людьми или коллективом испытывают некоторую неуверенность, робость. В голове сразу возникают мысли: «Как меня примут?», «Понравлюсь ли я им, а они мне?».
Чаще всего коммуникация налаживается, но иногда теплые и доверительные отношения не складываются. С этими ситуациями связано такое понятие, как «базовое доверие».

*Базовое доверие – это отношение человека к миру и другим людям, которое формируется в детстве.*

Словосочетание "базовое доверие к миру" появилось благодаря знаменитому немецкому психологу Эрику Эриксону и его теории возрастного развития личности, в которой он описал в какие периоды жизни и в какой последовательности формируются те или иные качества человека, а главное, чему он должен научиться на каждой ступени своего развития, чтобы стать полноценной и самостоятельной личностью.

Согласно теории Э. Эриксона базовое доверие к миру формируется в возрасте от рождения до двух лет. И степень этого доверия зависит от поведения взрослого (взрослых), который находится рядом с ребенком. Несомненно, саму главную роль в жизни малыша и формировании его доверия к окружающему миру играет мать. Так, если мать заботлива, внимательна и чутка к потребностям крохи, у него формируется ощущение защищенности и безопасности. Такие дети, как правило, более спокойны, лучше спят и имеют более крепкое здоровье. В процессе развития доверия такие малыши начинают быстрее проявлять интерес к миру, менее тревожны и легче устанавливают контакт с окружающими.

Кроме того, доказано, что существует тесная взаимосвязь между эмоциональным опытом, переживаемым женщиной во время беременности, и эмоциональным опытом плода. Поэтому, не только ранний возраст, но и внутриутробный период развития играют важную роль для человека. И если во время беременности у матери был стресс или травматичные переживания, это может стать причиной формирования базовой недоверчивости, чувства страха и беспокойства.

Самое главное, что необходимо любому малышу– ваша искренняя любовь и забота. Когда спокойна и счастлива мама (и папа), спокоен и счастлив малыш.

*Материал подготовил Погодин Валерий Викторович, педагог-психолог ОЦДиК, педагог-психолог*