Bezpieczna więź – fundament na całe życie

Adaptacja, tłumaczenie, skład i druk publikacji współfinansowany jest ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014–2021, Program „Sprawy Wewnętrzne" Azyl i Migracja (PA18), w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą".

Czym jest więź między rodzicem a dzieckiem?

W życiu każdego człowieka istnieją ważne osoby, dzięki którym czujemy się bezpiecznie i możemy odkrywać świat. To poczucie bezpieczeństwa sprawia, że łatwiej nam budować relacje z innymi ludźmi.

Bezpieczna więź rodzice – dziecko, zwana także przywiązaniem, to relacja oparta na dostępności fizycznej i emocjonalnej rodziców. Rozwija się ona od pierwszych dni życia dziecka. Zazwyczaj pierwszą osobą, z którą dziecko nawiązuje więź jest rodzic, który najwięcej czasu spędza z dzieckiem i dzięki temu częściej ma szansę odpowiadać na wysyłane przez nie sygnały. Osobą tą jest zazwyczaj mama.

Większość dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia gotowych jest do zbudowania więzi także z innymi ważnymi dla siebie osobami – drugim rodzicem, rodzeństwem. Podstawą dla tworzenia nowych więzi są okazywane przez te osoby uważność i troska, wyrażające się zaspokajaniem potrzeb dziecka, a także zapewnieniem mu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Rodzaj więzi, reakcje dziecka i jego zachowania podlegają zmianom przez całe życie, ale najważniejsze dla jego rozwoju są pierwsze trzy lata. Właśnie w tym okresie intensywnie rozwija się układ nerwowy i mózg dziecka. Utrzymanie bezpiecznej więzi odgrywa tu bardzo istotną rolę – wyznacza prawidłowe ścieżki dla ich rozwoju. Uważne i cierpliwe reakcje na potrzeby dziecka umożliwiają mu prawidłowy rozwój, co w przyszłości zaowocuje budowaniem zdrowych relacji społecznych.

Dlaczego to takie ważne?

Dzisiejsza wiedza na temat przywiązania potwierdza, że istnieje zależność pomiędzy jakością tych wczesnych doświadczeń z podstawowym opiekunem a późniejszym funkcjonowaniem dziecka w dorosłości. To na podstawie tych wczesnych doświadczeń dziecko uczy się rozumieć i poznawać świat.

Gotowość dziecka I rodzica do tworzenia więzi

Od narodzin zarówno niemowlę, jak i jego rodzice/opiekunowie są gotowi do nawiązania więzi. Wrażliwość na sygnały płynące ze strony dziecka, tulenie, reakcja na jego płacz, dostosowanie tonu głosu, gdy rodzic/opiekun mówi do dziecka – wszystkie te elementy współtworzą odpowiednie warunki do tworzenia więzi z dzieckiem.

Dziecko również ze swojej strony podejmuje liczne działania, które mają na celu budowanie bliskości z dorosłym: utrzymuje kontakt wzrokowy, przywiera, gdy się je przytula, chwyta za ubrania i przytrzymuje się, zwraca głowę w kierunku dochodzącego głosu, płacze.

Pierwsze miesiące życia dziecka to czas, kiedy niemowlę wyraża swoje potrzeby za pośrednictwem wielu sygnałów wysyłanych do dorosłych. W tym wczesnym okresie rolą rodzica/ opiekuna jest nie tylko uważne odczytywanie tych sygnałów, ale także czułe i cierpliwe odpowiadanie na nie. To ważny czas, w którym niemowlę uczy się ufności do świata i otoczenia. Dzięki tym pierwszym doświadczeniom niemowlę ma szansę nauczyć się cierpliwości i spokojnego oczekiwania na zaspokojenie swoich potrzeb.

Wzorzec przywiązania oparty na poczuciu bezpieczeństwa

Dziecko o bezpiecznym wzorcu przywiązania aktywnie poszukuje bliskości i kontaktu z opiekunem, otwarcie komunikuje swoje uczucia, napięcie i odczuwany dyskomfort. Gdy dozna ukojenia, staje się spokojne, chętnie powraca do zabawy i poznawania otoczenia. Ten wzór przywiązania rozwija się, kiedy każdorazowo i konsekwentnie znacząca dla dziecka osoba odpowiada na sygnalizowane przez dziecko potrzeby w łagodny, pełen wrażliwości sposób.

Dziecko czuje się bezpieczne w obecności swojego najbliższego opiekuna. W przypadku rozłąki może ono być niezadowolone i okazywać to. Ma jednak pewność, że jego rodzic/opiekun wróci. Kiedy dziecko jest przestraszone, szuka ukojenia u swojego rodzica/opiekuna. Wie, że to właśnie on zapewni mu komfort i pocieszenie. Dzieci charakteryzujące się bezpiecznym wzorcem przywiązania będą otwarte na świat, będą ufać sobie, a poprzez to także innym ludziom. W przypadku niepowodzeń będą wiedziały, jak i gdzie szukać dla siebie pomocy.

Gdy więź nie jest bezpieczna…

Czasem pojawiają się czynniki, które negatywnie wpływają na proces tworzenia się więzi, powodując, że między dzieckiem a jego rodzicem/opiekunem nie wykształci się bezpieczna więź.

Niekiedy trudności związane z rodzicielstwem, własne doświadczenia z dzieciństwa, stres czy zmęczenie powodują, że rodzice nie zawsze są w stanie tak budować relację z dzieckiem, by utrzymać ją wyłącznie w poczuciu bezpieczeństwa, spokoju i radości. Dziecko, u którego rozwinie się pozabezpieczny styl przywiązania od samego początku będzie miało mniej stabilne podstawy do rozwoju, może wykazywać mniejszą ufność

w stosunku do ludzi i otoczenia, może być mniej ciekawe świata i gorzej radzić sobie ze stresem.

Opieka i zajmowanie się nowonarodzonym dzieckiem bywają męczące i trudne. Młodzi rodzice mogą czuć się wyczerpani i przemęczeni, poświęcając każdą chwilę dziecku. Jeśli jednak po kilku tygodniach rodzic/opiekun nie odczuwa bliskości z dzieckiem, a jedynie wyczerpanie i zniechęcenie – to sygnał, że czas z kimś o tym porozmawiać, np. z kimś, do kogo masz zaufanie lub z profesjonalistą.

Bezpieczna więź da dziecku siłę na całe życie. Warto o nią zadbać już w pierwszym roku jego życia!

Nawiązywaniu bezpiecznej więzi z dzieckiem sprzyja zabawa już od pierwszych dni. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów na wspólne spędzanie czasu z maluchem.

Pierwszy kwartał

4 tygodnie

Podstawowe umiejętności dziecka – wrodzone odruchy: ssania, chwytania sutka, połykania – pozwalają mu zaspokajać niezbędne do przeżycia potrzeby. W tym okresie bardzo ważny jest kontakt fizyczny matki z dzieckiem. Bliskość i ciepło jej ciała pomagają znosić dyskomfort.

Co robić?

Na tym etapie możesz bawić się z dzieckiem bez zabawek. Najwięcej przyjemności daje mu fizyczny kontakt z Tobą – przytulanie, głaskanie, delikatne masowanie. Dziecko będzie się uspokajać, gdy będziesz do niego mówić spokojnym, cichym głosem. Możesz mu również śpiewać. Jeśli do śpiewania dołączysz delikatne kołysanie, poza dostarczaniem dziecku przyjemności, wzmacniać będziesz również jego poczucie rytmu.

2. miesiąc

Dziecko ożywia się w kontakcie z dorosłym. Uspokaja się pod wpływem pieszczotliwego, czułego przemawiania. Zaczyna śledzić wzrokiem przedmioty. Unosi szyję, gdy leży na brzuszku. Około 6. tygodnia zanika odruch chwytny – paluszki dziecka nie są już tak mocno zaciśnięte. Natomiast około 8. tygodnia rączki są już całkowicie otwarte, rozluźnione, a dodatkowo dziecko jest świadome ich posiadania.

Co robić?

Mów do dziecka, odpowiadaj uśmiechem na jego uśmiech. Kontakt twarzą w twarz i naśladowanie to najlepsze sposoby spędzania z nim czasu. Dziecko czuje wtedy z Tobą jedność, co pozwala mu na bezpieczne poznawanie coraz bardziej interesującego go świata. Zyskuje odwagę do późniejszego oddalania się. Możesz mu pomóc uświadamiać sobie istnienie paluszków u rączek – masować je, łaskotać, dotykać, pocierać. Gdy zaniknie już odruch chwytny, możesz podawać dziecku przedmioty – ułatwisz mu

chwytanie, gdy będziesz kłaść przedmioty poprzecznie na jego rączce, czyli wzdłuż fałd dłoni. Możesz też zawiesić zabawki nad łóżeczkiem czy poruszać przy dziecku grzechotką.

Drugi kwartał

Dziecko jest coraz bardziej aktywne – ożywia się na widok opiekunów, wyciąga rączki. Nie tylko reaguje na widok ludzkiej twarzy, ale również samo uśmiecha się do innych. W tym czasie powoli dojrzewają funkcje jego układu nerwowego – pamięć, zdolności poznawcze, motoryczne i koordynacja wzrokowo-ruchowa.

4. miesiąc

Dziecko ma większą kontrolę nad swoimi rączkami i nóżkami, potrafi poruszać nimi jednocześnie, prostować nóżki i trzymać je w górze, potrząsać grzechotką. Poznaje świat wszystkimi zmysłami. Położone na brzuchu unosi tułów i odpycha się nogami od podłoża. Rozpoczynają się pierwsze próby siedzenia z podparciem.

Co robić?

Towarzysz dziecku w momentach, gdy przeżywa napięcie. Kontakt twarzą w twarz i bliskość pomagają mu w radzeniu sobie z trudnościami. Zabawa w naśladowanie, kontakt twarzą w twarz, wspólny uśmiech wzmacniają też jego przyjemne uczucia, dają dużo radości, pokazują, że jest dla Ciebie ważne. Uczysz go w ten sposób budowania emocjonalnej więzi z drugą osobą – ta ważna umiejętność będzie niezbędna przez całe jego życie.

Podawaj mu grzechotkę i ciesz się z nim, gdy uda mu się nią potrząsać lub gdy „pacnie" w zabawkę, która zacznie grać. Uczysz go w ten sposób, że może mieć wpływ na różne rzeczy. Jeśli będziesz często pokazywać mu jakąś zabawkę, zacznie ją odróżniać od innych. Ćwiczy w ten sposób swoją pamięć. Zachęcaj dziecko do tego, by badało otoczenie i podsuwaj mu interesujące zabawki. Dobrze, żeby miały różne kolory, faktury, żeby były różnorodne w dotyku, wydawały różne dźwięki, np. szeleściły. Nie bez przyczyny często dla dzieci najatrakcyjniejszym elementem zabawki jest długa, szeleszcząca metka.

5. miesiąc

Dziecko potrafi długo siedzieć podparte, ale też krótko bez podparcia. Chwyta większe przedmioty oburącz, ogląda je, obraca, wącha, liże – do poznawania świata angażuje wszystkie zmysły. Maluch swobodnie trzyma mniejsze przedmioty i manipuluje nimi. Potrafi obrócić się z pleców na brzuch, a także trzymać butelkę i pić z niej.

Co robić?

Możesz bawić się z dzieckiem w dawanie i zabieranie. Podawaj mu zabawkę, a potem, delikatnie odginając jego paluszki, zabierz ją. Dawaj dziecku coś, co może gnieść, np. papier. Sprawisz mu dużo radości, a do tego pozwolisz, by ćwiczyło koordynację i siłę swych rączek. Bardzo atrakcyjne są dla dziecka zabawy w kąpieli – chlapanie, pacanie,

zgniatanie gąbkowych lub gumowych zabawek. Możesz również próbować dawać dziecku butelkę do samodzielnego trzymania.

Dziecko bardzo lubi patrzeć na Ciebie, na swoje odbicie w lustrze, a także na wszystko, co się w nim pojawia. Sprawia mu to dużo radości.

Drugie półrocze

6. miesiąc

Dziecko potrafi już siedzieć bez podparcia. Turla się, pełza, czyli przesuwa za pomocą ramion i nóg. Sięga po przedmioty, stara się przekładać je z rączki do rączki. Gdy pojawia się w otoczeniu inne dziecko, obserwuje je i uśmiecha się do niego. Pojawia się gaworzenie, czyli powtarzanie dźwięków zasłyszanych z otoczenia – parskanie, prychanie, powtarzanie sylab: „ma-ma", „ba-ba", „ta-ta". Przy prostych czynnościach dziecko zaczyna zauważać przyczynę i skutek.

Co robić?

Podsuwaj mu przedmioty, które może przekładać sobie z rączki do rączki. Fascynującym dla dziecka przedmiotem jest piłka. Lubi patrzeć, jak się toczy, popychać ją, turlać, rzucać. Gdy piłka się toczy, możesz mówić dziecku, co ona robi. Jeśli będziesz to powtarzać, dziecko zacznie dostrzegać swój wpływ na to, że piłka się porusza. Będzie to dla niego bardzo cenna obserwacja. Możesz bawić się z dzieckiem w zabawy – rymowanki, mówić mu krótkie, proste, rytmiczne wierszyki. Zachęcasz go tym samym do powtarzania dźwięków. Zabawy typu „kosi, kosi, łapci", „idzie kominiarz po drabinie" czy klaskanie wprawiają dziecko w dobry nastrój. Oprócz dawania radości wzbogacają jego wiedzę o własnym ciele i wyrabiają umiejętność świadomego kierowania ruchami ciała.

Dzięki zdobytym umiejętnościom dziecko zaczyna celowo angażować innych w bycie razem. Uczy się, że jego zachowania wpływają na aktywność najbliższych. Często samo inicjuje zabawy. Rzucane zabawki mają być zachętą do wspólnego spędzania czasu i zabawy, ale także są dla dziecka sprawdzianem tego, na co może ono sobie pozwolić wobec opiekunów. Raczkowanie, a pod koniec tego okresu często opanowanie sztuki chodzenia, pozwala dziecku na podążanie za bliską osobą i kontrolowanie bliskości w stosunku do niej. Opiekun – matka staje się dla dziecka bezpieczną bazą, dzięki której może ono poznawać świat – oddala się od niej i wraca, żeby sprawdzić, czy jest bezpieczne. W tym okresie dużo więcej uwagi dziecko kieruje na świat zewnętrzny.

Co robić?

W zabawie i poza nią ważny staje się Twój sprzeciw, gdy dziecko robi coś, na co się nie zgadzasz. Pozwala mu to zrozumieć zasady, jakimi ma się kierować.

Możesz podsuwać mu przedmioty, dzięki którym będzie mogło ćwiczyć precyzję chwytania paluszkami, np. książeczki, żeby ćwiczyło przewracanie stron, kredki do bazgrania po papierze. Do ćwiczenia paluszków wykorzystywać można również klocki.

Układaj wspólnie z dzieckiem wieże. Pokazuj mu również, że klocki mają różne wielkości, kładąc je obok siebie, jeden na drugim. Pomagasz mu w ten sposób dostrzegać różnice. Prawdopodobnie dużo radości będzie sprawiało dziecku burzenie konstrukcji z klocków. Jeśli w takiej sytuacji będziesz dawać komunikat: „O! Przewróciło się!", będziesz zwracać uwagę dziecka na przyczyny i skutki jego zachowania.

Kiedy dziecko siedzi, kładź zabawkę tuż poza zasięgiem jego rączek. Zachęci je to, by przechylić się do przodu lub na boki, aby sięgnąć po nią. Ćwiczysz w ten sposób jego umiejętność utrzymywania równowagi.

Dziecku dużą frajdę sprawia również gniecenie kartki papieru. Teraz potrafi ją również podrzeć i jeśli nie masz nic przeciwko bałaganowi, to może to być dla niego świetne ćwiczenie. Sprawność paluszków dziecka możesz stopniowo coraz bardziej rozwijać. Zbierając z Tobą skrawki papieru lub inne mniejsze elementy, ćwiczy ono chwytanie dwoma paluszkami – kciukiem i palcem wskazującym.

Dawaj dziecku lusterko i wypowiadaj jego imię. Podkreślaj, że widzi samo siebie. Pomagasz mu w ten sposób określać siebie.

Bardzo atrakcyjne są dla dziecka „hałaśliwe" zabawki. Dzieci uwielbiają nimi uderzać i powodować, że wydają dźwięki. To dlatego dzieci tak lubią zabawę kuchennymi pokrywkami, garnkami, łyżkami. Bardzo interesujące są dla nich również przezroczyste pojemniczki, w których jest np. fasola, kasza, groch. Nie dość, że hałasują, to jeszcze widać, co jest w środku.

Możesz pytać dziecko o różne rzeczy, np. „Gdzie jest lala?". Dziecko uczy się odróżniać swoje zabawki i odnajdzie lalkę, jeśli została położona w jakimś miejscu na jego oczach. Pozwalaj więc dziecku podglądać, gdy w zabawie chowasz jakiś jego przedmiot. Zabawa w chowanie i szukanie pozwala dziecku ćwiczyć pamięć.

Możesz też poprosić dziecko o przedmiot, który trzyma w ręku. Jeśli Ci go da, podziękuj i pochwal, że dobrze zrozumiało Twoją prośbę. Możesz zacząć ćwiczyć z dzieckiem wkładanie i wyjmowanie różnych przedmiotów z pojemników.

Dziecko uwielbia również czytanie. Możesz wprowadzić rytuał czytania bajeczki przed snem. Dziecku sprawia to ogromną przyjemność, a także pozwala uczyć się nowych słów i dźwięków. Przyda mu się to w nauce mówienia.

Pozwól dziecku rzucać, np. piłką w parku. Niech rzuca do Ciebie – uczy się dzięki temu trafiania do celu, ale też rozwija swoją sprawność fizyczną i koordynację ruchową.

Dziecko uwielbia Cię naśladować. Wykorzystaj to. Pokaż mu swój nos i powiedz: „To jest nos mamusi/tatusia", potem pokaż jego nosek i powiedz „To jest nosek Jasia". Powtórz to kilka razy i poproś dziecko o pokazanie Twojego nosa, a potem jego noska.

Próbuj chodzić z dzieckiem za rączkę. Pamiętaj o dostosowaniu tempa i wielkości kroków. Jeśli chcesz mu ułatwić samodzielne chodzenie, kup stabilną, pionową zabawkę, której będzie mogło się trzymać, a popychając ją przed sobą, powoli będzie zyskiwać coraz więcej pewności siebie.

Podsuwaj dziecku kartki i kredki. Niech z pasją tworzy kolorowe esy-floresy. Pamiętaj, by kredki nie były ostre – najlepsze będą świecowe, bo są na tyle miękkie, że dziecko nie zrobi sobie nimi krzywdy.

Pamiętaj, nigdy nie krzycz na dziecko ani nie uderzaj go, gdy coś mu się nie udaje, coś zniszczy czy zepsuje. Wiedz też, że maluch w tym wieku lubi powtarzać różne czynności wielokrotnie i w przeciwieństwie do dorosłej osoby nie jest tym znudzone.

Materiał powstał na podstawie publikacji: „Bezpieczna więź. Fundament na całe życie".

Tekst: Karolina Mazurczak
Konsultacja merytoryczna: dr Grażyna Kmita
Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk
Redakcja: Sylwia Romańczak

Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą": Jolanta Zmarzlik
Skład: Norbert Grzelka

Copyright © 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
03-926 Warszawa
ul. Walecznych 59
tel. 22 616 02 68
biuro@fdds.pl
www.fdds.pl

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny jest na stronie http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.