

"Bezpieczna więź"

Magdalena Kutowska - psycholog

Rodzicu! Od pierwszych dni życia dziecka zadbaj, by w przyszłości mogło myśleć o sobie, że jest kimś ważnym, zasługującym na miłość i by umiało tę miłość przyjąć od innych. Poczucie bycia kochanym i więzi z bliskim jest istotnym czynnikiem chroniącym m. in. przed uzależnieniami i byciem ofiarą przemocy w późniejszym życiu.

Sprawowana przez Ciebie opieka nad dzieckiem w pierwszych trzech latach jego życia bardzo silnie wpływa na to, jaki ono będzie miało w przyszłości stosunek do siebie i do świata. Od Twojej postawy zależy czy dziecko będzie postrzegało siebie jako wartościowe, wzbudzające miłość i mające wpływ na swoje życie, czy też jako osobę mało wartościową, niechcianą. Od Ciebie zależy, co dziecko będzie myślało o innych – czy będzie spostrzegało ich jako kochających i godnych zaufania, czy też jako wrogich i dopuszczających się zaniedbań. Doświadczenia z trzech pierwszych lat życia tworzą tzw. wewnętrzny model interakcji, który jest stosowany przez dziecko wobec wszystkich relacji, jakie w przyszłości nawiąże. Wzorec przywiązania, jaki dziecko wytworzy w tych pierwszych latach życia, będzie powielalo nawiązując relacje z innymi w przyszłości.

Czego potrzebuje dziecko do wytworzenia bezpiecznego stylu przywiązania?

Poświęcony dziecku czas i podstawowa opieka same w sobie są nieistotne, bardzo duże znaczenia ma natomiast jakość kontaktu nawiązywanego z dzieckiem, w szczególności zabawa, wesołość, dostrzeganie sygnałów wysyłanych przez dziecko i adekwatne na nie odpowiadanie. Proces tworzenia bezpiecznej więzi wspomaga także karmienie, zabawa „twarzą w twarz”, kontakt fizyczny, przynoszenie ukojenia w momentach cierpienia.

Apel niemowlaka

- W codziennej pielęgnacji zadbaj o dobrą zabawę. Mów do mnie zmieniając ton głosu, śpiewaj, wydawaj śmieszne dźwięki, rób miny. Najbardziej tęsknię za osobami, które dają mi wesołość i dobrą zabawę.
- Obserwuj moje reakcje na Twoje zachowania - mój uśmiech, gaworzenie i wydawane przeze mnie piski wskażą Ci, co mi się najbardziej podoba.
- Potrzebuję dotyku, przytulania, kontaktu „twarzą w twarz” - dają mi poczucie bezpieczeństwa i sprawiają, że czuję się kochany.
- Reaguj na mój płacz – on zawsze jest sygnałem, że czuję się źle. Może jestem głodny, jest mi zimno, coś mnie boli, albo jestem zmęczony. Tylko Ty możesz pomóc mi uporać się z odczuwanym dyskomfortem!
- Podejdź do mnie lub odpowiadaj, kiedy wydaję dźwięki lub inaczej próbuję Ciebie przywołać.
- Nie bądź nadgorliwy – nie trzeba mnie ciągle nosić na rękach, zapewniać mi atrakcje. Lubię też momenty, kiedy mogę poleżeć sam, poobserwować pokój, pobawić się swoimi rączkami. Świat jest bardzo interesujący, a ja dopiero go poznaję. Spokojnie, kiedy tylko będę Ciebie potrzebował, na pewno dam znać.
- Potrzebuję czuć, że się o mnie troszczysz, jesteś dla mnie wyrozumiały i cierpliwy. To sprawi, że nauczę się Tobie ufać i będę wiedział, że jesteś osobą, na którą mogę liczyć.

- Z troszcz się także o siebie, opieka nade mną bywa trudna. Nie obawiaj się prosić o pomoc innych, kiedy czujesz zmęczenie i zniecierpliwienie.

Propozycje zabaw

Od urodzenia do trzeciego miesiąca życia

W pierwszych tygodniach życia do zabawy z dzieckiem nie trzeba korzystać z zabawek. Najważniejszy dla dziecka jest częsty kontakt fizyczny z rodzicem, a więc branie na ręce, przytulanie, kołysanie, całowanie. Te czynności można łączyć ze śpiewaniem dziecku, mówieniem do niego w sposób „mamusiny” (wydając wysokie dźwięki). Warto trzymać dziecko blisko swojej twarzy i patrzeć mu prosto w oczy. Nawiązywaniu kontaktu z dzieckiem powinien służyć dotyk, wzrok i dźwięki niewerbalne. Kiedy niemowlę przygląda się twarzy rodzica można robić miny (uśmiechać się do niego, pokazywać język, wykonywać grymasy ust, mrugać) i wydawać różne dźwięki (zakaszleć, ziewać, wydawać dźwięki ustami). W ciągu dnia warto często mówić do dziecka, opowiadać mu o tym, co aktualnie rodzic robi. Nad łóżeczkiem można powiesić zabawki, co pozwoli dziecku na czerpanie radości z uderzania w nie.

Od trzeciego do szóstego miesiąca życia

Na tym i dalszych etapach ważne są zabawy budujące wzajemność emocjonalną dziecka z rodzicem – te momenty, kiedy razem się śmiejecie. Służą temu zabawy „twarzą w twarz”, rozmawianie z dzieckiem, zabawy typu „kosi, kosi łapki”, „idzie kominiarz po drabinie”, wszystko, co daje dużo radości i dziecku, i rodzicowi.

Pozwalanie maluchowi na przebywanie na podłodze umożliwi rozwój ruchowy. Oczywiście ważne jest, aby rodzic spędzał tam czas razem z dzieckiem czytając mu, pokazując zabawki, turlając się. Dobrze jeśli zabawki są różne w dotyku, wydają dźwięki (np. szeleszczą). Można podać dziecku papier do gniecenia w rączce, zabawki łatwe do trzymania, które dziecko będzie mogło przekładać z jednej ręki do drugiej.

Atrakcyjne są także zabawy w kąpielii: chlapanie, zgniatanie gąbkowych zabawek oraz zabawy przed lustrem.

Drugie półrocze

Zapewnienie dziecku różnorodnych zabawek pod względem kształtu i wielkości umożliwi doskonalenie umiejętności chwytania. Świetnie sprawdzą się książeczki, w których dziecko może przewracać strony, gruba kredka świecowa do prób bazgrania, klocki do budowania wieży. Przedmioty kładzione poza zasięgiem rąk dziecka zmuszą je do przechylania się i ćwiczenia w ten sposób równowagi.

Warto wykorzystywać wierszyki o częściach ciała i połączyć je ze wskazywaniem lub wskazywać swoją część ciała „broda” i następnie swoją brodą dotknąć brody dziecka. Można czytać dziecku krótkie rymowane teksty, wskazywać i nazywać obrazki w książkach. Ważne by czynnościom towarzyszyło zawsze mówienie o tym, co się dzieje. Można zachęcać dziecko do wskazywania przedmiotów: „gdzie jest lala?” lub ukrywać je na oczach dziecka pod chustką, którą maluch może łatwo ściągnąć. Kiedy dziecko patrzy w lustro, warto podkreślać, że widzi siebie i wypowiadać jego imię.

Ważne jest też zachęcanie dziecka do naśladowania min rodzica lub wypowiedzianych przez niego krótkich słów.

Źródło:

Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży, Chris Taylor (2016). GWP, Gdańsk

Zabawy umysłowe dla niemowląt, Jackie Silberg (2004). K.E. Liber, Warszawa

Bezpieczna więź. Fundament na całe życie, Sylwia Romańczak (red., 2015). FDDS, Warszawa