



Magdalena Godlewska
Agnieszka Łukasiewicz-Posyniak
Agnieszka Rudzka
Renata Ulman-Bogusławska

fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem
i jej wpływ na jego rozwój

publikacja bezpłatna

Magdalena Godlewska
Agnieszka Łukasiewicz-Posyniak
Agnieszka Rudzka
Renata Ulman-Bogusławska

fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem
i jej wpływ na jego rozwój

publikacja bezpłatna

Wydawca

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Przyjaciel

Redaktor prowadzący

Maria Wojtanek

Autorzy

Magdalena Godlewska

Agnieszka Łukasiewicz

Agnieszka Rudzka

Renata Ulman-Bogusławska

Koordinator Projektu

Maria Wojtanek

Rysunki

Bogusława Chmielewska

Korekta

Karolina Majchrzak

Projekt i opracowanie graficzne

Franciszek Prusiecki

Druk i oprawa

GRAFIS Wydawnictwo i Poligrafia

Nakład 1000 egzemplarzy

Publikacja bezpłatna

ul. Nowolipki 27/1a

01-010 Warszawa

www.przyjaciel.pl

Copyright by Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym PRZYJACIEL

Warszawa 2012

mamy
czas

Publikacja wydana w ramach projektu Mamy Czas

Projekt współfinansowany ze środków The Velux Foundations

w ramach programu „Bezpieczne dzieciństwo” Fundacji Dzieci Niczyje



FDN nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji

5

Historia pierwszej miłości

Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

AGNIESZKA RUDZKA

15

Słucham, czuję, rozumiem

O komunikacji między matką a dzieckiem i rodzącej się więzi

AGNIESZKA ŁUKASIEWICZ-POSYNIAK

23

U źródeł rozwoju przywiązania

Dotyk w rozwoju małego dziecka

RENATA ULMAN-BOGUSŁAWSKA

31

W poszukiwaniu rozumienia i bliskości

Typy przywiązania i ich wpływ na rozwój dziecka

MAGDALENA GODLEWSKA

Droga Czytelniczko,

oddajemy w Twoje ręce publikację przygotowaną z okazji prowadzonego przez Fundację PRZYJACIEL: projektu „Mamy Czas”. Projekt oraz niniejszą książeczkę kierujemy do mam małych dzieci, których rozterki i problemy związane z wejściem w nową rolę stawiamy na pierwszym planie. Z troski o harmonijne relacje matki i dziecka staramy się przekazać idee mówiące o tym, że macierzyństwo to nie tylko naturalnie przychodzący stan, ale również wymagająca wysiłku edukacja i praca nad sobą. Jesteśmy przekonani, że matka, która rozumie swoje emocje oraz reakcje dziecka czuje się w swojej roli bezpieczniej, a co za tym idzie bezpieczniejsze jest i dziecko.

Artykuły napisane przez specjalistów (na co dzień pracujących z rodzinami) dotyczą wspierania rozwoju prawidłowej więzi z dzieckiem poprzez kontakt fizyczny, empatyczną komunika-

cję, rozumienie potrzeb dziecka oraz własnych emocji. Publikacja zawiera omówienie trudności, które napotyka rodzina w związku z pojawieniem się dziecka i jego wychowaniem oraz odpowiedzi, co może zrobić matka by budować satysfakcjonującą relację z dzieckiem.

Mamy nadzieję, że „Fenomen przywiązania” będzie dla naszych czytelniczek inspiracją do uważnego uczenia się bycia mamą oraz stworzenia ciepłej i jedynej w swoim rodzaju relacji.

W tym miejscu chciałabym także serdecznie podziękować autorkom za chęć podzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz wszystkim osobom zaangażowanym w powstanie publikacji.

Maria Wojtanek
Fundacja PRZYJACIEL



Historia pierwszej miłości

Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

Agnieszka Rudzka

Bibliografia

- Bainder Elizabeth, *Historia miłości macierzyńskiej*, Oficyna wydawnicza Volumen Liga Republikańska, Warszawa 1998
- Bee Helen, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004
- Budrowska Bogustawa, *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Wydawnictwo FUNNA, Wrocław 2000
- Bowlby John, *Przywiązanie*, Polskie Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2007
- Erikson Erik H. *„Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997
- Goldenberg Herbert, Goldenberg Irene, *Terapia rodzin*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006
- Goldstein Eda G., *Zaburzenia z pogranicza*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003
- Leżnicka-Łoś Agnieszka, *Nauczyć się kochać*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2002
- Winnicott Donald W., *Dom jest punktem wyjścia*, Wydawnictwo Imago, Gdańsk 2010
- Winnicott Donald W., *Dziecko jego rodzina i świat*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1993
- Wells M., Glickauf-Hughes Charles, *Psychoterapia oparta na koncepcji relacji z obiektem – tłumaczenie własne Cheryl Glickauf-Hughes, Marolyn Clark Wells*, Object relations psychotherapy: an individualized and interactive approach to diagnosis and treatment, Rowman & Littlefield Publ 2006

Agnieszka Rudzka

Psycholog, psychoterapeuta. Absolwentka psychologii (kierunek psychologia kliniczna). Szkolona w Laboratorium Psychoedukacji w zakresie terapii indywidualnej osób dorosłych, terapii rodzin oraz terapii par. Obecnie w Ośrodku Poradnia w Warszawie pracuje z dziećmi i ich rodzicami, prowadząc terapię, grupy wsparcia dla mam oraz treningi umiejętności wychowawczych. Prowadzi również terapię rodzin oraz terapię indywidualną osób dorosłych w ujęciu psychodynamicznym. Mężatka, mama trójki dzieci.

Historia pierwszej miłości

Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

Jak zmieniało się oblicze macierzyństwa?

Słowo macierzyństwo porusza wiele emocji, każdy z nas ma jakieś skojarzenia i doświadczenia z nim związane. Większość osób zapytanych o to, jakie cechy powinna posiadać matka będzie potrafiło przedstawić własną koncepcję macierzyństwa i najczęściej będą wymieniane słowa: troska, opieka, ciepło, oddanie, poświęcenie a może nawet powołanie, przeznaczenie. Kiedy zaczniemy bliżej przyglądać się tym pojęciom zauważymy, że dotyczą one bardziej macierzyństwa niż samej matki, która zostaje umieszczona na drugim planie. Zazwyczaj uważamy, że matka ma całkowicie poświęcić się i oddać dziecku, gdyż jest powołana do takiego wyrzeczenia. Do tej trudnej roli przygotowała ją natura. To ona obdarzyła ją wrodzonym instynktem oraz cechami, dzięki którym potrafi wycofać swoją wygodę na rzecz dobra dziecka oraz pragnieniem bycia dobrą matką. Dodatkowo hormony takie, jak: prolaktyna, oksytocyna pozwalają jej karmić i opiekować się maleństwem. Umieszczenie dziecka na pierwszym planie, uznanie go za kogoś najważniejszego powoduje, że w dostępnej tematycznej literaturze (magazyny poświęcone macierzyństwu, poradniki i programy szkół rodzenia) znajdujemy bardzo wiele treści dotyczących dziecka, jego rozwoju emocjonalnego i poznawczego w pierwszych latach życia, a także sposoby wspomagania jego rozwoju. W literaturze tej brakuje jednak informacji o przeżyciach matek, o trudnościach napotykanym w trakcie macierzyństwa. Rozmawiając z młodymi matkami, wielokrotnie słyszałam głoszone przez nie same przekonanie, że nie powinny mieć trudności w rozumieniu potrzeb swojego nowonarodzonego dziecka i dzięki naturalnemu instynktowi powinny je bezbłędnie odgadywać i zaspokajać. Z łatwością można sobie wyobrazić, jakie

spustoszenie własnej samooceny, następuje w momencie, gdy doświadczenie wczesnego macierzyństwa nie zgadza się z wyobrażeniem o nim, które jest kolorowym i lukrowanym przez media obrazem. To media stworzyło obraz macierzyństwa mającego barwę pudrowego różu i dźwięk dziecięcego śmiechu, który rozbrzmiewa w idealnie wysprzątanym domu. Matka, która rodząc dziecko odczuwa frustrację wynikającą z przytłoczenia nową rolą, której dziecko często płacze, która nie radzi sobie z odczytywaniem potrzeb niemowlęcia, czuje się niepełna, wybrakowana i zła. Tymczasem Elisabeth Badinter, autorka książki, pt. *Historia miłości macierzyńskiej* pisze: „Nie wydaje mi się by istniała jakakolwiek z góry dana harmonia czy nieuchronna interakcja między potrzebami dziecka a odpowiedzią matki. Jedne lepiej słyszą i rozumieją te potrzeby, inne gorzej, jeszcze inne wcale” (Badinter, str. 13). Jednak niezależnie od przeciwności i trudnych stron macierzyństwa, kobiety chcą być dobrymi matkami. Bogusława Budrowska w monografii *Macierzyństwo jako punkt zwrotny kobiety* przytacza wyniki badań, które mówią, że na pytanie o najważniejszy moment w życiu – 76% Francuzek odpowiedziało: macierzyństwo a 75% amerykańce uznało, że rola matki jest ich najważniejszą rolą życiową (Budrowska, str. 24). Jak podaje autorka, wyniki innych badań, opisanych w *Raporcie o macierzyństwie* (L. Genevie, E. Margolies) wykazały, że wymagające wysiłku stawanie się matką, uczenie się bycia nią, niejako przy okazji powoduje, że matka odnosi osobiste korzyści płynące z własnego rozwoju. 70 % matek było skłonnych twierdzić, że doświadczenie macierzyństwa pomogło im rozwinąć własną osobowość. Można powiedzieć, że zmiany związane ze stanem macierzyństwa są wyzwaniem i jeśli kobieta podejmie je uważnie i odważnie, to może wzbogacić siebie samą poprzez rozwój osobisty oraz pozyskanie

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

relacji, jedynej w swoim rodzaju, czyli relacji z własnym dzieckiem. Niniejsza publikacja, jak również warsztaty organizowane w ramach projektu „Mamy czas”, mają na celu pomóc matkom w uczciwym przyjrzeniu się swemu macierzyństwu, w daniu sobie przyzwolenia na to, by nie starać się być „matką idealną”, tylko, jak zaleca pediatra i psychoanalityk – Donald Winnicott – „matką wystarczająco dobrą”, która stara się rozumieć potrzeby dziecka i empatycznie na nie reaguje, dając sobie jednocześnie prawo do popełniania błędów. Drugim, choć nie drugorzędnym celem projektu, jest nauczenie matek rozpoznawania potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka, rozumienia swoich uczuć wzbudzonych macierzyństwem i radzenia sobie z nimi. Poznanie przez nie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz zdobywanie umiejętności komunikacji z dzieckiem. A wszystko to po to, by nawiązać z nim więź, która będzie bazą dla budowania przez niemowlę relacji ze światem, bliskości z innymi ludźmi, zdolności do kochania i bycia kochanym. Będzie też podwaliną dla bliskiej, satysfakcjonującej dla obu stron relacji matki i dziecka.

„Miłości małego dziecka nie żywi się wyłącznie mlekiem matki” – Zazzo

Wiedza dotycząca wzajemnej potrzeby bliskości matki i dziecka jest niezbędna, aby zrozumieć, w jaki sposób budować związek z niemowlęciem, tak aby czerpać satysfakcję z relacji z nim, jak również pomóc dziecku tworzyć w przyszłości satysfakcjonujące związki oparte na uczuciu bliskości. Nie sposób jednak w tak krótkim artykule wspomnieć wszystkich autorów, których praca miała wpływ na dzisiejszą wiedzę o relacji matki z dzieckiem oraz na kształtowanie się przywiązania. Obecnie, gdy mówimy o parze matka-

-dziecko, postać dziecka wydaje się pierwszoplanowa. Jednak nie zawsze tak było. Jeszcze w XVIII wieku dzieci traktowano z dużą obojętnością, odmawiano im czułości, bliskości i zainteresowania. Uważano, że dziecko to istota kapryśna, która nie ma uczuć i jest nieświadoma. Twierdzono, że dziecko to „mały dorosły”. Łatwo się też domyślić, że nikt nie zastanawiał się nad związkiem matki z dzieckiem ani nad wpływem, jaki ma ta pierwsza relacja na późniejsze, dorosłe życie potomka. Matki nie karmiły dzieci piersią, często oddawały je pod opiekę mamek (wiejskich kobiet), które karmiąc (raczej z przymusu niż z wyboru) swoje dzieci, w celach zarobkowych przyjmowały pod opiekę niemowlęta bogatych kobiet, by te nie musiały rezygnować z życia towarzyskiego oraz zainteresowania męża, u którego karmienie dziecka piersią wywołać mogło obrzydzenie (Budrowska, str. 21). Zmianę takiego myślenia o dziecku i jego potrzebach oraz funkcji matki, przyniosła druga połowa XVIII wieku, kiedy to Rousseau opublikował przełomową pracę, pt. *Emil*, w której zauważył, że kobieta jako posiadająca naturalny instynkt macierzyński, jest odpowiedzialna za rozwój swojego dziecka i dlatego powinna karmić je piersią. Rousseau po raz pierwszy użył terminu „przywiązanie” w odniesieniu do relacji matki i dziecka. Choć jego praca położyła akcent na rolę matki w rozwoju dziecka, wciąż nie wiele uwagi poświęcano samej matce, jej przeżywaniu macierzyństwa oraz relacji tej pary. Mniej więcej w tym samym czasie macierzyństwu nadano symbolikę „wieczno-trwałego poświęcenia w miłości”, reprezentowanego przez chrześcijańską postać Marii, matki Jezusa (Badinter, str. 7), co dało początek oczekiwaniom, że matki zrezygnują z własnych potrzeb po to, by ich dziecko mogło rozwijać się w warunkach miłości i oddania. Do zauważenia roli matki w rozwoju dziecka przyczynił się również ojciec psychoanalizy, Zyg-

Historia pierwszej miłości Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

munt Freud, który zauważył, że ta pierwsza relacja w życiu człowieka buduje się poprzez zaspokojenie przez matkę popędów dziecka, np. głodu. Jak twierdził, pierwsze miesiące życia dziecka – faza pierwotnego narcyzmu – jest okresem, gdy dziecko nie różnicuje świata zewnętrznego i siebie samego, to co słyszy czy widzi nie ma dla niego znaczenia, przede wszystkim oddycha i trawi a jego emocje pogrążone są w chaosie. Dziecko uczy się organizować swoje doświadczenie poprzez kontakt z matką, która organizuje jego doznania przez nadanie znaczenia przekazywanym przez dziecko komunikatom (Leźnicka-Łoś 2002, str. 25). Matka, jako obiekt zaspakajający podstawowe popędy dziecka, redukuje również jego napięcie, co powoduje, że dziecko uznaje matkę za obiekt dostarczający przyjemności i zaspokojenia, przez co buduje się między nim a matką więź. Z teorią Freuda polemizowali etolodzy, którzy badając zwierzęta uznali, że więź między matką a dzieckiem jest pierwotna i wrodzona oraz opiera się na czymś więcej niż jedynie zaspokojenie potrzeb fizycznych. Badając młode małpy, Harlow obserwował, że spośród dwóch „matek”, z których jedna była drucziana i miała pokarm a druga nie miała pokarmu, ale posiadała przytulne futerko, młode małpy wybierają tę drugą, w którą mogą się wtulić w chwili zagrożenia. Harlow wysnuł więc wniosek, że oparcie psychiczne i redukcja lęku są głównym czynnikiem budującym więź między matką a dzieckiem a nie, jak twierdził Freud, zaspokajania popędu. Z powyższych badań wyniosowano również, że te dzieci, które potrafią wytworzyć więź z otoczeniem mają większą szansę na przeżycie. Sposobem, w jaki dziecko nawiązuje i buduje związek z otoczeniem, inaczej mówiąc wytwarza zachowania przywiązaniowe (attachment behaviors) zajmował się inny badacz – John Bowlby. Zauważył, że dziecko poprzez aktywność wzmacnia swój związek

z otoczeniem, od którego jest zależne. System tych zachowań opiera się na pięciu formach zachowania: ssaniu i przywieraniu, które wzmacnia więź przez kontakt fizyczny; uśmiechaniu się i podążaniu za, jako sposób na podtrzymanie bliskości oraz płaczu (krzyku), którego celem ma być przywołanie uwagi opiekuna. Jak zauważył Bowlby, odpowiedź otoczenia na potrzeby dziecka ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju przywiązania. Reakcja opiekuna, jego zainteresowanie jako sygnał dwustronności relacji, ma ogromne znaczenie dla rozwoju uczuć przywiązaniowych dziecka. Współpracująca z etologiem psycholog – Mary Ainsworth – podkreśla istotność takich zachowań matki, jak akceptacja dziecka, gotowość reagowania na sygnały i właściwa reakcja na nie (Bee, 2004, str. 170). Można powiedzieć, że Bowlby – być może dzięki współpracy z Ainsworth – jako pierwszy, zwrócił uwagę na znaczenie komunikacji w rozwoju przywiązania. Zauważył też znaczenie pierwszych trzech lat życia w rozwoju dziecka. Jak twierdził, jest to okres krytyczny, po upływie którego wytworzenie więzi jest niemożliwe. Bowlby uważał, że w początkowym okresie życia, dziecko nie rozróżnia osób ze swojego otoczenia i do trzeciego miesiąca zachowania przywiązaniowe kieruje do wszystkich osób w równym stopniu. Po upływie trzech miesięcy, dziecko na podstawie reakcji otoczenia, tworzy figurę przywiązania: wybiera osobę, która najbardziej reaktywnie odpowiada na jego potrzeby i w jej stronę zwraca swe zachowania przywiązaniowe. W tym okresie jeszcze nie przeżywa lęku związanego z pojawieniem się obcych w otoczeniu. Lęk ten pojawia się dopiero w szóstym miesiącu życia, intensyfikuje w ósmym i osiemnastym miesiącu, by zaniknąć, kiedy dziecko skończy trzy lata.

Twórca rozwoju psychospołecznego E. H. Erikson, zwrócił uwagę na pojecie ufności do innych ludzi i do siebie

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

samego, którą dziecko zdobywa na podstawie relacji z matką. Według teorii Eriksona, pozytywnym rozwiązaniem pierwszego z ośmiu opisanych przez niego kryzysów rozwojowych jest właśnie nabycie ufności do świata. Uważał, że dziecko przychodzi na świat całkowicie zależne od opiekunów, którzy zaspakajając jego potrzeby oraz przedstawiając otaczający je świat stymulują jego rozwój przez co kształtują tym samym stosunek dziecka do świata i siebie samego. Poprzez doznanie zaspokojenia potrzeb, ciepła i przyjemności, dziecko uczy się rozpoznawać matkę. Stałość jej opieki, konsekwencja i adekwatne reagowanie na jego zawołania powodują, że świat dziecka jest przewidywalny, co daje mu poczucie bezpieczeństwa, a co za tym idzie, pozwala na ukształtowanie ufności wobec matki. Można powiedzieć, że gotowość matki do bycia w relacji, jej odpowiednie reagowanie na potrzeby dziecka jest niezwykle istotne w tym okresie, gdyż jest matrycą dla kształtowania się ufności wobec otoczenia. Równie istotne, jak zaufanie do innych ludzi, jest według Eriksona zaufanie do siebie samego. Kształtuje się ono w drugiej opisanej przez autora fazie – w okresie ząbkowania. Bezpośrednim wynikiem pozytywnego przejścia tej fazy jest umiejętność pozostania przez jakiś czas samemu, bez opiekuna. Erikson uważał, że dobra matka to taka, „która łączy czułą troskę i dbałość o potrzeby dziecka z mocnym poczuciem osobistej odpowiedzialności w granicach zaufania zakreślonych przez styl życia w kulturze” (Erikson, 1997, str. 259). Kładł też nacisk na adekwatne reagowanie matki na potrzeby dziecka, nie pomijając też wagi otoczenia matki, które powinno być wspierające, tak aby ona sama mogła odpowiadać na potrzeby dziecka empatycznie i troskliwie. Tu warto wspomnieć, że zmiany, jakie następują po narodzinach dziecka, dotyczą nie tylko matek. Cały system rodzinny odczuwa zmianę, jaką niesie

za sobą pojawienie się nowego członka rodziny. O przyjściu dziecka na świat można mówić jak o przełomie, być może największym w życiu rodziny, gdyż zmienia się rola każdego z jej członków. Zanim pojawi się w rodzinie niemowlę, role partnerów często są elastyczne, mogą się zmieniać w zależności od potrzeb. Dla większości par w tym okresie nie ma większego znaczenia, kto ugotuje obiad, czy zostanie on przygotowany w domu czy zjedzony w restauracji. Kiedy jednak na świecie pojawia się dziecko, nieuniknione jest wprowadzenie stałości, planu, reorganizacji na wielu poziomach, np. relacji z przyjaciółmi, korzystania z przestrzeni w domu, sposobu spędzania czasu wolnego. Często wiąże się to z próbą sztywnego ustalenia obowiązków, co czasami stwarza napięcie czy niechęć. Zadaniem rozwojowym rodziny w tym okresie jest integracja roli rodzica oraz roli partnera, a także stworzenie przyjaznego środowiska dla rozwoju dziecka (za: Karpel i Strauss, Goldenberg H., Goldenberg I. za: Karpel i Strauss, 2006 str. 40). Jednak, jak podaje Budrowska: „tylko w 10% rodzin podział obowiązków między żonę a męża jest równy, tylko co czwarta z badanych kobiet miała poczucie, że wsparcie ze strony męża jest wystarczające” (Budrowska, 2000, str. 300). Może się więc zdarzyć, że matka – szczególnie jeśli brakuje jej wsparcia środowiska – zdobywając wiedzę o zadaniach, jakie ma realizować, poczuje się przytłoczona nadmiarem oczekiwań wobec niej. Frustrację może rodzić świadomość, że musi być nieustająco gotowa do towarzyszenia dziecku, empatyczna, troskliwa i dbająca o nie. Pogłębić ją zaś może fakt, że na rozwój jej dziecka wpływ ma nie tylko ona lecz również jej środowisko, które ma stworzyć atmosferę akceptacji i wsparcia. O ile młoda matka może mieć poczucie, że ma wpływ na swoje zachowanie względem dziecka, o tyle nie zawsze potrafi wpłynąć na otoczenie. Czasami też trudno

Historia pierwszej miłości Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

matkom poradzić sobie z uczuciami, które wydają się być nie sprzyjające budowaniu relacji. Wspomniany już przeze mnie wcześniej Donald Winnicott zauważył, że „matki nie tylko nie kochają, ale czasami wręcz nienawidzą swoich dzieci”. Zaznacza przy tym, że dotyczy to zwyczajnych kobiet, które są dobrymi i dbającymi o dziecko matkami. „W ludzkiej naturze – pisze Winnicott – jest wiele spraw głęboko ukrytych i ja osobiście wolałbym być dzieckiem matki, która boryka się z wewnętrznymi konfliktami, niż takiej, dla której wszystko jest łatwe i proste, która zna odpowiedź na wszystkie pytania i której nigdy nie nękają wątpliwości” (Winnicott, 1993). Winnicott stworzył też pojęcie „wystarczająco dobrej matki” uznając, że jest to osoba, która troszczy się o dziecko oraz opiekuje, zapewniając tym samym „harmonijne zestrojenie” z nim. Jednak pozwala ona dziecku na pobycie samemu po to, by jej ciągła obecność nie była przez dziecko przeżywana jako „zbyt ingerująca” (Goldstein, 2003, str. 62). Podkreślał, że niezwykle istotne jest dostrojenie się matki do potrzeb dziecka. Zarówno deprywacja, jak i nadmierna ingerencja ze strony matki, nieuchronnie prowadzi dziecko do stworzenia fałszywej tożsamości. Zadaniem rodzicielki ma być więc stworzenie dziecku bezpiecznego, pewnego środowiska, w „którym emocje dziecka mogą być zawierane” (Wells, Glickauf-Hughes, str.19). Jeśli matka reaguje na dziecko empatycznie i adekwatnie zaspakaja jego potrzeby, pozwala na rozwinięcie się zaufania. Uznawał też niebagatelną rolę odzwierciedlania, gdyż jak twierdził, dziecko widzi siebie w oczach matki: „matka patrzy na dziecko i to jak ona wygląda jest związane z tym, co widzi”. Patrząc na dziecko kochającymi oczami, matka tworzy w nim poczucie omnipotencji, które jest w tym okresie potrzebne do jego rozwoju. Będąc zaabsorbowana dzieckiem, „wczuwając się” w nie, usuwa siebie

na dalszy plan, jednak istotne jest, by stan ten trwał tylko tyle, ile potrzebuje dziecko. Ważne, aby matka potrafiła się z niego wydobyć, kiedy przyjdzie na to czas. Tak traktowane dziecko nie będzie – według Winnicotta – musiało ukrywać przed światem swojego prawdziwego ja i będzie tworzyć z innymi ludźmi związki oparte na jego prawdziwych potrzebach. Jak już wspomniałam, Winnicott uważał, że matka trzymając dziecko w ramionach, zapewnia mu taki rodzaj bezpieczeństwa, które chroni je przed lękiem i pozwala na wytworzenie się wewnętrznej spójności i integralności. Stworzył pojęcie „holdingu”, czyli trzymania, jako sposobu na budowanie z dzieckiem więzi. Pojęcie to można rozumieć w sensie bardziej dosłownym, czyli jako trzymanie dziecka w ramionach, w których znajduje schronienie albo bardziej metaforycznie jako tworzenie przestrzeni, w której dziecko czuje się bezpiecznie. Charakter i atmosfera relacji, jaką tworzy młody człowiek z matką będzie matrycą dla jego późniejszych doświadczeń w kontaktach z ludźmi. Istotnym wydaje się, że Winnicott twierdził, iż każda zwyczajna matka, która nie jest poważnie zaburzona psychicznie, potrafi stworzyć dziecku warunki do prawidłowego rozwoju. Inny psychoanalityk, Donald W. Wilfred R. Bion stworzył pojęcie „kontenerowania”, które często mylone jest z Winnicottowskim pojęciem „trzymania” (holdingu). Matka widziana oczyma Biona jest właśnie kontenerem (pojemnikiem), którego zadaniem jest zawieranie w sobie dziecka. Przyjmowanie emocji trudnych dla niego do przyjęcia, „przetrawianie ich” w taki sposób, aby dziecko mogło z nich skorzystać. Matka, która w reakcji na trudne zachowania dziecka, np. płacz poczuje złość i rozładuje ją na dziecku, nie przyjmie i nie „przetrawi” jego trudnych emocji. Nie będzie też potrafiła zwrócić mu ich w „odtrutej” formie. W takiej sytuacji dziecko nie identy-

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

fikuje się z rozumiejącą matką, tylko z matka nie rozumiejącą i odrzucającą jego komunikaty.

Kiedy myślimy o wpływie relacji matki z dzieckiem na jego rozwój i tworzenie przywiązania, nie możemy pominąć teorii psychoanalityczki, Margaret Mahler. Twierdzi, że pierwszy miesiąc życia dziecka (faza autystyczna) jest okresem preprzywiazaniowym, gdyż niemowlę żyje we własnym świecie a matka jako obiekt zaspokajający pojawia się dopiero w drugiej fazie (1-5miesiąc życia), tyle tylko, że dziecko nie ma świadomości odrębności matki, stąd nazwa: faza symbiotyczna. Podczas tego okresu dziecko zaczyna zdobywać zdolność przywiązania i „inwestowania w drugą osobę” (Goldstein, str. 67). Emocje i przeżycia, jakich doświadcza dziecko w relacji z matką, której zadaniem w tym okresie jest pośredniczenie w relacji potomka ze światem zewnętrznym, zapewnianie bliskości fizycznej (przytulanie), dbanie o wygodę i ukojenie. Celem, kolejnych dwóch etapów rozwojowych (podfaza separacji-indywiduacji 5-10 miesiąc życia, oraz podfaza prób 10-16 miesiąc życia) opisanych przez Mahler, jest separacja od matki. Obiekty przejściowe, o których w swych pracach wspominał również Winnicott, takie jak: kocyk, szmatka, pluszowa zabawka czy inny przedmiot kojarzony z matką (np. poprzez zapach) stają się niezwykle istotne w rozwoju dziecka. Należy pozwolić dziecku posiadać taki obiekt, aby mogło czuć się bezpiecznie. A poczucie bezpieczeństwa wydaje się niezwykle istotne w okresie, gdy dziecko ma ogromną potrzebę separacji, a jednocześnie uczy się rozpoznawać cechy matki i tworzy porównania z innymi ludźmi, wobec których – jako różnych od matki – zaczyna odczuwać lęk. Natomiast pod koniec tego okresu, dziecko ma poczucie ogromnej mocy, chęć eksploracji otoczenia i radości, jaką przeżywa w związku ze swą indywiduacją. Te radosne uczucia

pozwalają mu poradzić sobie z separacją od matki. Niezwykle istotna dla rozwoju dziecka oraz relacji, jakie tworzyć będzie z drugim człowiekiem wydaje się być podfaza ponownego zbliżania się (16-24 miesiąc życia), kiedy wzrasta lęk separacyjny a dziecko przeżywa dualizm pragnień: kolizja potrzeby bliskości z matką oraz potrzeby oddalenia się od niej często rodzi wiele frustracji wynikającej z ambiwalencji. Dlatego tak ważne jest, żeby w tym okresie matka nie hamowała jego potrzeby eksploracji otoczenia, pozwalała na oddalenie, ale jednocześnie zapewniała je o swojej trosce poprzez swoją nie narzucającą się obecność. Ważne jest też, by matka tolerowała zmienność nastroju dziecka, jego sprzeczne zachowania. Jest to bardzo wymagający okres, sprawdzian cierpliwości matki oraz jej umiejętności akceptacji zachowań dziecka. Według Mahler istotą tej fazy jest osiągnięcie przez dziecko „stałości obiektu”, w tym okresie dziecko uwewnętrznia obraz matki. Od tego, w jaki sposób dziecko przejdzie przez tę podfazę, zależeć będzie poczucie „ja” dziecka, radzenie sobie z impulsami, np. złości oraz sposób, w jaki budować będzie relacje z drugim człowiekiem (Goldstein, 2003, str. 69).

Podsumowując to, co już wiemy o przywiązaniu oraz próbując rozumieć, jak pielęgnować w dziecku potrzebę bliskości z drugim człowiekiem, zdolność do kochania i bycia kochanym, należy przyjąć, że doświadczenia w pierwszych latach życia dziecka mają ogromne znaczenie dla rozwoju jego osobowości oraz wpływ na sposób, w jaki budować będzie ono relacje z drugim człowiekiem i ze światem w życiu dorosłym. Sposób, w jaki dziecko będzie radziło sobie z wchodzeniem w relacje z drugim człowiekiem i budowało związki, zależy od bardzo wczesnych doświadczeń, których podstawą jest relacja dziecka z matką. To ona, poprzez opiekę, jaką otacza dziecko, bliskość oraz empatyczne reagowanie na jego

Historia pierwszej miłości Dlaczego dziecko potrzebuje czuć się kochane

potrzeby, pozwala na wytworzenie się „ja” dziecka, jego zaufania do świata i siebie samego oraz poczucie bezpieczeństwa. To właśnie relacja z matką jako pierwszym obiektem, stanowi podstawę kształtowania się psychiki, gdyż przekazując dziecku zewnętrzny świat, organizuje doświadczenie dziecka poprzez nadanie mu znaczenia.

Co zatem może zrobić matka, by budować satysfakcjonującą relację z dzieckiem?

- Przede wszystkim reaguj na zawołania dziecka, bądź uważna na jego zachowania, obserwuj je z zaciekawieniem i staraj się rozumieć, co chce ci przez nie powiedzieć.
 - Bądź uważna na własne potrzeby, nie stawiaj siebie w tle. Pamiętaj, że tylko matka szczęśliwa może karmić swoje dziecko miłością. Jednocześnie pamiętaj też, że okres bardzo wczesnego macierzyństwa może, a nawet powinien być czasem absolutnego zaabsorbowania dzieckiem. Jednak również ważne jak to, by ten stan pojawił się w tobie, jest to, byś zdołała z niego wyjść, porzucić na rzecz zainteresowania sobą samą, kiedy przyjdzie na to pora.
 - Bądź ciekawa siebie, szukaj odpowiedzi na pytania: dlaczego tak reaguję? Jakie moje uczucia, myśli wzbudza zachowanie dziecka? Kiedy rozumiesz siebie, łatwiej jest reagować adekwatnie do sytuacji i potrzeb dziecka.
 - Bądź gotowa do żywego kontaktu, opisz dziecku świat (werbalnie, emocjonalnie) komunikuj i odzwierciedlaj.
 - Bądź obecna, ale nieinwazyjna. Staraj się raczej towarzyszyć dziecku w odkrywaniu świata niż swą obecnością zagłuszać jego rozwój.
 - Akceptuj swoje dziecko, nie wyszukuj w nim wad. Tylko w atmosferze akceptacji i tolerancji twoje dziecko będzie mogło nauczyć się lubić samego siebie.
- Bądź przy dziecku po to, by mogło cię opuszczać i wracać do ciebie bezpiecznie, kiedy tego zapagnie.
 - Pamiętaj, że dziecko nie jest twoim partnerem, a relacja z nim jest relacją pochyłą a nie równorzędną. Oznacza to, że jest od ciebie zależne i jako takie potrzebuje byś zawierała jego i swoje trudne emocje, rozumiała, i pomogła je zrozumieć dziecku.
 - Nie bój się stawiać dziecku granic, świat ich pozbawiony jawi się mu jako niebezpieczny.
 - Pamiętaj, że frustracja niektórych pragnień dziecka jest równie ważna, jak gratyfikacja, gdyż dzięki niej tworzy się w nim poczucie rzeczywistości. Frustruj więc, ale tylko tyle, ile trzeba, aby umiało odraczać gratyfikację, porzucać dążenie do natychmiastowej przyjemności oraz bezzwłocznego rozładowania napięcia.
 - Myśl o macierzyństwie, jak o wyzwaniu, przygodzie, szansie na rozwój.

W ostatnich czasach diametralnie zmieniła się rola ojca w wychowaniu dziecka, jak również jego aktywność w tym procesie. Zmianie ulega model męskości, coraz częściej zdąrza się, że ojciec odpowiada intensywnymi uczuciami oraz potrzebą roztaczania opieki na pojawienie się dziecka. Jednak trudności, jakie napotyka stając się ojcem, to już temat na zupełnie inny artykuł. W tych kilku słowach pragnę przeprosić wszystkich aktywnych, zaangażowanych, szukających informacji o budowaniu relacji z dzieckiem ojców, za pominięcie ich w niniejszym opracowaniu.



Słucham, czuję, rozumiem

O komunikacji między matką a dzieckiem i rodzącej się więzi

Agnieszka Łukasiewicz-Posytniak

Bibliografia

- Blau Melinda, Hog Tracy, *Język niemowląt*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2003
- Blau Melinda, Hog Tracy, *Zaklinaczka dzieci. Jak rozwiązywać problemy wychowawcze*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007
- Desmond J. Morris, *Zrozumieć niemowlę*, Książka i Wiedza, Warszawa 1996
- Greenberg R. Jay, Mitchell A. Stephen, *Object Relations in Psychoanalytic Theory, Part Two: Alternatives and Part Three: Accommodation*, Harvard University Press, United States of America 1983
- Wallin J. David, *Przywiązanie w psychoterapii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011
- Winnicott W. Donald, *Zabawa a rzeczywistość*, Wydawnictwo Imago, Katowice 2010
- Winnicott W. Donald, *Dom jest punktem wyjścia*, Wydawnictwo Imago, Katowice 2011

Agnieszka Łukasiewicz-Posyńskiak

Mgr Filologii Polskiej. Jej droga zawodowa obejmowała pracę w sektorze marketingu, gdzie m.in. koordynowała promocję projektu non-profit dla Fundacji Synapsis. Obecnie zajmuje się terapią młodzieży. Kształci się w Podyplomowym Studium Psychoterapii o podejściu psychodynamicznym przy Laboratorium Psychoedukacji. Uczestniczy w profesjonalnym szkoleniu w obszarze psychoterapii grupowej. Stale podnosi swoje kwalifikacje poprzez staże kliniczne, regularną superwizję, udział w konferencjach. Mężatka, mama trójki dzieci.

Słucham, czuję, rozumiem

O komunikacji między matką a dzieckiem i rodzącą się więzi

Uwrażliwienie na dziecko wstępem do rozumienia go i inicjowania więzi

Świadomość posiadania dziecka uruchamia u części przyszłych mam chęć wczesnego nawiązania z nim kontaktu, który może przejawiać się w różny sposób. Niektóre z nich zaczynają przykładac dłonie do pojawiającej się wypukłości i przemawiają do rosnącej tam istoty bądź też jej śpiwają. Noszą dzwoneczki na wysokości brzucha, które przy poruszaniu się wydają dźwięk towarzyszący dziecku już w życiu prenatalnym. Włączają muzykę relaksacyjną lub poważną (Mozart cieszy się niezmiernie dużym powodzeniem). Wszystko to po to, aby nowonarodzony mały człowiek mógł rozpoznać znajomy głos, dźwięk, melodię i miał punkt odniesienia, zanim nauczy się zapachu mamy, dotyku jej dłoni oraz faktury twarzy.

Oczekując na dziecko, można fantazjować, jakie ono będzie? Do kogo będzie podobne? Czego można się po nim spodziewać? Kim może zostać? Z drugiej strony, młody rodzic zadaje sobie pytanie, czy dam sobie radę z nowym wyzwaniem? Czy sprostim wymaganiom? Jak to będzie? Debiutując w rodzicielstwie natrafiają na mnóstwo informacji dotyczących ich nowej roli. Półki w księgarniach uginają się od poradników. Portali ogólnych i sprofilowanych jest bardzo wiele w wirtualnym świecie a do tego dochodzą porady rodziny i znajomych. Świat mediów często kreuje wyidealizowany i cukierkowy obraz szczęśliwego macierzyństwa karmiąc tym, czasem nierealne oczekiwania przyszłej mamy i jej wyobrażenie o tym, co ją czeka po porodzie. Tym większa może być frustracja, kiedy się okazuje, że bobas nie jest taki różowutki jak w telewizji i nie śpi błogo, tylko krzyczy w niebógłoty. Biorąc pod uwagę obniżony stan psychiczny związany

ze zmianą hormonalną, wyczerpanie porodem i odpowiedzialność w związku z pojawieniem się całkowicie zależnej od nas istoty, nietrudno, już na starcie, pogubić się w nowej roli.

Ciężkie początki może ułatwić zatrzymanie się i próba zrozumienia nowej sytuacji. Oto ja jako rodzic staję na drugim planie z moimi potrzebami, bo jestem całkowicie potrzebna temu małemu człowiekowi. Frustrujące, czyż nie? Jednak przyjęcie tej perspektywy jako czasowej, może złagodzić szok często doświadczany przez młodych rodziców (pisząc młodych, mam na myśli raczej staż rodzicielski niż wiek, choć to się nie wyklucza). I tak sytuacja wygląda następująco, mamy debiutującą mamę i płaczące niemowlę. Tym samym dotykamy istotnego aspektu komunikacji zachodzącej pomiędzy pierwszym opiekunem a dzieckiem, która wyraża się w sposób niewerbalny. Noworodek rodzi się z subtelnym i ważnym pragnieniem porozumienia się z otoczeniem. Stanowi ono o jego przetrwaniu w świecie. Temu w dużej mierze służy płacz. Dziecko w ten sposób komunikuje swój dyskomfort, jednak przekaz ten jest nieprecyzyjny. Nie potrafi ono wyrazić, co jest nie tak. Istotną rolę młodych rodziców a zwłaszcza mamy jest wsłuchanie się w ten komunikat i próba zrozumienia go. Budujące może być przytoczenie twierdzenia poprzedzonego badaniami, które wykazały, że zazwyczaj matki odróżniają płacz swojego dziecka od innych oraz trafnie rozpoznają jego źródło (Desmond Morris, *Zrozumieć niemowlę*). Tak jak matka niejako instynktownie rejestruje płacz swojego niemowlęcia poprzez wyculenie na jego barwę, dźwięk, natężenie, podobnie jest w stanie dostrzec się do potrzeb, które ten płacz wyraża.

Tracy Hogg w swoich popularnych poradnikach dzieli się obserwacją, że niemowlęta w pierwszych tygodniach życia płaczą w różny sposób. Jeżeli pierwszy opiekun odpowie adekwatnie na tak wyrażoną potrzebę, to różnicowany płacz utrzyma

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

się, ale w przypadku mylnych reakcji – ujednocli się. Innymi słowy, jeśli płacz dziecka zostanie właściwie odczytany i ukójony, dziecko nabierze zaufania, że ktoś jego sygnały odbiera i reaguje na nie. Stąd tak istotny w pierwszych tygodniach życia czas i spokój, jakiego potrzebują wspólnie matka i dziecko. Służy to zarówno uczeniu się siebie, dopasowywaniu się do siebie, jak i tworzeniu się wzajemnej więzi. Sytuacja ta może rozwinąć się krańcowo, kiedy niekójone dziecko, rezygnuje z płaczu zupełnie, gdyż traci nadzieję, że ktoś je usłyszy i odpowie.

Dziecko ma dwie możliwości komunikowania się, poprzez płacz i ruchy ciała. Matka dostosowuje się do komunikatów dziecka, dzięki czemu czyni świat znośnym dla niego. Bezpieczne i wygodne środowisko, jakim matka otacza dziecko, pozwala mu stopniowo poznawać świat i przyzwyczajać się do nadawanego rytmu życia. Świadomość otoczenia, bliska obecność i zaufanie do siebie sprawia, że młoda mama uczy się obserwować zachowania swojego dziecka i jego reakcje na świat zewnętrzny i rozumie, co ono pragnie jej zakomunikować. Z tych obserwacji również czerpie potwierdzenie dla siebie i tym samym buduje swoją nową rolę życiową. Im jest mocniej przekonana o możliwościach zrozumienia i zaspokojenia potrzeb swojego dziecka, tym lepiej je rozumie i zaspokaja. Opiekunowie, a zwłaszcza matka, powoli krzepną w nowej roli a wraz ze świadomością umiejętnego porozumiewania się z niemowlęciem, wzrasta ich pewność siebie i skuteczność jako rodziców, co wzmacnia wzajemną więź między nimi a dzieckiem.

W ten proces wpisane są porażki. Nie zawsze mama właściwie odczyta sygnał płynący od dziecka. Ważne, aby nie było to uporczywe i często powtarzające się. Podobnie jak matka wczuwa się w rytm i tempo dziecka od strony fizycznej, tak samo dostosowuje się, dostraja się do niego w sferze

psychicznej. Kiedy tego dostrojenia zabraknie, więź między matką a dzieckiem jest wystawiona na próbę. Kiedy frustracja jest dla dziecka do zniesienia, więź się wzmacnia i dziecko wzrasta ku większej samodzielności. Naturalnie każdy mały człowiek ma swoje indywidualne tempo rozwoju i prógi wytrzymywania braku zrozumienia swoich potrzeb ze strony matki, trudno więc określić, kiedy ta granica jest nadwyrężona. Zapewne takich „wpadek” rodzicielskich musi być ileś, aby wokół dziecka wytworzył się klimat zaniedbania. David J. Wallin – psycholog i psychoterapeuta – w jednej ze swoich publikacji przytacza, że „badania empiryczne potwierdzają, że najlepsze matki w relacji z dzieckiem popełniają błąd co 19 sekund”. Dalej to komentuje w ważny sposób, że nie chodzi o to, żeby unikać błędów, ale aby móc je tolerować i naprawiać. Rozwija tą myśl dając przykłady sekwencji interakcji między matką a dzieckiem. Kiedy niemowlę płacze, matka dostraja swój wyraz twarzy do jego, towarzysząc doświadczanej przez dziecko niewygodzie czy frustracji. W inny sposób zachowa się mama, kiedy dziecko przewróci się i przyjdzie do niej ze swoim cierpieniem. Matka opatrzy, rozetrze bolące miejsce nazywając to, co się przydarzyło i doda mu otuchy w tym zająciu. Rodzic może mylnie odczytać sygnały lub nie zareagować dosyć szybko, ale w tej sytuacji znajdzie sposób na wyrażenie pomyłki czy zareagowanie na swoje spóźnienie, chociażby przez proste słowo „przepraszam”, nawet wtedy, kiedy dziecko jeszcze tego nie rozumie.

Nie tylko słowa..., czyli o tym, jak wyraża się wczesna więź opiekuna i dziecka

Donald Winnicott, znany angielski pediatra i psychoanalityk, zwykł mawiać, że „nie ma czegoś takiego jak niemowlę, jest para, matka i dziecko”, co pokazuje szczególną symbiozę,

Słucham, czuję, rozumiem

O komunikacji między matką a dzieckiem i rodzącą się więzi

w jakiej egzystują na początku niemowlę i jego pierwszy opiekun. Na tym etapie, odczytywania przez matkę sygnałów poprzez płacz i ruchy ciała dziecka, zachodzi porozumienie bez słów, do których niemowlę nie jest jeszcze zdolne. Malutkie dziecko prezentuje pełen repertuar innych zachowań, które są przesycone wrodzoną, wręcz biologiczną chęcią porozumienia się. Na początku po urodzeniu, będzie odwracało głowę w kierunku źródła głosu, będzie wodziło oczami, będzie gaworzyło i „zaczepiało” osoby wokół. Później uprzywilejowaną pozycję w świecie dziecka zajmie matka lub inny najbliższy opiekun i to jej/jemu pośle pierwszy wyczekiwany uśmiech. W tym pierwszym okresie życia dziecka komunikat: „Jesteś przyjęty”, przekazywany postawą przez rodziców i wyrażany przez nich werbalnie, jest podwaliną budowanego kontaktu, zaufania i bezpiecznej więzi.

Być może trudno w to uwierzyć, ale warto od samego początku rozmawiać ze swoim dzieckiem. Zwracać się do niego. Ono oczywiście nie jest w stanie odpowiedzieć, ale słyszy, co się do niego mówi. Tym samym budujemy postawę pełną szacunku i uważności wobec nowonarodzonej istoty, zwracając, już w załązku, uwagę na powstającą wzajemnie więź. Więzy, która nie tylko będzie sposobem współzależności rodzica i dziecka, ale stanie się sposobem jego wiązania się z innymi osobami w dalszym życiu. Będzie matrycą dla przyszłych relacji z ważnymi osobami, jak również powstającą relacją dziecka z samym sobą, jego stosunkiem do swojego świata uczuć, przeżyć i emocji.

Aspekt inicjowania rozmowy przez rodzica/opiekuna, zwracania się do niemowlęcia jest bardzo istotny, jednak to, co dziecko rejestruje, to nie są tylko słowa. Ze względu na to, że dziecko jest zorientowane na dorosłego, aby przetrwać, rejestruje i chłonie większość emocji dorosłych a zwłaszcza matki,

czy są one wyrażane werbalnie czy też nie. Jej zaniepokojenie, zmęczenie czy irytacja są odbierane przez dziecko i przetwarzane do świata wewnętrznego. Co więcej, według jednej z koncepcji, teorii psychiatrii interpersonalnej i jej twórcy H.S. Sullivana – dziecko uczy się po komunikatach jawnych i subtelnie wyrażanych, co wzbudza w matce lęk i niechęć narażać się na przeżywanie tych stanów, stara się unikać takiego rodzaju matki. W ten sposób emocje matki są istotnym elementem w komunikacji niewerbalnej i czynnie kształtują a następnie utrwalają reakcje dziecka. Tym samym stwarzają dla niego obszary bezpieczne do wyrażania siebie i niebezpieczne, które mogą wyrażać się na przykład w potrzebie bliskości, kontaktu, ssania, itp. Sfrustrowane i niezaspokojone potrzeby w konsekwencji prowadzą do stanu bezradności, z którym dziecko próbuje sobie poradzić. Innymi słowy, dziecko chcąc sprostać wymogom przywiązania, stara się dopasować do rodzica i omijać to, co by temu procesowi przeszkadzało.

Pojawia się istotna kwestia: czy to, co płynie od dorosłego opiekuna, zazwyczaj matki, do dziecka, jest jej odpowiedzią na potrzeby sygnalizowane przez dziecko, czy jest też wyrażeniem własnych emocji? Emocji, potrzeb i oczekiwań, których mama może być świadoma, ale też budzących się w niej w sposób nieświadomy. Tu również pomocne może być zatrzymanie się, wsłuchanie się w siebie i próba bycia w kontakcie najpierw ze sobą a potem z dzieckiem, aby ta komunikacja była jak najmniej zakłócona. Taka postawa sprzyja poczuciu dziecka, że jest przyjęte, że jest widziane ze swoimi potrzebami. Tworzy się w ten sposób klimat zaufania i bezpieczeństwa, w którym dziecko jest zachęcane do dalszego otwartego wyrażania swoich uczuć i emocji. Przy czym nie znaczy to, że dotyczy to wyłącznie trudnych przeżyć dziecka. Dziecko potrzebuje poczucia, że jest przyjęte ze wszystkim,

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

co w nim się pojawia. Z całym swoim bogactwem doznań. Mary Main, badaczka stylów przywiązania, zauważyła, że to jak niemowlę komunikuje się w najwcześniejszej fazie z matką, przekłada się nie tylko na wzorce komunikacji z innymi osobami w późniejszym życiu, ale również wpływa na matrycę komunikacji z samym sobą.

W tym momencie może pojawić się wątpliwość, jak zatem i na co reagować ze strony dziecka? Nie ma prostej odpowiedzi, gdyż każde dziecko jest indywidualną istotą ludzką z własnymi niepowtarzalnymi możliwościami i własnym tempem rozwoju. Jednak zarówno mama, która jest na każde zawołanie dziecka lub taka, która wchodzi w jego świat z własnej potrzeby a nie tej wyrażanej przez dziecko, jak i mama zbyt zdystansowana i wycofana nie oferują dziecku optymalnych warunków do rozwoju. Pierwsza komunikuje niezrozumienie potrzeb małego człowieka, któremu w pewnym momencie trzeba postawić granicę, druga wywyższa swoich potrzeb nad potrzebami dziecka a trzecia swoją niedostępność, przez co niemowlę może czuć się opuszczone. Różnie ta optymalna postawa jest nazywana: dostrojeniem, dopasowaniem się do dziecka, towarzyszeniem mu a nie narzucaniem własnego tempa czy komunikacją zależną. Nie o terminologię tu chodzi a o uwrażliwienie rodziców, jak ważne jest to, jak odczuwają własne dziecko, jak budują mu bezpieczną bazę, z której dalej ruszy w świat.

Komunikacja kluczem do wzajemnej wymiany między matką a dzieckiem

Komunikacja pomiędzy matką a niemowlęciem odbywa się w niuansach i półtonach i trudno podać do niej jednoznaczne wskazówki. Jednym z istotnych zaleceń dla rodzica, wydaje się być dostrojenie do dziecka, o czym pisałam

powyżej. Pomocna może okazać się myśl, aby komunikatów dziecka a więc jego płaczu a następnie złości nie brać osobiście. W takich momentach, młodej mamie bardzo trudno o dystans do sytuacji, w której się znalazła a jest on bardzo potrzebny, aby móc się kierować spokojną obserwacją niemowlęcia i zaufaniem do siebie. Wtedy też mogą się uruchamiać różne wewnętrzne autokrytyczne głosy, które wobec młodziutkiej osoby w nowej roli i jeszcze dość kruchej, zdolne są w momencie napięcia do nadwątlenia własnego wizerunku. Czasami mogą być one również wzmacniane z zewnątrz od różnych życzliwych osób i mama słyszy, że „ma za chude mleko i dlatego dziecko płacze” albo, że „dziecko płacze, bo jest głodne i wymaga nakarmienia”, czy też porównanie dotyczące innych czasów albo innych dzieci. Dlatego tak istotne jest danie sobie czasu i pozwolenie, aby to dziecko było na początku nauczycielem w tym procesie wzajemnego poznawania się i budowania więzi. Aby wiodło mamę przez krainę swoich potrzeb, co nie znaczy dyktowało swoje warunki.

Nie tylko dziecko rozwija się poszerzając swój repertuar o nowe czynności i umiejętności, również matka, zwłaszcza przy pierwszym dziecku, towarzysząc mu przy jego rozwoju, sama wzrasta i odkrywa dla siebie nową rolę. Ten proces nie przebiegałby prawidłowo, gdyby nie wzajemna wymiana komunikatów. Dziecko zwraca się z czymś do matki, świadomie lub nieświadomie, a ona odpowiada na jego potrzebę w mniejszym lub większym stopniu. Podobnie jak dziecko ma swoją indywidualność i trudno je porównać z innym urodzonym w tym samym czasie, tak rodząca się więź między matką a dzieckiem będzie miała niepowtarzalny charakter. Matka, która poświęci czas i swoją uwagę na rozpoznawanie komunikatów, które wysyła do niej dziecko, będzie potrafiła odróżnić stan głodu od stanu zmęczenia czy irytacji. Tym

Słucham, czuję, rozumiem

O komunikacji między matką a dzieckiem i rodzącą się więzi

samym matką, na tym wczesnym etapie rozwoju, staje się ekspertem od swojego niemowlęcia i jest w stanie właściwie zareagować w określonej sytuacji.

Z czasem płacz, kręcenie główką, wykrzywanie twarzy, ruchy małego ciała i podrzucanie nóżek zmieniają się w pokazywanie paluszkami, kręcenie potakująco lub przecząco głową a wreszcie w sylaby i pierwsze słowa. Mawia się, że dziecko mówi w swoim języku czy nazywa coś po swojemu i to właśnie matka jest w stanie rozszyfrować, co się kryje pod nazewnictwem dziecka. Co więcej, to matka jest na „wyższym” poziomie i może zachęcać dziecko poprzez inicjowanie rozmowy do nazywania spraw jego dotyczących, tym samym pomaga mu harmonijnie rozwijać się na różnych płaszczyznach. Taka wczesnowerbalna komunikacja, która w dużej mierze odbywa się między matką lub innym pierwszym opiekunem a dzieckiem, jest zazwyczaj zrozumiała w wąskim kręgu. Jednocześnie może dać dużo satysfakcji i wzmacniać budującą się między tą parą więź.

Nawiążę ponownie do cytowanych wcześniej słów Winnicotta o parze matka i dziecko, aby podkreślić wagę tej obserwacji. Podobnie jak matka, która karmi piersią, podaje dziecku pokarm już wcześniej przez nią strawiony, tak matka zapoznaje dziecko ze światem swoimi słowami. Jedną z dróg percepcji dziecka (na pewnym etapie rozwoju) jest nazywanie przez matkę rzeczy, stanów, odczuć i wrażeń w indywidualnym kontakcie pomiędzy nią a dzieckiem. Istotne w tej komunikacji jest to, aby nazywać to, co się dzieje z dzieckiem i to, co może ono przeżywać w danej sytuacji a nie ujawniać mu własne, co do niego oczekiwania i wyobrażenia.

Pełna miłości i akceptacji postawa matki wyrażana zarówno werbalnie jak i niewerbalnie, pozwala dziecku na rozwój w optymalnych warunkach. W zamian, matka ma możli-

wość obserwowania jak jej dziecko staje się z każdym dniem zdolne do coraz to nowych rzeczy i staje się niepowtarzalną małą istotą. W wyniku tej interakcji, przecięta przy porodzie pępowina, zamienia się w niewidoczną więź przywiązania, której struktura i tkanka jest w istotny sposób zależna od matki. Wcześniej pisałam o części komunikacji matki z dzieckiem, która cechuje się wzajemnością. Dziecko wysła komunikat, matka stara się go odczytać i stosownie zareagować. W tym miejscu natomiast, mam na myśli część tej komunikacji, która przebiega jednostronnie. Dzieje się tak, gdy na przykład sfrustrowane dziecko głośno krzyczy i matka nie jest w stanie odgadnąć przyczyny a każda jej reakcja wzmacnia płacz maleństwa. W tej sytuacji, matce pozostaje wytrzymać stan dziecka pamiętając, aby nie traktować tego osobiście myśląc, że dziecko specjalnie płacze lub też płacze na złość. Zazwyczaj ten stan nie trwa bardzo długo i po pewnym czasie matka może spróbować odgadnąć na nowo potrzebę dziecka (na przykład nakarmić je, przewinąć, zmienić pozycję czy ukoić w inny sposób). Istotne jest, aby krzyczącego małego człowieka nie pozostawiać samemu sobie, aby delikatne trzymanie komunikowało: „Jestem przy tobie”, „Jestem obecna”.

W odnajdywaniu się w roli matki potrzebna jest tolerancja, zarówno dla swoich nowych stanów i odczuć, jak i dla dziecka. Poprzez tolerancję dla często frustrujących i gwałtownych stanów dziecka, komunikujemy naszą żywą obecność przy dziecku i potwierdzamy naszą zdolność do rodzicielstwa. Stoi za tym wiedza, że dziecko nie jest w stanie zintegrować swoich „surowych” odczuć. Potrzebuje ono, aby zostały one przez matkę „przetrawione” i „odtrute” z zagrażających dziecku treści.

Gdy dorosły opiekun mówi do dziecka, może być zaskoczony, kiedy w pewnym momencie maluch wykazuje się zro-

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

zumieniem i wykonuje proste polecenie. To moment, w którym dziecko jest w stanie więcej odebrać z komunikatu rodzica niż wyrazić i przekazać. Potrzeby dziecka zmieniają się wraz z wiekiem i sposób ich komunikowania dąży do coraz dojrzalszej formy wyrazu, czyli mowy. Jednak, na tym etapie mogą pojawiać się przejściowe okresy, kiedy dziecko chętniej sięgnie po wcześniejsze sposoby wyrażania. Mając na uwadze, że dziecko jest całkowicie zależne od matki i od jej reakcji na jego wczesnodziecięce komunikaty, istotne wydaje się zwrócenie uwagi na wpływ tych reakcji na dziecko. Pamiętając o formującej roli rodzica, jeśli dziecko będzie nakłaniane do bycia kimś innym lub czucia czegoś innego niż w rzeczywistości, dostaje od rodzica przekaz: „Nie chcę, żebyś taki był”, „Nie chcę, żebyś tak czuł”. To może się odbywać bardziej lub mniej subtelnie, jednak efekt wywiera podobny. Dziecko może słyszeć zaprzeczenie: „Duży chłopiec tak nie robi”, kiedy akurat się rozplacze albo potrzebuje bliskości mamy. „To nie pasuje do dziewczynki”, kiedy aktywna dziewczynka ochoczo bada świat lub nie pozostaje dłużna swoim kolegom z piaskownicy. Inny komunikat od rodziców może służyć załagodzeniu natężenia emocji na przykład: „To nie może aż tak boleć”, kiedy akurat otarcie piekielnie piecze lub „No wiesz! To już przesada!”, kiedy dziecko wyraża jakąś swoją zależnościową potrzebę, np. bycia przytulonym czy wziętym na kolana. Czasami przejawia się w nakłanianiu do czegoś odwrotnego: „Pocałuj ciocię, przecież ją lubisz”, kiedy dziecko raczej stroni od osób niezwiązanych z nim bezpośrednio lub „Przeprasz chłopca natychmiast, przecież nie chciałeś”, podczas gdy wiaderko zostało wyrwane celowo i w tym momencie dziecko przeżywa satysfakcję ze zwycięstwa.

Słyszac to, dziecko reaguje na negującą część komunikatu i sytuacja się odwraca. To dziecko zaczyna się dostosowy-

wać do wyobrażeń rodziców o sobie a nie rodzice dostrajają się do stanów odczuwanych i przeżywanych przez dziecko. Zazwyczaj to opiekunowie źle się czują z intensywnie przeżywaną i wyrażaną przez dziecko emocją, niekoniecznie trudną, o czym pisałam już wcześniej. Zaprzeczają jej, starają się ją wyperswadować, przekonać do innej.

Ze względu na to, że część komunikacji odbywa się świadomie a część nie, a co w ogromnym stopniu wpływa na sposób kształtowania się dalszej więzi, młodym rodzicom może wydawać się trudne do wyobrażenia sprostanie wszystkim potrzebom dziecka. Być może pojawi się myśl, że to mnie przerasta i jest to zrozumiałe u kogoś, kto debiutuje w nowej roli. Warto jednak przy tym pamiętać, że zaufanie do siebie, wsłuchiwanie się w swój wewnętrzny głos jest najistotniejsze w kontakcie z własnym dzieckiem. Rady z zewnątrz, w tym również treść tego artykułu, można potraktować jako pewną perspektywę, która może być pomocna w zrozumieniu, w tym wypadku, czym jest wrażliwa komunikacja w nowo-powstającej więzi między matką a dzieckiem.



U źródeł rozwoju przywiązania

Dotyk w rozwoju małego dziecka

Renata Ulman-Bogusławska

Bibliografia

- Bogdanowicz Marta, *Dotyk w terapii* [online], Salon Kulturalny Kobiet, aktualizacja styczeń 2012, dostępny w Internecie: <http://www.salonkulturalny.eu/pl/component/content/article/28-nasze-publicacje/132-dotyk-w-terapii?directory=95>
- Bogdanowicz Marta, *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003
- Chachulska Teresa, *Ręce matki – ciało dziecka*, [w:] *U źródeł rozwoju dziecka*, [red.] Olechnowicz H., WSiP S.A., Warszawa 1999
- Giczewska Aneta, *Fenomen dotyku*, Acentrum, Środa Śląska 2005
- Hirscher Petra, *Masaż niemowląt*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2008
- Olechnowicz Hanna, *U źródeł rozwoju dziecka*, WSiP S.A., Warszawa 1999
- Sąsiadek Krzysztof, *Zabawy paluszkowe*, Media Rodzina, Poznań 2005
- Schlomer Bettina, *Masaż dziecka. Jak zapewnić prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i dobre samopoczucie malucha*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2006
- Szumanówna Wanda, *Zabawy z najmłodszymi dziećmi*, CMPP-P, Warszawa 2000
- Zawitkowski Paweł, *Dotyk – język ciała i duszy*, [w:] *Mamo, Tato co ty na to?*, Wydawnictwo Marceli Szpak, Warszawa 2010
- Zawitkowski Paweł, *Maglowanie – masowanie. Masaż niemowlęcia*, [w:] *Mamo, Tato co ty na to*, Wydawnictwo Marceli Szpak, Warszawa 2010

Renata Ulman-Bogustawska

Autorka jest psychologiem dziecięcym, logopedą, terapeutą SI, terapeutą wczesnej interwencji oraz Certyfikowanym Instruktorem masażu Shantali. Specjalizuje się w psychologii klinicznej dziecka oraz w psychologii rozwoju i wychowania. Prywatnie mama Marysi i Tomka. Aktualnie prowadzi prywatną praktykę www.sensuum.com.pl.

U źródeł rozwoju przywiązania

Dotyk w rozwoju małego dziecka

O roli dotyku w rozwoju małego dziecka

Wprawdzie już Arystoteles wyodrębnił „zmysł dotyku”, jednak obecnie jest on traktowany jako jeden ze „skórnych zmysłów”, który pozostaje w bardzo ścisłym związku z odczuwaniem ruchu i wykonywaniem ruchu. Jest zmysłem uniwersalnym, a jego odbiór jest najbardziej rozległy. Mówimy, że jest zmysłem największym. Znaczenie dotyku dla prawidłowego rozwoju dziecka zaznacza się w sferze neurofizjologii i rozwoju fizycznego (pobudza rozwój fizyczny), jak i rozwoju psychicznego (wspomaga rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny). Jest podstawą **rozwoju silnej, trwałej więzi emocjonalnej z matką, przez co dziecko rozwija zaufanie do siebie i innych ludzi, co odgrywa znamienne rolę w kształtowaniu się osobowości dziecka.**

Kontakt dotykowy jest szczególnie ważny w sytuacjach trudnych, stresowych. Dotyk uspokaja, wycisza, relaksuje. W zaistniałych przypadkach zaburzeń rozwojowych i chorób, dotyk spełnia rolę terapeutyczną. Licznymi dowodami jest skuteczność takich metod, jak np. układanie noworodka bezpośrednio po porodzie na skórze matki, „kangurowanie” wcześniaków, noszenie niemowląt w chuście, masaże, kołysanki, dogoterapia, hipoterapia, dziecięce masażyki i terapia taktylna. Skóra jest największym organem ludzkiego ciała i jednocześnie pierwszym organem zmysłu, którym dziecko odbiera otoczenie. Zmysł dotyku rozwija się bardzo wcześnie. W zasadzie rozwija się jako **pierwszy ze wszystkich zmysłów**. Już w 6.-8. tygodniu ciąży pojawia się u płodu wrażliwość na dotyk w okolicy ust i nosa, a zaraz potem w okolicy policzków i czoła. W 9.-10. tygodniu ciąży pojawia się wrażliwość na dotyk w okolicach brody, rączek i nóżek. W 12.-14. tygodniu dziecko reaguje już prawie całą powierzchnią

ciała. Do końca ciąży niewrażliwa na dotyk pozostaje część powierzchni głowy (czubek i tył) oraz pleców, co ma zasadnicze znaczenie w przebiegu porodu.

Od około 19.-20. tygodnia ciąży, w miarę rozwoju włókien czuciowych, dziecko zaczyna świadomie poznawać swoje ciało – dotyka rączkami twarzy, ssie kciuk, a także potrafi się zdenerwować, gdy go zgubi. Szczególnie wrażliwe na dotyk pozostają przez wiele miesięcy po urodzeniu usta, język i opuszki palców – to głównie za ich pomocą dziecko rozróżnia kształty i wielkość przedmiotów, poznaje podstawowe pojęcia, jak: mokre, suche, zimne, gorące, szorstkie, gładkie, itp. Bardzo ważną informacją jest fakt, że proces mielinizacji włókien czuciowych trwa od 6-go miesiąca życia płodowego do końca pierwszego roku życia.

W początkowym okresie rozwoju do mózgu dziecka łatwiej docierają wrażenia dotykowe niż wrażenia przekazywane przez pozostałe zmysły i są dla niego podstawowym źródłem informacji o środowisku zewnętrznym. Dotyk jest w tym czasie podstawą tworzenia więzi z rodzicami i relacji z otoczeniem, w tym także stosunku emocjonalnego dziecka do jakichkolwiek bodźców i przedmiotów. Warto też przypomnieć, że dotyk rozwija się z tego samego listka zarodkowego co układ nerwowy, stąd m.in. jego ważność! Jest zmysłem, który rozwija się jako pierwszy i jest zmysłem największym. Możemy próbować wyobrazić sobie życie bez dobrze funkcjonującego wzroku czy słuchu, ale czy możemy wyobrazić sobie życie bez dotyku?

Dotyk – język ciała i duszy

Kiedy dorastamy, tłumimy świadomość ilości informacji, jaką odbieramy i przekazujemy poprzez dotyk. Ufamy coraz bardziej innym zmysłom i umiętnościom, takim jak słuch czy

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

mowa. A język dotyku nie oszukuje, mówi o nas i nam najwięcej. Oczywiście nie sposób nie dotykać niemowlęcia, ale często nasz dotyk jest pospieszny, nerwowy, przypadkowy, nieprecyzyjny, niepewny i bezradny, a także wymuszony sytuacją. W mojej pracy zawodowej próbuję przełamywać te bariery, udzielam wskazówek i porad – jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniem związanymi z opieką, pielęgnacją, życiem razem z dzieckiem. Często też instynkt i intuicja rodzicielska podpowiada nam dobre rozwiązania.

Dlatego też moja praca, moje spotkanie z rodzicem i jego małym dzieckiem jest narracją o wadze zmysłu dotyku i wadze prostych, najdrobniejszych form bliskiego, cielesnego kontaktu z dzieckiem podczas przewijania, kąpieli, zmiany pieluszki, noszenia, ubierania, aż w końcu specjalnego czasu poświęconego na masaż niemowlęcia. Często ignorujemy, zapominamy, trudno nam uwierzyć i docenić, jak wielka jest moc najprostszych form opieki i pielęgnacji oraz pieszczoty. Warto pielęgnować i doskonalić te umiejętności, by dać sobie szansę na jak najbardziej pełne przeżycie pierwszych miesięcy i lat życia naszego dziecka.

Warto umieć docenić i podjąć próbę dostrzeżenia wagi najprostszych form komunikowania się z dzieckiem, a najprostszą i najdoskonalszą formą jest właśnie dotyk.

Czucie to niezwykle właściwość ludzkiego ciała, bardzo zróżnicowany i skomplikowany system przekazywania najbardziej podstawowych informacji o własnym ciele, stanie otoczenia oraz interakcjach i wzajemnych zależnościach między nami i innymi osobami. Bez tego zmysłu żadna istota nie byłaby w stanie w pełni funkcjonować. Korzystając z dotyku instynktownie, często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile mu zawdzięczamy. Jest chyba najmniej docenianym zmysłem człowieka. Mamy wrażenie, że do badania świata i komuni-

kowania się nawzajem wystarcza nam mowa, wzrok i słuch. Wyczuwamy bezwiednie podłoże, strukturę i cechy dotykanych przedmiotów, ale w relacjach międzyludzkich, w procesie wychowania, w codziennej pielęgnacji, zabawie i opiece nad dzieckiem – ignorujemy rolę i moc dotyku, często – mam wrażenie – w obawie przed tym, że „rozpuścimy” dziecko, przyzwyczajamy do noszenia, tulenia, głaskania, pieszczoty, a jest to oczywisty i bezsprzeczny kapitał włożony w rozwój naszego dziecka. Czucie to zarówno dotykanie, jak i bycie dotykany. To odczuwanie pozycji, w jakiej się znajdujemy, świadomość ruchu i w rezultacie warunków, a nawet nastawienia otoczenia ku nam. U noworodka i niemowlęcia czucie stanowi podstawę jego komunikacji z otoczeniem i jest najważniejszym czynnikiem jego edukacji rozwojowej, zaczynając od badania/poznawania własnego ciała (np. wkładanie rączek i stópki do buzi), poprzez uczenie się swoich rodziców, kiedy się nim opiekują, a skończywszy na tworzeniu informacji o cechach podłoża, ubrania, różnych stanów skupienia (woda, powietrze), całej gamy czynników, które my, dorośli, pomijamy choćby dlatego, że informacje o nich zostały skutecznie zintegrowane i zautomatyzowane w naszym umyśle.

Myśląc o dotyku – nie chodzi tylko i wyłącznie o stopień umiejętności „obsługi” dziecka, nie chodzi też tylko i wyłącznie o stan emocjonalny rodziców znajdujących się w pobliżu. Chodzi o bardzo proste zabiegi, które pozwolą na zorganizowanie dziecku przyjaznego środowiska, które będzie skłaniać niemowlę do ciągłego doskonalenia swoich umiejętności i zachowań w zakresie, jaki samo uzna za bezpieczny, bez nieuzasadnionego uruchamiania mechanizmów obronnych. To będzie drogą na ufne podejmowanie prób badania przedmiotów, przestrzeni i osób – pozwoli na optymalny stopień pełnego i wszechstronnego rozwoju. Deficyt

U źródeł rozwoju przywiązania

Dotyk w rozwoju małego dziecka

odpowiedniej ilości i jakości bodźców czuciowych może prowadzić do zakłóceń funkcjonowania dziecka w sferze kontaktów społecznych. Ponadto determinuje podstawowe procesy organizmu, jak: trawienie, oddychanie, odporność na choroby, reakcje na stres, sposoby i skuteczność odbioru, analizy oraz możliwości wykorzystania informacji płynących z otoczenia. W brzuchu mamy maluch doświadczał ściśle określonych bodźców sensorycznych, czuciowych. Kiedy się rodzi, wchodzi w zupełnie nową rzeczywistość, pełną nieznanego, czasami niemiłych wrażeń. Każde doświadczenie jest dla dziecka ważne w procesie kształtowania obrazu świata oraz własnej w nim roli i pozycji. Dlatego tak bardzo istotna okazuje się świadomość rodziców, a także personelu medycznego, jak podstawowe znaczenie dla rozwoju niemowląt i małych dzieci ma rodzaj, jakość i natężenie wzajemnych kontaktów. Szczególną grupą dzieci są tutaj dzieci przedwcześnie urodzone.

Istnieją różne formy stymulacji czuciowej małego dziecka. Jedną z nich jest, proponowany coraz częściej w ostatnim czasie, masaż niemowląt. Masaż niemowlęcia to nie tylko czuciowa/dotykowa stymulacja skóry, ale także doskonała okazja do nawiązania kontaktu z małym człowiekiem i tym samym kształtowania się przywiązania. Dziecko jest nieustannie dotykane przez swoich rodziców. Czuje ich ramiona, dłonie, włosy, bicie serca, czuje podłoże, na którym leży. Jest noszone, przekazywane z rąk do rąk, wkładane do wianienki z wodą, kąpane, ubierane. Dotyka, drapie, ssie pierś, ssie samo siebie – to nowe doznania/doświadczenia, inne niż te, które pochodzą z okresu rozwoju płodowego. Paweł Zawitkowski twierdzi, że „naprawdę nie jest wszystko jedno, jak podniesimy dziecko z przewijaka, w jaki sposób zmienimy mu pieluszkę, jakie zabawy i kiedy je zaproponujemy. Te najprostsze

zabiegi pielęgnacyjne mogą stać się zarówno dla dziecka, jak i dla nas rodziców, czynnościami przynoszącymi mnóstwo radości, szczęścia i spokoju. Ale pamiętajmy, że te najprostsze czynności wymagają od nas największej i stałej uwagi, koncentracji, a przede wszystkim czasu. Warto wyeliminować stres, pośpiech, nerwowość, a wprowadzić spokój i potraktować te czynności jako zabawę zmierzającą do głębszego poznania siebie nawzajem”.

Uprzedzajmy nasze dzieci ciałem i głosem o tym, co i jak chcemy przy nich zrobić. W trakcie takiej czynności starajmy się utrzymywać kontakt wzrokowy z naszym maleństwem, zainteresujmy je naszą twarzą, zainteresujmy go własnym ciałem, nóżkami, rączkami. To buduje tak ważny schemat własnego ciała i zarazem jego świadomość. Nigdy dość przypominania o tak ważnych, podstawowych prawdach. Bardzo łatwo o nich zapominamy w codziennych troskach, zabieganiu i stresie.

Dziecięce masażyki, zabawy paluszkowe

Małe dziecko poznaje świat i uczy się go spontanicznie poprzez dotyki i ruch. Te dwa zmysły są dla niego źródłem wiedzy o świecie. Poprzez dotykowe różnicowanie i rozpoznawanie materii, dziecko precyzuje informacje odbierane za pomocą wzroku. Mamy na całym świecie wiedzą i czują, że dzieci chcą być noszone, głaskane, przytulane. Im są mniejsze, tym więcej potrzebują kontaktu dotykowego. Dotyk jest bowiem pierwszym i podstawowym sposobem komunikowania się rodziców z niemowlęciem. Stymulacja dotykiem dotyczy całego ciała niemowlęcia – będąc dotykane, przytulane, noszone, może zrozumieć, że jest częścią świata większego niż ono samo, co z kolei wzbudza ciekawość dziecka i daje mu motywację do poznawania otaczającego go środowiska.

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

W trakcie codziennych zabaw rodziców z niemowlęciem, warto znaleźć stałe miejsce dla zabaw opartych na dotyku, które nazywane są dziecięcymi masażykami. Pokochają je również przedszkolaki. O tego rodzaju masażu, mówi się obrazowo jako o „sercu na dłoni”, gdyż jest on formą okazywania dziecku przez rodzica miłości, czułości i bezwarunkowej akceptacji poprzez dotyk. Zabawy te powstały z myślą o dzieciach i rodzicach, by pogłębiać ich więź uczuciową i fizyczną, która tworzy się jeszcze przed narodzinami dziecka. Dziecięce masażyki uczą dziecko:

- orientacji we własnym ciele,
- pomagają poznawać kierunki: góra-dół, lewo-prawo,
- pozwalają doznawać różnego rodzaju bodźców dotykowych.

Dzieci z natury są bardzo pobudliwe i ruchliwe, mają trudności ze skupieniem uwagi i zrelaksowaniem się – co jest w pełni naturalne ze względu na nie w pełni dojrzały system nerwowy. Dziecięce masażyki pomagają dziecku skoncentrować się na sobie, na swoim ciele, dzięki czemu uspokaja się i odpręża. Najlepsza okazja na dobry relaks nadarza się wieczorem, kiedy dziecko przygotowuje się do snu. Jest to idealna pora na poczytanie ulubionej książeczki, przytulenie, a przede wszystkim jest to doskonała chwila do okazania mu akceptacji i miłości. Dziecko pragnie bliskości z rodzicem – przytulenia, poszeptania do uszka. I takie są właśnie dziecięce masażyki. Któż z nas nie zna najbardziej popularnych w Polsce zabaw paluszkowych: „Idzie rak...”, „Tu płynie rzeczka...”, „Drzewom we włosy dmucha wiatr...”, „Wspinał się pajęczek po rynnie...”, „Tu sroczka kaszkę ważyła...”, „Dwa Michały...”, itp. Od wielu pokoleń stanowią one jedne z pierwszych zabaw, w które dorośli bawią się z dziećmi, często nie zdając sobie sprawy z ich ogromnej wartości. To do osoby dorosłej należy główna aktywność podczas tego typu zabaw. Jej

zadaniem jest recytowanie i ilustrowanie tekstu przy równoczesnym dotykaniu dziecięcych paluszków, dłoni, pleców, głowy. Jest to również doskonała okazja do stymulowania rozwoju mowy i komunikacji małego dziecka, a poprzez dotyk najmniejszych, a zarazem najbardziej czułych miejsc (np. opuszki palców) stymulujemy bardzo rozległy obszar w korze mózgowej. Powyższe zabawy można stosować od najwcześniejszych dni życia dziecka. Początkowo będzie ono bierne, ale w miarę wzrastania jego zaciekawienie własnymi częściami ciała będzie większe. Wówczas coraz aktywniej zacznie uczestniczyć w zabawach, aż do momentu, kiedy samo będzie potrafiło je poprowadzić.

Warto bawić się z dzieckiem w zabawy paluszkowe, gdyż:

- poprawiają sprawność manualną dziecka, która potrzebna jest przy wykonywaniu czynności wymagających precyzyjnych ruchów rąk, np. ubieraniu się, pisaniu, rysowaniu, zapinaniu guzików, manipulowaniu różnymi przedmiotami;
- wpływają na umiętność komunikowania – dziecko podczas tych prostych zabaw uczy się podstaw dialogu, jaką jest naprzemiennosc (ktoś mówi – ja słucham);
- budują pozytywny emocjonalny kontakt pomiędzy dzieckiem a osobą, z którą się bawi;
- pomagają się zrelaksować i skoncentrować na konkretnej czynności, co małym dzieciom dość często przychodzi z trudem;
- ułatwiają orientację w schemacie własnego ciała – dziecko uczy się, jak się nazywają poszczególne części jego ciała i gdzie się znajdują;
- wpływają korzystnie na rozwój mowy dziecka, wzbogacają jego słownictwo;
- uczą kontaktu wzrokowego;
- są atrakcyjnym sposobem na spędzenie z dzieckiem czasu.

U źródeł rozwoju przywiązania

Dotyk w rozwoju małego dziecka

Dziecięce masażyki kształtują więź emocjonalną, rozwijają poczucie humoru, uczą otwartości w kontakcie i w komunikacji, rozwijają funkcje poznawcze: uwagę, pamięć, funkcje językowe, wrażliwość na rytm, rozwijają komunikację niewerbalną. Mają związek z pieśczętą, okazywaniem sobie czułości i miłości. A zatem jest to doskonała zabawa dorosłych z dziećmi, ale i dzieci między sobą, która pomimo iż jest tak prosta ma swój głęboki sens. Masażyki te są doskonałą okazją dla rodziców, aby za pomocą dotyku nawiązać z dzieckiem kontakt lub pogłębić łączące z nim więzi. Mogą być też ciekawym sposobem na wspólne spędzenie wolnego czasu. Dziecko poprzez takie zabawy relaksuje się i odpręża. Dotyk rodzica pełen miłości i czułości oraz szacunku wspomaga rozwój psychiczny i fizyczny malucha.

Masaż niemowlęcia

Masaż niemowlęcia zapewnia bardzo bliski kontakt dotykowy. Delikatny dotyk i głaskanie poprawia działanie właściwie wszystkich systemów decydujących o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (oddychanie, krążenie, trawienie, wydalanie, układ gruczołów dokrewnych, układ nerwowy). Taki bliski kontakt fizyczny okazuje się niezbędny nie tylko dla życia i zdrowia niemowlęcia, ale i dla matki oraz jej zdolności do odpowiedniej pielęgnacji potomstwa. Badania wykazały, że rozwój dzieci, które przez cały czas/dzień nie tracą bliskiego, fizycznego kontaktu z matką, jest pod każdym względem znacznie szybszy. W myśl teorii przywiązania, małe dziecko jest ukierunkowane na kontakt z jedną wybraną osobą. Wszystkie jej reakcje są zwrócone **monotropowo** w jej kierunku. Już na bardzo małe dziecko ogromny wpływ ma stan emocjonalny osoby, która z nim przebywa. Bezpośredni kontakt dotykowy z matką stanowi dla niemowlęcia źródło doznań kinestetycz-

nych oraz bodziec stymulujący rozwój układu nerwowego. Masaż stanowi także czynnik wspomagający bardzo istotne stadium rozwoju osobowości dziecka. Doznania dotykowe pozwalają dziecku „stworzyć siebie”, poznać własne ciało, wyznaczyć jego granice i uświadomić sobie własną odrębność. Dzięki temu dziecko kształtuje także schemat własnego ciała, tak bardzo potrzebny do odczuwania własnej osoby, jej granic, a także nawigowania własnym ciałem w przestrzeni. Zaspokojenie potrzeby kontaktu emocjonalnego gwarantuje dziecku poczucie bezpieczeństwa. To jedna z najważniejszych potrzeb we wczesnym etapie rozwoju. Przywiązanie pełni funkcję ochrony przed sytuacjami groźącymi jakimś niebezpieczeństwem, uwalnia od lęku przed nieznanymi osobami, przedmiotami i miejscami, przed ciemnością, zwierzętami oraz od lęku wywoływanego przez gwałtowne ruchy. To także odporność na stres i wzmacnianie systemu immunologicznego. Dotyk należy do psychologicznych czynników ochronnych w rozwoju dzieci przedwczesnie urodzonych. Dowiedziono znaczenie „kontaktu skóra-skóra”, czyli kangurowania dla więzi emocjonalnej matki z dzieckiem i późniejszego jego rozwoju. Badania nad znaczeniem dotyku u wcześniaków, wskazują na związek masażu wcześniaka, polegającym na delikatnym dotykaniu jego części ciała oraz zginania i odwodzenia nóg, z jego szybszym przybieraniem na wadze, mniejszą ilością bezdechów. Często obserwowane u małych dzieci, zachowania instynktowne takie, jak przywieranie do „matczynej spódnicy” powodują redukcję lęku, przywracają poczucie bezpieczeństwa. Masaż jest lekcją odporności na stres. Jest podstawą rozwoju silnej, trwałej więzi emocjonalnej z matką, jest podstawą rozwoju przywiązania, przez co dziecko rozwija zaufanie do siebie i innych ludzi, co odgrywa ważną rolę w kształtowaniu się osobowości dziecka.



W poszukiwaniu rozumienia i bliskości

Typy przywiązania i ich wpływ na rozwój dziecka

Magdalena Godlewska

Bibliografia

- Bowlby J., *Attachment and loss, Vol.1*
London:Penguin Books, 1969.
- Bowlby J., *Uwagi o kontekście historycznym teorii przywiązania*
[w:] R.Zazzo (red.), *Przywiązanie*, Warszawa PWN, 1978.
- Czub T., *Wiek niemowlęcy jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać*
[w:] A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, GWP, 2005.
- Wallin J. D., *Przywiązanie w psychoterapii*,
Wydawnictwo UJ, 2011.

Magdalena Godlewska

Psycholog, terapeuta, mediator. Absolwentka psychologii (kierunek psychologia kliniczna dziecka). Ukończyła 4-letnie Studium Terapii Rodzin organizowane przez Stowarzyszenie OPTA w Warszawie oraz szkolenie z Mediacji Rodzinnej w Polskim Centrum Mediacji. Obecnie zajmuje się kompleksową diagnozą dziecka z uwzględnieniem uwarunkowań rodzinnych, mających udział w powstawaniu trudności. Zajmuje się konsultacjami wychowawczymi, terapią rodzinną oraz prowadzeniem Warsztatów Umiejętności Wychowawczych. Prowadzi również terapię dzieci z wyzwaniami rozwojowymi oraz wsparcie dla rodzin w trudnej sytuacji, choroby lub niepełnosprawności dziecka. Jest również terapeutką na turnusach rehabilitacyjnych. Współpracuje z Dwumiesięcznikiem Przyjaciel – prowadzi dział „Rodzic u psychologa”. Mężatka, mama sześciolatniej Marysi.

W poszukiwaniu rozumienia i bliskości

Typy przywiązania i ich wpływ na rozwój dziecka

Rozwój człowieka a przywiązanie

Poprzez całe życie w człowieku dokonują się zmiany we wszystkich sferach. W pierwszym roku życia, człowiek rozwija się bardzo dynamicznie. W żadnym innym okresie nie przechodzi aż tylu zmian w zakresie rozwoju ruchu, rozwoju poznawczego i rozwoju sensorycznego, w tak krótkim czasie. Jednak to, co jest najbardziej istotne w okresie pierwszego roku życia to rozwój w sferze emocjonalnej i społecznej. Dziecko od urodzenia posiada wiele mechanizmów, umożliwiających mu aktywne włączanie się w relacje społeczne. Stworzenie więzi w tym okresie to aspekt, który ma istotne znaczenie dla całego dalszego życia. John Bowlby, brytyjski psychiatra i psychoanalityk, twórca koncepcji przywiązania, zwrócił uwagę, że kluczem do powstania prawidłowej relacji jest z jednej strony wysyłanie sygnałów przez dziecko, a z drugiej właściwa odpowiedź opiekuna, polegająca na zaspokojeniu potrzeb maleństwa. Wrodzone zdolności dziecka stanowią podstawę do rozwoju przywiązania kształtującego się na przestrzeni całego życia. System przywiązania początkowo nie jest zorganizowany, gdyż dziecko kieruje sygnały zachęcające do kontaktu wobec wszystkich, znajdujących się w bliskim otoczeniu. Później następuje organizacja tego systemu i można obserwować preferencje wobec osoby, która regularnie zaspokaja potrzeby młodego człowieka. Buduje to poczucie bezpieczeństwa, a tym samym przywiązanie bezpieczne. W sytuacji, kiedy potrzeby dziecka nie są odpowiednio zaspokajane, gdy opiekun jest nieprzewidywalny lub nieobecny, doprowadza to do rozwoju przywiązania pozabezpiecznego.

Definicja przywiązania

Termin przywiązanie wprowadzony został przez wspomnianego już Johna Bowlby'ego i oznacza system reakcji, który

w sposób pierwotny i autonomiczny zapewnia ustalenie więzi. System ten posiada szczególną organizację przebiegu i dynamiki interakcji, która odgrywa podstawową rolę w utrzymaniu równowagi emocjonalnej. Przywiązanie kształtuje się we wczesnych latach życia i silnie związane jest z jakością sprawowanej opieki nad dzieckiem.

Znaczenie funkcji przywiązania

W latach 1948-1951 na zlecenie Światowej Organizacji Zdrowia, John Bowlby przeprowadził badania nad następstwami braku uczuć macierzyńskich wobec dziecka. Opisane zostały zachowania i symptomy, obserwowane u dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej. Okazało się, że dziecko pozbawione możliwości tworzenia bliskiej relacji z empatycznym opiekunem, w późniejszych latach życia, może przejawiać zaburzenia funkcjonowania. Zaburzenia te mogą być obecne w sferze emocjonalnej, poznawczej, społecznej i wiązać się mogą z ograniczonymi możliwościami budowania satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi. Na podstawie badań wyróżniono pięć funkcji przywiązania w życiu człowieka. Pierwsza to funkcja biologiczna, najbardziej pierwotna, opierająca się na ochronie przed niebezpieczeństwem i zaspokojeniu podstawowych potrzeb biologicznych. Opiekun, reagujący na potrzeby dziecka, zapewnia mu przeżycie. Najistotniejszą z opisywanych funkcji jest funkcja emocjonalna. Polega na modyfikacji pobudzenia fizjologicznego w sytuacji uzyskania empatycznej uwagi opiekuna oraz zdolności do samouspokojenia, które zapewnia przetrwanie emocjonalne. Chodzi tu głównie o uczenie się regulowania pobudzenia emocjonalnego. Dziecko od chwili przyjścia na świat narażane jest na negatywne uczucia, z którymi nie jest sobie w stanie samodzielnie poradzić. Aby doświadczyć poczucia bezpieczeństwa,

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

dziecko w pełni uzależnione jest od opiekuna i to właśnie on musi pomóc dziecku w modyfikacji obezwładniających emocji. Kolejną jest funkcja poznawcza, polegająca na tym, iż kiedy dziecko ma bezpieczną więź z opiekunem, może zwiedzać świat i poznawać otoczenie, ucząc się siebie i innych. Następnie warto wspomnieć o nieocenionej funkcji społecznej przywiązania, polegającej na nabywaniu kompetencji społecznych i budowaniu więzi z innymi. Ostatnią, często pomijaną, jest funkcja duchowa, polegająca na kształtowaniu bazowej podstawy ufności wobec świata i ludzi oraz nadziei na zaspokojenie potrzeb. Na bazie pierwotnego przywiązania, dziecko uczy się sposobu przeżywania i reagowania w bliskich relacjach z innymi. Wszelkie doświadczenia trudne w tym okresie przyczyniają się do budowania przywiązania pozabezpieczonego.

Rozwój dziecka w paradygmacie przywiązania

Dziecko od urodzenia posiada zdolność kontrolowania swojego zachowania tak, aby reagować na otoczenie, potrafi używać wszystkich swoich zmysłów, potrafi swoim zachowaniem komunikować potrzeby oraz stara się kontrolować otoczenie, np. płaczem. Tylko właściwa ocena zachowań dziecka, może pomóc opiekunowi adekwatnie zareagować na wysyłany komunikat. Od samego początku noworodek zdolny jest do odbioru bodźców wzrokowych. Tym, na co dziecko zwraca szczególną uwagę jest twarz ludzka, która widoczna jest dla noworodka z odległości ok. 20 cm. Po kilku tygodniach życia noworodek rozpoznaje twarz matki oraz zdolny jest do śledzenia jej wzrokiem. Staje się to kluczowym aspektem rozwoju przywiązania. Dzieci, które nie miały stałego obiektu opiekującego się nimi, nie potrafiły koncentrować uwagi na twarzach ludzkich. Taki stan rzeczy ma m.in. miejsce w przywiązaniu lękowo-ambivalentnym, co w początkowej fazie bywa mylone z autyzmem.

Ważne do budowania więzi z dzieckiem jest więc intensyfikowanie kontaktu z noworodkiem twarzą w twarz. Słuch noworodka jest podobnie rozwinięty jak wzrok. Dziecko w różny sposób reaguje na głos ludzki. Matka, która zna reakcje dziecka na jej głos, dysponuje większym zasobem odzewów na sygnały wysyłane przez noworodka, a tym samym jej odpowiedzi mogą być jakościowo bardziej adekwatne. Do wrodzonego repertuaru zachowań noworodka należy również nieoceniony płacz. Pozwala uzyskać dziecku bliskość opiekuna, który ma szansę zaspokoić potrzeby młodego człowieka. Zwykle rodzice dążą do szybkiego ukojenia płaczu. W literaturze opisano trzy rodzaje płaczu. Jeden występuje, gdy dziecko jest głodne, drugi, gdy się złości a trzeci jest reakcją na ból. Każdy z tych wzorców krzyku przekazuje inną informację. Właściwe jej odczytanie przez opiekuna może doprowadzić do zaspokojenia potrzeb dziecka. Regulacja stanów, jakie posiada noworodek jest również jedną z najbardziej przydatnych umiejętności dziecka. Zdrowy noworodek może płynnie przechodzić z jednego stanu w drugi poprzez płacz, uspokajanie się, budzenie czy czuwanie. Obserwacja tych przejść pozwala rodzicowi lepiej zrozumieć swoje dziecko i zwiększyć repertuar zachowań opiekuńczych. Wszystkie reakcje opiekuna, związane ze zrozumieniem sygnałów płynących od dziecka, przyczyniają się do budowania pozytywnej relacji opiekun-dziecko, która jest kluczowa dla rozwoju w pierwszym roku życia. To właśnie stabilność i powtarzalność reakcji, doprowadzającej do obniżenia napięcia u dziecka, staje się podstawą budowania bezpiecznego stylu przywiązania.

Charakterystyka przywiązania bezpiecznego

Podstawową charakterystyką przywiązania bezpiecznego jest relacja między opiekunem a dzieckiem, pozbawiona lęku z któregokolwiek ze stron. Źródłem bezpieczeństwa jest dostępność,

W poszukiwaniu rozumienia i bliskości

Typy przywiązania i ich wpływ na rozwój dziecka

responsywność i przewidywalność opiekuna. Dzieci cechujące się poczuciem bezpieczeństwa, zdają się mieć równowagę między impulsami, które w chwilach poczucia bezpieczeństwa popychają je w świat, a w chwilach niepokoju każą im szukać ukojenia w pewnych i znanych ramionach. Niemowlęta cechujące się poczuciem bezpieczeństwa, niezależnie od tego, jak mocno przeżywają rozłąkę z matką, po jej powrocie natychmiast się uspokajają i chętnie wracają do zabawy. Dziecko bezpiecznie przywiązane do opiekuna wyraźnie komunikuje swoje potrzeby, uzyskując wiedzę, iż ekspresja nawet negatywnych emocji nie powoduje zagrożenia. U tych dzieci utrzymywana jest również równowaga przywiązaniowo-eksploracyjna, która prowadzi do swobodnego badania otoczenia, budowania wiary we własne możliwości oraz nawiązywania kontaktu z innymi. Aby zbudować bezpieczny rodzaj przywiązania, opiekun musi być osobą wrażliwą i uczącą się adekwatnie reagować na sygnały i komunikaty wysyłane przez dziecko. Reakcje opiekuna powinny być płynne i spontaniczne, wskazujące na radość i zadowolenie z obcowania z dzieckiem. Opiekunowie dzieci, cechujących się poczuciem bezpieczeństwa, podążają za potrzebą dziecka, swobodnie łączy własny rytm z rytmem dziecka, nie narzucają swoich planów czy tempa. Opiekunowie akceptują dzieci, prezentując wobec nich dostępność emocjonalną, potrafią także przyjąć i przetworzyć emocje, które dla dziecka są zbyt trudne a następnie przekazać mu je w formie, którą zdoła tolerować.

Charakterystyka pozabezpieczanych typów przywiązania

1. PRZYWIĄZANIE LĘKOWO-AMBIWALENTNE

Dzieci o wzorcu ambiwalentnym charakteryzuje przede wszystkim stałe zaabsorbowanie i kontrolowanie miejsca, w którym znajduje się opiekun. Stała koncentracja uwagi na opiekunie

utrudnia dzieciom możliwość poznawania i penetrowania otoczenia. Rozłąkę z opiekunem dzieci przeżywają z bardzo dużą siłą. Dzieci o przywiązaniu ambiwalentnym można podzielić na dwie grupy, w zależności od sposobu reagowania na powrót opiekuna. Pierwszy typ to dzieci reagujące złością, które w sytuacji powrotu opiekuna bardzo intensywnie i aktywnie domagają się kontaktu z nim, ale jednocześnie odrzucają go. Odrzucenie opiekuna przez dziecko przybiera różne formy, od wrywania się z objęć po niekontrolowane wybuchy gniewu i towarzyszącą im furję. Drugi typ dzieci to takie, które reagują biernością. W tym przypadku powrót opiekuna zwykle nie łagodzi silnych emocji, gdyż dzieci te zdolne są jedynie do słabych prób ukojenia. Wygląda to tak, jakby bezradność i rozpacz przytłaczała je w tak dużym stopniu, iż uniemożliwia im bezpośredni kontakt z matką. Dzieci po powrocie opiekuna zachowują się tak, jakby nadal go poszukiwały i zainteresowane były tym, gdzie on obecnie przebywa, czyli nawet w obecności opiekuna, dziecko nadal go szuka. Dzieci o tym typie przywiązania mają sporadyczną dostępność do opiekuna, która nacechowana jest dużą dozą nieprzewidywalności. Dzieci nie mają pewności, kiedy będą miały kontakt z opiekunem. Opiekun dziecka o ambiwalentnym typie przywiązania nie wysyła komunikatów świadczących o fizycznym bądź werbalnym odrzuceniu dziecka, ale jego reakcje cechuje brak wrażliwości na potrzeby i komunikaty dziecka. Dzieci o tym typie przywiązania często tłumią w sobie potrzebę autonomii, koncentrując się na poszukiwaniach opiekuna. Doprowadza to często do całkowitego stłumienia chęci eksploracji i poznawania świata.

2. PRZYWIĄZANIE UNIKOWE

Dzieci unikowe sprawiają wrażenie beztrudnych. W sytuacjach szczególnie niepokojących ich zainteresowanie oto-

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

czieniem nie spada, a rozłąka z opiekunem nie robi na nich większego wrażenia. Ich pozorny brak emocji, na zewnątrz może być odbierany jako spokój. W rzeczywistości jednak dzieci unikowe doświadczają podobnego typu napięcia i nasilenia emocji jak dzieci o przywiązaniu bezpiecznym, które w sytuacji niepokoju zdradzają oznaki zdenerwowania i rozpaczy. Pozorna obojętność dziecka unikowego oraz właściwie brak zachowań przywiązaniowych stanowi taktykę obronnego przystosowania się do życia w określonym środowisku. Obserwując dzieci unikowe ma się wrażenie, jakby doszły do wniosku, iż prośby o wsparcie i miłość nie przynoszą pożądanego rezultatu, więc przestają o nie walczyć i poddają się. Aby powstało przywiązanie typu unikowego, opiekun dziecka musi aktywnie odrzucać bądź karać próby nawiązania kontaktu dziecka. Tej postawie towarzyszy zahamowanie ekspresji emocjonalnej opiekuna w stosunku do dziecka, niechęć do budowania kontaktu fizycznego oraz sztywność w chwili pojawienia się takiego kontaktu. Podczas gdy dziecko o typie przywiązania unikowego zostaje przytulone, najczęściej wydaje się bezwładne i nie odwzajemnia uczuć osoby tulącej.

3. PRZYWIĄZANIE ZDEZORGANIZOWANE

Ostatni typ przywiązania został odkryty najpóźniej, w związku z obserwowanymi zachowaniami dzieci, które nie pasowały ani do przywiązania unikowego ani ambiwalentnego. Dzieci o tym typie przywiązania, w obecności opiekuna zachowywały się nieprzewidywalnie, niewytłumaczalnie, sprzecznie bądź dziwnie. Gdy opiekun wraca po chwili rozłąki, dziecko rusza w jego kierunku, po czym zastyga w miejscu, rzuca się na podłogę i wpada w pewien rodzaj transu. Aby powstało przywiązanie typu zdezorganizowanego, dziecko musi traktować opiekuna równocze-

śnie jako bezpieczną przystań i źródło zagrożenia. Dziecko instynktownie, w chwilach zagrożenia, szuka pomocy u opiekuna, jednak staje w obliczu sprzecznych impulsów, które zarówno każą mu zbliżyć się do opiekuna i jednocześnie go unikać. Dziecko znajduje się w sytuacji bez wyjścia, w której pełna zależność od opiekuna nie pozwala na ucieczkę. Konsekwencją zderzenia się sprzecznych impulsów jest poczucie dezorganizacji i zagubienia. Najczęściej ten typ przywiązania powstaje u dzieci, których opiekunowie stosują wobec nich przemoc fizyczną, borykają się z chorobą psychiczną, ubóstwem czy nadużywają substancji psychoaktywnych. Zdezorganizowane przywiązanie może również powstać nie tylko w interakcjach z rodzicami, których złość i przemoc jest w sposób oczywisty przerażająca lecz również w kontakcie z rodzicami, u których dziecko wyczuwa przerażenie. Dezorganizacja może szczególnie pojawiać się wtedy, gdy strach rodzica, pojawiający się z powodu przeróżnych sytuacji, zdaje się być reakcją na dziecko i przyjmuje formę fizycznego wycofania się. Ten typ przywiązania powstaje więc w sytuacji, kiedy opiekunowie są przerażający dla dziecka lub nim przerażeni.

Komunikacja a typ przywiązania

Główną rolę w relacji między opiekunem a dzieckiem odgrywa jakość komunikacji. W relacjach opiekuna i dziecka, cechujących się bezpiecznym typem przywiązania, dziecko otwarcie wyraża swoje potrzeby. W sytuacji, kiedy opiekun wraca po chwili rozłąki, dziecko otwarcie wyraża swoją potrzebę ukojenia, widoczna jest ulga po łagodzących sygnałach opiekuna i szybki powrót do zabawy. Opiekun bezpieczny trafnie odczytuje sygnały, jakie wysyła dziecko i reaguje zgodnie z jego potrzebami. W tej sekwencji zachowań widoczny jest rodzaj wzajemnego dostrojenia,

W poszukiwaniu rozumienia i bliskości

Typy przywiązania i ich wpływ na rozwój dziecka

stylu komunikacji, który określa się jako zależny i oparty na współpracy. Dziecko wysyła określony sygnał a opiekun reaguje zachowaniem mówiącym: widzę, co czujesz i odpowiadam zgodnie z twoimi potrzebami. Kiedy w relacji opiekun- dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa, dominuje w niej proces komunikacji o odmiennej jakości. Dzieci unikowe po powrocie opiekuna nie wyrażają potrzeby ukojenia. Powstrzymują wszelkie sygnały, które mogłyby świadczyć o potrzebie łączności z opiekunem. Nie wyrażają potrzeby bliskości, zdają się całkowicie głuche na jego słowa lub gesty. Dzieci ambiwalentne ekspresję zachowań przywiązaniowych mają bardziej nasiloną. Dzieci te, skoncentrowane na fakcie czy opiekun jest w danym momencie dostępny, niemal bezustannie sygnalizują potrzebę przywiązania i to niezależnie od zachowania matki. Aby się przywiązać, dziecko musi przystosować się w pewnym stopniu do osobowości swoich opiekunów. W relacjach, w których panuje poczucie bezpieczeństwa opiekunowie są wrażliwi na sygnały niemowląt i stosownie na nie reagują. Reakcje opiekuna są również zależne od dziecka, zależność tę można nazwać dostrojeniem. Dzieci w takiej relacji komunikują swoje potrzeby bezpośrednio, jakby wiedziały, że te właśnie sygnały spotkają się z odpowiednią reakcją. W domach dzieci unikowych, opiekun niejako odrzuca zachowania przywiązaniowe dziecka. Opiekun tego typu jest emocjonalnie niedostępny dla malucha, a kontakt fizyczny budzi skrępowanie. Na negatywne emocje młodego człowieka, opiekun reaguje wycofaniem natomiast dziecko z kolei reaguje złością na odrzucenie. Strategia przystosowawcza w takiej sytuacji to powstrzymanie komunikatów, które dotyczą okazywania potrzeby przywiązania. Dzięki tej strategii dzieci nie muszą narażać się na przeżywanie odrzucenia przez opiekuna. Opiekunowie

dzieci ambiwalentnych nie reagują konsekwentnie na sygnały wysyłane przez dziecko. To doprowadza do sytuacji, w której dziecko nie może przewidzieć momentu, kiedy opiekun będzie emocjonalnie dostępny. Brak umiejętności dostrojenia się do dziecka i nierozpoznanie jego komunikatów doprowadza do tego, iż opiekun nie wie, jak ma zareagować na wysyłany sygnał. Strategia przystosowawcza dziecka polega tu na uporczywym, wyraźnym okazywaniu opiekunowi potrzeby przywiązania, tak jakby ciągle i intensywna presja miała go nakłaniać do okazania troski.

Długoterminowe skutki wczesnodziecięcych wzorów przywiązania

Dziecięce wzory przywiązania mają długoterminowe skutki w życiu jednostki. Badania dowodzą, że cechujące się poczuciem bezpieczeństwa, unikowe, ambiwalentne przywiązanie wiąże się z określonymi pozytywnymi lub negatywnymi następstwami w dzieciństwie, okresie dorastania i życiu dorosłym. U dzieci budujących w niemowlęctwie przywiązanie typu bezpiecznego, stwierdzono istotnie wyższą samoocenę oraz lepszą zdolność podejmowania inicjatywy. Dzieci te miały wyższe kompetencje w relacjach społecznych i lepiej koncentrowały się na zabawie z innymi dziećmi, czerpiąc z niej radość i satysfakcję. W klasie szkolnej dzieci traktowane są przez nauczycieli z serdecznością i stosownie do ich wieku. Dzieci cechujące się poczuciem bezpieczeństwa nie bywają agresorami ani ofiarami w szkole. Dzieci unikowe często postrzegane są jako naburmuszone, aroganckie bądź zbuntowane. Zwykle u osób z nimi przebywających budzą złość i próby kontroli ich zachowania. Dzieci unikowe często stosują przemoc wobec innych. Unikowy styl przywiązania, z którym wiąże się wysoki poziom niepokoju, lęku przed odrzuceniem czy poniżeniem w grupie,

Fenomen przywiązania

Budowanie więzi z małym dzieckiem i jej wpływ na jego rozwój

doprowadzać może do zaburzeń charakteryzujących się całkowitym wyobcowaniem i brakiem zaangażowania społecznego oraz zanikiem umiejętności społecznych. Dzieci ambiwalentne często postrzegane są jako niedojrzałe i lgnące do innych. W kontakcie z dorosłymi bywają infantylizowane bądź traktowane pobłażliwie. Dzieci lękowo-ambiwalentne często stają się ofiarami przemocy rówieśniczej. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania stanowi podstawę rozwoju takich zaburzeń lękowych, jak agorafobia oraz napady paniki. Lęki te mają szczególne nasilenie, kiedy jednostka znajduje się w nieznanym otoczeniu lub w samotności. Osoby z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania zwykle interpretują negatywne wydarzenia zachodzące w ich życiu w kategoriach własnej bezwartościowości i braku kompetencji. Taki sposób myślenia sprzyja rozwojowi symptomów depresji. Przywiązanie zdeorganizowane okazuje się być największym ryzykiem powstania patologii w dzieciństwie, okresie dorastania i życiu dorosłym. Pozabezpieczne wzorce przywiązania z charakterystycznymi nieefektywnymi stylami radzenia sobie ze stresem, wysokim poziomem niepokoju i emocjonalną labilnością zaliczają się do głównych przyczyn wielu zaburzeń osobowości. Strategie funkcjonowania związane z innymi wzorcami przywiązania, które nie dają poczucia bezpieczeństwa, są czynnikami ryzyka wystąpienia zaburzeń, ale w znacznie mniejszym stopniu. Być może pierwsze relacje z opiekunem mają tak istotny wpływ na dalszy przebieg życia, ponieważ są podtrzymywane i wzmacniane. Relacja dziecka z rodzicami, którzy przyczynili się do powstania określonego wzorca przywiązania jest przecież relacją długą.

Zakończenie

Całe nasze życie toczy się wokół związków o charakterze przywiązania. Style przywiązania odgrywają niezwykle istotną

rolę w zrozumieniu psychospołecznego funkcjonowania człowieka w biegu życia. Pozwalają lepiej poznać mechanizmy, kierujące procesami adaptacyjnymi jednostki. Wskazują również i wyjaśniają źródła patologii, które hamują rozwój człowieka. Raz bowiem powstałe wzorce przywiązania mają tendencje do utrzymywania się w specyficznym sprzężeniu zwrotnym, w którym dzieci zachowują się w sposób podtrzymujący i zgodny ze wzorcem zachowania opiekuna. Rodzaj powstałego przywiązania, w znacznej mierze, może wpływać na relacje z innymi ludźmi oraz podejmowane role w dalszym życiu. Pierwsze związki przywiązaniowe najsilniej wpływają na nastawienie człowieka do innych późniejszych związków przywiązaniowych. Mając na uwadze doniosłe znaczenie pierwszej relacji, ważna jest obserwacja dziecka i jego reakcji w obecności opiekuna. Wiedza na temat rodzajów przywiązania i skutków, jakie mogą mieć pozabezpieczone wzorce dla dalszego życia dziecka może pomóc rodzicom ulepszać komunikację z małym człowiekiem, a to w efekcie może prowadzić do zmiany przywiązania. Każda poprawa pierwszej relacji może doprowadzić do tego, że dziecko zyska potencjał, który pozwoli kochać, czuć i myśleć w poczuciu wolności płynącej z przywiązania cechującego się poczuciem bezpieczeństwa.

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym PRZYJACIEL jako organizacja pożytku publicznego od 2002 roku zajmuje się szeroko pojętą działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin. Inspiracją do założenia Fundacji dla Niny Bekasiewicz oraz Katarzyny Mierzejewskiej był kontakt z dogoterapią – w tamtym okresie mało popularną w Polsce formą terapii kontaktowej dla osób niepełnosprawnych. Propagowanie tej formy terapii oraz prowadzenie przez wykwalifikowanych terapeutów, na jak najwyższym poziomie była zatem podwaliną do rozpoczęcia działalności Fundacji. Z czasem, organizacja poszerzyła swoją działalność zarówno o inne formy terapii, jak również o inne formy pomocy. Głównym atutem Fundacji są jej pracownicy oraz wolontariusze prowadzący zajęcia, są to osoby posiadające wykształcenie pedagogiczne, które z pasją oraz zaangażowaniem pracują z osobami niepełnosprawnymi. Każdego dnia Fundacja prowadzi zajęcia w przedszkolach i szkołach integracyjnych oraz placówkach specjalnych na terenie Warszawy i w siedzibie Fundacji.

Fundacja PRZYJACIEL prowadzi również działalność wydawniczą – ma na swoim koncie wydanie trzech książek na temat terapii z udziałem zwierząt: „Heca na czterech łapach”, „Pies terapeuta i przyjaciel rodziny”, „Czy zwierzęta potrafią leczyć?” oraz terapii taktylnej: „Fenomen dotyku matki”. Ponadto w 2006 roku Fundacja, wychodząc na przeciw potrzebom rodziców niepełnosprawnych dzieci, rozpoczęła wydawanie bezpłatnego czasopisma „Przyjaciel – dwumiesięcznik dla rodziców dzieci z wyzwaniami rozwojowymi”. Jest to jedyne czasopismo na polskim rynku o tak szerokiej i bogatej zawartości merytorycznej skierowanej do osób zainteresowanych edukacją i terapią niepełnosprawnych dzieci.

Więcej informacji na stronie www.przyjaciel.pl



www.przyjaciol.pl