

Czym są wzorce przywiązania i co je charakteryzuje?

W zależności od rodzaju zachowań opiekuna w stosunku do dziecka, gotowości do odpowiadania na jego potrzeby, umiejętności odczytywania stanów emocjonalnych – dziecko wytwarza adekwatne sposoby reagowania na zachowania swojego opiekuna. **Wzorzec przywiązania** to specyficzna strategia dziecka, która wykształca się w odpowiedzi na zachowania bliskiej dziecku osoby. W wyniku wieloletnich obserwacji niemowląt, naukowcy pracujący nad znaczeniem wczesnych więzi w relacji dziecko – rodzic/opiekun wyróżnili wzorce przywiązania, do których przypisane są niektóre specyficzne reakcje i wzory zachowań dzieci w odniesieniu do konkretnych sytuacji.

Pierwsze trzy lata mojego życia są bardzo ważne. To, jaki wzorzec przywiązania stworzymy, wpłynie na moje późniejsze relacje z otoczeniem i gotowość do poznawania świata.

Wzorzec przywiązania oparty na poczuciu bezpieczeństwa

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

Dziecko czuje się bezpieczne w obecności swojego najbliższego opiekuna. W przypadku rozłąki może być niezadowolone i to okazywać. Ma jednak pewność, że jego rodzic/opiekun wróci. Kiedy dziecko jest przestraszone, szuka ukojenia u swojego rodzica/opiekuna. Wie, że to właśnie on zapewni mu komfort i pocieszenie.

Dzieci charakteryzujące się bezpiecznym wzorcem przywiązania będą otwarte na świat, będą ufać sobie, a poprzez to także innym ludziom. W przypadku niepowodzeń będą wiedziały, jak i gdzie szukać dla siebie pomocy.

Czuję się bezpiecznie, kiedy starasz się mnie zrozumieć, rozpoznać, o co mi chodzi, nawet wtedy kiedy jeszcze nie potrafię wyrazić tego słowami...

Gdy więź nie jest bezpieczna...

Czasem pojawiają się czynniki, które negatywnie wpływają na proces tworzenia się więzi i sprawiają, że między dzieckiem a jego rodzicem/opiekunem nie wykształci się bezpieczny rodzaj przywiązania.

Czasami trudności związane z rodzicielstwem, własne doświadczenia z dzieciństwa, stres czy zmęczenie powodują, że rodzice nie zawsze są w stanie tak budować relację z dzieckiem, by utrzymać ją wyłącznie w poczuciu bezpieczeństwa, spokoju i radości. Dziecko, u którego rozwinię się pozabezpieczny styl przywiązania, od samego początku będzie miało mniej stabilne podstawy do rozwoju, może wykazywać mniejszą ufność w stosunku do ludzi i otoczenia, może być mniej ciekawe świata i gorzej radzić sobie ze stresem.

Nie jesteś sam...

Opieka i zajmowanie się nowonarodzonym dzieckiem bywają męczące i trudne. Młodzi rodzice mogą czuć wyczerpanie i przemęczenie, poświęcając każdą chwilę dziecku. Jeśli jednak po kilku tygodniach rodzic/opiekun nie odczuwa bliskości z dzieckiem, a jedynie zmęczenie i zniechęcenie – to sygnał, że czas na spotkanie z profesjonalistą.

Wiele dzieci czeka na Twoją pomoc...
Możesz zmienić ich sytuację
przekazując 11% podatku lub darowiznę.

Fundacja Dzieci Niczyje
www.fdn.pl (możliwość wpłat online!)
nr konta bankowego:
Bank PEKAO SA 96 1240 6218 1111 0000 4620 9700
KRS 0000 20 44 26

Pamiętaj – nie jesteś sam! Są miejsca, w których możesz uzyskać pomoc. Skontaktuj się z Fundacją Dzieci Niczyje, tel. 22 616 16 69 i umów się na spotkanie z psychologiem. Bezpieczna więź daje dziecku siłę na całe życie. Warto o nią zadbać już w pierwszym roku jego życia!

Ulotka powstała dzięki współfinansowaniu ze środków Wojewody Mazowieckiego.



WOJEWODA MAZOWIECKI



Mierzę zaledwie 50 cm, wagę nie więcej niż kilka kilogramów. Powoli poznaję całkiem nowy świat, a Ty mi w tym towarzyszysz. Ufam Ci i potrzebuję Twojej bliskości. To Ty stajesz się dla mnie wzorem i uczysz mnie, w jaki sposób mam radzić sobie w życiu.

Czym jest więź między rodzicem a dzieckiem?*

W życiu każdego z nas są ważne osoby, dzięki którym czujemy się bezpiecznie, odkrywamy świat.... To poczucie bezpieczeństwa sprawia, że łatwiej nam budować relacje z innymi ludźmi.

Bezpieczna więź rodzice – dziecko, zwana także przywiązaniem, to relacja oparta na dostępności fizycznej i emocjonalnej rodziców.

Rozwija się ona od pierwszych dni życia dziecka i jest relacją dwustronną. Najczęściej pierwszą osobą, z którą dziecko nawiązuje więź, jest rodzic, który więcej czasu spędza z dzieckiem i dzięki temu częściej ma szansę odpowiadać na wysyłane przez dziecko sygnały informujące o potrzebach. Na ogół jest to mama.

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

Rodzaj więzi, reakcje dziecka i jego zachowania podlegają zmianom przez całe życie, ale najważniejsze dla jego rozwoju są pierwsze trzy lata. Właśnie w tym okresie intensywnie rozwija się układ nerwowy i mózg dziecka, a utrzymanie bezpiecznej więzi wyznacza prawidłowe ścieżki dla ich rozwoju. Uważne i cierpliwe reakcje na potrzeby dziecka umożliwiają mu prawidłowy rozwój, co w przyszłości zaowocuje umiejętnością radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Pierwszy rok mojego życia to czas szczególnie dla mnie ważny. Już nigdy nie będę się tak szybko rozwijać. Codziennie zdobywam nową wiedzę, uczę się Twoich zachowań. W tym czasie pełnym wyzwań i nowości potrzebuję Twojej obecności. Uczę się życia od Ciebie...

Dlaczego to takie ważne?

Dzisiejsza wiedza na temat przywiązania potwierdza, że istnieje zależność pomiędzy jakością tych wczesnych doświadczeń z podstawowym opiekunem a późniejszym funkcjonowaniem dziecka w dorosłości. To na podstawie tych wczesnych doświadczeń dziecko uczy się interpretować i poznawać świat. W przyszłości to właśnie one pomogą dziecku rozumieć i nadawać znaczenie zachowaniom innych ludzi, kształtować myśli i uczucia, które stworzą świat jego wewnętrznych i zewnętrznych przeżyć.

Gotowość dziecka i rodzica do tworzenia więzi

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

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

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

Wiem, że czasem trudno jest Ci zrozumieć moje potrzeby, ja sam czasem jeszcze siebie nie rozumiem. Uczę się Ciebie tak, jak Ty uczysz się mnie – bądź dla mnie cierpliwy.

Kolejne miesiące życia dziecka to okres coraz bardziej aktywnego nawiązywania więzi z rodzicem/opiekunem. Uśmiech, gaworzenie – to przejawy inicjowania kontaktów z rodzicem/opiekunem. To, w jaki sposób rodzic/opiekun będzie reagował na te sygnały, będzie miało wpływ na sposób zachowania dziecka w stosunku do otoczenia w przyszłości. Dzięki tym wczesnym reakcjom rodzica/opiekuna dziecko może być w przyszłości bardziej ufne, otwarte i gotowe do podejmowania różnych interakcji z innymi osobami. Ważne, by rodzice odpowiadali na kontakt inicjowany przez dziecko, np. odwzajemniali uśmiech, przytulali.

Drugie półrocze życia dziecka to okres stabilizowania się więzi. Dziecko jest gotowe do poznawania świata w sposób coraz bardziej aktywny, ale szybciej decyduje się na to, gdy czuje się bezpieczne, gdy bliska mu osoba jest w pobliżu. Gdy rodzic/opiekun znajduje się poza zasięgiem wzroku dziecka, reaguje ono płaczem, wyraźnie zaś cieszy się w momencie jego powrotu. Dziecko w drugim półroczu coraz częściej dzieli się z rodzicem/opiekunem swoimi przeżyciami, włączając go w dialog, który stanowi podstawę do późniejszej komunikacji z otoczeniem.

Troska którą mi okazujesz, wyrozumiałość i cierpliwość sprawiają, że zaczynam Ci ufać i wiem, że to właśnie Ty jesteś osobą, na którą mogę i będę mógł liczyć.