

Rodzicielstwo bliskości

W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o tzw.: rodzicielstwie bliskości, jako o nowym nurcie wychowawczym. Jest to termin, który zaproponował pediatra Wiliam Sears określający filozofię rodzicielską opartą na zasadach teorii przywiązania w psychologii rozwojowej. Według tej teorii dziecko tworzy z opiekunami silną więź emocjonalną, mającą wpływ na całe jego przyszłe życie. Rodzice wrażliwi, czujni na potrzeby dziecka i dostępni emocjonalnie pomagają dziecku zbudować bezpieczny styl przywiązania. Z kolei prawidłowo wykształcone poczucie bezpieczeństwa sprzyja prawidłowemu rozwojowi społecznemu i emocjonalnemu oraz wpływa na poczucie szczęścia. I odwrotnie niej wrażliwi i oddaleni emocjonalnie rodzice w głównej mierze skupieni na innych czynnikach życia nie stanowią dla dziecka odpowiedniego wsparcia i nie chronią go, a to powoduje, że dziecko jest bardziej narażone na sytuacje stresowe, z którymi nie potrafi sobie radzić, ze względu na brak właściwie wykształconych mechanizmów.

Rodzice przywiązani do idei bliskości starają się zrozumieć biologiczne i psychologiczne potrzeby swoich dzieci, by nie mieć nierealistycznych oczekiwań co do ich zachowania. Dbają o to, by wyznaczać dzieciom granice stosownie do ich wieku – uwzględniając aktualny etap rozwoju fizycznego i psychologicznego. Dzięki temu mogą uniknąć frustracji, występującej zwykle, gdy od dziecka oczekuje się rzeczy leżących poza zasięgiem jego możliwości lub kiedy rodzice nie potrafią jednoznacznie i konsekwentnie reagować na trudne sytuacje.

W rodzicielstwie bliskości ważne jest kilka zasad.

1. [Więź uczuciowa podczas narodzin](#) – cała ciąża, jak i narodziny to ważny czas dla rodziców i dziecka. Ciąża pozwala przygotować się na nowego członka rodziny. Moment przyjścia na świat dziecka jest początkiem wspólnej drogi, poznawania się, rozpoznawania swoich potrzeb i reagowanie na nie. Matka instynktownie dąży do bliskości z dzieckiem, której ono bardzo potrzebuje.
2. [Karmienie piersią](#) – jest treningiem w odczytywaniu sygnałów dziecka. Naturalne karmienie pomaga matce odczytywać jego mowę ciała, co jest pierwszym krokiem do poznania go. Karmienie ulepsza porozumienie między matką i dzieckiem poprzez niesamowitą bliskość. W sytuacji, gdy matka nie może karmić dziecka naturalnie ważne jest, by karmienie odbywało się w pozycji jak najbardziej przypominającej karmienie piersią.
3. [Noszenie dziecka](#) – od najdawniejszych lat dzieci były wiązane w chusty na plecach rodziców i zabierane, np. w pole. Chustonoszenie jest bardzo ważne dla dziecka (bliskość i ciepło rodzica) oraz dla rodzica (wolne ręce, dziecko zawsze jest blisko). Noszone dzieci są spokojniejsze i szybciej stają się samodzielne. Bliskość usprawnia jego wrażliwość na rodziców, sprzyja ufności oraz stymuluje odkrywanie świata. Dziecko w chuście można wiązać na

brzuchu lub na plecach rodzica. Naturalnie, jeśli chustonoszenie nie jest komfortowe dla rodziców, czy wygodne dla dziecka, nie ma sensu się męczyć.

4. [Spanie blisko dziecka](#) – nie oznacza, że ma to być spanie z dzieckiem w jednym łóżku. Każda rodzina ma swój sposób na spokojny odpoczynek nocy. Bycie blisko dziecka dla jednych rodziców będzie równoznaczne ze spaniem z nim w łóżku, a dla innych ze spaniem w jednym pokoju. Ważne jest adekwatne reagowanie na potrzeby dziecka w nocy. To obniża poziom lęku u malucha i przyczynia się do spokojniejszego snu.
5. [Wiara, że płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji](#) – małe płaczące dziecko próbuje coś przekazać swoim rodzicom. Początki zawsze są trudne, ponieważ rodzice dopiero uczą się rozpoznawać potrzeby dziecka. Troskliwe reagowanie na płacz buduje zaufanie dziecka, a w rodzicach wiarę we własne umiejętności. Uczy dziecko, że obok jest ktoś kto wie, jak zaspokoić jego podstawowe potrzeby (głód, pragnienie, zmiana pieluchy). Dlatego tak ważne jest, aby nie stosować metody „cry it out” (wyplakiwania się w samotności), ponieważ zaburza to więź, dziecko traci wiarę w siebie oraz zaufanie do świata, wpływa na rozwój lęków oraz emocjonalnego wycofania.
6. [Wystrzeganie się dziecięcych „treserów”](#) – ważne jest b rodzice uważnie obserwowali swoje dziecko, uczyli się jego reakcji na ich działania, budowali bezpieczne i przyjazne otoczenie. Rodzice najlepiej znają swoje dziecko i najlepiej wiedzą czego w danym momencie potrzebuje.
7. [Równowaga](#) – rodzice próbując zaspokoić wszystkie potrzeby dziecka, mogą zaniedbywać swoje indywidualne potrzeby oraz partnera. Rodzice powinni próbować szukać równowagi między potrzebami dziecka, a swoimi. Nie ma też nic złego w proszeniu o pomoc, np. w posprzątaniu mieszkania, ugotowaniu obiadu lub zajęcia się dzieckiem przez kilka godzin.

Wydaje się, że te zasady można stosować tylko wobec malutkich dzieci, jednak bycie uważnym rodzicem potrzebne jest przez cały rozwój dziecka. Szczególnie jest to istotne w obecnych czasach, kiedy otaczająca rzeczywistość stawia wobec nas wiele wymagań i oczekiwań. Nie łatwo być dobrym rodzicem, wspieranym partnerem spełniającym się zawodowo człowiekiem. Jednak warto próbować być blisko własnych dzieci ze względu na występujące w obecnych czasach liczne zagrożenia.

[Rodzicielstwo bliskości](#) to przede wszystkim rodzicielstwo partnerskie, czyli patrzenie na dziecko jak na osobną istotę, która ma swoje emocje i potrzeby, która chce być ważna i brać czynny udział w życiu rodziny. Rozmawiamy z dzieckiem o naszym dniu i zdarzeniach, które nas spotkały; pytamy dziecko o jego emocje i przeżycia związane z jego dniem; pozwólmy dziecku uczestniczyć w życiu codziennym (np. wspólne wyjście na pocztę, znajdziemy wspólne hobby, dzięki któremu spędzimy więcej czasu razem; zaangażujmy dziecko w obowiązki domowe; pozwólmy dzieciom korzystać z dzieciństwa (niech skaczą po kałużach, wspinają się na drzewa, itp.); nie zapominajmy o codziennym przytulaniu i niesamowitych słowach „kocham Cię”; mówmy dzieciom „przepraszam” i nauczmy przyznawania się do

błędów będąc dla nich przykładem; gdy zajdzie taka potrzeba – pozwólmy dzieciom spać z nami w łóżku; zadbajmy o wspólne spożywanie posiłków.

Jest wielu zwolenników, jak przeciwników tej metody wychowawczej. Ważne jest by postępować zgodnie z własnymi przekonaniem, ale jednocześnie pamiętając, że więź z dzieckiem tworzymy od początku jego istnienia. I to jaka będzie jakość tej więzi, czy przetrwa trudny czas adolescencji, buntu i podważania autorytetów zależy przede wszystkim od nas. Nie można tylko wymagać, nie dając nic od siebie. Nie można oczekiwać bezwzględnego posłuszeństwa, nie szanując dziecka. Nie jest możliwe oczekiwanie, że dziecko będzie przestrzegało zasad, kiedy my sami będziemy je łamać. Wrażliwość na potrzeby dziecka, bycie blisko, kiedy ma problemy i te „małe i te „duże” przyczynia się do prawidłowego rozwoju i wykształcenia wielu ważnych umiejętności (nawiązywania relacji z innymi ludźmi, radzenia sobie ze stresem, wiary we własne siły, adekwatnej samooceny, radzenia sobie z porażkami).

Po większą porcję wiedzy zapraszam do lektury : „Wielka księga biskości”
Wiliam Sears, Martha Sears

oprac. Beata Buczek-Fornal