

Środowisko domowe dziecka

JAK WPŁYWA NA JEGO ROZWÓJ?



Spis treści

Rodzina w kryzysie – zaburzone relacje	5
Dziecko jako „ukryty klient” mediacji rodzinnych	10
Przedłużona ekspozycja jako odpowiedź na traumę wczesnodziecięcą.....	15
Bajkoterapia jako narzędzie do pracy z dzieckiem, które doświadcza przewlekłego stresu i napięcia.....	20
Dom	24
Matka swojej dorastającej córki	28
Rodzeństwo laboratorium relacji i emocji.....	31
Wolność nastolatka jak zachować równowagę między kontrolą a zaufaniem?.....	33
Rodzic w nowym związku	36
Dzieciocentryzm czy rodzice powinni podporządkowywać życie dzieciom?.....	39

Dom

Tekst: PAULINA JARECKA

Wiemy, że dziecko od pierwszych dni życia potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba człowieka. Od czego jednak zależy poczucie bezpieczeństwa u dziecka? Czy mamy na nie wpływ?

Abraham Maslow, twórca słynnej piramidy potrzeb, umieścił poczucie bezpieczeństwa niemal u samych podstaw – tuż nad potrzebami fizjologicznymi, które są elementarne, wynikające z funkcji życiowych. Pragnienie zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa jest bardzo silne, tak silne jak głód wynikający z braku pożywienia. Jakakolwiek deprivacja tej potrzeby odbija się na naszym zdrowiu i przyszłości. Od pierwszych minut życia szukamy bezpieczeństwa i do ostatnich chwil na ziemi chcemy go doświadczać.

Poczucie bezpieczeństwa jest jak dom, w którym mamy schronienie przez całe życie. Budowanie poczucia bezpieczeństwa można porównać do stawiania domu – krok po kroku, od fundamentów, przez mury, aż po ostatnią dachówkę. Najważniejszym etapem, od którego zależy jakość naszej przestrzeni, jest dzieciństwo.

Narodziny bezpiecznej więzi

Po dziewięciu miesiącach oczekiwania rodzi się dziecko. Małe, bezbronne, całkowicie zależne od swoich opiekunów. Dziecko płacze – rodzic je koi, dziecko jest głodne – rodzic je karmi, dziecko zasypia – rodzic je tuli, dziecko się uśmiecha – rodzic się uśmiecha.

Kiedy rodzi się dziecko, rodzi się coś jeszcze. Pomiędzy dzieckiem a rodzicami tworzy się pierwotna więź, jaką jest przywiązanie. Jest to szczególny rodzaj relacji, która powstaje w pierwszych 2–3 latach życia dziecka. Zazwyczaj rodzic zdaje sobie sprawę z tego, że to od niego zależy życie i rozwój jego dziecka. Czasami nie zdaje sobie jednak sprawy, że od jakości wspomnianej więzi, a dokładnie od tego, czy ta więź będzie bezpieczna, zależy również jego życie i rozwój.

Pierwszą osobą, która zwróciła uwagę na rolę i znaczenie bezpiecznego przywiązania był John Bowlby – twórca teorii przywiązania. Bowlby twierdził, że motywacja do budowania więzi z rodzicem jest instynktowna, napędzana biologicznie i jej celem jest przetrwanie. Oznacza to, że dziecko rodzi się z dążeniem do przywiązania się do opiekuna i jest to wpisane w jego naturę. Gdy reagujemy na wysyłane przez niego sygnały i zaspokajamy potrzeby, wysyłamy mu jednocześnie informację: „jesteś bezpieczny, przetrwasz”.

Relacja przywiązania zawsze jest dwukierunkowa. Dziecko i jego opiekun wpływają na siebie nawzajem. Dziecko wysyła sygnały, które informują rodzica o tym, czego potrzebuje, natomiast rodzic na nie reaguje. Gdy sygnał jest prawidłowo odczytany, dziecko odczuwa ukojenie i bezpieczeństwo. W sytuacji gdy potrzeby nie są zaspokojone, doświadcza niepokoju i stresu, odczytując to jako sygnał „nie przetrwam, moje życie jest zagrożone”. Powtarzalność takich doświadczeń stwarza ryzyko zaburzeń w obszarze więzi, będących raną na całe dalsze życie.

Warto podkreślić, że przy tworzeniu więzi z opiekunem nie ma znaczenia płeć oraz pokrewieństwo biologiczne. Istotna jest tutaj wspomniana jakość więzi: spójność, regularność oraz odpowiedniość, adekwatność i elastyczność reakcji na potrzeby dziecka.

Więź z rodzicem jest wzorcem relacji z innymi, ze światem i z samym sobą. Gdy jest bezpieczna, chroni, pozwala rozwijać się optymalnie do możliwości biologicznych, uczy jak zdrowo zgłaszać i zaspokajać swoje potrzeby, daje zdrowy wzorzec budowania relacji i przyczynia się do budowania poczucia bezpieczeństwa. Dzieci, których potrzeba bezpiecznego przywiązania jest zaspokajana, rozwijają takie cechy, jak: zaufanie, samoakceptacja i otwartość, poczucie bliskości i emocjonalnego spełnienia, poczucie przynależności i pokrewieństwa, ekspresyjność i spontaniczność emocjonalna oraz poczucie kompetencji i sukcesu.

Bezpieczna więź z opiekunem jest z czasem także bazą do eksplorowania świata. Dziecko nabiera odwagi do zbierania doświadczeń wszystkimi dostępnymi sposobami i zmysłami. Rozpoczyna swoją przygodę poznawania życia, a bliskość bezpiecznego rodzica zapewnia mu przystań w chwili trudności, przerażenia, dystresu, który na drodze rozwoju jest

nieunikniony. Indywidualny model przywiązania z pierwszym opiekunem towarzyszy nam przez całe życie – to nasz fundament bezpieczeństwa. Oczywiście okoliczności, konteksty i osoby, do których się przywiązujemy w biegu życia, zmieniają się, ale sama struktura przywiązania zachowuje swoje cechy. Bezpieczna więź z rodzicem jest więc cenną bazą na całe życie.

Temperament czyni różnicę

Bezpieczne przywiązanie jest podstawową potrzebą emocjonalną człowieka, od której zależy jego dalsza zdolność do budowania poczucia bezpieczeństwa. Zatem kształtowanie poczucia bezpieczeństwa zależy od gotowości rodziców do reagowania na potrzeby dziecka. Pojawia się tutaj pytanie: czy tylko od tego? Odpowiedź brzmi: nie.

Bezpieczna więź jako fundament jest niezbędną podstawą w drodze do budowania poczucia bezpieczeństwa. Nie będzie jednak fundamentu, jeżeli nie będzie osób, które go wyleją. Tymi osobami są rodzice. Jaki będzie ten fundament, zależy także od materiału, z którego zostanie wylewany. Ten materiał to cechy biologiczne dziecka, z którymi przychodzimy na świat, a dokładnie: temperament. Myśląc o małych dzieciach, szczególną uwagę zwraca się na jeden z jego wymiarów: reaktywność emocjonalną. Im wyższa reaktywność, tym niższa odporność emocjonalna i wyższa tendencja do silniejszego reagowania na bodźce, a co za tym idzie – możliwość utraty poczucia bezpieczeństwa. Reaktywność oznacza, że „czujemy bardziej”.

Różnice w cechach temperamentu możemy zaobserwować już u niemowląt. Są dzieci, które do zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa potrzebują naprawdę niewiele. Są również dzieci, których ukojenie do snu jest niczym wspinaczka na Mount Everest, a dźwięk dzwonka do drzwi wywołuje silny niepokój. Zdarza się, że rodzice stają na rękach, a i tak dziecko odczuwa zagrożenie płynące ze świata i reaguje napięciem na najmniejszy bodziec. To ważne, by pamiętać, że nadreaktywność dziecka na dźwięki, trudności z ukojeniem, silna potrzeba bliskości, trudności z odkładaniem dziecka do łóżeczka z reguły nie wynikają z braku wiedzy, doświadczenia, bycia „lepszą czy gorszą matką” – zazwyczaj jest to wynik biologii.

Czy to oznacza, że u dziecka, u którego obserwujemy cechy reaktywności emocjonalnej, nie wytworzy się bezpieczne przywiązanie? Czy to oznacza, że jest z góry skazane na życie w niepokoju? Nic z tych rzeczy. Dziecko z tzw. wymagającym temperamentem może czuć się bezpiecznie i stworzyć z rodzicem zdrową, bliską więź, jednak zaspokojenie potrzeb takiego dziecka i zbudowanie bezpiecznego przywiązania będzie wymagało od rodzica więcej zaangażowania, wiedzy, siły i elastyczności. Dziecko z temperamentem o wyższej reaktywności może w przyszłości nie wykazywać jakichkolwiek przejawów wzmożonej lękliwości. Potwierdzają to badania profesora Jerome Kagan – psychologa, który większość swojej kariery poświęcił

badaniom nad temperamentem. Wykazał on, że około 10–20% ludzi rodzi się z silną, negatywną reakcją na nieznanne, to oznacza, że dłużej się adaptują, potrzebują więcej wysiłku, by poczuć się bezpiecznie. Śledził on losy badanych osób z powyższym temperamentem od dzieciństwa do dorosłości. Część z nich w przyszłości rozwinęła takie cechy, jak: nieśmiałość, wzmożoną lękliwość, zahamowanie i zaburzenia lękowe, część natomiast nie przejawiała powyższych cech (oraz jakichkolwiek zaburzeń lękowych). Co było przyczyną? Unikanie, na które wpływ miało zachowanie rodziców. Dzieci o temperamentie reaktywnym unikały nowości, przez co nie miały możliwości oswojenia tego, co nieznanne i nabycia doświadczenia, że radzą sobie z nieznanym. Gdy oddziaływania rodziców pogłębiały unikanie (czyli rodzice przyjęli postawę chroniącą przed wszelkim zagrożeniem), dzieci w dorosłości rozwijały cechy nadmiernej lękliwości, często pojawiały się u nich również zaburzenia lękowe. Gdy rodzice dostosowali wyzwania, skroili je na miarę dziecka i krok po kroku empatycznie wspierali w doświadczeniach (pozwalając także na porażki), dzieci nie rozwinęły jakichkolwiek trudności. Kluczem znów była elastyczność rodzica.

Temperament jest rodzajem budulca, materiału, z którym przychodzimy na świat. Wpływa na cały proces budowania poczucia bezpieczeństwa i wymaga przystosowania się do niego, jeżeli chcemy postawić stabilny i bezpieczny wewnętrzny dom. Jako rodzice i opiekunowie nie mamy wpływu na biologię dziecka. Kluczowe jest jednak to, że możemy się dzieckiem odpowiednio zaopiekować.

Nauczyciele bezpieczeństwa

Nie ulega wątpliwości, że dzieci naśladują i obserwują ważnych dorosłych. Reakcje i komunikaty opiekunów są ważne i nadają znaczenie otaczającemu światu. Powyższy aspekt naukowo wyjaśnia i opisuje teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury, która zakłada, że dzieci uczą się zachowań i postaw na dwa sposoby – poprzez modelowanie (naśladownictwo) oraz konsekwencje doświadczeń.

Na przełomie drugiego i trzeciego roku życia dziecko opanowuje język na tyle, że stopniowo może on służyć do porządkowania oraz rozumienia doświadczeń. Na ich podstawie dziecko tworzy przekonania na temat siebie i otaczającego świata. Dzieje się to za pomocą wspomnianych wyżej mechanizmów. Naśladownictwo jest połączone z obserwacją. Gdy dziecko obserwuje, że jego rodzice lub najbliżsi opiekunowie opisują świat bezpiecznie oraz adekwatnie reagują na niebezpieczeństwo, słyszy: „Spróbuj”, „Schody są wysokie, dlatego ważne, by wysoko podnosić nogi. Poradzisz sobie” – powtarza te komunikaty i uwewnętrznia świat, który obserwuje. Uczy się bezpieczeństwa i podejmuje próby nowych działań. To pozwala mu nabierać doświadczeń i praktyki, które są niezbędne do zdrowej oceny rzeczywistości i dalszego testowania nowości.