

KAŻDY MOŻE BYĆ DOBRYM RODZICEM DLA SWOJEGO DZIECKA

Czy dobrze opiekujemy się naszym dzieckiem?

Czy dobrze je wychowujemy?

Czy mógłbym/mogłabym robić coś lepiej?

Opieka nad niemowlętami i maluchami może być bardzo wymagająca (najczęściej taka jest!).

Większość z rodziców doświadcza poczucia niezrozumienia zachowań dziecka, czasem poczucia niepowodzenia, zmęczenia, rozdrażnienia, co może prowadzić do zachowań krzywdzących wobec dziecka i obniżania poczucia wartości u rodzica.

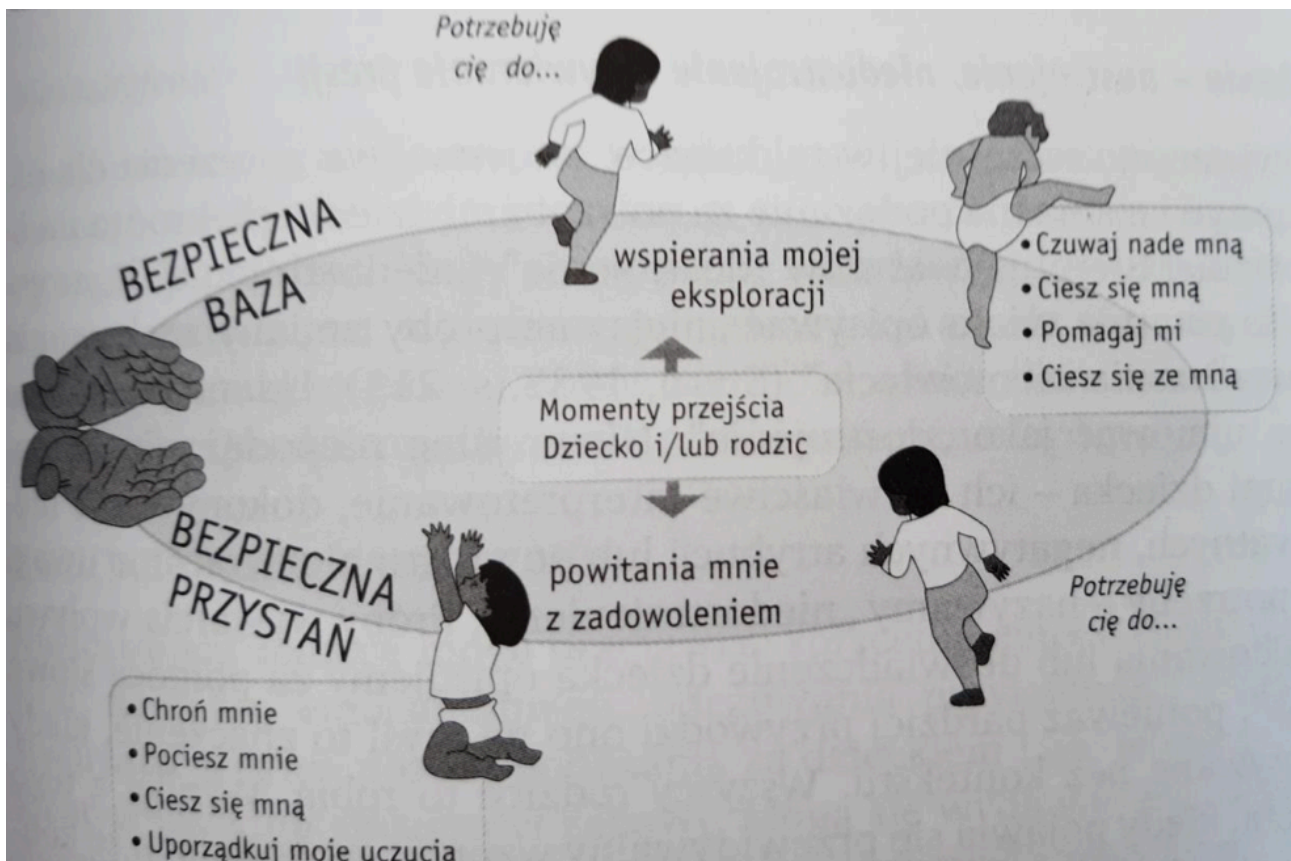
Bardzo często jedynymi podpowiedziami dotyczącymi tego, jak sobie poradzić z emocjami i wyjść z błędnego koła krzywdzenia są powtarzane w głowie zdania „nie chcę być taki jak moi rodzice”. Bywa też, że komunikaty płynące od różnych specjalistów są sprzeczne i nie dają jasnej odpowiedzi co zmienić, jak inaczej się zachować.

WYSTARCZAJĄCO DOBRY RODZIC.

Wystarczająco dobry opiekun - to osoba, która **troszczy** się o dziecko oraz **opiekuje** się zapewniając „harmonijne zestrojenie” z nim. Pozwala jednak pobyc dziecku samemu, aby obecność nie była postrzegana jako zbyt ingerująca. Wystarczająco dobry rodzic będzie starał się zauważać emocje i potrzeby dziecka i adekwatnie, w miarę możliwości, na nie reagował. Taki rodzic widzi też własne potrzeby, jest świadomy swoich zasobów, jak i ograniczeń. To hasło może ściągnąć ogromną presję z ramion rodziców, ponieważ bardzo często w ich poczuciu należy być idealnym rodzicem. Jednak, nie tego potrzebują dzieci, jak również nie jest to możliwe do zrealizowania. **Dzieci potrzebują autentycznych rodziców. Potrzebują mieć doświadczenie omylności rodzica, czy bycia przeproszanym.**

Co sprawia, że dziecko może czuć się bezpiecznie a rodzic wystarczająco dobrze wypełniać swoją rolę?

Ogólne zarysowane i zdefiniowanie teorii przywiązania przedstawia model poniżej określany wśród badaczy zaangażowanych w rozwój teorii przywiązania jako „**Krag ufności**”.



Zadania rodzica w momencie bycia bezpieczną bazą dla dziecka to:

Pożegnanie, kiedy dziecko idzie eksplorować świat (pa pa)

Zabawa z dzieckiem

Wspieranie eksploracji („dasz radę”, „jestem tu, jeżeli będziesz mnie potrzebować”, „widzę, że masz ochotę iść się pohuścić”)

Wspólne cieszenie się

Zachwyty dzieckiem (często wyrażony/widoczny w ekspresji twarzy)

Czuwanie nad granicami

Czuwanie nad bezpieczeństwem.

Zadania rodzica w momencie bycia bezpieczną przystanią dla dziecka to:

Powitanie („hej, czekałam/em na ciebie”, „cieszę się, że cię widzę”)

Ochrona

Pocieszenie („oj, przewróciła się twoja wieża”)

Dotyk

Nazwanie emocji („wyglądasz na zasmuconego”, „mam wrażenie, że się przestraszyłaś”).

Autorzy tej interwencji opisują funkcje rąk w kręgu (czyli rodziców, opiekunów) jako większe, silniejsze, mądrzejsze i dobre. To hasło może być przydatne

rodzicom w chwilach wyboru, jak zareagować w trudnej sytuacji, w której na przykład dziecko przekracza granice.

Ilekróć to możliwe podążaj za potrzebą dziecka, a ilekróć to konieczne przejmij kontrolę.

Kluczowe jest także zadbanie o siebie jako rodzica, żeby móc dbać o swoje dziecko. Metafora z podróży samolotem (podania najpierw sobie maski tlenowej a potem dziecku w momencie awarii) jest bardzo znana, i jak najbardziej aktualna.

Rozmowa na temat kompetencji dziecka podkreśla, że rodzic nie jest w tym sam, dziecko ma też swoją ważną rolę i wszystko odbywa się dwukierunkowo, jest to wymiana, stąd wspomniany wcześniej krąg. To od rodzica zależy, czy jest gotowy dostrzec sygnały, które wysyła dziecko i adekwatnie na nie odpowiedzieć. Czy zaspokaja potrzeby dziecka, czy potrafi zauważyć granicę, czy pozwala mu na samodzielność, pochwali, czy pokaże konsekwencje jego zachowania. Na tej bazie buduje się przekonanie jakim jest się rodzicem (na co może mieć ogromny wpływ dbanie o siebie).

Zachowania (nawet mało przyjemne dla rodziców – płacz, krzyk itd.), które podejmuje dziecko nie są wymierzone przeciwko rodzicowi. Są jedną z form komunikacji jakie dziecko zna. Można wyciągnąć więc wniosek, że zachowania te mają pomóc rodzicowi w tym, żeby być DOBRYM RODZICEM, czyli wrażliwym na potrzeby dziecka.