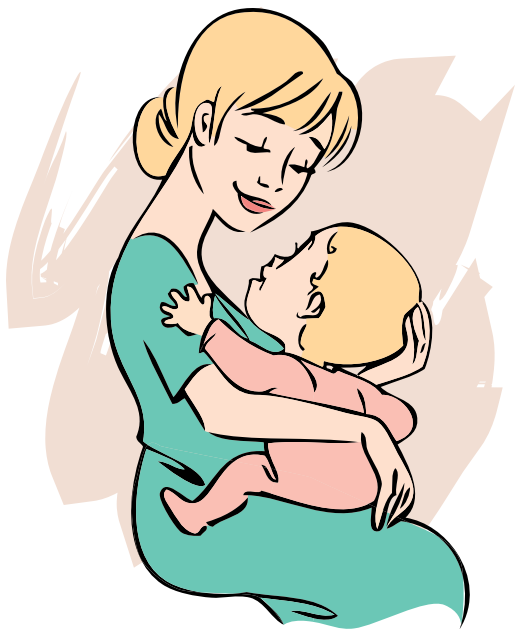


FISZKI[®]

MĄDRY RODZIC

DZIECKO-RODZIC

BUDOWANIE WIĘZI



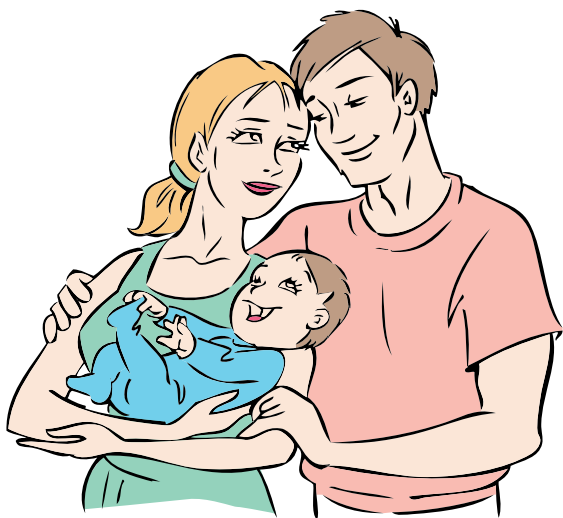
AGNIESZKA PIOTROWSKA

Spis treści

| | |
|---------------------------------|----|
| Wprowadzenie | 1 |
| Krzyk (ptacz) niemowlęcia | 2 |
| Dziecko karmione piersią | 3 |
| Matka karmiąca piersią | 4 |
| Rola ojca | 5 |
| Kangurowanie | 6 |
| Kotysanie | 7 |
| Noszenie | 8 |
| Noszenie w chuście | 9 |
| Masowanie dziecka | 10 |
| Miejsce odpoczynku | 11 |
| Wspólne spanie | 12 |
| Każdy w swoim łóżku | 13 |
| Przemęczenie | 14 |
| Wypalona matka | 15 |
| Relacje z partnerem | 16 |
| Mówienie do dziecka | 17 |
| Śpiewanie dziecku | 18 |
| Muzyka | 19 |
| Czytanie | 20 |
| Twórczość artystyczna | 21 |
| Kolory w otoczeniu | 22 |
| Sztuka | 23 |
| Zabawki | 24 |
| Przygotowany dom | 25 |
| (Nie)jedzenie | 26 |
| Celebrowanie posiłków | 27 |
| Nawyki żywieniowe | 28 |
| Natura | 29 |
| Rytuały | 30 |
| Czuła obecność | 31 |
| Przytulanki | 32 |
| Opieka zastępcza | 33 |
| Rodzic(e) pracujący zawodowo | 34 |
| Pójście do żłobka (przedszkola) | 35 |
| Dyscyplina | 36 |
| Nagrody i kary | 37 |
| Metoda prób i błędów | 38 |
| Praca nad samym sobą | 39 |
| Zakończenie | 40 |

Bliska więź

buduje silną rodzinę.



Otwórz serce i umysł.



Wprowadzenie

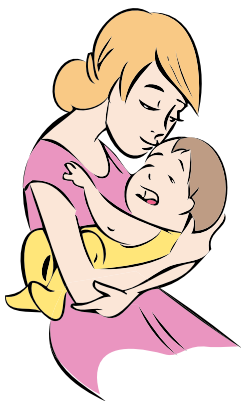
Rodzicielstwo bliskości (ang. *Attachment Parenting*), w skrócie nazywane w Polsce RB, jest ideą sformułowaną przez małżeństwo Searsów: Williama – pediatrę oraz Marthę – pielęgniarkę i doradczynię laktacyjną. Swą koncepcję rozwinęli w myśl psychologicznej teorii przywiązania, według której **silna więź od samych narodzin między dzieckiem a osobą znaczącą (rodzicem, opiekunem) ma kluczowy wpływ na całe życie dziecka: zarówno emocjonalne, jak i społeczne.**

W idei Searsów kluczowe jest zrozumienie, że dziecko poszukujące bliskości wysyła różnorodne komunikaty. Dlatego rodzice RB starają się być responsywni, co oznacza, że ich zachowanie i wypowiedane słowa stanowią (dostosowaną do wieku i potrzeb) odpowiedź na działanie dziecka. Taka postawa, polegająca na odpowiadaniu z wyczuwaniem na potrzeby dziecka, pozwala na uniknięcie frustracji związanej z niezrozumieniem dziecięcych zachowań, dzięki czemu rodzicielstwo staje się radośniejsze i bardziej autentyczne.

Jednak **RB to nie tylko otwarcie serca i umysłu na dziecko! To również szacunek i zrozumienie dla potrzeb pozostałych członków rodziny.**

Krzyk (płacz) niemowlęcia

jest formą komunikacji –
wołaniem o pomoc.



*Zapewnij płaczącemu
dziecku kontakt wzrokowy
i fizyczny (czuły dotyk).*



Krzyk (płacz) niemowlęcia

Krzyk (płacz) jest bardzo ważnym sposobem komunikacji. W ten sposób niedojrzałe jeszcze ośrodki mózgowe niemowlęcia reagują na ból, manifestują emocje (strach, złość), informują np. o głodzie. Kluczowe jest więc zrozumienie, że niemowlę nie krzyczy, żeby ćwiczyć płuca czy żeby coś wymusić, ale po to, żeby coś „powiedzieć”.



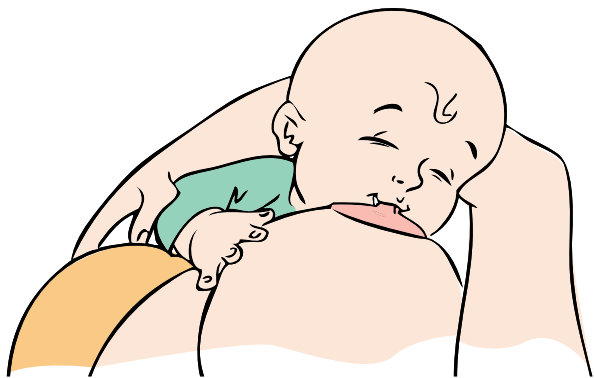
Rodzicielstwo bliskości

Dlatego tak **istotna jest odpowiednio empatyczna reakcja rodzica, a nie kara lub obojętna postawa**. Czuta odpowiedź (kotysanie, przytulanie, kontakt „skóra do skóry”) wyzwała w mózgu niemowlęcia oksytocynę, niezbędną do poczucia zadowolenia i szczęścia. Zapewnienie dziecku bezwarunkowej i całkowitej uwagi pozwala na zbudowanie silnych więzi, które przyczyniają się do harmonijnego życia w rodzinie.

Natomiast brak czutej reakcji (samotne wyptakiwanie się dziecka) skutkuje podwyższeniem ciśnienia krwi w mózgu, zmniejszeniem poziomu tlenu i spadkiem energii. Jednak najdotkliwszym efektem jest zaburzenie zaufania niemowlęcia do rodzica, co prowadzi do apatii oraz deficytów w rozwoju neurologicznym (stany lękowo-unikające lub ambiwalentne).

Karmienie piersią

wspiera harmonijny rozwój dziecka
i wzmacnia jego więź z matką.



*Staraj się, żeby karmienie stało się
intymnym momentem więzi.*



Dziecko karmione piersią

Zbadano, że niemowlęta karmione metodą naturalną zaspokajają potrzebę bliskości, dzięki czemu rozwijają się harmonijnie i są bardziej podatne na komunikację z matką. Dziecko karmione naturalnie i według potrzeb utrwała coraz to silniejsze przywiązanie do matki.



Rodzicielstwo bliskości

Należy dążyć do tego, żeby **chwila karmienia była intymnym momentem wypełnionym szacunkiem i delikatnością**. Pozwólmy zdecydować dziecku o czasie posiłku i ilości wypijanego mleka. Pamiętajmy, że ten swoisty, dobroczynny rytuał karmienia polega na ważnych aktach: na objęciu ramionami, na bezpośrednim dotyku skóry, na odczuwaniu ciepła, zapachu, bicia serca oraz na kontakcie wzrokowym. Te bodźce sensoryczne wzbogacają doświadczenia dziecka i przyczyniają się do wyciszania nieprzyjemnych emocji.

Również jeżeli karmimy niemowlę z butelki, możemy wcielić w życie zasady RB. Wtedy należy pamiętać zwłaszcza o potrzebie czułości – zawsze brać dziecko w ramiona (nie karmić go w łóżeczku) i starać się o kontakt „skóra do skóry” oraz o kontakt wzrokowy. To są bardzo ważne elementy budujące więź.