

*Agnieszka Jędrzejowska**
Uniwersytet Wrocławski

REFLEKSJA NAD WYCHOWANIEM DZIECKA W BEZPIECZNYM STYLU WIĘZI

*Potrzebuję kogoś, kto by mnie pokochał...
Bez tego czuję, że powoli umieram
(Nouwen 2008, s. 50).*

Człowiek to istota społeczna, tzn. do swojego rozwoju i szczęścia potrzebuje drugiej istoty ludzkiej. Przychodząc na świat, dziecko staje się zupełnie bezbronne i wymaga szczególnej troski ze strony otoczenia. Ma swoje potrzeby, których nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić. Istotną rolę w jego życiu odgrywają opiekunowie, z którymi to dziecko tworzy więź. Do prawidłowego rozwoju potrzebuje ono związku emocjonalnego przynajmniej z jedną osobą (Kirkilionis 2011, s. 11). Bardzo ważni są rodzice, zwłaszcza matka, która już od narodzin dziecka prawidłowo reaguje na jego potrzeby, wzmacnia u niego poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu dziecko odczuwa, że jest ważną osobą, kochaną i akceptowaną. Emocjonalna relacja dziecka z rodzicami określana jest jako więź (*attachment*), która powstaje w wyniku udziału zarówno dziecka, jak i rodzica w interakcji (Niewiarowska, Regner 2007, s. 19).

Budowanie przywiązania do opiekuna osadzone jest na naturze. Więź jest podstawową potrzebą niemowląt obok pożywienia i wody. Trwa ona z reguły całe życie, choć najsilniejsza jest w okresie wczesnego dzieciństwa (najważniejsze są pierwsze trzy lata życia). Więź wyraża się w tzw. zachowaniach przywiązaniowych, to znaczy takich, które służą utrzymywaniu bliskości z osobą ważną. Repertuar tych zachowań zmienia się odpowiednio do wieku i umiejętności rozwojowych dziecka. Takie zachowania powinny wystąpić, gdy dziecko doświadcza sytuacji obcości, głodu, stresu, zmęczenia; tego, co budzi niepokój. Więź ma przede wszystkim charakter emocjonalny. Najsilniej doświadczane przez człowieka emocje to właśnie te związane z tworzeniem, utrzy-

* Agnieszka Jędrzejowska – doktor nauk społecznych, adiunkt, pedagog specjalny. Obszar zainteresowań badawczych: diagnoza i terapia dzieci z trudnościami w rozwoju. Jest terapeutką w Fundacji Sensora. Szczególną uwagę poświęca dzieciom z zespołem Downa. W swoich działaniach stosuje koncepcję terapii opartą na więzi z dzieckiem. Jako praktyk podejmuje działania związane ze wspomaganiem rozwoju, głównie w obszarze szeroko pojętego kontaktu. Jest pracownikiem Zakładu Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Przedszkolnej Uniwersytetu Wrocławskiego.

mywaniem, zrywaniem i odnawianiem więzi. Pozostawanie w bliskości z opiekunem daje poczucie bezpieczeństwa, a spotkanie po okresie rozłąki jest źródłem radości (Senator 2010, s. 19).

Więź ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju biologicznego. Rozwój mózgu jest zależny od doświadczenia, szczególnie interpersonalnego, i jest najintensywniejszy w okresie tworzenia więzi, gdy małe dziecko doświadcza rzeczywistości poprzez relacje ze swoimi opiekunami. Dojrzewające struktury mózgu u małego dziecka podlegają psychobiologicznej regulacji w interakcji z opiekunem. Ma ona wpływ na prawą półkulę mózgu, która dominuje w pierwszych trzech latach życia. Jest ona połączona neuronowo z układem limbicznym, biorącym udział w regulacji zachowań emocjonalnych oraz niektórych stanów emocjonalnych, takich jak zadowolenie, przyjemność czy strach. Układ limbiczny jest też istotny dla procesu zapamiętywania oraz motywacji. Prawa strona mózgu odpowiada za przetwarzanie informacji społecznych i emocjonalnych, funkcje związane z przywiązaniem, regulację stanów cielesnych oraz kontrolę funkcji przetrwania, a także wspiera aktywne i bierne radzenie sobie ze stresem (Senator 2004, s. 20-21).

Wszelkie rodzaje oddziaływań czy interakcji charakteryzują i wyróżniają określony typ więzi. Mary Ainsworth wyróżniła trzy style przywiązania (Senator 2010, s. 26-30). Powiązane są one ściśle z emocjonalnością matki, jej zachowaniem wobec swojego dziecka oraz stylem wychowania, jaki prezentuje. Wyznacznikiem tej relacji jest jakość i intensywność reakcji dziecka na obecność opiekuna lub jego brak. W zaproponowanym systemie kategorii wyróżnia przywiązanie bezpieczne i trzy rodzaje przywiązań **poza-bezpiecznych** (Bee 2004, s. 168). Dwadzieścia lat po odkryciu przez Mary Ainsworth wzorców przywiązania Mary Maini i Judith Solomon dodały do tej klasyfikacji kategorię przywiązania zdeorganizowanego/zdezorientowanego (tamże, s. 29).

Typy więzi są istotne, jeśli spojrzeć na nie w dłuższej perspektywie, na życie już dorosłych osób. Teoria przywiązania potwierdza też, że podłożem późniejszego zdrowia psychicznego lub jego braku nie jest pojedyncza chwila lub problem – jest nim międzypokoleniowa transmisja stanu umysłu opiekuna, do którego dziecko adaptuje się w toku wielu tysięcy zdarzeń zachodzących każdego dnia. Innymi słowy, żeby zrozumieć dziecko, trzeba zrozumieć rodzica i dziecko (Powell i inni 2015, s. 44).

Wychowanie dziecka w bezpiecznym stylu więzi jest zależne od właściwej wielowymiarowej troski opiekuna. Wśród kompetencji, które składają się na wrażliwość macierzyńską (dotyczy to nie tylko matki, ale każdego opiekuna, który może wypełniać funkcje osoby ważnej), istotna jest trafność w odczytywaniu emocji dziecka oraz reakcje emocjonalne na dystres dziecka (Czub, Stawicka 2007, s. 35-36). Kluczowe jest dostrzeżenie samopoczucia dziecka, i to odpowiednio wcześniej, prawidłowe interpretowanie sygnałów werbalnych i pozawerbalnych. Dalej, konieczne staje się reagowanie

z punktu widzenia dziecka, a nie dorosłego, reagowanie odpowiednio do sytuacji, czyli spełnianie rzeczywistych potrzeb w sposób adekwatny, a zatem również odpowiedni do wieku oraz szybka reakcja na sygnały, tak aby podopieczny widział związek między swoim działaniem a reakcją rodziców (Kirkilionis 2011, s. 35-36). Zaspokojenie naturalnej potrzeby miłości daje każdemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, którego nikt nie przytuli, nie pieści, z którym nikt nie porozmawia, nie dzieli czasu, czuje się niekochane, samotne, bezradne i ciągle zagrożone. Dzieci, szczególnie młodsze, z powodu braku umiejętności regulacji emocji przeżywają wszystko o wiele silniej niż ludzie dorośli.

Więzi rodzinne odgrywają istotną rolę w procesie socjalizacji jednostki. Rodzina wywiera istotny wpływ na rozwój psychiczny jednostki i procesy jej kształtowania się jako osoby (Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa 2007, s. 136-137). Jednymi z najważniejszych funkcji, jakie pełni rodzina, są funkcje wychowawcza i opiekuńcza. W funkcji wychowawczej głównym zadaniem jest wprowadzenie dziecka do szeroko pojętego życia społecznego (Łobocki 2008, s. 310-311). W przekazie funkcji opiekuńczej istotne jest udzielenie pomocy członkowi rodziny, jeśli sobie nie radzi, wspieranie go w momentach dla niego trudnych. „Troska jest niezbędną. Ma moc uzdrawiania – to maść, która usuwa ból. Świadomość, że ktoś się troszczy, dodaje dziecku otuchy. Wystarczy raz ucisnąć i czule pocałować [...]” (Khan 2007, film *Gwiazdy na ziemi*).

W dzieciach, które noszą w sobie poczucie, że ich opiekunowie troszczą się o nie, interesują się nimi i są w razie potrzeby dostępni, rozwija się równocześnie autonomia. Kiedy dzieciom brakuje tej troski, wysiłki na rzecz całkowitej samowystarczalności są raczej aktem rozpacz niż autentyczną autonomią.

Autentyczną autonomię osiąga się na gruncie ufnej przywiązania. Samowystarczalność nie jest oznaką emocjonalnej siły czy zdrowia psychicznego. Rdzeniem świadomości człowieka jest potencjał tworzenia relacji między Ja a innym umysłem. Dotyczy to początków życia osoby i jego zakończenia; warunkiem bycia człowiekiem jest doświadczenie tego, że jest się doświadczanym i rozumianym, a także dostateczne poczucie bezpieczeństwa, żeby być sobą i badać otoczenie (Powell i inni 2015, s. 21-22).

Dzięki temu, że charakter relacji jest czynnikiem zmiany, istnieje możliwość przerwania pozabezpiecznych kategorii więzi. Kluczowym sposobem pomocy jest zmiana stanu umysłu rodzica, aby jednak tak się stało, ważne jest, by rodzic w procesie terapeutycznym doświadczył z terapeutą/inną ważną osobą tego, co ma być treścią doświadczenia dziecka w relacji z rodzicem (koncepcja Kręgu ufności). Twórcy podejścia (Powell i inni 2015) często też powołują się na zasadę „Czyńcie ludziom tak, jak byście chcieli, aby ludzie czynili wam”. W terapii rodzin położony jest nacisk na znaczenie procesu równoległego, w którym terapeuci/osoby ważne dostarczali rodzicom tego, co rodzice mieli dać swemu dziecku, żeby stworzyć warunki do zmiany.

Nawet rodzice z najbardziej nieufnych, niebezpiecznych środowisk mogą zyskać ufność dzięki ufnym relacjom nawiązanym w późniejszym okresie życia oraz procesem autorefleksji, które tworzą nowe wewnętrzne modele operacyjne i zawieszają działanie dziecięcej nieufności. Ta sama plastyczność staje się udziałem dzieci – kiedy rodzice zmieniają swój sposób reagowania na potrzeby opieki i pewności siebie u dziecka, ich nieufne czy nawet zdezorganizowane przywiązanie do dziecka może ulec przekształceniu (Powell i inni 2015, s. 48-49).

Krąg ufności przedstawia rodziców w symbolu silnych, ciepłych rąk, gotowych, chętnych i zdolnych do wzięcia dziecka w objęcia. Jeśli ręce nie są dostępne, aby być z, wówczas nie ma bezpiecznej więzi. Dzieci stają się ufnie przywiązane, gdy ich podstawowy opiekun rozpoznaje, kiedy potrzebują pocieszenia i ochrony ze strony bezpiecznej przystani, a kiedy zachęty i pewności ze strony bezpiecznej bazy (więź w symbolu otwartych rąk; ręce jako bezpieczna przystań i bezpieczna baza). Dzieci oscylują między tymi dwiema podstawowymi potrzebami wiele razy w ciągu dnia, bawią się w odkrywanie, a potem biegną z powrotem po pocieszenie lub ochronę. Zależność między zachowaniami przywiązaniowymi a zachowaniami eksploracyjnymi ma charakter hamowania zwrotnego. Warto w wyobraźni przedstawić sobie huśtawkę z zachowaniami przywiązaniowymi po jednej stronie i zachowaniami eksploracyjnymi po drugiej. Kiedy dziecko czuje się zagrożone lub przytłoczone niezrozumiałymi emocjami, aktywacji ulegają zachowania przywiązaniowe, a eksploracja jest zakończona. Kiedy huśtawka przechyla się w ten sposób, że unoszą się zachowania przywiązaniowe, zachowania eksploracyjne się obniżają. Gdy tylko dziecko poczuje się wystarczająco bezpiecznie, zachowania przywiązaniowe zatrzymują się i włączają się zachowania eksploracyjne, a więc huśtawka przechyla się na drugą stronę. Bardzo małe dzieci nie rozumieją takich pojęć jak hamowanie zwrotne i często same nie wiedzą, dlaczego w środku zabawy nagle czują potrzebę pocieszenia i bezpieczeństwa. Być może ich opiekun stał się niedostępny bez ostrzeżenia, co może oznaczać coś tak pozornie niegroźnego jak przygotowanie posiłku. Separacja ta aktywuje jednak system zachowań przywiązaniowych dziecka i w tej chwili jest ono zainteresowane jedynie tym, aby zrobić wszystko, co konieczne do powtórnego ustanowienia związku z opiekunem. Przykładem mogą być dzieci w wieku przedszkolnym, usiłujące dostać się do łazienki, w której tato właśnie się zamknął, albo roczny maluch, który zaczyna ciągnąć za spodnie mamy chwilę po tym, jak zaczęła rozmawiać z koleżanką na podwórku przed domem.

Kiedy dzieci krzyczą, manifestują w ten sposób potrzebę upewnienia się, iż ich figura przywiązania jest dostępna, kiedy jej potrzebują, tak że mogą po raz kolejny poczuć, iż są zabezpieczone przed nieokreślonym lękiem wzbudzonym przez poczucie chwilowego odłączenia. Rodziców zbija z tropu (i irytuje) to, że kiedy dzieci dążące do ponownego połączenia wreszcie przyciągną uwagę opiekuna, często nie potrafią odpowiedzieć na pytanie: *Czego chcesz?*, ponieważ adekwatna odpowiedź brzmiałaby

następująco: „Według Bowlby’ego (twórcy teorii więzi) mój instynkt podtrzymania bliskości z konkretnym zaufanym opiekunem aktywował mój system przywiązania, kiedy wydawałeś się niedostępny, i uruchomił zachowanie przywiązaniowe (np. płacz). Dziękuję ci za to, że po raz kolejny jesteś tym zaufanym dostępnym opiekunem” (Powell i inni 2015, s. 57-60). Najmłodsze dzieci nie potrafią wyartykułować lub kontrolować tych naprzemiennych potrzeb. Zadaniem opiekuna jest zatem spotkanie się z dzieckiem i zorientowanie się, czego ono potrzebuje – ochrony, pocieszenia, zachwyty, pomocy w uporządkowaniu uczuć – żeby zakończyć aktywację przywiązania i w ten sposób pozwolić mu na eksplorację. Kiedy dziecko bada otoczenie, zadanie ulega zmianie: teraz rolą opiekuna jest czuwanie nad dzieckiem, udzielanie mu pomocy w razie potrzeby, bawienie się z nim i czerpanie radości z jego badania otoczenia.

Potrzeby dziecka, które pojawiają się podczas eksploracji, to: Czuwaj nade mną, Ciesz się mną, Pomagaj mi, Ciesz się ze mną. Potrzeby, które są realizowane podczas zachowań przywiązaniowych, to: Chronь mnie, Pociesz mnie, Ciesz się mną, Uporządkuj moje uczucia. Rodzice nie tylko muszą zaspokoić te potrzeby, ale także powinni być wyczuleni na potrzeby związane z przejściem od zachowań przywiązaniowych do eksploracyjnych (Wspieraj moją eksplorację) oraz od zachowań eksploracyjnych do zachowań przywiązaniowych (Powitaj mnie z zadowoleniem). Istotne jest, aby opiekunowie, chcący budować ufnie przywiązanie z dzieckiem, przyjęli myślenie, że są więksi, silniejsi, mądrzejsi i dobrzy. Większy i silniejszy wyraża się nie tylko w wyznaczaniu granic, ale też w czułym objęciu przerażonego dziecka (Powell i inni 2015, s. 57-60).

Kiedy dziecko zaczyna samodzielnie się poruszać, rodzice wspierają i pobudzają u niego potrzebę eksploracji z wykorzystaniem tej nowej zdolności do fizycznej separacji. Przekonanie dzieci, że mogą się oddalić od opiekuna, opiera się na przekonaniu, że opiekun będzie w razie potrzeby dostępny. Ta pętla sprzężenia zwrotnego rozwija w dzieciach pewność siebie w podążaniu za swoją ciekawością i pragnieniem zdobywania sprawności oraz wiarę w dostępność opiekuna.

Poziom sprawności opiekuna w rozpoznawaniu i zaspokajaniu potrzeb dziecka ma duży wpływ na płynność relacji między zachowaniami przywiązaniowymi a eksploracyjnymi, a ostatecznie na linię rozwoju dziecka aż do okresu dorosłości. Znakiem rozpoznawczym rodzica, który dobrze odczytuje i zaspokaja potrzeby – rodzica dziecka ufnie przywiązanego – jest względny spokój oraz dobre samopoczucie w sytuacji bliskości i separacji. Również taką cechą będzie bezpośrednia komunikacja, zarówno po stronie rodzica, jak i dziecka. Jeśli dziecko ma potrzebę bliskości opiekuna lub oddzielenia się od niego, może ona zostać otwarcie wyrażona. Przykrości mogą być przykrościami, pragnienia – pragnieniami, gniew, radość i prośby być tym, czym zwyczajnie są – niczym więcej i niczym mniej. Kiedy dziecko potrzebuje fizycznego kontaktu lub czasu dla siebie, wie, że opiekun prawdopodobnie będzie dostępny i odpowie na cały wachlarz potrzeb związanych albo z bliskością, albo z separacją.

W diadach o wysokim stopniu ufności jest wiele kontaktów twarzą w twarz i fizycznego obejmowania.

Podsumowując, dla prawidłowego rozwoju każdy człowiek potrzebuje od pierwszych dni życia bezpieczeństwa i miłości. Bezwarunkowe przyjęcie dziecka z jego ograniczeniami i zdolnościami powodować będzie stopniowo u niego wzrost akceptacji do siebie. Miłość, jaką należy darzyć dziecko, nie jest ani uczuciem, ani przejściowym wzruszeniem. Polega ona na uwadze skierowanej ku nowemu życiu, stającej się stopniowo zaangażowaniem, uświadomieniem sobie więzi wzajemnej przynależności. Obdarzenie uwagą polega na umiejętności wysłuchania dziecka, na okazaniu zrozumienia i zainteresowania, a także na udzieleniu odpowiedzi na wołanie o pomoc i usiłowaniu zaradzenia jego najgłębszym potrzebom; na współczuciu i na wspólnie dzielonych problemach.

Bezpieczna relacja dziecko–rodzic prowadzi w dalszym życiu do budowania więzi, w których szczęściem jest obecność drugiego człowieka dla mnie i świadomość wartości mojego życia dla drugiego człowieka.

Bibliografia

- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Czub T., Stawicka M. (2007), *Wrażliwość macierzyńska – charakterystyka, uwarunkowania i możliwość wspierania*, [w:] J. Patkiewicz (red.), *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, Studio Wydawniczo-Typograficzne Typoscript, Wrocław, s. 31-45.
- Kirkilionis E. (2011), *Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry początek*, Wydawnictwo Maman, Warszawa.
- Łobocki M. (2008), *Teoria wychowania w zarysie*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Niewiarowska M., Regner A. (2007), *Diagnoza zaburzeń rozwoju więzi*, [w:] J. Patkiewicz (red.), *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, Studio Wydawniczo-Typograficzne Typoscript, Wrocław, s. 19-29.
- Nouwen H.J.M. (2008), *O wspólnotcie, modlitwie, przebaczeniu*, Wydawnictwo Salwator, Kraków.
- Powell B. i inni (2015), *Krąg ufności. Interwencja wzmacniająca przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic – dziecko*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (2007), *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Senator D. (2010), *Główne tezy teorii przywiązania*, [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, s. 17-37.

- Senator D. (2004), *Więź emocjonalna – poszukiwanie siebie w relacji z drugą osobą*, [w:] T. Karczmarek, G. Kmita (red.), *Wczesna interwencja: miejsce psychologa w opiece nad małym dzieckiem i jego rodziną*, Wydawnictwo Emu, Warszawa, s. 15-30.
- Film *Gwiazdy na ziemi* (2007), reż. Taare Zameen Par, Aamir Khan, Indie, <https://www.youtube.com/watch?v=mhxQu6DW0cA> [dostęp: 10.02.2016].

Refleksja nad wychowaniem dziecka w bezpiecznym stylu więzi

Streszczenie: Tekst przedstawia rolę więzi z opiekunem w prawidłowym rozwoju dziecka. Wskazano kategorie więzi, a szerzej omówione zostały cechy bezpiecznego stylu więzi. Tekst porusza także wybrane zasady budowania bezpiecznej więzi. Artykuł charakteryzuje również sylwetkę rodzica/opiekuna, który przede wszystkim ma właściwie rozpoznawać i zaspokajać potrzeby dziecka. Takie zachowanie jest bezpieczną bazą, jest warunkiem osiągnięcia autonomii przez dziecko.

Słowa kluczowe: więź, potrzeby dziecka, autonomia, bezpieczna baza, zachowania przywiązaniowe i eksploracyjne

Reflection on upbringing of a child promoting secure attachment

Abstract: The text presents the importance of attachment with a caregiver for the proper development of the child. It describes categories of attachment, focusing mainly on the qualities of the secure attachment, presenting some selected principles of its construction. The article also characterizes the parent/caregiver who is to recognize and meet the needs of the child. This approach is a safe base and prerequisite to help the child reach autonomy.

Keywords: attachment, the child's needs, autonomy, secure base, attachment and exploratory behaviour