



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Безопасная связь – фундамент на ВСЮ ЖИЗНЬ



Адаптация, перевод, графика, верстка, печать издания софинансируются в рамках проекта «Мы защищаем детей, в том числе несопровождаемых детей, ищущих убежища, от насилия» финансируемого Программой «Внутренние дела», реализуемой в рамках Норвежских фондов на 2014–2021 годы. Программа находится в распоряжении министра внутренних дел и администрации.


Norway
grants

 FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

 URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Что такое связь между родителями и ребёнком?

В жизни каждого человека есть важные люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности, открываем мир. Это чувство безопасности позволяет нам легче строить отношения с другими людьми.

Безопасная связь между родителями и ребёнком, ещё называемая привязанностью – это отношения, основанные на физической и эмоциональной доступности родителей.

Она развивается с первых дней жизни ребёнка. Чаще всего первым человеком, с которым у ребёнка устанавливается связь, является тот из родителей, который проводит больше времени с ребёнком и, благодаря этому, имеет больше возможностей отвечать на сигналы, которые посылает ребёнок. Обычно это мама.

Большинство детей в возрасте до одного года готовы устанавливать связи с другими важными для них людьми – вторым родителем, братьями и сёстрами. Основой для формирования связей с другими важными для ребёнка людьми являются внимательность и забота, выражающиеся в удовлетворении потребностей и обеспечении эмоциональной безопасности ребёнка.

Вид связи, реакции ребёнка и его поведение изменяются на протяжении всей жизни, но первые три года являются важнейшими для его развития. Именно в этот период интенсивно развиваются нервная система и мозг ребёнка, и поддержание

безопасной связи обеспечивает их правильное развитие. Внимательное и терпеливое отношение к потребностям ребёнка позволяет ему правильно развиваться, что в дальнейшем приведёт к правильным социальным отношениям.

Почему это так важно?

Сегодняшние знания о привязанности подтверждают, что существует зависимость между качеством этого раннего опыта с основным опекуном и последующим функционированием ребёнка во взрослом возрасте. Именно на основании этого раннего опыта ребёнок учится понимать и познавать мир.

Готовность ребёнка и родителей к созданию связи

С самого рождения и младенец, и его родители/опекуны готовы к установлению связи. Чувствительность к сигналам, поступающим от ребёнка, объятия, реакция на его плач, правильный тон голоса, когда родители/опекуны разговаривают с ребёнком, составляют условия для создания связи с ребёнком.

Ребёнок, со своей стороны, тоже многое делает для сближения со взрослыми, поддерживает зрительный контакт, прижимается, когда его обнимают, хватается и держится за одежду, поворачивает голову в направлении голоса, плачет.

Первые месяцы жизни ребёнка – это время многих сигналов, посылаемых младенцем, которыми он выражает свои потребности. В этот ранний период роль родителей/опекунов состоит не только в том, чтобы внимательно прочесть эти сигналы, но и в том, чтобы ласково и терпеливо отвечать на них. Это важное время, когда ребёнок учится доверию к миру и окружению. Благодаря этому первому опыту младенец имеет шанс научиться терпеливо и спокойно ждать удовлетворения своих потребностей.

Привязанность на основе чувства безопасности

При наличии безопасной привязанности ребёнок активно ищет близости и контакта с опекуном, открыто сообщает о своих чувствах и о напряженности и дискомфорте, когда их испытывает. Когда ребёнка утешают, он становится спокойным, охотно возвращается к игре и познанию окружающего мира. Такая привязанность развивается, когда важный для ребёнка человек каждый раз последовательно, ласково и чутко отвечает на его сигналы.

Ребёнок чувствует себя безопасно в присутствии своего ближайшего опекуна. При расставании он может чувствовать недовольство и показывать это. Однако он уверен, что его родители/опекуны вернутся. Когда ребёнок испуган, он ищет успокоения у своих родителей/опекунов. Он знает, что именно они обеспечат ему комфорт и спокойствие. Дети, растущие в безопасной привязанности, будут открыты миру, будут доверять себе, а благодаря этому и другим людям. В случае неудач они будут знать, как и где искать помощь.



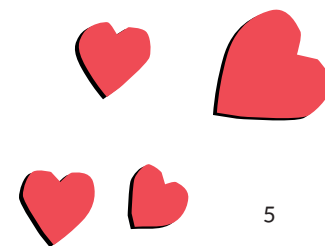
Когда связь не является безопасной...

Иногда появляются факторы, негативно влияющие на процесс формирования связи и мешающие образованию безопасной связи между ребёнком и его родителями/опекунами.

Иногда трудности, связанные с родительством, собственный детский опыт, стресс или усталость, приводят к тому, что родители не всегда способны так строить отношения с ребёнком, чтобы он чувствовал себя безопасно, спокойно и радостно. Ребёнок, у которого развивается небезопасная привязанность, изначально будет иметь менее стабильную основу для развития, может проявлять меньше доверия к людям и окружающим, меньше интересоваться миром и хуже справляться со стрессом.

Опека и уход за новорожденным ребёнком бывают изнурительным и сложным. Молодые родители могут чувствовать себя истощёнными и уставшими, посвящая каждый момент своему ребёнку. Однако, если через несколько недель родители/опекуны не чувствуют близости с ребёнком, а только истощение и безразличие – это сигнал, что пора с кем-то об этом поговорить, например, с кем-то, кому вы доверяете, или с профессионалом. Безопасная связь даст вашему ребёнку силы на всю жизнь. Следует позаботиться об этом в первый год его жизни! Формированию безопасной связи с ребёнком способствует игра с ним уже с первых дней.

Ниже вы найдете несколько идей для совместного времяпрепровождения с малышом.



Первый квартал

Первые 4 недели

Основные умения ребёнка – врожденные рефлексы: сосание, захватывание соска, глотание – позволяют ему удовлетворять потребности, необходимые для выживания. В этот период очень важен физический контакт между матерью и ребёнком. Близость и тепло тела помогают переносить дискомфорт.

Что делать?

На этом этапе можно играть с малышом без игрушек. Наибольшее удовольствие ему доставляет физический контакт с вами – объятия, поглаживание, нежный массаж. Ребёнок успокаивается, когда вы разговариваете с ним спокойным, тихим голосом. Также ему можно петь. Если к пению добавить нежное покачивание, кроме удовольствия, вы ещё и усилите его чувство ритма.

2-й месяц

Ребёнок оживляется при контакте со взрослым. Успокаивается под влиянием нежного, ласкового разговора. Начинает глазами следить за предметами. Поднимает голову, когда лежит на животе. Приблизительно на 6-й неделе исчезает хватательный рефлекс – пальцы ребёнка уже не так крепко зажаты. А примерно на 8 неделе ручки уже полностью открыты, расслаблены, а вдобавок ребёнок осознаёт их наличие.

Что делать?

Разговаривать с ребёнком, отвечать на его улыбку улыбкой. Контакт лицом к лицу и подражание – это лучшие способы проводить с ним время. Тогда ребёнок почувствует с вами единство, которое позволяет ему безопасно познавать мир, становящийся для него всё более интересным. Он набирается смелости, чтобы со временем удаляться от вас. Вы можете помогать ему осознать существование его пальчиков и ручек – делать массаж, щекотать, прикасаться, гладить. Когда исчезнет хватательный рефлекс, вы можете давать ребёнку предметы – ему легче будет хватать их, если класть предметы поперек его ручки, то есть вдоль сгиба ладони. Повесьте игрушки над кроватью, тарахтите для него погремушкой. Малыш легко держит небольшие предметы и манипулирует ими. Он может поворачиваться со спины на живот, а также держать бутылочку и пить из неё.



Второй квартал

Ребёнок становится всё активнее – оживляется при виде опекунов, протягивает ручки. Он не только реагирует на вид человеческого лица, но и обращает улыбку к другим. В это время постепенно созревают функции его нервной системы – память, познавательные и моторные способности, а также координация глаз и рук.

4-й месяц

Ребёнок лучше контролирует свои ручки и ножки, может двигать ими одновременно, выпрямлять ножки и держать их приподнятыми, трясти погремушкой. Узнаёт мир всеми своими чувствами. Будучи положенным на живот, поднимает туловище и отталкивается ногами от поверхности. Начинаются первые попытки сидеть с поддержкой.

Что делать?

Будьте рядом с ребёнком в моменты, когда он чувствует напряжение. Контакт глазами и близость помогают ему справиться с трудностями. Игра в подражание, личный контакт, ответ улыбкой на улыбку также усиливают приятные чувства ребёнка, дарят много радости, показывают, что он важен для вас. Таким образом, вы учите его строить эмоциональную связь с другим человеком – это важное умение будет необходимым на протяжении всей его жизни.

Давайте ребёнку погремушку и радуйтесь вместе с ним, когда ему удастся ей потрясти или когда он «тыкнет» игрушку, которая начинает играть. Таким образом вы учите ребёнка, что он может влиять на разные вещи. Если вы будете часто показывать ребёнку какую-нибудь игрушку, то он начнёт отличать его от других. Так он тренирует свою память. Поощряйте ребёнка исследовать окру-

жающий мир и предлагайте ему интересные игрушки. Хорошо, если они разного цвета и текстуры, разные на ощупь, издают разные звуки, например, шелестят. Недаром часто для детей наиболее привлекательной деталью игрушки является длинная, шелестящая этикетка.

5-й месяц

Ребёнок может долго сидеть, на что-то опираясь, но также может недолго сидеть без опоры. Хватает большие предметы обеими руками, рассматривает их, поворачивает, нюхает, облизывает – все чувства важны.

Свободно держит небольшие предметы и манипулирует ими. Может переворачиваться со спины на живот, а также держать бутылочку и пить из неё.

Что делать?

Вы можете играть с ребёнком в давание и забирание. Давайте ему игрушку, а затем, осторожно отгибая его пальцы, забирайте игрушку. Давайте ребёнку что-нибудь, что можно мять, например, бумагу. Вы доставите ему много радости, а кроме того дадите возможность потренировать координацию и силу своих рук. Дети очень любят играть во время купания – брызгаться, плескаться, сжимать игрушки из губки или резины.

Ребёнок очень любит смотреть на свое отражение в зеркале, а также на вас и на всё, что в нём появляется. Это доставляет ему много радости.

Можете попробовать дать ребёнку бутылочку, чтобы он сам её держал.

6-й месяц

Ребёнок уже может сидеть без опоры. Перекачивается, ползает или передвигается с помощью рук и ног. Тянется за предметами, пытается перекладывать их из ручки в ручку. Когда в окружении появляется другой ребёнок, рассматривает его и улыбается ему. Появляется лепет, то есть повторение звуков, услышанных от окружения – сопение, фырканье, повторяющиеся слоги: ма ма, ба ба, па па. При простых действиях ребёнок начинает замечать причину и следствие.

Что делать?

Давайте ребёнку предметы, которые он сможет перекладывать из ручки в ручку. Чарующий предмет для ребёнка – мяч. Ему нравится смотреть, как он катится, толкать его, бить по нему, бросать. Когда мяч катится, вы можете говорить ребёнку, что он делает. Если вы будете это повторять, ребёнок будет замечать свою роль в том, что мяч движется. Для него это будет очень ценное наблюдение. Вы можете играть с ребёнком в игры-рифмовки. Рассказывать ему короткие, простые, ритмичные стишки. Тем самым вы поощряете его повторять звуки. Забавы типа «Ладушки, ладушки, А где были? У бабушки», «сорока-ворона» или хлопанье в ладоши повышают настроение ребёнка. Кроме того, что они дарят радость, такие игры обогащают его знания о собственном теле и развивают умение сознательно управлять телодвижениями.

Второе полугодие

Благодаря приобретённым умениям ребёнок начинает сознательно вовлекать других в совместное времяпровождение. Ребёнок учится тому, что его поведение влияет на активность его близких. Он часто сам инициирует забавы. Бросание игрушки приглашает вас проводить время вместе и играть, но таким образом ребёнок также проверяет, что он может позволить себе относительно опекунов. Ползание, а нередко в конце этого периода и овладение искусством ходить, позволяет ребёнку следовать за близким человеком и контролировать близость к нему. Опекун – мать становится для ребёнка безопасной базой, благодаря которой он может познавать мир – удаляется от неё и возвращается, чтобы проверить, по-прежнему ли безопасно. Ребёнок гораздо больше обращает внимания на окружающий мир.

Что делать?

Во время игры и в другое время важными становятся ваши возражения, когда ребёнок делает что-то, с чем вы не согласны. Это позволяет ему понять правила, которыми следует руководствоваться.

Вы можете давать ему предметы, которые позволяют ему потренироваться в точности захвата пальцами – например, листать страницы

в книжечке, скрести восковым карандашом по бумаге. Для тренировки пальчиков можно также использовать кубики. Стройте вместе с ребёнком башни. Показывайте ему, что кубики имеют разный размер, кладя их рядом и один на другой. Таким образом вы помогаете ребёнку заметить отличия. Наверное, ребёнку очень понравится разрушать конструкции из кубиков. Если в этой ситуации вы будете говорить: «О! Развалилось!», то обратите внимание ребёнка на причины и последствия его поведения.

Когда ваш ребёнок сидит, кладите игрушку так, чтобы он не доставал до неё рукой. Это поощрит его наклониться вперёд или в сторону, чтобы дотянуться до нее. Таким образом вы тренируете его умение удерживать равновесие.

Также ребёнку доставляет удовольствие мять листки бумаги. Теперь он также может разрывать их, и если вы не против беспорядка, то это может стать для него отличной тренировкой. Вы можете постепенно и дальше развивать сноровку пальчиков ребёнка. Собирая с вами клочки бумаги или другие мелкие предметы, он тренируется хватать что-то двумя пальчиками – большим и указательным.

Давайте ребёнку зеркальце и называйте его имя. Подчеркивайте, что он видит самого себя. Таким образом вы помогаете ему идентифицировать себя.

Очень привлекательны для ребёнка «шумные» игрушки. Дети любят бить ими и заставлять их издавать звуки. Вот почему дети так любят играть с кухонными крышками, кастрюлями и ложками. Также они очень интересуются прозрачными ёмкостями, в которых находится фасоль, крупа, горох. Ведь они не только тарахтят, а можно ещё и увидеть, что находится внутри.

Можете спрашивать ребёнка о разных вещах, например, «где ляля»? Ребёнок учится различать свои игрушки и найдёт куклу, если его положить на видном месте. Позвольте ребёнку подсмотреть, когда во время игры вы прячете какой-то его предмет. Игра в прятанье и поиск тренирует память ребёнка.

Вы также можете попросить у ребёнка предмет, который он держит в руке. Если он даст его вам, поблаго-



дарите и похвалите его за то, что он хорошо понял вашу просьбу. Вы можете попробовать тренировать ребёнка класть и вынимать разные предметы из ёмкостей.

Дети также любят чтение. Можно ввести ритуал чтения сказки перед сном. Ребёнку это доставляет большое удовольствие и позволяет изучать новые слова и звуки. Это пригодится ему, когда он будет учиться говорить.

Дайте ребёнку бросать, например, мяч в парке. Пусть он бросает его вам – благодаря этому ребёнок учится попадать в цель, а также развивает физическую форму и координацию движений.

Ребёнок любит вам подражать. Воспользуйтесь этим. Покажите ему свой нос и скажите: «Это нос мамы/папы», затем покажите его нос и скажите: «Это нос Ясика». Повторите это несколько раз и попросите ребёнка показать ваш нос, а затем его носик. Пробуйте ходить с ребёнком за ручку. Не забывайте подстраивать темп и размер ваших шагов. Если хотите, чтобы ребёнку было легче ходить самостоятельно, купите устойчивую вертикальную игрушку, за которую он сможет держаться, а толкая её перед собой, будет постепенно получать больше уверенности в себе.

Давайте ребёнку бумагу и карандаши. Пусть он увлечённо создаёт красочные узоры. Помните, что карандаши не должны быть острыми – лучше подойдут восковые карандаши, потому что они настолько мягкие, что ребёнок ими не нанесёт себе вреда.

Помните, никогда не кричите на ребёнка и не бейте его, когда ему что-то не удаётся, когда он что-то разрушает или ломает. Также знайте, что малыш в этом возрасте любит много раз повторять разные действия и, в отличие от взрослого, ему это не надоедает.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Материал подготовлен на основе публикации: «Безопасная связь. Фундамент на всю жизнь».

Текст: Каролина Мазурчак (Karolina Mazurczak)

Консультация по содержанию: доктор Гражина Кмита (Grazina Kmita)

Графический дизайн: Ева Брейнаковская-Йончик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)

Редакция: Сильвия Романьчак (Sylvia Romańczak)

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе, детей без опеки, которые ищут убежища»: Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)

Графический дизайн и вёрстка: Норберт Гжелка (Norbert Grzelka)

Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд «Даём детям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даём детям силу»

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

(ул. Валечных, Варшава)

тел. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Текст публикации доступен по лицензии Creative Commons

Атрибуция – Некоммерческое использование – Запрещены производные произведения 3.0 Польша. Текст лицензии доступен по адресу <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Определённые права защищены в пользу Фонда «Даём детям силу»