



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Безпечний зв'язок – фундамент на все життя



Переклад, набір та друк видання здійснюється в рамках проекту «Ми захищаємо дітей, у тому числі дітей без супроводу, які шукають притулку, від насильства», що фінансується за програмою «Внутрішні справи», що реалізується в рамках Норвезьких фондів на 2014–2021 роки. Програма знаходиться в розпорядженні міністра внутрішніх справ та адміністрації



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Що таке зв'язок між батьками й дитиною?

У житті кожної людини є важливі люди, завдяки яким ми відчуваємо себе в безпеці, відкриваємо світ. Це відчуття безпеки дозволяє нам легше будувати відносини з іншими людьми.

Безпечний зв'язок між батьками і дитиною, який ще називають прив'язаністю – це відносини, засновані на фізичній та емоційній доступності батьків.

Він розвивається з перших днів життя дитини. Найчастіше першою людиною, з якою у дитини встановлюється зв'язок, є той із батьків, який проводить більше часу з дитиною і, завдяки цьому, має більше можливостей відповідати на сигнали, які посилає дитина. Зазвичай, це мама.

Більшість дітей у віці до одного року готові встановлювати зв'язки також з іншими важливими для них людьми – другим з батьків, братами і сестрами. Основою для утворення зв'язків з іншими важливими для дитини людьми є уважність і турбота, що виражаються в задоволенні потреб і забезпеченні почуття емоційної безпеки дитини.

Вид зв'язку, реакції дитини та її поведінка змінюються протягом всього життя, але перші три роки є найважливішими для її розвитку. Саме в цей період інтенсивно розвиваються нервова система і мозок дитини, і підтримання безпечного

зв'язку забезпечує їх правильний розвиток. Уважне і терпляче ставлення до потреб дитини дає їй змогу правильно розвиватися, що в подальшому приведе до правильних соціальних стосунків.

Чому це так важливо?

Сьогоднішні знання про прив'язаність підтверджують, що існує залежність між якістю цього раннього досвіду з основним опікуном і подальшим функціонуванням дитини в дорослому віці. Саме на підставі цього раннього досвіду дитина вчиться розуміти і пізнавати світ.

Готовність дитини і батьків до створення зв'язку

Від самого народження і немовля, і його батьки/опікуни готові до встановлення зв'язку. Чутливість до сигналів, що надходять від дитини, обійми, реакція на її плач, правильний тон голосу, коли батьки/опікуни розмовляють з дитиною – це умови для створення зв'язку з дитиною.

Дитина, зі свого боку, також багато чого робить для зближення з дорослим, підтримує зоровий контакт, притуляється, коли її обіймають, хапається і тримається за одяг, повертає голову в напрямку голосу, плаче.

Перші місяці життя дитини – це час багатьох сигналів, які посилає немовля і за допомогою яких воно виражає свої потреби. Протягом цього раннього періоду роль батьків/опікунів полягає не тільки в тому, щоб уважно прочитати ці сигнали, а й в тому, щоб лагідно та терпляче відповідати на них. Це важливий час, коли немовля вчиться довіри до світу та оточення. Завдяки цьому першому досвіду немовля має шанс навчитися терпляче і спокійно чекати на задоволення своїх потреб.

Прив'язаність на основі почуття безпеки

За наявності безпечної прив'язаності дитина активно шукає близькості і контакту з опікуном, відкрито повідомляє про свої почуття та про напруженість і дискомфорт, коли їх відчуває. Коли дитину втішають, вона стає спокійною, охоче повертається до гри і пізнання навколишнього світу. Така прив'язаність розвивається, коли щоразу і послідовно важлива для дитини людина лагідно та чуйно відповідає на її сигнали.

Дитина відчувається безпечно в присутності свого найближчого опікуна. При розставанні вона може бути незадоволеною і показувати це. Однак вона впевнена, що її батьки/опікуни повернуться. Коли дитина налякана, вона шукає заспокоєння у своїх батьків/опікунів. Вона знає, що саме вони забезпечать їй комфорт і спокій. Діти, які зростають у безпечній прив'язаності, будуть відкриті світу, будуть довіряти собі, а завдяки цьому також і іншим людям. У випадку невдач вони будуть знати, як і де шукати собі допомоги.



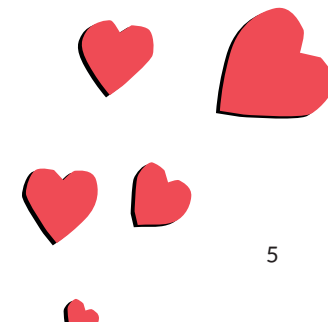
Коли зв'язок не є безпечним...

Іноді з'являються чинники, які негативно впливають на процес створення зв'язку та заважають утворенню безпечного зв'язку між дитиною та її батьками/опікунами.

Іноді труднощі, пов'язані з батьківством, власний дитячий досвід, стрес чи втома, призводять до того, що батьки не завжди спроможні так будувати стосунки з дитиною, щоб вона почувалася безпечно, спокійно та радісно. Дитина, у якій розвивається небезпечна прив'язаність, із самого початку матиме менш стабільну основу для розвитку, може виявляти менше довіри до людей і оточення, менше цікавитися світом і гірше справлятися зі стресом.

Опіка і догляд за новонародженою дитиною бувають виснажливими і складними. Молоді батьки можуть почуватися виснаженими і втомленими, присвячуючи кожен мить своїй дитині. Однак, якщо через кілька тижнів батьки/опікуни не відчувають близькості з дитиною, а лише виснаження і байдужість – це сигнал, що настав час з кимось про це поговорити, наприклад, з кимось, кому ви довіряєте, або з професіоналом. Безпечний зв'язок дасть вашій дитині сили на все життя. Варто подбати про це в перший рік її життя! Встановленню безпечного зв'язку з дитиною сприяє гра з нею вже з перших днів.

Нижче ви знайдете кілька ідей для спільного проведення часу з малюком.



Перший квартал

Перші 4 тижні

Основні вміння дитини – вроджені рефлекс: смоктання, захоплення соска, ковтання – дозволяють йому задовольняти потреби, необхідні для виживання. У цей період дуже важливий фізичний контакт між мамою і дитиною. Близькість і тепло її тіла допомагають переносити дискомфорт.

Що робити?

На цьому етапі можна гратися з малюком без іграшок. Найбільше задоволення йому приносить фізичний контакт з вами – обійми, погладжування, ніжний масаж. Дитина буде заспокоюватись, коли ви розмовлятимете з нею спокійним, тихим голосом. Також можете їй співати. Якщо до співу додати ніжне колисання, окрім приємності, ви ще й посилите її почуття ритму.

2-й місяць

Дитина поживляється при контакті з дорослим. Заспокоюється під впливом пестливої, ласкавої розмови. Починає очима стежити за предметами. Піднімає голову, коли лежить на животі. Приблизно на 6-му тижні зникає хапальний рефлекс – пальці дитини вже не так міцно затиснуті. А приблизно на 8 тижні ручки вже повністю відкриті, розслаблені, а додатково дитина усвідомлює їх наявність.

Що робити?

Розмовляти з дитиною, відповідати на її посмішку посмішкою. Контакт лицем до лица і наслідування – це найкращі способи провести з нею час. Тоді дитина відчуває з вами єдність, що дозволяє їй безпечно пізнавати світ, який стає все цікавішим для неї. Вона набирається сміливості, щоб пізніше віддалятися від вас. Ви можете допомагати їй усвідомлювати існування її пальчиків і ручок – робити масаж, лоскотати, торкатися, гладити. Коли зникне хапальний рефлекс, ви можете давати дитині предмети – їй легше буде хапати їх, якщо класти предмети упоперек на її ручку, тобто вздовж згину долоні. Повісьте іграшки над ліжечком, торохтіть для дитини брязкальцем. Малюк легко тримає невеликі предмети і маніпулює ними. Може повертатися зі спини на живіт, а також тримати пляшечку і пити з неї.



Другий квартал

Дитина стає все активнішою – поживляється при вигляді опікунів, простягає ручки. Не тільки реагує на вигляд людського обличчя, а й спрямовує посмішку до інших. В цей час поволі дозрівають функції її нервової системи – пам'ять, пізнавальні та моторні здібності, а також координація очей і рук.

4-й місяць

Дитина краще контролює свої ручки і ніжки, може рухати ними одночасно, випрямляти ніжки і тримати їх піднятими, трясти брязкальцем. Пізнає світ усіма своїми почуттями. Покладена на живіт, дитина піднімає тулуб і відштовхується ногами від поверхні. Починаються перші спроби сидіти з підтримкою.

Що робити?

Будьте поряд з дитиною в моменти, коли вона переживає напруження. Контакт очима і близькість допомагають їй впоратися з труднощами. Гра в наслідування, особистий контакт, посмішка у відповідь на посмішку також підсилюють приємні почуття дитини, дарують багато радості, показують, що вона важлива для вас. В такий спосіб ви вчите її будувати емоційний зв'язок з іншою людиною – це важливе вміння буде необхідним протягом усього її життя.

Подавайте їй брязкальце і радійте з дитиною, коли їй вдається ним потрясти чи коли вона «тицьне» іграшку, яка починає грати. В такий спосіб ви вчите дитину, що вона може впливати на різні речі. Якщо ви будете часто показувати дитині якусь іграшку, то вона почне відрізняти її від інших. Таким чином вона тренує

свою пам'ять. Заохочуйте дитину досліджувати оточення і пропонуйте їй цікаві іграшки. Добре, якщо вони мають різний колір і текстуру, є різними на дотик, видають різні звуки, наприклад, шелестять. Недарма часто для дітей найпривабливішою деталлю іграшки є довга, шелестюча етикетка.

5-й місяць

Дитина може довго сидіти, на щось спираючись, але також може недовго сидіти без опори. Хапає більші предмети обома руками, розглядає їх, повертає, нюхає, облизує – всі відчуття важливі.

Вільно тримає невеликі предмети та маніпулює ними. Може перевертатися зі спини на живіт, а також тримати пляшечку і пити з неї.

Що робити?

Ви можете грати з дитиною в давання і забирання. Давайте їй іграшку, а потім, обережно відгинаючи її пальці, заберіть іграшку. Давайте дитині щось, що можна м'яти, наприклад, папір. Ви принесете їй багато радості, а крім того дасте можливість потренувати координацію та силу своїх рук. Діти дуже люблять гратися під час купання – бризкатися, плескатися, стискати іграшки з губки чи резини.

Дитина дуже любить дивитися на своє відображення в дзеркалі, а також на вас і на все, що в ньому з'являється. Це приносить їй багато радості.

Можете спробувати дати дитині пляшечку, щоб вона сама її тримала.

6-й місяць

Дитина вже може сидіти без опори. Перекочується, повзає або пересувається за допомогою рук і ніг. Тягнеться за предметами, намагається перекладати їх з ручки в ручку. Коли в оточенні з'являється інша дитина, розглядає її і посміхається до неї. З'являється лепетання, тобто повторення звуків, почутих від оточення – сопіння, пирхання, повторювані склади: ма ма, ба ба, та та. При простих діях дитина починає помічати причину і наслідок.

Що робити?

Давайте дитині предмети, які вона зможе перекладати з ручки в ручку. Чарівним предметом для дитини є м'яч. Їй подобається дивитися, як він котиться, штовхати його, бити по ньому, кидати. Коли м'яч котиться, ви можете казати дитині, що вона робить. Якщо ви будете це повторювати, дитина почне бачити свій вплив на те, що м'яч рухається. Для неї це буде дуже цінне спостереження. Ви можете грати з дитиною в ігри-римування. Розповідати їй короткі, прості, ритмічні віршики. Тим самим ви заохочуєте її повторювати звуки. Забави типу «Ладушки, ладусі, А де були? У бабусі», «сорока-ворона» чи плескання, підвищують настрій дитини. Крім того, що вони дарують радість, такі ігри збагачують її знання про власне тіло та розвивають вміння свідомо керувати рухами тіла.

Друге півріччя

Завдяки набутим вмінням дитина починає свідомо залучати інших до спільного перебування. Дитина вчиться, що її поведінка впливає на активність її близьких. Вона часто сама ініціює забави. Кидання іграшки має заохотити вас проводити час разом і гратися, але таким чином дитина також перевіряє, що вона може дозволити собі щодо опікунів. Повзання, а нерідко наприкінці цього періоду і оволодіння мистецтвом ходити, дозволяє дитині слідувати за близькою людиною і контролювати близькість до неї. Опікун – мати стає для дитини безпечною базою, завдяки якій вона може пізнавати світ – віддаляється від неї і повертається, щоб перевірити, чи зараз безпечно. Дитина набагато більше звертає уваги на зовнішній світ.

Що робити?

Під час гри і поза нею важливими стають ваші заперечення, коли дитина робить щось, з чим ви не погоджуєтеся. Це дозволяє їй зрозуміти правила, якими слід керуватися.

Ви можете давати їй предмети, які дозволять їй потренуватися в точності захоплення пальцями – наприклад, перегортати сторінки в книжечці, шкрябати восковим олівцем на папері. Для тренування пальчиків також можна використовувати

кубики. Будуйте разом з дитиною вежі. Також показуйте їй, що кубики мають різний розмір, кладучи їх поруч та один на інший. Таким чином ви допомагаєте дитині помітити відмінності. Напевно дитині дуже сподобається руйнувати конструкції з кубиків. Якщо в цій ситуації ви будете казати: «О! Розвалилося!», то звернете увагу дитини на причини та наслідки її поведінки.

Коли ваша дитина сидить, кладіть іграшку так, щоб вона не діставала її рукою. Це заохотить її нахилитися вперед чи вбік, щоб дотягнутися до неї. Таким чином ви тренуєте її вміння утримувати рівновагу.

Також дитині приносить задоволення м'яти листки паперу. Тепер вона також може розірвати його, і якщо ви не проти безладу, то це може стати для неї чудовим тренуванням. Ви можете поступово і далі розвивати вправність пальчиків дитини. Збираючи з вами клаптики паперу або інші дрібні предмети, вона тренується хватати щось двома пальчиками – великим і вказівним.

Давайте дитині дзеркальце і кажіть їй ім'я. Підкреслюйте, що вона бачить сама себе. Таким чином ви допомагаєте їй ідентифікувати себе.

Дуже привабливими для дитини є «галасливі» іграшки. Діти люблять бити ними і змушувати їх видавати звуки. Ось чому діти так люблять грати з кухонними кришками, каструлями та ложками. Також вони дуже цікавляться прозорими ємностями, в яких є, наприклад, квасоля, крупа, горох. Адже вони не тільки торохтять, а можна ще й побачити, що знаходиться всередині.

Можете запитувати дитину про різні речі, наприклад, «де ляля?». Дитина вчиться розрізняти свої іграшки і знайде ляльку, якщо її покласти на видному місці. Тож дозволяйте дитині підглянути, коли під час гри ви ховаєте якийсь її предмет. Гра в ховання і шукання тренує пам'ять дитини.



Ви також можете попросити у дитини предмет, який вона тримає в руці. Якщо вона дасть його вам, подякуйте і похваліть її за те, що вона добре зрозуміла ваше прохання. Ви можете спробувати тренувати дитину класти та виймати різні предмети з ємностей.

Діти також люблять читання. Можна ввести ритуал читання казки перед сном. Дитині це приносить велике задоволення і дозволяє вивчати нові слова та звуки. Це стане їй в нагоді, коли вона буде вчитися говорити.

Дайте дитині кидати, наприклад, м'яч у парку. Нехай вона кидає його вам – завдяки цьому дитина вчиться потрапляти в ціль, а також розвиває фізичну форму та координацію рухів.

Дитина любить вас наслідувати. Скористайтеся цим. Покажіть їй свій ніс і скажіть: «Це ніс мами/тата», потім покажіть їй ніс і скажіть: «Це ніс Ясика». Повторіть це кілька разів і попросіть дитину показати ваш ніс, а потім її носик. Пробуйте ходити з дитиною за ручку. Не забувайте підлаштовувати темп і розмір ваших кроків. Якщо хочете, щоб дитині було легше ходити самостійно, купіть стійку вертикальну іграшку, за яку вона зможе триматися, а штовхаючи її перед собою, буде поступово отримувати більше впевненості в собі.

Давайте дитині папір та олівці. Нехай вона пристрасно створює барвисті візерунки. Пам'ятайте, що олівці не повинні бути гострими – найкраще підійдуть воскові олівці, бо вони настільки м'які, що дитина ними не зробить собі шкоди.

Пам'ятайте, ніколи не кричіть на дитину і не бийте її, коли їй щось не вдається, коли вона щось руйнує або ламає. Також знайте, що малюк в цьому віці любить багато разів повторювати різні дії і, на відміну від дорослого, йому це не набридає.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матеріал підготовлений за основи публікації: «Безпечний зв'язок. Фундамент на все життя»

Текст: Кароліна Мазурчак (Karolina Mazurczak)

Консультація щодо змісту: доктор Гражина Кміта (Grażyna Kmita)

Графічний дизайн: Ева Брейнаковська-Йоньчик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)

Редакція: Сільвія Романьчак (Sylvia Romańczak)

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)

Графічний дизайн і верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Переклад білоруською, українською та російською мовами: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд «Даємо дітям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даємо дітям силу»

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

(вул. Валечних, Варшава)

тел. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Текст публікації доступний за ліцензією Creative Commons

Атрибуція – Некомерційне використання – Заборонені похідні твори 3.0

Польща. Текст ліцензії доступний за адресою <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Певні права захищені на користь Фонду «Даємо дітям силу»