



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Надзейная сувязь – аснова для жыцця



Пераклад, верстка і друк выдання ажыццяўляецца ў рамках праекта «Мы абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей без суправаджэння, якія шукаюць прытулку, ад гвалту», які фінансуецца праграмай «Хатнія справы», якая рэалізуецца ў рамках Нарвежскіх фондаў на 2014–2021 гады. Праграма знаходзіцца ў распараджэнні міністра ўнутраных спраў і адміністрацыі.


Norway
grants



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Якая сувязь паміж бацькам і дзіцем?

У жыцці кожнага чалавека ёсць важныя людзі, дзякуючы якім мы адчуваем сябе ў бяспецы і адкрываем для сябе свет. Гэта пачуццё бяспекі дапамагае нам будаваць адносіны з іншымі людзьмі.

Надзейная сувязь бацькоў і дзяцей, таксама вядомая як прыхільнасць, – гэта адносіны, заснаваныя на фізічнай і эмацыйнай даступнасці бацькоў.

Яно развіваецца з першых дзён жыцця дзіцяці. Часцей за ўсё першым персанажам, з якім дзіця ўсталёўвае сувязь, з'яўляецца бацькі, які праводзіць больш часу з дзіцем і, такім чынам, мае больш шанцаў рэагаваць на сігналы, якія пасылае дзіця. Як правіла, гэта маці.

Большасць дзяцей, ва ўзросце да года, гатовыя таксама звязвацца з іншымі важнымі людзьмі – другімі бацькамі, братамі і сёстрамі. Асновай для фарміравання сувязяў з іншымі важнымі для дзіцяці людзьмі з'яўляюцца ўважлівасць і клопат, якія выяўляюцца ў задавальненні патрэбаў і забеспячэнні эмацыйнай бяспекі дзіцяці.

Тып узаемаадносін, рэакцыі і паводзіны дзіцяці змяняюцца на працягу ўсяго жыцця, але для яго развіцця найбольш важнымі з'яўляюцца першыя тры гады. Менавіта ў гэты перыяд інтэнсіўна развіваюцца нервовая сістэма і мозг дзіцяці, і захаванне надзейнай сувязі задае правільныя шляхі іх развіцця. Уважлівыя і ця-

рплівыя рэакцыі на патрэбы дзіцяці дазваляюць яму правільна развівацца, што прывядзе да правільных сацыяльных адносін у будучыні.

Чаму гэта так важна?

Сённяшнія веды аб прыхільнасці пацвярджаюць, што існуе ўзаемасувязь паміж якасцю гэтых ранніх перажыванняў з першасным апекуном і наступным функцыянаваннем дзіцяці ў дарослым жыцці. Менавіта з гэтага ранняга вопыту дзіця вучыцца разумець і пазнаваць свет.

Гатоўнасць дзіцяці і бацькоў да фарміравання сувязяў

З моманту нараджэння і немаўля, і яго бацькі / апекуны гатовыя да ўстанаўлення сувязяў. Адчувальнасць да сігналаў, якія паступаюць ад дзіцяці, абдымкі, рэакцыя на яго плач, карэкцёрка тэмбру голасу, калі бацька / апякун размаўляе з дзіцем – вось умовы стварэння сувязі з дзіцем.

Дзіця, са свайго боку, таксама выконвае шматлікія дзеянні, накіраваныя на наладжванне блізкасці з дарослым, падтрымлівае глядзельную кантакт, чапляецца за абдымкі, хапаецца за вопратку і трымаецца, паварочвае галаву да голасу, плача.

Першыя месяцы жыцця дзіцяці – гэта час шматлікіх сігналаў, якія пасылаюцца дзіцем, праз якія ён выказвае свае патрэбы. У гэты ранні перыяд роля бацькоў / апекуна заключаецца не толькі ў тым, каб уважліва прачытаць гэтыя сігналы, але і ў тым, каб рэагаваць з чуласцю і цяпленнем. Гэта важны час, калі дзіця вучыцца даваць свету і навакольнага асяроддзя. Дзякуючы гэтым першым вопытам, дзіця мае магчымасць навучыцца цяпленню і спакойна чакаць, пакуль яго патрэбы будуць задаволеныя.

Мадэль прыхільнасці на пачуццях бяспекі

Дзіця з надзейнай мадэллю прыхільнасці актыўна шукае блізкасці і кантакту з выхавальнікам, адкрыта перадае свае пачуцці, напружанасць і дыскамфорт. Калі яго супакойваюць, ён становіцца спакойным і з нецяпленнем вяртаецца да задавальнення і знаёмства з навакольным. Гэтая мадэль прыхільнасці развіваецца, калі кожны раз асоба, якая пастаянна з'яўляецца значным для дзіцяці, мякка, чуйна рэагуе на патрэбы, пра якія паведамляе дзіця.

Дзіця адчувае сябе ў бяспецы ў прысутнасці свайго бліжэйшага апекуна. У выпадку расставання яны могуць быць незадаволеныя і паказаць гэта. Аднак ён упэўнены, што яго бацькі/апекуны вернуцца. Калі дзіця баіцца, ён шукае суцяшэння ў бацькоў / апекуна. Ён ведае, што менавіта ён забяспечыць яму камфорт і суцяшэнне. Дзеці, якія характарызуюцца бяспечнай прыхільнасцю, будуць адкрытыя свету, яны будуць даваць сабе, а значыць, і іншым людзям. У выпадку няўдачы яны будуць ведаць, як і дзе шукаць сабе дапамогу.



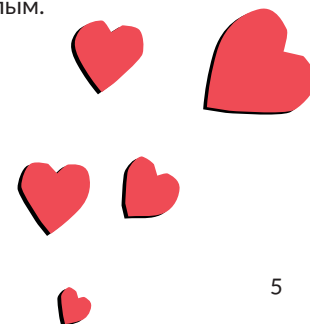
Калі сувязь не надзейная...

Часам ёсць фактары, якія негатыўна ўплываюць на працэс збліжэння, перашкаджаючы дзіцяці развіць надзейную сувязь з бацькамі/апекуном.

Часам цяжасці, звязаныя з выхаваннем, уласныя дзіцячыя перажыванні, стрэс або стомленасць, азначаюць, што бацькі не заўсёды могуць пабудаваць адносіны са сваім дзіцем такім чынам, каб яны былі толькі бяспечнымі, мірнымі і шчаслівымі. Дзіця, у якога з самага пачатку выпрацоўваецца няўпэўненасць у стыль прыхільнасці, будзе мець менш стабільную аснову для развіцця, можа праяўляць менш даверу да людзей і навакольнага асяроддзя, можа быць менш цікавым да свету і горш спраўляцца са стрэсам.

Апека і догляд за нованароджаным дзіцем можа быць стомным і складаным. Маладыя бацькі могуць адчуваць знясіленне і ператамленне, прысвячаючы кожны момант свайму дзіцяці. Аднак калі праз некалькі тыдняў бацька / апякун не адчувае блізкасці да дзіцяці, а толькі знясіленне і ператамленне – гэта сігнал, што прыйшоў час пагаварыць пра гэта з кімсьці, напрыклад, з кім-то, каму вы давяраеце, або са спецыялістам. Надзейная сувязь дасць вашаму дзіцяці сілы на ўсё жыццё. Варта паклапаціцца пра гэта ў першы год яго жыцця! Усталяванню бяспечнай сувязі з дзіцем спрыяе веселасць з першых дзён.

Ніжэй вы знойдзеце некалькі ідэй, як правесці час разам з малым.



Першая чвэрць

Першая чвэрць 4 тыдні

Асноўныя навыкі дзіцяці – прыроджаныя рэфлексy: смактанне, захоп саска, глытанне – дазваляюць яму задавальняць патрэбы, неабходныя для выжывання. У гэты перыяд вельмі важны фізічны кантакт маці і дзіцяці. Блізкасць і цеплыня яе цела дапамагаюць пераносіць дыскамфорт.

Што рабіць?

На гэтым этапе вы можаце гуляць з дзіцем без цацак. Найбольшае задавальненне яму дастаўляе фізічны кантакт з Вамі – абдымае, гладзіць, пяшчотна масажуе. Ваш дзіця супакойцца, калі вы размаўляеце з ім спакойным ціхім голасам. Вы таксама можаце праспяваць яму. Калі вы дадасце ў свой спеў пяшчотнае ўкалы-хванне, акрамя задавальнення, вы яшчэ ўзмоцніце яго пачуццё рытму.

2. месяц

Дзіця ажывае ў кантакце з дарослым. Ён супакойваецца пад уплывам ласкавай гаворкі. Ён пачынае сачыць за прадметамі вачыма. Ён падымае шыю, калі ляжыць на живоціку. Каля 6. тыдзень знікае хапальны рэфлекс-пальчыкі дзіцяці ўжо не так моцна сціснутыя. І каля 8. рукі ўжо цалкам адкрыты, расслабленыя, і, акрамя таго, дзіця ўсведамляе іх наяўнасць.

Што рабіць?

Пагаворыце з дзіцем, адкажыце ўсмешкай на яго ўсмешку. Зносіны тварам да твару і перайманне – лепшыя спосабы правесці з ім час. Тады дзіця адчувае сябе з вамі адзіным, што дазваляе яму бяспечна даследаваць свет, які яму становіцца ўсё больш цікавым. Ён набірае смеласць адысці пазней. Вы можаце дапамагчы яму ўсвядоміць існаванне пальчыкаў на руках – масажавать іх, казытаць, чапаць, церці. Як толькі рэфлекс захопу знікне, вы можаце даць дзіцяці прадметы – вы палегчыце яго захоп, калі вы пакладаеце прадметы папярком на яго ручку, гэта значыць уздоўж зморшчын рукі. Павесьце цацкі над ложкам, паварушыце бразготку вакол дзіцяці. Маляня лёгка трымае дробныя прадметы і маніпулюе імі. Ён можа паварочвацца са спіны на живот, а таксама трымаць бутэльку і піць з яе.



Другая чвэрць

Дзіця ўсё больш актыўна-ажыўляецца пры выглядзе апекуноў, працягвае ручкі. Ён не толькі рэагуе на выгляд чалавечага твару, але і сам накіроўвае ўсмешку іншым. За гэты час павольна спеюць функцыі яго нервовай сістэмы – памяць, кагнітыўныя і рухальныя навыкі, а таксама каардынацыя вачэй і рук.

4. месяц

Дзіця больш кантралюе свае рукі і ногі, ён можа рухаць імі адначасова, выпрастаць ножкі і падняць іх, трэсці бразготкай. Ён спазнае свет усімі сваімі пачуццямі. Калі пакласці на живот, ён падымае тулава і адштурхваецца ад зямлі нагамі. Пачынаюцца першыя спробы сесці з апорай.

Што рабіць?

Суправаджайце дзіцяці ў моманты напружання. Кантакт тварам да твару і блізкасць дапамагаюць яму справіцца з цяжкасцямі. Гульня ў перайманне, кантакт тварам да твару, агульная ўсмешка таксама ўзмацняюць яго прыемныя пачуцці, даюць шмат радасці, паказваюць, што гэта важна для вас. Вы вучыце яго будаваць эмацыйную сувязь з іншым чалавекам – важны навык, які будзе незаменны на працягу ўсяго яго жыцця.

Падавайце яму бразготку і атрымлівайце асалоду ад з ім, калі яму ўдаецца страсянуць яе ці калі ён «пляскае» у цацку, якая пачынае гуляць. Вы вучыце яго так, каб ён мог уплываць на розныя рэчы. Калі вы будзеце часта паказваць яму цацку, ён пачне адрозніваць яе ад іншых. Такім чынам, ён трэніруе сваю памяць. Заахвочвайце дзіцяці, каб даследаваць навакольнае асяроддзе і падкідваеце яму

цікавыя цацкі. Добра, калі яны маюць розныя колеры і фактуру, што яны розныя навобмац, выдаюць розныя гукі, напрыклад, шолах. Нездарма часта для дзяцей самым прывабным элементам цацкі з'яўляецца доўгі, шастаючы цэннік.

5. месяц

Дзіця можа доўга сядзець з апорай, але і ненадоўга без апоры. Больш буйныя прадметы ён хапае абедзвюма рукамі, разглядае іх, паварочвае, нюхае, аблізвае – важныя ўсе органы пачуццяў.

Свабодна трымае дробныя прадметы і маніпулюе імі. Ён можа паварочвацца са спіны на живот, а таксама трымаць бутэльку і піць з яе.

Што рабіць?

Вы можаце гуляць з дзіцем, каб даць і забраць. Дайце яму цацку, а затым, акуратна сагнуўшы пальцы, адбярыце яе. Дайце дзіцяці што-небудзь, што ён можа расцерці, напрыклад, паперу. Вы даставіце яму шмат задавальнення, і вы дазволіце яму практыкаваць каардынацыю і сілу сваіх рук. Вельмі прывабныя для дзіцяці гульні з купаннем – плясканне, паляванне, драбненне губкай або гумовых цацак.

Дзіцяці вельмі падабаецца глядзець на сваё адлюстраванне ў люстэрку, а таксама на вас і ўсё, што ў ім з'яўляецца. Гэта дастаўляе яму масу задавальнення.

Вы можаце паспрабаваць даць дзіцяці бутэльку, каб трымаць яе самастойна.

6. месяц

Дзіця ўжо можа сядзець без апоры. Ён коціцца, поўзае або рухаецца рукамі і нагамі. Ён цягнецца да прадметаў, спрабуе перанесці іх з ручкі на ручку. Калі з'яўляецца яшчэ адно дзіця, ён глядзіць і ўсміхаецца яму. З'яўляецца балбатня, то ёсць паўтарэнне гукаў, чутных з акружэння, – пырханне, пырсканне, паўтарэнне складоў: мама, ба-ба, та-та. З простымі дзеяннямі дзіця пачынае заўважаць прычыну і следства.

Што рабіць?

Дайце яму прадметы, якія ён можа пераносіць з ручкі на ручку. Мяч – захапляльны прадмет для дзіцяці. Яму падабаецца глядзець, як ён коціцца, штурхае яго, каціць, кідае. Пакуль мяч коціцца, вы можаце сказаць дзіцяці, што ён робіць. Калі вы будзеце паўтараць гэта, дзіця пачне заўважаць свой уплыў на тое, што мяч рухаецца. Гэта будзе для яго вельмі каштоўным наглядам. Вы можаце гуляць з дзіцем у дзіцячыя пацешкі. Казаць яму кароткія, простыя, рытмічныя вершы. Вы заахвочваеце яго паўтараць гукі. Гульні тыпу «касі, касі, лапці», «ідзе камінара па лесвіцы» або воплескі, ствараюць дзіцяці добры настрой. Акрамя радасці, яны ўзбагачаюць яго веды аб уласным целе і развіваюць здольнасць свядома накіроўваць рухі цела.

Другое паўгоддзе

Дзякуючы набытым навыкам дзіця пачынае свядома прыцягваць іншых да таго, каб быць разам. Дзіця пазнае, што яго паводзіны ўплываюць на дзейнасць яго блізкіх. Ён часта сам ініцыюе гульні. Кінутыя цацкі прызначаны для заахвочвання сумеснага баўлення часу і гульні, але таксама з'яўляюцца для дзіцяці праверкай таго, што ён можа сабе дазволіць з апекунамі. Поўзанне, а ў канцы гэтага перыяду часта авалодвае мастацтвам хады, дазваляе дзіцяці ісці за блізкім чалавекам і кантраляваць блізкасць да яго. Апякун – маці становіцца для дзіцяці бяспечнай базай, дзякуючы якой ён можа даследаваць свет – ён адыходзіць ад яе і вяртаецца, каб праверыць, ці бяспечна. Дзіця значна больш звяртае ўвагу на знешні свет.

Што рабіць?

У гульні і па-за ёй ваша прэрэчэнне становіцца важным, калі ваш дзіця робіць тое, на што вы не згодны. Гэта дазваляе яму зразумець прычыны, якім трэба прытрымлівацца.

Вы можаце падсоўваць яму прадметы, каб ён мог практыкаваць дакладнасць захопу пальцамі, напрыклад, перагортваць старонкі ў кніжцы, маляваць алоўкам па паперы. Таксама можна выкарыстоўваць блокі для трэніроўкі пальцаў. Расстаўляйце вежы разам з дзіцем.

Таксама пакажыце яму, што блокі розных памераў, паклаўшы іх побач адзін з адным, адзін на аднаго. Такім чынам вы дапамагаеце яму ўбачыць адрозненні. Верагодна, дзіцяці будзе вельмі весела разбураць канструкцыю з блокаў. Калі ў такой сітуацыі вы будзеце даваць паведамленне: «О! Яно перавярнулася!» вы будзеце звяртаць увагу дзіцяці на прычыны і наступствы яго паводзін.

Калі дзіця сядзіць, пакладаеце цацку прама за межы дасяжнасці яго рук. Гэта заахоціць яго нахіліцца наперад або ў бок, каб дацягнуцца да яе. Такім чынам, вы рэалізуеце яго здольнасць падтрымліваць раўнавагу.

Дзіцяці таксама весела складаць ліст паперы. Цяпер ён таксама можа разарваць яго, і калі вы не прырэчыце супраць беспарадку, гэта можа быць выдатным практыкаваннем для яго. Спрыт дзіцячых пальчыкаў можна паступова развіваць ўсё больш і больш. Збіраючы з сабой абрыўкі паперы або іншыя дробныя кавалачкі, ён практыкуе захоп двума пальцамі-вялікім і паказальным пальцамі.

Дайце дзіцяці люстэрка і скажыце яго імя. Падкрэсліце, што яно бачыць сябе. Вы дапамагаеце яму такім чынам вызначаць сябе.

Вельмі прывабныя для дзіцяці «шумныя» цацкі. Дзеці любяць біць іх і прымушаць іх выдаваць гукі. Вось чаму дзеці так любяць гуляць з кухоннымі вечкамі, рондалямі, лыжкамі. Вельмі цікавыя таксама празрыстыя ёмістасці, у якіх ёсць, напрыклад, фасолю, крупы, гарох. Мала таго, што яны шумяць, яшчэ відаць, што ўнутры.

Вы можаце пытацца ў дзіцяці пра розныя рэчы, напрыклад, дзе лялька? Дзіця вучыцца адрозніваць свае цацкі і знойдзе ляльку, калі яе паставілі дзе-небудзь перад вачыма. Таму дазвольце дзіцяці падглядваць, калі вы хаваеце нейкі прадмет у гульні. Гульня ў хованкі і пошук дазваляе дзіцяці трэніраваць памяць.

Ці вы можаце папрасіць свайго дзіцяці аб прадмеце, які ён трымае ў руцэ. Калі ён дасць вам яго, падзякуеце



і пахваліце, што ён правільна зразумеў вашу просьбу. Вы можаце пачаць практыкаваць з вашым дзіцём, устаўляючы і вымаючы розныя прадметы з кантэйнераў.

Дзіця таксама любіць чытанне. Можна ўвесці рытуал чытання казкі перад сном. Дзіцяці гэта дастаўляе велізарнае задавальненне, а таксама дазваляе вывучаць новыя словы і гукі. Яму спатрэбіцца ў навучанні гаварыць.

Дазвольце дзіцяці кідаць, напрыклад, мяч у парк. Дазвольце яму кідаць у Вас – дзякуючы гэтаму ён вучыцца паражаць цэль, але і развівае сваю фізічную падрыхтоўку і каардынацыю рухаў.

Дзіця любіць пераймаць вам. Выкарыстоўвайце гэта. Пакажыце яму свой нос і скажыце: «Гэта нос мамы / таты», затым пакажыце яго нос і скажыце «Гэта нос Яся». Паўтарыце гэта некалькі разоў і папытаеце вашага дзіцяці паказаць свой нос, а затым яго нос. Паспрабуйце хадзіць з дзіцем за ручку. Не забудзьцеся адрэгуляваць тэмп і памер вашых крокаў. Калі вы хочаце, каб яму было лягчэй хадзіць самастойна, купіце ўстойлівую, вертыкальную цацку, за якую ён можа трымацца, і калі ён будзе штурхаць яе перад сабой, ён будзе паступова набываць усё больш і больш упэўненасці.

Падайце дзіцяці паперы і алоўкі. Хай ён стварае маляўнічыя ўзоры з запалам. Памятаеце, каб алоўкі не былі вострымі – лепш за ўсё яны будуць для свечак, таму што яны досыць мяккія, каб дзіця не нашкодзіў сабе.

Памятаеце, ніколі не крычыце на дзіця і не біце яго, калі што-то не атрымоўваецца, што-то разбурае або ламае. Таксама ведайце, што малы ў гэтым узросце любіць паўтараць розныя дзеянні некалькі разоў і, у адрозненне ад дарослага, не сумуе.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матэрыял быў створаны на аснове публікацыі: «Надзейная сувязь. Аснова на ўсё жыццё».

Тэкст: Караліна Мазурчак

Кансультацыя па зместу: д-р Гражына Кміта

Графічны праект: Эва Брэянкаўска-Ёньчык

Рэдакцыя: Сільвія Раманьчак

Адаптацыя матэрыялу на запатрабаванні праекту „Абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей, якія засталіся без апекі, якія звярнуліся аб атрыманні прытулку, ад гвалту”: Ёланта Змажлік

Графічны праект і склад: Норберт Гжэлька

Пераклад на беларускую, украінскую і расійскую мовы: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд Даем дзецям сілу

Фонд Даем дзецям сілу

03-926 Варшава

вул. Валечных 59

тэл. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Тэкст публікацыі даступны па ліцэнзії Creative Commons. Указанне аўтарства – Некамерцыйнае выкарыстанне – Без залежных твораў 3.0 Польшча. Тэкст ліцэнзії даступны на сайце <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>. Некаторыя правы захаваны за Фондам Даем дзецям сілу.