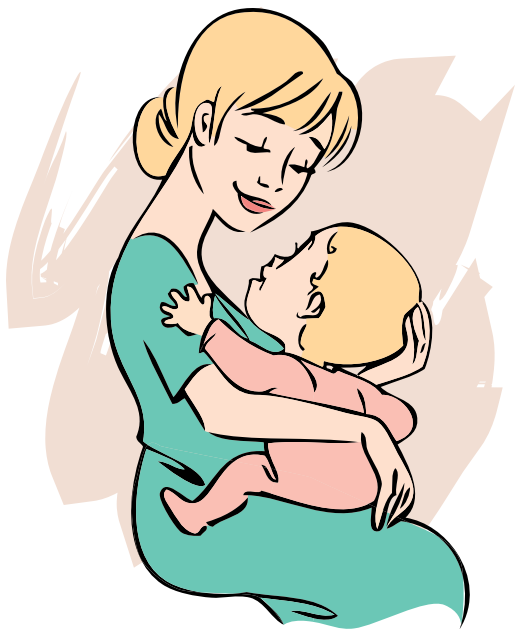


FISZKI[®]

MĄDRY RODZIC

DZIECKO-RODZIC

BUDOWANIE WIĘZI



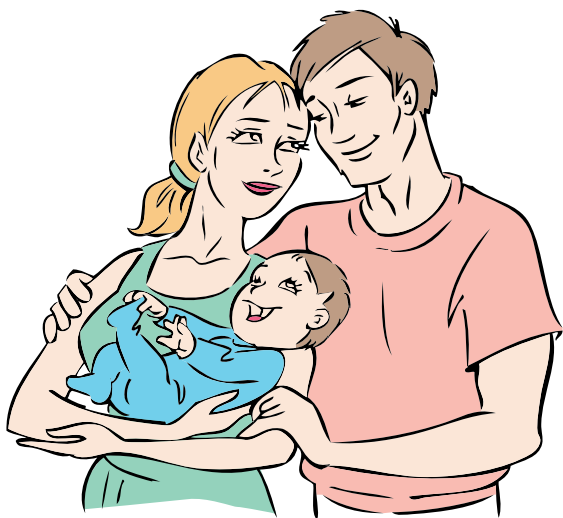
AGNIESZKA PIOTROWSKA

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

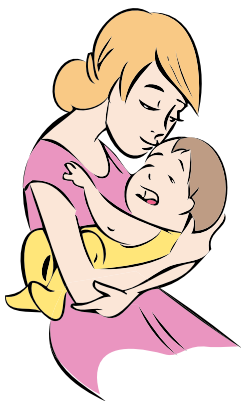
Rodzicielstwo bliskości (ang. *Attachment Parenting*), w skrócie nazywane w Polsce RB, jest ideą sformułowaną przez małżeństwo Searsów: Williama – pediatrę oraz Marthę – pielęgniarkę i doradczynię laktacyjną. Swą koncepcję rozwinęli w myśl psychologicznej teorii przywiązania, według której **silna więź 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”.



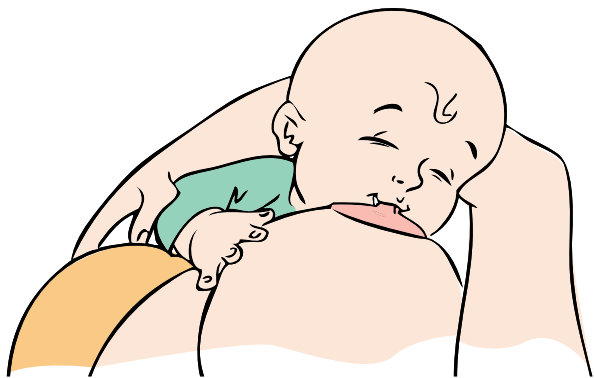
Rodzicielstwo bliskości

Dlatego tak **istotna jest odpowiednio empatyczna reakcja rodzica, a nie kara lub obojętna postawa**. Czuta odpowiedź (kotusanie, 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 utrzuca 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.