

Jak bezpieczna relacja wpływa na rozwój dziecka?

Relacje zaczynają się tworzyć już od narodzin dziecka. To właśnie wtedy pojawiają się pierwsze formy interakcji z rodzicem. Maluch w pierwszym tygodniu życia potrafi odróżnić głos i zapach matki od głosu i zapachu obcej kobiety. W tym momencie rozpoczyna się proces przywiązania. Ufność do dorosłego na tym etapie zapewnia możliwości do rozwoju ciekawości i chęci eksploracji.

W pierwszym roku życia dziecka to właśnie relacje z rodzicami i opiekunami są najistotniejsze. Niemowlę uważnie obserwuje postawę dorosłych i uczy się nawiązywać z nimi kontakt. Pojawia się uśmiech społeczny, który jest celową reakcją na dorosłego. Jest on jednym z pierwszych oznak komunikacji emocjonalnej. Z kolei lęk przed obcymi, występujący najczęściej przed ukończeniem pierwszego roku życia, świadczy o emocjonalnym dystansie wobec nieznajomych.

Budowanie więzi opartej na przywiązaniu spoczywa przede wszystkim po stronie dorosłego. Jest on odpowiedzialny za odczytywanie sygnałów wysyłanych przez dziecko i zapewnianie zrozumienia, ufności i wzajemności w kontaktach. Dzięki takiej postawie dziecko do trzeciego roku życia rozwija w sobie autonomię. Aby jednak proces ten przebiegał prawidłowo, maluch musi czuć wsparcie płynące ze strony rodzica, które mobilizuje go do odkrywania świata.

Pierwsze prace nad teorią przywiązania prowadzili John Bowlby oraz jego współpracowniczka Mary Ainsworth, która opracowała „procedurę obcej sytuacji”. Polegała ona na krótkich rozłąkach i ponownych połączeniach z rodzicem przy jednoczesnej obserwacji zachowania dziecka. To właśnie na tej podstawie wyodrębniono style przywiązania.

Bezpieczny styl przywiązania opiera się na akceptacji, uważności, stałej dostępności i responsywności opiekuna. Wspiera on bezpośrednio adaptację dziecka w przyszłości. Sprzyja budowaniu relacji interpersonalnych i wspomaga tworzenie się pozytywnych przekonań o sobie. Niemowlę, wysyłając sygnały w postaci płaczu lub śmiechu, liczy na trafne ich zinterpretowanie i automatyczną reakcję rodzica na jego potrzeby. Małe dziecko jeszcze nie posiada zdolności do samoregulacji emocji, dlatego też opiekun powinien swoim spokojem i obecnością wyciszać je, gdy sytuacja tego wymaga. Rodzic pełni funkcję „bezpiecznej bazy”, do której dziecko zawsze może powrócić, gdy tylko będzie tego potrzebowało.

Dziecko doświadczające bezpiecznej relacji ze strony rodziców i opiekunów może rozwijać się bez zakłóceń. Jego układ nerwowy dojrzewa prawidłowo, skutkując nauką regulacji, która wpływa na opanowanie umiejętności wyciszania się, kontrolowania impulsów oraz logicznego myślenia. Wzrasta poczucie własnej wartości i rozwija się pozytywna samoocena. Dzieci takie są zazwyczaj odporne psychicznie. Kształtują się umiejętności społeczne, które odpowiadają za nawiązywanie relacji, poprawną komunikację oraz znajomość norm i zasad społecznych. Bezpieczne relacje w dzieciństwie wpływają także na rozwój ciekawości świata i koncentracji.

Jak możemy zaobserwować bezpieczny styl przywiązania, świadczący o relacji, w której dziecko czuje się komfortowo? W obecności rodzica zachowuje się ono swobodnie i z łatwością eksploruje otoczenie. Gdy rodzic znika z pola widzenia, dziecko o bezpiecznym stylu

przywiązania wykazuje umiarkowany, w pełni naturalny niepokój, natomiast po jego powrocie chętnie dąży do kontaktu, uspokaja się i okazuje radość. Po chwili ukojenia bez trudu powraca do swoich poprzednich aktywności i zabawy.

Wytworzenie i rozwój bezpiecznej relacji dziecka z rodzicem rzutuje na dorosłe życie w postaci:

- otwartej i bezpośredniej komunikacji,
- poczucia bezpieczeństwa w relacjach,
- stabilnej samooceny,
- rozwiązywania konfliktów w sposób opanowany i konstruktywny,
- emocjonalnej stabilności i elastyczności.