



„Wielu, szczególnie młodych rodziców wskazuje, że trudno dziś jednoznacznie stwierdzić, co powinniśmy, czego nie, jaka strategia czy podejście w wychowaniu jest lepsze. Łatwo w rodzicielskiej codzienności zgubić „cel” tego, co robimy, skupiając się na tym „co lub jak robimy”. O szansach i zagrożeniach w kluczowym okresie życia dziecka od 0 do 6 lat oraz o tym, czym jest budujące wychowanie dziecka, co się sprawdza i czego warto robić więcej, opowiada Robert Smyczyński, psycholog i prezes Fundacji UNA.

Redakcja: Dlaczego okres 0-6 lat jest tak ważny w życiu dziecka?

Robert Smyczyński: Jest to szczególny okres, ponieważ to w tym czasie wykształcają się podstawowe wzorce więzi, będące podwalinami prawidłowych relacji w przyszłości. Wszystko, czego dziecko w tym okresie doświadcza, ma również zasadnicze znaczenie dla wykształcania się prawidłowo funkcjonujących struktur mózgowych małego, a potem dojrzałego człowieka.

A więc krzywdzenie może wpłynąć na rozwój mózgu dziecka?

Gdy mówimy o rozwoju mózgu, to w sferze strukturalnych konsekwencji krzywdzenia warto zwrócić uwagę na kilka aspektów. Mam na myśli zaburzony rozwój ciała modzelowatego, lewej kory nowej, hipokampa i ciała migdałowatego, mniej synaps lub uszkodzenia mechaniczne. W sferze funkcjonalnej: nadmiar kortyzolu i noradrenaliny skutkuje mniejszą neuronalną aktywnością kory przedczołowej, a większą - rejonów mózgu odpowiedzialnych za procesy oddolne/automatyczne. Może następować przeprogramowanie osi podwzgórze - przysadka - nadnercza mające wpływ na uwalnianie kortyzolu i aktywności neuronalnych połączeń. Generalnie, pojawia się mniej złożonych procesów, a więcej automatyzmów. Paradoksalnie może pojawiać się m.in. nasilenie stresu, obniżenie przywiązania do opiekunów czy agresja/konfliktowość.

W jaki sposób krzywdzenie może wpływać na rozwój dziecka w sferze psychospołecznej?

Krzywdzenie dziecka w wieku 0-6 lat jest szczególnie niebezpieczne, hamujące i ograniczające rozwój w przyszłości. Dla przykładu, wyobraźmy sobie jak wiele traci dziecko krzywdzone, gdy większość uwagi musi stale poświęcać na wyszukiwanie oznak zagrożenia, nawet gdy wokół ich nie ma. O ile mniej zasobów uwagi pozostaje dziecku, by bez lęku eksplorować świat, wchodzić w relacje, nabywać nowe umiejętności i uczyć się, że ma wpływ. Dlatego tak istotne jest to, aby dobre rodzicielstwo dawało dziecku możliwości, umiejętności zaspakajania potrzeb, a nie je ograniczało lub zmuszało do zaspakajania potrzeb innych kosztem własnych. Pamiętajmy – dziecko chce się adoptować do sytuacji, mieć siłę w bezradności, boi się straty czy nieprzewidywalności, stosuje strategie, które czasem mylnie mogą być uznawane jako pozytywny efekt naszych działań: „ugłaskiwanie” rodzica, wycofanie, bycie cichym i spokojnym. Dzieci chcą zachować wiarę w rodziców, dlatego czasem wypierają, umniejszają i racjonalizują, obwiniają siebie czasem lub idealizują jednego z opiekunów. Czasem – by wyrażać emocje przerażenia, gniewu, żalu, zagubienia, pustki, paniki, furii, depresji, niepokoju i rozpacz - mogą być agresywne, bierne, prowokować reakcje organizmu, w późniejszym okresie samookaleczać się, mieć przymus ryzykownych zachowań seksualnych, przyjmować środki zmieniające świadomość, symulować. Dzieci krzywdzone chcą za wszelką cenę znaleźć sens tego, co się wokół nich dzieje...

Na co Pan szczególnie zwraca uwagę w kontekście pozytywnego rodzicielstwa i co my – rodzice możemy robić, aby „lepiej” wychowywać?

Aktualnie istnieje ogromna liczba podejść, modeli czy nawet opinii, z których jako rodzice możemy czerpać, aby wychowywać swoje dzieci. Czasem można odnieść wrażenie, że jest ich zbyt wiele... Wielu, szczególnie młodych rodziców wskazuje, że trudno dziś jednoznacznie stwierdzić, co powinniśmy, czego nie, jaka strategia czy podejście w wychowaniu jest lepsze. Łatwo w rodzicielskiej codzienności zgubić „cel” tego, co robimy, skupiając się na tym „co lub jak robimy”. Uświadomienie i odwołanie się do potrzeb dziecka i własnych, budowanie na nich świadomego rodzicielstwa stanowi bardzo przydatny rodzaj mapy pomagającej znaleźć drogi do celu. Wtedy staje się na powrót jasne, że podejścia, modele wychowawcze, są jedynie narzędziami, które zawsze można wymienić czy modyfikować.

Powinniśmy zatem przede wszystkim pamiętać o potrzebach dzieci. Pomówmy o nich. Jakie to potrzeby?

Gdyby pomyśleć o dominujących potrzebach dzieci w wieku 0 do 6 lat (poza fizjologicznymi oczywiście) i ująć w przedziałach wiekowych to w okresie 0-1 lat dominują potrzeby: kontaktu, dotyku, ciepła, czułości, zaufania matce i... sobie. W okresie 1-3 lata dominują

potrzeby: autonomizacji (chodzenie, mówienie, separacja) i uwagi. W wieku 3-6 lat dominują potrzeby: poczucia sprawczości, kontaktu, szczególnie z rówieśnikami, poznawania, rozumienia, nadawania sensu.

Można by przyjąć, że gdyby udało się nam zaspakajać te potrzeby, mielibyśmy gotową receptę na pozytywne rodzicielstwo i gwarantowany prawidłowy rozwój dziecka. A gdybyśmy równolegle zaspokajali i nasze potrzeby - mielibyśmy pełnię szczęścia. Więc dlaczego czasem to trudne, frustrujące, czasem chcąc dobrze krzywdzimy?

Gdybyśmy się przyjrzeni naszym potrzebom jako rodziców, to okazałoby się, że są one bardzo podobne do potrzeb naszych dzieci w wieku 0-6 lat. Moglibyśmy do nich dodać jeszcze - ważne dla dorosłych - potrzeby porządku, sensu, spokoju, sprawczości, szacunku, wytchnienia.

Niestety czasem w codziennym życiu nasze strategie, czyli sposoby zaspakajania własnych potrzeb, mogą być przeszkodą.

Poza szczególnymi wyjątkami znakomita większość rodziców nawet nie wyobraża sobie, by mogła krzywdzić swoje dzieci. Nawet w sytuacji, kiedy dziecko jest krzywdzone, rodzice zaprzeczają, nie mogąc pogodzić się z faktem, że krzywdzą. Czasem trudno zauważyć ten moment, w którym nasze dobre intencje zaczynają być realizowane środkami, które wyrządzają więcej szkód niż pozytywów.

Czytaj dalej [II części wywiadu z Robertem Smyczyńskim](#)

Robert Smyczyński - psycholog kliniczny (SWPS); specjalizuje się w pracy ze zjawiskiem kryzysu, traumy i motywacji. Terapeuta TSR (BSFT), trener, praktyk, na co dzień pracujący w gabinecie, na sali szkoleniowej i w terenie. Współzałożyciel i Prezes Fundacji UNA zajmującej się wspieraniem w rozwoju rodziny, społeczności i wsparciem specjalistów pracujących w środowisku szkolnym i pomocowym. Fundacja UNA od 5 lat realizuje wieloletnie programy wsparciowe finansowane ze środków m.st. Warszawy, skierowane do osób zagrożonych sytuacjami kryzysowymi, zmagających się z problemami rodzinnymi oraz problemami uzależnień i współuzależnienia.

Przeczytaj o nieodpłatnym programie „[Czas dla Rodziny 2](#)” (edycja 2021-2024 r.) realizowanym przez Fundację UNA i Fundację A.R.T.

Fot. Edward Cisneros, Unsplash.com