

Więź jest tym, co łączy lub jednoczy ludzi ze sobą. Zgodnie z teorią Bowlby'ego daje poczucie bezpieczeństwa i stanowi najistotniejszą podstawę do dalszego prawidłowego rozwoju biopsychospołecznego.

Więź emocjonalna z drugim człowiekiem to coś, co może rozwijać i zapewniać prawdziwe, głębokie szczęście od wczesnego dzieciństwa po dorosłość.

Tata jest dla dziecka równie ważną osobą jak mama już od momentu narodzin, a także w okresie prenatalnym. Jego zaangażowanie opiekuńcze, jak i te stymulujące eksplorację w dalszym rozwoju, przyczynia się do wysokiej jakości relacji przywiązania.

Wnioski płynące z badań dotyczących przywiązania wskazują na komplementarne role obojga rodziców w rozwoju dziecka. Potwierdzają znaczenie zaangażowania każdego z nich w opiekę i wychowanie poczynając od narodzin oraz dostarczają dowodów na różnice ról i wagę każdej z nich dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Głównym czynnikiem wpływającym na siłę więzi jest jakość spędzanego razem czasu i wrażliwe reagowanie na potrzeby dziecka.

Poniżej przedstawię kilka propozycji, które mogą pomóc, ułatwić budowanie więzi z dzieckiem. Warto jednak zaznaczyć, że każde dziecko jest inne i może czego innego potrzebować.

Rozważ obecność przy narodzinach

Obecność taty przy narodzinach dziecka jest dziś czymś zupełnie naturalnym. Stopień zaangażowania taty jest kwestią indywidualną, najlepiej wcześniej ustaloną między rodzicami. Może to być wspaniałe doświadczenie, któremu towarzyszyć będzie wspólne przeżywanie emocji związanych z narodzinami maluszka. Daje możliwość bycia z dzieckiem oraz mamą od samego początku. Wydarzenie, które może niewątpliwie przyczynić się do budowania i wzmacniania więzi.

Weź czynny udział w pielęgnacji dziecka

Może to być wyjątkowy czas, tylko dla waszej dwójki. Możecie lepiej się poznać. Szczególnie, gdy czynności wykonywane są bez pośpiechu, z uważnością na rozpoznawanie potrzeb dziecka, obserwowaniem jego reakcji oraz swoich reakcji na kontakt z maluszkiem. Początkowy stres związany z niepewnością może szybko stać się źródłem prawdziwej radości. Jednocześnie może to być dużym wsparciem i chwilą wytchnienia dla mamy (kąpanie, mycie, przewijanie).

Przytulaj

Malutkie dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, spokoju, ciepła i

„drugiego bijącego serca”. Kontakt skóra-do-skóry, ale również zwykłe przytulanie, noszenie, całowanie to najłatwiejsze i najbardziej instynktowne sposoby na budowanie więzi taty z dzieckiem.

Mów do swojego malutkiego dziecka

Zwracaj się do niego po imieniu, opowiadaj kim jesteś, kim jest ono, mów o świecie, śpiewaj piosenki, kołysanki, czytaj książeczki – dzieci uwielbiają jak się do nich mówi. Niski, męski głos ma na dziecko uspokajające działanie.

Bądź akceptującym opiekunem

Pomimo, iż to może być trudne, akceptuj złość i trudne zachowania dziecka. Wykaż się szczególną wrażliwością nawet wtedy, gdy trudno Ci nawiązać z dzieckiem kontakt. Nie obwiniaj dziecka za swoje negatywne emocje.

Dziecko z tzw. bezpiecznym stylem przywiązania (najbardziej adaptacyjnym) harmonijnie się rozwija (poznawczo i społecznie) budując dobre, bliskie relacje z innymi.

Czub, M. (2014). Specyfika relacji dziecka z ojcem w pierwszych latach życia z perspektywy teorii przywiązania. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 13(3).

Bowlby, J. (1969/2007). Przywiązanie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN

Kujawska, M., Huber, L. (red.). (2010). Postawy rodzicielskie współczesnych ojców. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa

Autor: mgr Danuta Pogorzelska, psycholog, psychoterapeuta