

# Style rodzicielskie: rodzicielska bliskość



**Miłość, troska i wrażliwość na potrzeby dziecka pozwala mu wzrastać i rozwijać się. Rodzicielstwo bliskości nie jest czymś nowym. To jeden z najstarszych sposobów opiekowania się dzieckiem, polegający na tym, że rodzic zwraca uwagę na potrzeby i emocje dziecka, a nie na metody wychowawcze. Ten sposób podejścia stał się dość popularny. Czym więc jest i co może nam dać w relacji z dzieckiem?**

Jakiś czas temu William i Martha Searsowie wydali w Stanach Zjednoczonych pierwsze kompendium wiedzy o rodzicielstwie bliskości.

Swoje rozważania oparli na pracach Johna Bowlby'ego i Mary Ainsworth, którzy opracowali teorię więzi. To oni po raz pierwszy mówili o bezpiecznych i pozabezpieczanych stylach przywiązania. Bezpieczny styl przywiązania opiera się na bezwarunkowej miłości, trosce i wrażliwości na potrzeby dziecka. Bliskość dotyczy nie tylko relacji rodzic–dziecko, ale i relacji między dorosłymi. Jest to pewna filozofia, styl życia, sposób podejścia do siebie i do drugiego człowieka.

## Czym jest rodzicielstwo bliskości

W rodzicielstwie bliskości chodzi o współpracę i porozumienie z dzieckiem, które jest osiąganym bezwarunkową miłością, akceptacją, ale i dbaniem o swoje granice, czyli mówieniem „NIE”. Dlatego nie ma tu żadnych prostych narzędzi wychowawczych, jak np. system żetonowy, nagrody, kary, logiczne konsekwencje czy na szczęście zapomniany, choć nieustannie poruszany na konsultacjach z rodzicami tzw. „karny język”. Jakie metody sprawdzą się w rodzicielstwie bliskości?

- Akceptuj swoje dzieci takimi, jakimi są, nie zmieniaj ich. Mów i myśl: „Jesteś wystarczający taki, jaki jesteś”.
- Akceptuj wszystkie emocje dziecka, zauważaj je, doceniaj i daj przestrzeń na ich przeżywanie. Wszystkie emocje są potrzebne, stanowią pewną informacją o dziecku. Towarzysz dziecku w przeżywaniu emocji i stosuj język empatii. Niech dziecko wie, że widzisz i słyszysz, że jest Ci smutno, że się rozzłościłeś. Daj dziecku prawo do wyrażania uczuć. Nie zakazuj, nie oceniaj, nie zawstydzaj, nie strasz dziecka, kiedy przeżywa jakąś sytuację. Powiedz mu: „Masz prawo czuć to, co czujesz, to jest OK, to jest w porządku, jestem tu dla Ciebie”. Daj ukojenie, przytul, pogłaszcz.

- Reaguj na potrzeby dziecka i szukaj strategii na ich jak najlepsze zaspokojenie. Jednocześnie dbaj o własne potrzeby i je zaspokajaj. Mów „TAK” potrzebom dziecka, ale nie zaniedbuj swoich. Wyjątkiem jest opieka nad noworodkiem czy niemowlęciem, którego przeżycie w pełni zależy od rodzica. Jak mówił Jesper Juul, do pierwszego roku życia dziecka rodzice muszą nieco odłożyć zaspokajanie swoich potrzeb na rzecz potrzeb dziecka. Nie powiemy przecież rocznemu niemowlakowi, żeby już przestał płakać i grymasić, bo my mamy potrzebę spokoju i ciszy. Z czasem warto powoli wprowadzać równowagę w potrzebach dziecka i rodzica.
- Mów „NIE” z miłości, kiedy nie chcesz się na coś zgodzić lub kiedy Twoja granica jest naruszana. Używaj w mówieniu „NIE” języka osobistego, np.: nie chcę, nie podoba mi się, nie lubię. Nie stosuj języka oceniającego, deprecjonującego, krytycznego.
- Wsłuchuj się w to, co komunikuje dziecko, nawet jeśli te komunikaty są trudne i powiedziane w mało dyplomatyczny sposób. Zastanów się wówczas, co dziecko tak naprawdę chce zakomunikować, mówiąc: „Jesteś najgorszą matką (najgorszym ojcem) na świecie”. Nie obrażaj się, nie wprowadzaj cichych dni, nie izoluj dziecka. Skupiaj się na emocjach, które mogą się kryć za tymi słowami, np. na złości czy rozgoryczeniu, i o tym rozmawiaj z dzieckiem.
- Przepróś dziecko, kiedy przekroczysz jego granice. Powiedz mu np.: „Przepraszam, to na pewno nie było dla Ciebie miłe, postaram się już nigdy tak nie robić”.
- Nie stosuj kar ani nagród. Kary czy milej brzmiące „logiczne konsekwencje” powodują, że dziecko mocno skupia się na krzywdzie, jakiej doznaje od rodzica, i na tym, jak jej następnym razem uniknąć, nie mówiąc już o tym, co się dzieje z relacją. Dziecko karane być może zaprzestanie danego zachowania, ale nie dlatego, że zrozumiało, tylko dlatego, że się boi. Stąd warto zastanowić się, czy aby na pewno zależy nam na tym, żeby nasze dziecko było posłuszne ze strachu. Strach to kiepski fundament relacji. Niektórzy rodzice są zdziwieni, kiedy mówię, że z jednej strony mamy kary, ale z drugiej są nagrody. „Jak to, nie wolno nam nagradzać dziecka?” – pytają. Zastanów się, kiedy nagradzasz dziecko. Zwykle wtedy, gdy zachowuje się lub robi coś, czego oczekujesz, czyli kiedy spełnia oczekiwania. To prosta droga do tzw. motywacji zewnętrznej oraz do manipulacji. Często słyszę, że rodzic przekupuje dziecko nagrodą za piątkę z biologii lub za świadectwo z wyróżnieniem. A wymagania dzieci rosną, bo dlaczego by nie miały. Oczywiście, jako rodzice mamy prawo „nagradzać” dzieci i nie ma w tym nic złego, ale powinno się to odbywać w formie niespodziewanej nagrody, np.: „Wiem, jak wiele wysiłku włożyłeś w piątkę z biologii, ustaliliśmy z tatą, że chcemy zrobić ci prezent i z przyjemnością kupimy ci nowy rower, o którym marzyłeś, co Ty na to?”.

## **Czym nie jest rodzicielstwo bliskości**

- To nie jest bezstresowe wychowanie, ponieważ czegoś takiego po prostu nie ma. Wychowanie jest związane ze stresem, tak samo jak życie. Nie da się nie przeżywać stresu.

- To nie trzymanie dziecka pod kloszem i izolowanie od realnego życia. To raczej pozwalanie dziecku, by tego życia doświadczało i przeżywało trudności czy porażek, a także wspieranie go w ich przeżywaniu.
- To nie jest żadna metoda wychowawcza czy liberalny styl wychowania.
- To nie jest pobłażliwość wobec dziecka i tzw. „rozpieszczanie go”, choć zdarza się, że rodzice i otoczenie w ten sposób interpretują rodzicielstwo bliskości: „No, jak będziesz się z nim tak cackać, to zobaczysz, że wejdzie Ci na głowę”.
- To nie jest spełnianie zachcianek dziecka. Nie oznacza też „psucia dziecka”. Rodzicielstwo bliskości oznacza bycie uważnym i troskliwym rodzicem.

## Co daje rodzicielstwo bliskości

Rodzicielstwo bliskości wpływa na kształtowanie bezpiecznego stylu przywiązania między rodzicem a dzieckiem. Relacja rodzic–dziecko (główny opiekun) wpływa na dalsze relacje dziecka z innymi ludźmi, również w dorosłości. Według E. Kirkilionis bliskość jest inwestycją w akceptację. Polega na dbaniu o bezpieczeństwo, reagowaniu na potrzeby dziecka i na empatycznej komunikacji. Takie rodzicielstwo daje dziecku:

- przekonanie, że jest ważne i wartościowe dla rodziców i świata, co kształtuje poczucie własnej wartości;
- wiarę w swoje umiejętności i w siebie, budowanie samoakceptacji;
- umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami i porażkami oraz na radość z sukcesów;
- umiejętność dbania o swoje potrzeby i wyznaczania granic;
- zdolność do szanowania potrzeb innych oraz tego co czują i przeżywają;
- zdolność do opartej na szacunku, życzliwości i porozumieniu komunikacji;
- umiejętność budowania motywacji wewnętrznej oraz rozwijania samodzielności i odpowiedzialności.

Za rodzicielstwem bliskości przemawia fakt, że jest to naturalny sposób wspierania rozwoju dziecka, które otrzymuje od rodzica bezwarunkową miłość, akceptację i poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście dla wielu z nas może okazać się wyzwaniem. Rodzice opierający się na uważności i troskliwym rodzicielstwie to nie jacyś superbohaterowie. Oni również wątpią, popełniają błędy, złością się. W takim wypadku pomoc może szukać wsparcia dla siebie.

Źródła:

- Agnieszka Stein, „Dziecko z bliska”, Wydawnictwo Mamania, Warszawa, 2023.
- Evelin Kirkilionis, „Więź daje siłę”, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2016.

