

Bądźmy dla dziecka przewidywalni i stabilni w swoim reagowaniu. Jeśli nasze reakcje będą zbyt często zależały od naszego humoru, aktualnych trudności, zmiennego nastawienia - dziecko nie będzie przy nas czuło się bezpiecznie. Kiedy popełnimy błąd - przeprośmy dziecko, wytłumaczmy mu, co się wydarzyło, bez dramatyzowania. Nauczy się, że popełnianie błędów jest naturalne.

Niech poznaje świat

Drugim ważnym filarem budowania bezpiecznego przywiązania jest dawanie dziecku przestrzeni poznawania świata. Pozwólmy mu się oddalać, próbować różnych rzeczy, doświadczać, podejmować decyzje, ponosić małe porażki i odnosić własne sukcesy. Mieć swoje sprawy. Interesujmy się, przyglądajmy tej eksploracji, reagujmy, gdy nas potrzebuje, ale nie stawiajmy mu nadmiernych ograniczeń. To ważne dla kształtowania się poczucia kompetencji w radzeniu sobie ze światem, umiejętności budowania relacji i wiedzy o sobie. Tylko wówczas będzie mogło się dowiedzieć, co lubi, a czego nie, jakie jest, jak reaguje, co mu sprawia przykrość, a co nie. Bądźmy dla dziecka konsultantami, doradcami, ale pozwólmy mu działać samodzielnie - na tyle, na ile tego potrzebuje.

Jeśli jesteśmy dla dziecka bezpieczną bazą i dajemy mu szansę budować jego własne relacje ze światem, to z porażkami i trudnościami sobie poradzi, ucząc

Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania

JAKO DZIECI:

- zdolne do separacji od rodziców, chętnie eksplorują, są ciekawe, bardziej ufne
- poszukują ukojenia u rodziców, kiedy dzieje się coś złego
- czują się kochane
- w stresującej sytuacji preferują rodziców od innych, obcych osób

JAKO DOROŚLI:

- mają długo trwające związki oparte na zaufaniu
- mają pozytywną samoocenę, mają zaufanie do siebie i świata
- potrafią się dzielić uczuciami z przyjaciółmi, partnerami i czują się z tym komfortowo
- w sytuacjach trudnych poszukują wsparcia społecznego
- chętnie współdziałają, nie boją się zależności, potrafią stawiać granice
- nie martwią się, że zostaną porzucone

się, że są one częścią życia. Podobnie jak z przeżywaniem trudnych chwil czy radości, które można dzielić z drugim człowiekiem. Takie przekonanie pomoże być otwartym i bardziej empatycznym partnerem w przyszłości. Takim, który umie dzielić się uczuciami, udzielać wsparcia, a jednocześnie być niezależny.

Budowanie bezpiecznego stylu przywiązania w wielu sytuacjach bywa trudne. Sami jako rodzice możemy mieć elementy unikowego lub lękowego przywiązania, możemy być w trudnej życiowo sytuacji. Badania wskazują, że styl przywiązania może się zmieniać w ciągu życia. Możemy być również przywiązani w odmienny sposób do różnych osób, z którymi jesteśmy w bliskiej relacji (do matki, ojca, partnera). Kiedy uda nam się stworzyć ciepłą, intymną, wspierającą i bliską relację, zawsze istnieje szansa na uformowanie się w niej bezpiecznego stylu. //

FOT. TOMASZ KACZOREK



**DR AGATA
WYTYKOWSKA-
KACZOREK**

psycholog, terapeuta
poznawczo-
-behawioralny oraz
terapii schematów.
Pracuje w poradni Vita
Longa w Warszawie.
Naukowo - na
Uniwersytecie SWPS
na Wydziale Psychologii