

Bez wysiłku -

Razem przy posiłku!

Poznaj alternatywne formy budowania więzi

Drogi Czytelniku!

Domyślam się, że sięgnąłeś po ten poradnik, ponieważ chciałbyś zasięgnąć informacji dotyczących sposobów budowania więzi z dzieckiem w sytuacji, gdy nie możecie wspólnie usiąść przy stole i celebrować tego czasu. Dobrze trafiłeś. Poniżej postaram się wyjaśnić, czym jest więź rodzic-dziecko i jak ją budować, mimo pojawiających się zmian i trudności życiowych. Wspomnę też o tym, że stres, którego doświadcza cała rodzina z powodu zmiany form żywienia dziecka jest całkowicie normalny i w sposób naturalny powinien wystąpić. Przedstawię też perspektywę rodzica jako osoby mającej największy wpływ na rozwój dziecka.

1. Więź emocjonalna jako niezbędny element rozwoju dziecka

Między rodzicami a dzieckiem istnieje silna, trudna do rozerwania więź – pojawia się ona od momentu porodu, choć niektórzy naukowcy twierdzą, że już w momencie rozwoju płodowego. Nie ma wątpliwości, że dla prawidłowego rozwoju dziecka jednym z najważniejszych okresów na budowanie więzi z najbliższymi są trzy pierwsze lata życia, kiedy to rodzice zaspokajają wszelkie potrzeby malucha – karmią go, przewijają, towarzyszą we wszystkich czynnościach, dają bezwarunkową miłość, ciepło i bliskość, tym samym budując zaufanie. Wiele osób pyta, co robić, gdy budowanie więzi było utrudnione, czy wręcz nastąpiło zerwanie więzi. Życie przecież nie zależy od nas w pełni i przynosi pewnego rodzaju „niespodzianki” w postaci nieprzewidzianych zdarzeń, sytuacji, przypadków losowych. Należy pamiętać o tym, że zerwane więzi zawsze można odbudować – potrzebne wtedy są chęci, działanie i odpowiednie nastawienie.

DO ZAPAMIĘTANIA!

Gdy rodzic...

- ✓ zwraca uwagę na potrzeby dziecka,
- ✓ okazuje dziecku czułość,
- ✓ reaguje na prośby dziecka,
- ✓ chętnie spędza czas z dzieckiem,
- ✓ bezwarunkowo chroni i akceptuje pociechę,

...to wtedy dziecko

- ✓ czuje się bezpieczne,
- ✓ rozumie, na czym polega miłość,
- ✓ ma duże szanse na rozwinięcie prawidłowej osobowości,
- ✓ patrzy na świat z ufnością

Co jest potrzebne do zbudowania prawidłowej, trwałej więzi z dzieckiem?

Rodzic, który akceptuje i kocha dziecko bez względu na okoliczności.

Czy nowe sytuacje życiowe mogą spowodować zerwanie więzi?

Nowe sytuacje, z jakimi musimy się mierzyć powodują silny stres i mogą wpływać na nasze zachowanie się wobec dzieci – niekiedy dorośli nie są w stanie podnieść ciężaru kłopotów i znikają z życia dziecka – emocjonalnie, a niekiedy też fizycznie. Gwarantem dobrej jakości więzi jest akceptowanie dziecka bez względu na wszystko, co nas spotyka, obdarzanie go miłością, przebywanie z nim i dbanie o częsty, dobrej jakości kontakt. Zdarza się, że nieprzewidziane zdarzenia życiowe nas przerastają i oddalamy się psychicznie od dziecka. Wtedy warto zastanowić się również nad zatroszczeniem się o siebie. Pomocne może być wsparcie psychologa, który pomoże nam przepracować własne problemy bez obarczania nimi dzieci. Nie jesteśmy przecież bez uczuć, nie musimy być jak superbohaterowie – gdy mamy problemy powinniśmy zgłosić się do specjalisty, aby zapobiec przenoszeniu własnych emocji na relację z dzieckiem – właśnie w taki sposób chronilibyśmy więź łączącą nas z najmłodszymi członkami rodziny w trudnych sytuacjach.

Jak postępować w przypadku, gdy nie możemy zaspokoić wszystkich potrzeb dziecka?

Przede wszystkim należy pamiętać o tym, aby zaspokajać potrzeby dziecka nie tylko te fizyczne, ale również psychiczne. Tak samo ważne jak odżywianie i pielęgnowanie jest również okazywanie dziecku bliskości, akceptacji i spędzanie z nim czasu wolnego. Oczywiście nie zawsze możliwe jest zaspokojenie wszystkich potrzeb, ale można pomyśleć o zrekompensowaniu naszej obecności w życiu dziecka w innym wymiarze. Jeśli na przykład nie możemy wspólnie spożywać posiłków w formie tradycyjnej, postarajmy się w inny, dobry jakościowo sposób po prostu ze sobą pobyc – może to być wspólna gra, czytanie książek, oglądanie filmów, czy choćby rozmowa.

2. Stres z powodu żywienia alternatywnego

W każdej rodzinie zdarzają się sytuacje trudne, nowe, nieznanne, często niezależne od nas. Stanowią one nierozzerwalny element naszego życia i niejako zmuszają nas do podjęcia działania. Przykładem sytuacji trudnej jest konieczność spożywania przez bliską osobę posiłków w formie alternatywnej.

Żywienie dojelitowe dzieci przewlekle chorych wiąże się z wieloma stresującymi czynnikami dotyczącymi wszystkich członków rodziny, a są nimi:

- szok z powodu nowej sytuacji,
- konieczność adaptowania się do nowej sytuacji,
- poznanie choroby i nowych procedur wymagających zdrowienia,
- nauka nowej, alternatywnej formy żywienia dziecka,
- przeżycia emocjonalne związane z odczuwaniem bezradności, utraty siły, smutku, żalu, złości, lęku,
- niepokój związany z dalszym rozwojem naszego dziecka,
- obawa o przyszłość naszej rodziny.

Pojawienie się wyżej wymienionych czynników stresowych jest całkowicie normalne, a pogodzenie się z ich wystąpieniem świadczy o tym, że nie odrzucamy od siebie emocji, tylko je przeżywamy. Każda sytuacja nowa, nietypowa, bądź po prostu trudna zawsze wywołuje emocje, które są nam niezbędne do przyzwyczajania się do zmiany. To pierwszy, całkowicie naturalny krok do podjęcia nowych działań.

Pamiętaj! Celem nie jest bycie idealnym rodzicem, bo to po prostu niewykonalne. Najważniejsze jest dbanie o swój dobrostan psychiczny, bo to on przekłada się na funkcjonowanie dzieci. Sfrustrowany i nieszczęśliwy rodzic, nawet jeśli dobrze wykonuje obowiązki domowe, da wyczuć dziecku, że przebywa z nim „na siłę”. Zatem pamiętaj o sobie i dbaj nie tylko o pociechę, ale również o siebie.

3. Budowanie więzi w trakcie żywienia dojelitowego

Wspólne posiłki są bardzo ważnym elementem życia rodzinnego – nie chodzi tu tylko i wyłącznie o zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych, ale także o zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, zarówno dziecka, jak i twoich. Pora posiłku to „rytuał” pomagający w budowaniu poczucia przynależności i akceptacji, bliskości i zacieśniania więzi. Wspólny posiłek to nie tylko wspólne jedzenie, ale przede wszystkim wspólne bycie razem.

Obawiasz się, że włączenie żywienia dojelitowego spowoduje utratę więzi, jaka tworzy się podczas wspólnego spożywania posiłków? Nic bardziej mylnego!

Bo oto właśnie zaczyna się nowy etap życia waszej rodziny - pora karmienia może stanowić świetny czas zbliżania się was do siebie, gdy dziecko otrzymuje twoją uwagę, okazuje ci radość i zadowolenie. Włączenie żywienia dojelitowego nie oznacza wcale wykluczenia dziecka ze wspólnego spożywania posiłków, zmienia się jedynie sposób podawania pokarmu. Nadal będzie ono uczestniczyć w tym czasie, a twoja dbałość o jego zdrowie pomoże mu dodatkowo zaakceptować nowość i cieszyć się ze wspólnie spędzanego czasu.

Co tracisz decydując się na żywienie dojelitowe dziecka?

Przede wszystkim tracisz stres związany z wcześniejszymi posiłkami, które niejednokrotnie były wyczerpujące i dla ciebie, i dla dziecka – zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Radością wypelni cię też wspólny, nowej jakości czas z dzieckiem, podczas gdy je karmisz.

Co zyskujesz decydując się na żywienie dojelitowe dziecka?

Przede wszystkim spokój, jakiego potrzebujecie. Ulgę, która zrekompensuje wcześniejszy trud, jakim było spożywanie posiłków w tradycyjny sposób. Twój spokój, to też spokój dziecka. A nowa atmosfera, którą możecie zbudować podczas żywienia dojelitowego dodatkowo może wzmocnić wasze więzi. Jest także nową szansą na lepszą jakość życia rodziny.

DO ZAPAMIĘTANIA!

Jak budować więź z dzieckiem w trakcie żywienia dojelitowego?

Nowa sytuacja, jaką jest żywienie dojelitowe może stać się okazją do stworzenia rytuałów pomagających budować więź z dzieckiem. To jest przecież ten czas, kiedy jesteśmy z dzieckiem sam na sam, poświęcamy mu całą swoją uwagę. Dziecko czuje zadowolenie, bo ma pełny brzusek, a rodzic odczuwa satysfakcję, że podołał zadaniu nakarmienia najważniejszej osoby w jego życiu.

Czas posiłków może stać się świetną okazją do wspólnych rozmów, pobycia ze sobą. Warto zadbać o to, aby bez pośpiechu wykonać wszelkie czynności, zwracać się do dziecka miłym tonem, pokazać, jak bardzo cieszymy się z nowego ułatwienia. Bądźmy razem z dzieckiem nie tylko fizycznie, ale też mentalnie. Możemy śpiewać dziecku, spróbować bawić się w tym czasie, rozśmieszać, opowiadać historie, potrzymać malca za dłoń, okazać wsparcie i bliskość, a tym samym sprawić, że nasza relacja będzie głębsza. Łączymy więc przyjemne z pożytecznym, a radość, jaką odczuwamy staje się sukcesem naszym i dziecka.

Jak przyzwyczaić dziecko do nowej sytuacji żywienia dojelitowego?

Nowy sposób żywienia nie powinien być stresujący, ale jak każda nowa sytuacja wymaga oswojenia się z nią. Warto, abyś zwrócił uwagę na swój stan emocjonalny – im pewniej ty się czujesz, tym pewniejsze będzie dziecko. Zapoznaj się z materiałami pomocniczymi, ułóż sobie plan i poćwicz, jak dokładnie ma odbywać się żywienie.

Wcześniej warto wytłumaczyć dziecku, co się zmieni, w jaki sposób nowa forma żywienia polepszy jego zdrowie i sytuację. Jeśli rodzic wierzy, że nowa metoda przyniesie sukces, tak samo będzie myśleć dziecko.

W czasie żywienia dojelitowego możesz pozwolić sobie na kreatywność w rozmowach z dzieckiem: możesz używać nowych, śmiesznych słów na określenie konkretnych przedmiotów używanych przez was, posłużyć się maskotką, która wszystko wytłumaczy dziecku w zabawny sposób. Im więcej spokoju, ale też radości z nowej sytuacji, tym szybciej dziecko przyzwyczai się do nowości. Możesz też podkreślać, że bardzo cieszysz się z tej chwili spędzonej z pociechą. Oczywiście, już sam fakt, że wszystkie wartości odżywcze są dostarczane maluchowi, poprawi jego samopoczucie.

4. Podsumowanie

Więź z dzieckiem stanowi podstawę jego rozwoju psychicznego oraz kształtującej się osobowości. Rodzic tworzy ją przez całe życie, a w szczególności w pierwszych latach życia pociechy. Na dobrą relację z dzieckiem ma wpływ wiele czynników: otwartość na potrzeby dziecka, dobrej jakości czas spędzany z najmłodszymi, a także bezwarunkowa akceptacja osoby dziecka. Jak widać trudne sytuacje życiowe, jak na przykład choroba pociechy nie są w stanie zniszczyć więzi łączącej członków rodziny. Przecież istnieje wiele form spędzania czasu z dzieckiem pomagających budować prawidłową więź – od zwykłego bliskiego dotyku, poprzez wspólne zabawy i rozmowy.

Alternatywna forma żywienia nie jest bynajmniej ograniczeniem, a jedynie nową możliwością zapewnienia dziecku tego, czego najbardziej potrzebuje – zdrowia i pełni sił. Pozwala na zaspokojenie najważniejszych potrzeb dziecka, nie tylko fizjologicznych, ale również emocjonalnych, poprzez wspólne spędzanie czasu w porze karmienia. Można więc śmiało powiedzieć, że jest wyrazem największej troski – troski o zdrowie i dostarczanie dziecku radości z bycia razem.



Monika Perkowska

Psycholog, terapeuta dzieci i młodzieży. Pomaga rodzinom nauczyć się ze sobą komunikować, diagnozuje trudności dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, pracuje indywidualnie i grupowo z młodzieżą. Bazuje na budowaniu szczerej relacji z dziećmi i ich rodzinami oraz skupieniu się na ich wspólnie wypracowanych celach terapeutycznych. Pracuje pod stałą superwizją w nurcie poznawczo – behawioralnym, który jest udowodnioną naukowo metodą leczenia.

Jest członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego APA.