

ROZSTANIA W ROZWOJU

opracowała: Dorota Marko-Wonka

Rozstania są zawsze trudnym przeżyciem dla dziecka, a często i dla jego matki. Przez pierwsze 3 lata życia dziecko jest bardzo związane ze swoją matką. Z jednej strony od urodzenia jest odrębną istotą ludzką, z drugiej jest całkowicie zależne od otoczenia i jej opieki. To w miłosnej relacji z nią przez pierwsze lata swojego życia buduje fundament swojej osobowości i zręby odrębności. Bezpieczna, pełna troski, miłości i szacunku relacja dziecka z matką we wczesnym okresie jego życia jest niejako gwarantem jego równowagi psychicznej i niezależności w dorosłym życiu. Aby móc zrealizować potrzeby emocjonalne małego dziecka trzeba po prostu z nim **być**, dać mu swój **czas i uwagę**.

Rozwój dziecka – od całkowitej zależności od matki (niemowlę) do ufności małego dziecka, że mama **jest**, niezależnie od tego czy jest fizycznie obecna, a gdy nie jest obecna, że powróci – trwa ok. 3 lat.

Separacja dziecka od matki jest **procesem**, warto więc przygotować je do tych rozstań. Pozostawianie dziecka na jakiś czas (adekwatny do jego wieku) pod opieką innych bliskich lub sprawdzonej opiekunki ma korzystny wpływ na jego matkę, samo dziecko, a także ojca. Dla zmęczonej opieką nad malcem matki (macierzyństwo nie jest przecież tylko źródłem uniesień) czas poświęcony tylko sobie lub relacji małżeńskiej pozwoli z większą gotowością wrócić do codziennych obowiązków. Dla zostającego z malcem ojca jest to szansa na **poznanie** własnego dziecka i budowanie z nim więzi emocjonalnej. Dziecku krótkie rozstania z matką pozwalają przyzwyczajać się do rytmu rozstań i powrotów.

Rozstania dziecka z matką, jeśli nie są zbyt długie, w naturalny sposób wspomagają jego rozwój w drodze do niezależności. Należy jednak podkreślić, że rozstania nie mogą być dla dziecka zbyt **traumatyczne** i aby spełniły swoją rozwojową funkcję, nie mogą być one ponad możliwości rozwojowe naszych pociech. Warto pamiętać, że jakkolwiek ta wiedza dla niektórych rodziców jest trudna do przyjęcia, to matka jest najodpowiedniejszą opiekunką dla dziecka w pierwszych latach jego życia. Ważne, żeby znaleźć równowagę między dbaniem o własne potrzeby, a gotowością dziecka do rozstań z matką. Jednocześnie, chęć jak najlepszego dbania o nie, nie powinna przysłaniać **kłopotu matki** z separacją z dzieckiem.

Warto powiedzieć w tym miejscu trochę więcej o etapach rozwoju dziecka w pierwszych 3 latach życia, tak aby móc wiedzę tę wykorzystać w trakcie podejmowania tak ważnych decyzji jak np. powrót mamy do pracy.

- Przez pierwsze 5-6 miesięcy życia dziecko nie widzi różnicy między sobą a mamą, w tym czasie w jego przeżyciu „mama i ja to to samo”. To ważny okres w życiu dziecka, gdyż to wtedy dzięki obecnej, wrażliwej i reagującej na potrzeby dziecka matce, rozwija zaufanie do świata. Ważne jest więc, aby niemowlęciem opiekowała się wówczas kochająca go i dostępna matka.
- Około 6 miesiąca życia dziecko zaczyna odróżniać mamę od innych opiekunów, zaczyna przekładać ją nad inne osoby.
- Około 8 miesiąca pojawia się tzw. „lęk ósmego miesiąca”. Zaczyna ono zdawać sobie sprawę z tego, że mama przychodzi i odchodzi, a jeszcze nie ufa w to, że mama nadal istnieje, kiedy fizycznie jej nie ma. Rozstawanie z mamą w tym okresie jest dla dziecka trudne, ale jednocześnie wtedy właśnie zaczyna się uczyć tego, że jest odrębną istotą. Jeśli zadamy o dobry charakter i odpowiedni czas tych rozstań, nasze dziecko zacznie się uczyć, że mama wraca.
- Zdobywanie przez dziecko zdolności do poruszania się idzie w parze (od ok. 10 miesiąca do 15 miesiąca życia) ze zdobywaniem „świata”, który staje się niesamowitym polem doświadczeń dla malca. Dziecko stopniowo coraz dalej fizycznie oddala się od swojej matki, traktując ją jak „bazę wypadową”. Fascynacja światem pozwala dziecku łatwiej znosić rozstania z nią.
- Ok. 15 do 22 miesiąca dziecko wraca do mamy, odkrywa wtedy, że świat jest nie tylko fascynujący, ale i zagrażający, a ono nie ma takich „mocy”, jak mu się wcześniej wydawało. Okres ten idzie w parze z gorszą tolerancją na rozstania z matką, przeżywaniem napadów złości czy wściekłości, kiedy matka odchodzi. Warto wówczas rozumieć i przyjmować te uczucia (co nie oznacza oczywiście przyzwolenia na okładanie mamy pięściami, lecz na dostrzeganiu i nazywaniu uczuć dziecka), warto zapewniać o swoim powrocie, dotrzymywać słowa i oczywiście nie znikać nagle.
- Następny etap między 2 a 3 rokiem życia, to budowanie przez dziecko własnej tożsamości, często poprzez sprzeciw. W tym czasie dziecko już wie, że mama istnieje, mimo że nie jest obecna. Potrafi też łączyć ze sobą przekonania, że mama jest „dobra” i „zła” – czasami zaspakaja potrzeby dziecka, a czasami nie. Nabywanie tych umiejętności psychicznych pozwala dziecku być mniej zależnym od matki i bardziej

samodzielnie funkcjonować podczas jej nieobecności (np. łatwiej mu skupić się na zabawie).

Rozstania z małym dzieckiem powinny być dostosowane do jego wieku. Pierwszy rok życia dziecka to okres, w którym warto by jego matka była dla niego dostępna. Dobrze, żeby decyzje o powrocie matki do pracy na pełen etat były przedmiotem refleksji obojga rodziców. Co nie znaczy, że matka niemowlęcia nie może spędzać czasu poza domem, dbając o siebie lub swój związek. Ważne wydaje się to, by rozstania nie były wielogodzinne lub wielodniowe i nie powtarzały się codziennie. Im dziecko jest starsze, tym lepiej radzi sobie z rozstaniem z matką i (wbrew częstym obiegowym opiniom) lepiej z rozstaniem poradzi sobie kilkunastomiesięczne czy dwuletnie dziecko niż 3-miesięczne niemowlę.

Pierwsze dłuższe rozstania z mamą wiążą się najczęściej z jej powrotem do pracy. Podejmując tę decyzję, szczególnie jeśli mówimy o kilkunastotygodniowym niemowlęciu (tyle bowiem trwa urlop macierzyński), dobrze odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Choć oczywiście nie są to pytania tylko dla rodziców niemowląt, ale i rodziców małych dzieci (rocznych i starszych):

- Czy powrót do pracy matki jest naprawdę konieczny, a jeśli w przekonaniu rodziców jest, to czy możliwy jest niepełny wymiar godzin pracy?
- Czy dla dobra dziecka, a w przyszłości i dla naszego dobra, możemy czasowo zrezygnować z profitów np. finansowych, czy ambicjonalnych, które powrót do pracy zapewniają?

Jeśli decyzja o powrocie do pracy matki dziecka została podjęta, należy dobrze zastanowić się nad tym, kto ma się opiekować dzieckiem podczas nieobecności matki. Najlepszymi opiekunami dla dziecka są osoby związane z nimi emocjonalnie, czyli takie, które go kochają. Rozważając więc ten temat warto zachować pewną kolejność:

- Na plan pierwszy w takiej sytuacji wysuwa się **ojciec** dziecka, który jeśli jest to dla niego emocjonalnie możliwe, a dla rodziny ekonomicznie uzasadnione może zrezygnować czasowo z pracy (urlop wychowawczy) i z powodzeniem zajmować się opieką nad maluchem podczas pobytu matki w pracy. Wyjście to jeszcze kilkanaście lat temu niemożliwe do zrealizowania, we współczesnym świecie wydaje się jak najbardziej zasadne.

- Następnymi osobami, które należy wziąć pod uwagę są **dziadkowie** dziecka. Tu ważne jest, żeby potencjalni opiekunowie chcieli zająć się dzieckiem, i żeby ich relacje z rodzicami malucha nie były emocjonalnie zagmatwane.
- Jeśli nie jest możliwe aby dzieckiem opiekowała się osoba związana z nim emocjonalnie, a nawet jeśli jest gotowa, ale matka uznaje, że z różnych przyczyn nie służyło by to dziecku ani jej samej (np. problemy emocjonalne potencjalnego opiekuna, choroba) przychodzi czas na **opiekunkę** (o tym co wydaje się ważne przy jej wyborze napiszę nieco później).
- Oddanie dziecka **do żłobka** warto rozważyć na samym końcu, szczególnie jeśli dziecko nie przekroczyło pierwszego roku życia. Rozwiązanie to należy zawsze traktować jako ostateczność. Tak małe dziecko nie jest gotowe emocjonalnie do bycia pod opieką instytucji. W tym okresie kontakty społeczne nie są dla dziecka tak istotne, by wyrównywały straty poniesione w związku z rozstaniem z matką. Im dziecko jest starsze, tym lepiej radzi sobie z pobytem w żłobku. Istnieją oczywiście sytuacje, w których jest to absolutnie jedyne wyjście. Warto wówczas pamiętać o kilku sprawach, o których szerzej napiszę niebawem.

Spróbuję teraz usystematyzować wskazówki, które mogą pomóc dzieciom i ich rodzicom w rozstawaniu się. Podstawowe zasady można ująć w kilku punktach:

- Dostosuj czas rozstań do wieku Twojego dziecka i zwiększaj go stopniowo.
- Zapewnij mu odpowiednią opiekę podczas Twojej nieobecności.
- Nie znikaj nagle i ukradkiem, wykorzystując do tego sen lub zajęcie się dziecka zabawką.
- Twoje dziecko chce być z nim pożegnała, rozstania są łatwiejsze, kiedy rozmawiasz z dzieckiem o tym, gdzie wychodzisz, dlaczego i kiedy wrócisz (warto by były to krótkie komunikaty). Oczywiście malutkie dziecko nie rozumie całego przekazu, ale uczy się pamiętać Twoje wyjścia i powroty. W ten sposób uczy się ciągłości wydarzeń, przez co czuje się bezpiecznie.
- Niezależnie od tego, jaką formę opieki wybrałaś dla swojego dziecka, należy je na to przygotować.
- Jeśli zdecydowałaś się wrócić do pracy i rozstawać z dzieckiem na dłużej, uważnie obserwuj jak przeżywa i reaguje na rozstania z Tobą. Szczególnie w przypadku niemowlęcia, ale nie tylko, ważną informacją będzie to, jak dziecko śpi, je, czy bawi

się po Twoim powrocie do pracy. Okresowe zachwiania rytmu dnia i zachowań dziecka są naturalne i są formą przystosowania się dziecka do nowych opiekunów – nie powinny być powodem natychmiastowej rezygnacji z danej formy opieki.

Naturalne jest, że dziecko początkowo płacze, np. na widok swojej nowej opiekunki. Z drugiej jednak strony, gdy płaczliwość dziecka, czy inne niepokojące objawy utrzymują się dłużej, warto zastanowić się nad tym, czy rozstanie z mamą nie jest przedwczesne lub czy opieka jest dla niego wystarczająca.

- Pamiętaj, by po powrocie do domu tak zorganizować życie, by mieć zarezerwowany czas tylko dla niego, poświęcony zabawie stosownej do jego wieku. Postaraj się wynagradzać mu swoją nieobecność poprzez kontakt i więź, a nie kupując mu np. zabawkę. Dobrym pomysłem jest również włączanie starszego dziecka w drobne prace domowe (np. przygotowywanie posiłków). Nawet jeśli dziecko będzie tylko patrzyło i trochę przeszkadzało to będzie z **Tobą** i to jest najlepsze co możesz dla niego zrobić.
- Warto pamiętać o tym, że Twoje dziecko przeżywa wiele uczuć związanych z Twoim wyjściem i powrotem, gdyż z reguły nie chce ono rozstawać się ze swoją mamą.
- Nawet malutkiemu dziecku nazywaj uczucia, które przeżywa, nie zaprzeczaj temu, co widzisz, przyjmij te uczucia jako naturalny element życia dziecka. Gdy potrzeba pomóż ukoić jego ból w odpowiedni do jego wieku sposób (pogłaszcz, przytul, starszemu powiedz trochę więcej o Twoim wyjściu). Zapewnij, go o swoim powrocie i dotrzymaj słowa.
- Nie przeciągaj jednak rozstań w nieskończoność, ten moment musi w końcu nadejść. Bardziej będzie służyło Twojemu dziecku dotrzymanie przez Ciebie słowa dotyczącego powrotu, niż widok rozpaczającej razem z nim mamy. Ważne jest bowiem jednocześnie, by rozstanie z dzieckiem nie było celebrowane godzinami i bojkotowane przez lęki matki, że ono nie poradzi sobie bez niej.
- Przyjmij niekoniecznie miłe dla Ciebie uczucia złości po Twoim powrocie, które mają prawo pojawić się u nieco starszego malucha. Zauważ je i nazwij, co nie oznacza, że masz godzić się na razy zadane przez Twoje dziecko. Ważne byś ich nie ignorowała i pozwalała dziecku je przeżyć. Gdy mama nazywa uczucia, wiąże je z faktem rozstania i traktuje naturalnie, malec przestaje je tak silnie przeżywać i okazywać.
- Nie planuj wprowadzania w życie Twojego dziecka dwóch zmian na raz, np. gdy wracasz do pracy i karmisz dziecko piersią, nie funduj mu w tym samym okresie odstawienia od piersi. To samo dotyczy każdej innej zmiany.

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO DŁUŻSZYCH ROZSTAŃ

Jeśli zdecydowałaś się na żłobek:

- Nie żałuj czasu na poszukiwanie odpowiedniego żłobka. Zdobądź informacje o tym ile jest dzieci w grupie, czy Twoje dziecko może nie jeść, kiedy nie ma na to ochoty, czy może spać wtedy, gdy ma na to ochotę, czy mamom początkowo pozwala się być razem z dzieckiem. Porozmawiaj z innymi matkami o ich opiniach na temat jakości opieki w danym żłobku.
- Warto być przyzwyczajając stopniowo Twoje dziecko do tego, że zajmuje się nim inna osoba. Najpierw bądź obecna, kiedy tata czy babcia zajmuje się nim, a dopiero później wychodź na krótki czas z domu. W ten sposób maluch oswoi się z Twoją nieobecnością.
- Daj swojemu dziecku jakąś rzecz, która jest częścią jego domowego życia: jego ulubiony kocyk czy misia.
- Obserwuj swoje dziecko, to jak radzi sobie z nową i niewątpliwie bardzo trudną emocjonalnie dla niego sytuacją, wspieraj go i poświęcaj mu swój czas i uwagę po powrocie do domu.
- Rozstawaj się z dzieckiem stopniowo. Jeśli to możliwe, na początku zostawaj z dzieckiem w żłobku, następnie zostawiaj go na jakiś czas, stopniowo wydłużając czas rozstań.
- Dowiaduj się od opiekunek jak zachowywało się Twoje dziecko podczas Twojej nieobecności.

Jeśli zdecydowałaś się na opiekunkę:

- Zarezerwuj sobie czas na poszukiwanie odpowiedniej osoby do opieki nad Twoim dzieckiem.
- Popytaj znajomych o sprawdzone opiekunki.
- Pamiętaj by przed jej zatrudnieniem wiedzieć jakie są jej plany życiowe na czas opieki nad Twoim dzieckiem, ważne byś nie musiała co kilka miesięcy szukać nowej pomocy. Dla dziecka stabilność opieki jest bardzo ważna.
- Kieruj się intuicją i trzeźwym spojrzeniem, oceniając potencjalne kandydatki. Zwróć uwagę na to, jak wita się z Twoim dzieckiem, czy jest nim zainteresowana podczas

rozmowy z Tobą, czy robi wrażenie cieplej osoby czy jest raczej chłodna i wycofana w kontakcie.

- Pytaj o wszystko, co jest dla Ciebie ważne w kontekście opieki nad dzieckiem, o poglądy dotyczące karmienia i wychowania dzieci, o wykształcenie, nałogi, stan zdrowia, sytuację rodzinną, dotychczasowe doświadczenia w opiece nad dziećmi. Żądaj **referencji**. Zapytaj o powód i sposób zakończenia poprzedniej pracy w charakterze opiekunki.
- Szczegółowo umów się z nią na temat wynagrodzenia i wymiaru czasu pracy.
- Swoje dziecko przyzwyczajaj **stopniowo** do opiekunki jeszcze przed Twoim powrotem do pracy. Na początek warto, by zajmowała się dzieckiem podczas Twojej obecności (co jest dodatkowo doskonałym sposobem na obserwowanie jej kontaktu z Twoim dzieckiem), dopiero wówczas zacznij wychodzić z domu stopniowo wydłużając czas rozłąki z dzieckiem. Warto być zarezerwowaną sobie na te przygotowania ok. 2- 3 tygodni.

Jeśli myślisz o posłaniu dziecka do przedszkola:

- Pamiętaj o tym, że dziecko jest gotowe do rozszerzania swoich kontaktów społecznych i dłuższych rozstań z mamą ok. 3 roku życia. Co nie znaczy oczywiście, że każdy 3-latek jest gotowy do pójścia do przedszkola. Każde dziecko jest inne, ma za sobą różne doświadczenia; są dzieci niespełna 3-letnie, które w miarę dobrze będą funkcjonowały w przedszkolu (np. takie które mają rodzeństwo), dla innych odpowiednie będzie pozostanie w domu do skończenia 4 lat. Wielu psychologów uważa zresztą, że najodpowiedniejszy wiek, by posłać dziecko do przedszkola to 4 rok życia.
- Zasady poszukiwania odpowiedniego przedszkola są takie same jak w przypadku żłobka.
- Stopniowe osvajanie dziecka z przedszkolem jest także jak najbardziej zasadne. Warto pokazać wcześniej dziecku, gdzie będzie spędzało czas, skorzystać z zajęć integracyjnych dla przyszłych przedszkolaków, na których możesz być razem z dzieckiem. W niektórych przedszkolach można być z dzieckiem przez pierwsze dni jego pobytu. Dobrym rozwiązaniem jest to, by Twoje dziecko początkowo zostawało w przedszkolu nie dłużej niż 3 godziny.

- Musisz przygotować się na różne reakcje Twojego dziecka. Pierwsze dni, czy nawet tygodnie pobytu w przedszkolu są dla niego dużym stresem. Przystosowywanie się do nowych warunków i rozłąki z Tobą jest **procesem**. Pamiętaj, by pomóc wówczas swojemu dziecku. Pozwól mu się wypłakać i wyzalić, słuchaj tego, co ma do powiedzenia. Rozstając się z dzieckiem zapewnij go, że wrócisz; nie używaj słów „niedługo”, lecz ukonkretniaj czas powrotu, mówiąc np. „przyjdę po Ciebie zaraz po obiedzie”. Nie spóźnij się.
- Obserwuj swoje dziecko po powrocie do domu, rozmawiaj o tym jak spędzało czas w przedszkolu. Pytaj się wychowawczyni, jak Twoje dziecko zachowywało się w ciągu dnia.