



O bliskości w codzienności.

Jak budować optymalną więź pomiędzy
Dzieckiem i Rodzicem.



© Copyright © 2011 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy.
Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu współfinansowanego z budżetu Miasta Poznania.

POZnań*

* Miasto know-how

tekst – Jagoda Konieczna – Blicharz
redakcja – Agnieszka Tkaczyńska, Marta Podłużny
zdjęcia – Alain Blicharz, Marcin Mazur, Katarzyna Rychlicka, Krzysztof Szaciłowski, Inga Mazur
projekt graficzny – Zdanowicz & Pawrowski, skład i DTP Studio Graficzne „Rytm” Łukasz Rychlicki,

Dlaczego dzieci tak się zachowują, czyli wprowadzenie.

1

„Mózg dziecka rozwija się dzięki doświadczeniom i więzi emocjonalnej, dwóm najważniejszym elementom wspomagającym rozwój dziecka” J. Silberg

Dlaczego dziecko ciągle chce być noszone na rękach? Kiedy moje córeczka wreszcie przestanie chować się za moją nogą za każdym razem, gdy wchodzimy w nowe miejsce? Dlaczego moje dziecko płacze, gdy je odkładam do łóżeczka? Synek uwielbiał bawić się z babcią, więc dlaczego tak bardzo płacze, gdy zostawiam go pod jej opieką?! Po co mojemu dziecku zdjęcie naszej rodziny, gdy zostaje z nianią i w przedszkolu...?

Powyższe pytania i wątpliwości rodziców wiążą się z tematem przywiązania, czyli wyjątkowej relacji, łączącej dziecko z jego najbliższymi opiekunami.

Przywiązanie to wyraźna u dziecka potrzeba bycia w bliskim kontakcie z rodzicem – bycia noszonym, tulenia, bujania w ramionach, a także protestowanie przy rozstaniu i oswajanie nowych sytuacji przy wsparciu najbliższych.

Czym jest „to słynne” przywiązanie?

2

Przywiązanie jest definiowane jako niezwykle silna, długotrwała i emocjonalnie nasyciona więź dziecka z konkretną osobą, która najczęściej odwzajemnia jego uczucia. Osobą tą może być zarówno mama, jak i tata dziecka lub inny bliski, którego kontakty z dzieckiem są wystarczająco częste i jakościowe.

Twórca najbardziej znaczącej koncepcji kształtowania się więzi – John Bowlby twierdzi, że zdolność do budowania tej niezwykłej relacji jest u ludzi wrodzona. Każdy noworodek wyposażony jest w genetycznie uwarunkowane wzorce zachowania, pomagające w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktu z osobami opiekującymi się nim. W odległej przeszłości ludzkiego gatunku te instynktowne reakcje, czyli: ssanie, przywie-

ranie, podążanie za opiekunem, płacz oraz uśmiech, zapewniały dziecku przetrwanie, a dziś nadal pomagają rodzicom w budowaniu bliskości ze swoim dzieckiem. Większość dorosłych błyskawicznie daje się „uwieść” ufnemu spojrzeniu dziecka, jego uśmiechowi. Rodzice nie mogą zignorować płaczu malucha, bo w tej relacji reagują instynktownie, otaczając bezbronnego malucha opieką. Odruchowo także szeroko otwierają oczy i unoszą brwi, mówią wysokim i śpiewnym głosem, wyraźnie akcentują słowa, używają prostszego języka. Wszystko dlatego, że dziecko swoim wyglądem i zachowaniem zaprasza dorosłego do zaopiekowania się nim, a dorosły – zanim zdąży się zorientować – jest już „zdobyty” i reaguje zgodnie z potrzebami dziecka, w sposób z góry zaprogramowany przez Naturę.

Poszukiwanie bliskości, czyli istota przywiązania.

3

Istotą przywiązania jest poszukiwanie fizycznej bliskości z wybraną osobą, która zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa i ukojenia. Tak więc potrzeba bliskości dziecka z rodzicami tkwi w naszej ludzkiej naturze. Każde dziecko domaga się bliskości i to właśnie ona zapewnia mu największy komfort, spokój i stabilizację. Z perspektywy dzieci bliskość, to: ciepłe i miękkie „gniazdo”, znany jeszcze z życia płodowego głos, kojące bicie serca i rozpoznawalny zapach, ochrona przed nadmiarem nowych i zbyt silnych doznań, szybka odpowiedź na zasygnalizowane potrzeby, wyjaśnienia szeptane wprost do ucha, dotykające, tego, co dzieje się z dzieckiem i wokół niego, to w końcu dobroczynne kołysanie, które pomaga wyciszyć się i zasnąć, a przy tym stymuluje układ nerwowy do rozwoju.

Badacze przywiązania stwierdzili, że dzieci domagają się bliskości lub aktywnie jej poszukują szczególnie w sytuacjach, które wiążą się

z zagrożeniem zewnętrznym (takim jak głośny i niespodziewany hałas, gwałtowny ruch lub zupełnie nowy bodziec w otoczeniu), bądź z niedostępnością opiekuna (np. gdy ten wychodzi z pokoju, oddala się, albo też... śpi), ale także, gdy odczuwały dyskomfort, np. były chore, lub zmęczone. Małe dzieci najczęściej wtedy płaczą po to, aby przywołać rodziców, a starsze – o ile tylko mają ich w zasięgu wzroku – wszelkimi sposobami próbują przebiec w ich kierunku i się przytulić. Pobudzenie dziecka związane z przywiązaniem ma też charakter neurobiologiczny, wywołuje złożone reakcje hormonalne i może zostać całkowicie wygaszone tylko poprzez bliskość z opiekunem. Dlatego rodzic uspokajając i tuląc dziecko reguluje funkcjonowanie jego układu nerwowego.

Jak kształtuje się przywiązanie, czyli co po kolei?

Relacja przywiązania buduje się między dzieckiem a opiekunem od momentu narodzin dziecka. Według Bowlby'ego, więź rozwija się intensywnie przede wszystkim w ciągu pierwszych dwóch lat życia dziecka

Pierwszy etap trwa od urodzenia do około 2.-3. miesiąca życia i nazywany jest przedprzywiązaniem. Na tym etapie dziecko przejawia gotowość do wchodzenia w relacje ze wszystkimi osobami, które pojawiają się w jego otoczeniu. Wysyła sygnały przywiązaniowe do każdego z kim ma kontakt – takim samym zadowoleniem reaguje na przytulenie przez mamę, jak i tatę, uśmiecha się zarówno do położnej, jak i do gości. Zachowanie to ma na celu uzyskanie opieki i wsparcia od którejś z osób, które są w pobliżu dziecka. W tym okresie dziecko uczy się też, na bardzo podstawowym poziomie, które z jego reakcji są najskuteczniejsze w przywoływaniu opiekuna. Jednocześnie, już nawet na tym etapie, dzieci w pewnym sensie

„rozpoznają” i wyróżniają swoich rodziców. Badania pokazują, że noworodki preferują patrzenie na twarz i słuchanie głosu swojej mamy, który są w stanie wybrać spośród wizerunków i nagrań głosów różnych kobiet.

Ten etap, to ważny czas na poznawanie się dziecka i jego opiekunów „od tej strony brzucha” i uczenie się siebie nawzajem. Uważna obserwacja reakcji dziecka i wypróbowywanie różnych sposobów na zaspokajanie jego potrzeb, to zadania dla dorosłych w tym okresie.

Drugi etap trwa od około 2.-3. do 7.-9. miesiąca życia dziecka i jest określany jako przywiązanie w trakcie tworzenia się. Na tym etapie maluch rozpoznaje już swoich najbliższych opiekunów po wyglądzie czy głosie i potrafi się skupić na tej relacji (reakcja przywiązaniowa), ale jednocześnie dziecko nadal chętnie przyjmuje opiekę i uwagę także od innych osób.

Podczas tego etapu dziecko stopniowo nabiera pewności, że może polegać na rodzicach i stają się oni dla niego najważniejsi. Ważne zatem, by w tym okresie po prostu być z dzieckiem, dawać mu się poznać, towarzyszyć mu, podejmując różnorodne codzienne, wspólne działania.

Trzeci etap trwa od około 7.-9. miesiąca do około 2.-3. roku życia dziecka i mówi się już wtedy o wyraźnie ukształtowanym przywiązaniu. Na tym etapie dziecko zaczyna wyraźnie preferować kontakt z najbliższymi i dlatego sygnałem nadejścia tej fazy w rozwoju jest protest dziecka (mniejszy lub większy, w zależności od indywidualności malucha) w sytuacji rozłąki z wybranym opiekunem. Maluch, który wcześniej chętnie przebywał na rękach zarówno u babci czy kuzynki, teraz brany przez mało znaną sobie ciocię zaczyna płakać i wyciąga ręce do mamy albo taty, nie uspokajając się do czasu, aż nie znajdzie się w ich objęciach. Pojawia się widoczna nieufność wobec obcych – na tym etapie dzieci nie reagują już z takim entuzjazmem na nowe osoby. Preferowanie przebywania z najbliższymi i protest przeciw rozłące dowodzą zaistnienia trwałej więzi. Od tego momentu, wybrany opiekun staje się dla dziecka niezwykle ważny, ze względu na to, że jest jednostką niepowtarzalną i niezastąpioną. Dziecko w tym wieku jest więc już zdolne do tworzenia związków interpersonalnych. Nabierają one swoistego, indywidualnego charakteru

z każdą z najbliższych osób i z każdą z nich dziecko buduje odrębne i wyjątkowe sposoby kontaktu i komunikowania się.

Ten etap to przełomowy moment w relacji. To znak, że dziecko i rodzic są już związani na zawsze. Maluch bardzo potrzebuje zrozumienia dla swoich obaw podczas spotkań z innymi ludźmi i akceptacji oraz odpowiedzi na wzmożoną potrzebę bliskości z najbliższymi. Maluch traktowany wówczas ze spokojem, czułością i cierpliwością umacnia zaufanie do rodzica i po jakimś czasie stopniowo otwiera się na szerszy świat społeczny.



Czwarty etap trwa od około 2.-3. roku życia dziecka i określany jest jako związek podlegający zmianom ze względu na cel. W tym czasie rozwój intelektualny dzieci pozwala im na coraz bardziej świadome planowanie swojego zachowania i modyfikowanie go, ze względu na cel, jaki chcą osiągnąć. Maluchy uczą się także rozumieć uczucia, potrzeby i cele rodziców i je uwzględniać, przez co relacja nabiera bardziej dwustronnego charakteru. Wzrasta też autonomia i samodzielność dziecka, które coraz częściej podtrzymuje kontakt z rodzicem przez dialog werbalny. Celem działania malucha w tym okresie jest nie tylko bezpośrednia bliskość fizyczna, ale przede wszystkim utrzymanie dostępności opiekuna – aby był w zasięgu wzroku, głosu, kilkunastu kroków. Chodzi o to, by dziecko miało pewność,

że kontakt z najbliższą osobą w każdej chwili i w razie potrzeby jest możliwy.

Im starsze dziecko, tym bardziej złożone stają się sposoby komunikacji i kontaktu z rodzicem. Relacja rozwija się nadal, z roku na rok wzbogacając życie rodzinne i stanowiąc fundament dla budowania osobowości dziecka.

Ważnym zadaniem dorosłego na tym etapie jest bycie w pobliżu, otwartym na potrzebę wsparcia i kontaktu ze strony dziecka. Rodzic powinien także wprowadzać dziecko w świat za pomocą języka, dając jednocześnie maluchowi przestrzeń dla samodzielnych odkryć i zachętę do nawiązywania nowych relacji z rówieśnikami, sąsiadami, panią w przedszkolu.



W jaki sposób przywiązanie wpływa na rozwój dziecka a szczególnie na rozwój jego mózgu?

Jakość relacji przywiązania pomiędzy dzieckiem i rodzicem ma bezpośredni wpływ na rozwój mózgu. To, czego doświadcza dziecko w relacji przywiązania w określony sposób wpływa na kształtowanie się połączeń między komórkami nerwowymi w wyższych ośrodkach mózgu (np. w płatach czołowych, odpowiedzialnych m.in. za myślenie i decydowanie oraz za kontrolowanie silnych uczuć). Wrażliwość na sygnały dziecka i wspieranie malucha poprzez bliskość i pocieszenie przyczyniają się do budowania dróg nerwowych, które umożliwiają np.: radzenie sobie ze stresem i złością, tworzenie dobrych i opartych na miłości związków, wytrwałe realizowanie celów, odczuwanie pogody ducha i życzliwości wobec innych.

Ważne jest, by mieć świadomość, że brak reakcji na przedłużający się i rozpaczliwy płacz dziecka oraz ignorowanie potrzeby kontaktu ma poważne konsekwencje.

Mózg malucha, na którego płacz się nie reaguje jest zalewany przez wysokie stężenia hormonów stresu. Jednocześnie, spada poziom opioidów, czyli substancji zapewniających dobre samopoczucie. Aktywowane są też ścieżki bólu w mózgu,





tak jak w przypadku fizycznego zranienia się. W efekcie, system reagowania na stres w mózgu może stać się nadreaktywny, powodując stałe poczucie zagrożenia i lęku. Z kolei, u dzieci uspokajanych i pocieszanych poziom kortyzolu, hormonu stresu, obniża się i organizm wraca do równowagi. Obserwacje noworodków pokazały wyraźnie, że maluchy, które w reakcji na płacz brano na ręce i tulono, miały stabilniejszy rytm pracy serca i oddechu, były lepiej dotlenione, miały lepszą przemianę materii, ssąć sprawniej i przeżykając pokarm bez problemów. Były także zarazem bardziej czujne a jednocześnie spokojniejsze od dzieci niepocieszanych. Co istotne, w innym badaniu stwierdzono również, że

dzieci, na których płacz reagowano szybko i w czuły sposób, w wieku roku w mniejszym stopniu używały płaczu jako środka komunikacji. Nie trzeba więc obawiać się, że odpowiadając bliskością na płacz dziecka doprowadzimy do sytuacji, w której będzie ono ciągle płakać domagając się kontaktu. Wręcz przeciwnie – przekonana się, że może liczyć na swoich rodziców i im ufać, ponieważ reagują niezawodnie na jego sygnały. Dziecko traktowane poważnie przez najbliższych, będzie polegało na swoich odczuciach, dzięki czemu będzie wierne sobie i bardziej pewne siebie, a także samodzielne a jednocześnie skłonne, by szukać wsparcia od innych w sytuacjach, które tego wymagają.

System przywiązania, czyli uporządkowane uczucia i zachowania.

Człowiek ma tendencję do upraszczania i usprawniania swojego działania w codzienności. I właśnie temu celowi służy porządkowanie i segregowanie w pamięci przeżyć z różnych dziedzin w taki sposób, że w efekcie tworzą one odrębne „systemy”. Posiadamy wiele takich systemów uczuć i zachowań, pomagających nam szybciej orientować się i decydować w codzienności. I tak, doświadczenia, uczucia i zachowania związane z relacją przywiązania (zarówno te instynktowne, jak i wyuczone) zostają wyodrębnione w psychice w postaci systemu przywiązania.

System przywiązania sprawia, że reakcje dziecka w sytuacjach dotyczących nawiązania i utrzymania bliskości są szybsze i mają większe prawdopodobieństwo skuteczności. Dzieje się tak dlatego, że dzięki uporządkowaniu w system, wzory działania przywiązanowego zajmują „łatwo dostępne miejsce” w pamięci i oparte są na wcześniej wypróbowanych, skutecznych zachowaniach. Korzystanie z systemu przywiązania przypomina

korzystanie z przemyślnie uporządkowanego i dobrze oznaczonego archiwum – zawsze wiemy, na którą półkę i do którego segregatora sięgnąć, by szybko znaleźć to, czego potrzebujemy i kontynuować naszą aktywność.

Działanie systemu przywiązania ściśle powiązane jest z dwoma innymi systemami: systemem strachu i eksploracji. Pierwszy z nich prowadzi zarówno do unikania bodźca, który strach wywołał, jak i do jednoczesnego poszukiwania bliskości z najbliższą osobą. Z kolei system eksploracji aktywizuje dziecko do działania, czyli do odkrywania świata, dopiero wówczas, gdy system przywiązania będzie „wyłączony” – te dwa systemy działają w sposób przeciwstawny. Tak więc, aby dziecko zaczęło swobodnie badać otoczenie musi czuć się na tyle bezpiecznie, by jego potrzeba bliskości z rodzicem zmniejszyła się i było w stanie oddalić się od mamy czy taty. W tej sytuacji maluch działa samodzielnie tak długo, jak czuje się pewnie. Gdy zorientuje się, że za bardzo oddalił się od rodzica lub napo-

tka coś zupełnie nowego czy dziwnego, natychmiast wraca do „bezpiecznej bazy”, jaką jest dla niego najbliższa osoba – na nowo „włącza się” system przywiązania, a system eksploracji zostaje czasowo „wyłączony”... Z tego powodu, tak ważne jest, by w nowym dla dziecka miejscu, rodzic pozostawał w zasięgu jego wzroku, mimo, że czasem można odnieść wrażenie, że maluch już nie potrzebuje wsparcia. A to dlatego, że dziecko „czuje” obecność rodzica za sobą – widzi go kątem oka, słyszy jego głos, a nawet czuje zapach. Jeśli rodzic „zniknie”, razem z nim ulotni się poczucie bezpieczeństwa dziecka. Maluch skupi się na poszukiwaniu rodzica, będzie chciało być blisko niego i może odczu-

wać niepokój, czy rodzic znów nie odejdzie. Może to spowodować, że potrzebny będzie potem długi czas, by dziecko ponownie odważyło się na badanie otoczenia i odkrywczą zabawę.

Wyczulenie dzieci na obecność rodziców obrazuje na ile więź ta jest z jednej strony silna, a z drugiej krucha. Silna, ponieważ nawet małe dziecko wie doskonale z kim nie chce się rozstawać i jego reakcja potrafi być wówczas bardzo mocna. Zaś krucha, bo zbyt gwałtowne, przeprowadzone bez przygotowania, rozstanie dziecka z najbliższymi, może spowodować obniżenie jego poczucia bezpieczeństwa.



Co nam daje „dobre przywiązanie”, czyli inwestycja na starcie.

7

Przywiązanie dające poczucie bezpieczeństwa (przywiązanie bezpieczne) buduje się wtedy, gdy dorosły w szybki i czuły sposób reaguje na niepokój, frustrację, głód czy zmęczenie dziecka oraz wytrwale poszukuje najskuteczniejszego sposobu na zaspokojenie jego potrzeb. Takie zachowanie opiekuna jest fundamentem do budowania prawidłowej relacji przywiązania. Maluch, który otrzyma od swoich rodziców taką opiekę, dostaje od nich w prezencie prawdziwy skarb.

Czas poświęcony na tulenie i uspokajanie malucha reguluje jego system emocjonalny i pomaga lepiej radzić sobie ze stresem w późniejszym życiu. Badania pokazują także, że dobra więź z najbliższymi daje wiele konkretnych korzyści w perspektywie długofalowej: dzieci bezpiecznie przywiązane do swoich matek, są m.in. bardziej towarzyskie, mniej agresywne i kłótlive, bardziej empatyczne i dojrzałe emocjonalnie w porównaniu do dzieci o mniej bezpiecznej relacji z rodzicami. W wieku dojrzewania, bezpiecznie przywią-



zani nastolatkomie mają m.in. wyższe poczucie własnej wartości, są bardziej pewni siebie i mają więcej zdolności społecznych. Dzieje się tak dlatego, że doświadczenia dziecka z kontaktów z rodzicami utrwalają się w postaci tzw. „wewnętrznych modeli operacyjnych”, w których zawarte są zarówno świadome, jak i nieświadome informacje o faktycznych przeżyciach dziecka, jego uczuciach i wyobrażeniach związanych z tą relacją. W oparciu o doświadczenia zawarte w modelach dziecko przewiduje zachowania innych ludzi

wobec siebie. To, w jaki sposób mały człowiek był traktowany w relacji z najbliższymi, przekłada się na to, jak on sam traktuje siebie i innych, korzystając najchętniej ze sposobów działania, które najlepiej sprawdzały się w relacji z jego opiekunami.

Dlatego pierwsze kontakty malucha z jego rodzicami są tak niezwykle istotne, a zarazem, niemal równie ważna jest stała jakość opieki, jaką otaczane jest dziecko, która podtrzymuje i wzmacnia efekty dobrych początków.



Kilka rad, co robić, by „bezpiecznie przywiązać” dziecko (bez użycia sznurka...).

Budowanie bliskości pomiędzy dzieckiem i rodzicem to codzienny proces.

Bliskość buduje się zawsze i wszędzie, a szczególnie w codziennych sytuacjach: w czasie karmienia, noszenia, mycia, przebierania, kąpeli, spacerów i wypraw, powitań i pożegnań, turlania i łaskotania, śmiania się, śpiewania, milczenia i wspólnego pokonywania trudności. Zawsze wtedy, gdy robisz coś razem z dzieckiem, kiedy jesteś otwarty na kontakt z nim.

Drogi Rodzicu,

- Dziecko potrzebuje fizycznej bliskości! Bierz je na ręce, opieraj na przedramieniu, noś i przytulaj, bujaj i kładź sobie na piersi, brzuchu lub kolanach, noś w chuście albo nosidle ergonomicznym – znajdź swój sposób na przyjemną dla Was bliskość. Warto, by zarówno mama, jak i tata mieli okazję do tzw. kontaktu z dzieckiem „skóra do skóry”. Mama najczęściej ma tę możliwość przy karmieniu piersią, a tata może np. trzymać „golaska” okrytego ręcznikiem po kąpeli, rozgrzewając go swoimi odsłoniętymi ramionami. Dziecko z „naładowanym akumulatorem” bliskości będzie spokojniejsze i bardziej chętne do chwil samodzielnej zabawy, a także do nawiązywania kontaktu z innymi osobami.
- Pamiętaj, że dziecko płaczem daje Ci sygnał o swoich potrzebach lub próbuje przekazać inną ważną informację. Ważne, aby dorośli uczyli się rozpoznawać, jakie potrzeby sygnalizuje dziecko poprzez płacz: „Jestem głodna/y!”, „Mam mokrą pieluszkę”, „Jest mi zimno”, „Chcę się przytulić”, „Boję się!”, „Tu jest za głośno”, „Jestem zmęczona/y!”. Nawet jeśli nie wiesz o co w danej chwili chodzi,

maluchowi będzie dużo łatwiej poczekać, aż odkryjesz istotę sprawy, kiedy będzie przytulony do Ciebie. Czasami dzieci po prostu chcą być blisko i cichną zaraz, gdy znajdują się w ramionach rodzica. Na takie „nienasyce- nie” bliskością najlepiej działa włożenie dziec- ka w chustę do noszenia albo nosidło, które pozwalają rodzicowi działać i przemieszczać się swobodnie z maluszkiem przytulonym do piersi. Jeśli w danej chwili nie możesz wziąć dziecka na ręce – przemawiaj do niego czu- le, tak, by wiedziało, że starasz się zrozumieć jego odczucia: „Ooo, wydaje mi się, że jesteś głodna. Chyba już czas na mleczko! Pewnie porządnie burczy Ci w brzuszku..., wiem, to nic przyjemnego!” i opisując, to, co robisz: „Słyszysz jak chlupocze? – nalewam wody do butelki, jeszcze tylko 5 łyżeczek mleka – siup! Potrząsam butelką – szu, szu, szu i już goto- we!”.

- Zdarza się, że dzieci płaczą, ale nie chcą przytulania, brane na ręce jeszcze bardziej protestują, prężą się, odpychają dorosłego. Mogą w ten sposób sygnalizować rodzicom jakąś potrzebę, ale nie jest to dla dorosłego zrozumiałe i dzieci doznają zawodu i frustracji. Czasem reagują w podobny sposób także wówczas, gdy są mocno zmęczone, spragnione, chore i czują, że samo przytulenie nie wystarczy, by poczuły się lepiej. Mimo swojej uspokajającej mocy i mimo znaczenia, jakie ma dla dziecka fizyczne oparcie w rodzicu, bliskość „nie załatwi” wszystkiego. Najważniej-

sze jest elastyczne podejście do potrzeb i eta- pu rozwoju dziecka. Kiedy dzieci zaczynają się przemieszczać nieraz objęcia rodziców je krę- pują... Im większe poczucie samodzielności w działaniu, tym bardziej rośnie potrzeba au- tonomii i decydowania o sobie. Dziecko chce się poruszać, przekształcać świat, ale ciągle jeszcze jego możliwości są małe i często do- znaje kontuzji i niepowodzeń. Pragnie wtedy pocieszenia, lecz na sposób, który nie kojarzy mu się z „byciem małym dzidziusiem”, czyli niekoniecznie w ramionach mamy. Pomocne może być wtedy rozumiejące przemawianie do dziecka, czasem dobrze zadziała czułe poklepanie czy pogłaskanie albo skupienie się z dzieckiem na załatwieniu sprawy, która wy- wolała jego płacz (np. pokazując dziecku jak może samodzielnie wykonać daną czynność, by osiągnąć sukces albo szukając plastra i naklejając go na bolące czoło). Kiedy mamy czas dziecku na przeżycie rozczarowania, smutku lub złości, dając mu także wsparcie emocjo- nalne i zrozumienie, czuje się wzmacnione, a niekiedy samo kończy taką chwilę wycią-gnięciem rąk do mamy albo przyłgnięciem do rodzica.

- Pomagaj dziecku wyciszyć się przed snem i zasnąć. Zostawianie płaczącego dziecka sa- mego w ciemnym pokoju szkodzi malucho- wi, doprowadzając do rozregulowania jego reakcji na stres i naruszając zaufanie dziecka do najbliższych. Sen to także forma rozstania z rodzicami i w związku z tym, moment zasy-

pania sam w sobie może wywoływać u dziecka lęk. Tym bardziej, maluchowi potrzebna jest wtedy Twoja kojąca obecność, dająca poczucie bezpieczeństwa, a także odprężenia i błogości. Cierpliwość i atmosfera spokoju wydają się szczególnie ważne wieczorem, kiedy maluch bywa zmęczony i jednocześnie pobudzony wrażeniami całego dnia. Ważne, by dorosły był w stanie wyciszyć swoje własne emocje, by skupić się na wspieraniu dziecka. Uważny dorosły potrafi odczytać kiedy dziecko chce odpocząć i nazywa wówczas stan dziecka: „Mam wrażenie, że jesteś już zmęczona/y, senna/y”. Pomaga przygotować się do spania, zapewniając dziecku przewidywalność i bezpieczeństwo poprzez rytuały, czyli powtarzanie tych samych czynności pielęgnacyjnych, masaż, kołysankę, pozytywkę. Tworząc dla malucha przytulne, spokojne miejsce do zasypiania, warto zadbać o delikatne oświetlenie, zmniejszające niepokój dziecka. Poszukaj ze swoim dzieckiem takiego sposobu na wyciszenie, który będzie zgodny z potrzebami malucha – można pomagać w zasypianiu przez samą obecność przy dziecku lub np. poprzez tulenie, bujanie, noszenie w chuście, głaskanie, trzymanie za rączkę, śpiewanie.

- Obserwuj swojego malucha i spróbuj odkryć co lubi, a czego nie toleruje. To pomoże Ci w planowaniu Waszego wspólnego czasu i pozwoli przygotować się odpowiednio na różne okoliczności. Wieczorna kąpiel wytrąca malucha z równowagi? Proszę bardzo – można kąpać się rano! Kołysanki z płyty

raczej przeszkadzają w zasypianiu zamiast uspokajać? Proszę bardzo – wystarczy delikatne nucenie mamy prosto do uszka. Jednocześnie, dostosowuj swoją aktywność do rytmu dziecka – kiedy bezpiecznie i spokojnie zajmuje się sobą (np. leżąc na materacyku przy oknie balkonowym), powstrzymaj się od ingerencji i pozwól dziecku na własne odkrycia. Reaguj wtedy, gdy maluch wyraźnie da Ci do zrozumienia, że potrzebuje towarzystwa, urozmaicenia zabawy albo wsparcia. Dawaj dziecku czas na samodzielną eksplorację, ale także na oswojenie się z nową sytuacją, starając się raczej podążać za dzieckiem niż je „popychać”.

- Ważne jest, by po prostu mówić do malucha: uprzedzać dziecko i opisywać to, co się z nim dzieje („Zaraz podniosę Cię do góry, położę na przewijaku i zdejmę Ci mokrą pieluszkę...”), nazywać uczucia dziecka, których się domyślasz („Wydaje mi się, że przestraszył Cię ten głośny hałas, kiedy spadła mi pokrywka od garnka.”), nazywać przedmioty, osoby i wydarzenia w otoczeniu maluszka („Słyszysz ten niezwykły dźwięk? To szum wiatru, który szeleści liśćmi drzewa.”, „Popatrz jakie jasne plamki na podłodze, dotknijmy, żeby poczuć, że są ciepłe, te plamki robi słońce”, „Zobacz kto nas dziś odwiedził? To Babcia Ela!”). Pozwala to dziecku na doświadczanie uważności rodzica i przewidywalności oraz coraz lepsze rozumienie otaczającego go świata. Dziecko od urodzenia „zanurzone w języku” szybko

uczy się komunikować z rodzicami i na całe życie zyskuje kompetencje językowe. Udo- wodniono, że dzieci, do których sporo mó- wiono, w wieku dwóch lat miały o 295 słów bogatszy słownik od maluchów, z którymi rzadziej rozmawiano.

- Zauważ, że dla budowania „bliskości w co- dzienności” nie potrzeba wielu zabawek. Tak naprawdę warto, by każda wspólna chwila i czynności pielęgnacyjne powtarza- ne wielokrotnie z dzieckiem służyły temu celowi. Wspinałam narzędnym pogłębia- nia bliskości są wszelkie piosenki, rymo- wanki i wyliczniki: radosne i energetycz- ne w ciągu dnia (mogą towarzyszyć przy myciu, szykowaniu jedzenia, na przewijaku i na spacerze...), a kołysanki przed snem. Dzieci uwielbiają też zabawy paluszkowe (np. o sroczce, która ważyła kaszkę swoim dzieciom) i zabawy na kolanach rodziców (np. „Droga, droga, kamieniem, dół!”). Pa- cynki, mówiące trochę zmienionym głosem rodzica, zaintrygują i rozśmieszają każdego malucha a taką zabawkę łatwo zrobić sa- memu na oczach dziecka lub przy jego po- mocy. Czytanie dziecku książeczek ubarwi spędzany razem czas, a maluch, który ko- jarzy czytanie z bliskością rodzica zostanie zapewne w przyszłości miłośnikiem litera- tury. Starsze dzieci przepadają za rysowa- niem w towarzystwie rodzica, gdzie każdy z uczestników zabawy wnosi swoje pomys-ły. Pierwszy spacer po lesie czy palmiarni z rodzicami albo wspólny pobyt na basenie

są dla dziecka także ważnymi, rodzinnymi przeżyciami.

- Zwróć uwagę, że budowaniu bliskości może też sprzyjać odpowiedni wystrój przestrzeni: łóżeczko ustawione w sypialni blisko łóżka rodziców pozwoli, by dziecko ich widziało i czuło, aby byli „w zasięgu rączki” dziecka, ułatwiając także rodzicom szybkie reagowanie na jego sygnały. Sze- rokie łóżko umożliwi wygodne karmienie piersią w nocy i wspólne rodzinne spanie w razie potrzeby. Obszerny i miękki fotel lub kanapa w sypialni, potem wstawione do pokoju starszego dziecka, będą miej- scem do przytulania się, zabaw w łasko- tanie i „przewalanki”, a także do czytania i zabaw na kolanach. Hamak przyda się za- równo w domu, jak i w ogrodzie. W domu pomoże w wyciszaniu dziecka, np. przed snem, gdy przytulone do rodzica odpręży się w miarowym rytmie wspólnego koły- sania. W ogrodzie natomiast może być za- cisznym miejscem odpoczynku i spokojnej obserwacji cudów natury, komentowanych przez rodzica. Do wspólnych zabaw rucho- wych i dynamicznych „przewalank” z tatą doskonale sprawdzi się zarówno materac, który można wyjmować z szafy, gdy jest potrzebny, ale także kilka dużych, miękkich poduch. Materac, poduchy, kocyk albo le- żaczek pozwolą też malutkiemu dziecku to- warzyszyć rodzicom np. w kuchni, tak, by leżąc wygodnie, mogło uczestniczyć w co- dziennych czynnościach i być nadal blisko.



- Kiedy zdecydujesz się zostawić dziecko pod opieką innej osoby lub pań w żłobku, zadbaj o to, by zarówno osoby te, jak i miejsce pobytu dziecka były mu dobrze znane, i akceptowane zarówno przez dziecko, jak i całą rodzinę. Z nianią ustal, by przestrzegała domowych rytuałów znanych dziecku oraz zasad przez Was ustalonych. Także paniom w żłobku przekaz informację o ważnych dla dziecka rytuałach, które da się przenieść do placówki. Radzenie sobie z rozstaniem jest procesem i warto stopniowo przygotowywać dziecko zostawiając je najpierw z tatą, potem z innymi osobami z najbliższej rodziny (z bliską ciocią, z dziadkami), a dopiero w następnej kolejności z opiekunką lub w żłobku.
- Zanim maluch zostanie „sam na sam” z nianią w domu albo z paniami w żłobku, powinien spędzić dłuższy czas wspólnie z Tobą i osobami, które przejmą nad nim opiekę. Ważne, by nowy opiekun dziecka miał okazję nie tylko do zabawy z maluchem w Twojej obecności, ale także na wykonywanie codziennych czynności pielęgnacyjnych takich, jak przewijanie, karmienie, usypianie. Potrzeba minimum trzech dni pod rząd na taki pierwszy, ważny kontakt, zanim podejmie się pierwsze (krótkie! – do 30 min.) próby rozstania z dzieckiem, a około sześć, siedem dni pozwala zwykle na zbudowanie takiej więzi z opiekunem, która pozwala na stopniowe wydłużanie czasu rozstania. Obserwuj reakcję dziecka i jeśli widzisz, że nadal nie czuje się bezpiecznie (gwałtownie protestuje przy rozstaniu, nie uspokaja się pod wpływem starań niani czy pani ze żłobka, kurczowo przytula się do Ciebie), wydłuż czas zapoznawania się z nowym opiekunem i miejscem.
- Obserwuj swoje dziecko, by zauważyć, czy ma ukochaną przytulankę, zabawkę, kocyk albo pieluszkę, którą wszędzie ze sobą nosi i zasypiając trzyma w objęciach. Przedmioty wybierane przez dzieci różnią się od siebie: mają różny kształt, gładkość powierzchni, zapach, wielkość. Każdy taki szczególnie ważny przedmiot może posłużyć za tzw. „obiekt zastępczy”, czyli zastępujący rodzica w chwilach emocjonalnej i fizycznej rozłąki, przypominając dziecku o nim i pomagając radzić sobie bez jego obecności. Obiekty zastępcze to coś w rodzaju „przenośnego systemu wsparcia”, pomagają dzieciom radzić sobie z uczuciami i stawać się bardziej samodzielnymi. Przygotowując się do zmiany w życiu dziecka związanej z rozstaniem, zadbaj, by ukochany przedmiot był stale dostępny dla dziecka. Jeśli dziecko dotychczas nie wybrało czy nie potrzebowało takiego przyjaciela, można spróbować go poszukać. Może miękki miś, któremu dasz za zadanie wspólną zabawę z dzieckiem albo włochata poduszeczka, czy apaszka pachnąca mamą, która zostanie wręczona maluchowi specjalnie po to, by mamę przypominała, podniosą dziecko na duchu podczas nieobecności najbliższych.

- Zdarza się, że maluchy, pomimo wszelkich starań, płaczą przy rozstaniu – trzeba to zrozumieć, bo nawet dorośli nie lubią rozstawać się na dłużej z najbliższymi osobami. Małe dzieci dopiero umacniają swoją relację z rodzicami i uczą się polegać na wspomnieniu osoby rodzica. Potrzebują kilkukrotnego rozstania zakończonego powrotem mamy lub taty, by nie przeżywać rozłąki jak rozdzielenia „na zawsze”. Zachowując spokój i żegnając się czule acz zdecydowanie, pomożesz dziecku przejść przez ten trudny moment. Fakt, że rodzic zawsze się żegna (zamiast „cichcem” się wymykać) daje dziecku przewidywalność i zabezpiecza przed sytuacją, w której maluch będzie stale „pilnował” najbliższych, spodziewając się, że mogą nagle zniknąć bez uprzedzenia. Warto wprowadzić rytuały pożegnania, np. zawsze żegnać się całusem i hasłem „pa, pa, pa, do zobaczenia po obiadku” i machać do dziecka, wyglądającego z nianią czy panią ze żłobka przez „okienko pożegnania”, zostawić swoje zdjęcie albo album rodzinny, zadbać, by dziecko miało przy sobie ukochaną przytulankę, nagrać swój głos przemawiający czule do dziecka i poprosić o jego odtworzenie maluchowi.
- Jeśli mimo płaczu przy pożegnaniu, później maluch bawi się radośnie, je, śpi i nie rozpacza – oznacza to, że dziecko zaakceptowało sytuację. Jeśli jednak nie może się uspokoić, ma osłabiony apetyt i problemy z odpoczynkiem lub zaczyna chorować – warto poważnie potraktować to ostrzeżenie i albo zmienić formę opieki, albo rozważyć późniejszy powrót do pracy.
- Przebywanie pod opieką innych dorosłych (babci, cioci, niani) to często dla maluchów ważny moment rozszerzenia świata społecznego, otwarcia się na nowe kontakty z osobami spoza najbliższego, domowego kręgu. Inne, ważne dla rozwoju społecznego momenty, to wyjścia na place zabaw, branie udziału w zajęciach rozwojowych, w zajęciach na basenie czy w hotelu na wakacjach, a także udział w pierwszych dziecięcych przyjęciach. Coraz starsze maluchy uważnie obserwują, naśladują, próbują nawiązywać kontakty i reagują na zaczepki. Czasem, chętnie włączają się do wspólnego działania lub zabawy z innym dzieckiem lub dziećmi i dorosłymi, ale bywa też tak, że, owszem, są zafascynowane, ale także i niepewne, zawstydzone, onieśmiałe, przejęte nowością sytuacji i dużą ilością wrażeń.
- W każdej nowej sytuacji społecznej, rolę rodzica jest spokojna obecność i stała dostępność dla dziecka – ważne, by nie oddalać się, nie uprzedziwszy malucha, gdzie nas w każdej chwili znajdzie. Pomocne jest także wcześniejsze wyjaśnienie dziecku w czym będzie brało udział i co po kolei się wydarzy (w prosty i konkretny sposób, np.: „Pójdziemy teraz do szatni i zdejmniemy ubrania, ubierzemy stroje do kąpeli i wejdziemy na basen. Będą też inne dzie-



ci z rodzicami i pani Ania. Razem z panią Anią i innymi dziećmi i ich rodzicami będziemy wspólnie bawić się w wodzie.”) oraz komentowanie na bieżąco tego, co się dzieje („Wrzucamy piłeczkę do wody... O! Zobacz, Zuzia też ma piłeczkę.”). Dzieci czują się pewniej, wiedząc czego się spodziewać, są wtedy bardziej otwarte na nowe doświadczenia, a rodzice poprzez swoją bliskość i wspieranie dziecka budują „pomost” dla nawiązywania relacji z innymi.

- Równocześnie rodzice nakreślają dla dziecka ramy w sytuacjach społecznych, tak by dać maluchom poczucie bezpieczeństwa i warunki do uczenia się. Jak to robić? Informując o zasadach („Nie wolno zabierać piłeczki innemu dziecku.”) i rytmie aktywności („Zaraz policzymy do trzech i wszyscy wyjdziemy już z wody”), zachęcając

dziecko do zaangażowania („Może podejźmy do tej dziewczynki, przywitamy się i zapytamy jak ma na imię?”) i ucząc konkretnych sposobów nawiązywania kontaktu (np. prowadząc z wycuciem rączkę dziecka, by poczuło co to znaczy delikatnie głaskać). W tym kontekście, równie istotne jest takie towarzyszenie dziecku, by miało ono w rodzicu oparcie, a zarazem delikatne wycofywanie się, gdy dziecko angażuje się samodzielnie i „robienie miejsca” dla kontaktów z nowymi osobami. Trzeba też być świadomym, że maluchy doskonale wyczuwają stosunek najbliższych do osoby, z którą aktualnie przebywają i albo są gotowe do obdarzenia jej zaufaniem i pogłębiania relacji albo stają się ostrożne i lgną do rodzica. Dlatego też, jeśli jest taka możliwość, lepiej wybrać np. taką instruktorkę na basenie, która wzbudza pełne zaufanie rodzica.

- Jednocześnie wszystkie doświadczenia społeczne dziecka z pierwszych trzech lat życia przygotowują je do pójścia do przedszkola. Jest to czas trenowania ważnych i potrzebnych umiejętności, np. nawiązywanie kontaktu i odpowiadanie na kontakt proponowany ze strony innych, włączanie się w zabawę i inicjowanie zabawy, przestrzeganie grupowych zasad, rozwiązywanie spięć i konfliktów oraz dzielenie się zabawkami. Wszystkie te działania mogą być zwykle wcześniej przećwiczone przez dzieci zarówno w relacji z najbliższymi, ale także właśnie na placu zabaw czy na zajęciach rozwojowych, dzięki zdobywaniu i utrwalaniu wzorców przydatnych i skutecznych zachowań. Dzieci najłatwiej i najszybciej uczą się przy zaangażowanej obecności rodzica, który demonstruje i modeluje możliwe sposoby działania, wyjaśnia, wspiera emocjonalnie (niektóre sytuacje stanowią wszak spore wyzwanie) i, gdy to potrzebne, pośredniczy między dzieckiem a innymi ludźmi.
- Pójście do przedszkola to dla niektórych dzieci pierwsze długie rozstanie z rodzicami. Aby pomóc dziecku w przygotowaniu się do tego ważnego momentu, warto wcześniej przyzwyczajać je do przebywania pod opieką innych osób, np. babci czy niani, dając maluchowi okazję do nauki stopniowego radzenia sobie z rozstaniem. Ważne jest także zarówno możliwie pozytywne, jak i, co bardzo ważne – realistyczne przedstawienie obrazu przedszkola (co się w nim dzieje, że są tam inne zwyczajnie niż w domu). Dziecko zwykle bardzo uważnie
- słucha opisów rodzica, ufając jego słowom i często przejmując stosunek opiekuna do całej sprawy.
- Kluczowym momentem przygotowania dziecka do przedszkola jest wspólne z rodzicem zapoznanie się z nauczycielką przedszkolną i przedszkolem podczas dni otwartych, a także oswajanie nowego miejsca w towarzystwie rodzica w trakcie dni adaptacyjnych. Obecność rodziców w przedszkolu w pierwszych dniach adaptacji dziecka pomaga w budowaniu więzi z panią i daje odwagę do zawierania znajomości z rówieśnikami. Ponieważ te elementy w znacznym stopniu ułatwiają dzieciom odnalezienie się w przedszkolu, warto poszukać takiej placówki, która posiada uwzględniający je program. Kiedy maluch zostaje już sam w przedszkolu, ważnym źródłem pociechy w momentach tęsknoty za bliskimi i domem może być ulubiona przytulanka, apaszka mamy czy zdjęcie rodziny.
- Drogi Rodzicu, pamiętaj, że przede wszystkim, najważniejsza jest Twoja codzienna i „zwykła” obecność – obecność opiekuna skupionego na kontakcie z dzieckiem, rozluźnionego i skorego do wspólnego, przyjemnego działania. Tylko tyle, a zarazem aż tyle... Można porównać relację małego dziecka z opiekunem do systemu naczyń połączonych. Ważne, aby mieć świadomość, że to język emocji, jest dla dziecka najbardziej czytelny i jest ono bardzo wyczulone na stan swoich najbliższych. Jeśli jesteś niepewny i pełen niepokoju, rozdraź-

niony, smutny, źle się czujesz, także i maluch może stać się niespokojny i płaczący bez innej wyraźnej przyczyny. Ważne, by w takiej chwili przede wszystkim uspokoić siebie, wyjaśnić dziecku swój stan („Córeczko, miałam dziś trudne sprawy do wyjaśnienia w pracy i dlatego jestem bardzo zmęczona i trochę zirytowana.”, „Jestem bardzo przejęta, bo to twój pierwszy dzień w przedszkolu i nie chcę, żebyśmy się spóźnili.”) i uspokoić dziecko („Zaraz pójdziemy na wspólny spacer i pewnie obydwie poczujemy się lepiej.”, „Wystarczy, że ubierzesz kurteczkę i już będziemy gotowe do wyjścia, odpowiednio wcześniej by spokojnie dotrzeć do przedszkola na czas.”).

■ Rodzice mają przed sobą naprawdę spore wyzwanie – z jednej strony bycie w intensywnej bliskości z dzieckiem i odpowiadanie na wszelkie jego potrzeby, a z drugiej rozstawanie się z maluszkiem, który wyrósł już na przedszkolaka i wspieranie dziecka w różnorodnych, nowych sytuacjach... Gdy dodać do tego niewyspanie i dostosowany do dziecka tryb życia (bez pracy, kontaktów ze znajomymi lub łączący obowiązki rodzinne z zawodowymi), można poczuć się wyczerpanym lub przytłoczonym. Warto w takiej chwili zadbać o siebie i zarazem o dziecko, prosząc o wsparcie partnera, rodzinę, dyspozycyjnych przyjaciół albo decydując się na kontakt z psychologiem.

Oby bliskość w codzienności była dla Was źródłem prawdziwej radości i mocy!



Bibliografia i polecane lektury:

Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Crittenden, P.M, Ainsworth, M.D.S. (1989). *Child maltreatment and attachment theory*.
www.patcrittenden.com.

Didierjean-Jouveau, C. (2011). *Nie płacz, maleństwo!* Warszawa: Wydawnictwo Mamaniana

Didierjean-Jouveau, C. (2011). *Śpimy z dzieckiem*. Warszawa: Wydawnictwo Mamaniana.

Dolto, F. (2002). *Zrozumieć dziecko. Rozmowy o wychowaniu*. Warszawa: Wydawnictwo Santorski & Co.

Eliot L. (2003). *Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia*.
Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Institut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (2008 – 2011),
Autorskie publikacje dotyczące rozwoju i uczenia się małych dzieci. Poznań

Klaus, M.H., Klaus, P.H. (2003). *Twoje zadziwiające maleństwo*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.

Konieczna, J. (2007). *Temperament a przywiązanie u dzieci z ADHD*.
(niepublikowana praca magisterska) Poznań: UAM.

Schaffer H.R. (1981). *Początki uspołecznienia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Schaffer, H.R. (2006). *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*.
Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Silberg, J. (2009). *Rozwój poprzez zabawę. 140 gier i ćwiczeń dla niemowląt i małych dzieci*.
Warszawa: Wydawnictwo KDC.

Sunderland, M. (2008). *Mądrzy rodzice*. Warszawa: Świat Książki. Terakowska, D., Bomba, J. (2003).

Dorota Terakowska, Jacek Bomba *Być rodziną czyli jak budować dobre życie swoje i swoich dzieci*.
Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Zawitkowski, P. (2007). *Co nieco o rozwoju dziecka. Jak zostać szczęśliwymi rodzicami szczęśliwego maleństwa*. Warszawa: Wydawnictwo Zawitkowski.

O Instytucie:

Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (IMD) jest organizacją pozarządową, która ponad 18 lat realizuje projekty o zasięgu lokalnym, krajowym i międzynarodowym oraz upowszechnia i wprowadza innowacyjne, modelowe rozwiązania na rzecz rozwoju i edukacji małych dzieci. Rozwiązania te są wysokiej jakości i użyteczności. Opierają się na rozpoznaniu potrzeb, solidnej wiedzy i doświadczeniu oraz poszanowaniu praw małych dzieci w przestrzeni społecznej – rodzinnej, edukacyjnej i publicznej.

Misją Instytutu Małego Dziecka jest budowanie kultury małego dziecka jako integralnej części demokratycznego społeczeństwa .

Projekty IMD kierowane są do małych dzieci (od urodzenia do 7 roku życia) i ich najbliższego środowiska – rodzinnego i edukacyjnego oraz wszystkich uczestników przestrzeni publicznej, w której żyją małe dzieci, a oparte są na wysokich standardach jakości i najlepszych wzorcach światowych.

IMD pracuje w oparciu o autorską, innowacyjną koncepcję (Podejście IMD) skoncentrowaną na perspektywie małego dziecka, która określa specyfikę i sposób pracy na rzecz małych dzieci.

Interdyscyplinarny zespół specjalistów IMD (psychologów, pedagogów, nauczycieli przedszkolnych, socjologów, trenerów, ewaluatorów), stale doskonaliąc swoje kwalifikacje, łączy wrażliwość na potrzeby małych dzieci i ich środowiska z profesjonalnym podejściem i pasją w pracy.



© Copyright © 2011 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone.
Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy.