

WITAJ W NASZEJ RODZINIE!

Poradnik dla Opiekunów Zastępczych

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

Poradnik został opracowany przez pracowników Warszawskiego
Centrum Pomocy Rodzinie

Warszawa 2024 rok

Spis treści

I. Pierwsze dni w nowej rodzinie	7
1. Kontakt wzrokowy	9
2. Dotyk	11
3. Ruch	15
4. Ciepło	17
5. Zapach	18
6. Jedzenie	19
7. Słowa	21
II. Kolejne miesiące w nowej rodzinie	24

Zamiast wstępu

Wraz z przyjęciem do rodziny dziecka w ramach pieczy zastępczej Ty wraz z Twoimi bliskimi zaczynasz nowy etap życia. Rozpoczynasz tę przygodę jako opiekun przygotowany merytorycznie – za Tobą proces kwalifikacji do pełnienia funkcji rodziny zastępczej. Jednak wkrótce prawdopodobnie niektóre sytuacje życiowe czy reakcje dziecka Cię zaskoczą, rozśmieszają, zasmucą lub spowodują chwilowe poczucie bezradności. To nic złego. Emocje pomogą Ci uczyć się nowych umiejętności dzięki codziennej praktyce, bo przecież „nasza wiedza ma początek w tym, co czujemy” (Leonardo Da Vinci).

Poradnik ma na celu pomóc Ci w budowaniu relacji z dzieckiem od początku Waszej wspólnej drogi. Nie jest on jednak zbiorem „rozwiązań uszytych na miarę”, ponieważ w Twoim domu zamieszkało wyjątkowe dziecko ze swoimi indywidualnymi cechami charakteru i niepowtarzalną historią życia. Poradnik ma być dla Ciebie źródłem inspiracji do tego jak mu towarzyszyć, a przedstawione w nim pomysły dostosuj do wieku i cech dziecka.

Agnieszka Patelska-Osiewicz

Dyrektor
Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie
wraz z Pracownikami

I. Pierwsze dni w nowej rodzinie

Zwykle po przyjęciu dziecka do rodziny masz szereg nowych i pilnych zadań np. kontynuowanie leczenia specjalistycznego, wizyty u stomatologa, realizacja zaległych szczepień, zapisanie dziecka do przedszkola/szkoły, zakup niezbędnych ubrań i innych rzeczy. Pierwsze dni są pełne zadań, a jednocześnie te pierwsze godziny pobytu dziecka w Twojej rodzinie stanowią niepowtarzalną okazję do budowania z nim relacji. Jej stworzenie będzie kluczowe dla prawidłowego zadbania o dziecko w innych wymiarach np. aby za kilka tygodni było zdolne do wykonywania ćwiczeń z logopedą musi mieć najpierw stworzoną bezpieczną relację z Tobą. Dlatego zanim powierzysz dziecko specjalistom poświęć czas na budowanie z nim więzi. Po pierwsze, aby dało się zaprowadzić do nowego miejsca, a po drugie, aby było w stanie spokojnie ćwiczyć, mając zaufanie, że odbierzesz je po zakończonych zajęciach.

Pierwsze dni wspólnego zamieszkiwania mogą być dla Ciebie zaskakującym doświadczeniem, gdyż dziecko często zachowuje się inaczej niż w kolejnych tygodniach. Bywa, że początkowo jest nieśmiałe, podporządkowane. Zwykle w tych pierwszych dniach „rozpoznaje teren”. Uważnie Ci się przygląda i stara się odkryć, co go czeka w nowym miejscu. Dopiero gdy poczuje się względnie bezpiecznie, zaczyna pokazywać więcej emocji i eksperymentować w kontaktach z domownikami.

Budowanie więzi z dzieckiem



Gdy przejmujesz opiekę nad dzieckiem, które jest Ci znane (czyli jesteś jego babcią, cicią) masz nieco łatwiej, gdyż w nowej sytuacji będziesz bazował na dotychczasowej relacji z dzieckiem. Nieco więcej wysiłku w zbudowanie więzi z dzieckiem włożysz w sytuacji, gdy dopiero się poznaliście. Czasami proces ten może być dodatkowo utrudniony, gdyż dzieci po wcześniejszych trudnych doświadczeniach w kontaktach z dorosłymi, mogą być przerażone wizją ponownego cierpienia i skłonne do zachowywania ostrożności oraz nadmiernej czujności wobec Ciebie. Niektóre dzieci wręcz mogą odrzucić opiekę i czułość z Twojej strony. Robią tak, bo nie znają relacji opartych na zaufaniu i bezpieczeństwie, a jednocześnie boją się ponownie doświadczyć porzucenia, znęcania czy zaniedbania. Aby zbudować relację z dzieckiem należy cofnąć się do cyklu budowania więzi. Zwykle pierwszy proces tworzenia przywiązania dzieci przechodzą w relacji z matką. Nie wszystkie jednak mają zapewnioną optymalną opiekę rodzica, część z nich troskliwej opieki doświadczy dopiero od Ciebie. W pierwszych tygodniach pobytu w Twojej rodzinie kluczowe w budowaniu relacji z dzieckiem będzie stosowanie kombinacji kontaktu wzrokowego, dotyku, ruchu, ciepła, zapachu, jedzenia i słów. Odtworzenie tych pierwotnych doświadczeń będzie stanowiło podstawę do nawiązania z nim więzi.

W poniższych opisach są wskazówki jak korzystając ze zmysłów, np. zmysłu wzroku, dotyku, węchu można budować więź z dzieckiem. Z podanych przykładów zabaw będziesz mógł wybrać propozycje do zastosowania w zależności od wieku dziecka. Mogą one stanowić inspirację do poszukiwania własnej drogi do budowania z nim więzi. Pamiętaj, że w tych poszukiwaniach to Ty jesteś aktywną stroną, dającą dziecku bezpieczną płaszczyznę do nowych doświadczeń i tworzenia relacji.

1. Kontakt wzrokowy



Często zdarza się, że po traumatycznych doświadczeniach w relacjach z dorosłymi, dziecko ma skłonność do unikania kontaktu wzrokowego. Jest to mechanizm, który z jednej strony pozwalał mu być mniej widocznym, więc bezpieczniejszym, a z drugiej strony stanowił często jedyny obszar podlegający jego wpływowi i kontroli. Niechęć dziecka do wchodzenia w kontakt wzrokowy i trudność w utrzymywaniu go może Cię niepokoić i skłonić do rozpoczęcia diagnozy dziecka w kierunku autyzmu. Tymczasem unikanie kontaktu wzrokowego może być ważnym sygnałem doświadczania przez dziecko trudnych emocji (lęku, strachu, niechęci) w relacjach z osobami dorosłymi w przeszłości. Z drugiej strony stopniowe nawiązywanie kontaktu wzrokowego między Tobą i dzieckiem jest początkiem procesu budowania więzi. Będąc świadomym tego mechanizmu, pamiętaj by w kontakcie z dzieckiem tworzyć okazje do ćwiczenia kontaktu wzrokowego.

Na początku dla większości dzieci łatwiejsze niż bezpośrednie spojrzenie Ci w oczy jest wspólne przyglądanie się rzeczom.

Przykłady takich aktywności:

- wstaw do wazonu białe kwiaty i dodaj do wody barwnik spożywczy, obserwujcie, co się zmieni po kilku, kilkunastu godzinach,
- zróbcie kolorowy eksperyment w słoiku, np. przygotujcie: szklankę wypełnioną olejem (do 3/4 wysokości), 1/4 szklanki wody, barwnik spożywczy, tabletkę musująca (Wapno, Witamina C lub Magnez); do wody dolejcie kilka kropli barwnika i całość wlejcie do szklanki z olejem; pierwsze wrażenia będą zaskakujące, bo już wlewana woda zacznie przypominać bąbelki, a gdy dodacie tabletkę odkryjecie całe piękno tego eksperymentu,

- idźcie na pocztę i wspólnie obejrzyjcie znaczki; porozmawiajcie o tym, co przedstawiają, a następnie pozwól wybrać dziecku kilka znaczków do zakupu,
- napisz na lustrze pomadką/zmywalnym mazakiem coś miłego dla dziecka („Lubię Cię Kasiu”, „Cieszę się, że jesteś z nami Kasiu”, albo dla młodszego dziecka narysuj uśmiechnięte słońeczko, serduszko) a potem zawołaj dziecko i poproś o przeczytanie/ opowiedzenie co widzi; stań za dzieckiem, być może uda Ci się spotkać z nim wzrokiem w lusterku,
- oglądaj razem z dzieckiem zdjęcia ze swojego dzieciństwa i porównuj je ze zdjęciami dziecka (jeśli masz jakieś); jeśli nie ma takich, smuć się z nim i nazwij, że jest to wielka strata; niektóre dzieci mogą zechcieć narysować siebie jako młodszego dziecko, przyjmij ten pomysł z entuzjazmem,
- starszemu dziecku możesz dać aparat i poprosić, aby zrobiło reportaż z rodzinnej uroczystości czy weekendu (niech robi zdjęcia, kiedy zauważy coś dla siebie ciekawego); pozwoli Ci to zobaczyć kawałek świata oczami dziecka.

Kontakt wzrokowy wprowadzaj najlepiej jako element zabawy, a nie Twoje oczekiwania.

Przykłady takich zabaw:

- przyjrzyjcie się sobie i wymieńcie, co macie podobnego w wyglądzie (np. piegi, jasne włosy, małe nosy), ale i w ubiorze (np. oboje macie dziś na sobie spodnie, sportowe buty, coś czerwonego w ubraniu),
- pomalujcie sobie nawzajem twarze (farby do malowania twarzy albo specjalne mazaki),
- zaskocz dziecko, np. naklej albo narysuj sobie na nosie pomiędzy oczami kropkę, ale nie mów o tym, niech dziecko ma okazję to zauważyć i zareagować,
- urządźcie zabawę w „schowane cukierki”; ukryj w domu kilka cukierków i naprowadzając dziecko jak w zabawie ciepło-

zimno pomóż mu je odnaleźć, dodatkowo ustal zasadę, że po znalezieniu, ale przed zjedzeniem cukierka dziecko patrzy Ci 5 sekund w oczy,

- zagraj w mruganie; zacznijcie od tego, że dziecko stanie 10 kroków przed Tobą; kiedy spojrzysz Ci w oczy i mrugniesz raz – dziecko robi krok do przodu, kiedy mrugniesz dwa razy – robi krok do tyłu; gdy dojdzie do Ciebie, zróbcie zamianę w grze,
- zagrajcie w grę planszową lub karty, ale tak, aby warunkiem rzutu kostką było krótkie spojrzenie w oczy,
- urządźcie zawody w patrzeniu w oczy - na słowo start zaczynacie patrzeć sobie w oczy, początkowo czas ten będzie krótki (2-3 sekundy), ale nie zrażaj się, daje to okazję do bicia rekordów w następnych podejściach w kolejne dni,
- zagrajcie w wojnę na latarki; gdy uda Ci się w ciemności oświetlić dziecko, niech popatrzy Ci w oczy przez 2 sekundy.

Pamiętaj, żeby w zabawie Twoje spojrzenie było łagodne i ciepłe a nie natarczywe, a także by zabawy, w których prosisz, aby dziecko patrzyło Ci w oczy, stosować tylko w przypadku, gdy nie ma ono rozpoznanych zaburzeń ze spektrum autyzmu lub chorób psychicznych.

2. Dotyk



Dzieci będące pod opieką rodziny zastępczej zwykle wcześniej nie otrzymały wystarczająco dużo czułego dotyku będącego odpowiedzią dorosłego na ich niemowlęce potrzeby. Gdy dziecko otoczone jest prawidłową rodzicielską opieką doświadcza bardzo dużo stymulacji dotykowej (podczas karmienia, przewijania, kąpieli, kołysania do snu i po prostu dlatego, że jest kochane). Dzieci wychowywane w rodzinach z problemami nie zaznały zbyt wiele czułego dotyku. Często natomiast dotyk sprawiał im ból, gdyż był wynikiem agresji czy przemocy dorosłych. W następstwie takich doświadczeń może być tak, że początkowo dziecko nie będzie inicjowało okazji do bliskości,

a wręcz będzie odrzucało Twój dotyk. Może być tak, że będzie tolerowało Twój dotyk podczas czynności pielęgnacyjnych (przy czym wówczas może wydawać się nieobecne i odwracać spojrzenie), ale poza taką okazją nie będzie zainteresowane bliskością. Tymczasem stymulacja dotykowa, która jest pierwotną potrzebą człowieka (zmysł dotyku wykształca się jako pierwszy, już w połowie 8 tygodnia ciąży), jest niezbędna do stworzenia relacji przywiązania.

UWAGA: W przypadku dzieci skrajnie unikających dotyku warto zacząć od sposobów, które nie będą natarczywe i nie sponszą dziecka. Od delikatnego dmuchania na palce dziecka, np. w nawiązaniu do wspólnego oglądania książeczki ilustrującej zdmuchiwanie świeczek albo wspominając ostatni tort urodzinowy dziecka. Najlepiej najpierw zabawę zademonstruj na sobie (pobaw się w „zdmuchiwanie świeczek” robiąc to na własnych palcach), a dopiero następnie na paluszkach dziecka. Gdy dziecko przyjmie taką aktywność i zechce ją powtórzyć, w kolejnych dniach możesz spróbować podobnej zabawy dmuchając na inne części ciała. Możesz nadawać dmuchaniu nowe nazwy, np. „zrobić wiatr” dmuchając na zadrapania lub siniaki dziecka, „chuchnąć” na kark podczas usypiania, „zrobić nawiew” na spoconą grzywkę. Początkowo za każdym razem uprzedź dziecko co robisz. Taka pośrednia forma osvajania dziecka z dotykiem może być pomocna przed kolejnym etapem.

Doświadczenie w pracy z dziećmi pokazuje, że wobec dzieci skrajnie niechętnych do bliskości fizycznej, w kolejnym etapie warto zaczynać od dotyku zaledwie końcówek palców u rąk (samymi końcówkami swoich palców). Czasami przypadkowo przy podawaniu dziecku rzeczy, ale także celowo, np. podczas rysowania, oglądania czegoś wspólnie. Niektóre bardzo czujne dzieci w takich chwilach będą zerkały na Ciebie, wówczas wystarczy uśmiechnąć się do nich i bez komentarza kontynuować wspólną aktywność. Gdy dziecko będzie swobodnie znosiło dotykanie końcówek palców, możesz dotknąć wierzchu jego dłoni. Gdy oswoi się z taką formą, w kolejnym etapie delikatnie dotknąć okolic przedramienia i ręki. W tym czasie możesz wprowadzić

siadanie obok dziecka tak, aby stykać się z nim powierzchnią ręki, np. na kanapie podczas oglądania kreskówki/filmu. Jeśli dziecko swobodnie zacznie przyjmować taką bliskość (nie będzie odsuwać się, przesiadać), możesz wprowadzać dotyk pleców, głowy, nóg zaczynając od stóp. Będzie to też dobry czas, aby skorzystać z propozycji zabaw dostarczających dziecku stymulacji dotykowej.

Przykłady takich zabaw:

- trzymaj dziecko za rękę podczas spaceru i sprawdzajcie różne sposoby splecenia rąk,
- bawcie się w „papier, nożyce, kamień”,
- nałóżcie sobie nawzajem zmywalne tatuaże,
- zrób dziecku masaż pleców, najlepiej w połączeniu z rymowanym wierszykiem; wiele pomysłów w „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” Bogdanowicz M.

IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE

Idzie pani: tup, tup, tup,

[dziecko zwrócone do nas plecami, na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących]

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,

[delikatnie stukamy zgiętym palcem]

skacze dziecko: hop, hop, hop,

[naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach]

żaba robi długi skok.

[z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę]

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,

[dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka]

kropi deszczyk: puk, puk, puk,

[delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami]

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,

[klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”]

a grad w szyby łąp, łąp, łąp.

[lekkostukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]

Świeci słońko, *[gładzimy wewnętrzną stronę dłoni ruchem kolistym]*

wieje wietrzyk, *[dmuchamy we włosy dziecka]*

pada deszcz. *[z wycuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]*

Czujesz deszcz? [leciutkostuczypięmy w kark]

- podrap dziecko po plecach,
- grajcie w „koci koci łapki”,
- pobawcie się w berka,
- pobawcie się w zapasy na niby,
- pograjcie w kręgle lub inną grę, która daje okazję do częstego „przybijania piątki”, „robienia żółwika” i „uścisku dłoni mistrza gry”,
- naucz dziecko jakiejś aktywności (jazda na rowerze, jazda na rolkach), a w czasie nauki często je dotykaj,
- wprowadź zwyczaj „minuty grupowego przytulania” zanim rano każdy z domowników wyruszy do swoich obowiązków,
- obejmuj i przytulaj codziennie,
- posadź dziecko na kolanach i obejmij,
- ukołysz dziecko (otul kocem, posadź sobie na kolanach i pobujaj jak maleństwo),
- otul kołdrą, gdy śpi,
- zrób dziecku masaż stóp,
- pobawcie się w łaskotki, ale takie, żeby dziecko miało wpływ na zabawę (może powiedzieć „stop” i „start” w zależności od tego co zechce).

3. Ruch



Ruchliwość dziecka, które przyjmiesz pod opieką może być dla Ciebie zaskoczeniem. Co może Cię skłonić do diagnozowania dziecka pod kątem zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Tymczasem najczęściej wzmożona aktywność dziecka wiąże się ze znacznym pobudzeniem układu nerwowego, który nadal rozwija się dynamicznie. Dodatkowo trwa proces mielinizacji włókien nerwowych. Nie w pełni ukształtowany układ nerwowy ma przełożenie na funkcjonowanie emocjonalne dziecka. Dodatkowo zamieszkanie z Tobą jest nową i budzącą wiele emocji sytuacją dla dziecka. Zwykle uprzednio dziecko nie miało okazji uczyć się regulacji swoich emocji, gdyż rodzice sami w niewielkim stopniu posiadali tę umiejętność. Dziecko nie było w stanie przejąć od nich sposobu radzenia sobie z napięciem. Tymczasem dla małego dziecka ruch jest naturalnym sposobem radzenia sobie z przeżyciami. W środowisku, które niewystarczająco dbało o potrzeby dziecka następowała mała synchronizacja ruchów np. gdy dziecko sięgało po coś, często nie było osoby dorosłej, która to widziała i podała mu. Zamieszkując w Twojej rodzinie dziecko będzie miało okazję do odkrywania radości, jaką daje synchronizacja swoich ruchów z ruchem innych. To kolejna z kluczowych umiejętności w procesie tworzenia więzi z dorosłym.

Przykłady takich zabaw:

- kołyszcie się razem (jeśli dziecko zaczyna się samo kołysać, posadź je na kolanach i pokołyszcie się razem, jeśli dziecko jest starsze kup huśtawkę/fotel bujany dla dwojga i siedźcie na nim razem i bujając się obserwujcie widok za oknem); niech w tym ruchu ukojenie też przychodzi przez bliskość z dorosłym,
- narysujcie razem obrazek (farbami, kredkami świecowymi); rysujcie elementy naprzemiennie,

- naucz dziecko jakiegoś tańca, pozwól aby ono też nauczyło Ciebie wymyślonego przez siebie kroku czy układu,
- puszczajcie razem latawca,
- grajcie razem w piłkę, przy młodszych dzieciach ćwiczcie rzucanie i łapanie piłki,
- posadźcie razem jakieś warzywa w ogródku lub zioła w doniczkach, zajmujcie się razem Waszą grządką,
- pomalujcie razem stare doniczki,
- zbudujcie wspólnie domek dla ptaków,
- budujcie razem z klocków np. małe miasteczko,
- sklejać modele,
- uszyjcie razem szmaciane maskotki,
- idźcie na spacer do parku – wymyślajcie na zmianę, jakim idziecie krokiem (np. podskoki, krok do przodu, krok do tyłu, chodzenie na palcach),
- podziel domowników na zespoły i na spacerze zadawajcie sobie zadania, np. policzyć czerwone samochody na parkingu pod sklepem lub wyzwania, np. podskoczyć jak najwyżej, skakać kilka kroków na jednej nodze,
- idźcie na spacer w deszczu, skaczcie po kałużach,
- pomalujcie kolorową kredką chodnik lub podjazd,
- bawcie się w gry z klaskaniem,
- zagrajcie w badmintona,
- grajcie w klasy,
- ulepcie razem bałwana,
- zróbcie rzeźbę ze śniegu, a następnie wlej do spryskiwacza wody oraz dodaj barwnika spożywczego i spryskajcie rzeźbę nadając jej kolor,
- wyruszcie razem na wyprawę w góry,
- wybierzcie się latem na sptyw kajakiem.

4. Ciepło



Odczucie ciepła jest jednym z przyjemniejszych doznań. Jest odczuciem, które towarzyszy dziecku we wczesnym dzieciństwie, gdy rozwija się w dbającym o jego potrzeby domu (czuje ciepło, gdy jest przytulane, karmione). Jeśli dziecko nie miało we wczesnym dzieciństwie zapewnionego poczucia bezpieczeństwa, prawdopodobnie ma także deficyt odczuć ciepła i przytulności. Zaspokojenie tej potrzeby można osiągnąć przez proste, powtarzalne aktywności.

Przykłady takich aktywności:

- kup miękkie, puszysty koc i okrywaj nim dziecko podczas czytania książeczek czy oglądania telewizji (może być tak, że dziecko zechce spać z tym kocem, na co warto mu pozwolić),
- przykryjcie się jednym wielkim kocem podczas oglądania zdjęć lub telewizji,
- tuż przed położeniem dziecka do łóżka włóż mu pod kołdrę ciepły termoform lub włóż atestowany koc elektryczny, aby po kąpieli mogło wejść bezpośrednio do ciepłego łóżka,
- pozwól dziecku spać w śpiworze, dla wielu dzieci to atrakcyjny i przytulny sposób na usypianie,
- wykorzystując domowe poduszki, koce, miękkie pufy zróbcie w rogu pokoju bazę, namiot czy gniazdo do wspólnej zabawy,
- postaw w salonie plastikowy domek do zabawy albo domek zrobiony z wielkiego kartonu lub namiot, niech dziecko ma możliwość urządzenia wnętrza po swojemu i pełnego decydowania o tym, kiedy chce tam posiedzieć, a kiedy wyjść (pamiętaj, aby nie wchodzić tam bez zgody dziecka),
- na kilka minut przed wyjściem z domu połóż szalik i rękawiczki dziecka na kaloryferze, przyjemnie będzie mu założyć ciepłe rzeczy,

- w zaparowanej po ciepłej kąpieli łaźience rysujcie razem na lustrze, rano w samochodzie otul dziecko „samochodowym kocem” na czas podróży do przedszkola czy szkoły.

5. Zapach



Zmysł węchu jest jednym z najbardziej pierwotnych (funkcjonuje już w życiu płodowym) zmysłów człowieka, który wiąże się z emocjami. Zapachy potrafią wywołać najszybsze reakcje emocjonalne – zarówno przywoływać przykre wspomnienia jak i budować nowe skojarzenia.

Bodźce węchowe wpływają na stan psychiczny i zachowanie człowieka. W związku z powyższym warto być wykorzystać zmysł węchu do tworzenia przywiązania u dziecka.

Przykłady takich aktywności:

- nałóż dziecku trochę pachnącego kremu na dłonie, a następnie niech ono nałoży go Tobie (zwróć głośno uwagę, że teraz pachniecie tak samo),
- wybierz wraz z dzieckiem zapach odświeżacza do domu (taki, który mu się podoba, ustalcie, że to będzie nowy zapach),
- gdy przed dzieckiem jest jakaś stresująca sytuacja (pierwszy dzień w szkole, szczepionka itp.), skrop rękaw jego ubrania odrobiną swoich perfum; powiedz mu, że będzie mogło wtulić się w ten zapach, jeśli będzie mu trudno,
- na spacerze po lesie czy łące szukajcie zapachów, np. kwiaty, kora, mokra ziemia,
- pozwól dziecku wąchać przygotowywane produkty spożywcze (owoce, warzywa, przyprawy) i przygotowywane potrawy,
- możecie też pobawić się w zagadki, które sami wymyślicie.

6. Jedzenie



Większość dzieci zabezpieczonych w pieczy zastępczej ma różnego rodzaju problemy z jedzeniem. Niektóre jedzą bardzo łapczywie, znacznie powyżej norm dla wieku, często też ukrywają w ubraniach i zakamarkach pokoju jedzenie na zapas. Niektóre jedzą wszystko, co znajduje się w zasięgu ich wzroku, także rzeczy niejadalne. Jednocześnie inna grupa dzieci całkowicie odmawia jedzenia, a opiekunowie mają trudność z nakłonieniem dziecka do zjedzenia nawet najpyszniejszego posiłku. Większość dzieci ma w jakiś sposób zawężone preferencje żywieniowe – co do ilości produktów (jedzą tylko dwa produkty, np. pieczywo i frytki), konsystencji potraw (tylko zmielone produkty albo tylko rzeczy wymagające gryzienia), a nawet temperatury (tylko zimne dania). Powyższe problemy wynikają z wcześniejszych doświadczeń dzieci. Preferencje te stopniowo zmieniają się wraz z nowymi doświadczeniami w Twojej rodzinie. Jednakże warto, aby to działanie było procesem rozłożonym w czasie i nie polegało na zmuszaniu dziecka do zjedzenia czegoś pożywnego przez odbieranie mu dostępu do ulubionego, znanego smaku.

Bywa, że dla dorosłych specyficzne upodobania dziecka są trudne do zniesienia, np. gdy przez kilkanaście dni je tylko suche bułki. Warto być pamiętała, że zamienianie żywienia w obszar wzajemnych napięć, nie przyspieszy procesu zmiany u dziecka. Lepszym pomysłem jest danie mu możliwości wyboru tego, co będzie jadło. Możesz to zorganizować tak, że przygotujesz dla dziecka koszyczek/kuferek, w który oprócz ulubionego suchego pieczywa włożysz się inne suche produkty, np. rodzynki, orzechy, suszone banany, płatki śniadaniowe. Prawdopodobnie po kilku dniach dostępności różnych produktów dziecko spróbuje innych smaków, co będzie stanowiło początek zmiany nawyków żywieniowych. Ważne, byś w tym wstępnym okresie pobytu dziecka w rodzinie pamiętała, że gra nie toczy się tylko o kalorie, ale jej nadrzędnym celem jest spowodowanie, aby zaspokojenie potrzeb

żywieniowych przełożyło się na poczucie bezpieczeństwa, a to z kolei na zaufanie i chęć budowania więzi z Tobą.

Przykłady takich aktywności:

- kup atrakcyjny dla dziecka talerz, miseczkę, sztućce; jedzenie podane w takim zestawie stanie się bardziej atrakcyjne,
- zrób listę pysznych określeń kojarzących się z jedzeniem i w niektóre dni zwracaj się do dziecka w ten sposób, np. rożynku, orzeszku, cukiereczku,
- upieczcie razem babeczki, niech dziecko ma udział w tej pracy – wybiera kolorowe bibułki do foremek, nalewa ciasto,
- zrób owocowy kebab (sposób na włączenie owoców do diety dziecka),
- kup kolorowe draże, podzielcie je na grupy według kolorów, a potem zjedzcie razem,
- zróbcie sobie piknik zimą – zjedzcie posiłek w salonie na kocu położonym na podłodze,
- włącz dziecko w nakrywanie do stołu, zwykle młodsze dzieci lubią pomagać dorosłym,
- zapraszaj dziecko do wspólnej pracy w kuchni, np. przy wycinaniu pierników, lepieniu pierogów, mieszaniu sałatki,
- przygotujcie zamrożone truskawki w kostkach lodu – będą dodatkiem do napojów, a dziecko z dumą może je potem dawać domownikom,
- zróbcie latem stoisko z lemoniadą (napój w wielkim słoju),
- zróbcie tosty lub kanapki przypominające zwierzęta lub różne wyrazy twarzy,
- włóż dziecku miły liścik lub obrazek do pudełka śniadaniowego,
- pozwól dziecku zaplanować menu na dany dzień dla wszystkich,
- zrób czasem bez okazji ulubioną potrawę dziecka,
- zrób raz na jakiś czas przyjęcie dla domowników bez okazji,
- zabierz dziecko do restauracji,
- ustal zasadę, że przy stole spędza się czas razem (bez telewizji, telefonu itp.),

- zasady dotyczące jedzenia wprowadzaj w formie pozytywnych komunikatów – „Tak, po obiedzie możesz zjeść ciasto”, zamiast „Nie, dopóki nie zjesz obiadu nie dostaniesz ciastka”.

7. Słowa



Trudności komunikacyjne są zauważalnym problemem większości dzieci obejmowanych opieką w pieczy zastępczej. Wynika to z ubogiej stymulacji w uprzednim środowisku, ale źródłem są także blokady emocjonalne (niechęć do mówienia powiązana z lękiem przed dorosłymi). W konsekwencji wiele dzieci ma umiejętności komunikacyjne rozwinięte poniżej norm dla swojego wieku. Aby język rozwijał się prawidłowo, dziecko w trakcie cyklu przywiązania z matką powinno być „zalewane” dźwiękami i słowami, doświadczać radości z naprzemiennego nadawania i odbierania wokalizacji. Tymczasem do dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych mówi się rzadziej, często słowa nacechowane są agresją, a rodzic nie motywuje do komunikacji, a wymaga ciszy i spokoju. Wiele dzieci doświadczając ogromnej bezradności uczą się, że wydawane przez nie dźwięki nie przywołują opieki rodziców. Niektóre odkrywają, że takie próby zdobycia uwagi rodzica doprowadzają do agresji z jego strony.

Doświadczenie w pracy z dziećmi pokazuje, że większość po zamieszkaniu w bezpiecznym, stymulującym środowisku w ciągu kilku miesięcy znacząco rozwija swoje kompetencje językowe. Rozwijanie komunikacji z dzieckiem poprzez tworzenie mu okazji do doświadczania uwagi i naprzemienności, stanowi kolejny obszar budowania przywiązania.

Przykłady takich zabaw:

- czytaj dziecku historyjki, w czasie czytania proś je o wskazanie prostych elementów na obrazkach np. pieska, domu; staraj się jak najczęściej czytać dziecku trzymając je na kolanach,
- naucz dziecko jakiejś krótkiej piosenki; sprawdź, czy podopieczny zechce Ciebie nauczyć jakiejś piosenki,
- wybierzcie albo wymyślcie piosenkę, która będzie „waszą piosenką”,
- jadąc samochodem rozmawiajcie ze sobą, szukajcie czegoś ciekawego, np. kto pierwszy zauważy psa,
- zróbcie wspólną listę znanych zwierząt, postaci z kreskówek itp., listę możecie rozbudowywać w kolejnych dniach czy tygodniach,
- wymyślajcie na zmianę wyrazy zaczynające się na wybraną literę (raz wybiera ją dziecko, raz opiekun),
- starszemu dziecku wyślij list; w dniu, w którym spodziewasz się, że nadejdzie, pozwól mu odebrać i przeczytać na głos treść listu,
- grajcie w gry słowne, np. podawajcie na zmianę nazwy kolorów, modeli samochodów, nazwy batoników itp. (dzięki tej zabawie szybciej minie czas w różnego rodzaju poczekalniach),
- naucz dziecko jakiejś rymowanki lub rymowanki wyliczanki (to może mu się przydać w kontaktach z innymi dziećmi),
- zróbcie ozdobną papeterię, a następnie pomóż dziecku napisać list, np. do kogoś sławnego lub jakieś miłej dla dziecka osoby czy rodzica,
- zaprenumeruj jakiś dziecięcy magazyn, a potem wspólnie czytajcie i bawcie się kolejnymi wydaniem,
- pozwól, aby dziecko nauczyło Cię czegoś, w czym jest dobre – jakiejś gry, ćwiczenia fizycznego,
- jeśli dziecko umie czytać, czytajcie na przemian zagadki, dowcipy lub zabawne historie.

Podsumowanie

Opisane przykłady różnych zabaw i aktywności z jednej strony zaspokajają wcześniej niezaspokojone w wystarczającym stopniu potrzeby z okresu wczesnego dzieciństwa, a z drugiej służą budowaniu przywiązania w relacji z Tobą. We wprowadzaniu tych aktywności możesz czasem napotkać na trudności ze strony dziecka. Część dzieci może odmawiać wzięcia udziału w proponowanych aktywnościach (nawet bardzo atrakcyjnych, jak lepienie bałwana). Dzieje się tak nie dlatego, że ich nie potrzebują lub nie chcą, ale dlatego, że dzieci po trudnych doświadczeniach przeważnie odmawiają próbowania nowych rzeczy. Wynika to z lęku i wpisuje się w dotychczasową postawę nastawioną na przetrwanie, a nie na rozwój. Dlatego też warto być zaczął od rzeczy, w których początkowo aktywność jest po Twojej stronie, np. otulanie kocem, napisanie dla dziecka na lustrze kilku miłych słów lub zrobienie obrazka. Przedstawione propozycje w większości są proste i nie wymagają od Ciebie odatkowego nakładu czasu na ich realizację.

Pamiętaj, że uzupełniając cykl przywiązaniowy dziecka o to, czego zabrakło mu w pierwszych relacjach z dorosłymi, budujesz bezpieczną bazę do dalszego rozwoju intelektualnego, jak i emocjonalno-społecznego. Jeśli to dostrzeżesz, wówczas będziesz miał jasność i pewność, że minuty poświęcone na ww. formy spędzania czasu razem w dłuższej perspektywie przysłużą się dziecku i Tobie.

II. Kolejne miesiące w nowej rodzinie

Zwykle po kilku miesiącach wspólnego życia Twoja rodzina wraz z przyjętym pod opiekę dzieckiem zaczyna tworzyć swój rytm, zwyczaje i funkcjonować jako samodzielna jednostka. Jednak aby dziecko dobrze się rozwijało, muszą być zachowane pewne jakości. Stworzenie tych sprzyjających warunków jest Twoim zadaniem. Opiekując się dzieckiem, które przeżyło wiele trudnych zdarzeń i doświadczyło niekonsekwencji ze strony rodziny i dorosłych, pamiętaj, że takie dziecko szczególnie potrzebuje, aby środowisko, w którym żyje, było dla niego zrozumiałe, życzliwe i przewidywalne. Dziecko zamieszkując w Twoim domu, przychodzi ze swoimi wspomnieniami i ukształtowanym schematem myślenia o ludziach i otoczeniu. Najczęściej na początku dąży do tego, aby mieć kontrolę nad otoczeniem, bo daje mu to poczucie bezpieczeństwa. Stopniowo, doświadczając odpowiedzialnej opieki, zaczyna rozszerzać swoje dotychczasowe schematy. Gdy zapewnisz mu zrozumiałe, życzliwe i przewidywalne otoczenie, dziecko zacznie się uspokajać. Powoli zacznie ufać w przewidywalność, by ostatecznie zaufać Tobie.

Budowanie bezpiecznego dla dziecka środowiska opiera się na dobrej dwukierunkowej komunikacji. Pomocne w tworzeniu zrozumiałego i przewidywalnego otoczenia jest komunikowanie dziecku (w stosowny do wieku sposób) tego co go dotyczy, np. planu dnia:

„Po przedszkolu przyjadę po Ciebie i pojedziemy razem do lekarza. Pani doktor obejrzy te krostki, które wyskoczyły Ci na rękę, potem pojedziemy do apteki i wrócimy razem do domu”. Innym elementem zwiększania przewidywalności otoczenia jest pokazywanie dziecku treści swoich myśli np. „Gdy Ty nie chcesz iść do szkoły, wówczas

myślę, że jesteś w niej nieszczęśliwy” (konstrukcja „Gdy Ty..., wówczas ja myślę...”). Tym stwierdzeniem dziecku łatwiej wejść w dialog z Tobą, niż gdy rozpoczniesz rozmowę od oskarżającego przyimka „Dlaczego?”. Kolejną ważną rzeczą w opiece nad dzieckiem po trudnych doświadczeniach jest stawianie dziecku wymagań, którym jest w stanie sprostać. Dziecko w swoim indywidualnym tempie będzie osiągało kolejne umiejętności emocjonalne i intelektualne. Zdecydowana większość dzieci doświadczając uważnej opieki dorosłych, nadrabia zaległości rozwojowe. Jednak poziom wymagań powinien mniej zależeć od oczekiwań bazujących na wieku dziecka, a bardziej powinien opierać się na rozpoznaniu problemów wynikających z trudności rozwojowych (stąd potrzeba diagnozy psychofizycznej dzieci umieszczanych w pieczy zastępczej). Pamiętaj, aby nie identyfikować dzieci z ich trudnościami – mają przecież zalety, mocne strony i talenty. Kluczowe w budowaniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka jest zadbanie o zachowywanie konsekwencji. Konsekwencja jest jednym z najlepszych sposobów pomagania mu z trudnościami w zakresie przywiązania.

Na konsekwencję w środowisku dziecka składa się:

- **codzienna rutyna** – dzieci, które mają za sobą trudne doświadczenia odnoszą wielką korzyść z powtarzalnych czynności, np. rytm dnia, rytuał zasypiania, to pomaga im w budowaniu samoregulacji,
- **spójność emocjonalna opiekunów zastępczych** – to z jednej strony umiejętność kierowania swoim nastrojem tak, aby empatycznie dostroić się do nastroju dziecka (np. gdy jest smutne towarzyszyć mu w smutku), a z drugiej strony to umiejętność rozpoznawania u siebie złego nastroju i wpływania na jego zmianę; opiekun spójny emocjonalnie jest w stanie tolerować potencjalnie duże nasilenie wyrażanych przez dziecko trudnych emocji i zachowań, jednocześnie nie przestaje troszczyć się o dziecko i nie pozwala, aby emocje dorosłego dominowały sytuację,

- **konsekwencja opiekunów w ich reakcjach i postawach** – polega na posiadaniu różnorodnego zakresu własnych reakcji na dające się przewidzieć zdarzenia w życiu dziecka (pozytywne i trudne); odpowiedzi dorosłego są tu proporcjonalne do zdarzeń, adekwatne i powtarzalne.

W długofalowym procesie wspierania dziecka potrzebne będą także **uwaga i oddanie**. Uwaga pozwoli Ci dostrzec, że zachowania dziecka, zwłaszcza te trudne, coś komunikują. Aby zmienić zachowania, trzeba sięgnąć do tego, jaka niezaspokojona potrzeba ukrywa się za tym sposobem reagowania. Modyfikacja zachowania następuje, gdy dziecko zaczyna czuć się akceptowane „takie jakie jest”, choć wie, że nie wszystkie jego zachowania Ci się podobają. Z kolei Twoje oddanie pozwoli mu dostrzec, że trwasz przy nim w trudnych chwilach, wspierasz je i znosisz jego reakcje, zachowując przy tym do niego sympatię. Doświadczenie bezwarunkowej akceptacji jest jednym z ważniejszych doświadczeń na drodze do dalszego rozwoju dziecka.

Broszura psychoedukacyjna opracowana na podstawie:

„*Wychowanie zranionego dziecka*” Gregory C. Keck, Regina M. Kupecky,

„*Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży*” Chris Taylor,

„*Dzieci i młodzież ze zdezorganizowanym stylem przywiązania*” Chris Taylor.