

Jak navázat láskyplný vztah s miminkem

Víte, co si představit pod pojmem bezpečná vazba mezi dítětem a rodičem? Je to pouto, které si vytvoříte se svým drobečkem v jeho prvních týdnech a měsících a které ovlivní celý jeho budoucí život.

text: Ing. Michaela Tilton, MBA

Vazba mezi miminkem a maminkou je podle psychologů neodmyslitelným základem pro budoucí úspěch a štěstí malého človíčka. Co je tedy pro vytvoření ideální vazby důležité? Aspektů je hned několik a jsou velmi dobře a srozumitelně rozpracované v knize Dětská srdíčka (Baby Hearts), kterou v roce 2005 vydaly profesorky vývojové psychologie na Kalifornské univerzitě a autorky dalších bestsellerů pro rodiče, Linda Acredolo, Ph.D., a Susan Goodwyn, Ph.D.

Co je to teorie vazby?

Není to nic nového. Základy jí položil londýnský klinický psycholog John Bowlby už koncem 40. let 20. století. Od té doby proběhlo mnoho výzkumů zabývajících se třeba tím, jak vytvoření nejisté vazby negativně ovlivnilo další vývoj dětí v dospělosti (např. vážné poruchy chování). Většina z nich se však shoduje v jednom – bezpečná vazba s dítětem se většinou utváří už v raném věku. Rozpoznat, zda si dítě vytvořilo k mamince vazbu „bezpečnou“ nebo „nejistou“, se dá již v prvním roce života. Psychologové dokážou podle toho



předpovědět, jaký bude mít miminko v budoucnu pohled na svět, vztah k lidem a jak bude v životě spokojené. Některé děti jsou radostné, usměvavé, snadno a rády spolupracují, přiměřeně reagují na vnější podněty... Jsou prostě „v pohodě“. Takové děti je radost vychovávat a je těžké si představit, že by si maminka nevytvořila bezpečnou vazbu s takovýmto sluníčkem. Ale co ti ostatní? Záleží hodně na rodičích – jejich trpělivosti a schopnosti pomoci miminku a vybavit jej láskou a vztahem, který jim bude oporou.

Úloha maminky

O tom, zda si dítě vytvoří bezpečnou či nejistou vazbu, rozhoduje přístup maminky a tatínka k potřebám miminka. Pokud chcete, aby se děti cítily bezpečně a byly v budoucím životě šťastné, snažte se být:

Citlivá

Maminka (ale samozřejmě i tatínek) by měla dokázat zjistit, co dítě potřebuje a uspokojit tyto potřeby co možná nejdříve. Miminka se nedají rozmazlit, a když pláčou, tak něco opravdu potřebují, i když to může být jen přítomnost někoho blízkého. Názory některých zástupců starší generace, že si nás dítě jen trénuje a že nesmíme při každém pláči hned běžet k miminku, jsou jen cestou, jak si vytvořit nejistou vazbu. Výzkum například prokázal, že pokud k plačícímu miminku přijdeme do 90 sekund, uklidní se v průměru do 5 sekund. Pokud ho ale necháme plakat 3 minuty, bude nám uklidňování trvat až 50 sekund. Znamená to tedy, že pokud prodloužíme naši reakci 2x, bude uklidňování trvat 10x déle! Také je praxí ověřeno, že miminka, která maminky

nenechávají často „vyplakat“, pláčou podstatně méně.

Přijít k dítěti včas je ta snadnější část úkolu. Těžší je rozpoznat, co dítě potřebuje. Mnoho se dá samozřejmě vycítit, ale pak jsou tady i metody jako dětské znakování, které umožní miminku, aby nám dalo vědět, co chce nebo potřebuje. Jde o metodu Baby Signs, o níž jsme psali loni v květnové Mamince (více na www.babysigns.cz). Při použití této metody používají děti, dlouho předtím než začnou mluvit, jednoduchá gesta a znaky při komunikaci. Znakování navíc pomáhá vytvoření bezpečné vazby i tím, že rodičům odkryje, jak jsou jejich miminka chytrá a vnímavá už v raném věku. Rodiče pak často věnují dětem více pozornosti a častěji s nimi hovoří.

Vnímavá

Vnímavost rodiče se projeví v přístupu k výchově. Umět se vcítit do pocitů dítěte a porozumět, co dělá a proč, není snadné. Je to však snazší pro rodiče, kteří vědí, čeho je dítě v jakém věku schopné. Pomůže jim to pochopit, že dítě nemá vždy kontrolu nad tím, co dělá, že nedělá naschvály. Vnímaví rodiče se řídí intuicí i znalostí. Ta nám pomůže ocenit schopnosti miminek, i když nebyly použity právě tak, jak si představujeme. Je prokázáno, že informovaní rodiče vychovávají úspěšnější a šťastnější děti.

Typickým příkladem je miminko, které na zem hodí hračku. Maminka hračku zvedne a vrátí mu ji. Během několika vteřin ale letí opět na zem a za ní i láhev s čajem, která byla v dosahu. Dítě si tím testuje svět a pozoruje, co se stane, když věci pošle „přes palubu“. To může neznalé mamince připadat zlomyslné a jako jediné správné řešení vidí odebrání všech věcí z dosahu dítěte. Informovaná maminka ví, že její dítě se učí důležitou lekcí o tom, jak jsou věci přitahovány k zemi a ani ji nenapadne dítě za to trestat.

JAKÉ JSOU DĚTI, KTERÉ SI S RODIČI VYTVOŘÍ BEZPEČNOU VAZBU?

- * více soucitné s ostatními
- * snadněji navazují přátelství
- * lépe spolupracují, jsou velkorysé a méně agresivní
- * lépe jim to jde ve škole
- * méně častěji se u nich vyskytuje strach a deprese
- * jsou schopné si vytvořit hluboké a dlouhotrvající vztahy během života

Naladěná na dítě

Miminka od přírody milují přímý kontakt s lidmi. Všichni to známe – miminko se usměje, maminka se také usměje, miminko se zamračí, maminka se podívá smutně, miminko si zabrouká, maminka napodobuje jeho zvuk. Tato interakce je nejen příjemná miminkům, protože v tomhle velkém světě, který je zatím mimo jejich kontrolu, mají možnost něco konečně ovlivnit, ale je také nezbytná pro zdravý emocionální rozvoj dítěte. Umožňuje totiž dítěti pocítit, že mu někdo rozumí.

Výzkum prokázal, že už velmi malá miminka si pamatují, kdo jim takto rozumí a kdo ne. Psychologové testovali pětíměsíční miminka při této interakci a žena, která test prováděla, nejprve komunikovala tak, jak to bylo miminku příjemné a pak přestala – dívala se na miminko se „zmraženým“ obličejem. Po 15 měsících dětem pustili video tří různých žen, které promlouvaly k dětem. A dvacetiměsíční batolátka bezpečně poznala, která žena se na ně kdysi nepěkně tvářila, a odmítala se na video dívat. Zdá se tedy, že miminka si nejen mnoho pamatují, ale i jen tak snadno neodpouštějí!

Šťastná

Rodiče mohou být v depresi z mnoha různých důvodů – problémy v manželství, finanční potíže, zdravotní komplikace nebo třeba jen příliš mnoho starostí. Pokud však deprese trvá delší dobu, vážně to postihne i emoční zdraví dítěte. Souvisí to hlavně s tím, že pro maminku v depresi je příliš těžké, aby byla citlivá, vnímavá a naladěná na dítě. Chybí jí energie, trpělivost a radost ze života, která je potřeba k péči o miminko nebo aktivní batole. Výsledkem často bývá, že děti matek v depresi mají pocit, že jsou odmítány, a prožívají strach – pocity, které přispívají k pocitu nejistoty.

Úloha okolí

Výzkumy psychologů také ukázaly, že čím více pomoci se dostane mamince při výchově dítěte, tím vyšší je pravděpodobnost, že si vytvoří bezpečnou vazbu se svým miminkem. Tato pomoc může přijít jak od partnera, tak od prarodičů, přátel nebo i ze strany sociálních pracovníků. Okolí může poskytnout pomoc i rodině jako takové. Rodiče, kteří jsou členy nějaké zájmové skupiny, snadněji snášejí zátěž, který každodenní život s miminkem či batoletem přináší. V tomto ohledu jsou neocenitelná například mateřská centra a různé kroužky a aktivity pro děti. ■