

Relacje z małym dzieckiem – jak je nawiązywać i rozwijać?

Poczucie tożsamości małych dzieci i ich wczesne przywiązanie kształtują się poprzez relacje, których doświadczają ze swoimi pierwszymi opiekunami. Poczucie tożsamości rozwija się, gdy dziecko doświadcza różnego rodzaju interakcji z coraz szerszym kręgiem dorosłych i dzieci, ale pozostaje zakorzenione w domu i środowisku rodzinnym.

Relacja opiekun–dziecko opiera się nie tylko na działaniach dorosłego z dzieckiem. To przede wszystkim interakcje, w której dziecko jest aktywnym uczestnikiem i swoimi reakcjami oraz własną inicjatywą współtworzy te relacje.

Istotę interakcji dorosłego i dziecka (nawet bardzo małego) możemy porównać do gry w tenisa. Wymiany typu „podaj–odbij” czyli responsywne wymiany między małym dzieckiem a troskliwą osobą dorosłą odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu architektury mózgu dziecka i mają kluczowe znaczenie dla wczesnego rozwoju.

Taki rodzaj relacji wspiera rozwój wczesnych umiejętności językowych i społecznych, które z kolei służą jako podstawa dla bardziej złożonych działań poznawczych, społecznych i emocjonalnych, wspierając u dziecka m.in.:

- rozumienie własnych doświadczeń,
- poczucie tożsamości,
- samokontrolę,
- otwartość na nowe doświadczenia

i wiele innych, które kształtują się w późniejszym okresie życia.

Co wspiera relacje?

- **Bądź blisko dziecka**, uśmiechaj się, utrzymuj kontakt wzrokowy;
- **Dopasowuj swoje zachowanie** do tego co wyrażają dzieci („dostrajaj się”);
- **Okazuj zainteresowanie** tym, co dziecko mówi i robi i dawaj temu wyraz (np. kiwając głową, podnosząc brwi w zdziwieniu, uśmiechając się);
- **Obserwuj** to, co robi dziecko, nazywając to, co widzisz (np. *O, włożyłeś klocki do pudełka!*);
- **Bądź gotowa/gotowy do pomocy**, jeśli dziecko tego potrzebuje, ale nie reaguj za szybko – pozwól dziecku popробować nowych rozwiązań;
- **Respektuj chęć dziecka do przerywania interakcji** i poczekaj, aż wyrazi ono ochotę do wznowienia kontaktu;
- W odpowiedzi na pytanie dziecka **dawaj jasne odpowiedzi**, ale nie za długie. Przerwij, gdy widzisz, że dziecko nie słucha.

Czego trzeba unikać?

- **Nie oczekuj**, że dziecko zawsze będzie chciało być z tobą w kontakcie. Czasem może być za bardzo zajęte albo zmęczone;
 - **Nie przyspieszaj** (*No powiedz babci papa; Pokaż jak robi koń.*). Dziecko może potrzebować czasu, żeby przełożyć to co słyszy na swoje działanie, może też być tak, że to, o co prosisz, nie ma dla niego znaczenia;
 - **Unikaj ocen** (*Grzeczny chłopiec – włożyłeś wszystkie klocki do pudełka*).
 - **Unikaj smartfona** – kontakt z małym dzieckiem wymaga naszej pełnej obecności i uwagi; patrząc w ekran, stajemy się mniej dostępni emocjonalnie, nawet jeśli jesteśmy fizycznie obok. To negatywnie wpływa na rozwój więzi oraz jakość i ilość interakcji dziecka z opiekunem
- (<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/do-3-roku-zycia-bez-ekranow/>).