

Danuta Hryniewicz

## **Przywiązanie – trudna misja rodziny zastępczej**

### **Przywiązanie**

Jednym z podstawowych czynników wpływających na nasze funkcjonowanie w ciągu całego życia są więzi emocjonalne. Ich wpływ obejmuje wszystkie sfery funkcjonowania (emocjonalną, poznawczą, społeczną), a co za tym idzie, to więzi decydują o naszym społecznym przystosowaniu. To od nich zależy, czy świat i innych ludzi postrzegamy jako przyjaznych, dających nam poczucie bezpieczeństwa i odwagę do podejmowania wysiłku radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie. W przypadku dzieci więź jest absolutną koniecznością, gdyż tylko ona gwarantuje im przeżycie – do rozwoju potrzebny jest im dorosły. Człowiek rodzi się z potrzebą więzi, ale aby rozwinęło się przywiązanie niezbędna jest aktywność zarówno rodzica jak i dziecka, więź jest bowiem efektem ich interakcji. Relacja rodzic dziecko nie jest relacją symetryczną, bo to rodzic odpowiada za jakość relacji/sposób zaspokajania potrzeb dziecka, to on staje się dla dziecka punktem odniesienia/orientacji w świecie i to wreszcie on pozwala czuć się bezpiecznie. Rodzic staje się swoistym drogowskazem nie pozwalającym na zgubienie/zagubienie się (dzieci najbardziej boją się właśnie tego – ich mózgi nie są w stanie wydajnie pracować w sytuacji braku tego drogowskazu). Więzy jest zatem podstawowym kontekstem rozwoju dziecka – wpływa nie tylko na sferę psychiczną ale także fizyczną poprzez wpływ na strukturę i funkcje mózgu (nie tylko niemowlęcia). Jakość więzi staje się więc czynnikiem ochronnym albo czynnikiem ryzyka rozwoju i funkcjonowania psychospołecznego dziecka. Szczególne ryzyko zaburzeń „produkuje” niestabilne zaspokajanie potrzeb dziecka lub brak ich zaspokajania, gdyż więź, która miała zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa stała się więzią traumatyczną – dziecko zmuszone jest do wypracowania strategii przetrwania traumy i stałego jej podtrzymywania.

Nie wszystkie dzieci mają zatem szczęście, że wykształcony w relacjach z rodzicem styl przywiązania stanowi czynnik chroniący - takiego szczęścia nie miały dzieci przychodzące do rodziny zastępczej, gdyż ich relacje z rodzicami biologicznymi najczęściej nie stanowiły zdrowych fundamentów rozwoju (dzieci te stanowią grupę ryzyka trudności w relacjach, zaburzonego zachowania czy ogromnych trudności emocjonalnych). Przychodzą więc do rodziny zastępczej z takim właśnie doświadczeniem i jego konsekwencjami, ale przejście do niej nie gwarantuje automatycznego naturalnego rozwoju bezpiecznego przywiązania, potrzeba dużo czasu, wiedzy, emocji i wysiłku ze strony zarówno rodzica zastępczego jak i dziecka aby nastąpiła zmiana lub modyfikacja stylu przywiązania blokującego rozwój i

generującego zaburzenia. Nie zawsze też włożony wysiłek przekłada się na efekty i nie wynika to z braku umiejętności rodzica zastępczego czy niechęci dziecka do zmiany, ale jak twierdził Bowlby (twórca teorii przywiązania) do rozwoju zdrowych bliskich relacji niezbędne są odpowiednie doświadczenia relacji z rodzicami/opiekunami w pierwszych 3 latach życia dziecka. To wtedy kształtują się typy więzi, które mogą tworzyć „okno możliwości” (przywiązanie bezpieczne) lub „więzienie potencjału”(przyw. pozabezpieczne, zdeorganizowane, zaburzone) dziecka.

### **Drogi kształtowania się typów więzi i ich konsekwencje**

**a/ Przywiązanie bezpieczne;** rodzic jest ciepły, wrażliwy, opiekuńczy – właściwie odczytuje i zaspokaja potrzeby dziecka. Naprzemiennosc działania i komunikowania się rodzica z dzieckiem, rodzic jest przewidywalny.

**Konsekwencje dla dziecka :** prawidłowy rozwój emocjonalny (dostęp do emocji), poczucie bezpieczeństwa, pozytywna samoocena, pozytywny obraz opiekuna, a w konsekwencji i innych ludzi, rozwinięte kompetencje społeczne, empatia, otwartość na nowe doświadczenia.

**b/ Przywiązanie pozabezpieczne** - efekt wadliwych działań opiekuńczych

**Odrzucenie dziecka**

**Brak spójności**

**Wywoływanie strachu u dziecka bez próby naprawiania sytuacji**



**Unikający styl przywiązania**

**Ambiwalentny styl**  
( hiperaktywacja systemu przywiązania)

**Styl zdeorganizowany**  
(rozpad strategii funkcjonowania)

**Konsekwencje pozabezpiecznego przywiązania;** zaburzenia zachowania i zaburzenia rozwoju, podejmowanie zachowań ryzykownych, środków zmieniających świadomość,

Przywiązanie pozabezpieczne stanowi więc czynnik ogromnego ryzyka zaburzeń, które pojawiają się już we wczesnym okresie rozwoju dziecka i rozwijają się w raz z nim;

**Okres przedszkolny;** rozwój agresywnych/uległych zachowań, odmowa podporządkowania dorosłym

**Szkoła;** odrzucenie przez rówieśników w klasie już w młodszym wieku szkolnym, słabe postępy w nauce

**Dorastanie;** przyłączanie się do grup, w których normą jest używanie substancji psychoaktywnych, podejmowanie innych ryzykownych zachowań

Typ przywiązania może więc być predyktorem specyficznych problemów i zaburzeń, ale także zdrowej ścieżki rozwoju, gdyż bezpieczne przywiązanie buduje odporność na trudności i daje siłę , a przede wszystkim daje dziecku poczucie, że jest kochane, ważne i

zasługuje na zainteresowanie , pomoc i wsparcie, nie wstydzi się więc o nie prosić, gdy tego potrzebuje. Ma też odwagę się nimi dzielić.

### „Podróż” dzieci do rodziny zastępczej

#### a/ dzieci przybywają z różnych środowisk, co ma wpływ na ich funkcjonowanie

Dzieci z placówki	Dzieci bezpośrednio z rodziny
<p><b>1/</b> Prezentują „dwie twarze” (jedna dla dorosłych - podporządkowanie się zasadom i regulaminom przez nich ustalonym, druga dla kolegów).</p> <p><b>2/</b> Nawyki ułatwiające zdobycie wysokiej pozycji wśród dzieci w placówce ( kłamstwa, wulgaryzmy, agresja)</p> <p><b>3/</b> Na relacje z dorosłymi rzutuje min. efekt braku więzi jakim jest doświadczenie małego wpływu wychowawców na ich zachowanie.</p> <p><b>4/</b> Nie przyzwyczajone do właściwego zachowania – nie musiało szczególnie się wysilać, aby być postrzeganym jako pozytywne („zniknie w tłumie”).</p> <p><b>5/</b> Może nie rozumieć, czego się od niego oczekuje w codziennych sprawach (chodzenie do szkoły, odrabianie lekcji, uzgadniania z opiekunami wyjść z domu).</p> <p><b>6/</b> Inne zaburzenia zachowania.</p>	<p><b>1/</b> Mają wykształconą silną chociaż pozabezpieczną więź z rodzicami.</p> <p><b>2/</b> Nikt najczęściej się nimi nie przejmował, ale byli „wolnymi ptakami”</p> <p><b>3/</b> Uważają, że rodzina zastępcza uzurpuje sobie prawo do nadzoru i decydowania o nich. Troska dorosłych staje się uciążliwa</p> <p><b>4/</b> Inny rodzaj kontaktów rodzic – dziecko w rodzinie biologicznej ( przemoc, krzyk, itp.) Teraz dziecko świadomie prowokuje, celem przyciągnięcia uwagi opiekuna</p> <p><b>5/</b> Nie widzi potrzeby odseparowania od rodziny biologicznej - winną w/ nich jest rodzina zastępcza.</p> <p><b>6/</b> Problemy z poddaniem się władzy obcego, nieakceptowanego dorosłego( posłuszeństwo wobec tej osoby może przerastać możliwości dziecka).</p>

Widzimy, że dzieci określane najczęściej jako pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych jednak różnią się między sobą i w budowaniu relacji z nimi należy mieć to na uwadze. Ważne jest aby rozróżniać źródła i powody takich a nie innych zachowań dziecka, dokonać analizy na które zachowania dziecko ma wpływ, a na które nie i dostosować do nich swoje interwencje, szczególnie w sytuacjach trudnych, zagrażających bezpieczeństwu. Głównym celem reakcji opiekuna w takich sytuacjach winno być przerwanie zachowania i zapewnienie bezpieczeństwa dziecku i innym dzieciom/dorosłym, następnie uczenie dzieci radzenia sobie ze swoim zachowaniem i emocjami ( uczenie samokontroli, samoregulacji). Będzie to możliwe tylko wtedy, gdy relacja dziecka z dorosłym oparta będzie na zaufaniu, dopiero wtedy dorosły staje się bezpieczną bazą, z której dziecko może wyruszać w świat zmiany.

## **b/ Doświadczenia dzieci**

Wszystkie dzieci trafiające do pieczy zastępczej nie doznały/utraciły bazowe bezpieczeństwo, mają natomiast doświadczenie zagrożenia, opuszczenia, utraty kontroli i bezradności. Na bazie tych doświadczeń ukształtowały się pozabezpieczne style przywiązania i strategie przetrwania (pozwały przetrwać, ale teraz działają na szkodę dziecka);

<b>Styl przywiązania</b>	<b>Strategia przetrwania</b>
Unikający – lękowy (wycofany)	Od ludzi
Unikający – agresywny	Przeciw ludziom
Ambiwalentny	Do ludzi (tylko z nimi istnieję)
Zdezorganizowany	Brak stałej (przewidywalnej) strategii.

Strategie wymienione wyżej są strategiami wtórnymi budowanymi są na bazie dwóch elementów (doświadczeń w relacji z obiektem przywiązania) i są to;

**a/** niedostępność figury przywiązania; słaba dostępność i uważność; - strategie unikania przywiązaniowego (dystansowanie się wobec zagrożenia i bodźców związanych z przywiązaniem)

**b/** brak odczuwania bezpieczeństwa przywiązaniowego; strategie hiperaktywacji/nadmierna czujność, podwyższony poziom stresu (lęk przywiązaniowy)

Strategie pierwotne natomiast, budowane są na bezpieczeństwie zapewnionym przez rodziców.

### **Wyzwania i zadania stojące przed rodziną zastępczą**

Dzieci używające strategii wtórnych, to dzieci, które bardzo często zachowują się w sposób niezrozumiały dla nowych opiekunów. Należy jednak pamiętać, że to dotychczasowe doświadczenia doprowadziły je do postrzegania innych ludzi i świata jako zagrażających ich istnieniu, bazując na doświadczeniu wykształciły w sobie przeświadczenie, że dorosłym nie wolno ufać (to daje alibi do nie słuchania ich). W relacjach z najbliższymi osobami przeżywały traumę, która może powracać nie tylko w snach, ale także być wyzwalana przez bodźce dla nas niezauważalne. Zabiegi opiekuńcze, troska, wrażliwość na potrzeby dziecka może być przez nie odbierana jako wyraz prześladowania. Nie postrzegają też siebie jako osób zasługujących na to, by spotykało je dobro ze strony opiekunów, uważają, że są złe i na pewno takie pozostaną. To ogromne wyzwanie, bo przy zaburzonych zachowaniach dziecka, bardzo łatwo jest myśleć o dziecku to samo, co ono myśli na swój temat (to blokuje dobre relacje). Trudno jest, szczególnie w sytuacjach kryzysowych utrzymać przekonanie, że dziecko nie zachowuje się tak w pełni świadomie (a tak właśnie

jest). Inne wyzwania pojawiające się przed rodzicem zastępczym, a będące efektem braku opieki i uczucia ze strony rodziców biologicznych to min.;

- zrozumienie, że dzieci te nie mają woli i poczucia sensu życia, motywacji, potrzeby poznawania, eksploracji otoczenia (to baza do przyszłej nauki szkolnej, gdy dziecko jest młodsze);

- zaakceptowanie faktu, że dzieci rozwija się skupiając się na sobie ( pod wpływem doświadczeń staje się dla siebie zewnętrznym przedmiotem);

- zrozumienie wpływu określonego stylu przywiązania na zachowania dziecka ( w swojej książce „Więź” G.Neufeld i G.Mate przytaczają wypowiedź matki „ jeśli nie rozumiesz swojego dziecka, nie będziesz potrafił go znieść” – ta wypowiedź pokazuje jak ważne jest zrozumienie istoty więzi);

- ostrożne dawkanie opieki/miłości; dziecko bez wcześniejszego ich doświadczania może odbierać je jako przemoc, może się ich przestraszyć

- pamiętanie, że w budowaniu relacji przywiązania liczy się przede wszystkim emocjonalna obecność rodzica w relacji z dzieckiem i dziecka z nim.

Najważniejszym zatem zadaniem jest wytworzenie więzi emocjonalnej z dzieckiem. Nie jest to zadanie łatwe, zbudowanie przywiązania i poprawa rozwoju dziecka zajmuje kilka lat i okupiona jest ciężką pracą zarówno rodzica zastępczego jak i dziecka;

**RODZIC;** musi zaakceptować fakt, że pomimo wkładanych przez niego wysiłków dziecko może pozostawać nieufne, agresywne, nieprzewidywalne, może nie reagować na prośby, nie przestrzegać zasad itp. ( rodzic zastępczy nie może oczekiwać zachowań takich jakie prezentują dzieci wychowujące się z zdrowych rodzinach);

musi nauczyć się czerpać radość z minimalnych zmian zachowania, przekazywania tej radości dziecku i cieszenia się razem z nim;

**DZIECKO;** musi poradzić sobie z problemem dorastania w dwóch rodzinach (ryzyko podwójnej tożsamości);

musi podjąć ryzyko zaufania dorosłemu pomimo traumatycznych doświadczeń

Rodzaj i nasilenie problemów z zachowaniem dziecka zależy nie tylko od dotychczasowych jego doświadczeń w relacjach z rodzicami ale także od wieku w jakim przybył do rodziny zastępczej ; największą szansę na dobry rozwój dziecka i przywiązania daje przyjęcie go do rodziny zastępczej przed trzecim rokiem życia; umieszczenie dziecka wieku 4-11 lat daje tę szansę tylko w przypadku wzajemnego szacunku i współpracy rodziców biologicznych i zastępczych ( gdy jest inaczej występują ogromne trudności w budowaniu więzi z rodziną zastępczą i duże ryzyko kształtowania „podwójnej tożsamości”, Gdy rodzina zastępcza przyjmuje dzieci starsze szansa powodzenia jest mniejsza i maleje wraz z wiekiem przybywającego dziecka. Niezależnie od wieku dziecko potrzebuje długotrwałej relacji emocjonalnej (zmiany opiekunów są szkodliwe) z małą liczbą opiekunów, w skrajnych przypadkach jednego opiekuna ( kształtowanie przywiązania bazuje na jednym opiekunie),

dobrego dorosłego ( rodzina zastępcza ma być lepsza od instytucji/rodziny biologicznej nie tylko z założenia) oraz stałej grupy rówieśniczej.

### **„Obecność” rodziny biologicznej.**

T Schaffer w książce „Dlaczego dusza choruje i co ją uzdrawia” mówi, że więź z członkami rodziny nie zawsze musi być świadoma, a przywiązanie dziecka do rodziców jest wyraźnie widoczne nawet wtedy, kiedy ktoś prawie nie znał swoich rodziców i był wychowywany z dala od nich. Podkreśla, że rodzicielstwo jako sam fakt biologiczny wystarcza do powstania głębokiej więzi. Nawet jeżeli nie zgadzamy się z takim spojrzeniem na więzi, to musimy przyznać, że często nie jesteśmy w stanie zrozumieć i zaakceptować przywiązania dziecka do rodziny, która je krzywdziła, czy poszukiwania rodziców biologicznych przez dzieci adoptowane. Takie zachowania dzieci mówią nam, że nawet jeśli rodzina biologiczna fizycznie nie ma, to jest ona obecna w życiu dziecka i ten fakt oraz jego konsekwencje rodzic zastępczy musi zaakceptować

Z perspektywy przywiązania umieszczenie dziecka w opiece zastępczej to zerwanie więzi z jego rodziną biologiczną. Więzy te istnieją pomimo, że są niszczące dla dziecka ( ono nie jest tego świadome). Przejście do rodziny zastępczej nie jest więc tylko zamianą jednej (gorszej) rodziny na inną (lepszą), ale dla dziecka bywa także traumatycznym doświadczeniem wywołującym w nim bardzo silne emocje oraz poczucie winy za tę sytuację (siebie obarcza odpowiedzialnością za utratę rodziców).

Sytuacja jest jeszcze trudniejsza gdy rodzic biologiczny stosował przemoc, gdyż wtedy w relację rodzic zastępczy - dziecko dodatkowo wchodzi osoba, która tę przemoc stosowała (sprawca przemocy, prześladowca). W tej sytuacji nie tylko dziecko ale i rodzic zastępczy ponosi tego konsekwencje;

<b>Konsekwencje dla dziecka</b>	<b>Konsekwencje dla rodzica zastępczego</b>
<p><b>Nieświadomie</b> przenosi na rodziców zastępczych swoje lęki i obrony przed rodzicem biologicznym</p> <p><b>Funkcjonuje tak</b>, jakby ciągle znajdowało się w patologicznej relacji; brak zagrożenia, a ono nadal może zachowywać się agresywne i destrukcyjne lub być lękliwe, wycofane, bierne, zależne i pozbawione inicjatywy</p> <p>Konieczność podtrzymywania strategii przetrwania traumy.</p>	<p><b>Obsadzony w roli prześladowcy</b>, a wyniku działania przeciwprzeniesienia sam może zacząć odczuwać niezrozumiałe dla siebie bardzo negatywne emocje wobec dziecka.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>Ryzyko uruchomienia własnej agresji i destrukcyjnych emocji wobec dziecka</b> (radość z przyjęcia dziecka zamienia się w złość, frustrację, niechęć, ...)</p>

## **Konkurencyjność czy współpraca rodzic zastępczy rodzic biologiczny ?**

Teoria przywiązania mówi, że dziecko/dorosły może przywiązać się nie tylko do jednej osoby, ale jeśli więzi te są wobec siebie konkurencyjne (konkurują ze sobą), to są nie do utrzymania. Tak jest szczególnie w przypadku dziecka, jego mózg bowiem nie radzi sobie/ma ogromne trudności w radzeniu sobie z konkurencyjnością relacji o sprzecznych przesłaniach i sprzecznych wartościach i zawsze priorytetowo potraktuje jeden - rodzica biologicznego (on był pierwszym obiektem przywiązania). A im bardziej dziecko przywiązane jest do rodzica biologicznego, tym bardziej protestuje przeciwko nawiązaniu więzi z ludźmi, „przez których nie jest ze swoimi rodzicami” (tak bardzo często twierdzą dzieci, odciążając w ten sposób rodziców biologicznych). Natura więzi jest bowiem dwubiegunowa – dążąc do bliskości z jedną osobą dziecko będzie przeciwstawiało się każdemu, kogo spostrzeża jako rywala tej osoby (stąd ogromną trudnością jest dla dziecka lojalność wobec.....każdy wybór nie jest zadowalający)

Takie zachowania (problemy z budowaniem więzi) mogą trwać latami ze szczególnym nasileniem w okresie dorastania/dojrzewania. Nawet specjaliści nie zawsze łączą zachowania młodego człowieka z problemami z przywiązaniem diagnozując je jako „zaburzenia zachowania”, młodzieńczy bunt czy wreszcie obarczają za wszystko burzę hormonalną.

Wyzwaniem dla rodzica zastępczego jest nie tylko trudne zachowanie dziecka ale także konieczność konfrontacji z uczuciami jakie pojawiają się w nim w chwilach gdy dziecko wybiera rodzica biologicznego. W podobnej sytuacji emocjonalnej jest również rodzic biologiczny, który nawet jeśli nie dba o aktualne relacje z dzieckiem, to bardzo często uważa, że dziecko ma obowiązek go kochać i preferować relacje z nim. Jeśli rodzic zastępczy również oczekuje, że dziecko odrzuci relację z rodzicami biologicznymi („bo przecież bardzo je krzywdzili”), to nieświadomie przekazuje dziecku informację „porzuć dla mnie rodziców”. Rodzic zastępczy winien stale pamiętać, że jego głównym zadaniem jest nawiązanie więzi emocjonalnej z dzieckiem, a nie stawianie go w sytuacji wyboru. Zatem uwagę winien skoncentrować na tym czy dziecko stale podkreśla odmienną od niego (dystansuje się od rodzica zastępczego) czy upodabnia się (zawsze chcemy być podobni do tych, którzy są nam bliscy). Dążenie do upodobnienia się do rodzica zastępczego świadczy o tym, że dziecko nawiązało z nim więź emocjonalną.

Konkludując, dziecko nie musi odrzucać/negować więzi z rodzicami biologicznymi, żeby nawiązać nową bardziej bezpieczną, opartą na zaufaniu więź z rodzicem zastępczym.

Z drugiej strony, pamiętając, że przywiązanie bardzo istotnie wpływa na emocjonalność, poczucie bezpieczeństwa, na poczucie szczęścia, sensu życia i wiary w siebie nie powinno się wymuszać na dziecku relacji z rodzicami jeśli dziecko tego nie chce lub kiedy relacje te burzą jego poczucie bezpieczeństwa czy utrwalają destrukcyjne funkcjonowanie.. Podtrzymywanie takiej więzi odbywa się nie tylko kosztem dziecka, ale i innych bliskich osób ( rodziców zastępczych, innych bliskich dorosłych) na które dziecko przenosi destrukcyjne wzorce zachowań. Dzieje się tak dlatego, że aktualna więź z rodzicami biologicznymi budowana jest na zapieraniu się własnej historii ( „mój tata zawsze się ze mną bawił” mówi dziecko, które było bite i głodzone – wielu takich i podobnych opowieści wysłuchują rodzice zastępczy), iluzjach i nierealnych oczekiwaniach. Niektórzy dorośli z otoczenie dziecka tłumaczą zachowanie rodzica (dają mu alibi) albo „zmuszają” do przebaczenia rodzicom – takie działania utrudniają zbliznianie i wyleczenie z ran odniesionych w relacjach z nimi, a w konsekwencji nawiązywanie nowych zdrowych relacji. . Niezbędne jest natomiast uświadomienie sobie przez dzieci strachu przed rodzicami, danie sobie przyzwolenia na odczuwanie go i w końcu zrozumienie ( do tego nie zawsze konieczna jest terapia).

### **Budowanie nowych więzi**

Budowanie przywiązania w rodzinie zastępczej jest możliwe, nie jest jednak procesem liniowym, chociaż początki budzą takie oczekiwania opiekunów. Po początkowym, trudnym okresie dziecko przejawia coraz lepszą kondycje emocjonalną ( okazuje uczucia rodzicowi, lubi go) i poprawę zachowania ( mniej trudności). Rodzic zastępczy cieszy się z osiągniętego sukcesu i wtedy dziecko powraca do starych zachowań, albo prezentuje bardziej drastyczne. To zniechęca wielu rodziców do podejmowania dalszych wysiłków w budowaniu relacji, podczas gdy to, co aktualnie dzieje się z dzieckiem świadczy o tym, że swoją wrażliwością na potrzeby dziecka, swoimi działaniami rodzic zastępczy doprowadził do rozpoczęcia procesu „odtajania dziecka”. To okres regresji (powrót do starych wzorców zachowań, zerwanie osiągniętej już bliskości i więzi z rodzicem zastępczym) ), który pokazuje, że dziecko nie zrealizowało w przeszłości określonych dla jego wieku zadań . Regresję mogą wywołać także np. bolesne wspomnienia. I tu wracamy do roli mózgu – dla mózgu nieistotne jest czy coś dzieje się naprawdę, czy to tylko udawanie czy wspomnienie. On na te sytuacje reaguje tak jakby one działy się aktualnie ( dzieci reagują znanymi sobie strategiami ). Jeszcze inną przyczyną jest lęk przed skrzywdzeniem – dotychczasowe doświadczenia nauczyły je, że obdarzenie kogoś zaufaniem czyni je bezbronniymi, zagrożonymi.



W okresach regresji mogą pojawiać się także nowe zagrożenia takie jak np. bardzo duże ryzyko depresji, którą ze względu na inny niż u dorosłych obraz trudno jest zdiagnozować. Objawy prezentowane przez dziecko to min. złe samopoczucie, łatwość irytacji, drażliwość, problemy z koncentracją, ze spaniem, poczucie winy lub obarczanie winą otoczenia, brak umiejętności cieszenia się – ze strony dorosłych ważna jest umiejętność analizy głębokości i częstotliwości tych objawów (ich występowanie nie jest charakterystyczne tylko dla depresji).

Zadania rodziców zastępczych w tym czasie, to przede wszystkim wspieranie dziecka i pomoc w odzyskaniu zerwanych więzi i bliskości oraz pomaganie w rozwoju strategii radzenia sobie z traumatycznymi wspomnieniami i lękiem. Ważne jest także posiadanie wiedzy na temat specyficznych potrzeb dziecka w okresach regresji i wykorzystywanie jej w relacjach z dzieckiem. Potrzeby dziecka w okresie regresji to min.

- większa potrzeba snu;
- większa potrzeba poczucia bezpieczeństwa
- potrzeba przewycięzania emocjonalnego dystansu (*swoim zachowaniem prezentuje odwrotność*)
- potrzebuje większej troskliwości (*przyczyną zerwania przez dziecko więzi jest strach przed bliskością, bezbronnością a nie walka o kontrolę*)
- potrzebuje zewnętrznej motywacji do wydobywania się z regresji (*w chwilach regresji dziecko skupia się na próbach przechytrzenia rodziców, a nie na rozwiązywaniu problemów*)

Pamiętamy, że dziecko przeżywało traumę będąc młodszym i w tamtym czasie wypracowało sobie strategie, których używa w okresie regresji i tę wiedzę winien wykorzystać rodzic zastępczy tj.;

- powrócić do działań podejmowanych wobec młodszych dzieci w chwilach przeżywania przez nie trudności, smutku takich jak np. kołysanie, przytulanie, głaskanie itp.
- ustalić, co dziecku sprawia największą radość/przyjemność i dostarczać mu tego w większych ilościach np. siedzenie z rodzicem zastępczym pod drzewem, czy wspólne pieczenie ciasta (*może wydawać się, to mało ważne, ale są dzieci, które tego pragną*)

Pamiętać należy także, że w okresach regresji dziecko może prezentować skrajnie trudne zachowania z którymi jeden rodzic zastępczy może sobie nie radzić – w tym okresie warto więc zapewnić sobie wsparcie innych osób. I w końcu ciągle pamiętać, że okresy regresji się powtarzają, a po nich zawsze zwiększa się szansa dla budowy nowych, zdrowszych więzi lub minimalizacji zachowań destrukcyjnych.

### **Czy zawsze konieczna jest terapia ?**

W budowaniu relacji z dzieckiem w rodzinie zastępczej bywają sytuacje, które wymagają interwencji/terapii specjalisty, ale generalnie to w rodzinie ma zachodzić proces


zdrowienia dziecka. Bowiem tylko rodzina daje szansę na to, że nastąpi zmiana lub modyfikacja (minimalizacja destrukcyjnych wpływów na funkcjonowanie) pozabezpiecznych stylów przywiązania.) Dobrostan psychiczny dziecka zapewni nie skupianie się na szukaniu różnych terapii, ale stałe niezawodne i konsekwentne wsparcie (tego oczekuje dziecko i to buduje przywiązanie) czyli zapewnienia dziecku doświadczenia bezpiecznej bazy. Daje to szansę na osłabienie starych zachowań/strategii przywiązaniowych, „odrodzenie się” zachowań eksploracyjnych (ciekawości poznawczej), a w konsekwencji poprawę relacji.

Rodzic zastępczy „zmuszony jest” do stałego zapewniania dziecku swoim zachowaniem, że jest ono dla niego ważne, że rodzic jest godny zaufania, dostępny niezależnie od tego jak dziecko się zachowuje, że jego słowa i zachowania są ze sobą zintegrowane.

Ważne jest także zdawanie sobie sprawy z tego, że aby dziecko wiedziało, co myślimy na jego temat nie musimy mu tego mówić, przekazujemy mu to w sposobie sprawowania opieki. Stąd apel do rodziców zastępczych; przyglądajcie/analizujcie, co jakiś czas swoje przekonania na temat dziecka.

### **Rodzina zastępcza daje MOC**

Opieka zastępcza ma zapewnić dziecku sprzyjające rozwojowi i przygotowaniu do samodzielnego życia warunki, a więc udzielać mu takiej pomocy, która wyposaży je w zdolność do samodzielnego radzenia sobie z trudnościami i problemami a przede wszystkim wykształci umiejętność samoregulacji (regulacji wewnętrznej), co wpływa na samoregulację działania.

<b>SAMOREGULACJA WEWNĘTRZNA</b>	<b>SAMOREGULACJA DZIAŁANIA</b>
<p style="text-align: center;"><b>S. EMOCJI ;</b> świadomość emocji i ich kontrola tolerancja frustracji; empatia</p> <p style="text-align: center;"><b>S. POZNAWCZA;</b> ciekawość i otwartość poznawcza zdolność wnioskowania myślenie krytyczne; autorefleksja</p> <p style="text-align: center;"><b>S. MOTYWACJI</b> motywacja wewnętrzna zdolność odraczania gratyfikacji</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczenie się/przyjmowanie reguł</li> <li>• działanie zgodnie normami / zasadami / regułami postępowania</li> <li>• realistyczne cele i środki dostosowane do nich</li> <li>• tworzenie planów działania i ich realizacja</li> <li>• elastyczność w planowaniu i działaniu</li> <li>• umiejętność pracy i współpracy</li> </ul>

Szansą na osiągnięcie tego jest spójne i stałe środowisko wychowawcze oparte na więzi pomiędzy dorosłym/rodzicem a dzieckiem. Takie środowisko, czy rodzina dbająca o bezpieczne więzi stwarza dziecku szansę na ukształtowanie pozytywnego obrazu siebie, poczucie kontroli oraz pozytywnego obrazu świata. Temu celowi winny służyć wszystkie

oddziaływania i wysiłek wychowawczy rodziców, a „wychowywanie dzieci (oraz nawiązywanie bliskich relacji) opiera się zasadniczo na właściwościach regulacyjnych; umiejętności słuchania, zauważania, kształtowania zachowania oraz zdolności przywracania dobrych uczuć przez pewnego rodzaju komfort psychiczny, przez dotyk, uśmiech, sposób przekazywania uczuć i myśli za pomocą słów” ( S.Gerhart „Znaczenie miłości” s. 164)