

Dlaczego dziecko płacze za mamą?



Przeglądając się rozpacz dziecka, kiedy mama zostawia je w przedszkolu, warto zastanowić się nad przyczynami jego zachowania.

Dagmara Kaczmarek, Monika Mularska, Marta Szymańska, Katarzyna Wysota

Dlaczego niektóre dzieci bardzo chętnie przychodzą do przedszkola, a dla innych rozstanie z opiekunem jest sytuacją trudną, stresującą, budzącą lęk i wywołującą negatywne emocje? Źródła takich zachowań są różnorodne i niektóre sięgają wczesnych doświadczeń dziecięcych. Należą do nich między innymi wzorzec przywiązania, lęki czy odrzucenie dziecka przez grupę rówieśniczą. Dostrzeżenie i nazwanie problemu stwarza możliwość podjęcia działań, mających na celu poprawę jakości funkcjonowania nie tylko dziecka, ale także wychowawcy, innych dzieci oraz rodziców.

Koncepcja przywiązania

Dla życia człowieka w interakcjach z innymi najważniejsza jest podstawowa więź, którą zawiązuje z pierwszym opiekunem, najczęściej z matką. Więź ta jest matrycą dla wszystkich późniejszych kontaktów społecznych. W psychologii nazywana jest ona przywiązaniem, będącym formą zachowania, której efektem jest osiągnięcie, bądź utrzymywanie przez dziecko bliskości w stosunku do innej preferowanej przez niego jednostki

(Bowlby, 1980). Uaktywnia się ono w przypadku, gdy dziecko traci poczucie komfortu lub gdy opiekun, z którym posiada silną więź uczuciową, przestaje być w zasięgu jego wzroku (Czub, 2003).

Płacz dziecka w sytuacji rozstania może być zatem konsekwencją wykształcenia w niemowlęctwie przywiązania określanego jako pozabezpieczne. Kształtuje się ono pod koniec pierwszego roku życia dziecka na skutek niewystarczającej odpowiedzi rodziców względem jego indywidualnych potrzeb, np. zbyt rzadkiego przytulania, noszenia na rękach i okazywania zainteresowania.

Relacja dziecka trzyletniego z opiekunem rozluźnia się i przybiera charakter bardziej partnerski, niż miało to miejsce wcześniej. Dziecko powoli zaczyna rozumieć intencje i motywy działań innych osób, co sprawia, że relacja między nim a obiektem przywiązania staje się dużo bardziej skomplikowana. Dziecko jest częściej stroną bardziej aktywną i autonomiczną w kontakcie z rodzicami, oczekując tym samym podjęcia innego rodzaju aktywności ze strony dorosłego/opiekuna. W dziecku współgrają dwie

tendencje rozwojowe – do zachowania bliskiego kontaktu z opiekunem i do uniezależnienia się od niego, wychodzenia naprzeciw innym interakcjom.

Bliskość z opiekunem jest tym, co pozwala ukończyć wszelkie trudności i zagrożenia, pojawiające się w relacjach z innymi osobami. Płacz natomiast występuje u dziecka, gdy obiekt przywiązania jest niedostępny, a ono samo ma poczucie osamotnienia i braku kontroli nad sytuacją. Bowlby (za: Czub, 2003) wskazywał na rolę przywiązania w zwiększaniu bezpieczeństwa i dodawaniu odwagi do niezależności.

Wraz z przywiązaniem kształtuje się cnota rozwojowa określana jako nadzieja. Wyraża się ona w przekonaniu, że przy zmianie środowiska dziecko nadal będzie mogło czuć się bezpiecznie, poradzi sobie w przypadku braku kontaktu z rodzicami. Niewykształcenie tej cechy staje się czynnikiem ryzyka dla wszelkich zachowań lękowych w sytuacji separacji (por. Erikson, 2004).

Lęki dziecięce

Przeglądając się rozpacz dziecka, kiedy mama zostawia je w przedszkolu, warto zastanowić się nad innymi przyczynami jego zachowania, niż

Bezpieczny wzorzec przywiązania	Pozabezpieczny wzorzec przywiązania
Dziecko: ● pewne siebie, towarzyskie, ciekawe świata; ● swobodnie komunikujące się z matką; ● przejawia niepokój, gdy matka oddala się i cieszy się na jej powrót; ● ufnie wchodzi w kontakty społeczne, samodzielnie inicjuje interakcje. Obraz matki: ● jest bezpieczną bazą; ● zaspokaja potrzeby; ● przewidywalna w swoich zachowaniach; ● nie reaguje niepokojem; ● współbrzmiąca emocjonalnie ze swoim dzieckiem.	Dziecko: ● przejawia lęk przed separacją; ● nie podejmuje działań eksploracyjnych; ● złości się, grymasi; ● jest zdezorientowane w kontaktach z matką; ● płacze za matką w sytuacji rozstania i odczuwa niechęć do kontaktu fizycznego z nią po jej powrocie; ● jest pozornie niezależne emocjonalnie od matki. Obraz matki: ● nieprzewidywalna w swoich zachowaniach; ● przejawiająca niepokój w kontaktach społecznych; ● frustruje potrzeby; ● nieobecna.

Opracowanie na podstawie: Czub, 2003.

wzorzec przywiązania. Jednym z nich może być lęk. Specyficzne dla rozwoju jest występowanie różnych jego typów, wspólnie określanych jako lęki dziecięce. Mogą (ale nie muszą) one zaburzać funkcjonowanie dziecka. Pozornie wskazują na zaburzenia w istniejącej więzi między opiekunem a dzieckiem, jednak są one przejawem naturalnego rozwoju dziecka. Rutter (za: Hurme, 2002) podaje, że u dwulatków i trzylatków powszechnie występują: **lęki przed rozłąką, nieznanymi przedmiotami i osobami oraz hałasem**. Powinny one stopniowo ustępować, a zależy to od tego, czy dziecko ma poczucie, że potrafi sprawować nad nimi kontrolę. Jej doświadczanie jest konsekwencją wykształconej nadziei i pojawiającej się autonomii.

Niezależnym od wieku wydaje się również **lęk przed spotkaniem obcych** ludzi. Ustępuje on, kiedy dziecko bierze udział w coraz większej liczbie sytuacji społecznych, poznaje nowe środowiska i reguły przebiegu interakcji. Nie należy go mylić z lękiem separacyjnym, który uwidacznia się przez nadmierne zamartwianie się oraz strach przed oddzieleniem od osób najbliższych. Charakterystyczne jest to, że dziecko boi się, że się zgubi, bądź dozna

Przejawy lęku separacyjnego:

- odmowa spania w swoim łóżku;
- występowanie koszmarów sennych o tematyce osamotnienia, odseparowania od bliskich;
- nadmierny niepokój, jak również ataki paniki i złości, płacz w przypadku możliwości wyjazdu najbliższych osób.
- strach przed zgubieniem się;
- odmawianie chodzenia do przedszkola lub szkoły;
- objawy somatyczne: bóle brzucha, głowy, mięśniowe, zgrzytanie zębami, a w perspektywie długoterminowej – wyczerpanie organizmu, zespół jelita drażliwego;
- nadmierna tendencja do pozostawania w bliskości • życzej nawet w przypadku stałego kontaktu z najbliższymi w domu;
- trudności z mówieniem, w przypadku małych dzieci może nawet nastąpić regres umiejętności komunikacyjnych.

Opracowanie na podstawie: Molicka, 2002.

krzywdy ktoś z członków jego rodziny, kiedy jego przy nim nie będzie. Lęk separacyjny nie jest zjawiskiem normatywnym. Problem ten może mieć podłoże zarówno biologiczne (dziedziczona tendencja do intensywniejszego doświadczania lęku), jak i środowiskowe (modelowanie, gdy osoby z otoczenia reagują przestraszeniem, niepokojem, w sposób przesadnie emocjonalny, a dziecko te reakcje powiela). Wydaje się, że na problem ten mają duży wpływ rodzice nadopiekuńczy, nadmiernie od siebie uzależniający, co wzmacnia tym samym w dziecku lęk przed porzuceniem.

By stwierdzić, że lęk przeżywany przez dziecko jest lękiem separacyjnym, musi on przejawiać się znaczną intensywnością i powtarzalnością w różnorodnych sytuacjach, jak również niewrażliwością na zapewnienia rodziców o braku jakiegokolwiek zagrożenia (Molicka, 2002).

Mama jako bufor dla potrzeb

W sytuacji rozstania z opiekunem możliwe są również: brak akceptacji ze strony grupy rówieśniczej oraz nieumiejętność znoszenia frustracji potrzeb przez dziecko.

Przez frustrację potrzeb rozumie się sytuację, gdy dziecko nie może natychmiast zrealizować swojej potrzeby, zachcianki i w związku z tym odczuwa silne napięcie emocjonalne, któremu nie potrafi sprostać. Poradzenie sobie w tej sytuacji wymaga od dziecka wytworzenia w sobie schematu działania, uruchamianego w chwili, gdy pojawia się tęsknota za mamą. Najczęściej nauczanie owego radzenia sobie spoczywa na opiekunach dziecka – zarówno rodzicach, jak i wychowawcach przedszkolnych. To, czego dziecko nauczy się w tym czasie, stanowi podłoże dla kształtowania się późniejszych strategii radzenia sobie ze stresem w ogóle (por. Wygotski, 1971).

Praktyka pokazuje, że istnieją również przypadki niedoświadczania przez dziecko optymalnego poziomu frustracji w okresie przed przyjściem do przedszkola. Dzieje się tak wówczas, gdy rodzice, w trosce o dziecko, wyprzedzają jego potrzeby lub reagują na pierwszy, najmniejszy nawet sy-

Metody pracy z dzieckiem w sytuacji rozstania

- Metoda małych kroków i stopniowania. Czas pozostawiania dziecka pod opieką innych osób jest stopniowo wydłużany. Rodzicom stwarza się możliwość przebywania z dzieckiem w przedszkolu, przy czym czas ten jest systematycznie skracany i nigdy nie dotyczy całego pobytu dziecka w przedszkolu.
- Samoregulacja i samouspokojenie. Uczenie dziecka zachowań niosących ulgę, takich jak: rozmowa z misiem lub wychowawcą, mówienie do siebie itp. Zachowania takie modelują zarówno rodzice, jak i opiekun w przedszkolu, przy czym ich zachowania są spójne.
- Odwracanie uwagi dziecka. Proponowanie aktywności, które będą dla dziecka atrakcyjne, zajmujące i pozwolą mu skoncentrować się na zaspokajaniu ciekawości poznawczej i aktywnej eksploracji, nie zaś na lęku i smutku. Otoczenie samo w sobie również jest bodźcem zachęcającym dziecko do pozostania w tym otoczeniu, dlatego należy starać się o jego atrakcyjność, „przyjazność”, bezpieczeństwo.
- Integracja dziecka z grupą rówieśniczą. Wskazywanie dziecku na emocje innych dzieci w grupie, ich samopoczucie, wytworzenie poczucia podobieństwa, także nakłanianie innych dzieci do okazywania prostych zachowań empatycznych, wspierających – np. podanie misia płaczącemu rówieśnikowi.
- Konsekwencja działań rodzicielskich. Warto porozmawiać z rodzicami, by zwrócili uwagę na wywiązywanie się z obietnic danych dziecku, np. odbieranie je z przedszkola codziennie o tej samej porze, konsekwentne tłumaczenie, że nie zostaje ono samo, tylko z innymi dziećmi i pod opieką osoby, na którą może liczyć – swojego wychowawcy. Opiekun ze swej strony pozostaje czujny na sygnalizowane przez dziecko potrzeby.
- Stwarzanie heterogeniczne środowisko społeczne dziecku. Przedszkole nie jest pierwszym pozadomowym środowiskiem, z jakim ma do czynienia dziecko. Rolą rodziców jest rozszerzanie kręgów społecznych, w jakich przebywają wraz z dzieckiem, wówczas przygotowują je do samodzielnego wkraczania w grupy rówieśnicze i inicjowania interakcji.



Rozstanie z rodzicami jest wydarzeniem stresującym dla wszystkich: rodziców, którzy muszą powierzyć opiekę nad maluchem obcej osobie; dla dziecka, które traci z oczu bliską osobę; dla wychowawcy, którego rolą jest zapewnienie dziecku optymalnych warunków wychowawczych i edukacyjnych. ■

gnał ich pojawienia się. Dopuszczenie do niewielkich frustracji nauczyłoby dziecko rozpoznawania i znoszenia przeżywanego napięcia. Nadopiekuńczość powoduje natomiast, że dziecko nie uczy się tolerowania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych i nie musi próbować radzić sobie z nimi. W takim przypadku pozostawienie kilkulatek w przedszkolu, bez obecności mamy, skutkuje tak dużym napięciem, że dziecko reaguje niepokonywanym, nie dającym się ukołić płaczem i złością.

Kolejny czynnik jest związany z wchodzeniem przez dziecko w grupę rówieśniczą. Kilkulatki zwykle przychodzi to łatwiej, jeśli wcześniej przebywał wśród innych dzieci. Taka sytuacja pozwala mu wykształcić kompetencje społeczne związane z tolerowaniem obecności innych dzieci i zabawą w ich towarzystwie. Stanowi ona również matrycę dla wykształcenia się umiejętności zawierania relacji, inicjowania kontaktu, funkcjonowania w grupie. Pierwszy kontakt związany jest rów-

nież z indywidualnymi cechami psychologicznymi dziecka, np. temperamentalnymi (powodującymi nieśmiałość). Splot tych czynników spowodować może brak akceptacji dziecka ze strony grupy. Nie jest to równoznaczne z przejawianiem przez grupę zachowań agresywnych, wrogich, ale może powodować np. izolowanie, brak chęci nawiązywania kontaktu, niedzielenie się zabawkami etc (por. Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2009).

Dziecko odrzucone może świetnie sobie radzić, bawiąc się samotnie według własnego pomysłu. Może jednak też przeżywać – w związku z takim zachowaniem innych dzieci – stres wystarczająco duży, by chcieć go ukołić w ramionach mamy. Rolą wychowawcy jest obserwacja dzieci oraz inicjowanie takich działań, zabaw i zadań, które pozwolą mu włączyć wszystkich podopiecznych do działań w grupie.

W stronę rozwiązania

Jak poradzić sobie z kilkulatkiem, który przy każdej okazji rozstania z opiekunem reaguje płaczem? Warto uświadomić dziecku, że potrzebę bliskości można zaspokajać również w kontaktach poza środowiskiem domowym, korzystając z różnych metod. Praca z dzieckiem, przejawiającym powyżej opisane zachowania, mogłaby opierać się na rozszerzeniu repertuaru jego zachowań samouspokajających i samokontrolujących.

W ramce zamieszczamy przykłady różnych sposobów radzenia sobie z płaczem dziecka w sytuacji oddzielenia od bliskiej osoby, z których mogą korzystać wychowawcy przy wsparciu i współpracy z rodzicami.

Podsumowanie

Rozstanie dziecka z rodzicami jest wydarzeniem stresującym dla wszystkich zainteresowanych stron: rodziców, którzy muszą powierzyć opiekę

nad maluchem obcej osobie; dla dziecka, które traci z oczu bliską osobę; dla wychowawcy, którego rolą jest zapewnienie dziecku optymalnych warunków wychowawczych i edukacyjnych. Zrozumienie tej sytuacji wymaga dostrzeżenia całego kontekstu, w którym pojawia się to zachowanie oraz diagnozowania wszelkich możliwych jego przyczyn. Ich ustalenie pozwoli wychowawcy na wypracowanie metody postępowania. Kompetentne działania wychowawców w tym zakresie zmniejszają obawy rodziców, a samemu dziecku pomagają w adaptacji do przedszkola.

**Dagmara Kaczmarek, Monika Mularska,
Marta Szymańska, Katarzyna Wysota**
Instytut Psychologii
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu

BIBLIOGRAFIA

- Hurme H., *Rozwój emocjonalny*, W: *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*, pod red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002, s. 45-70
- Kielar – Turska M., Białecka – Pikul M., *Wczesne dzieciństwo*, W: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, pod red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009, s. 47-78
- Molicka M., *Niektóre lęki wieku przedszkolnego i szkolnego*, W: *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań: Media rodzina, 2002, s. 91-101
- Bowlby J., *Attachment and Loss: Volume 3. Loss. Sadness and Depression*, Penguin Books, 1980/1991
- Czub M., *Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka*, *Forum Oświatowe*, vol. 2 (29), 2003, s. 31-49
- Erikson E. H., *Podstawowa ufność a podstawowa nieufność*, W: *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Zys i S-ka, 2004
- Wygotski L. S., *Problem rozwoju i rozpadu wyższych funkcji psychicznych*, W: *Wybrane prace psychologiczne*, pod red. L. S. Wygotski, Warszawa: PWN, 1971, s. 489-507



Angielski z Hello Kitty to godna polecenia nowa seria dla dzieci w wieku 3 i 4 lat — Anna Wiczorek, autorka podręczników do nauki języka angielskiego.

Książki polecają: **EDUKACYJNY EGMONT**

radiohaka
Radio dla dzieci

czasodzieci.pl
Portal informacyjny o rozwoju dzieci

parenting.pl

dzieci.pl

WP.PL