

Kochana Mamo, Kochany Tato,
Chcę Ci powiedzieć kilka słów o takim BOBASIE jak ja ☺

Od samego momentu narodzin – a nawet, jak dobrze wiesz, już dużo wcześniej – bardzo mocno potrzebuję być z Tobą blisko. Zrobiłbym wszystko, by mieć Cię przy sobie. Potwierdzasz to, że jestem i dajesz mi poczucie bezpieczeństwa. Jest tak dzięki temu, że zawsze mogę znaleźć ukojenie w Twoich ramionach, ale też dlatego, że mogę z nich swobodnie wędrować w świat (albo tylko odwrócić głowę w inną stronę – bo może nie umiem jeszcze chodzić), gdy coś mnie zainteresuje. Pragnę, byś towarzyszył mi w moich radościach, odkryciach i zwycięstwach, ale i ratował mnie z każdego smutku, bezradności, złości.

W pierwszym roku życia najważniejszą dla mnie sprawą jest – jak mówią naukowcy ☺ – zbudowanie z Tobą dobrego, bezpiecznego przywiązania. To taki rodzaj więzi emocjonalnej, który da mi poczucie, że w każdej chwili mogę na Ciebie liczyć. Tylko dzięki temu będę miał zaufanie do świata, innych ludzi i samego siebie.

To jest nie lada zadanie... Czasami pewnie zastanawiasz się, czy specjalnie nie wymyślam kłopotów, zwłaszcza gdy masz inne sprawy na głowie albo jakieś zmartwienia. Wydaje Ci się wtedy, że manewruję między różnymi uczuciami i celowo zachowuję się tak, by Cię do siebie przyciągnąć i przy sobie zatrzymać, skupiając całą Twoją uwagę. Ja jednak jeszcze niewiele umiem, często czuję się przytłoczony tym, co dzieje się wokół mnie. I choć bacznie wszystko obserwuję i staram się zrozumieć, to bez Ciebie nie dam rady (ponoć mój jeszcze niedojrzały mózg nie jest w stanie sam tego przetworzyć). Byle zmęczenie, czy nawet niewielkie przeziębienie, potrafią mnie zupełnie wyprowadzić z równowagi, oglądanie czegoś ciekawego czy świetna zabawa mogą sprawić, że poczuje się przeciążony, czyjs serdeczny, głośny śmiech jest w stanie wywołać moje przerażenie. Trudno mi także czasami, gdy nie jesteście razem. Twoja nieobecność (nawet jeśli jesteś nieobecny tylko myślami) może sprawić, że poczuje się osamotniony, a gdy oddalę się od Ciebie na krótką chwilę, ćwicząc świeżo nabyte raczkowanie, mogę naprawdę wpaść w panikę.

Szczęśliwie natura wyposażyła mnie w specjalny mechanizm, który sprawia, że gdy czuję się zaalarmowany, pędzę do Ciebie albo z całych sił przywołuję Cię na pomoc. Wiem, wiem, czasami wydawać się może, że moje reakcje są przesadzone, teatralne (szczególnie, że może inne dzieci wydają się chcieć znacznie mniej). Ale gdybyś tylko mógł zajrzeć do środka, zobaczyłbyś, że nie mam innego wyjścia – szczególnie jeśli mam wyrosnąć na kogoś w miarę zrównoważonego ☺. Bardzo potrzebuję, byś był ze mną w tych trudnych chwilach, nie bał się moich emocji, przejął dowodzenie, gdy jestem zagubiony. Czasami musisz mi zdecydowanie wskazać drogę, bo upieram się przy czymś, co nie jest dla mnie bezpieczne. To mnie bardzo uspokaja, czuję się wtedy po prostu dobrze i łatwiej mi odzyskać równowagę.

Czasami wystarczy, że przytulisz mnie na chwilę, pogłaszczesz, ponosisz. Uspokajam się wtedy i znów jestem gotów ruszać w świat. Są też dni, kiedy potrzebuję twojej bliskości właściwie stale. Inne sprawy, małe i duże, muszą wtedy poczekać na lepszy czas.

Są już ponoć setki badań pokazujących, że zawsze wtedy, gdy w kontakcie z tobą doświadczam ukojenia i ulgi, wspólnie dokładamy cegiełkę do tego, co mamy razem zbudować, czyli dobrego przywiązania. A ja czuję się coraz bezpieczniej, bo dzięki tym wszystkim kojącym momentom coraz łatwiej jest mi sobie wyobrazić, że kiedyś będę mógł to wszystko zrobić sam, albo może nawet pomóc komuś innemu, przywołując w pamięci słowa i gesty, którymi ty mnie uspokajasz.

I wcale nie potrzebuję, by wszystko było idealnie, błędy są OK... Nie musisz być SUPER. Wiem, że nie zawsze jest Ci łatwo zrozumieć, o co mi chodzi, co przeżywam. Ale ja naprawdę czuję, kiedy się starasz...



TWÓJ MALUCH



ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia
psychicznego małych dzieci

ul. Prusa 14/7, 61-819 Poznań
tel. 664 497 582, 696 026 046, 794 035 621
kontakt@fundacja05.pl
www.fundacja05.pl

Projekt i wydruk broszury zrealizowano w ramach programu
„Centrum ZERO-PIĘĆ”
współfinansowanego ze środków Miasta Poznania

POZnań*
*Miasto know-how



Opracowanie merytoryczne - zespół Fundacji ZERO-PIĘĆ
Opracowanie graficzne - Małgorzata Dyjak

©2014 ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci

SPŌJRZ NA MNIE,
POSŁUCHAJ...

BROSZURA DLA RODZICŌW NIEMOWLĄT



