

## Jak obecność rodzica wpływa na rozwój emocjonalny dziecka?

*„Jesteś obecny przy swoim dziecku. Właśnie to się liczy. Nie musisz być ideałem. Jest to niemożliwe. Wszyscy uczymy się przez całe życie. Po prostu bądź przy swoich dzieciach. Kochaj je. Wykorzystuj chwile, kiedy je dyscyplinujesz by je uczyć i kształtować w nich nowe umiejętności. Dawaj przykład uprzejmości, szacunku i dbania o samego siebie.”*

D. J. Siegiel, T. Payne Bryson „Potęga obecności”

Rodzice odgrywają niezwykle istotną rolę w życiu swoich dzieci. Ich obecność, zarówno fizyczna, jak i emocjonalna, ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i dobrostanu młodych ludzi. Badania naukowe wielokrotnie potwierdzają, że aktywne zaangażowanie rodzica w życie dziecka przynosi wiele korzyści w różnych sferach jego życia. Pierwsze lata życia są szczególnie istotne w kontekście relacji między rodzicami a dziećmi. Obecność rodzica w tym okresie wpływa na budowanie więzi emocjonalnej, która stanowi podstawę zdrowego rozwoju dziecka. Dzieci potrzebują czułości, opieki i bliskości rodziców, aby czuć się bezpieczne i kochane. To uczucie bezpieczeństwa pozwala im eksplorować świat i rozwijać swoje umiejętności. Dzieci, które mają silne więzi z rodzicami, mają większą pewność siebie, są bardziej społecznie kompetentne i radzą sobie lepiej w przyszłości.

Obecność rodzica wpływa również na rozwój emocjonalny dziecka. Rodzice, którzy są obecni i dostępni dla swojego potomstwa, pomagają mu zrozumieć i regulować emocje. Poprzez swoje wsparcie emocjonalne, rodzice uczą dzieci radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania i nazewnictwa emocji oraz rozwijania umiejętności empatii. Te umiejętności są kluczowe dla rozwoju zdrowych relacji z innymi ludźmi i radzenia sobie z trudnościami życiowymi.

Obecność rodzica ma również ogromne znaczenie dla rozwoju poznawczego dziecka. Dzieci, które mają wsparcie rodziców i korzystają z ich doświadczenia, mają większą motywację do nauki i osiągają lepsze wyniki szkolne. Rodzice mogą wspierać rozwój intelektualny swojego dziecka poprzez rozmowy, czytanie książek, zadawanie pytań i wspólne eksplorowanie świata. Dodatkowo, aktywność rodziców w życiu dziecka sprzyja rozwijaniu umiejętności społecznych, logicznego myślenia oraz kreatywności.

Obecność rodzica ma także istotne znaczenie dla zdrowia psychicznego dziecka. Dzieci, które mają stałą obecność rodziców, mają mniejsze ryzyko wystąpienia problemów emocjonalnych i zaburzeń psychicznych w późniejszym życiu. Bliskość rodzica i wsparcie emocjonalne są niezwykle ważne dla budowania odporności psychicznej i radzenia sobie z trudnościami.

Co to właściwie znaczy być obecnym przy dziecku? Chodzi o to, by być przy dziecku nie tylko fizycznie, ale by zapewniać obecność w sensie psychicznym. Być obecnym, to dawać dziecku swoją uwagę i świadomość. Dr n. med. Daniel J. Siegiel i dr Tina Payne Bryson wskazują na cztery filary zdrowej relacji pomiędzy dzieckiem a rodzicem (and. 4S – od pierwszych liter czterech słów w j. angielskim: *safe, seen, soothed, secure*), które polegają na tym, by dawać dzieciom poczucie, że są bezpieczne, dostrzeżone, ukojone i pewne.

Dzieci, które wykształciły prawidłową więź z opiekunami są szczęśliwsze i mają większą satysfakcję z życia. Wiąż ta powstaje, gdy rodzice zaspokajają potrzeby dzieci, dając im wspomniane wyżej cztery filary:

1. **Bezpieczeństwo.**

Dorośli powinni chronić dzieci przed krzywdą oraz unikać sytuacji, w których sami stają się źródłem strachu dla swoich dzieci. Kiedy relacja z dzieckiem zostanie naruszona, jak najszybciej należy nawiązać pozytywny kontakt. Warto stworzyć środowisko, w którym podopieczni będą czuli się bezpiecznie i dobrze.

2. **Dostrzeganie**

Prawdziwe dostrzeganie obejmuje dostrajanie się do stanu umysłowego i emocjonalnego oraz reagowanie w adekwatny sposób i w odpowiednim momencie. Należy stwarzać przestrzeń do rozmów, które pozwolą dowiedzieć się więcej o emocjach i uczuciach dzieci.

3. **Ukojenie**

Kiedy dziecko cierpi emocjonalnie, ten trudny stan łatwiej ulega zmianie, gdy opiekun się do niego dostroi i okaże mu troskę. Dzięki ukojeniu interpersonalnemu, dziecko z czasem nauczy się samo sobie dawać ukojenie wewnętrzne. Kiedy dziecko jest zdenerwowane, rozzłoszczone, należy okazać mu obecność, czułość, spokój i empatię. Dzieci powinny widzieć, że czasem w życiu doświadczą się bólu, ale jednocześnie powinny mieć świadomość, że nie muszą cierpieć w samotności. Zadanie dorosłych nie polega na tym, by nie dopuszczać do porażek i trudności dzieci, lecz na tym dać im narzędzia i odporność emocjonalną, by poradziły sobie w czasie życiowych burz.

4. **Poczucie wewnętrznej pewności**

Ten filar opiera się na pozostałych trzech. Dajemy dzieciom bezpieczną bazę, kiedy pokazujemy, że są bezpieczne i że jest ktoś, dla kogo są ważne, kto mocno je kocha, kto pomoże się uspokoić w trudnych chwilach. Następnie dzieci uczą się, jak zadbać swoje bezpieczeństwo, jak dostrzegać swoją wartość i jak samemu radzić sobie w sytuacjach trudnych emocjonalnie.

Dzięki miłości i obecności możemy wspomóc dzieci w radzeniu sobie z trudnościami zarówno w czasie dzieciństwa, jak i później, gdy dzieci będą dorosłe. Gdy rodzice są obecni przy dzieciach – w pełnym tego słowa znaczeniu – jest to najważniejszy element rodzicielstwa.

*Opracowała: Monika Leśniewska – Gózdź*

**Bibliografia:**

1. Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, *Potęga obecności. Jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci, i kształtuje rozwój ich mózgow*, wyd. Mamania, Warszawa 2020