

Η «προσκόλληση» στην βρεφική ηλικία: Δημιουργούμε

παιδιά συναισθηματικά ασφαλή

Τμήμα ΒΟΗΘΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΩΝ–Εσπερινό ΕΠΑΛ-ΕΚ Λιβαδειάς

Υπεύθυνη καθηγήτρια: ΜΠΕΛΛΟΥ ΑΝΤΟΝΙΕΛΛΑ



Ο Bowlby (Βρετανός ψυχολόγος, ψυχίατρος και ψυχαναλυτής) μελετώντας την σχέση που ανέπτυξε ένα βρέφος με τη μητέρα του -ή το βασικό πρόσωπο φροντίδας - στην βρεφική του ηλικία (από 6 μηνών ως 3ετών) διατύπωσε τη σημαντικότητα αυτής της πρώιμης σχέσης στην μετέπειτα ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού. Η θεωρία του, γνωστή ως θεωρία της «προσκόλλησης», είναι μια από τις σημαντικότερες θεωρίες στην ψυχολογία και εξηγεί το μοτίβο των διαπροσωπικών σχέσεων που επιλέγουμε και ως ενήλικες.

Η έρευνα του Bowlby βασίζεται στις εμπειρίες αποχωρισμού του βρέφους από την μητέρα του. Μελέτησε πώς ακριβώς συμπεριφέρεται το βρέφος όταν βρίσκεται με τη μητέρα του στον ίδιο χώρο και πώς αντιδρά όταν τηναποχωρίζεται για κάποιο χρονικό διάστημα. Ανάλογα με τις εκάστοτε αντιδράσεις του βρέφους έχουμε τους εξής βασικούς τύπους προσκόλλησης ή δεσμού.

α) Ασφαλής προσκόλληση (secure attachment): τα βρέφη αναζητούν το βλέμμα της μητέρας τους στον χώρο και της χαμογελούν, δεν υποφέρουν όταν η μητέρα τους τα αποχωρίζεται και μένουν με ένα άλλο πρόσωπο φροντίδας, ενώ όταν έρχεται είναι χαρούμενα και δεν εκδηλώνουν θυμό.

β) Ανασφαλής προσκόλληση (insecure attachment): τα βρέφη εκδηλώνουν την ανησυχία τους και την αβεβαιότητα τους. Στην ανασφαλής προσκόλληση έχουμε τις εξής υποκατηγορίες: αποφευκτική προσκόλληση (avoidant attachment), αμφίθυμη

προσκόλληση (ambivalent attachment) και αποδιοργανωμένη προσκόλληση (disorganized attachment). Στην ανασφαλή αποφευκτική προσκόλληση το βρέφος αποφεύγει τη μητέρα του, όταν φεύγει και δεν κλαίει, ενώ όταν επιστρέφει είναι θυμωμένο. Στην ανασφαλή αμφίθυμη προσκόλληση το βρέφος νιώθει νευρικότητα πριν η μητέρα του αποχωρήσει, είναι ανήσυχο κατά την απουσία της, και αμφιθυμικό κατά την επιστροφή της (αποζητά την επαφή μαζί της, την ίδια στιγμή που μπορεί να κλαίει και να τη χτυπάει). Στην αποδιοργανωμένη προσκόλληση, τέλος, το βρέφος έχει ζήσει έναν απότομο αποχωρισμό από τον γονέα (θάνατος, κακοποίηση, παραμέληση) και έχει μια μάλλον «αλλοπρόσαλλη» συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται κυρίως από υψηλά επίπεδα άγχους και φόβου.

Ο ασφαλής δεσμός (προσκόλληση) είναι και ο λεγόμενος πιο «υγιής» τύπος δεσμού και είναι αυτός που προεξοφλεί, με ένα τρόπο, παιδιά με αυτοπεποίθηση που πιστεύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους, έχουν εμπιστοσύνη τόσο στον ίδιο τους τον εαυτό όσο και στους γύρω τους, και μπορούν να δομήσουν διαπροσωπικές σχέσεις με μεγαλύτερη ευκολία και άνεση, χωρίς φόβο εγκατάλειψης.

Αντίστοιχα, ο ανασφαλής δεσμός (προσκόλληση) αναφέρεται στα παιδιά που δεν κατάφεραν να προσκολληθούν με ασφάλεια στη μητέρα τους (ή στο βασικό πρόσωπο φροντίδας). Προσπαθούν να δομήσουν σχέσεις, έχουν όμως τον φόβο της οικειότητας και δεν εμπιστεύονται εύκολα (αποφευκτική προσκόλληση) ή θέλουν να έρθουν πιο κοντά σε άλλους αλλά πιστεύουν πώς οι άλλοι δεν τους θέλουν ή δεν τους αγαπούν αρκετά (αμφιθυμική προσκόλληση).

Τι είναι το Attachment Parenting με απλά λόγια!

Φυσικά τα μοτίβα των σχέσεων που περιγράφονται παραπάνω ισχύουν και για όλες τις ενήλικες σχέσεις μας, συμπεριλαμβανομένης και της σχέσης ζευγαριού!

Αν παρατηρήσουμε λοιπόν προσεκτικά, θα δούμε πώς η θεωρία της προσκόλλησης απλώνεται σε ένα ευρύ φάσμα. Είναι χρήσιμο να είμαστε γνώστες της για να 'φροντίσουμε' τον δεσμό που θα δημιουργήσουμε με τα παιδιά μας, στην αρχή της ανάληψης του γονεϊκού μας ρόλου, αλλά και για να κατανοήσουμε πώς λειτουργούμε οι ίδιοι μέσα στις σχέσεις μας.

Πώς μπορούμε ως γονείς να αναπτύξουμε ασφαλή συναισθηματικό δεσμό με τα παιδιά μας;

Πριν από τριάντα περίπου χρόνια ο παιδίατρος William Sears, και η νοσοκόμα γυναίκα του Martha, βασιζόμενοι στη θεωρία του Bowlby και άλλων ερευνητών, εφηύραν τον όρο "Attachment Parenting" που αναφέρεται στη διαδικασία δημιουργίας ασφαλούς συναισθηματικού δεσμού. Ο Sears εστίασε σε συγκεκριμένα βήματα που χρειάζεται να ακολουθούν οι γονείς- καθώς και οι μέλλοντες γονείς- προκειμένου να «πετύχουν» την ασφαλή προσκόλληση του βρέφους τους μαζί τους.

Κάποιες αρχές του Attachment Parenting είναι οι ακόλουθες:

- **Birth Bonding:** Οι πρώτες ώρες, μέρες, εβδομάδες μετά τη γέννηση του βρέφους είναι πολύ σημαντικές. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ακριβώς εκείνη την περίοδο μια εγγύτητα ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό της.

- **Breastfeeding:** Ο θηλασμός είναι σημαντικός όχι μόνο για την ανάπτυξη του βρέφους, αλλά και για τη δημιουργία ενός «δεσίματος» μεταξύ της μητέρας και του βρέφους.
- **Babywearing:** Το να «φοράτε» το μωρό (πχ. μάρσιπο) εξασφαλίζει συναισθηματική εγγύτητα και επαφή του μωρού με το βασικό πρόσωπο φροντίδας.
- **Bedding close to baby:** Γνωστή και ως συν-κοίμηση (δηλαδή παιδιά και γονείς στο ίδιο δωμάτιο ή ακόμα και στο ίδιο κρεβάτι) θεωρείται πως παρέχει ασφάλεια στο βρέφος.
- **Belief in the language value of your baby's cry:** Είναι σημαντικό να μπορείτε ως γονείς να ανταποκρίνεστε στο κλάμα του μωρού σας. Το κλάμα είναι ένα μέσο (και το μοναδικό στους πρώτους μήνες ζωής) επικοινωνίας του μωρού και έκφρασης της ανάγκης του για φαγητό, αγκαλιά, νανούρισμα, ακόμα και του πόνου (πχ. κολικοί νεογέννητων).
- **Beware of baby trainers:** Να είστε προσεκτικοί με τις διάφορες «εκπαιδεύσεις» για βρέφη που κυκλοφορούν. Μια σκληρή εκπαίδευση για τον ύπνο του μωρού για παράδειγμα, μπορεί να επιφέρει μεγάλη απόσταση ανάμεσα σε μωρό και γονείς.
- **Balance:** Είναι σημαντικό να βρείτε μια ισορροπία ανάμεσα στις ανάγκες του βρέφους και στις δικές σας προσωπικές ανάγκες, και να ζητάτε βοήθεια εφόσον τη χρειάζεστε.

Πηγή: *babyrad*