

Drodzy Czytelnicy!

"Wiosna... Śpiewa skowronek nad nami,
Drzewa strzeliły pąkami,
Wszystko kwitnie wkoło..."

Po długim okresie szarugi za oknem, z utęsknieniem witamy WIOSNĘ. Raduje nas wiosenne słońce, śpiew ptaków, każda rozkwitnięta roślina zwiastująca wiosnę. Dłuższy dzień, świeża zieleń wokół nas - napawają radością i optymizmem, dają siłę do działania i wiarę, że warto pomagać, pomimo różnorodnych trudności.

W marcu obchodziliśmy 11 rocznicę powstania naszego Stowarzyszenia. Zapewne okres ten w każdym z nas wywołuje inne wspomnienia i doświadczenia. Przez ten czas udało nam się zrealizować wiele projektów – samodzielnie oraz z naszymi partnerami, organizowaliśmy różnorodne zajęcia dla dorosłych oraz dla dzieci, wyjęcia do instytucji kultury, wyjazdy wakacyjne w ramach projektu, wsparcia dla osób będących w potrzebie, szkolenia przygotowujące naszych rodziców do pełnienia funkcji rodziny zastępczej czy spotkania szkoły dla rodziców, którzy chcą pogłębiać swoją wiedzę na temat wychowania.

Przed nami kolejne wyzwania. Szczegółowe informacje o naszych działaniach można znaleźć na Facebooku i stronie internetowej.

Z wiosennym pozdrowieniem, Jolanta Ujma, Członek Zarządu Stowarzyszenia "DLA RODZINY"



Polecamy!

Izabela Krasiejko, Małgorzata Ciczowska-Giedziun,
Pedagogiczne aspekty pracy asystenta rodziny. Między
Wsparciem rodziny a ochroną dziecka przed krzywdzeniem.

Książka poświęcona została pedagogicznemu aspektowi pracy asystenta rodziny. Asystent rodziny znajdzie tu inspiracje dotyczące prowadzenia spotkań z rodzinami, które mają na celu poszerzyć ich wiedzę dotyczącą potrzeb i możliwości dzieci w różnym wieku, jak również wzmocnić więzi rodzic – dziecko. W tych rodzinach, w których z diagnozy przeprowadzonej przez pracownika socjalnego wynika, że rodzina ma potencjał do zmiany, warto bowiem podjąć gruntowne działania w celu poprawy funkcjonowania rodziców. Książka zawiera również treści dotyczące standardów przeciwdziałania przemocy względem dzieci oraz form terapii dzieci z traumą rozwojową. Książka została oparta na współczesnej wiedzy nie tylko z zakresu pedagogiki rodziny, ale również neuronauki, psychologii rozwojowej i psychotraumatologii.



Bezpłatne porady prawne



Na konsultacje
z prawnikiem
zapraszamy w każdą
środę
w godz. 12-14.00

Miejska Rada Rodziców

Zastępczych

zaprasza na konsultacje

-pierwsza środa kwartału

godz. 10.00

ul. Sułkowskiego 9.

Zapraszamy!



DYŻURY

Konsultanta ds. przeciwdziałania
przemocy w rodzinie

WTORKI godz. 10-12:00

1. SOBOTA MIESIĄCA godz. 10-13:00

ul. Sułkowskiego 9
Częstochowa

**Halo! Rodzic zastępczy
w potrzebie!**

Konsultacje
dla rodzin zastępczych:

530 503 739



środy 10:15, piątki 4:00

Wydarzyło się...

czyli miniony kwartał w telegraficznym skrócie

STYCZEŃ

- 09.01.** - Udział w Gali Family Spot - podsumowanie projektu realizowanego przez Związek Dużych Rodzin Trzy Plus Koło Częstochowa
- 15.01.** - Udział w spotkaniu noworocznym podmiotów ekonomii społecznej (Filharmonia Częstochowska)
- 23.01.** - Spotkanie z sędziami oraz podmiotami pracującymi na rzecz dziecka i rodziny (Hostel Open Garden)
- 18.01.** - Udział w uroczystym otwarciu nowego budynku Miejskiego Przedszkola nr 29 w Częstochowie
- 25.01.** - Szkolenie wewnętrzne dotyczące ochrony danych osobowych
- 29.01.** - Udział w gali z okazji 10-lecia Fundacji "Oczami Brata"
- 31.01.** - Rozpoczęcie cyklu zajęć językowych dla dzieci "Rozmówki polsko-angielsko-włoskie" (do 22.05.2024 r.)

LUTY

- 01.02.** - Rozpoczęcie kolejnej edycji Szkoły Dla Rodziców - dla rodzin zastępczych (zakończenie: 25.04.2024)
- 05-08.02.** - Ferie na sportowo z Częstochowską Fabryką Badmintona (zajęcia dla dzieci)
- 15.02.** - Wizyta studyjna w Centrum Administracyjnym Pieczy Zastępczej w Łodzi
- 15.02.** - Wprowadzenie standardów ochrony małoletnich
- 26.02.** - Spotkanie dla rodzin zastępczych zawodowych oraz rodzinnych domów dziecka dotyczące standardów ochrony dzieci
- 27-28.02.** - Szkolenie dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych spokrewnionych

MARZEC

- 01 i 07.03.** - Spotkania w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Katowicach dot. ochrony dzieci i rodziny
- 07-08.03.** - Forum '24 Kobieta między przestrzenią prywatną a publiczną. VIII Międzynarodowa Konferencja Naukowa "Science 2 Business". W ramach "Miasteczka Zdrowia" - promocja rodzicielstwa zastępczego
- 8.03.** - Dzień Kobiet w Teatrze im. Adama Mickiewicza "Ukochany spod poduszki"
- 14.03.** - Wybory Miejskiej Rady Rodziców Zastępczych
- 18.03.** - Spotkanie Porozumienia „Częstochowa dla Rodziny”
- 20.03.** - Uroczyste przekazanie rodzinom nowej odzieży i obuwia przez pana Grzegorza Kołka - prezesa spółdzielni socjalnej - "Jasne, że Manufaktura"
- 21.03.** - Szkolenie pt. "Wzmacnianie więzi rodzic-dziecko jako przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Praca nad regulacją dziecka i rodzica". (Izabela Krasiejko)
- 21-22.03.** - Udział w IV ogólnopolskiej konferencji naukowej na rzecz rozwoju rodzicielstwa zastępczego „Rodzina zastępcza w systemie wsparcia”
- 22.03.** - Zajęcia kreatywne dla dzieci (koszyczki wielkanocne)
- 26.03.** - Świąteczna wizyta przedstawicieli Katolickiej Placówki Wychowawczej "Nasz Dom"
- 29.03.** - Jedenasta rocznica powstania Stowarzyszenia "DLA RODZINY"
- 29-30.03.** - Szkolenie dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych spokrewnionych

Zajęcia cykliczne:

- Dogoterapia
- Szkoła dla rodziców
- Szkolenia dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych

KALENDARZ nadchodzących wydarzeń

KWIECIEŃ

- 02.04.** - Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
- 02.04.** - Spotkanie w ramach Porozumienia Partnerstwa Aktywności Lokalnej "Częstochowa-mówimy NIE uzależnieniom"

MAJ

- 15.05.** - Międzynarodowy Dzień Rodziny.
Akcja "Dwie godziny dla Rodziny"
- 26.05.** - Dzień Matki
- 30.05.** - Dzień Rodzicielstwa Zastępczego

CZERWIEC

- 01.06.** - Dzień Dziecka
- 04.06.** - Spotkanie z podmiotami pracującymi na rzecz dziecka i rodziny
- 23.06.** - Dzień Ojca
- 21.06.** - Zakończenie roku szkolnego

Planowane zajęcia cykliczne:

- Dogoterapia
- Szkoła dla rodziców
- Szkolenia dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych

UWAGA! Zmiany w wysokości świadczeń od 1 czerwca 2024

Zgodnie z obwieszczeniem ministra rodziny i polityki społecznej z 27 marca 2024 r. w sprawie wysokości kwot świadczeń przysługujących rodzinie zastępczej i prowadzącemu rodzinny dom dziecka oraz wysokości pomocy dla osoby usamodzielnianej (M.P. poz. 230), od dn. **01.06.2024 r.** wysokość świadczeń wynosi:

- Świadczenie na pokrycie kosztów utrzymania dziecka w rodzinie zastępczej spokrewnionej wzrosło z 899 zł do **1002 zł**.
- W przypadku rodziny zastępczej zawodowej, niezawodowej oraz rodzinnego domu dziecka – świadczenie na pokrycie kosztów utrzymania dziecka wzrosło z 1361 zł do **1517 zł**.
- Dodatek do świadczenia na pokrycie zwiększonych kosztów utrzymania dziecka – wrósł z 274 zł do **306 zł**.
- Pomoc finansowa na kontynuowanie nauki dla usamodzielnionych wychowanków – wzrosła z 681 zł do **759 zł**.
- Pomoc na usamodzielnienie. Jego wysokość jest uzależniona od tego, w jakiej formie pieczy przebywała dana osoba i przez jaki okres. Świadczenie osoby, która minimum trzy lata była umieszczona w rodzinie zastępczej spokrewnionej, wzrosło z 4486 zł do **4998 zł**. Osoba, która opuszcza inny typ rodziny zastępczej, rodzinny dom dziecka lub placówkę opiekuńczo-wychowawczą, w których przebywała dłużej niż trzy lata, otrzyma **9991 zł**. (do tej pory 8968 zł).
- Pomoc na zagospodarowanie – wzrosła z 2039 zł do **2272 zł**. (kwota podstawowa) oraz z 4077 zł do **4542 zł** (dla osób z umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością).



Standardy ochrony dzieci, Kamil Pietrasiak, pedagog

15 lutego 2024 r. - to dzień, w którym zaczęła obowiązywać nowelizacja kodeksu rodzinnego i opiekuńczego oraz innych ustaw, czyli tzw. ustawa „Kamilkowa”, co w założeniach ma znacząco zwiększyć ochronę dzieci przed przemocą. Jednocześnie, zrodził się obowiązek wprowadzenia tzw. standardów ochrony małoletnich przez wszystkie podmioty, w których przebywają osoby poniżej 18 roku życia lub ich działalność wiąże się z pracą z dziećmi. Standardy ochrony dzieci przed krzywdzeniem to systemowe rozwiązanie, które pomaga tworzyć bezpieczne i przyjazne środowisko wszędzie tam, gdzie przebywają dzieci.

Stowarzyszenie „DLA RODZINY” jest organizacją pozarządową, której misją jest wpieranie rodzin z dziećmi, zarówno biologicznych, jak i zastępczych, przeciwdziałanie wszelkim rodzajom przemocy wobec dzieci i młodzieży oraz pomaganie dzieciom i ich rodzinom. W ramach swoich działań oferuje zajęcia dla dzieci, wsparcie specjalistyczne dla małoletnich, niejednokrotnie zatrudnione osoby wykonując swoją codzienną pracę zawodową, mają kontakt z małoletnimi. Z tych powodów Stowarzyszenie na podstawie własnych doświadczeń oraz korzystając z ogólnodostępnych źródeł (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) opracowało własne standardy ochrony małoletnich. Zgodnie z założeniami ustawy, w dokumencie pn. Polityka Ochrony Dzieci Przed Krzywdzeniem znalazły się:

- zasady podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia, że dziecko doznaje krzywdzenia ze strony zarówno pracowników, współpracowników, wolontariuszy danej organizacji, jak i ze strony członków rodziny lub rówieśników, czyli innych dzieci,
- zasady bezpiecznych relacji między personelem a dziećmi oraz bezpiecznych relacji rówieśniczych,
- zasady rekrutacji personelu,
- zasady ochrony wizerunku i danych osobowych klientów,
- monitoring stosowania polityki.

Aktualnie dokument jest dostępny w siedzibie Stowarzyszenia dla wszystkich, którzy będą chcieli się z nim zapoznać.



Dobre praktyki: z wizytą studyjną w Łodzi,

Ewa Wrześniak, wiceprezes Stowarzyszenia "DLA RODZINY"



15 lutego 2024 r. przedstawiciele Stowarzyszenia wraz z osobami, którym rodzina piecza zastępcza w Częstochowie nie jest obojętna: Panią Agnieszką Grabińską – Naczelniczką Wydziału Polityki Społecznej oraz Panią Martą Zmitrukiewicz – Prezesem Fundacji dla Rozwoju udali się z wizytą studyjną do Centrum Administracyjnego Pieczy Zastępczej w Łodzi. Łódzki organizator pieczy zastępczej na czele z Panem Piotrem Rydzewskim od około 8 lat zatrudnia zespół osób, które zajmują się tylko i wyłącznie promocją pieczy. Jednym z działań tego zespołu jest kampania – **Rodzina jest dla dzieci**. Jej celem jest promowanie rodzicielstwa zastępczego, wspieranie już istniejących rodzin zastępczych oraz poszukiwanie kandydatów na nowe, a także pomaganie najbardziej potrzebującym rodzinom biologicznym, zwłaszcza tym, które starają się odzyskać dzieci z domów dziecka lub którym grozi odebranie dzieci. Kampania wspiera również reformę instytucjonalnych domów dziecka, dążąc do tego, by stały się one miejscami jak najbardziej przyjaznymi, o rodzinnych rozmiarach i atmosferze.

Ponadto, w ostatnim czasie dzięki darczyńcom i wsparciu UNICEF powstał spot reklamowy TEST na OBOCNOŚĆ SERCA. Każdy zainteresowany może wykonać test i sprawdzić, czy może zostać rodzicem zastępczym. Piotr Pacześniak przedstawił nam inicjatywy zespołu w zakresie promocji pieczy zastępczej, mówił również o trudnościach z jakimi zespół na co dzień się mierzy. Wiele z tych działań my jako częstochowski organizator rodzinnej pieczy zastępczej wykonujemy na co dzień dodatkowo lub w ramach prac społecznych. Opuszczając Łódź wyjechaliśmy z głową pełną pomysłów i planów na przyszłe działania.

Kącik specjalistyczny: Schemat codziennego postępowania opiekunów z dzieckiem przebywającym w pieczy zastępczej, prof. UJD Izabela Krasiejko

Dziecko w pieczy zastępczej, aby mogło rozwijać się prawidłowo, potrzebuje bezpiecznej więzi z opiekunem. Dan Hughes, psycholog kliniczny specjalizujący się w leczeniu dzieci, które doświadczyły przemocy i zaniedbania opracował zasady, którymi powinni kierować się rodzice zastępczy. Nazwał je PACE, co oznacza: *playfulness* – lekka, zabawowa postawa, *acceptance* – akceptacja, *curiosity* – ciekawość, *empathy* – empatia. Postawa PACE wzmacnia poczucie bezpieczeństwa dziecka i zwiększa jego zaufanie do opiekuna. Pomaga budować bezpieczne przywiązanie i umożliwia dziecku refleksję nad swoimi myślami i zachowaniami bez osądzania. Poniżej zostaną omówione jej cztery elementy:

➤ Figlarność i zabawa

Zabawa oznacza tworzenie atmosfery zainteresowania i zabawy przy użyciu lekkiego tonu głosu, jak w przypadku opowiadania historii. Gdy zadziała, mózg dziecka uruchomi neuroprzekaźniki, typu oksytocyna, dopamina, serotonina, endorfiny, które wzbudzą zaufanie i pozwolą mu poczuć się bezpiecznie z dorosłym. Uczy się więc opiekunów dziecka, by umieli używać miłego tonu głosu, zamiast tonu zirytowanego lub pouczającego. **Na przykład**, gdy dziecko upuści szklankę mleka i stłucze się, należy powiedzieć: „Ups, posprzątajmy to razem... nie płaczmy nad rozlanym mlekiem!”.

Luźna postawa opiekuna nie polega na byciu zabawnym przez cały czas lub żartowaniu, gdy dziecko jest smutne. Chodzi o to, aby pomóc dzieciom być bardziej otwartymi i doświadczać tego, co pozytywne w ich życiu, krok po kroku. Czasami niespokojne dziecko rezygnuje z pomysłu na dobrą zabawę i nie chce jej doświadczać lub dzielić się radością. Niektóre dzieci nie lubią czułości lub przytulania. Swoboda opiekuna może pozwolić na bliskość, ale bez przerażających dla dziecka czynności. Kiedy dzieciom trudno jest regulować swoje emocje, złość może przerodzić się we wściekłość, strach, przerażenie, a smutek w rozpacz. W takim przypadku dzieci mogą również mieć trudności z regulowaniem uczuć podniecenia, radości i miłości. Odczuwanie tych emocji może czasem przerodzić się w niepokój. Zabawa pozwala dzieciom radzić sobie zarówno z negatywnymi, jak



i z pozytywnymi uczuciami. Daje też nadzieję. Jeśli opiekun pomoże dziecku odkryć jego własne poczucie humoru, może to pomóc mu zastanowić się trochę nad swoim postępowaniem, dlaczego zachowuje się w taki sposób, w jaki się zachowuje. Kiedy dzieci śmieją się i chichoczą, stają się mniej defensywne lub wycofane, a bardziej refleksyjne. Swobodna postawa dodaje elementy zabawy i radości w codziennym życiu, a także może rozproszyć trudną lub napiętą sytuację. Dziecko jest mniej skłonne do reagowania gniewem i obroną, gdy rodzic włącza odrobinę zabawy do swojej dyscypliny.

➤ Akceptacja

Bezwarunkowa akceptacja leży u podstaw poczucia bezpieczeństwa dziecka, które wie, że jest kochane bez osądzania pod jakimkolwiek zewnętrznym zachowaniem. Akceptacja polega na aktywnym komunikowaniu dziecku, że dorosły rozumie jego potrzeby i życzenia, przyjmuje uczucia, myśli i impulsy, stara się zrozumieć motywy, które leżą u podstaw zewnętrznego zachowania. Chodzi o zaakceptowanie, bez osądzania i oceniania, życia wewnętrznego dziecka, które po prostu jest, a nie jest ani *dobrze* ani *złe*.

Niezależnie od tego, jakie trudne zachowania prezentuje dziecko, ważne jest, aby dorosły upewnił się, że dziecko wie, że będzie je wspierał. **Na przykład:** „Nie poszło dobrze, więc spróbujmy jeszcze raz i zobaczymy, czy tym razem pójdzie lepiej”.

Przy czym akceptacja intencji dziecka nie oznacza akceptacji zachowania, które może być krzywdzące lub szkodliwe dla innej osoby lub dla niego samego. Rodzic może być bardzo stanowczy w ograniczaniu zachowań, jednocześnie akceptując motywy zachowania. Można mieć nadzieję, że dziecko nauczy się, że chociaż zachowanie może być krytykowane i ograniczane, nie jest to to samo, co krytykowanie *samego* dziecka. Dziecko nabiera wtedy większej pewności, że dyscyplina dotyczy zachowania, a nie relacji z rodzicami ani poczucia własnej wartości. Ciekawość tego, co leży u podstaw zachowania, kolejna zasada PACE, jest podstawą akceptacji.

➤ Ciekawość

Dorosły pozostaje ciekawy motywów zachowania dziecka, wyrażając chęć zrozumienia, często zastanawiając się głośno nad znaczeniem jego postępowania, nie oczekując odpowiedzi. **Na przykład:** „Zastanawiam się, czy chciałeś teraz więcej makaronu, ponieważ twój mózg pamięta, kiedy nie było jedzenia w domu, gdy byłeś młodszy i że później możesz być głodny”.

Ciekawość, bez osądzania, to sposób, w jaki dorosły pomaga dzieciom uświadomić sobie to, co dzieje się w ich życiu wewnętrznym, zastanowić się nad przyczynami własnego zachowania, a następnie opowiedzieć o tym rodzicom lub terapeutom. Ciekawość polega na zastanawianiu się nad znaczeniem zachowania dla dziecka. Daje dziecku do zrozumienia, że dorośli starają się poznać dziecko.

Dzieci często wiedzą, że ich zachowanie nie było właściwe, choć nie wiedzą, dlaczego to zrobiły lub boją się zrelacjonować dorosłym przebieg wydarzenia z obawy przed karą. Dorośli wykorzystujący tę zasadę PACE z ciekawością przekazują chęć prostego zrozumienia *dlaczego coś się wydarzyło* i pomocy dziecku w dokonaniu interpretacji danej sytuacji z różnych perspektyw. Intencją dorosłego jest prawdziwe zrozumienie i pomoc dziecku, a nie pouczanie lub dawanie do zrozumienia, że wewnętrzne życie dziecka jest w jakiś sposób *złe*. Ciekawość obejmuje cichy, akceptujący ton, który wyraża proste pragnienie zrozumienia dziecka: „*Jak myślisz, co się dzieje? Jak myślisz, o co chodziło?*” Lub „*Zastanawiam się, co....*” lub „*Zapewne miałeś poważny powód, by tak się zachować...*”. Dorosły mówi to bez przewidywania odpowiedzi lub reakcji dziecka. Różni się to od pytania dziecka: „*Dlaczego to zrobiłeś?*” z oczekiwaniem na odpowiedź, gdyż wtedy brzmi to jak wyrzut, negatywna ocena, chęć rozliczenia ze złego zachowania. Natomiast ciekawość musi być wyrażona bez irytacji zachowaniem. Bycie ciekawym może na przykład obejmować raczej smutek niż złość, gdy dziecko popełni błąd. Lekki zaciekawiony ton i postawa mogą dotrzeć do dziecka w sposób, w jaki gniew nie ma szans. Opiekun zgaduje, co dziecko może myśleć i czuć, mówiąc to na głos i utrzymując połączenie z terażniejszością. Może to być rozmowa, prawie ze sobą, z dzieckiem w pokoju, bez oczekiwania odpowiedzi.

Jeśli dorosły jest ciekawy, dlaczego jego dziecko zachowuje się tak, a nie inaczej, jest mniej prawdopodobne, że dziecko i dorosły poczują się rozgniewani lub sfrustrowani. Ponieważ ciekawość nie



wymaga osądzenia może to pomóc dziecku otworzyć się na to, jak ono i inni ludzie myślą i czują. Ciekawość pozwala dziecku pozostać otwartym i zaangażowanym w rozmowę. Dzieci zaczynają wtedy zastanawiać się nad własnym życiem wewnętrznym z rodzicem lub terapeutą i zaczynają rozumieć siebie. Gdy zrozumienie się pogłębia, dziecko może odkryć, że jego zachowanie nie odzwierciedla czegoś złego w nim, ale raczej myśl, uczucie, spostrzeżenie lub motyw, który był stresujący, przerażający lub dezorientujący i można go było wyrazić tylko poprzez jego zachowanie.

Kiedy dziecko komunikuje to dorosłym, potrzeba danego zachowania może się zmniejszyć, a wraz z nim samo zachowanie. Odczucia dziecka dotyczące zachowania mogą się zmienić, z mniejszą obroną i wstydem, ale z większym poczuciem winy, co prowadzi do rzadszego zachowania.



➤ Empatia

Będąc empatycznym, dorosły pokazuje dziecku, że robi wszystko, co w jego mocy, aby zrozumieć, jak jest i było, i pomaga dziecku zrozumieć i lepiej zarządzać swoimi emocjami, myślami i zachowaniem. **Na przykład** powiedzenie czegoś, co pokazuje, że rozumiesz, kiedy dziecko jest zestresowane, na przykład: „Wiem, że sytuacja jest teraz trudna, ale jest to problem, który możemy wspólnie rozwiązać”.

Empatyczny dorosły wspiera dziecko emocjonalnie. Nie opuszcza go wtedy, gdy ono najbardziej go potrzebuje, czyli gdy przeżywa smutek, rozczarowanie, a nawet złość. Dorosły przekazuje dziecku siłę, miłość i zaangażowanie, z przekonaniem, że dzielenie się cierpieniem dziecka nie będzie dla niego zbyt trudne. Razem przez to przejdą. Nie odrzuca dziecka, krzycząc: „Przestań się tak zachowywać, denerwujesz mnie, przyjdę do ciebie, jak się uspokoisz!”.

Kiedy dzieci doświadczają, że dorośli robią wszystko, co w ich mocy, aby je zrozumieć i próbują wspólnie wypracować skuteczniejsze sposoby, aby dziecko zrozumiało swoje emocje, myśli i zachowania oraz zarządzało nimi to zaczynają wierzyć, że dorośli naprawdę będą trwać przy nich starając się, aż wszystko się poprawi.

Dorośli, którzy używają PACE przez większość czasu w wychowaniu swoich dzieci z traumą rozwojową, zauważają, że zmniejsza się częstotliwość i poziom konfliktów, występowania postawy obronnej i wycofania, które są zawsze obecne w życiu dzieci z problemami. Korzystanie z PACE umożliwi dorosłemu dostrzeżenie mocnych stron i pozytywnych cech, które kryją się za bardziej negatywnymi i wymagającymi zachowaniami, za: <https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace/> [06.04.2024].

Kącik psychologiczny: Przywiązanie i jego style (cz. I)

Karina Koziół, psycholog, psychoterapeuta

„Jesteśmy ukształtowani przez tych, których kochamy” – Goethe

Kiedy mówimy o przywiązaniu emocjonalnym, mamy na myśli tę więź emocjonalną, która powstaje między niemowlęciem lub dzieckiem a osobą dorosłą, która się nim opiekuje, zazwyczaj ojcem lub matką. W 1958 roku psycholog John Bowlby jako pierwszy opisał i zbadał rodzaje przywiązania, a jego teorie pozostają aktualne do dziś. Wśród odkryć Bowlby'ego jest to, że w pierwszych latach życia człowieka niezbędna jest stabilny opiekun, aby mógł on prawidłowo rozwijać się emocjonalnie i poznawczo w późniejszych latach. Style radzenia sobie, sposób odnoszenia się do innych i wyrażania emocji kształtuje się w naszym dzieciństwie wraz z rodzajem przywiązania, jakie zachodzi między rodzicami a dzieckiem. Wpływa to w naturalny sposób na rodzaj przywiązania i funkcjonowania, które przejawiamy w dorosłym życiu. Czym jest przywiązanie?

Przywiązanie to więź afektywna, która nawiązuje się w pierwszych latach życia między dzieckiem a osobą dorosłą, która się nim opiekuje. Jej zadaniem jest zapewnienie rozwoju psychicznego i emocjonalnego. Według psychologa i profesora Felixa Lópeza (2009) przywiązanie składa się z trzech elementów, w skład których wchodzi:

- Konstrukcja mentalna, która daje poczucie przynależności i bezwarunkowej pomocy/miłości.
- Związek emocjonalny, który zapewnia uczucie radości i dobrego samopoczucia w obecności obiektu przywiązania.
- Systemu zachowania przywiązania, który koncentruje się na utrzymywaniu uprzywilejowanego kontaktu.

Teoria Johna Bowlby'ego

Psychiatra dziecięcy i psychoanalityk John Bowlby poświęcił się badaniu skutków relacji między głównym opiekunem a dzieckiem oraz wpływu tej relacji na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie dziecka w życiu dorosłym. Jako pierwszy odkrył i zbadał istniejące rodzaje przywiązania. Rodzaj przywiązania rozwiniętego w dzieciństwie, decyduje o sposobie nawiązywania więzi z innymi, zwłaszcza w bliskich relacjach, w naszym dorosłym życiu. **Oznacza to że, zachowanie i późniejszy rozwój emocjonalny dziecka, zależy od jakości relacji nawiązanej z opiekunem.**

John Bowlby w swojej teorii przywiązania wyróżnił **4 etapy tworzenia się typów przywiązania:**

- W pierwszej fazie (od urodzenia do ok. 8/12 tygodnia życia) dziecko nie rozróżnia osób znanych i obcych. Jego zachowanie jest podobne wobec wszystkich osób z otoczenia.
- Faza druga (trwająca od 2/3 do 6/9 miesiąca) jest okresem, w którym niemowlę przyjaźnie odnosi się do wszystkich, jednak powoli coraz bardziej zaczyna odróżniać opiekunów od innych osób. Końcem tej fazy jest pojawienie się lęku przed nieznanymi.
- W fazie trzeciej (od 6/9 miesiąca do końca 2 roku życia) dziecko w toku rozwoju uczy się nowych zachowań przywiazaniowych, czyli takich które służą utrzymywaniu bliskości z głównym opiekunem. To właśnie wtedy kształtują się wzorce przywiązania z opiekunem.
- W czwartej fazie, która rozpoczyna się w 3 roku życia, dziecko zaczyna uwzględniać nie tylko zachowania opiekuna, ale też jego plany i intencje. Zaczyna też bardziej rozumieć świat społeczny i pojmować jego złożoność.

Warto zauważyć, iż styl przywiązania skonsolidowany już we wczesnym dzieciństwie ma wpływ na funkcjonowanie człowieka w życiu dorosłym, a właściwie przez całe dalsze życie. Szczególnie w obrębie budowania więzi z innymi osobami, w tym również angażowania się w związki romantyczne. Stanowi swego rodzaju matrycę, według której budowane są przyszłe relacje międzyludzkie. Niemniej, da się zmienić własny typ przywiązania, chociaż wymaga to wiele pracy oraz długotrwałych, bliskich kontaktów interpersonalnych stanowiących korekcyjne doświadczenia.

Bezpieczny styl przywiązania

Dzieci, którego rodzice wiedzieli, jak regulować swoje emocje, sprawiali, że czuło się ono kochane i akceptowane w systemie rodzinnym, okazujący empatię i dostępność wykształcają w dorosłym życiu bezpieczny styl przywiązania. Budowanie więzi z partnerami dla tych osób jest łatwe i przyjemne, pozwalają sobie na zależność emocjonalną od partnera, jak również na to, aby on również od nich zależał. Wiedzą, jak cieszyć się intymnymi związkami, bez martwienia się o to, co może się wydarzyć dalej, np. że partner może ich opuścić, nie martwią się, że zostaną poproszeni o większe zaangażowanie. Wiedzą, jak wyrażać swoje potrzeby, pragnienia i uczucia drugiej osobie. Ludzie, którzy rozwijają bezpieczne przywiązanie do swojego partnera, czują się komfortowo, gdy związek się rozwija i staje się bardziej intymny. Nie ma obaw związanych z współdzieleniem życia z partnerem, nie wyklucza również innych relacji, jak np. bliscy przyjaciele. Przywiązanie bezpieczne to również nie uciekanie od konfliktów, gdy się pojawiają, ponieważ mają świadomość, że konflikt w relacji nie jest automatycznie odrzuceniem. Osoby z bezpiecznym przywiązaniem potrafią się dobrze bawić z partnerem jak również samodzielnie organizować swój własny czas.



Niektóre cechy tego stylu przywiązania to: akceptacja emocjonalnej zależności od partnera, radości z sukcesów partnera, cieszenie się chwilami intymności i własnej przestrzeni, poczucie bezpieczeństwa w miłości, bliskość, nie żyją z obawą, że ich partner ich opuści, chociaż wiedzą, że są to rzeczy, które mogą przytrafić się każdemu, akceptacja ewentualnego końca związku z towarzyszącym mu bólem.

Unikający styl przywiązania

Dziecko, którego rodzice zachowywali się w stosunku do niego w sposób zdystansowany, a nawet zimny, wielokrotnie doświadczało ignorowania i pozostawiania na drugim planie, wolno zaspokajali jego potrzeby, a kontakt uczuciowy między nimi a dzieckiem był niewielki może rozwinąć unikający styl przywiązania. Obecność dziecka nie było dla rodziców czymś ważnym, co nieustannie demonstrowali swoim postępowaniem. Nie okazywali mu też miłości ani uwagi, bo z pewnością nie otrzymali tego od swoich rodziców. Dzieci te, gdy dorosną, czują się nieswojo, a nawet są zdenerwowane, gdy ich partner zaczyna dążyć do większej bliskości i intymności. Trudno im całkowicie zaufać swojemu partnerowi, dopuścić go do siebie i być od niego emocjonalnie zależnym, a także okazywać mu uczucie i przywiązanie. Osoby z unikającym przywiązaniem w swoim związku mają tendencję do ucieczki od zaangażowania. Niektóre strategie na poziomie nieświadomości polegają na utrzymywaniu relacji z osobami, które już mają partnera, lub szukaniu relacji na odległość. Jednocześnie, aby utrzymać swoją potrzebę niezależności, starają się spędzać długie okresy samotnie, są ludźmi, którzy są „przytłoczeni”, jeśli związek się rozwija i rzadko mówią o swoich uczuciach.



Niektóre cechy to: dystans i chłód w stosunku do partnera, poczucie dyskomfortu i niepokoju w obliczu oddania części własnej przestrzeni na rzecz związku, unikanie intymnych chwil i emocjonalnej zależności, preferowanie związków na odległość, powierzchowne okazywanie uczuć, wzmacnianie własnej niezależności i osobistej autonomii, umieszczanie bycia w związku na odległym miejscu własnych priorytetów. (c.d.n.)

Przez dziurkę od klucza

14 marca 2024 r. w Sali Sesyjnej Urzędu Miasta Częstochowy odbyły się wybory do Miejskiej Rady Rodziców Zastępczych. W skład nowej Miejskiej Rady Rodziców Zastępczych na lata 2024-2026 weszli: Pani Agata Matysiakiewicz (przewodnicząca), Pani Katarzyna Kossek (zastępca), Pani Sylwia Kołodziejczyk, Pani Paulina Zawada, Pan Zygmunt Żurawski. Gratulujemy!



Stowarzyszenie na rzecz pomocy dziecku i rodzinie „DLA RODZINY”

ul. Sułkowskiego 9, 42-217 Częstochowa

KRS: 0000456714 * NIP: 5732845107 * REGON: 243227014

Nr konta: ING Bank Śląski 60 1050 1142 1000 0090 30180856

Na zlecenie Urzędu Miasta Częstochowy prowadzimy

Częstochowskie Centrum Wsparcia Rodziny przy ul. Sułkowskiego 9

Telefon: 502 985 101

Mail: info@dlarodziny.com

www.dlarodziny.com, www.facebook.com/czestochowskiecentrum.wsparciarodziny

Biuletyn Stowarzyszenia „DLA RODZINY” redaguje Edyta Makles
przy współudziale pracowników Stowarzyszenia