

# Czego dziecko potrzebuje do emocjonalnego dobrostanu?



## część 5

Czego dziecko potrzebuje  
do emocjonalnego dobrostanu?  
Czyli o tym, jak ważna jest relacja.



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeutka CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## Czego dziecko potrzebuje do emocjonalnego dobrostanu?

Czyli o tym, jak ważna jest relacja.

### **Dobrostan zaczyna się od relacji**

Zanim dziecko nauczy się chodzić, czytać czy pisać uczy się czegoś zupełnie innego – **jak nawiązywać relacje ze swoimi opiekunami**. Od dnia swoich narodzin otoczone jest ludźmi, którzy się nim opiekują i starają się odpowiedzieć na jego potrzeby. To właśnie w tych pierwszych relacjach i interakcjach z najbliższymi dowiaduje się, czy świat jest bezpieczny, czy jego emocje mają znaczenie, czy jego potrzeby są ważne. Te pierwsze lekcje – odbywające się pomiędzy pielęgnacją a karmieniem – tworzą fundament, na którym buduje się cały późniejszy dobrostan.

Dobrostan emocjonalny nie oznacza braku trudnych emocji. Oznacza raczej, że dziecko ma **wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa**, wynikające z doświadczenia, że jego świat jest przewidywalny, że ktoś reaguje na jego potrzeby, że nie musi być idealne, by być kochane. To poczucie nie rodzi się w dziecku samo – kształtuje się w relacji z dorosłymi, którzy stają się jego pierwszymi przewodnikami po świecie emocji oraz modelują sposób, w jaki będzie zaspokajało swoje potrzeby w przyszłości.

### **Rodzicu!**

Nie potrzebujesz być „idealnym rodzicem”. Dzieci potrzebują przede wszystkim **wystarczająco dobrych rodziców** – obecnych, czujących, gotowych do refleksji i spotkania w trudnym doświadczeniu. Takich, którzy potrafią powiedzieć „nie wiem, ale spróbuję zrozumieć”.

Takich, którzy wracają do relacji po trudnym momencie, potrafią przeprosić, gdy wymaga tego sytuacja, i przyznać się do błędu.

To właśnie **w obecności i autentycznym spotkaniu** rodzi się prawdziwa więź. Najważniejsze lekcje, jakie możemy przekazać dziecku, płyną nie z doskonałości, lecz z naszej **zdolności do autorefleksji i naprawy po trudnych chwilach**.

### **Przystanek na refleksję!**

- Kiedy Twoje dziecko przeżywa trudne emocje – złość, lęk, smutek – jak zazwyczaj reagujesz?
- Co pomaga Ci zachować spokój i ciekawość wobec jego emocji, a co sprawia, że trudniej Ci się z nim spotkać?
- Czy pamiętasz sytuację, w której wróciłaś/wróciłeś do dziecka po trudnym momencie? Co wtedy się między Wami wydarzyło?
- Jakie Twoje wspomnienie z dzieciństwa daje Ci dziś poczucie bezpieczeństwa i bycia widzianą/widzianym?



## Czym jest przywiązanie i dlaczego jest ważne

Każde dziecko rodzi się z potrzebą bycia blisko. To nie zachcianka ani cecha charakteru, ale **biologiczny mechanizm przetrwania**, który ma zapewnić mu bezpieczeństwo. To, czego dziecko doświadcza w kontakcie z dorosłymi, staje się podstawą jego przekonań o sobie i świecie – o tym, czy zasługuje na miłość, czy inni są dostępni emocjonalnie, czy można ufać ludziom.

**Z tych wczesnych doświadczeń rodzi się coś, co psycholog John Bowlby nazwał przywiązaniem – głęboką, biologicznie zakorzenioną potrzebą tworzenia więzi z osobą, która daje poczucie bezpieczeństwa.**

Gdy rodzic reaguje na sygnały dziecka – przytula, uspokaja, nazywa emocje, wraca po rozłące – w mózgu dziecka utrwala się przekonanie: *mogę ufać, że ktoś mi pomoże, gdy będzie trudno*. To przekonanie z czasem staje się wewnętrznym kompasem, który prowadzi je przez życie i stanowi fundament **bezpiecznego stylu przywiązania**. Dzięki niemu dziecko potrafi szukać bliskości, prosić o wsparcie, budować relacje, regulować emocje.

Nie zawsze jednak świat dziecka jest tak stabilny. Jeśli opiekun jest nieobecny emocjonalnie, reaguje z lękiem, złością lub nieprzewidywalnością, dziecko uczy się inaczej radzić sobie z napięciem. W jego mózgu zapisują się przekonania: *muszę radzić sobie sam, nie mogę się złościć, bo ludzie mnie odrzucają* albo *muszę być spokojny, żeby ktoś mnie lubił*. Zamiast ufności pojawia się czujność, wycofanie lub nadmierna potrzeba kontroli. To **strategie przetrwania** – mądre próby dostosowania się do środowiska, które nie zawsze daje spójne sygnały. Tak kształtują się wzorce przywiązania, które możemy określić jako **pozabezpieczne**. Nie są one „błędne” czy „zepsute” – to raczej sposoby, które kiedyś pomagały przetrwać. Jednocześnie mogą one zwiększać ryzyko trudności w regulacji emocji i relacjach w dorosłości.

## Przystanek na refleksję!

- Jak reagowano na Twoje emocje, gdy byłeś/aś dzieckiem?
- Jakich słów lub gestów potrzebowałeś/łaś wtedy najbardziej?
- Co z tamtych doświadczeń niesiesz dziś w swoich relacjach z własnym dzieckiem?

## Twoje dzieciństwo a Twoje rodzicielstwo

Każdy z nas – zanim stał się dorosłym, a tym bardziej rodzicem – był kiedyś dzieckiem, które uczyło się, jak działa bliskość. Niezależnie od tego, jak wyglądało nasze dzieciństwo, wszyscy wynieśliśmy z niego pewne wzorce: sposób reagowania na emocje, strategię radzenia sobie z odrzuceniem, przekonania o tym, czy można ufać ludziom i czy mamy prawo do własnych potrzeb.

Te wzorce nie są wyrokiem. Zachęcam, aby pomyśleć o nich jako mapie, na której zostały zapisane pewne doświadczenia i wnioski o tym, co pomaga przetrwać w środowisku, w którym przyszło nam żyć. Dziś, jako dorośli, możemy tę mapę obejrzeć z dystansu, zrozumieć, skąd się wzięła, i zdecydować, które drogi chcemy kontynuować, a które już nam nie służą.

W teorii przywiązania mówimy o **czterech podstawowych stylach**, które pokazują, jak wchodzimy w relacje i jak reagujemy na bliskość, stres czy rozłąkę. Każdy z nich niesie ze sobą pewną historię i emocjonalną logikę. **Poznanie swojego stylu to pierwszy krok do świadomego rodzicielstwa** — takiego, które nie opiera się na automatyzmach, ale na refleksji i wyborze. To krok w kierunku zadbania o to, jak będę budować przywiązanie z własnym dzieckiem i czego nauczę go o bliskości.



### Zadanie

Poniżej znajdziesz opisy czterech sposobów doświadczania bliskości. Przeczytaj każde zdanie i zaznacz, czy się zgadzasz, czy nie. To ćwiczenie pozwoli Ci zobaczyć, które wzorce są dla Ciebie dominujące, a które pojawiają się okazjonalnie. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi – chodzi o poznanie siebie.

- Czuję, że mogę prosić o pomoc, gdy jej potrzebuję.
- Bliskość z innymi daje mi poczucie spokoju i bezpieczeństwa.
- Umieję wyrażać swoje emocje i przyjmować emocje innych.
- Po konflikcie lub trudnej sytuacji łatwo wracam do relacji.

1

2

- Czasem bardzo się staram, żeby ktoś mnie nie opuścił.
- Martwię się, że bliscy mogą mnie zostawić lub odrzucić.
- Często potrzebuję potwierdzenia, że ktoś mnie nadal lubi i akceptuje.
- Boję się, że zostanę odrzucony/a, kiedy za bardzo się do tej osoby zbliżę.

3

4

- W trudnych sytuacjach wolę radzić sobie sam(a).
- Ważną wartością jest dla mnie niezależność.
- Niełatwo mi ufać innym i prosić o wsparcie.
- Wolę samodzielnie rozwiązywać problemy niż polegać na kimś innym.

- Mam silną potrzebę bycia w bliskiej relacji.
- Pragnę całkowitej bliskości emocjonalnej z moim partnerem/partnerką.
- Wydaje mi się, że ludzie nie traktują mnie z takim samym ciepłem i zaangażowaniem, jak ja traktuję ich.
- Inni nie budują ze mną pełnej bliskości, nie otwierają się w kontakcie ze mną, tak jak ja.

Każda z czterech ćwiartek odpowiada jednemu ze stylów przywiązania:

1. Bezpieczny
2. Lękowo-ambiwalentny
3. Unikowy
4. Zaabsorbowany

Pamiętaj, że większość z nas nie mieści się w jednej ćwiartce w całości. Często odnajdujemy w sobie cechy kilku stylów, a nasz „dominujący” styl pokazuje jedynie, jakie wzorce w relacjach były dla nas najczęstsze lub najbardziej wpływowe. To narzędzie ma Ci pomóc zrozumieć siebie, swoje reakcje i to, co możesz przenieść w relacje z dzieckiem. Zrezygnuj z oceniania siebie i stawiania diagnozy.

### Przystanek na refleksję!

- Która ćwiartka ma najwięcej zaznaczonych odpowiedzi „zgadzam się”?
- Jak ten wzorec może wpływać na Twoje reakcje wobec dziecka, zwłaszcza gdy ono przeżywa trudne emocje?

### Potrzeby emocjonalne wg Younga

Po tym, jak przyjrzałeś/aś się swoim wzorcom przywiązania i zastanowiłeś/aś, które strategie pojawiają się najczęściej w Twoich relacjach, możemy zrobić kolejny krok – przyjrzeć się **emocjonalnym potrzebom**, które stoją u podstaw tego, jak dzieci doświadczają bliskości i bezpieczeństwa. W teorii przywiązania mówimy o tym, że **bezpieczne więzi uczą dziecko, że jego potrzeby są ważne i mogą być zaspokajane**. Psycholog Jeffrey Young

wyróżnił kilka podstawowych potrzeb emocjonalnych, których manifestacja odbywa się w relacji z opiekunami, zaś poziom odpowiedzi na nie ze strony środowiska odpowiada za rozwój przekonań na temat siebie, świata i innych ludzi.

- **Bezpieczeństwo emocjonalne** – potrzeba przewidywalnego świata, obecności opiekuna i poczucia, że jest się akceptowanym niezależnie od stanu emocjonalnego.
- **Autonomia, kompetencja i poczucie własnej tożsamości** – potrzeba, aby być traktowanym jako jednostka, która może samodzielnie myśleć, decydować i wpływać na swoje życie.
- **Swobodna ekspresja uczuć i potrzeb** – potrzeba wyrażania emocji i bycia wysłuchanym, bez lęku przed odrzuceniem.

- **Spontaniczność i zabawa** – potrzeba związana z uznaniem prawa do cieszenia się, czucia się swobodnym i entuzjastycznym, zaproszenie by równoważyć pracę z zabawą.
- **Realistyczne granice** – potrzeba jasnych zasad i przewidywalności w relacjach, które uczą bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Każda z tych potrzeb jest powiązana z tym, jak dziecko doświadcza relacji z dorosłym. Dziecko, które doświadcza bezpiecznego przywiązania, uczy się, że jego potrzeby emocjonalne mogą być zaspokajane, a świat jest przewidywalny. W relacjach niestabilnych lub nieprzewidywalnych niektóre z potrzeb pozostają niezaspokojone, a dziecko może wypracowywać własne strategie radzenia sobie, które czasem utrudniają mu późniejsze budowanie relacji i regulowanie emocji.

### Przystanek na refleksję!

- Jakie z tych potrzeb były w Twoim dzieciństwie najlepiej zaspokojone, a które nie do końca?
- Jak Twoje doświadczenia wpływają dziś na sposób, w jaki reagujesz na emocje swojego dziecka?
- Co możesz zrobić, by Twoje dziecko czuło się bezpieczne, widziane i wysłuchane w codziennych sytuacjach?



### Ćwiczenie

**Jak moje wzorce przywiązania wpływają na zaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych mojego dziecka?**

Spójrz do poniższej tabeli. Znajdziesz w niej podstawowe potrzeby emocjonalne dziecka i pytania, które mają pomóc odnaleźć takie wzorce funkcjonowania w relacji z dzieckiem, aby wzmacniać zdrowy rozwój i emocjonalny dobrostan.

| Potrzeba                                     | Jak mój styl przywiązania może wpływać na to, że w codziennym życiu tę potrzebę dziecka jest mi łatwiej lub trudniej zaspokoić? | Co mogę zrobić, aby dziecko poczuło się w tej sferze zaspokojone? |
|--|---|---|
| Bezpieczeństwo emocjonalne                   |   |   |
| Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości |   |   |
| Swobodna ekspresja uczuć i potrzeb           |   |   |
| Spontaniczność i zabawa                      |   |   |
| Realistyczne granice                         |   |   |

### **Most między teorią a codziennością**

Teraz, gdy przyjrzelśmy się Twojemu stylowi przywiązania i podstawowym potrzebom emocjonalnym dziecka, warto zobaczyć, jak ta wiedza może pomóc Ci w codziennym rodzicielstwie. Teorie są ważne, ale ich moc tkwi w tym, co robimy z nimi tu i teraz, w codziennych sytuacjach, gdy dziecko przeżywa emocje, a my reagujemy.

### **Rodzicu, pamiętaj!**

**Twoje wzorce przywiązania i doświadczenia z dzieciństwa wpływają na to, jak reagujesz na emocje dziecka** – najczęściej automatycznie, zanim jeszcze zdążysz pomyśleć. Most między teorią a codziennością polega na obserwowaniu siebie w tych chwilach, refleksji i wybieraniu świadomych działań, które wspierają potrzeby dziecka.



### **Codzienna praktyka!**

Kiedy Twoje dziecko doświadcza intensywnych emocji, szczególnie tych, które powszechnie uważamy za trudne (złość, lęk, smutek), podejmij świadomą decyzję o tym, aby zatrzymać się i zadać sobie poniższe pytania.

1. **Co się dzieje? Opisz krótko sytuację: co robi dziecko, jakie emocje u niego rozpoznajesz.**
2. **Jakie mam myśli na temat obserwowanego zachowania?**
3. **Jak się czuję w tej sytuacji?**
4. **Co mam ochotę zrobić lub powiedzieć? Impuls do jakiej reakcji zauważam?**
5. **Jeśli skorzystam z impulsu, jak to wpłynie na moją relację z dzieckiem?**

Kiedy zauważysz własne reakcje łatwiej będzie Ci dostrzec, w jaki sposób Twoje doświadczenia wpływają

na to, co wnosisz do relacji ze swoim dzieckiem. Domknij refleksję pytaniem: **Czy chcę postąpić zgodnie z impulsem czy wybieram inny sposób na rozwiązanie sytuacji?**

### **Budowanie dobrostanu to proces**

Pamiętaj, że dobrostan emocjonalny dziecka nie rodzi się z jednego gestu czy idealnej reakcji – to proces, który rozwija się w codziennych, małych interakcjach. Twoja uważna obecność, każda próba zrozumienia, każde „wracanie” do relacji po trudnym momencie buduje fundament bezpieczeństwa i zaufania. Twoje osobiste wzorce przywiązania i zdolność do autorefleksji stają się przewodnikiem po świecie emocji dziecka, a świadomość jego potrzeb emocjonalnych pozwala wspierać je w rozwoju pewności siebie, poczucia wartości i umiejętności tworzenia bliskich relacji. Każdy dzień to okazja, by kształtować ten fundament, a małe kroki prowadzą do trwałych efektów w jego aktualnym i późniejszym dobrostanie.

# Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.