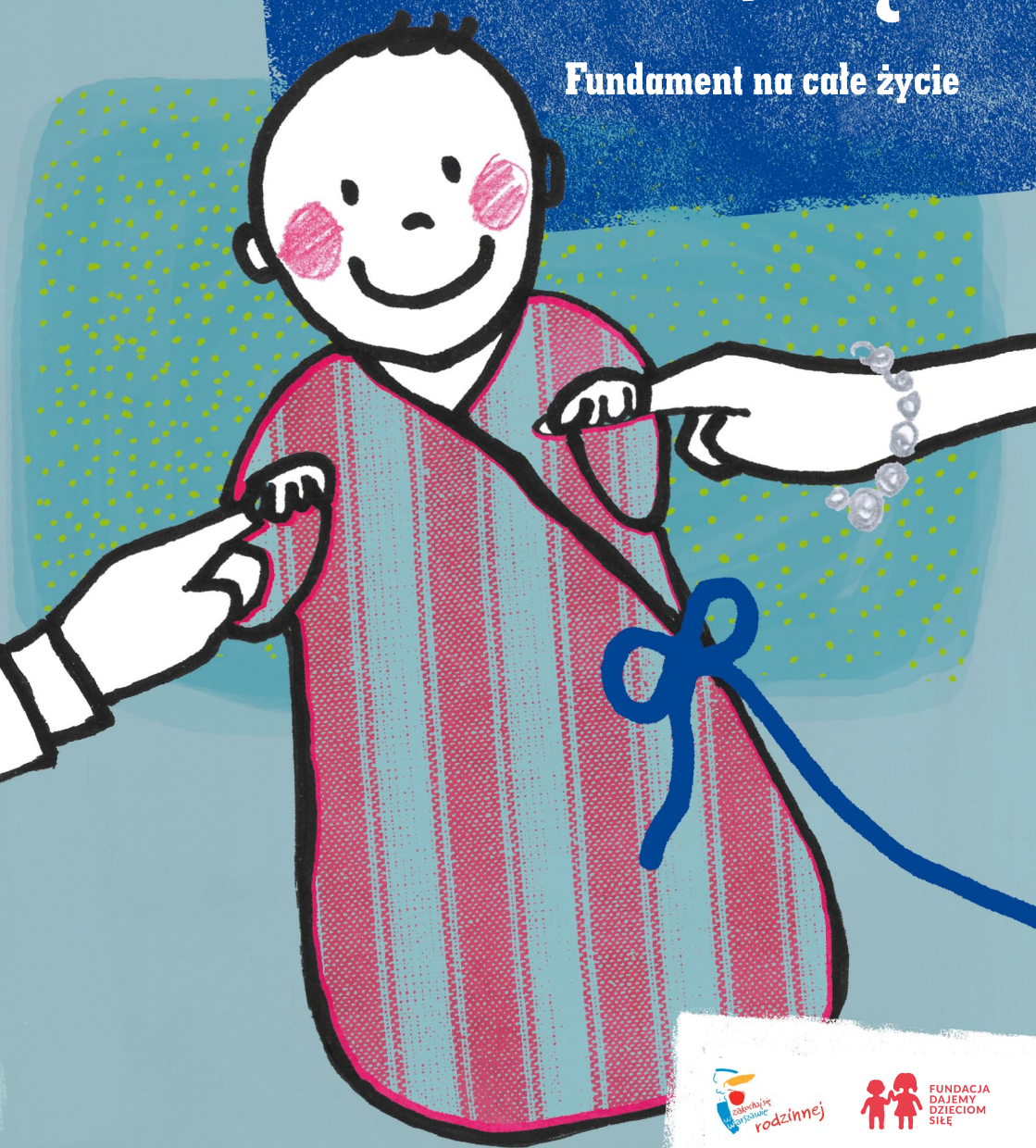


# Bezpieczna więź

Fundament na całe życie



Copyright © 2015 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)  
Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Tekst: Karolina Mazurczak

Konsultacja merytoryczna: dr Grażyna Kmita

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno - edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



# Bezpieczna więź - fundament na całe życie

## Czym jest więź między rodzicem a dzieckiem?

W życiu każdego człowieka są ważne osoby, dzięki którym czujemy się bezpiecznie, odkrywamy świat. To poczucie bezpieczeństwa sprawia, że łatwiej nam budować relacje z innymi ludźmi.

Bezpieczna więź rodzice – dziecko, zwana także przywiązaniem, to relacja oparta na dostępności fizycznej i emocjonalnej rodziców.

Rozwija się ona od pierwszych dni życia dziecka i jest relacją dwustronną. Najczęściej pierwszą postacią, z którą dziecko nawiązuje więź, jest rodzic, który więcej czasu spędza z dzieckiem i dzięki temu częściej ma szansę odpowiadać na wysyłane przez dziecko sygnały informujące o potrzebach. Na ogół jest to mama.

Większość dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia, gotowych jest do zbudowania więzi także z innymi ważnymi dla siebie osobami – drugim rodzicem, rodzeństwem. Podstawą dla tworzenia się więzi z innymi ważnymi dla dziecka osobami są uważność i troska, wyrażające się zaspokajaniem potrzeb i zapewnieniem poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka.

Rodzaj więzi, reakcje dziecka i jego zachowania podlegają zmianom przez całe życie, ale najważniejsze dla jego rozwoju są pierwsze trzy lata. Właśnie w tym okresie intensywnie rozwija się układ nerwowy i mózg dziecka, a utrzymanie bezpiecznej więzi wyznacza prawidłowe ścieżki dla ich rozwoju. Uważne i cierpliwe reakcje na potrzeby dziecka umożliwiają mu prawidłowy rozwój, co w przyszłości zaowocuje umiejętnością radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

*Mierzę zaledwie 50 cm,  
wagę nie więcej niż kilka  
kilogramów. Powoli poznaję  
całkiem nowy świat, a Ty mi  
w tym towarzyszysz.  
Ufam Tobie i potrzebuję  
Twojej bliskości.  
To Ty stajesz się dla mnie  
wzorem zachowań  
i uczysz mnie, w jaki  
sposób mam radzić  
sobie w życiu.*

**Pierwszy rok mojego życia to czas szczególnie dla mnie ważny. Już nigdy nie będę się tak szybko rozwijać. Codziennie zdobywam nową wiedzę, uczę się Twoich zachowań. W tym czasie pełnym wyzwań i nowości potrzebuję Twojej obecności. Uczę się życia od Ciebie...**

### **GOTOWOŚĆ DZIECKA I RODZICA DO TWORZENIA WIĘZI**

Od narodzin zarówno niemowlę, jak i jego rodzice/opiekunowie są gotowi do nawiązania więzi. Wrażliwość na sygnały płynące ze strony dziecka, tulenie, reakcja na jego płacz, dostosowanie tonu głosu, gdy rodzic/opiekun mówi do dziecka – to przesłanki do tworzenia więzi z dzieckiem.

Dziecko również ze swojej strony podejmuje liczne działania, które mają na celu budowanie bliskości z dorosłym, utrzymuje kontakt wzrokowy, przywiera, gdy się je przytula, chwyta za ubrania i przytrzymuje się, zwraca głowę w kierunku dochodzącego głosu, płacze.

**Wiem, że czasem trudno jest Ci zrozumieć moje potrzeby, ja sam czasem jeszcze siebie nie rozumiem. Uczę się Ciebie tak, jak Ty uczysz się mnie – bądź dla mnie cierpliwy.**

Pierwsze miesiące życia dziecka to czas wielu sygnałów wysyłanych przez niemowlę, poprzez które wyraża ono swoje potrzeby. W tym wczesnym okresie rolę rodzica/opiekuna jest nie tylko uważne odczytywanie tych sygnałów, ale także czułe i cierpliwe odpowiadanie na nie. To ważny czas, w którym niemowlę uczy się ufności do świata i otoczenia. Dzięki tym pierwszym doświadczeniom niemowlę ma szansę nauczyć się cierpliwości i spokojnego oczekiwania na zaspokojenie swoich potrzeb.

### **Dlaczego to takie ważne?**

Dzisiejsza wiedza na temat przywiązania potwierdza, że istnieje zależność pomiędzy jakością tych wczesnych doświadczeń z podstawowym opiekunem a późniejszym funkcjonowaniem dziecka w dorosłości. To na podstawie tych wczesnych doświadczeń dziecko uczy się interpretować i poznawać świat. W przyszłości to właśnie te doświadczenia pomogą dziecku rozumieć i nadawać znaczenie zachowaniom innych ludzi, ukształtują myśli i uczucia, które stworzą świat jego wewnętrznych i zewnętrznych przeżyć.

Kolejne miesiące życia dziecka to okres coraz aktywniejszego tworzenia więzi z rodzicem/opiekunem. Uśmiech, gaworzenie – to wyraźne przejawy inicjowania kontaktów z rodzicem/opiekunem. To, w jaki sposób rodzic/opiekun będzie reagował na te sygnały, będzie miało wpływ na sposób zachowania dziecka w stosunku do otoczenia w przyszłości. Dzięki tym wczesnym reakcjom rodzica/opiekuna, dziecko może być w przyszłości bardziej ufne, otwarte i gotowe do podejmowania różnych interakcji z innymi osobami. Ważne, by rodzice odpowiadali na kontakt inicjowany przez dziecko, np. odwzajemniali uśmiech, przytulali.

Drugie półrocze życia dziecka to okres stabilizowania się więzi. Dziecko nabywa gotowości do poznawania świata w sposób coraz bardziej aktywny, ale pewniej decyduje się na to, gdy czuje się bezpieczne, gdy bliska mu osoba jest w pobliżu. Gdy rodzic/opiekun znajduje się poza zasięgiem wzroku dziecka, reaguje ono płaczem, wyraźnie zaś cieszy się w momencie jego powrotu. Dziecko w drugim półroczu coraz częściej dzieli się z rodzicem/opiekunem swoimi przeżyciami, włączając go w dialog stanowiący podstawę do późniejszej komunikacji z otoczeniem.

### **Czym są wzorce przywiązania i co je charakteryzuje?**

W zależności od rodzaju zachowań opiekuna w stosunku do dziecka, gotowości do odpowiadania na jego potrzeby, umiejętności odczytywania stanów emocjonalnych – dziecko wytwarza adekwatne sposoby reagowania na zachowania swojego opiekuna. Wzorec przywiązania to specyficzna strategia dziecka, która wykształca się w odpowiedzi na zachowania bliskiej dziecku osoby. W wyniku wieloletnich obserwacji niemowląt naukowcy pracujący nad znaczeniem wczesnych więzi w relacji dziecko – rodzic/opiekun wyróżnili wzorce przywiązania, do których przypisane są niektóre specyficzne reakcje i wzory zachowań dzieci w odniesieniu do konkretnych sytuacji.

**Troska, którą mi okazujesz, wyrozumiałość i cierpliwość sprawiają, że zaczynam Ci ufać i wiem, że to właśnie Ty jesteś osobą, na którą mogę i będę mógł liczyć.**

## WZORZEC PRZYWIĄZANIA OPARTY NA POCZUCIU BEZPIECZEŃSTWA

**Pierwsze trzy lata mojego życia są bardzo ważne. To, jaki wzorzec przywiązania stworzymy, wpłynie na moje późniejsze relacje z otoczeniem i gotowość do poznawania świata.**

Dziecko o bezpiecznym wzorcu przywiązania aktywnie poszukuje bliskości i kontaktu z opiekunem, otwarcie komunikuje swoje uczucia, napięcie i odczuwany dyskomfort. Gdy dozna ukojenia, staje się spokojone, chętnie powraca do zabawy i poznawania otoczenia. Ten wzór przywiązania rozwija się, kiedy każdorazowo i konsekwentnie znacząca dla dziecka osoba odpowiada na sygnalizowane przez dziecko potrzeby w łagodny, pełen wrażliwości sposób.

Dziecko czuje się bezpieczne w obecności swojego najbliższego opiekuna. W przypadku rozłąki może ono być niezadowolone i okazywać to. Ma jednak pewność, że jego rodzic/opiekun wróci. Kiedy dziecko jest przestraszone, szuka ukojenia u swojego rodzica/opiekuna. Wie, że to właśnie on zapewni mu komfort i pocieszenie.

Dzieci charakteryzujące się bezpiecznym wzorcem przywiązania będą otwarte na świat, będą ufać sobie, a poprzez to także innym ludziom. W przypadku niepowodzeń będą wiedziały, jak i gdzie szukać dla siebie pomocy.

### Gdy więź nie jest bezpieczna....

Czasem pojawiają się czynniki, które negatywnie wpływają na proces tworzenia się więzi, powodując, że między dzieckiem a jego rodzicem/opiekunem nie wykształci się bezpieczny rodzaj przywiązania.

**Czuję się bezpiecznie, kiedy starasz się mnie zrozumieć, rozpoznać, o co mi chodzi, nawet wtedy, kiedy jeszcze nie potrafię wyrazić tego słowami...**

Czasami trudności związane z rodzicielstwem, własne doświadczenia z dzieciństwa, stres czy zmęczenie powodują, że rodzice nie zawsze są w stanie tak budować relację z dzieckiem, by utrzymać ją wyłącznie w poczuciu bezpieczeństwa, spokoju i radości.

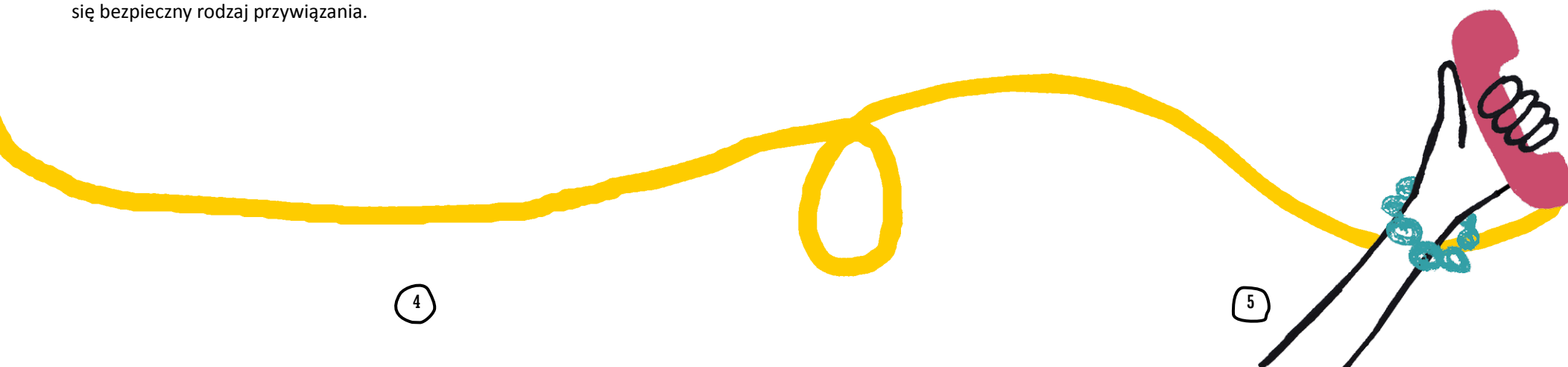
Dziecko, u którego rozwinię się pozabezpieczny styl przywiązania od samego początku będzie miało mniej stabilne podstawy do rozwoju, może wykazywać mniejszą ufność w stosunku do ludzi i otoczenia, może być mniej ciekawe świata i gorzej radzić sobie ze stresem.

### Nie jesteś sam...

Opieka i zajmowanie się nowonarodzonym dzieckiem bywają męczące i trudne. Młodzi rodzice mogą czuć wyczerpanie i przemęczenie, poświęcając każdą chwilę dziecku. Jeśli jednak po kilku tygodniach rodzic/opiekun nie odczuwa bliskości z dzieckiem, a jedynie wyczerpanie i zniechęcenie – to sygnał, że czas na spotkanie z profesjonalistą.

Pamiętaj, nie jesteś sam! Są miejsca, w których możesz uzyskać pomoc. Listę placówek, które mogą Cię wesprzeć, znajdziesz na stronie [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl). Bezpieczna więź da dziecku siłę na całe życie. Warto o nią zadbać już w pierwszym roku jego życia!

**Nawiązaniu bezpiecznej więzi z dzieckiem sprzyja zabawa już od pierwszych dni jego życia. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów na wspólne spędzanie czasu z maluchem.**



# Pierwszy kwartał

## 4 tygodnie

Podstawowe umiejętności dziecka – wrodzone odruchy: ssania, chwytania sutka, połykania – pozwalają mu zaspokajać niezbędne do przeżycia potrzeby. W tym okresie bardzo ważny jest kontakt fizyczny matki z dzieckiem. Bliskość i ciepło jej ciała pomagają znosić dyskomfort.

### CO ROBIĆ?

Na tym etapie możesz bawić się z dzieckiem bez zabawek. Najwięcej przyjemności daje mu fizyczny kontakt z Tobą – przytulanie, głaskanie, delikatne masowanie.

Dziecko będzie się uspokajać, gdy będziesz do niego mówić spokojnym, cichym głosem. Możesz mu również śpiewać. Jeśli do śpiewania dołączysz delikatne kołysanie, oprócz przyjemności, wzmacniać będziesz również jego poczucie rytmu.

## 2. miesiąc

Dziecko ożywia się w kontakcie z dorosłym. Uspokaja się pod wpływem pieszczotliwego, czulego przemawiania. Zaczyna śledzić wzrokiem przedmioty. Unosi szyję, gdy leży na brzuszku. Około 6. tygodnia zanika odruch chwytny – paluszki dziecka nie są już tak mocno zaciśnięte. A około 8. tygodnia rączki są już całkowicie otwarte, rozluźnione, a dodatkowo dziecko jest świadome ich posiadania.

### CO ROBIĆ?

Mówić do dziecka, odpowiadać uśmiechem na jego uśmiech. Kontakt twarzą w twarz i naśladowanie to najlepsze sposoby spędzania z nim czasu. Dziecko czuje wtedy z Tobą jedność, co pozwala mu na bezpieczne poznawanie coraz bardziej interesującego go świata. Zyskuje odwagę do późniejszego oddalania się.

Możesz mu pomóc uświadamiać sobie istnienie paluszków u rączek – masować je, łaskotać, dotykać, pocierać. Gdy zaniknie już odruch chwytny, możesz podawać dziecku przedmioty – ułatwisz mu chwytanie, gdy będziesz kłaść przedmioty poprzecznie na jego rączce, czyli wzdłuż fałd dłoni.

Zawieś zabawki nad łóżeczkiem, poruszaj przy dziecku grzechotką. Możesz też

6

mówić raz z prawej, a raz z lewej jego strony – będzie poszukiwać źródła dźwięku, a tym samym ćwiczyć swoją uwagę.

Dzieci bardzo lubią lustra. I choć wcale się w nich nie podziwiają, to służą im one do oglądania świata z innej, ciekawej perspektywy.

## 3. miesiąc

Pojawia się umiejętność celowego sięgania po przedmioty, chwytania ich i wkładania do buzi. Dziecko trzyma sztywno głowę i obraca ją z boku na bok. Zaczyna kontrolować swoje oczy – celowo otwiera je i zamyka. Potrafi odwzajemnić uśmiech dorosłego.

### CO ROBIĆ?

Dziecko bardzo lubi, gdy dorosły je bierze na ręce, kołysze, przytula. Gdy jest tak wysoko, może oglądać świat z zupełnie innej perspektywy, widzi dużo więcej, bo ma szersze pole widzenia. Dziecko w ten sposób oswaja się również z przestrzenią. Wykorzystuj swoją mimikę – dziecko bardzo lubi wyraziste twarze. Rób miny, uśmiechaj się do niego. Rozbawisz go w ten sposób, ale też zachęcisz do odwzajemniania uśmiechów.

Podaną zabawkę dziecko będzie trzymać nawet przez kilka minut. Podsuwaj mu więc różne grzechotki, zawieś zabawki przy łóżeczku – dziecko będzie zachwycone, gdy będzie mogło w nie „pacnąć” rączką.

Układaj zabawki po obu stronach dziecka, mów do niego z obu stron, zachęcaj je w ten sposób do obracania główką, kierowania nią w różnych kierunkach. Ćwiczy to jego ciało i koordynację.



7

## Drugi kwartał

Dziecko jest coraz bardziej aktywne – ożywia się na widok opiekunów, wyciąga rączki. Nie tylko reaguje na widok ludzkiej twarzy, ale również samo kieruje uśmiech do innych. W tym czasie powoli dojrzewają funkcje jego układu nerwowego – pamięć, zdolności poznawcze, motoryczne i koordynacja wzrokowo-ruchowa.

### 4. miesiąc

Dziecko ma większą kontrolę nad swoimi rączkami i nóżkami, potrafi poruszać nimi jednocześnie, prostować nóżki i trzymać je w górze, potrząsać grzechotką. Poznaje świat wszystkimi zmysłami. Położone na brzuchu unosi tułów i odpycha się nogami od podłoża. Rozpoczynają się pierwsze próby siedzenia z podparciem.

#### CO ROBIĆ?

Towarzysz dziecku w momentach, gdy przeżywa napięcie. Kontakt twarzą w twarz i bliskość pomagają mu w radzeniu sobie z trudnościami.

Zabawa w naśladowanie, kontakt twarz w twarz, wspólny uśmiech wzmacniają też jego przyjemne uczucia, dają dużo radości, pokazują, że jest dla Ciebie ważne. Uczysz go w ten sposób budowania emocjonalnej więzi z drugą osobą – ta ważna umiejętność będzie niezbędna przez całe jego życie.

Podawaj mu grzechotkę i ciesz się z nim, gdy uda mu się nią potrząsać lub gdy „pacnie” w zabawkę, która zacznie grać. Uczysz go w ten sposób, że może mieć wpływ na różne rzeczy.

Jeśli będziesz często pokazywać mu jakąś zabawkę, zacznie ją odróżniać od innych. Ćwiczy w ten sposób swoją pamięć.

Zachęcaj dziecko do tego, by badało otoczenie i podsuwaj mu interesujące zabawki. Dobrze, żeby miały różne kolory, faktury, żeby były różnorodne w dotyku, wydawały różne dźwięki, np. szeleściły. Nie bez przyczyny często dla dzieci najatrakcyjniejszym elementem zabawki jest długa, szeleszcząca metka.

### 5. miesiąc

Dziecko potrafi długo siedzieć podparte, ale też krótko bez podparcia. Chwyta większe przedmioty oburącz, ogląda je, obraca, wacha, liże – ważne są wszystkie



zmysły. Swobodnie trzyma mniejsze i manipuluje nimi. Potrafi obrócić się z pleców na brzuch, a także trzymać butelkę i pić z niej.

#### CO ROBIĆ?

Możesz bawić się z dzieckiem w dawanie i zabieranie. Podawaj mu zabawkę, a potem, delikatnie odginając jego paluszki, zabierz ją.

Dawaj dziecku coś, co może gnieść, np. papier. Sprawisz mu dużo radości, a do tego pozwolił, by ćwiczyło koordynację i siłę swych rączek.

Bardzo atrakcyjne są dla dziecka zabawy w kąpielu – chłapanie, pacanie, zgniatanie gąbkowych lub gumowych zabawek.

Dziecko bardzo lubi patrzeć na swoje odbicie w lustrze, a także na Ciebie i wszystko, co się w nim pojawia. Sprawia mu to dużo radości.

Możesz próbować dawać dziecku butelkę do samodzielnego trzymania.

## 6. miesiąc

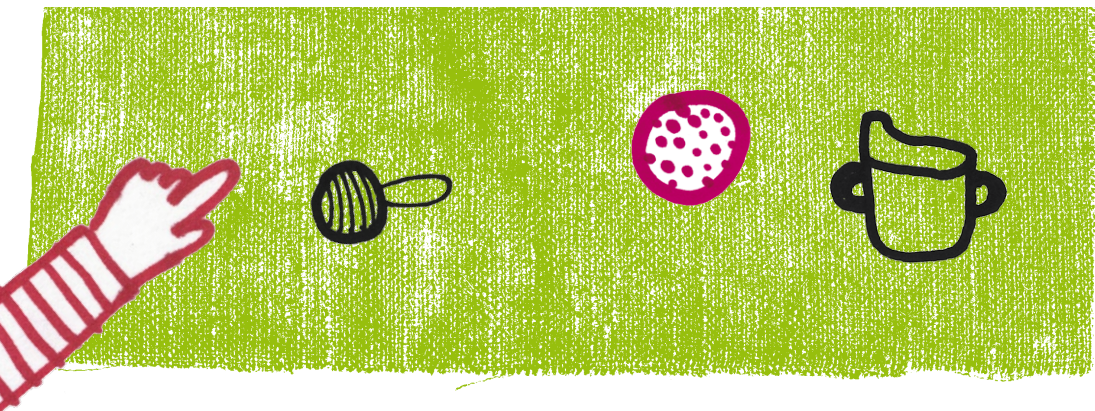
Dziecko potrafi już siedzieć bez podparcia. Turla się, pełza, czyli przesuwa za pomocą ramion i nóg. Sięga po przedmioty, stara się przekładać je z rączki do rączki. Gdy pojawia się w otoczeniu inne dziecko, obserwuje je i uśmiecha się do niego. Oprócz dotychczasowego głużenia, pojawia się gaworzenie, czyli powtarzanie dźwięków zasłyszanych z otoczenia – parskanie, prychnięcie, powtarzanie sylab: ma ma, ba ba, ta ta. Przy prostych czynnościach dziecko zaczyna zauważać przyczynę i skutek.

### CO ROBIĆ?

Podsuwaj mu przedmioty, które może przekładać sobie z rączki do rączki. Fascynującym dla dziecka przedmiotem jest piłka. Lubi patrzeć jak się toczy, popychać ją, turlać, rzucać. Gdy piłka się toczy, możesz mówić dziecku, co ona robi. Jeśli będziesz to powtarzać, dziecko zacznie dostrzegać swój wpływ na to, że piłka się porusza. Będzie to dla niego bardzo cenna obserwacja.

Możesz bawić się z dzieckiem w zabawy – rymowanki. Mówić mu krótkie, proste, rytmiczne wierszyki. Zachęcasz go tym samym do powtarzania dźwięków.

Zabawy typu „kosi, kosi, łapci”, „idzie kominiarz po drabinie” czy klaskanie, wprawiają dziecko w dobry nastrój. Oprócz dawania radości wzbogacają jego wiedzę o własnym ciele i wyrabiają umiejętność świadomego kierowania ruchami ciała.



## Drugie półrocze

Dzięki zdobytym umiejętnościom manualnym i motorycznym dziecko zaczyna celowo angażować innych w bycie razem. Dziecko uczy się, że jego zachowania wpływają na aktywność najbliższych. Często samo inicjuje zabawy. Rzucane zabawki mają być zachętą do wspólnego spędzania czasu i zabawy, ale także są dla dziecka sprawdzianem tego, na co może ono sobie pozwolić wobec opiekunów. Rączkowanie, a pod koniec tego okresu często opanowanie sztuki chodzenia, pozwala dziecku na podążanie za bliską osobą i kontrolowanie bliskości w stosunku do niej. Opiekun – matka staje się dla dziecka bezpieczną bazą, dzięki której może ono eksplorować świat – oddala się od niej i wraca, żeby sprawdzić, czy jest bezpieczne. Dużo więcej uwagi dziecko kieruje do świata zewnętrznego.

### CO ROBIĆ?

W zabawie i poza nią ważny staje się Twój sprzeciw, gdy dziecko robi coś, na co się nie zgadzasz. Pozwala mu to zrozumieć zasady, jakimi ma się kierować.

Możesz podsuwać mu przedmioty, dzięki którym będzie mogło ćwiczyć precyzję chwytania paluszkami, np. przewracanie stron w książeczce, bazgranie kredką po papierze.

Do ćwiczenia paluszków wykorzystywać można również klocki. Układaj wspólnie z dzieckiem wieże. Pokazuj mu również, że klocki mają różne wielkości, kładąc je obok siebie, jeden na drugim. Pomagasz mu w ten sposób dostrzegać różnice. Prawdopodobnie dużo radości będzie sprawiało dziecku burzenie konstrukcji z klocków. Jeśli w takiej sytuacji będziesz dawać komunikat: „O! Przewróciło się!” będziesz zwracać uwagę dziecka na przyczynę i skutki jego zachowania.

Kiedy dziecko siedzi, kładź zabawkę tuż poza zasięgiem jego rączek. Zachęci go to, by przechylić się do przodu lub na boki, aby sięgnąć po nią. Ćwiczysz w ten sposób jego umiejętność utrzymywania równowagi.

Dziecku dużą frajdę sprawia również gniecenie kartki papieru. Teraz potrafi ją również podrzeć i jeśli nie masz nic przeciwko bałaganowi, to może to być dla niego świetne ćwiczenie.

Sprawność paluszków dziecka możesz stopniowo coraz bardziej rozwijać.



Zbierając z Tobą skrawki papieru lub inne mniejsze elementy, ćwicz chwytnię dwoma paluszkami – kciukiem i palcem wskazującym.

Dawaj dziecku lusterko i wypowiadaj jego imię. Podkreślaj, że widzi samo siebie. Pomagasz mu w ten sposób określać siebie.

Bardzo atrakcyjne są dla dziecka „hałasliwe” zabawki. Dzieci uwielbiają nimi uderzać i powodować, że wydają dźwięki. To dlatego dzieci tak lubią zabawę kuchennymi pokrywkami, garnkami, łyżkami. Bardzo interesujące są również przezroczyste pojemniczki, w których jest np. fasola, kasza, groch. Nie dość, że hałasują, to jeszcze widać, co jest w środku.

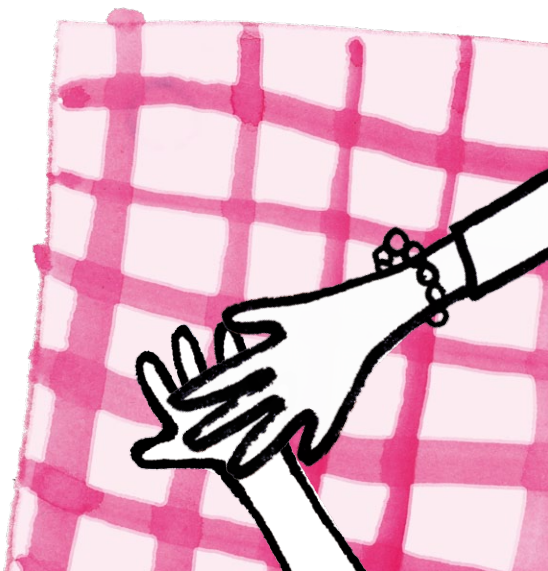
Możesz pytać dziecko o różne rzeczy, np. Gdzie jest lala? Dziecko uczy się odróżniać swoje zabawki i odnajdzie lalę, jeśli została położona w jakimś miejscu na jego oczach. Pozwalaj więc dziecku podglądać, gdy w zabawie chowasz jakiś jego przedmiot. Zabawa w chowanie i szukanie pozwala dziecku ćwiczyć pamięć. Możesz też poprosić dziecko o przedmiot, który trzyma w ręku. Jeśli Ci go da, podziękuj i pochwal, że dobrze zrozumiało Twoją prośbę. Możesz zacząć ćwiczyć z dzieckiem wkładanie i wyjmowanie różnych przedmiotów z pojemników. Dziecko uwielbia również czytanie. Możesz wprowadzić rytuał czytania bajeczki przed snem. Dziecku sprawia to ogromną przyjemność, a także pozwala uczyć się nowych słów i dźwięków. Przyda mu się to w nauce mówienia. Pozwól dziecku rzucać, np. piłką w parku. Niech rzuca do Ciebie – uczy się dzięki temu trafiania do celu, ale też rozwija swoją sprawność fizyczną i koordynację ruchową.

Dziecko uwielbia Cię naśladować. Wykorzystaj to. Pokaż mu swój nos i powiedz: „To jest nos mamusi/ tatusia”, potem pokaż jego nosek i powiedz „To jest nosek Jasia”. Powtórz to kilka razy i poproś dziecko o pokazanie Twojego nosa, a potem jego noska.

Próbuj chodzić z dzieckiem za rączkę. Pamiętaj o dostosowaniu tempa i wielkości kroków. Jeśli chcesz mu ułatwić samodzielne chodzenie, kup stabilną, pionową zabawkę, której może się trzymać, a popychając ją przed sobą, powoli będzie zyskiwać coraz więcej pewności siebie.

Podsuwaj dziecku kartki i kredki. Niech z pasją tworzy kolorowe esy-floresy.

Pamiętaj, by kredki nie były ostre – najlepsze będą świecowe, bo są na tyle miękkie, że dziecko nie zrobi sobie nimi krzywdy.



## Witamy nowego mieszkańca Warszawy!



**Drodzy Rodzice,**  
 serdecznie gratulujemy Wam z okazji powiększenia rodziny! Życzymy Wam dużo miłego zdrowego i bezstresowego dzieciństwa, pełnego przygód i odkrywania otaczającego go świata. Wierzymy, że jako rodzice, skupiacie uwagę na zaspokajaniu i dbaniu o każdego dnia spędzanie razem z dzieckiem i obserwację jego rozwoju pierwszego lata życia, pierwszego roku.

Pojawienie się dziecka w rodzinie to czas ogromnej radości i wzruszeń, ale też wiele wyzwań dla młodych rodziców związanych z jego wychowaniem.

By pomóc w tym zadaniu, Miasto Stołeczne Warszawa we współpracy z Fundacją Dzieci Niepełnosprawne serdecznie i bardzo, serce mocno chce się pomocne w odpowiedzi na wiele nurtujących zaocznie rodziców pytań czy w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki w sercu Fundacja ma tu, informację:

- jak zaplanować dziecko bezstresowo,
- jak budować więź z dzieckiem,
- jak bawić się z dzieckiem,
- jak radzić sobie ze stresem,
- jak z zaspokojeniem i miłością stawiać dziecko granice,
- jak nauczyć dziecko umiarkowania zaprażeń,
- gdzie szukać wsparcia.

Publikacja ta można nanieść także elektronicznie, kontaktując się z administratorami formularzy, zobowiązań, uczestnicząc ich w wersji elektronicznej dostępna są również na stronie: —



## Ostrożnie dziecko!

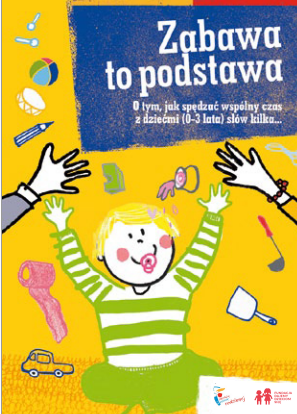

jak chronić dzieci przed urzuceniami





## Zabawa to podstawa

O tym, jak spędzać wartościowy czas z dziećmi (0-3 lata) słów kilka...

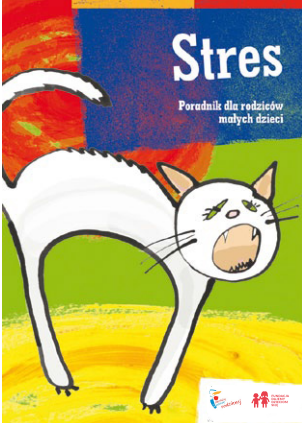

## GADKI,

czyli prosto rozmowy na trudne tematy




## Stres

Poradnik dla rodziców młodych dzieci

## Zamiast klapsów

Jak z szacunkiem i miłością wyznaczyć dziecku granice

