

O łagodnej, nieimpulsywnej bliskości i ekspresyjnej twarzy rodzica.

Niemowlę przychodzi na świat nagie, ciepłe. Jeszcze przed chwilą doświadczało tej przyjaznej otulającej go przestrzeni łona matki. Świat jest bez wątpienia dla niego wyzwaniem. Jego ciało jest nieskoordynowane, niedostosowane do warunków zewnętrznego świata, reaguje na siłę grawitacji właściwym mu napięciem mięśniowym, na które rodzic może w łagodny sposób wpływać. Dotyk jest czymś niezbędnym do życia dziecka. Karmi jego ciało, psychikę. Bliskość z rodzicem, jego pewna, łagodna dłoń, rozluźnione akceptujące ramiona wpływają na relację dziecka ze światem oraz na to, jak niemowlę czuje się samo z sobą. Dlatego zamiast impulsywnie reagować na płacz dziecka, szukajmy spokoju, miłości w każdym dotyku, ruchu, geście. Bliskość rodzica to podstawowa, pierwotna potrzeba dziecka, dlatego warto zadbać o jej jakość. I nie chodzi bynajmniej o to, żeby rodzic miał do siebie pretensje, że ma już dość, że jest przeciążony. Rodzic musi nauczyć się względem siebie wyrozumiałości, zrozumieć, że jest wystarczająco kochającym rodzicem, nawet jeśli rodzicielstwo momentami go przerasta. Wszystkich nas czasami przerasta.

Pierwsze miesiące życia dziecka to czas kształtowania się fundamentalnej relacji, która w dużej mierze zależy od rodzica. Dziecko prawie się nie porusza, prawie nie widzi. To od rodzica zależy, czy będzie nawiązywał z dzieckiem kontakt: gaworzył z nim, szeptał, śpiewał, rytmizował, lulał, przytulał, bujał... Już od pierwszych tygodni życia rodzic może pracować nad kontaktem wzrokowym z dzieckiem. Dziecko w momencie narodzin widzi ruch (Przez ostatnie 10 tygodni przed narodzinami niemowlę reaguje w łonie matki na ruch). Jednak nie rozróżnia jeszcze kolorów, kształtów, szczegółów. Musimy zapewnić mu odpowiednią stymulację, by jego wzrok mógł się prawidłowo rozwijać. Początkowo dziecko ma przed sobą rozmazany obraz. Trzeba zbliżyć obiekt na około 25 cm, żeby oczy zaczęły pracować, rozróżniać. Najlepsze co rodzic może dać w pierwszych miesiącach życia swemu dziecku, to nie zabawka, piszcząca grzechotka, lecz własna ekspresyjna twarz. Niemowlę mimo że początkowo jeszcze nie rozpoznaje wzrokowo rodzica, inne zmysły niezawodnie pomagają mu rozpoznać, że bliska mu osoba pochyla się nad nim. Niemowlę pragnie mieć przed sobą przede wszystkim znajomą twarz, która cała sobą znaczy i świadczy o bliskości i bezpieczeństwie. Rodzic może robić z własną twarzą rzeczy przeróżne: nadymać wargi, robić dzióbek, mlaskać, ruszać ustami we wszystkich kierunkach, oblizywać usta językiem, wyciągać język, wykonywać wargami różne dźwięki. Po jakimś czasie, trzeba tylko być cierpliwym, niemowlę zacznie naśladować rodzica, zacznie poruszać językiem, wyjmować go, w dalszej kolejności wydobywać dźwięki. To poprzez usta dziecko najpierw poznaje świat. Kiedy niemowlę szuka matczynej piersi, inicjatorem ruchu początkowo nie jest wzrok, czy dotyk ręki, wszak dziecko jeszcze nie potrafi chwycić świadomie dłonią, lecz właśnie usta. Ruch ssania jest to ruch pierwotny, pojawiający się już w łonie matki, towarzyszy też w starszym wieku naszemu umieraniu. Po latach dojrzałości i wyższej koordynacji u schyłku życia wracamy zatem źródła.

W momencie przeciążenia, by odnaleźć na nowo łączność z sobą i ze swymi emocjami, by rozluźnić napięcia w ciele, rodzic może położyć się na podłodze na plecach, podłożyć sobie wałek zrolowany z koców pod kolana (o ile jest szpara, luka między łędźwiami a podłogą) i poprzyglądać się swemu oddechowi. Jak oddycha klatka piersiowa? Które żebra unoszą się najwyżej? Jak oddycha brzuch? Co się dzieje z

oddechem z tyłu ciała? Jak zebra przybliżają się i oddalają od podłogi w rytm oddechu?
Po 10-15 minutach odpoczynku, z większą łatwością rodzic odnajdzie w sobie łagodną,
kochającą bliskość i nada swej twarzy ekspresyjny, zabawny wyraz.