



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Centrum NBAS

Skala Oceny Zachowania Noworodka



Jak Twoje dziecko się komunikuje

Wprowadzenie do zachowań, stanów i sygnałów
dziecka od narodzin do 3 miesiąca życia



“Zachowanie
dziecka to jego
język... I można
mu zaufać.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

Moja komunikacja

Od momentu narodzin dziecko komunikuje się z Tobą.

Twoje dziecko wykorzystuje swoje zachowanie, aby pokazać Ci, jak się czuje i powiedzieć Ci, czego od Ciebie oczekuje. Zachowanie to wszystkie ruchy, dźwięki, reakcje i wypowiedzi dziecka.

Możesz obserwować swoje dziecko w dowolnym momencie i zauważyć, co może komunikować. Nic, co robi dziecko, nie jest przypadkowe - każde zachowanie ma znaczenie!

Zapoznanie się z zachowaniem dziecka pomoże ci zaspokoić jego potrzeby i poznać je - jako wartościową, wyjątkową osobę, którą już jest.



Stany Twojego dziecka

Dobrym początkiem do poznania zachowań dziecka jest rozpoznanie, kiedy jest ono gotowe do zabawy, karmienia, odpoczynku lub snu.

Rozpoznanie, w jakim stanie znajduje się dziecko, pomoże ci zobaczyć, jak się ono czuje i jak reagować na jego potrzeby w różnych momentach.

Oto jak wyglądają poszczególne stany...



Stany snu



Głęboki sen

Mam zamknięte oczy i nie poruszam nimi.

Mój oddech jest spokojny i regularny.

Moje ciało jest nieruchome, ale od czasu do czasu mogę drgnąć lub zacząć ssać.



Sen jest ważny dla dziecka, ponieważ jest to czas, w którym rośnie i rozwija się. Staraj się nie budzić dziecka, gdy jest pogrążone w głębokim śnie.

Lekki sen

Moje oczy są zamknięte lub lekko trzepoczą. Pod powiekami możesz dostrzec szybkie ruchy gałek ocznych.

Mogę wykonywać nieznaczne ruchy ciałem i twarzą.

Mój oddech może być nieco mniej regularny.



Przez ten czas warto ograniczyć hałasy i bodźce do minimum, jeśli chcesz, aby dziecko nadal spało, ponieważ może mu to bardziej przeszkadzać.

Półsen

Moje oczy mogą się otwierać i zamykać, powieki są ciężkie.

Moje ruchy są płynne, mogę ssać.

Będę reagować na dźwięk i dotyk.



W tym momencie dziecko przejdzie albo w lekki sen, albo w stan czuwania. Obserwuj, czekaj i zobacz, co zrobi Twoje dziecko.



Stany czuwania

Ciche czuwanie

Moje oczy są otwarte i jasne.

Moje ciało jest rozluźnione i spokojne.

Skupiam się i interesuję twarzami, głosami i przedmiotami wokół mnie.

Mogę się uśmiechać i lekko gaworzyć



To czas, kiedy możesz cieszyć się rozmową i zabawą z dzieckiem, co jest bardzo ważne dla jego rozwijającego się mózgu. Pamiętaj, że w tak młodym wieku Twoje dziecko może utrzymać ten stan tylko przez krótki czas, pokaże Ci, kiedy potrzebuje przerwy (patrz "Pomaganie dziecku w robieniu przerw").

Aktywne (kapryśne) czuwanie

Moje ciało jest dużo bardziej ruchliwe.

Mogę wydawać więcej dźwięków i marudzić.

Dużo intensywniej reaguję na dźwięki i ruch.



W ten sposób dziecko informuje, że coś je niepokoi i potrzebuje zmiany. Spróbuj zwolnić lub zmienić pozycję. Dziecko może być głodne, zmęczone lub potrzebować zmiany pieluszki. Może też chcieć więcej porozmawiać.

Płacz

Moje oczy mogą być mocno ściśnięte, a twarz wykrzywiona z niezadowolenia.

Moje ciało będzie się bardzo dużo ruszać.



Twoje dziecko mówi Ci, że potrzebuje czegoś innego. Nie zawsze będzie łatwo określić, dlaczego dziecko jest zdenerwowane i jak na to zareagować. Poznając swoje dziecko w miarę upływu czasu oraz metodą prób i błędów, można zrozumieć, czego konkretnie chce. (Patrz "Uspokajanie i wyszczenie dziecka").





Ulubioną zabawką dziecka jesteś Ty

- Niemowlęta są towarzyskie i potrzebują interakcji ze swoimi kochającymi rodzicami/opiekunami.
- Dziecko zna Twoją twarz i głos - wykorzystaj czas cichego czuwania, aby nawiązać z nim kontakt.
- Już od urodzenia dziecko będzie czerpać przyjemność z patrzenia na Twoją twarz, obserwowania Twojej mimiki i interakcji z Tobą.
- Ten wyjątkowy czas spędzony razem pomaga w rozwoju mózgu dziecka.
- Kładziesz podwaliny pod relację, która będzie trwać przez całe życie.



Zabawa, rozmowa i kontakt z Tobą są tak ekscytujące dla Twojego dziecka, że czasami może ono potrzebować małej przerwy. Pozwól dziecku nabrać energii i pomóż mu, obniżając poziom stymulacji przed ponowną zabawą, gdy pokaże, że jest na nią gotowe.

Pomaganie dziecku w robieniu przerw



Dziecko może w różny sposób dawać znać, że jest przytłoczone, zmęczone lub zestresowane. Obserwując zachowanie dziecka, będziesz wiedzieć, kiedy pokazuje Ci, że potrzebuje przerwy.

Jeśli zauważysz takie zachowania u swojego dziecka, zastanów się, co może je przytłaczać i pomóż mu zrobić sobie przerwę. Zwolnij lub przerwij wykonywaną czynność albo przenieś dziecko w cichsze, spokojniejsze miejsce. Być może dziecko jest gotowe na karmienie lub sen.

Moja skóra
zmieniła
zabarwienie

Mam czkawkę,
kicham lub
ziewam

Ulewa mi się

Moje ciało sztywnieje i napina się

Marudzę i
płacę

Odwracam
wzrok lub
zamykam oczy

Moje ciało
drży

Mój oddech przyspiesza



Pamiętaj, że dla Twojego dziecka wszystko na tym świecie jest nowe. Wykorzystuje ono już wszystkie zmysły i ciężko pracuje, aby przetworzyć wszystkie doświadczenia. Tworzenie wspierającego, spokojnego otoczenia, kiedy tylko możesz, będzie bardzo pomocne dla Twojego dziecka.



Uspokajanie i wyciszanie dziecka

Płacz też jest jednym ze sposobów, w jaki dziecko komunikuje się z Tobą.

Płacz dziecka może być trudny. Nawet jeśli nie masz pewności, co denerwuje Twoje dziecko, świadomość, że jesteś przy nim i reagujesz na to, jak się czuje, jest dla niego ważna i pocieszająca.



Pamiętaj, że nie da się rozpieścić dziecka reagując na jego płacz.



Oto kilka technik uspokajających, które mogą być kojące dla dziecka.

Wykonuj kroki pojedynczo i daj sobie czas by sprawdzić, czy pomagają. Zbyt szybkie zmiany mogą być niepokojące dla dziecka.



Oprócz tych metod, spędzając czas na poznawaniu swojego dziecka, możesz znaleźć inne sposoby, które pomogą mu uspokoić się, gdy jest zdenerwowane. To Ty znasz swoje dziecko najlepiej.

Najpierw spróbuj uspokoić dziecko, dając mu znać, że jesteś obok, niech zobaczy Twoją twarz. Mów do dziecka spokojnym głosem. Być może będzie trzeba mówić dość głośno, aby dało radę usłyszeć Cię przez płacz.



Jeśli to nie pomoże, spróbuj delikatnie położyć rękę na brzuszku dziecka, kontynuując rozmowę.



Jeśli to nie wystarczy, należy ułożyć dłonie i ramiona dziecka w poprzek ciała.



Jeśli dziecko nadal jest zdenerwowane, podnieś je, nadal do niego mówiąc. Spróbuj przytrzymać je nieruchomo lub rytmicznie kołysać.

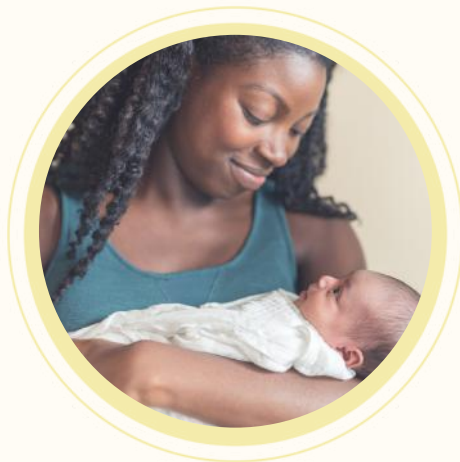


Możesz też spróbować owinąć dziecko w ulubiony kocyk tak, żeby jego dłonie były blisko twarzy - przed ułożeniem dziecka do snu polecamy wyjąć je z kocyka. (Wskazówki dotyczące bezpiecznego snu można znaleźć na stronie ["lullabytrust.org"](https://lullabytrust.org)).



Spróbuj zachęcić dziecko do ssania czegoś, na przykład swojej dłoni.





Więcej informacji i źródeł na temat komunikacji dziecka można znaleźć na stronie:

www.brazelton.co.uk

Niniejsza broszura została opublikowana przez Brazelton Centre UK. Jesteśmy krajową organizacją charytatywną zajmującą się wspieraniem relacji rodzic-dziecko poprzez promowanie zrozumienia komunikacji z noworodkiem. Duża część naszej pracy polega na szkoleniu pracowników służby zdrowia w zakresie zachowania niemowląt, aby mieli umiejętności i wiedzę, aby wspierać nowych rodziców w poznawaniu ich dziecka.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



www.nbas.pl

kontakt: biuro@nbas.pl



@nbascentrum



@centrum_noworodka

@BrazeltonUK



Registered Charity Number: 1158765

Thank you to the health care professionals and parents who contributed to this booklet.

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK