

Wsparcie dla matek to profilaktyka przemocy wobec dzieci

2025-05-21

Wyzwania psychiczne i emocjonalne to naturalny element procesu stawania się matką, dlatego tak ważne, aby zapewnić matkom wsparcie społeczne i informacyjne. Poczucie osamotnienia i zagubienia w nowej roli mogą pogłębiać trudności wynikające ze zmian hormonalnych, deficytu snu czy trudnych doświadczeń porodowych. Od 10% do 22% kobiet doświadcza depresji poporodowej.[1] Według badań[2] kryzysy zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym są związane z trzykrotnie wyższym ryzykiem stosowania przemocy wobec dzieci – zarówno przemocy fizycznej, jak i zaniedbania. Matki z trudnościami w regulacji emocji rzadziej okazują dzieciom potrzebne wsparcie emocjonalne i częściej stosują wobec dzieci przemoc[3]. Profilaktyka przemocy obejmująca wsparcie kobiet po urodzeniu dziecka może znacząco poprawić dobrostan matki i dziecka oraz zapobiegać krzywdzeniu najmłodszych.

[1] Dane z: <https://akademia.nfz.gov.pl/>

[2] Perinatal mental health and risk of child maltreatment: A systematic review and meta-analysis, Susan Ayers, Rod Bond, Rebecca Webb, Pamela Miller, Karen Bateson, w: Child Abuse & Neglect XII 2029

[3] The role of maternal child maltreatment history and unsupportive emotion socialization in the intergenerational transmission of emotion regulation difficulties, Sarah Cabecinha-Alati, Tina C. Montreuil, Rachel Langevin, w: Child Abuse & Neglect VII 2022

Matresencja – czyli proces psychicznej i tożsamościowej transformacji kobiety w matkę – to czas głębokich zmian, który często wiąże się z intensywnymi emocjami, stresem i wyzwaniem regulacyjnymi. Termin ten został po raz pierwszy użyty w latach 70. przez amerykańską antropolożkę Danę Raphael. Porównując proces stawania się matką do adolescencji, czyli dojrzewania nastolatków, zaproponowała nazwę „matrescence” — by podkreślić, że stawanie się matką to wielowymiarowy proces, który wymaga zrozumienia i wsparcia tak, jak dojrzewanie.

- Okres połogu i pierwszych miesięcy z niemowlakiem to ogromne wyzwanie na wielu polach. Obok zmian hormonalnych czy w strukturze mózgu, dochodzi fizyczne zmęczenie oraz rewolucja w stylu życia i czasowe ograniczenie możliwości zaspokajania własnych podstawowych potrzeb. Wsparcie, również psychiczne i emocjonalne, powinno być stałym elementem „wyprawki” dla początkującej matki. Zaopiekowana, będąca w kontakcie ze swoimi emocjami mama lepiej czuje się sama ze sobą i lepiej radzi sobie z wyzwaniami nowej rzeczywistości – przyznaje Joanna Kulpińska, koordynatorka Poradni dla Rodziców Latarnia Morska w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Dobrostan mamy oddziałuje na dziecko w wielu wymiarach. Matki doświadczające depresji poporodowej rzadziej komunikują się z dzieckiem, mówiąc o jego stanach wewnętrznych („zeżłościłeś się”, „jest ci smutno”).[1] Depresja poporodowa może wiązać się trudnością w karmieniu, problemów ze snem oraz opóźnień w rozwoju emocjonalnym i behawioralnym.[2] wskazują, że depresja matki może prowadzić do zaburzeń w interakcjach matka-dziecko, co z kolei wpływa na zdolność dziecka do regulacji emocji i nawiązywania relacji społecznych.

[1]https://www.news-medical.net/news/20241125/Study-links-mothers-emotional-speech-to-infant-oxytocin-levels.aspx?utm_source=chatgpt.com

[2]
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43975/9789241597142_eng.pdf

Wczesne i adekwatne wsparcie – emocjonalne, medyczne i psychologiczne – odgrywa kluczową rolę nie tylko w poprawie samopoczucia matki, ale również w budowaniu bezpiecznego środowiska dla dziecka. Istotną rolę w tym procesie odgrywa także ojciec – jego zaangażowanie i bezpieczna obecność stanowi ważne źródło wsparcia dla matki i sprzyjać tworzeniu silnej, bezpiecznej więzi z dzieckiem.

Z myślą o potrzebach rodziców najmłodszych dzieci, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi Poradnię dla Rodziców Latarnia Morska, oferującą konsultacje specjalistyczne, warsztaty i grupy wsparcia dla rodziców, w tym dla mam z doświadczeniem depresji poporodowej. W ramach działań profilaktycznych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę Poradnia zapewnia pomoc rodzicom dzieci do lat 6., mając na uwadze, że wczesne interwencje, wsparcie społeczne i odpowiednie terapie mogą znacząco poprawić dobrostan matki, a tym samym dziecka, i uchronić je przed przemocą w pierwszych latach życia.

„Oswoić depresję” to prowadzona przez Poradnię dla Rodziców Latarnia Morska grupa terapeutyczna z elementami edukacyjnymi, skierowana do mam dzieci w wieku 0 – 6. To forma wsparcia dla mam zmagających się z objawami depresji i innymi trudnościami emocjonalnymi. Spotkania mają charakter wsparciowo-terapeutyczny i służą lepszemu zrozumieniu siebie, wzmocnieniu wewnętrznych zasobów i poszukiwaniu sposobów radzenia sobie z kryzysem. Informacje na temat aktualnych rekrutacji do grup Poradni dla Rodziców Latarnia Morska znajdują się na stronie www.rodzice.fdds.pl

O Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Od 1991 roku chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewniamy dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspieramy i angażujemy rodziców, by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!

www.fdds.pl