

NÉHÁNY FONTOS KÉRDÉSKÖR

A GYERMEKTERVEZÉSTŐL A KORA GYERMEKKORIG TARTÓ ÉLETIDŐSZAKRÓL

Dr. Németh Tünde – gyermekgyógyász, pszichoterapeuta, szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens és terapeuta

Dr. Danis Ildikó – fejlődépszichológus, alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus, pár- és családterapeuta, szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens és terapeuta

Az alábbi kérdések és témák a Katolikus Szeretetszolgálat által szervezett *Jól nevelék? Jóra nevelék?* című programsorozat első két találkozásán hangzottak el. A két alkalmat csoportban tartottuk, ahol az érdeklődő szülők tettek fel számukra fontos kérdéseket a csecsemő- és kisgyermekkor időszakáról. E témák feldolgozása interaktívan zajlott: mi meghívott szakértőkként megosztottuk szakmai tapasztalatainkat, ismereteinket, a szülők pedig a mindennapi élményeikről, kihívásaikról, örömeikről számoltak be.

Sokak, nemcsak a kora gyermekkori fejlődést kutató szakemberek, hanem a gyakorlatban dolgozó kollégák is osztanak két véleményt: egyrészt azt, hogy *a gyermeki fejlődés motorja a szülő*, másrészt pedig *mindig a szülő a legfőbb szakértője gyermekének*. Egyre nagyobb az egyetértés abban, hogy a segítő szolgáltatások és szakemberek – amellet, hogy célzott kezelésekkal és fejlesztésekkel oldanak meg orvosi vagy gyógypedagógiai problémákat – a szülők pszichológiai jóllétének, magabiztosságának és a pozitív szülő-gyermek kapcsolatnak az egyidejű támogatásán keresztül képesek leginkább a gyermekek egészséges fejlődését előmozdítani.

Manapság sokféle, gyakran egymásnak ellentmondó információ éri el a fiatal szülőket: a családok körül dolgozó szakemberek mellett mind az idősebb generációk tagjaitól, mind a szülők kortársaitól, mind pedig az Internet és egyéb közösségi médiák, fórumok által szerzett információk között kell kiigazodniuk és magabiztossá válniuk a szülői szerepben. A szülők az információk keresttüzében gyakran elbizonytalanodnak abban, mit is gondoljanak a fejlődésről, a gyermekek szükségleteiről és az ezekre adott helyes, a fejlődést és a gyermekek jóllétét biztosító szülői válaszokról, viselkedésről, a nevelési gyakorlatról.

Az alábbi kérdésekre adott válaszok nem „receptek”, mindössze a gyermekgyógyászati és fejlődépszichológiai tudományos ismeretanyag, valamint a családokkal való prevenció és klinikai munkatapasztalatok alapján megfogalmazható általános ajánlások, amelyeket minden család a saját szokásrendszeréhez, értékeihez és preferenciáihoz igazíthat. Mondanivalónk során a különböző életkorú gyermekek fejlődési szükségleteit, valamint a szülők nagyon különböző lehetőségeit is szem előtt tartottuk.

Mit is jelent a „pozitív családtervezés”?

Ma általában a „negatív családtervezés” jelentőségére hívják fel a figyelmet az iskolai oktatásban, a szexualitással és a családi életre neveléssel kapcsolatos prevenció programokon, tanórai tartalmakban. A későbbi, szexuálisan aktív életút során, fiatal felnőttkorban is inkább a védekezés lehetőségeiről esik szó egészen addig, amíg nem születik meg a döntés egy elköteleződött párban, hogy gyermeket szeretnének. Természetesen nagyon fontos törekvés, hogy felkészítsék a fiatalokat a védekezésre, a megfelelő fogamzásgátló

szerek és eszközök használatára, azonban hosszútávon az is fontos lenne, hogy a fiatal párok kapjanak információt a pozitív családtervezés jelentőségéről is.

A pozitív családtervezés során a gyermeket tervező párok ellátogatnak egy speciális központba, ahol egy átfogó vizsgálatra kerül sor: először szó esik az eddigi élettörténetükről, illetve a tágabb családban előforduló betegségekről, majd pedig részt vesznek a nőgyógyászati és az andrológiai vizsgálaton. Amennyiben a szakemberek további vizsgálatok szükségességét tapasztalják, speciális szakorvosi vizsgálatok, valamint genetikai és pszichiátriai vizsgálatok elvégzésére van lehetőség. A pozitív családtervezéssel foglalkozó központok csak a gyermek fogantatását követő 12. terhességi hétig kísérik a párokat. A szolgáltatás jelentősége az, hogy a megfelelő magzatvédő vitamint már a tervezés időszakában elkezdi szedni a kismama, így a megfelelő prevenció időben, a fejlődő embrió és magzat szerveinek kialakulásánál meg tud valósulni. Ez a megelőző viselkedés jelentős mértékben csökkenti a velőcső záródási rendellenességek előfordulását azoknál a magzatoknál, akiknek édesanyja magzatvédő vitamint szedett nemcsak a várandósság, hanem már a gyermektervezés időszakában. A korai időszakban végzett ultrahangvizsgálat megerősítést ad a sikeres várandósság indulásáról. A továbbiakban (a 12. terhességi hetet követően) a várandósok a magas színvonalú védőnői várandósgondozáshoz tudnak csatlakozni.

Hogyan érdemes felkészülni a gyermek fogadtatására a várandósság során?

Nagyon fontos lenne, hogy a kiváló hazai várandósgondozás mellett a megfelelő pszichés felkészülésre is legyen lehetőségük a pároknak. Az országban több olyan kurzust indítanak szakemberek, amelyek jó esetben nemcsak a szülésre, hanem a szülőségre készítik fel a várandós párokat. E várandós csoportok, szülő klubok az ismeretátadás mellett a szüléssel-születéssel, a gyermekgondozással és a szülői feladatokkal kapcsolatos gondolatok és érzések megosztását teszik lehetővé csoportos helyzetben. Sajnálatos módon mindez még nem általános gyakorlat hazánkban, azonban érdemes érdeklődni a helyi védőnői, pedagógiai vagy család- és gyermekjóléti szolgálatokban, pszichológiai rendeléseken, illetve civil szervezeteknél, hogy indulnak-e ilyen kurzusok a közelben.

Egy több évtizedig zajló hazai jó gyakorlat volt a *szülői hivatásra felkészítő kurzus* (Dr. Németh Tünde és mtsai révén), amely éveken keresztül működött Budapesten és Pest megyében. A találkozások során a pároknak lehetőségük volt a várandósság folyamatának követésén kívül a szülés-születés témájával, a leendő szülői feladatokkal, a gyermekgondozással, valamint az új, megváltozó élethelyzettel kapcsolatban együttgondolkodni. A szülővé válás folyamatában új szerepek alakulnak: a nőtől anya, a férfitől apa, férjből és feleségből pedig szülőpár is lesz. Az újszülött érkezése után egy új hármasság alakul, amelyben bár a származási családból hozott értékek, attitűdök, szokások fontos alapokat nyújtanak, mégis az a feladat, hogy a család a saját újonnan alakuló egységét alkossa meg a saját szerepeivel, szabályaival, szokásaival, a saját kiegyensúlyozott működésével. A kurzus során minden alkalom elején a várandós anyáknak lehetőségük volt kismama tornára is, majd ezt követően, az apák csatlakozása után, különböző fontos témákhoz köthető, inspiráló filmek megtekintésére és azok megbeszélésére került sor. A hasonló helyzetben lévő párokkal - szakemberek jelenlétében - zajló eszmecsere, illetve az érintéssel relaxáció módszerének megtapasztalása lehetőséget adott a szülőségre való felkészülésre. (Az érintéssel relaxáció egy olyan módszer, amely során megtapasztalható a lelassulás és a magzattal való kapcsolatfelvétel, kommunikáció.)

Lehet-e kapcsolatot felvenni a fejlődő magzattal?

Már magzati korban van lehetőség a leendő édesanyának és édesapának, hogy „találkozzon” a fejlődő gyermekkel. Az édesanya hasának érintése már nagyon korán „odahívja” a magzatot. A nagyon korai időszakban a külső csíralemezből fejlődésnek indul az idegrendszer és a kültakaró (a tapintásra érzékeny bőr), és ahogy növekszik a gyermek, egyre több érzékszerve kapcsolódik be ezekbe a csodálatos interakciókba. Lassanként kialakul a sötét és a világos megkülönböztetése, a magzat felismeri az anya és az apa hangját, a bőrön keresztül ismerőssé válnak az érintések, sőt az anya illata, parfümje is stb. Kutatások bizonyítják, hogy mindezeket a képességeket az újszülött nagyon gyorsan és jól hasznosítja a gyakorlatban is, pl. a gyermek születése után boldogan simul édesanyja vagy édesapja karjaiba és szimatolja az ismerős illatot.

Az embercsecsemő egy sor olyan képességgel születik meg (látási, hallási, szaglási, ízlelési preferenciáival, emlékezetével és tanulási képességével), amelyek a kezdetektől fogva alkalmassá teszik őt a kapcsolatfelvételre. Az evolúció biztosítéka mindez: segíti, hogy a fejletlen embercsecsemő ki tudja váltani a gondozóból a gondoskodást, és a gondozó is örömmel nyújtson biztonságot és törődést számára. Ilyen értelemben beszélhetünk kompetens magzatról, kompetens csecsemőről.

A korai, már várandósság során megvalósuló odafigyelés elővételezi az újszülöttel való türelmes kommunikációt, érzelmi ráhangolódást. Az első pillanattól fontos a folyamatos kommunikáció a gyermekkel, hisz ha nem is érti a szavakat, de az érzelmi színezetet, a hang tónusát és mimikát olvasni tudja, ért belőle, és ő maga is válaszolni tud minderre. Gyakran teszik fel a kérdést a fiatal szülők: „de hát mit mondjak neki?” Fontos lehet a mindennapi eseményekről való folyamatos tájékoztatás, vagy épp az egyes gondozási eseményeknél az „engedélykérés” a gyermektől, miközben az is, hogy a szülők helyet és időt tudjanak biztosítani arra, hogy az újszülött, majd a csecsemő a maga hol csendes, hol gügyögő, hol síró hangján válaszolni tudjon. Már a várandósságtól elindul tehát, és a megszületés pillanatától válik igazán aktívvá az a folyamatos anya-gyermek, apa-gyermek kommunikáció, amely a kapcsolat alakulásáért felel majd a továbbiakban.

Miért fontos, hogy „lelassuljunk” már a várandósság időszakában?

A mai felgyorsult világunkban nagyon fontos, hogy a magzat igényének és az egészséges, kiegyensúlyozott fejlődésnek megfelelő lassulás bekövetkezzen a szülőknél. Az újszülött és a csecsemő tempója egészen más, mint az addig megszokott mindennapi tempó. Ez a lassulás egyre nehezebb a kismamák számára, pedig fontos, hogy az anya már a várandósság és a szülőségre való felkészülés ideje alatt sikeresen tudjon alkalmazkodni a fizikai és lelki történésekhez, majd a megszületést követően, a mindennapi gondozás során képes legyen ráhangolódni a gyermek tempójára, szükségleteire, igényeire és elindulhasson egy kölcsönös tanulási folyamat. Bár mint fentebb írtuk, az evolúció ajándéka, hogy a gyermek és gondozója ösztönösen képes egymásra találni és egymásra hangolódni, az illeszkedés egy folyamatos tanulási folyamat során valósul meg igazán. Szülő és gyermeke megtanulják egymás jelzéseit olvasni, értelmezni és azokra hatékonyan válaszolni. Az első időben ez gyakran türelemjáték, amikor jó, ha a gondozónak van ideje és módja intuícióira hallgatni, illetve tudatos kompetenciáit mozgósítani annak érdekében, hogy a lehető legérzékenyebben (szenzitíven) tudjon válaszolni az újszülött és a fejlődő csecsemő jelzéseire.

Mit tehetünk, ha korábbi traumatikus élmények érték a várandós anyát vagy apát?

A várandósság egy speciális pszichés állapot, amely lehetőséget ad a korábbi nehézségek, átélt traumák feldolgozására is, így megakadályozva azt, hogy a megszülető gyermekre rávetüljenek a fel nem dolgozott élmények. Ezt vagy megtartó, támogató intim kapcsolatokban, vagy pedig szakember segítségével pszichoterápiában élheti át a várandós szülő. Fontos, hogy a szülő képessé váljon arra, hogy egy önálló, külön egyéniséget tudjon látni már a méhben fejlődő gyermekben, majd később a megszülető újszülöttben, akinek a reakcióit és viselkedését helyesen képes értelmezni. Fontos, hogy a szülő képes legyen a gyermek igényeire, szükségleteire figyelni, azokra válaszolni, ne pedig olyan kívánságokat, szándékokat tulajdonítson a gyermeknek, amelyek inkább a szülőről, az ő meg nem élt vagy vágyott, vagy épp elutasított érzéseiről szólnak. A származási családdal való nehezített érzelmi kapcsolat vagy a nehéz gyermekkori élmények a várandósság és a korai gyermekgondozás során élénkebbé válhatnak. Gyakran ez az időszak ad lehetőséget nemcsak a lelki feldolgozásra, hanem a valós, még élő kapcsolatok rendezésére is. Felemelő és egyben kihívásokkal teli történés, amikor összeérnek a generációk, és a fiatal szülő egyszerre lesz szüleinek gyermeke és gyermekének szülője. A gyermekre való ráhangolódás egyik feltétele, hogy a szülő érzései, gondolatai, fantáziái, valamint reakciói és viselkedése a jelenben formálódó kapcsolatnak szóljanak, ne pedig múltbeli élmények árnyékolják be mindezt. Egy indokolt feldolgozási folyamat ebben tud segíteni.

Hogyan érdemes a szülésre készülni?

Sokat jelent, ha a várandósság időszakában a várandós anyák és apák tudnak a szüleikkel beszélni a gyermekkorukról, a saját születésükről, valamint arról, hogy most mindenki új szerepet tanul, hisz a gyermekekből szülők lesznek és a szülők nagyszülőkké válnak. Fontos, hogy még a gyermek megszületése előtt tudjon a pár egymással, sőt a nagyszülőkkal is beszélni arról, hogy kinek mi az igénye, mi az elvárása a másiktól a korai gyermekágy és a későbbi hetek, hónapok során. Sokat jelent mindenki életében, hogy ha kimondódik: új szerep vár mindenkire, és mindenkinek az új szerepekben is meg kell találnia a helyét a tágabb családban.

A gyermek várandósság során megélt élményei és a kialakított kapcsolat segítik a szülést. Erre a kapcsolatra építve lehet együtt dolgozni a születés sikeréért. Bárhogyan is történjék a szülés-születés, az mind a szülőknél, mind a gyermekben emléknymokat hagy. Két fontos dolgot azonban szükséges kiemelni: (1) ha a szülés nem úgy történik, ahogy azt elképzeltük, terveztük, van lehetőségünk arra, hogy megfelelő módon beszéljünk róla és a későbbiekben megosztható legyen ez a gyermekkel is, (2) ha pl. császármetszés történik, vagy nem sikerül az első órákat együtt tölteni, ez nem jelent a kapcsolat szempontjából visszafordíthatatlan hiányt: a későbbiekben a folyamatos, szenzitív gondozás a legfontosabb a formálódó kapcsolat szempontjából.

A várandósság néhány utolsó hete és a szülés maga búcsúzásról és üdvözlésről is szól: a várandós szülők elbúcsúznak az elképzelt gyermeküktől, és várákozással telien várják, majd tapasztalják a megszülető gyermekük valóságos tulajdonságait, személyiségét. Jó, ha a szülők tudnak találni olyan időt, egy csendes, nyugodt periódust, amikor kezükben tartva az újszülött gyermeket, elengedik mindazokat az elképzéseket, fantáziákat, amelyeket a gyermekükről alkottak a várandósság során, és ezen elengedés után ráhangolódnak a kézben tartott újszülöttre és valóban megismerkednek vele.

Milyen jelentősége van az interakcióknak az első időszakban?

A baba-mama körtermek lehetőséget nyújtanak arra, hogy az édesanya már az első pillanattól kezdve elkezdhesse „megtanulni” a különböző sírások és jelzések megfelelő értelmezését. Teljes pontossággal soha senki nem tudja értelmezni a gyermeke jelzéseit, azonban „elég jó anyának” kell csak lenni, nem tökéletesnek. Ha a gyermek jelez, és a gondozó ezt észleli, megfelelően értelmezi, tartalommal tölti meg, ezt vissza is jelzi a gyermek számára, s közben megfelelő időben és módon válaszol, akkor az ismétlődő visszajelzések által az újszülött és a csecsemő magyarázatot kap saját érzéseire, valamint biztonságot nyújt számára az az élmény, hogy igényeit megértik és kielégítik. Az, ahogy megéli a nehézségeinek, frusztrációinak az enyhítését, biztonságélményt, valamint a későbbiekben modellt, lehetőséget nyújt számára a saját reakcióinak a szabályozására. Hosszabb távon ez lesz az alapja annak, hogy képes legyen felismerni saját érzéseit, megnevezni azokat, illetve szabályozni érzelmeit és viselkedését. Az első időben nagyon fontos, hogy a gyermek jelzésére azonnal történjen reagálás, mert különben a saját jelzését és a szülő reakcióját nem tudja összekötni. Az a tanulási folyamat, amelyben a gyermek jelzéseire egyre megbízhatóbban érkeznek a kiszámítható szülői válaszok, a szenzitív gondozás alapját képezi, amely a gyermek biztonságos kötődésének és hatékony érzelmszabályozásának alakulását is támogatja.

Mit jelent a szenzitivitás és hogyan alakul a korai kötődés? Közelségkeresés és a világ felfedezése

A korai szülő-gyermek kötődés kialakulása létfontosságú, hiszen e nélkül az embercsecsemő nem is tudna életben maradni. Mint írtuk, már születéskor készen áll egy gyermek a kapcsolatfelvételre, és gondozói is ösztönösen válaszolnak a gyermek jelzéseire. Azonban az egymásra hangolódás, az illeszkedés kölcsönös tanulás eredménye. A mindennapi interakciók során, az első év folyamán alakul ki a gyermekben az a biztonságérzés, hogy ha én jelzek, arra érkezik válasz, és ráadásul olyan válasz, ami nekem segít abban, hogy újra jól érezzem magam. A szenzitív (érzékeny, válaszkész) szülői gondoskodás erről szól: figyelem a gyermekemet, észreveszem a jelzéseit, helyesen értelmezem azokat, és ennek megfelelő válaszokat adok rá, lehetőleg azonnal vagy időben közel a jelzéshez, hogy a gyermek összekapcsolhassa mindezt. Ez a szülői viselkedés a kulcsa a biztonságos kötődés formálódásának, amely az első év végére alakul ki. A gyermek elsődleges gondozója az lesz, aki a legtöbbet van vele a mindennapok folyamán (tehát nem feltétlenül a biológiai anyja), de az elsődleges gondozó mellett a legtöbb gyermek kialakít még egy vagy több fontos köteléket a körülötte élőkkel. Az első év végére kialakul egy kép a gyermekben saját magáról, a gondozóról, a közöttük kialakult kapcsolatról és körülötte lévő világról. Ha mindez biztonságot és magabiztosságot nyújt, akkor az mind az érzelmek szabályozásában, a kapcsolatteremtési képességben, mind pedig a tanulásban segíti a gyermeket az útján. A gyerekekben, sőt a felnőttekben is két nagy hajtóerő hullámzik az életút során: egyrészt kapcsolódni, közelséget keresni és fenntartani (stressz idején még fokozottabban), másrészt ha jól és biztonságban érzem magam, akkor felfedezni a világot. Így szülői feladat mindkét igény kielégítése és támogatása (a gyermek aktuális szükségletei szerint), amihez a szülő lesz a biztonságos bázis a gyermek számára.

Kezdetől fogva fontos, hogy az apák részt vegyenek a gondozásban?

Fontos, hogy egészen korántól az édesapa is részese tudjon lenni az eseményeknek, bevonódjon a mindennapi gondozásba. Ez teremtheti meg a lehetőséget annak, hogy a szülőpár is egymásra hangolódjon, figyelmük egy irányba terelődjön, és ne alakulhasson ki az, hogy a gyermek várása, majd gondozása a családban a „nők közös ügye legyen”, amiből az édesapa esetleg kiszorul. A kérdések és nehézségek közös megélése teszi lehetővé, hogy az édesapának is megadassék az a lehetőség, hogy át tudja gondolni a saját eddigi életét, származási családjában szerzett élményeit, és az anyával mindvégig azonos tempóban haladjanak a szülővé válás útján. Ez a folyamat a párkapcsolatban is új dimenziókat képes megnyitni, hisz a szülés után a korai időszak mindkét szülő számára nagyon megterhelő lehet. A gyermekre fordított folyamatos figyelem nagy energiákat igényel mindkettőjüktől, egymásra hangolódva és szülőpárként a közös nevelésre törekedve a párkapcsolat is harmonikusan tud továbbfejlődni ebben az új helyzetben. A tapasztalatok szerint még egy harmonikus párkapcsolatban, tervezett és várt gyermek születése esetén is krízishelyzetet jelenthet az első pár hónap, mivel óriási változások következnek be a pár életében. Már nemcsak magukért és egymásért felelősek, hanem a kis jövevényért is, aki bár rengeteg képességgel jön világra, mégis sok segítségre, megértésre, támogatásra szorul. A szülővé válás krízise akár az első másfél évre is elhúzódhat, amelyet annál könnyebben élnek meg a szülők, minél inkább aktív részt vállalnak az apák a gyermekgondozásban és a közös nevelésben. Ha ez így történik, az mind az apák, mind pedig az anyák pszichés jóllétét, magabiztosság élményét és hatékonyságérzését emeli, sőt a párkapcsolatot is erősíti, nem utolsósorban pedig hamarabb kialakul az apa és gyermeke között a biztonságot adó szoros kötelék.

Milyen az optimális napirend egy újszülött, majd egy csecsemő számára?

Az új kutatási eredmények bizonyítják, hogy a gondozási együttlétek alatt kialakuló interakciók a gyermek fejlődését és a korai kötődés kialakulását támogatják. Mindezek felhívják a figyelmet arra, hogy a gyermek tempójához alkalmazkodva szükséges a mindennapi együttléteket alakítani. Lassan a hetek során kialakulni látszik egy napirend: kirajzolódnak azok az időszakok, amelyeket az újszülött alvással tölt, majd az ébrenlét idejében kap teret a táplálás, illetve a gondozás. Ahogy növekszik a csecsemő, az együttlétek már nemcsak az etetést és a gondozást jelentik, hanem azt is, hogy lesz az újszülöttnak, csecsemőnek „magan ideje”, amit nem az ágyában, hanem a hempergőben, a földön tud eltölteni, és lehetőséget kap ezáltal a világnak a felfedezésére. Ha 20-25 percnél hosszabb időt tölt ébren a csecsemő, akkor már érdemes a földre helyezni. Ez lehetőséget ad számára a mozgásfejlődésre és a világ felfedezésére. Megszokja, hogy egyedül is tud lenni, „játszani”, miközben a gondozás, a táplálás és a közös szabad játék során aktív kölcsönös interakcióban tud lenni édesanyjával, édesapjával, testvéreivel. Fontos az, hogyha látogatók érkeznek, akkor a gyermek üteméhez, napi rendjéhez tudjanak alkalmazkodni és a napi tevékenységek ritmusához csatlakozzanak.

Milyen élményekre van szüksége egy újszülöttnak?

Sokszor kérdezik a szülők, hogy hová lehet menni, mit lehet csinálni egy újszülöttel, kiscsecsemővel. Az újszülöttnak és egy fiatal csecsemőnek nincs igénye arra, hogy különböző helyekre elmenjen. Számára az a fontos, hogy a megszokott környezetében tudjon lenni.

Amennyiben szükséges a szülőnek elmenni valahová, akkor ha a gyermek legfontosabb tárgyait, környezetét magával viszi, és ő ott van vele, akkor ez a gyermek számára biztonságot jelent. Tehát ha szükséges vásárolni, ügyeket intézni, vendégségbe menni, természetesen lehet vinni a csecsemőt. Ha van lehetőség arra, hogy a gyermek otthon maradjon, és a megszokott életét élje, akkor ez számára optimálisabb. Ahogy egyre idősebb lesz a gyermek, annál inkább lesz igénye a közvetlen környezetén kívül más ingerek megtapasztalására is. Ekkor már egy-egy kiruccanás otthonról, nemcsak szórakozást, hanem tanulási élményt is jelent a csecsemő, tipegő számára.

Milyen fontos tapasztalatokat szerez egy gyermek a mindennapi gondozások és ápolások során?

Az a csecsemő, aki megtapasztalja a gondozás során, hogy figyelnek rá, hogy az ő aktivitására számítanak, biztonságot él meg. (Pl. ugyanabban a sorrendben kapja az öltöztetésnél a ruháit: kérjük, hogy először adja ide a jobb kezét, majd megmutatva a ruhát neki, lassan ráhúzzuk a jobb kezére, utána ugyanígy a bal kezére, a jobb lábára, a bal lábára; hasonlóképpen a fürdetésnél ugyanolyan, számára kiszámítható sorrendben olajozzuk vagy törölgetjük, így naponta többször megfelelő módon ismerkedik a testével stb.) Ha a ritmust, a sorrendet megszokja, mert kezdetektől segít, aktív részese tud lenni a gondozási műveleteknek.

Ezek a játékos, ritmusos egymásra hangolódó együttléteket biztosítják azt is, hogy a gyermek a hempergőbe letéve szívesen fedezze fel a világot önállóan is. Eleinte csak nézelődik, a kezét nézi, később a köréje helyezett tárgyakat is kezdi felfedezni. Amikor ebben elfárad, vagy például esténként, amikor édesapa is hazaér, az esti táplálás, fürdetés előtt megélheti a közös játékot, együttlétet is. Az egyedüli és a közös játékelmények váltakozásai adják meg a lehetőséget, hogy a gyermek a későbbiek folyamán egyre inkább tudjon önmaga is játszani.

A gondozás során a finom érintések, illetve a speciális (magasabb hangú dallamos) baba beszéddel való kommunikáció segít abban, hogy megfelelő tapintattal közelítsünk gyermekünkhöz. Ez nemcsak a kellemes együttléteket biztosítja, hanem a gyermek agyfejlődését és idegrendszerének az érését is támogatja.

Ápoláskor a beteg gyermeknél a megszokott, tapintatos gondozás mellé társulnak olyan feladatok is, amelyeket mindenképp meg kell tennünk, és a gyermek érdekében nem képezik „vita tárgyát”. Ide tartozik a gyógyszer bevétele, ami nem lehet döntés kérdése, hanem egy határozott „tudom, hogy ez lesz jó neked” attitűddel közvetítendő a gyermek felé. Ugyanígy egy hűtőfürdő is lehet kellemetlen egy gyermek számára, azonban vannak olyan lázállapotok, amikor ez elengedhetetlen. A csecsemő fejlődő idegrendszere még nem teljesen érett, így nagyobb az esélye a lázgörcsökre, tehát a görcsök elkerülése végett fontos, hogy az időbeni lázcsillapítás megtörténjen. Amennyiben a gyermek biztonságban érzi magát a mindennapok kiszámítható interakcióiban, az ápolás során tapasztalt szülői határozottságot is nagyobb eséllyel, nagyobb tiltakozás nélkül elfogadja, mivel megérti és bízik abban, hogy a kellemetlen eseményeknek meg kell történniük, és a kifejezhető rossz érzéseivel nem marad egyedül, vigasztalásra lel.

Ritmus, rítusok, szokások

Ma, a felgyorsult életvitel mellett nehéz a megnyugtató szokások és rítusok kialakítása a családok számára. A régi hagyományok nagy része elveszett, új hagyományok, modern rítusok vannak kialakulóban. Fontos események, mint a születésnap és névnap köszöntések

és együttlétek, az ünnepkörökre (Húsvét, Karácsony) való készülődés, az életet kísérő események a születésnél (a komatál, az ifjú család támogatása) vagy a halálnál (az elkísérés és a virrasztás, a temetési szokások, a halotti tor) meghatározóak egy család életében. Emellett az is fontos, hogy a családok a mindennapok során is megtalálják a saját maguk ritmusát, napirendjét, biztonságot nyújtó szokásaikat. A gyermek és a szülők számára is fontos a kiszámíthatóság, mert ez stabilitást, biztonságérzetet ad. Ugyanakkor a szülők, főleg az otthon maradó anyák számára gyakran nehézséget okozó monotonitás elkerülése végett fontos a saját egyéni idők és a páros idők biztosítása, amelyek során megfogalmazhatók olyan egyéni igények és szükségletek, amelyek kielégítése, ápolása segíti kiegyensúlyozni a kisgyermekes lét mindennapjait.

Az első időben természetesen az újszülött igényei az irányadóak, de a napi ritmus kialakításakor a szülők, illetve a család igényeit is szükséges figyelembe venni. Ha már van nagyobb testvér, úgy érdemes alakítani a családi élet ritmusát, hogy mindegyik gyermek számára kielégítő legyen a napirend.

Milyen tárgyi környezetet igényel a fejlődő kisgyermek?

Lehetőleg legyen a szobában egy sarok az újszülöttnak, ahol az ágya és a pólyázó található. Nem feltétlenül van szüksége drága, fóliázott pólyázóra, egy megfelelően kialakított asztal is biztosítja a teret a gondozáshoz. Minden gondozási művelethez készítsünk elő minden szükséges tárgyat, hogy amikor a gyermeket felvesszük, akkor már ne kelljen messzebbre mozdulnunk, hanem a tisztába tevést, a fürdetést és az öltöztetés megszakitás nélkül tudjuk végigcsinálni. Az első időben a hálósákok azok a ruhadarabok, amelyek a pelenkára, body-ra adva biztosítják a gyermek szabad mozgását. Ahhoz, hogy a gyermek a megfelelő csecsemőtartást fel tudja venni, fontos, hogy a korai időszakban a rugdalózók ne passzoljanak pontosan a csecsemőre, mivel a szorosság miatt ez nem ad lehetőséget a szabad mozgásra. Ha a rugdalózó túl nagy, akkor pedig a „lifegő” lábak nehezítik a mozgást.

Az újszülött játékaikhoz a különböző színű és tapintású rongydarabok, valamint a különböző anyagokból készült, az újszülött kicsi kezével is megfogható játékok tartoznak. Ez alatt értjük a zsiráf formát (hosszú nyakkal) vagy a hosszú farkú kiscicák formáját. Csörgőt csak azután adjunk az újszülöttnak, ha már valóban fog, és nem a fogóreflexével fogja meg a kezébe kerülő tárgyakat, mivel ez utóbbi esetben, ha zavarja őt a játék, nem tudja elengedni. Tudatosan érdemes vásárolni az újszülött számára, a gyermekáruházak sokféle kínálatából valóban csak a hasznos és a gyermek fejlődését segítő, támogató tárgyakat érdemes megvenni.

A mozgástér biztosításakor fontos átgondolni, hogy bár az 1m X 1m-es járókák az első időkben biztonságos megőrzői a gyermeknek, attól a pillanattól kezdve, hogy helyváltoztató mozgása megindul, korlátozza a gyermek kúszó-mászó mozgásait, és nagyon hamar a felálláshoz vezetnek. Egy nagyobb területnek az elkerítése teszi lehetővé a gyermek egészséges és megfelelő mozgásfejlődését. Ennek azért van jelentősége, mert a nagymozgások fejlődése jelentősen befolyásolja a finommozgások fejlődését, a beszédfejlődést, és később a tanulási készségeket is.

A terek kialakításánál fontos mindig a gyermek fejlődését figyelembe venni, és az aktuális fejlődési szinthez képest egy lépéssel előrébb kialakítani a tereket. Ez segíti, ösztönzi a gyermek fejlődését. Amikor már 20-25 percet ébren van az újszülött, tegyük le a hempergőbe vagy abba a biztonságos térbe, amiben majd később ő kúszni, gurulni is tud. Így megszokja,

hogy körülötte egy elhatárolt tér van, és amikor majd kúszni, mászni fog, nem érzi korlátozásnak ezt a teret.

Amennyiben lehetőségünk van rá, az altatás télen a déli órákban, nyáron pedig a reggeli és a késő délutáni órákban a levegőn történjen. A csecsemőnek még nincs szüksége arra, hogy sétáljon, hogy tologassa őt valaki, neki a levegőre és a nyugodt pihenésre van szüksége. Természetesen, ha a szülőnek jól esik a séta, vagy ha intéznivalói vannak, akkor a kényelmes fekvést biztosító babakocsiba téve meg tudják oldani ezeket a feladatokat.

Hogyan ítéld meg a gyermek fejlődését?

A gyermek fejlődésének a megítélésében a rendszeres védőnői látogatások, illetve a baba-mama klubok tudnak segíteni, ahol a szülő hasonló korú gyermekeket látva érzékeli saját gyermekének a fejlődését. Természetesen a gyermekek nagyon sokszínűek, fejlődésük jelentősen eltérhet egymástól a normál határokon belül is, azonban annak megfigyelése, hogy mit csinálnak más hasonló korú gyermekek, tájékozódási pontot ad. Fontos, hogy a szakemberek annak megítélésében segítsék a szülőket, hogy az, amit tapasztalunk, még az egészséges, „átlagos” fejlődés sokszínűségéhez tartozik-e, illetve az attól való eltérés „orvoslásához” elegendő-e a megfelelő terek, játékok, élmények biztosítása, vagy pedig fejlődésneurológus, majd korai fejlesztő szakemberek bevonására van szükség, akik alapos állapotfelmérés után célzott fejlesztéseket ajánlanak a fejlődés felzárkóztatására.

Hogyan kezeljük a sírást?

Az újszülött és a csecsemő sírását hamar meg tudják különböztetni a gondozók, mivel kezdetektől fogva különböző jellemzői vannak az éhség-sírásnak, a fájdalom-sírásnak, az unalom-sírásnak stb. A megfelelő szülői reakció hamar megnyugtató egy egyébként temperamentumában stabil csecsemőt. Persze a veleszületett temperamentum sok mindent befolyásol. Vannak kifejezetten nyugtalan, síró-nyűgösködő csecsemők, akiknek irritabilitása, könnyű kibillenése és nehéz megnyugtathatósága igazi kihívás elé állítja a felkészült szülőket is. A gyakori nyűgösködés, sírás hátterében állhat az idegrendszer és az állapot szabályozási folyamatok éretlensége is. Ilyenkor annak ellenére, hogy minden szükségletét „ellenőriztük” a gyermeknek, mégsem képes megnyugodni. Ezt főleg a délutáni, esti órákban tapasztalhatjuk, amikor a nap eseményeitől már elfáradt az idegrendszer. Ilyen esetekben a nyugodt jelenlét, a testi közelség az, ami segítséget tud nyújtani. Sok esetben ehelyett a gyermek hevesebb ringatása vagy erősebb rázása történik, amivel azért kell óvatosan bánni, mert ezek a függőleges mozgású, erőteljes beavatkozások nem a megnyugváshoz, hanem a további „túlpörgéshez” segítenek hozzá. Fontos tudni és kétségbeesett szülőként ésszerűen tartani, hogy a sikertelen megnyugtató idején nem arról van szó, hogy a gyermek nem fogadja el a szülőt, hanem a gyermek olyan állapotba kerül, amikor állapotának szabályozásához nagyon is szüksége van a szülőre és a segítségére. Általában, az idegrendszer éréssel párhuzamosan, a harmadik hónap végére jelentős mértékben csökkennek a sírások. Nagyon sokszor a szülők, de még szakemberek is összekeverik ezeket a sírásokat a hasfájásból adódó kólikával. A legtöbb esetben pont fordítva van, az egymást megerősítő kör a kifáradás miatti sírástól indul: az a gyermek, aki sokat sír, sok levegőt nyel, és ennek következtében fájdulhat meg a hasa. Természetesen, amennyiben egy gyermek sokat és hevesen sír, mindig meg kell mutatni orvosnak, hogy az egyéb betegségeket, fájdalmas testi problémákat ki lehessen zárni.

Mire van szüksége a gyermeknek a nyugodt alváshoz? Hogyan kezeljük az alvási nehézségeket?

A gyermekek nem igényelnek teljes csendet az alváshoz, a családi zörgés, morajlás elfogadható számukra. Fontos, hogy az alváshoz a szobában állandó helye legyen a gyermeknek. Az az optimális, ha a saját helyén alszik el és ahol elaludt, ott ébred fel. Beszéljük meg már a kiscsecsemővel is, hogy ha nem az ágyában alszik el, akkor elalvása után betesszük az ágyába, és ott fog ébredni. Azaz, ha elalszik a nagy ágyon vagy a hempergőjében, mindig kerüljön be a saját ágyába, hogy ott ébredjen, így „az alvás helye” stabilan kialakul számára. A szobahőmérséklet is fontos: jól átszellőzött, tiszta levegőjű, hűvösebb szobában kényelmesebb az alvás. A szabad levegőn mélyebben és hosszabb ideig képesek aludni a gyerekek. Ott, ahol nem áll rendelkezésre terasz, kert, az édesanyák számára nehézséget tud jelenteni, hogy kimenjenek és keressenek egy szélvédett, napsütötte helyet a téli, őszi, tavaszi időszakban, nyáron pedig egy lombkoronával védett, árnyékos helyet, ahol a gyermek békésen, a babakocsi mozgatása nélkül is tud pihenni. Fontos, hogy az alváshoz hálósákat kapjanak a gyermekek, amely végig biztosítja a megfelelő hőmérsékletet. Az ágyba ne tegyünk sok játékot, egy alvós játék vagy olyan tárgy, rongy elegendő, amiről azt gondoljuk, hogy a gyermeket megnyugtatja. Lehet, hogy ez marad hosszú évekre a gyermek megnyugtató tárgya. Nagyobb gyermekek már kiválaszthatják maguknak, amit szeretnének, pl. az anya sálját, az apa trikóját, párnahuzatot, játék mackót stb., bármi olyat, ami biztosítja számukra a nyugalmat a szeretett szülőtől való távolság idején.

Az alvást jelentősen támogatják a napközbeni nyugodt, szeretetteljes gondozási együttlétek és az elválást segítő rítusok kialakítása. Legyen szó az éjszakai vagy a nappali pihenésről, a lehető legtöbb alkalommal hasonló, egymás után ismétlődő cselekvés sorozatokat javasolunk a családoknak, amelyből egy idő után kialakul a gyermek számára kiszámítható rutin. Mivel a csecsemőknek, kisgyermekeknek nem alakult még ki az időérzékük, a belső fáradtság és kimerültség mellett e rendszeres történések alapján tudnak felkészülni arra, hogy a napban épp a pihenés következik. Lehet ez a közös vacsora és a nyugtató esti fürdetés után a fényeknek a folyamatos csendesítése, a függönynek a behúzása, a nap közös elmesélése, a szoptatás stb. Az együttlét családi döntés kérdése. Amit erről tudnunk kell, hogy a gyermekek sokáig ragaszkodnak azokhoz az alvási körülményekhez, amit megszoktak. Ha a család úgy dönt, hogy a gyerekek külön alszanak, életkortól függően, de minél előbb ajánlatos az esti búcsúzás után az önálló elalvás támogatása. A nyugodt búcsúzási rítus hozzásegíti ahhoz a gyermeket, hogy megbirkózzon a szeparáció feszültségével, és képessé váljon ő maga egyedül is elaludni. Ez sohasem jelentheti a gyermek magára hagyását, mivel ki kell, hogy alakuljon benne egy olyan biztonságérzet, hogy ha ő bármikor jelez, mindig odamegy hozzá a szülő és megnyugtatja. Ha ez a biztonságérzet kialakul, akkor valóban csak akkor fog ébredéskor jelezni egy gyermek, ha erre szüksége van. A bizonytalanságot megélő gyermek viszont képes nagyon sokszor ébredni és jelezni a szülőnek az éjszaka során. Az éjszakai ébredések másik magyarázata, hogy a gyerekek éjjeli ébredéseikkor is azt az altatási szokást igénylik, ahogy az esti altatás történik. Így ha az esti rutin után maga az elalvás önállóan tud megtörténni, nagyobb eséllyel nyugtatja meg magát a pillanatokra megébredő gyermek éjszaka, mintha teljes mértékben a szülő segítségével történik az esti elalvás.

Hogyan lesz jó evő a gyermekünk?

Csecsemőkorban a szoptatás a természetes táplálás módja, mind az anya, mind a gyermek számára a lehető legkényelmesebb és legoptimálisabb táplálási forma. A szoptatás természetes indulását segíti, ha a szülést követő első két órában az újszülött a saját tempójában tud mellre kerülni. Ha ez nem tud megvalósulni, akkor sem történik visszafordíthatatlan probléma, mert a szoptatás helyes technikájának elsajátításában szakemberek (csecsemős nővér, laktációs tanácsadó, védőnő, házi gyermekorvos) is segíthetik az édesanyát. Akik úgy döntenek, hogy nem szeretnék szoptatni a gyermeküket, vagy nincs lehetőségük erre, a szoptatáshoz hasonló békés egymásra hangolódást meg tudják teremteni akkor is, amikor cumisüvegből etetik a gyermeküket. Amit fontos zárójelben megjegyezni, hogy egészen másképp alakul a szervezet mikrobiom rendszere, hogy ha az első 6 hónapban csak anyatejet kap a gyermek és természetes úton születik, mint abban az esetben, hogyha császármetszéssel születik vagy tápszert kap. Nincs pótolhatatlan helyzet, de fontos tudnunk, hogy más immunológiai folyamatok indulnak el mindkét esetben, ezért érdemes próbálkozni és segítséget kérni a szoptatással kapcsolatban. A jól szopó csecsemőnek az első 6 hónapban vízre sincs szüksége, tehát teljes mértékig elegendő számára az anyatej adása.

A hozzátáplálás és az új ízek bevezetése jó, ha megkezdődik a 6. hónapban, mivel a gyerekeknek van egy természetes nyitottsága a második félévben az új ízek elfogadására. Utána kicsit bizalmatlanabbá válnak a gyerekek. E nyitottságban is, mint annyi minden másban, a gyerekek nagyon különbözőek. Szélsőséges esetben nagyon kevésféle ételt fogadhat el egy gyermek. Ha ezekkel minden tápanyagot bevisz, fejlődését tekintve aggodalomra nincsen ok, ilyenkor a türelem, az örömteli közös étkezések, és a gyermek önállóságának támogatása hozhat áttörést, azonban mivel ennek lehet biológiai háttere, bizony felnőttkorig elkísérhet valakit a mások számára túlzott válogatosság. Amennyiben nagyon leszűkül az elfogadott ételek köre, és nem visz be minden tápanyagot a gyermek, vagy nem jól gyarapszik, mindenképpen segítséget kell kérni.

Az örömteli közös étkezések a legkorábbi időponttól fontos mintát nyújtanak a gyermek számára. Sok szülő csak eteti a gyermekét, és nem étkezik egy asztalnál vele, így a gyermeknek nincs is élménye arról, hogy a szülei is szoktak enni, ráadásul jóízűen. Amennyiben egy gyermek elutasítja a felkínált ételt, ez a lelkileg nagyon megterhelő tud lenni a szülő számára. Fontos végiggondolni, hogy mik lehetnek azok a tényezők, amelyek a gyermek számára az elutasítást hozzák. Azt, hogy mikor, mit, hol és hogyan adunk, a szülő dönti el, de azt, hogy mennyit eszik meg ebből a gyermek, azt egyedül a gyermek dönti el. Fontos, hogy semmilyen erőszakos etetés ne fordulhasson elő, és kerüljük a konfliktusokat és az aggodalommal teli étkezéseket az asztal körül.

Előfordulnak egészen speciális esetek is. Azoknál a gyerekeknél, akiket a születéskor vagy később többször intubáltak, illetve szondatáplálást éltek át, ezek a beavatkozások okozhatnak olyan élményt, ami miatt a száj körüli minden ingerlést, így az etetést is elutasítja a gyermek. Ezt csak a nagyon biztonságos és a gyermek igényeit figyelembe vevő etetéssel lehet megváltoztatni és jó irányba terelni, ha szükséges, szaksegítség igénybevételével.

Mikortól lehet szobatiszta egy gyermek?

Ahhoz, hogy egy gyermek önállóan tudja a mosdót használni, megfelelő idegrendszeri érettségre, pszichés fejlettségre és önálló döntésre van szükség. Ez az időpont különböző életkorokban figyelhető meg. Vannak épphogy két évesek, akik már szobatiszták, ugyanakkor

nem ritka az sem, ha egy négy éves gyermek még nem az biztosan. Egy gyermek akkor lesz szobatiszta, amikor az a vágyódása elindul, hogy ő is olyan legyen, mint a szeretett felnőtt, és a szeretett felnőttek kedvéért hajlandó lesz kényelmetlenségeket is bevállalni. Az a gyermek szobatiszta, aki észleli azt, hogy vécére kell mennie, ki tudja várni, amíg elér a vécére, képes saját maga letolni a nadrágját, elvégezni a dolgát, felhúzni a nadrágját, kezét mosni és utána folytatni a játékát. Az a gyermek, aki akkor megy a mosdóba, amikor a szülei mondják, vagy akit állandóan bilire, vécére ültetnek, lehet, hogy nem használ pelenkát, de semmi esetre sem mondható még szobatisztának. Nagyon fontos, hogy ezt a kérdést teljes mértékig a gyermek hatáskörébe utaljuk. Az önállóság és a kontroll körüli nehézségek gyakran elhúzódó szobatisztasági problémákhoz vezetnek. A szobatisztaság kialakulásához is nagyon fontos a megfelelő ruházat, a könnyen és gyorsan letolható nadrágok adása. Sajnos az idegrendszer érettsége nem mindig párhuzamos az óvodába kerülés időpontjával, nem minden gyermek érik meg a szobatisztaságra 3 éves korára. A nappali szobatisztaság a legtöbb esetben korábban alakul ki, mint az éjszakai szobatisztaság. (A legtöbb gyermek 3-4 éves koráig szobatiszta lesz nappalra, 5-6 éves koráig pedig éjszakára is.) Minden esetben kérhetjük a gyermektől az együttműködést. Ha ő szeretne felelősséget vállalni azért, hogy száraz maradjon a lepedő, akkor támogatni és segíteni kell ebben. Ha előfordulnak még „balesetek”, megoldást jelenthetnek a lepedő alatt használt gumilepedők és a könnyen mosható takarók.

Hogyan enyhíthető a testvérféltékenység?

Az elsőszülött gyermek számára a testvérféltékenység aligha megkerülhető, hiszen a második testvér születéséig minden figyelem ráhárult, és most osztoznia kell az időn, a szereteten, a figyelmen. Egy második, harmadik testvér kezdetektől abba nő bele, hogy mindenben osztozkodni kell. A heves testvérféltékenység jelentős mértékben megelőzhető vagy enyhíthető akkor, hogyha a kistestvér haza érkezésekor lehetőség szerint egy babát visz ajándékba a testvérenek. A babának mind fiúknál, mind lányoknál két funkciója lehet. A játék babát lehet a kukába tenni, lehet nyomkodni a szemét, a földhöz vágni (vagyis az oly gyakori frusztrációt, feszültséget, agressziót megélni és levezetni), miközben megkövetelhető a gyermektől, hogy a testvérehez ily módon nem nyúlhat hozzá. Ugyanakkor a testvére körüli teendőkhöz is fontos bevonni a nagyobb testvért, akár úgy, hogy ő párhuzamosan gondozza a saját babáját. Amikor az anya a szoptatáshoz készül, a nagyobb testvér is el tudja készíteni azt a dobozát, zsákját, amibe a szoptatás idejére minden fontosat (mesekönyvet, rajzolni való dolgokat, babát, apró játékokat, innivalót, csemegét stb.) oda tud vinni az anya mellé. Így a szoptatás ideje alatt is lehet együtt lenni.

Nagyon fontos, hogy a család minden tagjának legyen közös, kettesben eltöltött ideje. Az elsőszülött gyermeknek is legyen lehetősége az édesanyjával és az édesapjával külön-külön is kettesben lenni. Ezek olyan alkalmak, amikor a gyermek biztosan tudhatja, hogy az anya akkor sem megy el a kistestvérehez, ha ő sír, mert van más, aki figyel a kicsi jóllétére. Ezek olyan meghatározó élmények a gyermek számára, amelyek segítik a kistestvér érkezése miatt megjelenő frusztrációt, bánatot feloldani, illetve amelyek hidat képezhetnek a ritmusosan kiszámítható együttlétek között.

Gyakori megfigyelés, hogy a nagyobb testvér is szeretne baba lenni, babásan viselkedni, a kisebb gyermeknek szóló szülői gondoskodást elnyerni. Nem ritka, hogy néhány viselkedésben már egy korábban meghaladott szintre esik vissza a gyermek (pl. szobatiszta volt már, most újra igényli a pelenkát, nyafogósan, kisbabásan beszél stb.) Ilyenkor jól működhetnek azok a kiszámítható játékidők a napban, héten, amikor a gyermek valóban

„kisbabásat játszhat” a szüleivel, és a babáknak szóló gondoskodási formákat kaphatja egy rövid időre, míg emellett már a nagyfiúknak, nagylányoknak való tevékenységek és együttlétek bátorítása történik.

Későbbi életkorokban, nézeteltérés esetén fontos, hogy ne a szülő tegyen igazságot, hanem segítsen rendezni a problémát. Nagyobb gyermekek esetén a részletes átbeszélés és egymás szempontjainak a megmutatása már sokat segíthet. Ha minden konfliktusnál közösen megkeresik azt a lehetőséget, amivel mind a két gyermek elégedett tud lenni, az óriási tapasztalat lesz a későbbiekben a konfliktus megoldási technikák tanulásában.

Hogyan kezeljük a szeparációs szorongást?

Szerencsére ma már, ha a kórházakban felvételre kerül egy gyermek, valamelyik szülője általában éjjel-nappal vele lehet. Így a korábbi évtizedekben még gyakori szeparációk nem jönnek létre.

A mindennapokban azonban előfordulnak olyan esetek, amikor a gyermek a nagyszülőnél, ismerősnél vagy bábiszitterrel marad. Az elválás akkor tud zavarmentesen megvalósulni, ha a gyermeknek jó tapasztalatai vannak arról, hogyan megy el és tér vissza a szülő. (Pl. ha elmegy, akkor ezt bejelenti, elmondja, pontosan milyen eseményt követően fogják újra látni egymást, több óra vagy nap esetében akár valami játékos, szimbolikus, a gyermek számára számon tartható dolgot is bevezet az idő múlásának követésére, látványosan elköszönnek egymástól, mindenképpen betartja, amiben a gyermekkel megállapodtak, és amikor hazajön, örömmel üdvözlük egymást). A fokozatosan bevezetett, majd rendszeresen ismételt elválás és találkozás gyakorlása a szeretett gondozókkal (rutinná alakulva) hozzásegíti a gyermeket ahhoz, hogy a környezetében lévő ismert és már biztonságot nyújtó személyekkel zökkenőmentesen és örömmel együtt tudjon maradni. A későbbiekben e gyakorlás fogja az első közösségbe (bölcsődébe, óvodába) való beilleszkedést is megalapozni, segíteni.

Hogyan segíthetjük a beszédfejlődést?

Az optimális beszédfejlődés fontos előfeltétele, hogy kezdetektől fogva kommunikáljunk a gyermekkel. Újszülött kortól kezdve mindig tájékoztassuk a gyermeket arról, hogy épp mi történik vele, és mindig hagyjunk időt arra, hogy ő a saját fejlettségi szintjén (tekintettel, gőgicséléssel, gagyogással, majd később szótagokkal és szavakkal, mondatokkal) válaszolhasson. A szótagok megjelenésekor fontos, hogy türelemmel kommunikáljunk a gyermekkel, és megértsük, amiket ezek a szótagos, illetve egyszavas mondatok jelentenek. Ezek az apró sikerek, az élmény, hogy képes megértetni magát, segítik a gyermeket abban, hogy egyre többet és tisztán, szépen beszéljen. A beszélt nyelv és az állandó, érzelmekkel teli, őszinte kommunikáció mellett fontos, hogy a gyermekkel sokat énekeljünk, mondókázzunk már csecsemőkortól kezdve. Ha egy gyermeknél két éves korig nem jelenik meg a beszéd, vagy már előbb a kommunikációs szándék (mutogatással, hangadással, tekintettel), fontos, hogy logopédus vagy korai fejlesztő szakember véleményét kérjük.

Hogyan támogathatjuk az optimális mozgásfejlődést?

A gyermek egészséges mozgásfejlődésének feltétele, hogy legyen kemény alapon (földön) szabad tere a helyzetváltoztatások kipróbálásához, majd gyakorlásához. Egészséges fejlődés esetén a mozgásfejlődés teljesen spontán módon megy végbe. Ez azt jelenti, hogy az

idegrendszer éréseivel párhuzamosan, biztonságos környezetben, a gyermek saját maga próbálgatja, gyakorolja az egyre bonyolultabb helyzetváltató mozgásokat. A felnőttek felelőssége a biztonság garantálása. Pl. a lépcsőn nagyon sok esetben először fejjel lefelé indulnak el a gyermekek. Nem feltétlenül szükséges ilyenkor megfordítani őket, hogyha biztonságosan ott tudunk állni a lépcsőnél, és a gyermek saját maga tapasztalhatja ki, hogyan tud lejönni a legügyesebben. Az is fontos, hogy a gyermek csak arra a mászókára mászzon fel, ahová ő fel tud menni a saját önindította mozgásai segítségével. Amiket ő önmagától begyakorol, azok lesznek azok a biztonságos mozdulatok, amelyek révén csökken az esések, balesetek esélye. Ha elesik egy gyermek, szükséges, hogy ott legyünk mellette, de fontos, hogy ne a kétségbeesés uralja el a helyzetet. Segítség, gyors vigasztalás (pl. gyógyító puszti, ölelés) után annak ösztönzése, hogy lehet is tovább menni, a gyermeket arra serkenti, hogy megélhesse autonómiáját és kompetenciáját, mindazt, amit ő próbál ki, gyakorol, és amiért ő küzd meg. Mindez az önértékelését, önbizalmát emeli a gyermeknek.

Minden évszakban és időjárás esetén levegőre és szabad mozgásra van szüksége a gyermeknek ahhoz, hogy része lehessen a korának megfelelő mennyiségű mozgásban, hogy felfedezhesse a világot és állandóan tanuljon.

Mikortól és hogyan kell határokat állítani? Hogyan fegyelmezzünk?

A gondozásban és a nevelésben egyaránt óriási szerepe van a határoknak. A gyerekek persze ösztönösen tiltakoznak a határok ellen, és igyekeznek kitolni azokat. Viszont nagy szükségük van az egyértelműen kommunikált határokra, mert ezek biztonságot nyújtanak számukra. Lényeges, hogy a legfontosabb területeken mindkét szülő és a gyermek felügyeletéért felelős felnőttek azonos határokat kommunikáljanak. Természetesen egy gyermek hamar és jól megtanulja, ha bizonyos helyzetekben mások a szabályok.

Egy gyermek, amikor határokba ütközik, nyugtalan lesz és akár sírni, dacolni kezd. Fontos, hogy ebben az esetben fogadjuk el érzéseit, jelezzük is vissza számára, hogy látjuk, ő most dühös vagy szomorú, segítsünk neki megnyugodni, és közösen beszéljük meg, hogy mi az, amit nem lehet, nem szabad csinálni. Ajánljunk fel alternatívát. Fontos, hogy ne változtassunk az eredeti elhatározásunkon. Ez biztosítani fogja azt, hogy az alapvető határok mindenkor ugyanott lesznek. És ahhoz is vezet, hogy a gyermek egyre kevésbé fog dacolni, amikor a határokat kijelöljük.

Vannak viszont olyan határok, amelyeket bizonyos esetekben átgondolhatunk, és lehet, hogy tudunk engedni a gyermeknek. A választások vagy döntési lehetőségek biztosítása egy gyermek számára egyébként is nagyban megkönnyíti az együttműködést. Fontos, hogy kevés egyértelmű tiltás legyen, amely esetén nincs helye alkunak, döntésnek, azt minden esetben be kell tartani, mert ellenkező esetben veszélynek lenne kitéve a gyermek (pl. konnektorba nyúlás). Ezekben az esetekben a szülők testtartása, hangjuk tónusa olyan egyértelmű üzenetet hordoz, amit a gyerekek azonnal olvasnak. Minden olyan dolgot, amit komolyan gondolunk, ilyen módon kell betartatni a gyerekekkel. Fontos, hogy kevés tiltás legyen, és minél inkább arról tudjunk beszélni, hogy mi az, amit lehet. Ez a kommunikáció nagyon sokat segít a gyerekeknek a szabályok megtanulásában.

Hová fordulhatunk, ha baj van?

A gyermek fejlődését a védőnő és a gyermekorvos folyamatosan követi, hozzájuk bátran fordulhatunk kérdéseinkkel, aggodalmainkkal. Amennyiben felmerül a gyanú, hogy a gyermekünk nem fejlődik az életkorának megfelelően (l. mozgás- és beszédfejlődés), fejlődésneurológus, illetve korai fejlesztő szakemberek segíthetnek. A Pedagógiai Szakszolgálatokban működnek kora gyermekkori intervencióért felelős munkacsoportok. Korai regulációs nehézségek (pl. sírási, alvási, táplálási problémák) esetén, vagy egyéb érzelmi és viselkedési tünetek kapcsán felkereshetünk szülő-csecsemő/kisgyermek konzulenseket, komolyabb nehézségek esetén pszichológusokat, szakorvosokat. Amennyiben a szülővé válás során a szülők bármelyikének egyéni pszichés nehézségei mutatkoznak, felnőttekkel foglalkozó pszichológusokhoz, pszichiáterekhez lehet fordulni, míg ha párkapcsolati vagy családi problémák nehezítik a mindennapokat, pár- és családterapeuták megkeresését ajánlhatjuk. Ha a mindennapokat anyagi, lakhatási vagy egyéb gyermeknevelési gondok övezik, a Család- és Gyermekjóléti Szolgálatok munkatársai tudnak segíteni a családok számára.