

KIS LÉPÉSEK

A CSALÁDDÁ VÁLÁS ÚTJÁN



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

KIS LÉPÉSEK

A CSALÁDDÁ VÁLÁS ÚTJÁN



KÖSZÖNTŐ

KEDVES ÉDESANYA, KEDVES BŐVÜLŐ CSALÁD!

A gyermekvállalás, a párkapcsolatból családdá alakulás jelentős mérföldkő az életünkben, hiszen változások egész sorát hozza magával. Kapcsolataik átrendeződnek, új szerepekkel, feladatokkal, kihívásokkal szembesülnek, új életritmust kell kialakítaniuk. Eddig csak önmagukért feleltek, ettől kezdve azonban felelősök lesznek gyermekük vagy gyermekeik fizikai és érzelmi jóllétéért, megfelelő fejlődéséért.

Életünk minden jelentősebb fordulópontjához hasonlóan ez az időszak is kétarcú: kedvez a kreatív, alkotó erők felszabadulásának, ugyanakkor konfliktusok, feszültségek forrásává is válhat. Ám ettől a változástól nem kell megijedniük, hisz nemcsak egy új, megismételhetetlen emberi élet veszi kezdetét, de az Önök személyisége, párkapcsolata, családja is formálódik a kisbaba érkezésével. Nem igaz, hogy innentől kezdve minden jobb vagy rosszabb lesz, de az biztos,

hogy másmilyen. Feledhetetlen élmények és eddig nem tapasztalt pozitív érzések várnak Önökre, de olykor nehézségekkel és kellemetlenségekkel is szembesülhetnek – mint minden igazán értékes emberi kapcsolatban.

Leendő szülőként sokat tehetnek önmagukért és egymásért, ha tájékozottan, számos kérdést tisztázva, rugalmasan kezelt tervekkel és elképzelésekkel felvértezve indulnak el a családdá válás szép és izgalmas útján.

Valószínű, hogy a várandósság időszakában Ön is számos szülői tájékoztató füzetet lapozott át a babavárás alatt bekövetkezett testi változásokról, a kötelező és ajánlott védőoltásokról, a természetbeni és pénzügyi támogatásokról, és arról, hogyan gondozza, ápolja kisbabáját. A kezében tartott kiadvány a baba érkezésével kapcsolatos lélektani és kapcsolati változásokra hívja fel a figyelmet, és érzelmileg segít ezekre felkészülni annak érdekében, hogy az új családtag beilleszkedése minél harmonikusabb legyen.



FELKÉSZÜLÉS TESTBEN ÉS LÉLEKBEN - A VÁRANDÓSSÁG KILENC HÓNAPJA

A családi életre való felkészülés nem a gyermek születésével, hanem a fogantatás pillanatával, sőt amennyiben ez tudatos döntés eredménye, az elhatározással kezdődik, és végigkíséri a várandósságot. A babavárás hozzávetőlegesen kilenc hónapja, amíg a közös gyermek a szemnek még láthatatlan, de a pocak gömbölyödésével jelenléte kézzelfogható bizonyossággá válik, fontos szakasza a szülők felkészülésének. Ezt bizonyára Ön is átélte az elmúlt hónapokban. A fogantatás utáni kilenc különleges hónap a visszavonulással, a lelassulással, az egymás felé fordulással, no meg a készülődés meghittségével kezdetben lelkiileg, majd az utolsó pár hétben fizikailag is hozzájárulhatott ahhoz, hogy oldódjanak Önben az esetleges aggodalmak. E kilenc hónapban történt meg az első „kapcsolatfelvétel” a kisbabával. Ahogy a babavárás időszakában, úgy a szülést követő szép, de fárasztó időszakban is érdemes minél többet beszélgetni, mert az önmagunknak és társunknak megfogalmazott érzések, kétségek mindig előremutatók egy kapcsolat alakulásában.

A SZÜLÉS ÉS A SZÜLETÉS ÉLMÉNYÉNEK FELDOLGOZÁSA

„A csecsemő is szenved, ha szül a nő. Páros kint enyhíthet alázat.” József Attila *Nagyon fáj* című versében az anya és születő gyermeke közös, egyedülálló élményét tárja elénk. A szülés és születés valóban „páros” élmény, anya és gyermeke teljesítőképességük határáig terjedő erőfeszítéseket tesznek a világrajövetelért. Az édesanya és kisbabája között kialakul egy többnyire tudattalan együttműködés, egymásra hangolódás, de mindenekelőtt az összetartozás, az egymásra utaltság és a közös küzdelem élménye.

Mivel a szülés a női lét egyik meghatározó eseménye, különös jelentősége van, hogy miként éli át az anya, milyen élményt jelent számára. Sokat számít ebben az édesanya felkészültsége, a szüléssel kapcsolatos érzelmei, a környezetében lévő családtagok és a szülést segítő személyzet támogatása, valamint az ismerős, otthonosság érzetét nyújtó környezet. A pozitív élmény erősíti az anyai kompetencia érzését, a szülő-gyermek kapcsolatot, a párkapcsolatot, és jótékonyan hat a szoptatásra is.

A szülést – mint minden érzelmileg telített élményt – fel kell dolgozni. Ha problémamentesen zajlott, akkor ez spontán módon, szinte magától megtör-

ténik. A szülők felidéznek, újból átélnek, elmesélik a szülés történéseit, keresik a választ a felmerülő kérdésekre – azaz érlelik magukban az eseményeket. Nehézségek esetén azonban érdemes külön figyelmet fordítani a feldolgozásra, mivel a traumatikus szülés terhelő lehet az anyaszerepre, illetve a gyermekhez fűződő kapcsolatra nézve, sőt a gyermekágyi hangulatzavarok egyik fő rizikójának számít. Fontos, hogy ne feledkezzünk meg az apáról sem, hiszen nekik is van élményük a szülésről, akkor is, ha a folyosón vártak izgulva, és akkor is, ha a szülőszobában kísérték végig gyermekük világra jöttét.

Ahogy a szülésélmény, úgy a baba szempontjából a születésélmény is feldolgozást igényel. Ez életünk talán legnagyobb átmenete: az újszülött egy otthonos helyről egy számára teljesen ismeretlen világba érkezik. Az anyaméh zárt és vizes közege után tág teret és levegőt érzékel. Elkezd tüdővel lélegezni, megváltozik körülötte a hőmérséklet, érzi a gravitáció erejét, majd a táplálékért is aktívan meg kell dolgoznia. A születés folyamata nagyfokú stresszhelyzet számára. Az újszülött a születés során felhalmozódó feszültségeket sírással képes levezetni és feldolgozni. Ha a szülők meggyőződtek arról, hogy a kicsi nem éhes, nem szomjas, nincsenek fájdalmai, tiszta a pelenkája, vagyis amikor látszólag „ok nélkül” sír, akkor arra is gondolniuk kell, hogy gyermekük egyszerűen hangot ad érzéseinek, és közben elengedi, „kisírja magából” a felhalmozódott feszültséget. Ilyen esetekben ne az legyen a szülő célja, hogy a baba abbahagyja a sírást, hanem segítsenek neki megszabadulni nehéz, kínzó érzéseitől. Tartsa babáját biztonságot nyújtó ölelésben, és együttérzőn „hallgassa meg” a panaszát.

A BABÁVAL KAPCSOLATOS ÉRZÉSEINK - „MIÉRT SÍROK, MIKOR ÖRÜLNÖM KELLENE?”

Első hallásra talán érthetetlennek tűnik, hogy miért lehet kérdés a babával kapcsolatos érzelmi viszonyunk milyensége, hiszen egyértelmű, hogy boldogok vagyunk, örülünk neki és büszkéek vagyunk rá. Bár ez legtöbbször valóban így is van, ugyanakkor abban sincs semmi kivetnivaló, ha nem azonnal, nem mindig és nem mindenki érzi ezt a felhőtlen boldogságot.

Környezetünk elvárásai, a gyermekkorunkban szüleinktől látott vagy később tanult viselkedésminták ellenére a várandósság alatt és a gyermek születése utáni időszakban is előfordulhat, hogy túlterheltséget, fáradtságot, kimerültséget, szomorúságot vagy akár haragot érzünk. A babával kapcsolatos érzéseinket sok összetevő befolyásolja, és fontos, hogy tudatosítsuk ezeket. Az érzéseink mögött a hormonális rendszer ingadozásai mellett ott van a háttérben egyéni kötődéstörténetünk és a saját szüleinkkel való korábbi kapcsolatunk; befolyásolja azokat a társunkhoz való viszonyunk; az, hogy mennyire bízunk önmagunk-



ban és a párunkban; valamint hogy a baba tervezett volt-e, vagy nem várt ajándékként érkezett; és hogy milyen körülmények között fogant.

Ha nem mindig érezzük maradéktalanul boldognak magunkat, az nem tekinthető kórosnak, ugyanakkor nagyon oda kell figyelni arra, ha ez hosszan elhúzódik. A szülés utáni depressziót fontos megkülönböztetni a gyermekágyi lehangoltságtól („baby blues”), vagyis a szülést követő 3–7. napon jelentkező, érzékenységgel, hangulati ingadozással, kontrollálhatatlan sírással jelentkező állapottól, ami rendszerint néhány napon belül rendeződik. A gyermekágyi lehangoltság természetes velejárója a szülés utáni napoknak, amire jó, ha az egész család felkészül. Adjon nyugodtan teret hangulati hullámzásának, sírjon, ha jólesik. A családtagok azzal segítenek a legtöbbet, ha ebben az időszakban mellőzik a kritikákat és az üres vigasztalást, ehelyett megértő és elfogadó módon próbálnak jelen lenni a fokozottan érzékeny periódusban.

Amennyiben a szülés körüli hangulatingadozások nem szűnnek meg, esetleg elmélyülnek, mindenképpen javasolt felkeresni a területi pszichiátriai szakrendelést és szakember segítségét kérni. Ugyanakkor az édesanya környezete, különösen a szülőtárs és a többi családtag odafigyelése, törődése és szeretete komoly segítséget jelenthet az anyának, hogy minél előbb kikerüljön ebből az átmeneti állapotból.

APAI KIHÍVÁSOK - „ÉS NEKEM HOL A HELYEM EBBEN?”

Sokáig tartotta magát a nézet, miszerint a férfiak a várandósság kilenc hónapja alatt kizárólag lelki síkon érkeznek meg az apasághoz. Ma már tudjuk, hogy a biológiai folyamatok őket is segítik: testükben megnő bizonyos hormonok koncentrációja, amelyek a gondoskodást, a szülői ráhangolódást segítik, a szülés után pedig átmenetileg csökken a tesztoszteronszint, ezzel időszakosan alábbhagy a szexuális vágy és a versengés motivációja. A kutatások eredményei szerint ez a hormonváltozás a legintenzívebben azoknál az apáknál figyelhető meg, akik szoros, bensőséges kapcsolatot ápolnak párjukkal, és sok időt töltenek együtt.

Örömteli változás, hogy ma már egyre több édesapa szeretne az első pillanattól maga is részt venni a gyermeke gondozásában. A család minden tagjának érdekét szolgálja, és sokféle előnnyel jár, ha az apa rendszeresen részt vesz a kisbaba körüli teendőkben.

Egyfelől az anya nem érzi magát annyira elszigeteltnek, leterheltnek, és kevésbé nyomasztja őt a felelősségérzet. Másfelől az apa és a gyermek kapcsolata már a korai időszakban is formálódhat, a baba pedig egészségesen, két irányba tud kötődni. Fontos tudatosítani, hogy az apák természettől fogva hátrányban vannak a gyermekükkel való közvetlen kapcsolat megélésében, hiszen a baba



és az édesanyja kapcsolata a várandósság és a szoptatás bensőséges időszakában folyamatosan és intenzíven mélyül. Ha az apák nem kapnak elég teret, azt érezhetik, hogy kívül rekedtek az anya-gyermek közötti szoros kapcsolaton, ami lehangoltságot okozhat, magányosnak, elhagyottnak érezhetik magukat. Ennek jeleit nehéz észrevenni, mivel ilyenkor a férfiak jellemzően belevetik magukat a munkába.

Természetesen vannak olyan férfiak is, akiknek időre van szükségük, hogy ráhangolódjanak az újszülöttre. Érdemes bízni abban, hogy az apa-gyermek kapcsolat magától fejlődik, és semmi máshoz nem fogható kettősük majd kialakul.

A KÖTŐDÉS ALAKULÁSA

A szülők sok mindent adhatnak gyermekeiknek, de közülük talán a legfontosabb, ami hosszútávon biztosítja a gyermek jóllétét: az a biztonságos kötődés. Az anya és gyermeke között a várandósság során és a születést követően kialakuló szoros érzelmi kapcsolat ugyanolyan jelentőséggel bír a gyermek számára, mint az, hogy fizikai szükségleteit és igényeit kielégítsék.

Az újszülött már világrajövételekor rendelkezik azzal a képességgel, hogy interakcióba lépjen az anyával. A szopás, a sírás, a mosolygás, a kapaszkodás, a követés azok a viselkedésmódok, amelyekkel az anya közelségét el akarja érni. Optimális esetben az anya biztos bázisként áll rendelkezésre, úgy reagál gyermekének közelséget kereső jelzéseire, hogy az minél jobban illeszkedjék csecsemője igényeihez. Ez a kölcsönös egymásra hangolódás teremt közös élményt és egyben érzelmi biztonságot. Vagyis egy gyermek bízhat abban, hogy ha éhes, fázik, fáradt vagy fél egyedül, akkor az anya ott lesz és megeteti, betakarja, megnyugtatja, felveszi.

A gyermek biztonságos kötődésének kialakulásában nagy szerepe van a szülői, és főleg az anyai magatartásnak, illetve az anya és gyermeke közti kölcsönös egymásra hatásnak. Körülbelül fél éves kor után kezd kialakulni a kicsikben az a képesség, hogy észben tartják az anyákat akkor is, ha nincs látótávolságban, és távollétének élményét össze tudják hasonlítani azzal, amikor visszajön. Ebben a korszakban kezdik elutasítani az idegeneket. Innentől fokozatosan egyetlen ember, rendszerint az anya lesz a gyermek kötődési viselkedésének célpontja. Ha a kötődési viselkedésre az anya érzékenyen, megfelelő gyorsasággal és viszonylag következetesen reagál, akkor a gyermek, aki az első év környékén a járás elindulásával eléri az önállóság egy bizonyos szintjére, az anyára, mint biztos bázisra tud tekinteni.

Kutatási tapasztalatok szerint a biztonságosan kötődő gyermek képes kezelni az érzelmeit, jó teljesítményt nyújt, rugalmas, együtttéz másokkal, jó a problémamegoldó képessége, megfelelően fejlődik az önértékelése, az intellektuális

képességei és ügyesen kommunikál. Aktívabb, kezdeményezőbb, önállóbb, nagyobb a tanulási kedve és nyitott a társas kapcsolatokra. A kötődés milyensége – így a kedvező biztonságos kötődés is – azért fontos, mert a tapasztalataink bázisát adja, így első kötődéseink képezik az alapját minden további társas kapcsolatunknak.

TESTVÉR SZÜLETÉSE

Az első gyermek születése új kihívásokkal jár az Önök számára. A család bővülésével, a második, harmadik, többedik gyermek megszületésével azonban újabb lényegi változások történnek az életükben. Két vagy három gyermek ellátása sokkal több feladatot és szervezést igényel, sőt nehezen megy segítség nélkül. Fontos, hogy szembe tudjanak nézni a kihívásokkal, és mindketten el tudják fogadni, hogy ez életük egy nehezebb időszaka, amikor nagyon fontos, hogy támogassák egymást.

Az újabb gyermek születése szükségszerűen bonyolultabbá teszi az anya és nagyobb gyermeke közötti érzelmi kapcsolatot. Ez a helyzet a szülőknél is egyes érzéseket válthat ki, mert nehéz megosztani az érzelmeiket és a figyelmet két vagy több gyermek között, illetve kezelni a gyermekekben esetlegesen felmerülő negatív érzelmeiket.

Bár a kisbaba gondozása általában elsősorban az anya feladata, nagyon fontos, hogy a család ezt rugalmasan kezelje. Lehet, hogy az anyának büntudata van amiatt, hogy kevesebb időt és figyelmet tud fordítani nagyobb gyermekére, így jó, ha az apa is szerepet kap a kicsi ellátásában. Ilyenkor az anyának van lehetősége kettesben lenni és játszani a nagyobb gyermekével, és csökkenhetnek rossz érzései.

Bár a második, harmadik gyermek születésekor sok szó esik a nehézségekről, ezeket ellensúlyozza, hogy az anyák és az apák ilyenkor már jóval magabiztosabbak. Az első gyermek gondozásakor Önök is rengeteg olyan tapasztalatot szereztek, ami erősítette az önbizalmukat, és már átértékelték, hogy képesek felismerni és jól reagálni gyermekük szükségleteire. A második, harmadik gyermek ellátásakor a szülők általában jóval kevesebbet szoronganak, és ez lehetővé teszi, hogy jobban átadják magukat a babázással kapcsolatos örömeiknek. A szülői hozzáértés erősödése pedig a nagyobbik gyermek életére is jó hatással lehet.

Testvér érkezésekor a szülők sokszor attól tartanak a leginkább, hogyan jönnek majd ki egymással a gyermekek, hogy fogja viselni a nagyobb testvér a kicsi érkezését. A testvéri kapcsolat átélése a gyermek egyik legfontosabb érzelmi tapasztalata, mely sokszor konfliktusokkal jár. A testvérek általában azért rivalizálnak egymással, hogy kivívják a szülők szeretetét és figyelmét. Az új családtag érkezésekor a testvérféltékenység természetes érzés, amit nem lehet, és nem is



célszerű tiltani. Sokat segíthet, ha az anya fel tudja ismerni a saját érzelmi problémáit, és így talán könnyebben elfogadja, hogy a gyermekének sem egyszerű átélni ezt az új helyzetet.

A testvérek közötti kapcsolat tehát nagyon összetett. Előfordul, hogy a gyermekek sokat veszekszenek, ugyanakkor az idő múlásával egyre inkább támogatják is egymást. A nagyobb testvérnek át kell élnie, hogy már nem ő az egyeduralkodó, de ez sok szempontból jó hatással van a későbbi érzelmi fejlődésére, segíti a konfliktuskezelési képesség fejlődését és az empátia kialakulását, valamint azt, hogy a kortársaival jó kapcsolatokat alakítson ki.

„ÚJSZÜLÖTT, ÚJ ÉLET?”

Születés után nagyon fontos, hogy a gyermek biztonságban érezze magát a világban. A babának az alapvető ellátásán túl (etetés, fürdetés, melegben tartás, tisztába tevés) szüksége van olyan jelzésekre is, melyekből érzi a szeretetet, a szülők gondoskodását. Nagy kihívást jelent a folyamatos készenlét, szem előtt kell tartani, hogy a csecsemő gondozása mellett a szülők ne merüljenek ki. Fontos, hogy az édesanyák tudjanak pihenni, eleget aludni, biztatást, elismerést kapjanak a környezetüktől, elsősorban a gyermek édesapjától. Az apákkal közösen kialakított feladatmegosztás, napi rutin erősíti a család összetartozását.

Az új családban mindhárom félnek időre van szüksége, hogy egymáshoz szokjanak. Fontos, hogy a szülők megbízható társra, támaszra, a mindennapokban segítő partnerre találjanak egymásban.

- ♥ A gyermektelen család napjai meglehetősen rugalmasan és spontán alakulhatnak, azonban a szülővé válással érdemes felosztani a teendőket (ki vásárol be, ki eteti meg a kicsit, ki takarít, ki viszi a gyermeket sétálni, orvoshoz, védőnőhöz, játszótérre, stb.). A korábbi, lazábban szerveződő közös élet után az új helyzet kiforrottabb kereteket igényel, rendet, rendszerességet és következetesebb, a baba napi rutinjához alkalmazkodó időbeosztást vár el a szülőktől. Egy jól átlátható, állandóan ismétlődő napirend nyugalmat és biztonságérzetet nyújt a gyermek számára.
- ♥ Az apai és anyai szerepek kapcsán érdemes már a kezdetekkor tudatosítani, hogy a két szülőnek nem kell azonos módon gondoskodni a gyerekekről. Inkább az anyai és apai képességek egymást kiegészítő együttese az, ami a harmonikus családi életet segíti. Nem attól lesznek jók a szülők, nem is akkor segítenek egymásnak igazán, ha mindenki mindent egyformán csinál. Célravezetőbb, ha mindenki azt teszi, amihez leginkább ért - és amiben leginkább kedvét leli. Van, aki



fürdetni szeret, más a babakocsit tolva bevásárolni vagy elaltatni a picit. Alakítsuk ki egyedi, számunkra legjobb családi munkamegosztásunkat, ez segítheti leginkább az újszülött és a csecsemő kényelmét! Ha pedig időben felismerjük, hogy szülő társunknak éppen mire van szüksége a csecsemő gondozása és a mindennapi rutin során, ezzel társunk jóllétét, a család összhangját erősíthetjük.

- ♥ A korai időszakban átalakulhat a pár korábbi szabadidős- és társadalmi élete is. Az addigi hobbik háttérbe szorulhatnak, időlegesen meglazulhatnak egyes kapcsolatok. A gyermekes létformával azonban sok új barátság is alakulhat.

Érdemes felkészülni arra, hogy a korai időszakban a gyermek életritmusa határozza meg a napot. Kezdetben az időbeosztás, a szabadidő, a kapcsolatok mintázata is lényegében a gyermek körül szerveződik, ami azonban az életkorának előrehaladtával változik. Ez normális és szükséges kísérőjelensége a családi fejlődés e szakaszának, és nem örökre szól! A baba érkezésével fokozottan kell figyelni arra, hogy jusson minőségi idő egymásra is, és érdemes a saját „énidőt” is tudatosan kihasználni. Különösen az édesanyákat kell ebben támogatni, mert sokan – főleg a babával való otthonlét kezdetén – szinte teljesen bezárkóznak és csak a kicsi gondozásával töltik az idejüket. Az édesanyák, ha már összehan-



golódtak a kicsivel, mozduljanak ki, újra és újra töltsék fel energiakészletüket olyan elfoglaltságokkal, melyeket eddig is szívesen végeztek! Keressenek új örömforrásokat! Ezzel nem a gyermektől vonunk el időt, ellenkezőleg, az anyák kiegyensúlyozottsága, lelki egészsége támogatja leginkább a babákat. A gyermek megszületése utáni első hetekben a következő kérdéseket érdemes átgondolni: Ki legyen jelen segítőként? Kinek, mi legyen a feladata? Mikor jöhetnek a látogatók? Kik jöhetnek a gyermekágy idején, kik látogassanak inkább később? Ezekben a kérdésekben érdemes minél előbb közösen megegyezni, és a rokonsággal megosztani, hogy miként segíthetik az új családot.

- ♥ Vannak olyan szülők, akik nehezebben fogadnak el segítséget, mindent maguk akarnak végezni még akkor is, ha ez erejüket felülmúlja. Mások a nagyszülők szeretnének mindig jelen lenni, nem hagyják a szülőket érvényesülni. Mindez számos nehézség forrása lehet, ezért érdemes a kereteket minél előbb kijelölni.



Fontos annak a tudatosítása is, hogy az első kisbaba megszületésével mindenki „ugrik egyet a generációs létrán”: a szülők nagyszülők lesznek, a fiatal pár pedig szülővé válik. Ez megváltoztatja a családi viszonyrendszert, melynek megszilárdulása időt vehet igénybe. Lehetséges, hogy a nagyszülők még nem állnak teljesen készen erre: esetleg továbbra is gyerekként kezelik a szülőket. A generációkat és a szerepeket türelemmel, de határozottan el kell választani egymástól.

- ♥ Ahogy a kezdeti időszakban a család külső határa bezáródik kissé, úgy a belső korlát, vagyis a családtagok közötti határ kinyílik. Ez azt jelenti, hogy lelki és testi értelemben is helyet kell szorítani a pár életében a gyermek számára, ami a párkapcsolatban is változást hoz. A figyelem már magzati korban is elterelődhet a pici felé, és ezzel párhuzamosan a férfi és a nő között a lelki távolság megnőhet. A születés után előfordul, hogy a gyermek beköltözik a szülők hálószobájába, vagy az egyik szülő a kisbaba szobájában alszik (el). Mindkettő kockázata, hogy a pár belső élete, az együtt töltött idő és a nemi élet szerepe csökken, ami az egyik vagy mindkét félben jogos aggodalmat válthat ki. A közelség, az ölelés, a simogatás és összebújás, az egymás iránti gyengédség és a szeretet kimutatása révén nő a biztonságérzet, javul az önértékelés. Fontos feladat tehát a nemi kapcsolat újraépítése. Egyáltalán nem szükségszerű, hogy a baba megszületése után meglazuljon a párkapcsolat: legtöbbször épp ellenkezőleg történik, a kapcsolat elmélyül. Az azonban általános, hogy kisgyermek mellett az egymásra figyelés nagyobb tudatosságot, több energiát és tudatosabb szervezést igényel.

Annak, hogy a kisbaba hol fog aludni, nemcsak azért van jelentősége, mert fontos, hogy a pár együtt lehessen, és a családi kapcsolatokból senki ne szoruljon ki, hanem azért is, hogy a szülők pihenni tudjanak. Nagyon fontos, hogy erről is közös döntés szülessen, mivel ebben a kérdésben gyakran más véleményt képviselnek az apák és anyák. A csecsemő és a szülők számára is egyaránt megnyugtató közelséget kell biztosítani. Ebből a közelségből a gyermek fejlődési ütemének megfelelően lehet eljutni a külön szobában való alvásig. Jó, ha ez fokozatosan történik: a kiságya először a szülők hálószobájában lehet, később átköltözhethet külön szobába úgy, hogy nyitva hagyják annak ajtaját.

- ♥ Érdemes pozitív jövőképet, optimista lelkületet, légkört kialakítani a gyermekekkel kapcsolatban: bízni abban, hogy jól fog fejlődni, és abban is, hogy szülőként (többé-kevésbé) mindig meg fogunk felelni az adott életkor kihívásainak, szükségleteinek. Jó, ha tisztázzuk magunkban: tökéletes szülők nem lehetünk, de ha a gyermek számára szükséges szeretetet megadjuk, ha odafigyelünk rá, akkor nagyot nem hibázhatunk, és **elég jó szülők lehetünk** - ami éppen elég!

ZÁRSZÓ



A szülőség élethosszig tartó tanulási folyamat. Mi választottuk, a mi felelősségünk. Olykor persze lehet, hogy elakadunk vagy aggodalmaink vannak. Ilyenkor sokat segít, ha a szülők odafigyelnek egymásra, megbeszélik a problémákat, közösen hozzák meg a fontos döntéseket, vagy akár segítségül hívják a szülei tapasztalatait. Erőt meríthetünk abból, ha tudatosítjuk, hogy már mennyi szülői tapasztalatot gyűjtöttünk, de talán még ennél is fontosabb, hogy újra és újra megerősítsük családtagjaink felé, hogy szeretjük őket.

Szülői hivatásuk gyakorlásához sok örömet, jó egészséget és bölcsességet, gyarapodó családjuknak pedig sok boldogságot kívánunk!





GYERMEKÚT

A kiadvány az EFOP-1.9.5–VEKOP-16-2016-00001 – A kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztése elnevezésű kiemelt projekt keretében készült.

Projekt szakmai vezető: Kereki Judit

Szerző: Szabóné Harangozó Andrea

A tájékoztató anyag az alábbi kiadvány felhasználásával készült: Kereki Judit és Tóth Anikó (szerk.): Lépések. Módszertani kézikönyv. EFOP 1.9.5. A kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztése c. projekt. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft, Budapest

A kötetben felhasznált képek az EMMI fotóarchívumából és a pixabay.com szabadon használható gyűjteményéből származnak

EFOP-1.9.5–VEKOP-16-2016-00001 – A kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztése elnevezésű kiemelt projekt

Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.

E-mail: efop195@csbo.hu

Tel.: +36 70 500 1626

www.csalad.hu

A kiadásért dr. Grundtner Marcell Károly a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezetője felel.

Budapest, 2019

ISBN 978-615-5944-02-4

