

A BABA „NEVELÉSE”

A csecsemőt **nem lehet „elkapatni”, és nem kell „nevelni”**. A legjobb, amit tehetsz: a **válaszkész gondoskodás** (aminek része az igény szerinti táplálás). A *Hasznos honlapok, olvasnivalók* fejezetben találsz forrásokat, ha szeretnél utánaolvasni, hogy mi is ez.

- A kisbabák igénylik az **állandó és közvetlen testközelséget**: könnyen lehet, hogy eleinte nem fogjátok tudni letenni. E „letehetetlenségben” szintén egy ősi ösztön nyilvánul meg: ha a baba nem érez mozgást, megtartottságot, akkor megszólal benne a vészcsengő: *„Baj van, egyedül hagyva veszélyben vagyok!”*.
- A csecsemő világba, életbe vetett **ősbizalma** azáltal alakul ki, hogy rendszeres tapasztalatai nyomán rögzül benne a bizonyosság: minden fizikai és érzelmi-biztonsági szükségletét kielégítik. Ezzel ezt éli meg: a világ jó, biztonságos hely, ahol engem szeretnek, ahol fontosak a szükségleteim, vágyaim.
- A válaszkészség a **biztonságos kötődés** és az **egészséges önértékelés** alapja (ezzel szemben pl. az alvástréning tanult tehetetlenséget alakít ki).
- A **nevelésnek** (szabályok, elvárások tanításának) **később van értelme, amikor a gyermek agya, idegrendszere megéri rá**. Amíg nem érzékeli az időt, és nem érzi, hogy az édesanyjától külön személy lenne, addig semmi értelme arra „tanítgatni”, hogy próbálja meg késleltetni a szükségletei kielégítését, pl. várjon egy kicsit türelmesen az éhsége jelzésével, amíg a buszról leszállunk és hazaérünk. A baba egyszerűen még nem képes várni, nem tudja elképzelni, hogy majd a jövőben fog történni valami. A kisbabák az itt és mostban léteznek.
- Az agy fejlődését **nem lehet siettetni**.

- A kisbabáknak **nincs szükségük merev napirendre**, szigorú rutinra. Az nagyon jó, biztonságérzetet nyújt a kicsinek és az anyának is, ha nagyjából kiszámítható módon zajlik egy-egy nap, ha vannak kis szertartások pl. az esti altatás körül, de fontos a rugalmasság és a változatosság megengedése és megtapasztalása is.
- Érdemes utánaolvasni az ún. **növekedési ugrásoknak**: sok kérdéstől, kételytől, önvádtól szabadíthat meg, ha tudod: nem ti rontjátok el a gyermeket, hanem **olyan mértékű fejlődésen** megy keresztül, ami időről időre nyugtalanná, síróssá, „szeszélyessé” teheti, megzavarhatja az alvását, evését stb. (A *Hasznos honlapok, olvasnivalók* fejezetben ehhez is találsz irodalmat.)
- Ezért van az, hogy időről időre előfordul, hogy amint beállni látszik egy-egy rutin, máris változik a baba, és lehet újratanulni őt.
- A kisbaba igényei mellett **ugyanolyan fontosak az anya igényei is**. Sok anya teljesen alárendeli magát gyermeke (olykor félreértelmezett) igényeinek, akár évekre félretelve saját – alapvető – szükségleteit is (pl. pihenés, csend, egyedüllét, rendes étkezések). Ez hosszabb távon kimerüléshez, örömtelenséghez, akár dühhöz vezethet. Tény, hogy a babák eleinte nem ismerik az időt, és hogy az ősbizalom fontos alap az élethez – de ne feledjétek: **a baba (és a család) akkor tud igazán jól lenni, ha az anya is jól van**.
- És igen, **fontos vagy te is**: ne nézzétek tétlenül, ha a kezdeti szimbiózis később sem oldódik, és úgy érzed, tartósan a párod és a baba közös burkán kívül rekedsz, vagy ha úgy érzed, egyre jobban távolodtok egymástól a pároddal. Itt is igaz: minél hamarabb próbáltok megoldást találni (akár párterápia segítségével), valószínűleg annál könnyebb lesz.
- Szóval ne feledkezzetek meg magatokról sem: próbáljatok időt szánni magatokra és egymásra is!

A csecsemőt nem lehet „elkapatni”, és nem kell „nevelni”. A legjobb, amit tehetünk: igény szerinti táplálás és válaszkész gondozás.