

## Kötődő nevelés

Mit is takar a fogalom?

A kötődő nevelés olyan gyermeknevelési stílus, amely arra irányul, hogy a kisgyerek és a szülők között erős, érzelmileg stabil kötődés jöjjön létre. Ennek a kötődésnek a talaján lesz képes a gyermek arra, hogy a világban és önmagában bízó emberré váljon, hogy tisztelettel és empátiával viszonyuljon majd másokhoz (hiszen őhozzá is így viszonyultak), hogy szeretettel teli kapcsolatokat tudjon kialakítani, de ne dőljön be kritikátlanul mindenkinek.

A kötődő nevelés alapelve, hogy a kisbaba és a növekvő kisgyerek érzelmi szükségletei éppolyan fontosak, mint a testiek. A testkontaktusra, hordozásra, szeretgetésre irányuló igényt éppolyan fontos kielégíteni, mint megetetni a babát, ha éhes, fölöltöztetni, ha fázik. Csak így tud egészségesen fejlődni. Fontos, hogy születésétől kezdve odafigyeljünk a babánkra, merjük követni az ő belső ritmusát, merjünk mindig válaszolni a hívására és kielégíteni a szükségleteit.

Az embercsecsemő rendkívül önállóan születik, gyakorlatilag minden életfunkciójában a szüleire van utalva. Teljesen nyilvánvaló például, hogy nem tud egyedül enni, öltözködni vagy tisztálkodni, de elaludni sem, sőt, testhőmérséklete, légzése is stabilabb a szülő testközelében. Természetes, hogy a szülő karjaiban érzi magát jól és biztonságban. A testkontaktusigény a táplálkozási szükséglettel egyenrangú erősségű igénye a babának!

Hasonlóképpen természetes, hogy a kisbaba meglehetősen sokszor szeretne szopizni. A szopizás nem pusztán az éhség csillapítására szolgál, hanem nyugtató, elaltató, fájdalomcsillapító funkciója is van. Ha kisbabánkat mindig mellretesszük, amikor erre igénye van, függetlenül attól, hogy mikor szopott utoljára, akkor egyrészt biztosíthatjuk a megfelelő tejtermelődést, másrészt megismerjük babánk saját ritmusát, egyéniségét.

Természetesen nemcsak szoptató édesanyák gyakorolhatják a kötődő nevelést. Ha egy édesanya bármilyen oknál fogva nem tud szoptatni, az nem jelenti azt, hogy nem alakíthat ki szoros és biztonságos kötődést a gyermekével. Ha igény szerint táplálja, hordozza, ha odafigyel rá és válaszol az igényeire, akkor ugyanúgy kialakulhat köztük is a stabil kötődés.

Az igény szerint szoptatott, hordozott kisbabák szüleit gyakran figyelmeztetik arra, hogy vigyázzanak, mert babájukat menthetetlenül elkényeztetik. Nos, valójában a szükségletek kielégítésével lehetetlen elkényeztetni egy kisgyereket. És szeretgetésre, odafigyelésre minden kisgyereknek meglehetősen sokáig szüksége van. Az elkényeztetés akkor kezdődik, amikor a szülő nem vár el olyan dolgokat sem a gyermektől, amikre az már képes lenne. A kötődő nevelés nem egyenlő azzal, hogy mindent ráhagyunk a gyerekre, sőt, éppenséggel nagy hangsúlyt kap benne a következetesség, a szeretve terelgetés és a megfelelő életkori

korlátok felállítása, amikre a gyermeknek éppúgy szüksége van, mint mondjuk a testkontaktusra.

De a kötődő nevelés nem tud egyetlen, mindenkire érvényes receptet kínálni. Arra biztatja a szülőket, hogy ismerjék meg a kisbabájukat, mert minden gyerek egyedi és megismételhetetlen. Ennek megfelelően minden gyereknél máskor és máskor jöhet el bizonyos korlátok felállításának időszaka, és ezek a korlátok is változhatnak az aktuális állapottól, helyzettől függően. Például jó, ha a szülő általában következetes bizonyos dolgok betartatásában, mondjuk hogy vacsora előtt segítsen a gyerek is összepakolni, de ha látja, hogy a gyerek épp aznap nagyon-nagyon fáradt, vagy történetesen beteg, akkor ez elmaradhat. Ha a következetesség mellett időnként azt is respektáljuk, hogy valami rendkívüli körülmény áll fenn, a gyermek is könnyebben tud majd velünk együttérezni, ha épp nekünk van rossz napunk.

A születés óta építgetett szoros kötődés talaján sokkal könnyebb fegyelmezni és elfogadni a fegyelmézést, hiszen a gyerek szeret minket és kötődik hozzánk, ezért olyanná szeretne válni, mint mi vagyunk, és örömet szeretne okozni nekünk.

És mi a helyzet az önállósággal, hogyan lesz így önálló a gyermekem?

Valójában épp így lesz igazán önálló akkor, amikor annak eljön az ideje. A szülő-gyerek kapcsolat természetes alakulása a nagyon szoros kezdeti állapottól a fokozatos elengedésen át halad az önállóság felé. Vagyis mindennek megvan a maga ideje: babakorban a sok-sok ölelésnek, állandó együttlétnek, később az önállósodásnak. Azok a gyerekek tudnak igazán önállóak lenni a szó mindenféle értelmében, akiknek a korai időszakban megfelelően ki volt elégítve a biztonságigényük: eleget hordozták őket, eleget lehettek a szüleikkel, amikor erre volt szükségük. Ha a szülő a kötődő nevelés alapelveinek megfelelően figyel a gyermekére, akkor egyszercsak észreveheti rajta a kezdődő függetlenedés jeleit: először az első hónapokra jellemző szoros fizikai kontaktus meglazulását, aztán később az érzelmi és értelmi önállósodásra irányuló törekvéseket. Hogy ez melyik gyereknél pontosan mikor következik be, az megintcsak nagyban függhet a kisgyerek személyiségétől, temperamentumától.

Ha azonban a korai szakaszban nincs kielégítve a gyerek biztonságigénye, ha túlságosan korán önállóságra van kényszerítve, amikor erre még nem érett meg, akkor jóval tovább fennmarad a függés, akár érzelmileg-értelmileg sosem szűnik meg. Két forrás is táplálja ilyenkor a fennmaradását: egyrészt a gyerek kielégítetlen igényei, másrészt a szülőben maradt hiányérzet, mert bizony a szülőnek is szüksége van a gyerekkel való szoros kapcsolatra akkor, amikor annak van ott az ideje (ugye, milyen jó érzés összebújni a kisbabánkkal, vagy átölelni egymást az óvodás gyerekekkel?).

Természetesen megintcsak lehetnek olyan körülmények, amikor a szülő legjobb szándéka ellenére sem valósulhat meg a gyerek szükségletei

szerinti fizikai és szellemi együttlétük. Ez szintén nem zárja ki a biztos kötődés kialakulását, ha a szülő tisztában van ezzel az igénnyel, és a lehetőségeihez mérten igyekszik eleget tenni neki.

Bízunk magunkban és kisgyereinkben, merjük őt úgy szeretni, ahogy arra neki szüksége van! Így tanul meg ő is szeretni és szeretetet elfogadni. Hosszú távú befektetés ez, amely jobbá teszi gyermekünk kapcsolatát velünk, társaival, majdani párjával és leendő gyermekeivel is.

Schneiderné Diószegi Eszter,

pszichológus, IBCLC

Forrás: LLL