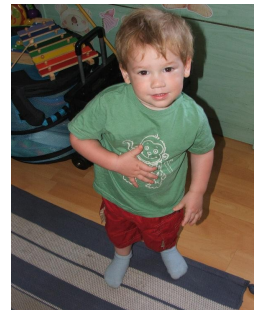


A Baba lelki fejlődése újszülött kortól 3 éves korig

írta: Vida Ágnes

baba-mama pszichológus



Újszülött

Az újszülöttkor teljesen felhőtlen a baba számára: 6 hetes korig szinte úgy érzi, mintha egy lenne az édesanyjával. Gyakorlatilag úgy éli az életét, mint azt odabent a pocakban tette, ennek köszönhető, hogy a nappalt összetéveszti az éjszakával és igen rosszul visel mindent, ami eltér a bent megszokottól.



Odabent állandó hőmérséklet és tompa zajok vették körül, idekint erős zajokat, fényeket és hirtelen változó hőhatásokat kell elviselnie. Ráadásul ezeket még nem tudja elkülöníteni a belső ingereitől, a szervezete jelzéseitől, ezért kerülhetünk néha olyan helyzetbe, hogy nem tudjuk eldönteni, vajon az éhség miatt sír vagy pedig valamilyen külső tényező zavarja. Esetleg fáj valamije? Vagy fázik?

Nagyon fontos, hogy amikor valami hozzáér azonnal kiváltja nála a keresőreflexet, tehát szopni kezd, mert az az ősi ösztön munkál benne, hogy csak így maradhat életben.

Az első 6 hétben a kicsi számára ő és a világ még egyek, szimbiózisban élnek, ezért teljesen lefoglalja a saját működése és nem érdekli a külvilág (tehát hiába adsz neki játékokat, még nem fogja érdekelni).

Alig telik el 4-5 hét azonban és a kicsi felismeri, hogy ő meg a világ két különböző dolog: rámosolyog anyára, ami a társas kapcsolatok iránti igény első látványos megnyilvánulása is egyben. Felismeri, hogy anya mindig ott van vele és ez határozza meg élete következő hónapjait.

6 hetestől-6 hónapos korig

6 hetes korban a kicsi már tudja, hogy ő és a világ nem egy és ugyanaz a dolog, és megismeri az édesanyját is már. Ezt a kort nevezik szimbiotikus korszaknak: azt gondolja ő és az édesanyja egy és ugyanaz a személy.



Felismeri, hogy anya mindig ott van vele, ő ad enni, inni, ő altatja, ő dédelgeti, ezért gyorsan rájön, hogy ha valami gond van, akkor csak hívni kell anyát... Fokozatosan megtanulja azt is a hónapok múlásával, hogy a tárgyak tőle különböző dolgok, bár itt is vannak érdekes részfolyamatok: nagyjából 3 hónaposan felfedezi a saját kezét, erről azonban még azt hiszi, tőle különálló tárgy, és éppen úgy játszik vele, mint a játékokkal.

Érdekli már a külvilág, a játékok, de temperamentumától függően csak legfeljebb 15-20 percig köti le magát és ha bármire szüksége van, akkor azonnal anyát hívja. Sokan ezt tévesen úgy értelmezik, hogy ilyenkor a fizikai

szükségeit kell kielégíteni vagy testközelségre vágyik, holott általában arról van szó, hogy felismeri: anya nincs ott és hívja, hogy jöjjön (gyakorlatilag csak leellenőrzi, megvagy-e még :) Ilyenkor, ha új helyre tesszük át, más játékokat adunk, vagy a közelünkbe helyezzük, ahol minket látva-hallva játszhat, akkor megint elfoglalja magát egy darabig.

Gyakori ebben a korban, hogy a kicsi még nagyon vágyik a testközelségre, nem érzi jól magát idegen helyen, vagy a babakocsiban, ezért ha hosszasan sétálunk, idegen emberek közé, új helyre megyünk, vigyünk magunkkal kengurut vagy hordozókendőt is.

Kb. 6 hónapos korig tart az a rendkívül nyugodt állapot, amikor a kicsi teljes mértékben megbízik az anyában és tudja, hogy rá mindig számíthat, ekkor azonban megbomlik valami...

6 hónapostól - 1 éves korig

A paradicsomi állapot, melyben az anya és a baba egyek voltak 5-6 hónapos korban egyszercsak felborul: a kicsit most már annyira érdekli a külvilág, a tárgyak, az emberek, hogy felismeri ő és anya nem egyek. Ennek látható jelei vannak: eltol minket magától, keresi a külvilág és a saját maga közti határait, amit az jelez, hogy a hajunkat, orrunkat húzgálja, játszik vele (ez nem rossz szokás, hanem emiatt van)

Ebben a korban kezd el mindent megfogni és időnként a szájába is tömni, ezért fél szemmel mindig rajta kell lenni a kis kópén, ráadásul a kíváncsisága a mozgásfejlődését is ösztönzi: fokozatosan elkezd különféle módokon közlekedni a lakásban. Emellett azonban túlságosan messzire sosem mer menni, kíváncsi, de közben szeretné velünk is tartani a kapcsolatot, mert mi jelentjük számára a biztonságot.

Mivel most tanul meg a testével bánni, ezért ez az igazi jó kis gyömöszölések ideje, lehet tornáztatni, hancúrozni, csiklandozni, mert ez segít neki megismerni a saját testrészeit (és emellett nagyon élvezetes is egyben :))

Nagyjából 10 hónapos korig egy erőteljesebb lélektani időszakon esik át a baba: szeretne tőlünk elszakadni, de még fél az új dolgoktól, ráadásul a sok új élményt nem tudja olyan tempóban feldolgozni, mint ahogyan azok érik, ezért az alvás és az evés terén is nehézségek adódhatnak. Nehezen alszik el, nyugtalanul alszik, sokat forgolódik, gyakran felébred - ezek mind ennek az időszaknak a jellemzői, amik (ha nem szoktatjuk rá semmi rossz szokásra) 10 hónapos kor körül részben vagy egészben eltűnhetnek.

1 éves korban

Nagyjából 10 hónapos kortól izgalmas változások következnek be a baba fejlődésében: továbbra is minden érdeklő, azonban fokozott érdeklődéssel fordul a tárgyak felé.

Ilyenkor lehet a kezébe adni a kanalat kipróbálásra és meglepni egy alvósállatkával. Jellemző, hogy ebben a korszakban próbálgatja a tárgyakat: huszonötödször is ledobja a kanalat a földre, kilocsolja a vizet a pohárból, letépi a szobanövény leveleit, mert kíváncsi rá, hogyan működik.



Most már szívesen produkálja magát, de nem a produkció vagy az elismerés miatt, hanem azért, mert nem csak a tárgyakat teszteli, hanem bennünket is, kíváncsi a reakciónkra a “szabad-nem szabad” közti határookra. Fogalma sincs még ezekről (és ne is várjuk el tőle, hogy legyen), csak azt szeretné megmutatni, hogy ő egyedül is képes dolgokra. Most fedezi fel ugyanis, hogy ő önmagától, saját elhatározásából képes megváltoztatni dolgokat, elmozdítani tárgyakat és ezt az új tudását szüntelen gyakorolja és be szeretné mutatni nekünk.

Nehéz ezzel a korszakkal boldogulnunk: egyrészt a kicsi lelkesen függetlenedik tőlünk, másrészt sok anyuka megijed ettől és szeretné még egy kicsit babának tudni, szeretgetni. Meg kell találnunk a határt az önállóság és az állandó fegyelmezés, az ésszerű határok felállítása és a teljes szabadság között.

Elsősorban arra koncentráljunk, hogy semmi veszélyeset ne csináljon, azaz csak azt próbáljuk megtanítani, ami a saját biztonságát szolgálja: hogyan kell lemászni az ágyról, nem szabad felmászni az asztalra, belenyúlni a konnektorba, lelépni az úttestről stb. A babázásra ki kell használnunk azokat a pillanatokat, amikor két rohanás között egy kicsit odabújik hozzánk megpihenni.

Fontos már számára a jutalmazás, tehát szigor és tilalmak helyett sokkal jobb eredményt érhetünk el dicsérettel, ha valamit jól csinál, ha odafigyel valamire, amire kértük. Mivel érdeklik a reakcióink és ügyesen utánoz minket, ha valamit meg szeretnénk tanítani neki, akkor jó eredményeket érhetünk el, ha megmutatjuk neki.

A világ annyira csábítja, hogy gyakran egész nap elfoglalja magát a világ dolgaival, ügyet sem vetve ránk, ám ez másfél éves korban hirtelen megváltozik.

Másfél éves korban

A baba másfél éves koráig azt hiszi magáról, hogy mindenható és ez a viselkedésében is megnyilvánul: készpénznek veszi, hogy ha kér valamit azt azonnal megkapja, ha oda akar menni valahova, akkor azt szabad neki. Fokozatosan azonban rádöbben a saját korlátaira, amiben neked is szereped van, hiszen te vagy az, aki megmondja neki, mi veszélyes és mi nem, távoltartod őt a veszélyes helyzetektől.



Másfél éves korig a kicsi afféle nagy felfedező módjára járja útját a világban és tulajdonképpen nincs más dolgod, mint a határokat megmutatni neki.

Erre szüksége van: a világ nagy és ijesztő számára, ezért fontos, hogy megmutasd neki a határokat, mi az, amit szabad és mi az, amit nem, mi az, ami veszélyes órá nézve és mi az, ami nem.

Az általad felállított tilalmak és a saját korlátainak megismerése révén felismeri, hogy nem képes mindenre, nem tud mindent megtenni és ettől kettős érzés alakul ki benne. Egyrészt tudja, hogy függ tőled és nálad találja meg a biztonságot, másrészt a tilalmak, a korlátok egy részét te állítod fel és ez őt zavarja. Ennek folytán egyre erőteljesebben ellenkezik minden ellen, kedvenc szava pedig a “nem!” lesz.

Nemcsak a saját korlátaival szembesül ilyenkor, más ok is van rá, hogy megváltozzon a veled való kapcsolata: míg korábban azt hitte, “anya mindig ottvan, anyára mindig lehet számítani, anya mindenre képes - tehát anya mindenható”, most rájön, hogy “anyának néha más dolga van, anya néha türelmetlen, anya sem tud mindent megcsinálni” (ugyanaz a felismerés egyébként kamaszkorban is végbemegy a gyerekekben, csak akkor más szinten, de a lényege ugyanaz)

A kicsi nem képes még kezelni az indulatait, hiszen nem tudja hogyan kell és nem képes kezelni ezt a dependens helyzetet sem, amibe került, éppen ezért tör ki néha hisztiben, ami tulajdonképpen a tehetetlenség jele. A legfontosabb, amit ebben a korban tehetünk, hogy segítünk neki kezelni az érzelmeit, jó példát mutatunk neki. Ha mi magunk türelmesek vagyunk, higgadtan elmagyarázzuk neki a helyzetet (“tudom, hogy most haragszol, mert szerettél volna még a játszótéren maradni, de most már késő van, haza kell menni.”), akkor a mi példánkon tanulja meg, hogyan is kell viselkedni a hasonló helyzetekben.

Ha viszont te magad is kiborulsz, türelmetlen vagy, kiabálsz vele, kellemetlenül érzed magad a hiszti miatt és ezért feszült leszel, azzal rossz viselkedésmintát mutatsz a kicsinek.

Most van abban a korszakban, amikor mindent erőteljesen utánoz: a házimunkába besegít, számára ez játék, és minden mozdulatodat leutánozza,

lesi, de a fogmosást, az evést vagy a napi rutinteendőket is éppúgy kifigyeli és leutánozza, mint ahogyan a különféle helyzetekre adott reakcióidat is. Ez azt jelenti, hogy ha te magad sosem eszel ülve, akkor ő sem akar majd, ha soha nem eszel zöldséget, akkor neki se lesz kedve hozzá, ha egyes helyzetekre kiabálással reagálsz, akkor ő is úgy fog...

A másfél-2 éves kor közti időszak másik nagy nehézsége a szeparációs szorongásból adódik: egyre nehezebben megy a tőled való elválás. Az anyák többsége éppen most kezdi azt érezni, hogy néha jó lenne elmenni pár órára valahova gyerek nélkül - a totyogó pedig most kezdi el őrizni az anyukáját (különösen első gyerekeknél szokott ez igen erőteljes lenni). Ha most kezdi el a bölcsit, akkor különösen nehezen mehet a beszoktatás, de gondot okozhat az is, ha ebben az időszakban születik testvére. Az anyához való ragaszkodás annyira erőteljes lehet, hogy a korábban a nagymamához odaszoktatott, szívesen járó gyermek egyik napról a másikra nem akar már ottmaradni.

A megoldás az, ha higgadtan kezeljük a helyzetet és segítünk neki megtanulni, hogy ha elmegyünk, akkor vissza is fogunk jönni. El kell magyaráznunk neki, hogy "Anya most elmegy a doktor bácsihoz, de vissza fog jönni hamar." Fontos tudni, hogy a kicsinek még nincs időérzéke, ezért mindig mondjunk neki egy viszonyítási pontot, amihez képest tudja majd, mikor fogunk visszaérkezni, pl. "Megebédelték a mamával, alszol egyet és mire felébredsz, megérkezem."

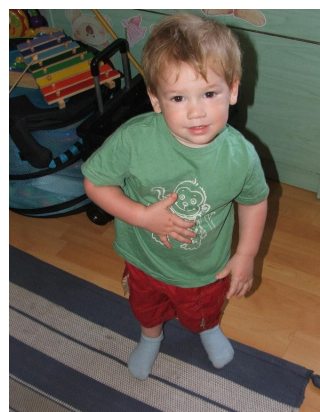
2 éves kor táján nyugalmasabb időszak érkezik, de a dackorszak azért még nem ér teljesen véget - de erről már csak a következő részben írok.

2 éves korban

2 éves korra lecsitul a másfél évesek szeparációs szorongása, egyre ritkább az az alkalom, hogy "őrzik" anyát, és egyre inkább meg lehet velük tárgyalni ezt az elválás dolgot.

Egész egyszerűen meg lehet neki mondani, hogy "anyának most el kell mennie vásárolni. Te addig megeszed az ebédet a mamával, alszol egyet és mire felébredsz, visszajövök." Ezt a mondatot be is memorizálhatod így, mert ebben minden pontosan benne van, amit egy kétéves megért:

- benne van, hogy mit fogsz csinálni
- ővele mi fog történni és
- egy viszonyítási pont, amihez képest a visszaérkezés idejét meg tudja határozni (neki még nincs időérzéke, de a napirendi történésekhez tökéletesen tud viszonyítani, ébredés után már emlegetni fogja, hogy hamarosan érkezel)



Ha mostanában szoktatod be a bölcsődébe, akkor a beszoktatásnál nagyon jól alkalmazhatod ezt a módszert, elsőre is könnyebben elfogadja majd, ha ezt alkalmazod, mintha egész egyszerűen csak otthagynád, vagy ha (ezt gyakran látom) te is elmondanád mennyire sajnálsz, hogy ott kell maradnia...

A 2 évesekre az a leginkább jellemző, hogy nincsen közös jellemzőjük :))

Míg a gyerekek 1 éves korra nagyjából azonos fejlődési szinten vannak, 3 éves korban pedig szintén elmondható, hogy nagy átlagban ugyanarra képesek (hasonló mértékű szókincs, súly és magasság, testi képességek), addig 2 éves korban meglehetősen nagy eltéréseket mutathatnak egymástól mind tudásban, mind a képességek terén.

Néhány baba még babanyelven hablatyol, mások (főként a lányok) gyönyörűen beszélhetnek, megint mások egy szót sem szólnak - mindegyik normálisnak tekinthető.

Ugyanez vonatkozik a testi képességekre is. Néhány baba már a legmagasabb mászókára is biztonsággal felmászik, kitartóan fut, tudja tekerni a triciklit, néhányan pedig még épphogycsak fel tudnak menni a lépcsőn leesés nélkül.

Ez a különbség abból adódik, hogy a gyerekek érdeklődése és kíváncsisága más-más utakra hajtja őket, más és más területeken fejlődnek, ezért egy adott pillanatban az egyik ebben jobb, a másik abban.

A kapcsolatokban is nagyon különböznek. Vannak félénkebb babák, akik inkább szégyellősek, különösen, ha nincsenek az idegenekhez, a társasághoz szokva, és vannak barátos gyerekek, akik bátran beszélgetnek bárkivel ismeretlen társaságban is.

A beszéd tudománya ilyen szempontból nagyon érdekes, néhány 2 éves gond nélkül beszélget bárkivel, idegenekkel is, valamivel többen vannak azonban azok, akik elsőként inkább a családtagokon "tesztelik" a tudásukat és sokáig nem állnak szóba idegenekkel.

A dackorszak látszólag lecsengőben van, de ez csak átmeneti állapot. Inkább arról van szó, hogy a kicsi egyre jobban megtanulja kezelni az akaratát, kialakulóban van az önfegyelme és kezdi elfogadni a korlátokat is.

Itt is nagy eltérések lehetnek. Néhány baba eltökélten ragaszkodik ahhoz, amit kigondolt és erről nem lehet lebeszélni, mások kevésbé makacsak. A rábeszélés egyre inkább működik, azonban a figyelemelterelést és a különféle anyai cseleket egyre inkább kiismerik, ezért felesleges próbálkozni ezekkel, marad a türelmes magyarázat (persze az ő nyelvén)

Ha eddig szopizott, akkor 2-3 éves kor között valamikor már magától el fogja hagyni azt, és a korábbi alvászavarok is mérséklődnek, ugyanis a baba alvásciklusa mostanra teljesen a felnőttekéhez hasonló. Ha azonban rossz

szokásai alakultak ki az altatással kapcsolatosan, akkor az egészen iskoláskorig megmaradhat, ha nem teszünk ellene semmit.

Ebben a korban a legtöbb baba nagyon rendszerető: ragaszkodnak a bevált szokásokhoz - ez is a saját határaik keresésének a része. Ha másfél-2 éves kor között megtanítjuk nekik, hogy szépen ülve kell enni, nem szabad felugrálni, vagy hogy el kell tenni magunk után a játékokat, akkor nagyon fog ragaszkodni ehhez a szokáshoz.

Elérkezik az első "kérdőző korszak" is, ez a "Mi ez?" korszak. A gyermek fáradhatatlanul elmondhatja magának mi micsoda, akár napjában százszor is megkérdezi ugyanazt a tárgyat, de türelmesnek kell lennünk, mert ez a beszédfejlődés fontos része.

3 éves korban

Érdekes dolgot figyeltek meg a kutatók a gyerekek fejlődése kapcsán: függetlenül attól korábban hogyan fejlődtek a gyerekek, 3 évesen nagyjából ugyanazt tudják, ugyanarra képesek. Még a koraszülöttek is 3 éves korra hozzák be a lemaradásukat.

Az az igazán klasszikus dacokorszak mostanában kezdődik. A gyerkőc már meglehetősen okos, ezért azt gondolnánk, most már mindent meg lehet vele tárgyalni, de sajnos ez nem minden esetben működik, ezért meg kell nézni, mi áll a dacoskodás hátterében.

A dacnak most már általában oka van és ez itt nem kifejezetten az akaraterő próbálgatásáról szól, mint 2 éves kor előtt, hanem összetettebb folyamatok állhatnak a háttérben. Például fáradtság, testvérféltékenység, vagy a figyelmet szeretné magára felhívni.



Gyakori ok az is, ha nem ért valamit a gyerek. Például van egy jól kialakult szokás, amin mi változtatunk és ő neki nem magyarázzuk meg miért.

Miért? Apropó, ebben a korban érkezik el a szülők kedvence, a "miért?" korszak. A gyermeket most már nem az érdekli, mi micsoda a világban, hanem annak összefüggései foglalkoztatják. Adjunk neki egyszerű, számára is érthető válaszokat, de soha ne ferdítsünk, mert megjegyzi :)

Napjában többször is megkérdezheti ugyanazt a dolgot, de most tartjuk magunkat a jó öregek mondáshoz, miszerint "Úgy tanul a gyerek, ha kérdez", mert ez az időszak nagyon fontos az ő világképe szempontjából.

Már egészen komplex feladatokat is rá lehet bízni, mert a 2 tagból álló feladatokat is megéri (pl. "Vedd ki a lábost a mosogatóból és tedd a szekrénybe"), fáradhatatlanul segít nekünk a konyhában, minden érdeklő, de ha nincs kedve, most már tudja, hogy ellent is lehet mondani.

A legtöbb gyerek ebben a korban kerül óvodába. Ebben a korban már valóban fontos a gyerektársaság, a kicsik élvezik a többi gyerek jelenlétét és most már kooperálnak is egymással játék közben, azonban épp annyira van szüksége az anya jelenlétére is, mint a gyermektársaságra. Valójában az egész napos óvodai tartózkodás még nagyon elfárasztja őket. A kiscsoportosok az első hónapokban általában holtfáradtan mennek haza, függetlenül attól, hogy délután aludtak-e, este nyugösködnek és ez általában az első fél-1 évben el is tarthat.

Valójában a leoptimálisabb megoldás az lenne, ha 4 éves korig csak délelőtt járnának óvodába, mert ebben a korban még kötődnek a velük levő felnőtt személyéhez is, tehát tulajdonképpen az anyát a kiscsoportosoknak még az óvónéni helyettesíti, és kevésbé számít a csoporttársak jelenléte.

Boldog Karácsonyt kívánok Neked, gyermekeidnek és az egész családnak!

Vida Ágnes
a baba-mama pszichológus



"A karácsony nem attól lesz tökéletes, hogy nincs porcica a szekrények mögött, tízféle sütit sütsz és halomban áll a fa alatt az ajándék.

Nem lesz jobb az ünnep attól, ha beleszakadsz a házimunkába, hogy aztán az ünnepek alatt holtfáradt legyél!

Sem attól, ha mártírként sütsz-főzöl-takarítasz-vásárolsz hetekig.

A készülődés lehet az ünnep része. Már maga is ünnep, élvezet és öröm. Készülődhetünk együtt nevetgélve, játszva, békésen. És nem attól lesz tökéletes az ünnep, hogy minden tökéletes, hanem attól, hogy együtt vagyunk."
(Vida Ágnes)