EURÓPA

Alvásról, evésről, viselkedésről
és sok minden másról
kezdő és haladó szülőknek

A suttogó mindent megold

TRACY HOGG
és MELINDA BLAU

TRACY HOGG
és
MELINDA BLAU

A suttogó mindent megold

Alvásról, evésről,
viselkedésről
és sok minden másról
kezdő és haladó
szülőknek

FORDÍTOTTA
SZABÓ OLIMPIA

A FORDÍTÁST SZAKMAILAG
ELLENŐRIZTE
DR. PAKSY LÁSZLÓ

TRACY HOGG
és MELINDA BLAU

A suttogó mindent megold

Alvásról, evésről,
viselkedésről
és sok minden másról
kezdő és haladó
szülőknek

EURÓPA KÖNYVKIADÓ
BUDAPEST, 2008

TRACY HOGG WITH MELINDA BLAU:
THE BABY WHISPERER SOLVES ALL YOUR PROBLEMS
(BY TEACHING YOU HOW TO ASK THE RIGHT QUESTIONS).
SLEEPING, FEEDING, AND BEHAVIOR - BEYOND THE BASICS
FROM INFANCY THROUGH TODDLERHOOD. ATRIA BOOKS,
AN IMPRINT OF SIMON AND SCHUSTER, INC., 2005
ALL RIGHTS RESERVED.

COPYRIGHT © 2005 BY TRACY HOGG AND MELINDA BLAU

A SZERZŐ FÉNYKÉPÉT
A GERSON PHOTOGRAPHY KÉSZÍTETTE.

HUNGARIAN TRANSLATION © SZABÓ OLIMPIA, 2006

A SZERZŐKTŐL AZ EURÓPA KÖNYVKIADÓNÁL MEGJELENT:

A SUTTOGÓ TITKAI I.
A CSECSEMŐ GONDOZÁSA ÉS NEVELÉSE
A SUTTOGÓ TITKAI II.
A KISGYERMEK NEVELÉSE

Sarának és Sophie-nak, szerető lányaimnak (TH);
Henrynek, drága unokámnak (MB);
a többi kisbabának és kisgyermeknek, akiket szerethetünk, és
akik nem bánják, ha nem vagyunk tökéletesek

Köszönetnyilvánítás

Először a magaménak érzett kisbabák és kisgyermekek szüleinek szeretném megköszönni a történeteiket, az együttműködésüket és a honlapomra küldött üzeneteiket.

Hálás köszönetem Melinda Blaunak és Henrynek, nemcsak azért, mert Kisangyal lett, hanem mert ő volt a mi különleges kabalánk. Senki ne mondja, hogy kísérleti nyúlként használtuk.

Végül köszönöm a családomnak, hűséges barátaimnak és elsősorban az én Mámimnak mindazt a szeretetet, útmutatást és erőt, amely naponta ámulatba ejt.

Tracy Hogg
Los Angeles, Kalifornia

Amikor 1999 őszén Los Angelesben kiszálltam egy repülőgépből, hogy megismerkedjem Tracy Hogg-gal, ő egy szerény házhoz vitt a Valleyben, ahol megviselt fiatal anya nyitott nekünk ajtót, és valósággal odadobott Tracynek egy ordító háromhetes csecsemőt. „Megőrülök, úgy fáj a mellem. Nem tudom, mit csináljak - mondta, miközben könnyek potyogtak a szeméből. - Óránként-kétóránként akar szopni."Tracy az arcához emelte a babát, és „ss...ss...ss...", suttogott a fülébe, mire pillanatokon belül elhallgatott. Azután az anyukához fordult, és azt mondta: „Na, a kisbabád a következőket mondja neked."

Az elmúlt öt évben tucatnyi hasonló jelenetnek lehettem tanúja, amelyben Tracy beviharzik a lakásba, ráhangolódik a kisbabára vagy kisgyerekre, majd rögtön a probléma lényegére tapint. Élvezettel és folyamatos csodálattal néztem a munkáját, hogy leírhassam, és közben őt magát is megismerhessem. Köszönöm, Tracy, hogy beengedtél az életed-

be, és a hangod lehettem. Három könyv múlva már barátnők voltunk, és magam is gyakorlott suttogó lettem - amit Henryn rögtön ki is próbálhattam.

Ez a könyv nem születhetett volna meg Eileen Cope, a Lowenstein Irodalmi Ügynökség rettenthetetlen munkatársának józansága és hozzáértése nélkül, aki megint a tervezettől a kész könyvig pásztorolt minket; és Barbara Lowenstein nélkül, aki mindig szárnyalva irányít, végszavaz és néha noszogat minket, hogy jobban teljesítsünk.

Lekötelezettje vagyok szerkesztőnknek az Atria Booksnál, Tracy Beharnak, aki osztozott e könyv jövőjébe vetett hitünkben és segített, hogy jobb legyen, valamint Wendy Walkernek és Brooke Stetsonnak, akik sínen tartottak minket.

Mindig végül, de sosem utolsósorban, hálás vagyok rokonaim és barátaim tágabb családjának, akik minden körülmények között mellettem állnak. Ti tudjátok, kikre gondolok.

Melinda Blau
Northampton, Massachusetts

Bevezetés

A suttogástól a problémamegoldásig

Legfontosabb titkom

Suttogóból „Mindent Megold Tracy"

Kedves anyukák és apukák, kisbabák és kisgyerekek, örömmel és alázattal osztom meg sok tekintetben legfontosabb titkomat: hogyan oldjunk meg bármilyen problémát. Mindig büszke voltam arra, hogy segíthettem a szülőknek megérteni és gondozni a gyermekeiket, és mindig megtiszteltetésnek érzem, ha egy család beenged az életébe. Nagyon intim és értékes tapasztalatokkal gazdagodom. Szerzőként ugyanakkor közszereplővé is váltam. Első két könyvem* 2001-es és 2002-es megjelenése óta számos olyan kalandban és meglepetésben volt részem, amelyekről yorkshire-i kislánykoromban nem is álmodtam. Szokásos személyes konzultációim mellett szerepeltem a rádióban és a tévében. Beutaztam az országot és a világot, megismerkedtem nagyszerű szülőkkel és gyerekekkel, akik megnyitották előttem az otthonukat és a szívüket. Ezrekkel beszéltem a honlapomon, amikor elolvastam és megválaszoltam az e-mailjeiket, és csatlakoztam hozzájuk a csevegőszobákban.

De ne aggódjon, kedves Olvasó. Népszerűségem ellenére ugyanaz vagyok, aki voltam, ugyanúgy húzom az igát. Bizonyos értelemben azonban *mégis* változtam: már nemcsak suttogó vagyok, hanem Mindent Megold Tracy is. Önnek és a többi olvasómnak köszönhetően.

Utazásaim során, a honlapomra és az elektronikus postaládámba sok köszönőlevelet és megerősítést kaptam olyan anyukáktól és apukáktól, akik követték a tanácsaimat. De segélykérő levelekkel is elárasztottak azok, akik későn vet-

• **Tracy Hogg-Melinda Blau:** ***A suttogó titkai I. A csecsemő gondozása és nevelése.*** **Európa Könyvkiadó, 2003.**

Tracy Hogg-Melinda Blau: ***A suttogó titkai II. A kisgyermek nevelése.*** **Európa Könyvkiadó, 2004.**

ték meg az első könyvemet. Szeretnék napirendre szoktatni a kisbabájukat, ahogyan javaslom, de nem tudják, vajon ugyanazok az alapelvek vonatkoznak-e egy nyolc hónaposra, mint egy újszülöttre. Nem értik, az ő gyermekük miért nem csinálja azt, amit a többiek. Vagy mélyen rögzült alvási, evési vagy magatartás-problémával küszködnek - esetleg, szent ég, mindezek egyszerre jelentkeznek. Akármi legyen is a baj, a kétségbeesett refrén szinte mindig ugyanaz: „Hol kezdjem, Tracy - mit csináljak először?" Azt sem értik, hogy egyes módszereim az *ő* gyereküknél miért nem válnak be (lásd a 19-24. oldalt).

Most már több éve ilyen kérdésekkel foglalkozom, és láttam jó néhány igen nehéz esetet: egy három hónapos ikerpár egyik tagjának olyan súlyos refluxa volt, hogy alig maradt meg valami a gyomrában, és soha nem aludt többet húsz percnél, se nappal, se éjszaka; egy tizenkilenc hónapos egy falat szilárd ételt nem evett, mert szinte óránként akart szopni; egy kilenc hónapos babán olyannyira elhatalmasodott a szeparációs szorongás, hogy az anyukája jóformán le se tehette az öléből; egy kétéves kisgyermek annyit hisztizett és verte a fejét a földhöz, hogy a család ki sem merte tenni a lábát otthonról. Ezen és az ezekhez hasonló gondok megoldása nyomán váltam Mindent Megold Tracyvé - és ezért tudom, hogy bővebben el kell magyaráznom az előző könyveimben bemutatott módszereket és alapelveket.

Ebben a könyvben szeretném Önt kézen fogni, eloszlatni a félelmeit és megmutatni, hogyan lehet magabiztosabb szülő. Ugyanazt akarom megtanítni Önnek, amit én tanultam egy életen át tartó suttogásból, és válaszolok a kérdéseire. Az a célom, hogy megtanítsam úgy gondolkodni, ahogyan én gondolkodom. Megpróbálom előre látni az összes problémát, amivel szembesülhet, de persze minden gyermek és minden család más egy kicsit. Amikor egy szülő konkrét problémával fordul hozzám, tudnom kell, hogyan zajlik a család és a baba vagy kisgyermek élete, ezért mindig fölteszek legalább egy, de inkább egy sor kérdést, egyrészt a gyermekről magáról, másrészt arról, hogy hogyan próbálták

a szülők rendezni a helyzetet. Csak ezután dolgozom ki az akciótervet. A célom most az, hogy Ön belelásson a fejembe, és megszokja, hogy kérdéseket tegyen föl önmagának. Idővel Ön is nemcsak hogy suttogóvá, de kitűnő problémamegoldóvá, Mindent Megoldó Anyává vagy Apává válik majd. Miközben ezt a könyvet olvassa, szeretném, ha nem feledkezne meg erről a fontos alapelvről:

> Tulajdonképpen minden probléma egy-egy tüzetes figyelmet igénylő feladat vagy találékony megoldásra váró helyzet. Ha jó kérdéseket tesz föl, megtalálja a jó válaszokat.

Azonos hullámhosszon

Ha olvasta az előző könyveimet, már tudja, hogy a suttogás alapja a figyelem, a tisztelet és a kommunikáció a gyermekkel. Ez azt jelenti, hogy olyannak fogadjuk el a gyermeket, amilyen - a személyiségével és a bogaraival együtt (nem sértésnek szánom, kedvesem; mindannyiunknak vannak különc vonásai) -, és őhozzá igazítjuk a nevelési módszereinket.

Azt mondják, azon ritka gyermeknevelési szakemberek közé tartozom, akik a gyerek szemszögéből nézik a világot. Hát, *valakinek* ezt is kell, nem igaz? Előfordult, hogy kezdő szülők bolondnak néztek, amikor bemutatkoztam a négynapos kisbabájuknak. Idősebb gyerekek szüleinek pedig le szokott esni az álluk, amikor „lefordítom" nekik nyolc hónapos babájuk bánatos sírását, amiért egyszer csak száműzték a családi ágyból, mert *ők* - a szülők - megelégelték a dolgot: „Hé, Anya és Apa, annak idején ti akartátok így. Most azért sírok, mert azt se tudom, mi a kiságy, azt meg végképp nem, hogyan aludjak most két meleg test közelsége nélkül."

Azért is fordítom le a babanyelvet, mert a szülők hajlamosak megfeledkezni róla, hogy a karon ülő pici babának vagy a szélvészként közlekedő kisgyermeknek is vannak ér-

zései és véleménye. Másképpen fogalmazva, nem csak az számít, amit a felnőttek akarnak. Hányszor láttam ilyen helyzetet: az anyuka azt mondja a kisfiának, „Ugyan már, Billy, nem is kell neked Adam autója". Szegény kis Billy még nem tud beszélni, de ha tudna, fogadni mernék, hogy rávágná: „Dehogynem, Anya. Mit gondolsz, mi másért téptem ki a kezéből?" Anyuka azonban nem hallja meg. Vagy elveszi Billytől az autót, vagy megpróbálja rábeszélni, hogy önként adja vissza. „Légy jó kisfiú, add szépen vissza." Hát, ezen a ponton már vissza is számolhatnék a hiszti kitöréséig.

Ne értsen félre, nem azt mondom, hogy mivel Billynek kell az az autó, nyugodtan erőszakoskodhat Adammel - távolról sem. Utálom az erőszakos embereket, de higgye el, nem Billy hibája lesz, ha ő is azzá válik (erről a nyolcadik fejezetben esik szó). Csak azt akarom mondani, hogy akkor is meg kell hallgatunk a gyerekünket, *amikor olyasmit mond, amit nem akarunk hallani.*

Azok a készségek, amelyeket egy csecsemő szüleinek tanítok - a testbeszéd megfigyelése, a sírások értelmezése, a tudatos türelem, amellyel elemezzük a helyzetet, mielőtt cselekszünk -, ugyanolyan fontosak maradnak később is, miközben a baba kisgyermekké, majd gyermekké cseperedik. (És ne feledkezzünk meg róla, hogy a kamaszok valójában nagyobb testbe bújt kisgyermekek, vagyis nem árt korán megtanulni a leckét.) Ebben a könyvben újra meg újra eszébe fogom idézni azokat a módszereket, amelyeket a ráhangolódás és a türelem megkönnyítésére találtam ki. Akik már ismernek, tudják, hogy szeretem a rövidítéseket és a mozaikszavakat, amilyen például a 4É (étkezés, ébrenlét, édes álom, az én időm) és a **STOP**-módszer (megállok, fülelek, figyelek, értékelek) az első könyvemből, vagy az ÁBCD (álljon félre, bátorítson, csökkentsen és dicsérjen) a másodikból, hogy csak néhányat említsek.

Ezeket nem az okoskodás kedvéért találom ki. Azt sem hiszem, hogy a rövidítések és a mozaikszavak egy csapásra leegyszerűsítik a gyereknevelést. Tapasztalatból tudom, hogy szülőnek lenni nem egyszerű. Különösen kezdő szülőnek nem, aki azt sem tudja, hol áll a feje. Segítségre mindenkinek szüksége van, nem csak a kialvatlan anyukának. Olyan eszközöket igyekszem a kezébe adni, amelyek jól jöhetnek a fejvesztett kapkodás idején. A 4É (az első fejezet témája) például a jó napirend elemeire emlékeztet.

Azt is tudom, hogy bonyolultabbá válik az élet, ahogy a baba nő, és gyarapodik a család. Abban szeretnék segíteni, hogy az életük zökkenőmentesen haladjon a maga útján - már amennyire lehetséges ez, miközben kisgyerekek vannak láb alatt. A gyermekével vagy gyermekeivel folytatott mindennapi huzakodásban könnyű megfeledkezni a jó tanácsokról, és a régi hibákba esni. Mert hogyan tudna higgadtan gondolkodni, amikor a baba torkaszakadtából üvölt, mert büszkén vigyorgó kétéves bátyja az ő kobakján próbálta ki a legújabb világító filctollait? Nem mehetek el mindenkihez, de ha észben tartja ezeket a hasznos rövidítéseket és mozaikszavakat, talán úgy érzi majd, hogy ott állok Ön mellett, és emlékeztetem rá, mit is kell csinálnia.

Türelem és tudatosság

A türelem és a tudatosság két olyan tulajdonság, amely bármilyen korú gyermek nevelésében hasznos. Amikor a szülők megkeresnek egy problémával, általában a nagy hármas - alvás, evés, viselkedés - témaköréből, a javasolt „gyógyszerek" között mindig szerepel legalább az egyik, de inkább mindkettő. A türelem és a tudatosság azonban nemcsak a bajok orvoslásában tesz jó szolgálatot, hanem a mindennapokban is. Játék közben, bevásárláskor, gyerektársaságban és számos más, hétköznapi helyzetben hatékonyabb az az anyuka és apuka, aki rendelkezik ezekkel a tulajdonságokkal.

Nincs olyan szülő, aki mindig türelmes és tudatos, de minél többet gyakoroljuk, annál inkább a vérünkké válik, annál magától értetődőbbnek tűnik. Gyakorlat teszi a mestert. Ebben a könyvben minduntalan türelemre és tudatosságra fogom inteni, ezért most hadd szóljak róluk bővebben.

Türelem. Csak a türelmes szülő neveli jól a gyermekét, mert a gyermeknevelés göröngyös, látszólag soha véget nem érő út, amelyen érdemes előretekinteni. Ami ma nagy problémának tűnik, egy hónap múlva távoli emlékké fakul, csakhogy az adott pillanatban erről hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Számtalanszor láttam rá példát: szorongatott helyzetében a szülő a könnyebbnek tetsző utat választja, később azonban ráeszmél, hogy veszélyes zsákutcába jutott, Így kezdődik az „ötletszerű nevelés" (erről többet később). Nemrégiben például egy olyan anyukával dolgoztam, aki egyetlen módszert ismert gyermeke lecsillapítására: megszoptatta. Tizenöt hónapos kislánya nem tudott egyedül elaludni, és éjszakánként négyszer-ötször is a cicit követelte. A halálosan elcsigázott anyuka érettnek látta az időt az elválasztásra, nem elég azonban akarni. Türelem is kell hozzá, hogy átvészelje az átállás időszakát.

Ha gyerek van a háznál, van felfordulás is. Ezért türelem (és lelkierő) szükséges ahhoz is, hogy legalább a rendetlenséget, a foltokat, az ujjlenyomatokat elviseljük. Akiből hiányzik, nehezebben fogja kibírni gyermeke első néhány életévét. Melyik gyerek tud elsőre úgy inni pohárból, hogy nem borítja egy részét a padlóra? Idővel csak a szájából csorog majd ki néhány csepp, a többi a megfelelő helyre kerül, de nem megy máról holnapra, az pedig végképp kizárt, hogy sose történjék „baleset". Az asztali illemet, a pohárba töltést, a mosakodást mind meg kell tanulnia, ami jócskán igénybe veszi a szülő türelmét, akárcsak az, hogy szabadjára eressze a tiltott tárgyakkal teli nappaliban.

A szülő türelmetlensége akaratlanul is kényszeres viselkedést válthat ki már a nagyon kicsi gyermekből is. A kétéves Tara példásan megtanulta a leckét hiperpedáns anyukájától, Cynthiától. Náluk aztán jóformán fel se tűnt, hogy egy gyerek is lakik a házban. Nem csoda. Cynthia egy nedves törlővel folyton a sarkában járt, megtörölte az arcát, feltakarította, amit kiöntött, azonnal visszarakta a játékokat a dobozukba, ha Tara letette őket. Nos, az alma nem esett messze a fájától: Tara első szavainak egyike a „piszkosz" volt. Ezt akár aranyosnak is találhatnánk, de Tara nem mert egyedül túl messzire merészkedni, és sírt, ha más gyerek hozzáért. Mondhatja erre, hogy szélsőséges eset. Lehet, de igazságtalan dolog megtiltani a gyerekünknek, amit általában a gyerekek csinálnak: néha bepiszkolják magukat és rossz fát tesznek a tűzre. Egy nagyszerű anyuka mesélte nekem, hogy ő a gyerekeivel rendszeresen tart otthon „malacvacsorát", amikor kézzel esznek. És ami meglepő: ha engedélyt adunk a gyerekeinknek a vadulásra, nem is mindig mennek olyan messzire, mint várnánk.

A türelem kivált akkor kulcsfontosságú, amikor rossz szokásokat szeretnénk megszüntetni. Persze minél idősebb a gyerek, annál tovább tart. Életkortól függetlenül igaz azonban, hogy a változáshoz idő kell - nem lehet siettetni. De hadd mondjam ezt: könnyebb most türelmesnek lenni, rászánni az időt gyerekeink nevelésére, és megmondani nekik, mit várunk tőlük. Gondolja csak meg, kit kérne meg szívesebben, hogy takarítson össze maga után, egy kétévest vagy egy tinédzsert?

Tudatosság. Attól a pillanattól kezdve, hogy a gyermek először vesz lélegzetet ezen a világon, törekednie kell a megismerésére. Mindig nézze a dolgokat az *ő* szemszögéből is. Ezt átvitt értelemben is, szó szerint is értem: guggoljon le mellé. Nézze meg, hogy fest a világ abból a nézőpontból. Tegyük föl, hogy első alkalommal viszi templomba. Guggoljon le; ezt látni az autósülésből vagy a babakocsiból. Szagoljon bele a levegőbe. Képzelje el, milyennek érzi a gyermek kényes orra a tömjén vagy a gyertyák illatát. Füleljen. Mennyire hangos a gyülekezet közös imája, a kórus éneke, az orgona zenéje? Nem lehet, hogy túl sok a baba fülének? Nem azt akarom mondani, hogy kerüljék az ismeretlen helyeket. Ellenkezőleg: helyes új látnivalókkal, hangokkal és emberekkel megismertetni. De ha idegen helyen rendszeresen sírva fakad, Ön tudatos szülőként megérti, hogy azt mondja: „Sok ez nekem. Lassabban vezess be a nagyvilágba", vagy „Inkább egy hónap múlva jöjjünk vissza". A tudatosság megkönnyíti a ráhangolódást, és hozzá-

segít ahhoz, hogy idővel megismerje a gyermekét, és bízzon a vele kapcsolatos megérzéseiben.

Tudatosság az is, hogy cselekvés előtt végiggondolja, amit tenni szándékozik, és hogy előre tervez. Ne várja meg, hogy beüssön a mennykő, főleg ha van róla tapasztalata. Ha például több közös játék után azt látja, hogy az Ön gyermeke és a legjobb barátnője gyermeke folyton veszekszik, és mindig sírás a vége, keressen neki másik játszótársat - még akkor is, ha az ő anyukáját nem kedveli annyira. A közös játék lényege a *játék.* Ne erőltesse rá a gyermekére olyasvalaki társaságát, akit ő nem különösebben szeret vagy akivel nem jönnek ki jól. Ha Ön a barátnőjével szeretne találkozni, hívjon inkább bébiszittert.

A tudatosság azt jelenti, hogy Ön figyel rá, mit mond a gyermeknek, mit tesz vele - és következetes. A következetlenség ugyanis összezavarja. Ha tehát az egyik nap kijelenti: „A nappaliban nem eszünk", másnap viszont ügyet sem vet rá, hogy egy egész zacskó chipset elmajszol a kanapén, a szavai végül kiüresednek. A gyereknek egyik fülén be, a másikon ki. Lehet érte hibáztatni?

Végül tudatosság, hogy mindig a gyermek rendelkezésére áll. A szívem szakad meg, amikor egy szülőt hidegen hagyja a kisbabája vagy nagyon kicsi gyermeke sírása. A sírás az első nyelv, amelyet beszél. Ha becsukjuk a fülünket, azt üzenjük: „Nem érdekelsz." Az elhanyagolt csecsemő végül már nem is sír, de nem is fejlődik. Találkoztam szülőkkel, akik azért hagyták sírni a kisbabájuk, hogy megedződjék („Nem akarom elkényeztetni" vagy „Egy kis sírás jót tesz neki"). És láttam anyákat, akik széttárták a karjukat, és azt mondták: „Most a testvérével foglalkozom - várjon egy kicsit." Aztán a baba csak vár és vár. *Arra nincs elfogadható magyarázat, ha valaki nem figyel a gyermekére.*

Gyermekeink azt igénylik, hogy figyeljünk rájuk, erősek és bölcsek legyünk, irányt mutassunk nekik. Mi vagyunk a legjobb tanáraik, az első néhány évben az egyetlen tanáraik. Tartozunk nekik annyival, hogy türelmes és tudatos szülőként viselkedünk - hogy a legjobbat hozhassák ki magukból.

De miért nem válik be?

A „Miért nem válik be?" messze az egyik leggyakoribb kérdés, amellyel a szülők hozzám fordulnak. Ha például egy anyuka szeretné rászoktatni az újszülöttjét, hogy két óránál tovább aludjon egyvégtében, rávenni a hét hónapos kisbabáját, hogy szilárd ételt egyen, vagy leszoktatni kétéves kisgyermekét a verekedésről, sokszor hallom a régi választ: „Igen, de..." „Igen, azt mondtad, hogy napközben ne hagyjam sokáig aludni, hogy éjszaka jobb legyen, de..." „Igen, azt mondtad, hogy időbe telik, de..." „Igen, azt mondtad, hogy vigyem ki a szobából, amikor erőszakoskodni kezd, de..." Biztos vagyok benne, hogy Ön érti, mire gondolok.

Suttogásom módszerei *igenis beválnak.* Magam is használtam őket több ezer babánál, a világ minden táján oktattam a szülőknek. Én nem varázsló vagyok. Tudom, mit csinálok, és gyakorlatom van benne. Azt is tudom persze, hogy egyes gyerekekkel nehezebb, mint másokkal - így van ez a felnőttekkel is. A fejlődés bizonyos időszakai, például a fogzás vagy a dackorszak beköszönte, megviselik a szülőket is, akárcsak a betegségek (az Öné vagy a gyermeké). De szinte bármilyen probléma megoldható azzal, hogy visszatérünk az alapokhoz. Egy probléma rendszerint a szülők tettei vagy a hozzáállásuk miatt marad meg tartósan. Ez talán szigorúan hangzik, de ne felejtse el, hogy én a *gyermeke* érdekeit képviselem. Ha tehát Ön azért olvassa ezt a könyvet, mert le akarja szoktatni valamilyen rossz beidegződésről, vagy szeretné visszaállítani a család békéjét, de semmi sem válik be - még az én javaslataim sem -, őszintén kérdezze meg magától, hogy vonatkozik-e Önre valamelyik az alábbi állítások közül. Ha bármelyik igaz Önre, a *saját* viselkedésén vagy gondolkodásán kell változtatnia, ha ki akarja próbálni a módszereimet.

Nem alakított ki napirendet, hanem a gyermek után megy. Ha olvasta az első könyvemet, tudja, hogy meggyőződéses híve vagyok a napirendnek. (Ha nem olvasta, mindent megtud az első fejezetből, amely teljes egészében a 4É-ről szól.)

Az az ideális, ha még aznap bevezeti, amikor hazaviszi a kórházból a kis csomagot. Ha akkor nem, hát nyolchetesen, három hónaposan vagy még később. De sok szülőnek meggyűlik vele a baja, és annál nehezebb, minél idősebb a baba. Ilyenkor keresnek meg engem elkeseredett telefonhívással vagy az alábbihoz hasonló e-mailben:

> A 8 és fél hetes Sofia az első gyerekem. Nem tudom beállítani a napirendre, mert olyan kiszámíthatatlan. Leginkább az evéssel és az alvással van bajom. Kérlek, adj tanácsot.

Ez klasszikus esete annak, hogy a baba kezébe adjuk a gyeplőt. Sofia nem kiszámíthatatlan, hanem kisbaba. Honnan tudhatná? Most született. Fogadni mernék, hogy az anyuka azért nem tudja kiszámítani, mert a nyolc és fél hetes lánya után megy - és mit tudhat egy csecsemő az evésről és az alvásról? Csak amit megtanítanak neki. Ez az anyuka azt mondja, szeretné, ha volna napirendjük, de nem ragadja magához az irányítást. (Az első fejezetben mondom el, hogy mit kellene tennie.) Az idősebb csecsemőnél és a kisgyermeknél ugyanilyen fontos a napirend betartása. A szülőnek az a dolga, hogy utat mutasson a gyerekeinek, ne ő menjen utánuk. Ő jelöli ki a vacsora, a lefekvés időpontját.

Ötletszerűen nevel. Ahogy Mámim mondogatta mindig: *Kezdd úgy, ahogyan folytatni akarod.* Ámde nehéz helyzetben egy szülő sajnos *bármit* megtesz, csak hogy elhallgasson a baba vagy lecsillapodjon a kisgyerek. Ez a „bármi" szokott rossz szokássá fajulni, amit később meg kell szüntetni - és ez az ötletszerű nevelés. Ha például a tízhetes Tommy nem tud elaludni, mert az anyukája nem vette észre idejében az álmosság jeleit - ezek láttán kell letenni aludni -, az anyukája fel-alá sétál vele, ringatja, csitítgatja. És mit gondol, mi történik? Ez működik. Tommy elalszik az ölében. Másnap, amikor nyűgös a kiságyában, megint fölveszi, hogy megnyugtassa. Talán neki magának is jólesik - olyan finom, ha az emberhez odasimul egy pici test. Garantálhatom azonban, hogy három hónap múlva, ha nem hamarabb, Tommy anyukája kétségbe lesz esve, és nem fogja érteni, miért „utálja a kiságyát" a fia, miért „nem hajlandó aludni, csak ha ringatják". És ez nem Tommy hibája. Anyuka akarata ellenére arra nevelte, hogy az elalvás szorosan összefügg a ringatással és az ő meleg testével. Tommy most azt hiszi, hogy ennek ez a rendje. Anyai segítség nélkül nem jut el álomországba, és azért nem szereti a kiságyát, mert senki sem tanította meg neki, hogyan érezze magát benne jól.

Nem figyel a gyermek jelzéseire. Elkeseredett anyuka hív: „Régebben tartotta a napirendet, most meg nem. Hogyan szoktassam rá vissza?" Amikor a *régebben igen, most meg nem* valamilyen változatát hallom, az nemcsak azt jelenti, hogy a szülők a baba kezébe adják az irányítást, hanem általában azt is, hogy inkább az órát nézik (vagy a saját érdeküket), mint magát a babát (erről bővebben lásd a 37. oldalt). Nem figyelik a testbeszédét, nem hangolódnak rá a sírására. Ezek akkor is fontosak, amikor már beszél. Például egy erőszakoskodásra hajlamos gyerek sem egyszerűen csak bemegy egy szobába, és nekiáll ütlegelni a társait. Fokozatosan jut el odáig, hogy kitörjön. A bölcs szülő megtanulja felismerni az intő jeleket, és még a robbanás előtt más irányba tereli az energiáját.

Nem számol azzal, hogy a kisgyerek folyamatosan változik. A „régebben" szó akkor is elhangzik, ha a szülő nem veszi észre, hogy megérett az idő valamilyen változtatásra. Az a négy hónapos baba, aki az első három hónapra tervezett napirend (lásd az első fejezetet) szerint kénytelen élni, nyűgös lesz. Egy erős testalkatú, régebben jól alvó hat hónapos éjszakánként fel fog ébredni, ha nem kap szilárd táplálékot. Az igazság az, hogy a gyermeknevelésben csak a változás állandó (erről a tizedik fejezetben lesz szó).

Könnyű megoldást keres. Minél idősebb a gyermek, annál nehezebb leszoktatni az ötletszerű nevelés következményéről, mondjuk, hogy éjszaka felébred és enni kér, vagy nem hajlandó végigülni egy étkezést az etetőszékében. Sok szülő csodában reménykedik. Elaine például abban kért tanácsot,

hogy hogyan fogadtassa el szoptatott kisbabájával a cumisüveget, később azonban váltig állította, hogy nem vált be a módszerem. Az első kérdésem mindig ez: „Mennyi ideig próbálkoztál?" Elaine bevallotta: „Megpróbáltam a délelőtti etetésnél, de aztán feladtam." Miért hagyta abba ilyen hamar? Azonnal eredményt remélt. Emlékeztettem a türelem erényére.

Nem kötelezte el magát igazán a változtatás mellett. Elainenel az volt a másik baj, hogy csak fél szívvel csinálta. „Féltem, hogy Zed éhes lesz, ha kitartok", magyarázkodott. De mint oly sokszor, más is meghúzódott a háttérben. Azt mondta, hogy szeretné, ha a férje is tudná etetni az öt hónapos Zedet, pedig valójában nem akart lemondani erről a kiváltságáról. Ha megpróbálunk orvosolni egy problémát, akarnunk is kell a sikert - és legyen bennünk elég határozottság és kitartás, hogy végigvigyük. Dolgozzon ki egy tervet, és *tartson ki mellette.* Ne térjen vissza a régi módszeréhez, ne próbáljon ki újabbakat. Ha kitart egy megoldás mellett, sikerülni fog... feltéve, hogy nem hagyja abba. Legyen állhatatos. Nem tudom elégszer hangsúlyozni: *Az új módszerrel ugyanolyan következetes legyen, mint a régivel.* Tény, hogy egyes gyerekek a vérmérsékletük miatt jobban ellenállnak a változtatásnak, mint mások (lásd a második fejezetet); de csaknem mindegyik tiltakozik, ha a napirendjüket akarjuk átalakítani (a felnőttek is!). Ha azonban mi elszánjuk magunkat, és nem cserélgetjük a szabályokat, a gyermek is meg fogja szokni az új rendszert.

A szülők néha önmagukat csapják be. Állítják, hogy két héten keresztül próbálkoztak egy módszerrel - például a felvesz/letesz technikámmal (lásd a hatodik fejezetet) -, de hiába. Tudom, hogy ez nem lehet igaz, mert a felvesz/letesz egy hét után mindenképpen eredményt hoz, bármilyen vérmérsékletű babánál. És valóban, amikor rákérdezek, kiderül, hogy igen, három-négy napig csinálták a felvesz/leteszt, működött is, de néhány nap múlva, amikor a baba hajnali háromkor felébredt, nem folytatták. Elkeseredésükben valami mással kísérleteztek. „Úgy döntöttünk, hogy sírni hagyjuk - vannak, akik ezt javasolják." Én nem; a baba olyankor úgy érzi, hogy magára hagyták. És akkor nemcsak elbizonytalanodik a szabályok változása miatt, hanem fél is.

Ha nem fogja végigcsinálni, el se kezdje. Ha egyedül nem tudja végigcsinálni, kérjen erősítést - szóljon a férjének, az édesanyjának, az anyósának vagy egy jó barátnőjének. Különben fölöslegesen sírja ki a lelkét az a szegény baba, a vége úgyis az lesz, hogy átviszi magához a saját ágyába (erről bővebben lásd az ötödik-hetedik fejezetet).

Olyasmivel próbálkozik, ami nem felel meg a családnak vagy Önnek. Amikor napirendet, vagy egy rossz szokás megszüntetésére valamilyen módszert javasolok, általában meg tudom állapítani, hogy az anyukának vagy apukának érdemes-e próbálkoznia vele - az egyikük fegyelmezettebb, a másiknak viszont vajból van a szíve, vagy ami még rosszabb, a „szegény gyermekem" szindróma áldozata (lásd a 313. oldalt). Némely anyukák el is árulják magukat, amikor azt mondják: „Nem akarom, hogy sírjon." Én semmit sem akarok ráerőltetni egy kisbabára, sőt ellenzem, hogy sírni hagyják. Azt is helytelennek tartom, hogy egyedül állítsák ki, még ha csak nagyon rövid időre is. A gyermeknek szüksége van a felnőtt segítségére, amit nekünk mindig meg is kell adnunk. Ez különösen akkor embert próbáló feladat, amikor az ötletszerű nevelés következményeit igyekszünk „visszacsinálni". Ha ellenérzéseink vannak egy bizonyos módszer iránt, esetleg nehéznek találjuk, vagy bele se kezdjünk, vagy találjunk valamilyen áthidaló megoldást, például azt, hogy egy ideig a partnerünkre bízzuk (aki lélekben erősebb), vagy segítséget kérünk az édesanyánktól, az anyósunktól, barátnőnktől.

Nincs megoldás, mert nincs probléma. Nemrég egy négy hónapos baba szüleitől kaptam e-mailt: „A kisfiunk átalussza az éjszakát, de csak hatszáznyolcvan grammot eszik. A könyvedben azt írod, hogy kilencszáz-ezer grammot kellene ennie. Hogyan vegyük rá, hogy többet egyen?" Hány anyuka odaadná a jobb karját, ha a csecsemője átaludná az éjsza-

kát! Itt mindössze arról van szó, hogy ez a kisfiú nem olyan, mint amilyennek egy négy hónapos babát leírtam. Lehet, hogy az átlagosnál vékonyabb testalkatú. Ha a gyermekorvosuk nem tette szóvá a súlyát, a tanácsom pusztán annyi, hogy nyugodjon meg, és figyelje a fiát. Lehet, hogy néhány hét múlva éjszakánként elkezd felébredni, ami valószínűleg annak lesz a jele, hogy napközben több táplálékot igényel. Egyelőre azonban nincs probléma.

Irreális elvárásokat támaszt. Egyes szülőknek téves elképzeléseik vannak arról, hogy mit jelent *gyereket* nevelni. Ezek a szülők többnyire nagyon sikeresek a szakmájukban, kitűnő vezetők, okosak és kreatívak, és a szülővé válást is csak egy nagy horderejű eseménynek tekintik, amiben tökéletesen igazuk van. Csakhogy több is annál, mert óriási felelősséggel jár: egy emberkének kell gondját viselniük. Ha gyermekünk születik, nem folytathatjuk úgy az életünket, mintha mi sem történt volna. A csecsemő éjszaka is enni kér. A kisgyermeket nem feltétlenül lehet ugyanolyan hatékonyan irányítani, mint a munkánkat. Nem programozható kis gép. Gondoskodást, állandó készenlétet és tömérdek szeretetet igényel. *Önnek* kell ismernie, még akkor is, ha más vigyáz rá, és ez időt és energiát emészt föl. De azt se felejtse el, hogy bármilyen - jó vagy rossz - időszakát éli is jelen pillanatban a gyermeke, el fog múlni. Ahogyan az utolsó fejezetből kiderül, épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik.

Erről a könyvről... és a fejlődési versenyfutásról

Ez a könyv az olvasók kérdéseire válaszol. Azt is kérték tőlem, hogy részletesebben magyarázzak el bizonyos módszereket és különféle problémák megoldásait. Sokan szeretnének konkrét életkori bontásokat látni. Akik olvasták az előző könyveimet, tudják, hogy nem vagyok nagy híve az efféle táblázatoknak, soha nem is voltam. A csecsemő előtt álló kihívásokat nem lehet nett kis csoportokba szedni. Az persze igaz, hogy *általánosságban* egy-egy adott időpontban érik el a fejlődés egyes állomásait, de rendszerint azokkal sincs baj, akik később. Ám mivel annyian kértek konkrétumokat és részletesebb eligazítást, ebben a könyvben életkorok szerint foglalom össze a tanácsaimat, és életkorokhoz igazítom a módszereket - születéstől hathetes korig, hathetes kortól négy hónapos korig, négy hónapos kortól hat hónapos korig, hat hónapos kortól kilenc hónapos korig, kilenc hónapos kortól egyéves korig, egyéves kortól kétéves korig, kétéves kortól hároméves korig. Azt szeretném elérni, hogy Ön jobban megértse, hogyan gondolkodik gyermeke és hogyan látja a világot. Nem mindegyik fejezetben térek ki az összes korcsoportra - ez attól függ, milyen témáról van éppen szó. Például az első fejezetben, amely a 4É-vel foglalkozik, csak az első öt hónapot tárgyalom, mert a szülőknek ekkor van a legtöbb kérdésük a napirenddel kapcsolatban, ezzel szemben a negyedik fejezetet, amelynek a kisgyermek táplálása a témája, a hat hónapos korral kezdem, mert akkor vezetjük be a szilárd ételt.

Láthatja, hogy a korcsoportokat meglehetősen tágra hagytam. Az volt ezzel a célom, hogy beleférjenek az egyéni eltérések. Továbbá azt sem szeretném, ha olvasóim benevezznének a „fejlődési versenyfutásba", azaz összehasonlítgatnák az egyik gyerek fejlődését vagy problémáit egy másik gyerekéivel, vagy aggódni kezdenének, ha az ő gyermekük nem egészen olyan, amilyennek az adott korcsoport leírása szerint lennie kellene. Nagyon sok olyan játszócsoportot láttam, amelyben a gyerekek nagyjából egykorúak voltak. Anyukáik rendszerint a kórházban vagy a szülésre felkészítő tanfolyamokon ismerkedtek össze. Ülnek, beszélgetnek, de látom, hogy figyelik egymás gyerekeit, összehasonlítják őket, gondolkodóba esnek. Ha nem mondják is ki, én szinte hallom, mi jár a fejükben: *Miért kisebb Claire Emmanuelnél, aki csak két héttel idősebb nála? És hogy lehet az, hogy Emmanuel már felhúzza magát - Claire miért nem csinálja még?* Először is, egy három hónapos baba életében két hét igen nagy idő - élete egyhatoda! Másodszor, az életkori táblázatokat tanul-

mányozó szülők nagyobb elvárásokat támasztanak gyermekük fejlődésével kapcsolatban. Harmadszor, minden gyermek más. Lehet, hogy Claire később fog járni, mint Emmanuel (vagy nem - ezt ilyen zsenge korban nem lehet megállapítani), de lehet, hogy korábban kezd majd beszélni.

Azt tanácsolom, hogy *mindegyik* korcsoport leírását olvassa el, mert a korábbi gondok továbbélhetnek - nem ritka, hogy öt-hat hónapos korban üti fel a fejét egy olyan probléma, amely a két hónapos babákra jellemző. Egyébként is elképzelhető, hogy az Ön gyermeke előrébb tart egy bizonyos területen, ezért érdemes tájékozódni a dolgok várható alakulásáról.

Hiszek abban is, hogy vannak optimális életkorok egy-egy készség megtanítására - például hogy átaludja az éjszakát, hogy az egyébként szoptatott baba megtanuljon cumisüvegből inni, hogy etetőszékben ülve egyen. Különösen a kisgyermekkor küszöbén fontos, hogy ne szalasszuk el a legkedvezőbb időszakokat, különben hatalmi harcba torkollhatnak erőfeszítéseink. Tervezzünk előre. Ha az egyes feladatokat, például az öltözködést és a szobatisztaságra szoktatást nem játéknak vagy kellemes élménynek tekinti a gyermek, akkor nagy valószínűséggel ellenkezni fog.

Elöljáróban

Ebben a könyvben a legkülönfélébb témák kerülnek szóba, mivel igyekszem kitérni az összes lehetséges problémára. Mindegyik fejezet problémákkal foglalkozik, de mindegyik fejezetnek más a szerkezete, hogy Ön minél jobban megérthesse a lényeget és beleláthasson abba, én hogyan közelítem meg az egyes gyermeknevelési helyzeteket.

Mindegyik fejezetben vannak az adott témához kapcsolódó adalékok: tévhitek, listák, fontos információkkal szolgáló keretes részek, megtörtént esetek és reflektorfénybe állított témák. Az esettanulmányokban, valamint a honlapomra vagy személyesen nekem küldött és itt közölt üzenetekben és e-mailekben megváltoztattam a neveket és egyéb személyes jellegű részleteket. Összegyűjtöttem a leggyakoribb panaszokat, és megismertetem Önt azokkal a kérdésekkel, amelyek segítségével fel szoktam tárni a problémák hátterét. Ahogy vannak szakértők, akik „átvilágítják" a vállalatokat, hogy lássák, miért nem működik tökéletesen, nekem is meg kell tudnom, kik jutnak szerephez a család életében, hogyan viselkednek, és mi minden történt az adott probléma megjelenése előtt. Utána elmondom, mit kellene másképpen csinálniuk, hogy megváltozzon a helyzet. Ebben a könyvben abba engedek bepillantást, ahogyan *én* gondolkodom a csecsemővel és a kisgyermekkel kapcsolatos gondokról, ahogyan kidolgozom a megoldási tervet - ennek ismeretében Ön is minden problémát megoldhat a saját családjában. Mint korábban említettem, az a célom, hogy Ön is úgy tudjon gondolkodni, ahogyan én, és önállóan orvosolhassa a nehézségeket.

Ebben a könyvben az általam föltett kérdéseket úgynevezett **félkövér betűkkel** szedtük, hogy kiugorjanak a szövegből.

A könyvben szereplő példákban igyekeztem egyenlő arányban szerepeltetni kislányokat és kisfiúkat. Nem tehettem meg ugyanezt az anyukákkal és apukákkal, mert az e-mailek, fórumos üzenetek és telefonhívások többsége anyukáktól érkezik, és ez az egyenlőtlenség e lapokon is tükröződik. Apuka, ha Ön olvassa ezt a könyvet, tudnia kell, hogy nem szándékosan szorítottam háttérbe. Tudom, hogy manapság (szerencsére) sok apuka kiveszi a részét a gyermeknevelésből, sőt az Egyesült Államokban körülbelül húsz százalékuk otthon marad a csecsemőjével. Önnek köszönhetően remélem, hogy egy napon többé nem mondhatjuk azt, hogy az apukák nem olvasnak gyermekneveléssel foglalkozó könyveket!

Ezt a könyvet elolvashatja az első oldaltól az utolsóig, de megteheti azt is, hogy pusztán az Önt érdeklő problémákat lapozza föl. Ha viszont nem olvasta a korábbi köteteimet, mindenképpen azt tanácsolom, hogy olvassa el legalább az első két fejezetet, amelyek a gyermeknevelésre vonatkozó fi-

lozófiámról szólnak, és azt elemzik, miért jelentkeznek folyton problémák. A harmadik-tizedik fejezet arra a három fő témára összpontosít, amely a legtöbb bosszúságot okozza a szülőknek: az evésre, az alvásra és a viselkedésre.

Sok olvasómtól hallottam, hogy még a tanácsaimnál is többre értékelik a humorérzékemet. Humorban ez a kötet is bővelkedik. Végtére is, ha elfelejtünk nevetni, ha nem örülünk a nyugalom és a siker különleges pillanatainak (még ha csak öt percig tartanak is), akkor valóban elviselhetetlen teherként nehezedik ránk a gyermeknevelés eleve bonyolult feladata.

Némely javaslatom talán meglepi majd, és nem bízik a sikerben, de számos példával bizonyítom, hogy más családokban nagyon is beváltak. Akkor miért ne próbálkozhatna meg velük Ön is?

EGY

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

A csecsemő napirendjének kialakítása

A 4É áldásos hatása

Valószínűleg Önnek is van valamilyen bevett reggeli menetrendje. Nagyjából ugyanakkor kel, aztán lezuhanyozik vagy megissza a kávéját, esetleg rögtön felül a szobabiciklire vagy leviszi a kutyát egy rövid sétára. Akármit csinál is, bizonyára minden nap egyformán kezdődik. Ha valami megakasztja a dolgok szokásos menetét, tönkremehet az egész napja. És lefogadom, hogy vannak más napi rituáléi is. Egy adott időpontban szokott vacsorázni. Talán kialakult valamilyen esti szertartása is, például a pihentető alvás reményében magához öleli a kedvenc párnáját (vagy a partnerét!). De tegyük fel, hogy kénytelen máskor vacsorázni, vagy az otthonától távol, idegen ágyban aludni. Nem borítja fel az életritmusát, nem zavarodik össze reggel, amikor felébred?

Persze mindenki más-más mértékű rendszerességet igényel. A skála egyik végén azokat találjuk, akiknek az egész napjuk kiszámítható. A másik végére esnek a szabad lelkek, akik semmit sem terveznek meg előre. De még nekik is vannak mindennapos rituáléik. Hogy miért? Mert az állatok többségéhez hasonlóan az ember is akkor érzi magát a legjobban, ha tudja, hogyan és mikor elégülnek ki a szükségletei, és mire számíthat a következő pillanatban. Mindannyiunknak szükségünk van bizonyos fokú állandóságra.

Ugyanez vonatkozik a csecsemőre és a kisgyermekre is. Minden anyukának azt javaslom, hogy a kórházból való hazaérkezés után haladéktalanul alakítson ki egy rugalmas napirendet. Ezt nevezem én „4É"-nek, amelyben kiszámíthatóan követik egymást ugyanazok az események, mint a felnőttek életében, csak rövidebb egységekben: az Étkezés, az Ébrenlét, amikor a baba elfoglalja magát valamivel, az Édes álom, amikor Én azt csinálhatom, amit akarok. A napirend *nem* kőbe vésett törvény, hiszen a csecsemő életét nem igazíthatjuk az órához. Inkább rituálék olyan sorozata, amely tagolja a napot és rendet teremt a család életében, ami azért fontos, mert mindannyian, csecsemők, gyerekek és felnőttek egyaránt akkor hozzuk a legjobb formánkat, ha vala-

mennyire belelátunk a jövőbe. Ez mindenkinek jót tesz: a baba tudja, mi lesz a következő lépés; a testvérek, ha vannak, több figyelmet kapnak Anyától és Apától - akik szintén nyugodtabbak, mert jut idejük önmagukra is.

Én már akkor is a 4É-hez tartottam magam, amikor még nem találtam neki nevet. Több mint húsz éve foglalkozom újszülöttekkel és csecsemőkkel, és már a kezdet kezdetén logikusnak tűnt, hogy kialakítsak nekik valamilyen napirendet. Igénylik, hogy rendet vigyünk az életükbe - és ezt a rendet fenn is tartsuk. A tanulás leghatékonyabb formája az ismétlés. A jól átgondolt napirend fontosságát azoknak a szülőknek is elmagyaráztam, akik tanácsért fordultak hozzám, hogy azután is ennek szellemében folytassák, amikor már nem dolgozom nekik. Nyomatékosan hangsúlyoztam, hogy evés után ne hagyják rögtön elaludni a babát, hanem foglalják el valamivel, nehogy összekapcsolja az evést az elalvással. Mivel az „én" csecsemőim élete ennyire kiszámítható és nyugodt volt, többségük jól evett, egyre hosszabb ideig játszottak önállóan, és elalvás előtt nem kellett őket megetetni vagy elringatni, mert maguktól is elaludtak. Sok gyerek szüleivel később is kapcsolatban maradtam, így értesültem róla, hogy kisgyermek- és óvodás korukban ugyancsak hasznukra vált a napirend, magabiztosak voltak, és tudták, hogy szükség esetén szüleik a segítségükre sietnek. Maguk a szülők korán megtanulták értelmezni gyermekük jelzéseit, mert gondosan figyelték a testbeszédét és a különféle sírásait. Minthogy szinte olvastak a gondolataiban, úgy érezték, hogy ügyesebben tudják kezelni az elkerülhetetlen nehézségeket.

Amikor társszerzőmmel az első könyvemet írtuk, kitaláltuk a „4É" rövidítést. Étkezés, ébrenlét, édes álom - ez az élet természetes rendje -, végül pedig, ajándékképpen, egy kis szabadidő a szülőnek. A 4É-vel nem a baba diktál; *mi* irányítunk. Gondosan figyeljük, ráhangolódunk, de *mi* jelöljük ki a dolgok menetét, őt pedig szelíden bátorítjuk, hogy kövesse az iránymutatásunkat, amelyről tudjuk, hogy hasznára válik: eszik, korához mérten „játszik", utána pedig

egy nagyot alszik. Gyermekünket nekünk kell vezetnünk. Mi határozzuk meg a tempót.

A 4É önbizalmat ad a szülőknek, kivált a kezdőknek, és jobban megértik gyermekük viselkedését, mert hamarabb tanulnak meg különbséget tenni a különféle jelentésű sírások között. Ahogy egy anyuka írta nekem: „A férjem, én és hat hónapos Lily lányunk rejtélynek számítunk a baba-mama csoportunkban, mert mi átalusszuk az éjszakákat, és problémamentes a gyerekünk." Elmondta, hogy Lilynél tízhetes korában vezették be a 4É-t. Ennek köszönhetően, írta az anyuka, „értjük a jelzéseit, és van egy rugalmas - nem szigorú - napirendünk, amitől kiszámítható, kezelhető és boldog az életünk".

Számtalanszor tapasztaltam ugyanezt. Azok a szülők, akik korán bevezetik a 4É-t, hamarabb megértik, hogy a nap egy adott időpontjában mit akarhat a kisbabájuk. Tegyük fel, hogy evett (az első É), negyed órát ébren töltött (a második É), majd nyűgösködni kezd. Alighanem álmos (a harmadik É). Vagy ha egy órát aludt (a harmadik É), mialatt Ön remélhetőleg lopott magának egy kis szabadidőt (a negyedik É), és most felébredt, akkor nincs mit találgatni. Még akkor is, ha nem sír (bár ha hathetesnél fiatalabb, valószínűleg sír), biztosra vehető, hogy éhes. És ezzel kezdődik elölről a 4É.

Mi a 4É lényege?

A 4É ésszerűen tagolja a gyermek és a szülő napját. A ciklusok egymás után ismétlődnek. Az első három É szoros kapcsolatban áll egymással - ha az egyik megváltozik, változik a többi is. A baba fejlődik az elkövetkezendő hónapokban, a tevékenységek sorrendje azonban marad a régi:

Étkezés. A nap evéssel kezdődik, ami hat hónapos korban már nem pusztán folyékony táplálékból áll. Ha a baba napirend szerint él, kisebb a kockázata annak, hogy túl sokat vagy túl keveset eszik.

Ébrenlét. A csecsemő játéka eleinte abban merül ki, hogy gügyög, kalimpál és a tapéta hullámos vonalait nézegeti. Ahogy azonban fejlődik, többet igényel a környezetétől, és többet mozog. A napirend segítségével elkerülhető, hogy túlságosan kifárassza magát.

Édes álom. A baba alvás közben növekszik. Ha napközben eleget alszik, éjszaka ritkábban fog felébredni, mert csakis ellazultan lehet nyugodtan aludni.

Én. Ha a babának nincs napirendje, minden nap másképpen alakul, semmit sem lehet előre tudni. Ő nyűgös lesz, ön pedig egy percre sem fog tudni leülni.

írja le!

Azok a szülők, akik naplót vezetnek gyermekük mindennapjairól, sikeresebben tudják kialakítani és betartani a napirendet. Emellett élesebb szemű megfigyelők. Az adott pillanatban úgy tűnhet, hogy a jegyzetelés csak púp az ember hátán (tudom, enélkül is rengeteg teendője van!), de ha *mindent leír,* jobban átlátja a helyzetet. Könnyebben felismeri a kialakulóban lévő szokásokat, jobban megérti az alvás, evés és ébrenlét összefüggéseit. Fogadni mernék rá, hogy azokon a napokon, amikor a baba jobban eszik, nem olyan nyűgös, és nyugodtabban is alszik.

Ha nem boldogul a napirenddel

Amikor e könyv megírásához készülődtem, átnéztem a feljegyzéseimet több ezer olyan csecsemőről, akikkel személyesen foglalkoztam, valamint azoknak a szülőknek a kérdéseit, akik a közelmúltban telefonon, e-mailben vagy a honlapomon fordultak hozzám tanácsért. Azokat a jellegzetes buktatókat kerestem, amelyek a napirend bevezetésekor útját állják a jó szándékú és lelkes szülőknek. A szülők többségének nem a napirend létjogosultságával volt gondja. Többnyire az egyes É-kkel gyűlt meg a bajuk. Olyanokat kérdeztek, hogy „Miért csak ilyen rövid ideig eszik?" (étkezés), „Miért nyűgös, miért nem érdeklik a játékai?" (ébrenlét) vagy „Miért ébred fel többször is éjszakánként?" (édes álom). Ebben a kötetben ehhez hasonló kérdések garmadájára válaszolok, és konkrét problémák megoldására is javaslatokat teszek - a harmadik és negyedik fejezetek az evést tárgyalják, az ötödik-hetedik fejezetek az alvással foglalkoznak. Azt is meg kell vizsgálnunk azonban, hogyan kapcsolódik össze a három tevékenység - ez a fejezet erről szól. Az evés kihat az alvásra és az ébrenlétre; az ébrenlét kihat az evésre és az alvásra; az alvás kihat az ébrenlétre és az evésre - és természetesen mind a három kihat Önre. Kiszámítható napirend nélkül minden felborulhat a baba életében - néha egyszerre. A megoldás csaknem mindig a 4É.

A szülőktől azonban tudom, hogy a 4É nem feltétlenül egyszerű. Lássunk egy részletet Cathy leveléből, aki az egy hónapos Carl és a huszonkét hónapos Natalie anyukája. Jó példa arra a bizonytalanságra és több olyan nehézségre, amelyekkel a szülők szembesülnek:

> A kislányom, Natalie, nagyon jól alszik (este héttől reggel hétig, egyedül alszik el, napközben is). Már nem emlékszem, hogy csináltuk vele, Carlhoz viszont jó lenne valamilyen mintanapirend, mostantól a következő néhány hónapra. Szopik, és attól félek, hogy akaratlanul is rászoktatom arra, hogy a mellemen aludjon el, néha pedig nem tudom eldöntetni, hogy fáradt, éhes vagy szélgörcse van-e. Örülnék egy általános napirendnek, hogy tudjam, hol kellene tartanom vele, mert a nővérével is sokat kellene foglalkoznom, amikor ébren van! Tracy a[z első] könyvében csak általánosságban ír az első három É időtartamáról, amiből nem tudom megállapítani, hogy hány órát számoljak rájuk nappal és éjszaka.

Cathy egy szempontból már jó úton jár. Legalább tudja, hogy következetlen, és nem érti Carl jelzéseit. Jól sejti, hogy az ő problémájára a napirend a megoldás. És sok más szülőhöz hasonlóan, akik olvastak a 4É-ről, csak egy kis biztatásra és további magyarázatra van szüksége. Nem sokkal azután, hogy beszéltünk, minden sínre került, mert Carl még csak egy hónapos volt, elég kicsi ahhoz, hogy hamar megszokja az új napirendet. Ezenkívül amikor kiderült, hogy 3175 grammal született, már tudtam, hogy két étkezés között ki fog bírni két és fél-három órát (erről bővebben később). Miután Cathy bevezette nála a 4É-t, máris jobban tudta, mikor mire van szüksége. (Egy négyhetes csecsemő mintanapirendjét lásd a 42. oldalon.)

A napirend mindegyik csecsemőnek jót tesz, vannak azonban olyanok, akik eredendő vérmérsékletük miatt ha-

marabb és készségesebben megszokják, mint mások. Cathy első gyermeke, Natalie rendkívül könnyen kezelhető és jó kedélyű baba volt - a hozzá hasonlókat nevezem én Kisangyaloknak. Ez a magyarázata annak, hogy olyan jól aludt, és Cathy már nem is emlékszik rá, milyen módszerrel érték el nála. A kis Carl azonban érzékenyebb gyerek, akit én Mimózának hívok, és akit már egy hónapos korában megzavart, ha a szemébe világított egy lámpa vagy ha anyuka szoptatás közben akár csak egy kicsivel is lejjebb tartotta a fejét, mint máskor. Amint a második fejezetben kifejtem, a vérmérséklet dönti el, hogy minként reagál a csecsemő gyakorlatilag bármire, ami vele történik. Egyes babák azt igénylik, hogy csend legyen, amikor esznek, sötét legyen a szobában, amikor alszanak, és ne érje őket túl sok inger, amikor ébren vannak. Különben túlpörögnek, és csakugyan felborul a napirend.

4É - de csak nappal

A 4É *nem* vonatkozik az éjszakákra. Ha megfürdette a babát, kenjen bőven popsikenőcsöt a fenekére. Ne ébressze föl, hogy meglegyen az ébrenlét ideje. Ha azért ébred föl, mert éhes, etesse meg, de utána haladéktalanul altassa el újra. Még a pelenkáját se cserélje ki, csak ha hallotta, hogy kakilt, vagy (tápszeres babánál) érzi a szagát.

A négy hónaposnál fiatalabb csecsemőknél néha azért jelentkeznek nehézségek a napirend kialakításakor, mert a szülők nem veszik figyelembe a baba súlyát (lásd a 43-47. oldalt) vagy születésének esetleges sajátos körülményeit, például hogy koraszülött volt (lásd a keretes részt a 45. oldalon) vagy besárgult (lásd a keretes részt a 46. oldalon). Néhány szülő a 4É alkalmazását is félreérti. Például szó szerint veszik a „háromóránkénti" etetést, csodálkoznak, vajon hogy fogja átaludni az éjszakát, ha fölébresztik megetetni, és miféle elfoglaltsággal lehetne lekötni az éjszaka közepén. (Semmilyennel - hagyni kell aludni; lásd a keretes részt ezen az oldalon.)

A 4É akkor sem egyszerű, ha a szülők a baba jelzései helyett az órát figyelik. A napirend *nem* egyenlő a menetrenddel. Nem győzöm eleget hangsúlyozni: *egy csecsemő életét nem lehet az órához igazítani.* Ha valaki mégis megpróbálja, annak az a vége, hogy ő is meg a baba is nyűgös lesz. Merle, egy oklahomai anyuka elkeseredésében írt nekem, miután „hiába kísérletezett a 4É szerinti időbeosztással". Rögtön gyanús lett az *időbeosztás* szó, amelyet én sosem használok. „Mintha mindennap más volna az időbeosztásunk - folytatta Merle. - Tudom, hogy valamit rosszul csinálok, de mit?"

A *következetes napirend* nem ugyanaz, mint az időbeosztás. Az utóbbi kötött időpontokat jelent, míg a 4É lényege az, hogy minden egyes nap tartjuk magunkat a tevékenységek egy adott sorrendjéhez - étkezés, ébrenlét és alvás. Nem uralkodni akarunk a gyereken", hanem *irányítani.* Az ember - és tulajdonképpen a többi faj is - úgy tanul, hogy újra meg újra megcsinál valamit. Ezt sulykolja a következetes napirend.

Merle-hez hasonlóan sok szülő azért érti félre a napirend lényegét, mert sokszor az ő életük is időpontokhoz kötődik, Így amikor a négy hónaposnál fiatalabb csecsemőnek háromórás napirendet *javasolok* - mondjuk, 7, 10, 13, 16, 19 és 22 órát -, az ilyen anyuka azt gondolja, hogy ezek az időpontok szentek és sérthetetlenek. És pánikba esik, amikor az egyik nap 10.15-kor alszik a baba, másnap viszont 10.30-kor. Csakhogy a csecsemő életét nem lehet az óra járásához kötni, főleg az első hat hétben. Vannak napok, amikor minden a terv szerint, zökkenőmentesen halad, máskor viszont nem. Ha a baba helyett az órát nézzük, nem vesszük észre az árulkodó jeleket (például amikor a hathetes csecsemő először ásít vagy a hat hónapos a szemét dörzsöli, ami azt jelenti, hogy elálmosodott - erről bővebben lásd a 230-231. oldalt). Akkor aztán túlpörög, nem tud elaludni, és persze nem akar a napirendhez igazodni, mert mások az igényei.

A 4É legfontosabb szabálya az, hogy figyeljük a csecsemő jelzéseit - az éhségét, a fáradtságét, a túlpörgöttségét -, mert ezek minden időpontnál többet számítanak. Ha tehát egy nap valamivel korábban éhezik meg vagy fárad el, mint hogy eljött volna az „ideje" az etetésnek vagy a lefektetésnek, ne tántorítson el minket az időpont. Használjuk a józan eszünket. Higgye el, kedves Olvasó, minél ügyesebben

4É napló

Azt szoktam javasolni az anyukáknak, hogy a kórházból hazatérve vezessenek az alábbihoz hasonló naplót (a honlapomról is letölthető), hogy pontosan nyomon követhessék, mikor és mennyit eszik a baba, mikor mit csinál, meddig alszik, és mit tesz magáért Ön. A négy hónaposnál idősebb baba naplójából már ki lehet hagyni a „kaki" és „pisi" oszlopokat.

Étkezés						Ébrenlét		Édes álom	Én
Mikor?	Mennyit (ha üvegből eszik/Mennyi ideig (ha szopik)?	Jobb mellen?	Bal mellen?	Kaki	Pisi	Mit csinált és mennyi ideig?	Fürdés?	Mennyi ideig?	Pihenés? Teendők? Vélemények? Megjegyzések?

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

értelmezi gyermeke sírásait és testbeszédét, annál hatékonyabban tudja irányítani és megoldani a felmerülő problémákat.

Az induláshoz: irányelvek kor szerint

Ahogy a csecsemő növekszik, egy kicsit nehezebbé válik bevezetni a napirendet, főleg ha korábban sem törekedtünk rá. És mivel az első kötet jórészt az első négy hónappal foglalkozott a 4É-vel kapcsolatban, az idősebb babák szülei néha nem találnak kapaszkodókat. A kérdések legalább felét olyanoktól kapom, akik vagy egy kevésbé rendszerezett módszerrel, például az „igény szerinti" etetéssel próbálkoztak, vagy másféle napirendet követtek, de nem jártak sikerrel. Azután felfedezték a 4É-t, és nem tudják, hogyan vezessék be.

Idősebb babáknál a 4É valóban másképpen működik. Számukra az 58-66. oldalon napi bontásban mutatok be egy mintanapirendet. Tény, hogy a csecsemőkkel kapcsolatban sem lehet általánosítani. Amint a Bevezetésben elmagyaráztam, különböző életkorokban más-más gondok jelentkeznek. Ebben az áttekintésben az alábbi életkorokat vizsgáljuk meg:

A csecsemő fejlődése

A csecsemő kezdetben tökéletesen gyámoltalan kis lény, idővel azonban mindjobban uralni tudja a testét. Napirendjét befolyásolni fogja fejlődése, amely fejtől lefelé az alábbi hozzávetőleges sorrendben megy végbe:

Születéstől 3 hónapos korig: A vállától fölfelé, beleértve a száját is; megtartja és fölemeli a fejét, segítséggel ül.

3-6 hónapos korban: Deréktól fölfelé, vagyis a törzse, a válla, a feje, a keze; hasáról a hátára fordul, tárgyért nyúl és megragadja, segítség nélkül is majdnem ül.

6-12 hónapos korban: A lábától fölfelé, az izmai és a koordinációja; segítség nélkül ül, hátáról a hasára fordul, feláll, kúszik, mászik, végül egyéves kor körül vagy később, jár.

Születéstől hathetes korig

Hathetes kortól négy hónapos korig

Négy hónapos kortól hat hónapos korig

Hat hónapos kortól kilenc hónapos korig

Kilenc hónapos kortól

Mindegyik életszakaszról adok egy általános jellemzést, sorra veszem a leggyakoribb panaszokat és lehetséges okaikat. Még ha a panaszok látszólag az etetésre vagy altatásra vonatkoznak is, a megoldás kulcsa, legalábbis részben, mindig a rugalmas napirend bevezetése, ha korábban nem volt napirend, vagy ha volt, akkor az átalakítása. A „Lehetséges ok" oszlopban a zárójelben lévő számok más fejezetek azon oldalait jelzik, ahol részletesen elmagyarázom az adott problémával kapcsolatos tennivalókat (hogy ne ismételjem önmagamat).

Függetlenül attól, hogy mennyi idős az Ön gyermeke, olvassa el a többi életkorról leírtakat is, mert mint nem győzöm eleget hangsúlyozni, *a megoldás nem pusztán az életkortól függ.* A gyerekek nem egyformák, ahogy a felnőttek sem. Előfordulhat, hogy egy hat hónapos babánál ugyanazok a gondok mutatkoznak, mint egy három hónaposnál, főként akkor, ha korábban nem volt napirendje. (És ha ezt nem ismétlem elégszer, e könyv megjelenése után ilyen leveleket fogok kapni: „Az én gyerekem négy hónapos, de nem azt csinálja, amit leírsz...")

Az első hat hét: az átállás időszaka

A 4É bevezetésének ideális időpontja az első hat hét. Ekkor többnyire háromórás ciklusokat jelent. A baba eszik, evés után „játszik", aztán megteremtjük a pihentető alvás feltételeit. Amíg ő alszik, Ön is pihen, és amikor felébred, kezdődik elölről az egész. De az első hat hét egyben az alkalmazkodás ideje is. Az újszülött előtte a kényelmes, klimatizált és védett anyaméhben élt, ahol a hét hét napján napi huszonnégy órában evett, most meg átkerült egy lármás szobába, ahol állandó a jövés-menés. Táplálékát a mellbimbóból vagy az etetőcumiból kénytelen megszerezni. Az Ön életében is drámai változás állt be. Bizonyára ugyanolyan elveszett, mint a kisbabája, főleg ha most szült először. Ha pedig van már egy-két gyereke, ők nagy valószínűséggel folyton láb alatt vannak, panaszkodnak, hogy az a bőgőmasina mindenkit kisajátít magának.

A csecsemő ekkor a száján kívül még nemigen irányít semmit, azzal szopik és kommunikál. Létezése az evésben, szopásban és sírásban merül ki. Számára a sírás jelenti a közlés egyedüli formáját. Átlagosan napi egy-öt órát sír. A kezdő szülők többsége minden percet ötször annyinak érez. (Tudom, mert megkértem a szülőket, hogy csukják be a szemüket, majd kazettáról lejátszottam nekik kétpercnyi csecsemősírást. Azután megkérdeztem, szerintük mennyi ideig tartott. A többség kétszer-háromszor hosszabbnak vélte!)

Szerintem soha nem szabad hagyni, hogy a baba „kisírja" magát! Mindig meg kell próbálnunk megfejteni, mit akar mondani. Az újszülött szüleinek rendszerint azért okoz nehézséget a 4É, mert félreértik a baba jelzé-

A sírás

Ha egy hathetes vagy annál fiatalabb baba sír, sokkal könnyebb kitalálni, mit akar, ha tudjuk, hol tart éppen a napirendjében. Kérdezze meg önmagától:

Eljött az etetés ideje? (éhes)

Pisis vagy kakis a pelenkája? (rossz a közérzete vagy fázik)

Régóta fekszik ugyanabban a helyzetben? (ráunt a látványra)

Fél óránál régebben van ébren? (fáradt)

Sokan vannak körülötte, vagy túl nagy a nyüzsgés a környezetében? (túl sok inger éri)

Fintorog és felhúzza a lábát? (szélgörcs)

Etetés közben vagy utána akár egy órán keresztül vigasztalhatatlanul sír? (reflux)

Bukik? (reflux)

Túl meleg/túl hideg van a szobájában, alul/túlöltöztettük? (fázik/melege van)

Egy négyhetes baba mintanapirendje

7.00	Etetés.
7.45	Tegye tisztába; kicsit játsszon és beszélgessen vele; figyelje az álmosság jeleit.
8.15	Bugyolálja be, és fektesse a kiságyába. Ez az első délelőtti alvás; 15-20 percig tarthat, amíg elalszik.
8.30	Amíg ő alszik, aludjon Ön is.
10.00	Etetés.
10.45	Mint 7.45-kor.
11.15	A második délelőtti alvás.
11.30	ön is alszik, vagy legalább pihen.
13.00	Etetés.
13.45	Mint 7.45-kor.
14.15	Délutáni alvás.
14.30	ön is alszik, vagy legalább pihen.
16.00	Etetés.
16.45	Mint 7.45-kor.
17.15	40-50 perces rövid alvás, hogy kibírja a fürdetést.
17.30	Csináljon valamit a maga örömére.
18.00	Első „láncetetés".
19.00	Fürdetés, pizsamaosztás, éneklés vagy más esti rituálé.
19.30	Újabb rövid alvás.
19.30	ön megvacsorázik.
20.00	Második „láncetetés". Utána játék nélkül rögtön fektesse le, Ön pedig élvezze a rövid estét!

22.00-23.00 „Álometetés", majd remélje a legjobbakat!

MEGJEGYZÉS: A fenti napirendet négy hónapos korig javaslom - az időpontok rugalmas betartásával -, függetlenül attól, hogy szopik-e vagy tápszert kap a baba. A fiatalabb babák számára rövidebb az ébrenlét időszaka, az idősebbeknek egyre hosszabb. Nyolchetes kor tájékán célszerű egybeolvasztani a két „láncetetést" (nagyjából 17.30 vagy 6 óra körül). Az „álometetést" hét hónapos kong folytassuk - kivéve, ha jól alszik, és anélkül is kibírja. (A láncetetés és álometetés magyarázatát lásd a 126-127. oldalon.)

seit. Nem csoda: hirtelen itt terem egy ismeretlen kis lény, aki csak a sírás nyelvét beszéli, amit mi nem értünk. Eleinte nehéz kihámozni belőle, mit is akar közölni.

A sírás nemritkán hathetes korban tetőzik, ekkorra azonban az éles szemű szülő rendszerint elsajátítja a nyelvet. Figyeli a baba mozgását, és sokszor már azelőtt cselekszik, hogy rázendítene. De azt is tudja, hogy az éhség miatt sír-e (köhögésre emlékeztető, torokból jövő hang, eleinte rövid, aztán egyre hosszabb, kitartó lá, lá lá), vagy fáradt (három rövid panaszhang, amit erős sírás követ, majd két gyors lélegzetvétel és hosszabb, még erősebb sírás). Kiismerte már *magát a babát* is - elvégre egyes gyerekek tapintatosabban jelzik éhségüket, mint mások. Vannak, akik csak halkan nyöszörögnek, kidugják a nyelvüket vagy felpöndörítik a két szélét, mások viszont gyomruk első kordulásakor méltatlankodva bömbölnek.

Garantálhatom, hogy ha késedelem nélkül kialakít egy napirendet, hamarabb és pontosabban ki fogja találni a *sírás* okát. Az is segít, ha belepillant a naplóba. Tegyük fel például, hogy reggel hétkor evett. Ha tíz-tizenöt perc múlva sírni kezd, és nem lehet megnyugtatni, szinte biztosra vehető, hogy *nem* éhes. Sokkal valószínűbb, hogy emésztési probléma zavarja (lásd a 144-151. oldalt), vagyis ez ügyben kell tenni valamit - nem pedig tovább etetni, amitől csak még rosszabbul érezné magát. A 44. oldalon megtalálja a gyakori panaszokat.

Napirend súly szerint

Amikor egy hathetesnél fiatalabb baba anyukájának támadnak nehézségei a 4É-vel, meg szoktam kérdezni: **Időre született a baba?** Még ha igennel válaszol is, megkérdezem: **Mekkora súllyal született?** A napirend az *átlagos - 2900-3600 gramm - súlyú* újszülötteknek van kitalálva, akik két etetés között általában kibírnak három órát. Ha az Ön kisbabája ennél többet vagy kevesebbet nyom, alakítani kell a napi-

GYAKORI PANASZOK	LEHETSÉGES OKOK
Nem tudom beállítani a háromórás ciklust. Húsz percig sem tudom ébren tartani.	Ha a baba születési súlya kisebb 2900 grammnál, eleinte talán csakugyan kétóránként kell ennie (lásd a „Napirend súly szerint" című táblázatot a 47. oldalon). Ha aludni akar, ne próbálja ébren tartani.
Etetés közben általában elalszik, egy óra múlva viszont éhesnek tűnik.	Ez gyakori bizonyos babáknál - ha koraszülött volt, besárgult, kis súllyal született vagy egyszerűen csak álomszuszék. Lehet, hogy többször kell etetni, de etetés közben mindenképpen ébren kell tartani (132-133.). Szoptatott babánál az is oka lehet, hogy az anyuka rosszul teszi mellre, vagy nincs elég teje (135-143.).
Kétóránként akar enni.	Ha 2900 grammnál nagyobb a súlya, talán nem eszik hatékonyan. Ügyeljen rá, hogy ne „nassoljon" (131.). Szoptatott babánál az is oka lehet, hogy az anyuka rosszul teszi mellre, vagy nincs elég teje (135-143.).
Folyton a szopóreflexet látom nála, azt hiszem, hogy éhes, de ha megetetem, csak keveset eszik.	Lehet, hogy nem elégül ki a szopási igénye, ezért az etetőcumin vagy a mellbimbón cumizik (134.). Vagy csak nassol (131.). Ellenőrizze, mennyi teje van (138.).
Nem alszik rendszeresen.	Lehet, hogy túl sok inger éri, mert a kelleténél tovább van ébren (254-258.). Vagy Ön nem elég következetes abban, hogy ébren tegye az ágyába (230-237.).
Napközben jól alszik, éjszaka viszont sokszor felébred.	Felcserélte a nappalt az éjszakával, és a nappali alvások miatt nem tud pihenni éjszaka (226-228.).
Sosem tudom, miért sír.	Lehet, hogy Mimóza vagy Morcos típusú (lásd a második fejezetet), vagy valamilyen testi probléma van, például szélgörcs, reflux vagy hasfájás (144-151.). Akármi okozza, Ön is és ő is jobban járnak, ha van napirendje.

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

renden. Amint a 47. oldal „Napirend súly szerint" című táblázatából kitűnik, egy átlagos súlyú csecsemő általánosságban huszonöt-negyven perc alatt végez az evéssel (attól függően, hogy szopik vagy cumisüvegből, illetve mohón vagy kényelmesen eszik-e). Az ébrenlét (ami a tisztába tevést is magában foglalja) időtartama harminc-negyvenöt perc. Az alvás (beleértve az elalváshoz szükséges nagyjából tizenöt percet) másfél-két óra. Az ilyen baba eszik, mondjuk, 7-kor, 10-kor, 13-kor, 16-kor és 19-kor, valamint 21-kor és 23-kor (így kiiktatható a hajnali 2 órai etetési lásd a „Tömje meg!" című részt a 126. és 248. oldalakon). De ezek csak *javasolt* időpontok. Ha az Ön gyermeke nem 13.00 órakor, hanem 12.30-kor ébred föl ebédelni, etesse meg.

Az átlagosnál nagyobb súllyal - mondjuk, 3600-4500 grammal - született babák rendszerint egy kicsit ügyesebben és néha valamivel tovább esznek. Ennek ellenére rájuk is vonatkozik a fenti háromórás ciklus. A kor és a súly két különböző dolog - a 3600 grammos vagy annál súlyosabb baba is csak újszülött még, és háromóránként kell ennie. Szeretek az ilyen babákkal dolgozni, mert náluk már az első két hétben el lehet érni, hogy éjszakánként tovább aludjanak egyhuzamban.

A koraszülöttek vagy az egyszerűen csak pici babák kisebb súllyal születnek. Nekik még nem felel meg a háromórás napirend. Az ő szüleik általában arra panaszkodnak, hogy a kórházból hazatérve nem tudják bevezetni a 4É-t, mert evés után „még húsz percre sem tudom ébren tarta-

Különleges körülmények: korai érkezés

A kórházak többségében kétórás ciklusokra állítják be a koraszülötteket, amíg el nem érik a 2500 grammot. (Csak az ilyen vagy ennél nagyobb súlyú babákat lehet hazavinni.) Ez jó hír a szülőknek, hiszen mire a baba hazakerül, már megszokta a napirendet. Csakhogy a koraszülöttek emésztőrendszere még nagyon kicsi és nem elég fejlett, ezért hajlamosabbak a zavarokra, például a refluxra (146-149. oldal) és a sárgaságra (lásd a keretes részt a 46. oldalon). Természetesen érzékenyebbek is. A kis súlyú újszülöttek is hajlamosabbak rá, hogy evés közben elaludjanak, ezért erre külön érdemes odafigyelni, és fel kell ébreszteni őket. Alvásukhoz is gondosan teremtsünk megfelelő feltételeket: bugyoláljuk be, és csendes, meleg, sötét szobában fektessük le őket. Ne felejtsük el, hogy még nem kellett volna megszületniük, ezért aludni akarnak, és aludniuk is kell.

ni", vagy „elalszik evés közben". Hogyan tartsák ébren? A válasz egyszerű. *Sehogy* - ne próbálják szórakoztatni} különben túl sok inger éri, és sírni fog. Amint sikerül megnyugtatni, újra megéhezik, mert a sírással energiát használt el. És végképp nem értjük, mikor miért sír. Éhes? Fáradt? Fáj a hasa?

A kisebb babák éjszakánként eleinte maximum négy órát alszanak egyvégtében, vagyis az első hat hétben legalább kétszer meg kell etetni őket. De az is belefér, ha egyszerre csak három órát alszanak. Enniük kell. A pici babáknak kezdetben sok evésre és alvásra van szükségük ahhoz, hogy hízzanak. Gondoljunk csak a kismalacokra: esznek, egy kicsit röfögnek és járkálnak, majd alszanak. Minden újszülött állat így csinálja, hogy gyarapítsa a súlyát és spóroljon az energiájával.

A 3000 grammnál kisebb babát kezdetben kétóránként etessük: egyen harminc-negyven percig, az ébrenlét idejét öt-tíz percre korlátozzuk, aztán hagyjuk aludni másfél órán keresztül. Amikor ébren van, ne várjuk el tőle, hogy gügyögjön - és ne is szórakoztassuk, hogy a lehető legkevesebb inger érje. Ha kétóránként eszik és eleget alszik, gyarapodni fog a súlya. Később bizonyosan tovább bírja majd evés nélkül, és fokozatosan növelhetjük az ébren töltött időt. Míg születésekor csak tíz percig bírt ébren maradni, 3000 grammos korában már húsz percig, 3200 grammos korában pedig negyvenöt percig. Fokozatosan tágítsuk a kétórás ciklust, hogy 3000-3200 grammos korára átálljon a háromórás napirendre.

Különleges körülmények: sárgaság

A napirend kialakítását nemcsak a születési súly befolyásolja, hanem például a sárgaság is. A sárgaság azért alakul ki, mert a baba szervezetéből nem ürül ki a bilirubin, a narancssárga színű epefesték. Mindene besárgul -a bőre, a szeme, a tenyere, a talpa.
A mája ilyenkor egy autómotorhoz hasonlít, amely még nem tudott rendesen beindulni. Addig a baba nagyon fáradt, és folyton aludni akar. Még véletlenül se higgyük azt, hogy „jó alvó" lesz a gyerekünk. Ne hagyjuk vég nélkül aludni, kétóránként ébresszük fel enni, mert a táplálék fogja kitakarítani a szervezetéből a sárgaságot. Ez az állapot általában két-három napig tart - szoptatott babáknál kicsit tovább, mint a tápszereseknél. Akkor múlt el, ha a bőre megint rózsaszínes árnyalatú, és a szeme sem sárga már.

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

Napirend súly szerint

Az alábbi táblázat a súlyhoz igazított napirendet mutatja. (Négy hónapos kor után már a kis súllyal született babák többsége is kibír négy órát két evés között.) A számolást Önre bízom. Jegyezze fel, mikor szokott felébredni a baba, és a súlya, valamint a „Hányszor?" oszlop információja alapján *hozzávetőleges időtartamokat* írjon mellé. Legyen rugalmas - az időpontoknál sokkal fontosabb a kiszámíthatóság és a rendszer. A „Meddig?" a 4É egyes betűinek időtartamára vonatkozik; a „Hányszor?"-ból kiderül, hányszor ismétlődik a 4É.
Az egyszerűség kedvéért kihagytam az utolsó É-t, az Ér-t. Ha a baba súlya meghaladja a 3600 grammot, Ön sokkal hamarabb kapja vissza éjszakai nyugalmát, mint egy kisebb súlyú csecsemő szülei. Ha a baba súlya kevesebb 3000 grammnál, Önnek nemigen lesz ideje magára, főleg az első hat héttben. De tartson ki - ez megváltozik, ha a baba eléri a 3200 grammot, és még jobb lesz, ahogy megtanulja elszórakoztatni magát, mert Ön akkor is végezheti a munkáját, amikor ő ébren van.

Súly	2200-3000 gramm		3000-3600 gramm		3600 gramm fölött	
	Meddig?	Hányszor?	Meddig?	Hányszor?	Meddig?	Hányszor?
Étkezés	30-40 perc	A 4É nappal 2 órán-ként ismétlődik, amíg a baba el nem éri a 3000 grammot; utána 3 óránként. Kezdetben az ilyen babák éjszakánként csak 4 órát bírnak ki evés nélkül.	24-40 perc	A 4É nappal 2 ½-3 óránként ismétlődik (az átlagsúly alsó értékéhez közelítő babáknál); éjszaka 4-5 óra alvás az első 6 hétben, utána fokozatosan elhagyjuk a hajnali 1 vagy 2 órai etetést.	25-35 perc	A 4É nappal 3 órán-ként ismétlődik. Hathetes kor után ezek a babák általá-ban megvannak a hajnali 1 vagy 2 órai etetés nélkül, és este 11-től hajnali 4-5-ig 5-6 órát alszanak.
Ébrenlét	Eleinte 5-10 perc; 3000 grammosan 20 perc; kb. 3200 grammos kortól fokozatosan nyújtsuk 45 percre.		20-45 perc (beleértve a tisztába tételt, öltöztetést és a napi egyszeri fürdetést).		20-45 perc (beleértve a tisztába tételt, öltöztetést és a napi egyszeri fürdetést).	
Édes álom						

Hathetes kortól négy hónapos korig: váratlan ébredések

Az első hat hetet - a klasszikus gyermekágyas időszakot - követő nagyjából két és fél hónapban mindenki megnyugszik egy kicsit. A szülő magabiztosabb, és remélhetőleg nem olyan hajszolt. A csecsemő növekszik - ekkorra általában a kis súllyal született babák is utolérik a többieket -, és ritkábban alszik el etetés közben. Napközben továbbra is háromóránként eszik, de kezd kitolódni a következő evés időpontja, ahogy közeledik a negyedik hónap (amikortól négyóránként eszik; lásd a következő életszakaszt az 50. oldalon). Napközben tovább van ébren, éjszaka pedig valószínűleg tovább alszik, például 23-tól hajnali 5-ig vagy 6-ig. Bizonyára hathetes kora körül sírt a legtöbbet, azután egyre kevesebbet.

Ebben az időszakban az alábbiak a leggyakoribb panaszok:

GYAKORI PANASZOK	LEHETSÉGES OKOK
Csak három-négy órát alszik éjszaka.	Napközben nem eszik eleget, és este, lefektetés előtt meg kell „tömni" (lásd a 126-127. és a 248. oldalt).
Régebben öt-hat órát aludt éjszaka, de most gyakrabban felébred, és mindig máskor.	Fejlődési ugrás zajlik (151-156. és 250-252.), és napközben többet kellene ennie.
Napközben alkalmanként csak fél-háromnegyed órát alszik.	ön félreérti a jelzéseit, és nem fekteti le idejében, amikor a fáradtság első jelei mutatkoznak (230.), vagy túl hamar bemegy hozzá, amikor megébred, ezért nem tud önállóan visszaaludni (239-240.).
Minden éjszaka ugyanabban az időben ébred, de alig eszik, ha megetetem.	Ha mindig ugyanakkor ébred fel, akkor szinte kizárt, hogy éhes. Valószínűleg rossz szokás (242-243.).

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

Mint látható, ez a hirtelen és (legalábbis a szülő számára) érthetetlen probléma a harmadik É-hez, az alváshoz kötődik. A baba napközben és éjszaka egyaránt rendszertelenül és nehezen alszik el - kivált akkor, ha nincs napirendje. A szülők feladták a reményt, hogy valaha kialhatják magukat. Előfordul persze, hogy a csecsemőt az éhség ébreszti fel - üres hassal nem tud aludni -, de korántsem mindig erről van szó. Lehetséges, hogy a jó szándékú szülő az ötletszerű nevelés magvait veti el. Ez attól függ, hogy hogyan próbálja megoldani ezeket a problémákat.

Tegyük fel például, hogy egy éjszaka felébredt, Ön pedig úgy próbálta megnyugtatni, hogy megszoptatta vagy megetette cumisüvegből. Ez nagyszerűen bevált, úgyhogy Ön azt gondolta: *Mmmm, ez jó módszer.* A babának is tetszett. Csakhogy Ön akaratlanul is arra tanította, hogy a visszaalváshoz szopnia kell. Higgye el nekem, hogy amikor hat hónapos és sokkal súlyosabb lesz, és éjszaka még mindig többször enni akar, Ön keservesen megbánja majd ezt a döntését. (És még szerencsésnek tarthatja magát, ha akkor megoldja a problémát - számtalan szülő fordul hozzám, akinek már majdnem kétéves a gyereke, de éjszaka még mindig többször felébred, hogy anyuka mellén aludjon vissza!)

Már dolgozik, Anyuka?

A baba három-hat hónapos kora között sok anyuka visszatér a munkahelyére, vagy félállásban helyezkedik el. Van, akinek muszáj dolgoznia, van, akinek hiányzik a munka. Akármi áll is a döntés hátterében, a változás fennakadást okozhat a napirendben.

Megszokta a baba a napirendet, mire Ön munkába állt? Az aranyszabály az, hogy ne legyen egyszerre túl sok változás. Ha tudja, mikor megy vissza dolgozni, legalább egy hónappal előtte vezesse be a 4É-t. Ha már visszament, talán érdemes kivennie két hét szabadságot, hogy sínre tegye a dolgokat.

Ki felügyel a babára az Ön távollétében? Megérti-e a bébiszitter a napirend fontosságát, tartja-e hozzá magát? Másképp viselkedik-e a baba a bébiszitterrel, mint Önnel? A 4É csak akkor működik, ha betartják. Lehet, hogy a bébiszitter nem tartja magát az Ön által meghatározott napirendhez - ez abból derülhet ki, hogy a baba nyűgös, amikor Ön ölbe veszi. Másfelől viszont az is elképzelhető, hogy a bébiszitter jobban betartja a napirendet, mint Ön. Némely szülő, főleg, ha furdalja a lelkiismeret, engedményeket tesz: „Ó, hadd maradjon még ébren egy kicsit, egész nap nem látom."

Mennyire veszi ki a részét Apuka a gyermeknevelésből? Hajlandó-e Ön nagyobb teret engedni neki? Tapasztalataim szerint egyes anyukák elméletben a napirend hívei ugyan, a gyakorlatban azonban következetlenek, partnerük viszont, aki talán kevesebb időt tölt otthon, jobban tartja magát hozzá.

Történt-e *más* nagy változás a család életében? A csecsemőnek van egy hatodik érzéke. Még nem értjük, hogyan hangolódik rá a környezetére. Tudjuk például, hogy a depressziós anyukák csecsemői maguk is többet sírnak. Egy munkahelyváltás, egy költözés, egy új házi kedvenc, egy családtag betegsége - bármi, ami felborítja a családi élet egyensúlyát - a baba napirendjét is megzavarhatja.

Négy hónapos kortól hat hónapos korig: a „4/4" és az ötletszerű nevelés kezdetei

A csecsemő most már éberebb, és többet kommunikál az őt körülvevő világgal, mint korábban. Ne felejtsük el, hogy felülről lefelé fejlődik, vagyis először a szájának lesz ura, azután a nyakának és a törzsének, a karjának és a kezének, végül pedig a lábának (lásd a keretes részt a 39. oldalon). Ebben a korban már könnyedén megtartja a fejét, és nyúlni kezd tárgyak után. Tanul átfordulni, vagy már tud is. Segítséggel egészen egyenes háttal ül, úgyhogy más szemszögből látja a világot. Egyre jobban rögzülnek benne a minták és szokások. Egyre ügyesebben megállapítja, honnan jönnek a hangok, megtalálja a kapcsolatot ok és okozat között, ezért jobban lekötik azok a játékok, amelyek mozognak és reagálnak az érintésére. Az emlékezete is sokat fejlődött.

E változások miatt a napirendjének is változnia kell - ezt jelzi a „4/4" szabályom, ami a „négy hónapos baba/négyórás napirend" rövidítése. Ebben a korban a többség már át tud állni a négyórás napirendre. Logikus is: napközben egyre többet van ébren, éjszakánként pedig hosszabb ideig alszik egyhuzamban. Korábban azért ébredt föl reggel, mert enni akart, most viszont valószínűleg csak megszokásból, a belső órája miatt, nem pedig azért, mert éhes. Többségük valamikor hajnali 4 és 6 óra között ébred föl, gügyög magának és játszik egy kicsit, azután újra elalszik. Már ha a szülő nem siet be hozzá, ami általában az ötletszerű nevelés kezdetét jelzi.

Bizonyára ügyesebben is eszik már, húsz-harminc perc alatt kiüríti a cumisüveget vagy az anyamellet. Az első É (étkezés) tehát, beleértve a tisztába tevést is, legföljebb háromnegyed óráig tart. A második É (ébrenlét) azonban nagyot változik: sokkal tovább van ébren a baba, általánosságban négy hónapos korban másfél órát, ami hat hónapos korra két órára nyúlik. Délelőtt a többség két órát alszik, de ha másfél óra után felébred is, rendszerint kibírja azt a plusz fél órát a következő etetésig. Délután kettő vagy fél három tájban ismét elálmosodik, és nagyjából másfél órát alszik.

A következő oldal táblázatából kiderül, hogyan változik a napirend négy hónapos korban. Egy étkezés kimarad, mert a baba többet eszik egyszerre, a három napközbeni alvásból pedig kettő lesz (de megmarad a késő délutáni rövid alvás), ezért nő az ébren töltött idő. (Ha gondja támad az átállással a háromórás napirendről a négyórásra, segít a részletes leírás az 58-66. oldalon.)

Háromórás napirend

Étkezés: 7.00 ébredés és evés
Ébrenlét: 7.30 vagy 7.45 (az evés hosszától függően)
Édes álom: 8.30 (másfél óra alvás)
Én: Ön dönt
Étkezés:1O.OO
Ébrenlét: 10.30 vagy 10.45
Édes álom: 11.30 (másfél óra alvás)
Én: Ön dönt
Étkezés: 13.00
Ébrenlét: 13.30 vagy 13.45
Édes álom: 14.30 (másfél óra alvás)

Én: ön dönt
Étkezés: 14.00

Ébrenlét: 14.30 vagy 14.45
Édes álom: 15.00 vagy 16.00, illetve rövid (kb. 40 perces) alvás a kettő között
Én: Ön dönt
Étkezés: 19.00 (láncetetés 19-kor és 21-kor, ha fejlődési ugrás zajlik)

Ébrenlét: fürdés
Édes álom: 19.30 lefekvés
Én: Öné az este
Étkezés: 22.00 vagy 23.00 álometetés

Négyórás napirend

Étkezés: 7.00 ébredés és evés
Ébrenlét: *7.30*

Édes álom: 9.00 (másfél-két órás alvás)
Én: ön dönt
Étkezés: 11.00
Ébrenlét: *1*1.30
Édes álom: 13.00 (másfél-két óra)
Én: Ön dönt
Étkezés: 15.00
Ébrenlét: 15.30
Édes álom: 17.00 vagy 18.00, illetve rövid alvás a kettő között
Én: Ön dönt
Étkezés: 19.00 (láncetetés 19-kor és 21-kor, de csak ha fejlődési ugrás zajlik)
Ébrenlét: fürdés
Édes álom: 19.30 lefekvés

Én: Öné az este!
Étkezés: 23.00 álometetés (hét-nyolc hónapos korig, vagy amíg meg nem szokta a szilárd ételt)

A fentiek az ideális napokra vonatkoznak. A baba nem feltétlenül fogja tiszteletben tartani ezeket az időpontokat. Napirendjét befolyásolhatja a súlya - lehet, hogy egy pici csecsemő négy hónapos korában három és fél órás ciklusokat visel el, de öt hónaposan, vagy legkésőbb hat hónaposan már neki sem okoz gondot a háromórás napirend -, valamint a vérmérséklete, hiszen vannak jobb és rosszabb alvók. Időnként akár a saját napirendjétől is eltérhet itt-ott tizenöt percet. Az egyik nap kevesebbet alszik délelőtt, délután viszont tovább, vagy fordítva. Arra kell figyelni, hogy

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

következetesen tartsuk az étkezés/ébrenlét/édes álom sorrendet (most már négyóránként).

Nem véletlen, hogy ebben az életkorban a szülők többségének a napirenddel gyűlik meg a baja:

GYAKORI PANASZOK	LEHETSÉGES OKOK
Olyan hamar végez az evéssel, hogy attól félek, nem eszik eleget. És ez a napirendet is felborítja.	Az evéssel valószínűleg semmi baj - hatékonyan eszik, ami nem ritkaság ebben az életkorban. Mint már mondtam, talán az a probléma, hogy egy kisebb baba napirendjét követi - háromórás ciklusokat négyórásak helyett (a váltásról lásd az 58-66. oldalt).
Mindig más időpontban eszik és alszik.	Bizonyos fokú eltérés teljesen normális. De ha a baba nassol és rövideket alszik - mindkettő az ötletszerű nevelés következménye -, akkor nem jut rendesen táplálékhoz és nem piheni ki magát. Ki kell alakítani számára a négy hónapos csecsemőnek megfelelő napirendet (58-66. oldal).
Éjszakánként többször felébred, és nem tudom eldönteni, hogy megetessem-e vagy sem.	Ha rendszertelen időpontokban ébred fel, akkor éhes, és többet kell ennie napközben (247-253. oldal); ha mindig ugyanazokban az időpontokban, akkor ez rossz szokás (242-243. oldal). Lehet továbbá, hogy ideje áttérni a négyórás napirendre.
Átalussza az éjszakát, de ötkor felébred, és játszani akar.	Talán túl hamar bemegy hozzá, amikor hajnalban megébred, és ezzel akaratlanul is azt tanítja neki, hogy ilyen korán kell felkelnie (239-240. oldal).
Fél-háromnegyed óránál tovább nem alszik vagy egyáltalán nem hajlandó elaludni.	Alvás előtt túl sok inger éri (316-319. oldal); vagy nincs napirendje, esetleg nem megfelelő a napirendje (285-292. oldal) - vagy mindkettő.

A fentieken kívül tovább élnek azok a problémák is, amelyeket korábban elhanyagoltunk. Az ötletszerű nevelés eddig elvetett magjai most evési és alvási zavarok formájában szökkennek szárba (ezért ha kihagyta, most feltétlenül ol-

vassa el az előző, a „Hathetes kortól négy hónapos korig" című részt). A szülők többféle problémával találják szembe magukat, és nem látnak tisztán a zűrzavarban. Ennek néha egyszerűen az az oka, hogy gyermekük nagyobb lett, ők viszont elfelejtették hozzáigazítani a napirendet. Nem tudják, hogy már nem három-, hanem négyóránként kell etetniük, hogy hosszabb időt tölt ébren, vagy hogy a napközbeni alvás ugyanolyan fontos, mint az éjszakai. Más szülőknél az a baj, hogy nem következetesek. Ellentmondó tanácsokat kaptak a könyvekből, barátnőktől, az internetről vagy a tévéből, kipróbálták ezt a módszert, azt a módszert, állandóan változtatták a szabályokat, hátha valamelyik beválik. Lehet, hogy anyuka közben visszament dolgozni is (lásd az 50. oldalt). Ez is, és más változások is felboríthatják a csecsemő napirendjét. A probléma azért tűnik súlyosabbnak ebben az életkorban, mert hosszabb ideje áll fenn, és - sok esetben - a babának soha semmilyen napirendje nem volt. A négy hónapos (vagy idősebb) babák szüleinek egy kulcskérdést szoktam feltenni: **Van-e a babának valamilyen napirendje?** Ha a válasz „nem", vagy éppen „valamikor volt", akkor leszögezem, hogy ez esetben a 4É az első lépés. E fejezet végén, az 58-66. oldalon lépésről lépésre leírom, hogy lásson hozzá a napirend bevezetéséhez.

Hat hónapos kortól kilenc hónapos korig: legyünk következetesek

A napirend mostanra egészen megváltozik, bár továbbra is négyórás ciklusokból áll - és jobbára ugyanazokkal a problémákkal fordulnak hozzám a szülők, mint valamivel korábban. Csakhogy hat hónapos korban eljön egy óriási fejlődési ugrás is. Ilyenkor szokás bevezetni a szilárd ételt, hét hónapos kor tájékán pedig elhagyni az álometetést (160. oldal). Egy kicsit tovább tart az etetés - és több utána a mosnivaló -, hiszen a baba az evésnek egy egészen új módját tanulja. A szülőknek rengeteg a kérdésük a szilárd étel

mennyiségével kapcsolatban (ezekre a negyedik fejezetben válaszolok). Nem is csoda: a csecsemő eleinte valóságos kis zabagép, nyolc hónapos kora körül azonban változni kezd az anyagcseréje. Rendszerint vékonyabbá válik, elveszti babaháját, amely azért rakódott rá, hogy legyen ereje mozogni. Ebben a korban étrendjében fontosabb a minőség, mint a mennyiség.

Ilyentájt tűnik el a rövid késő délutáni alvás, és a többség beéri két napközbeni alvással - ideális esetben mindkettő egy-két óra tartamú. Az alvás *nem* tartozik kedvenc időtöltéseik közé. Ahogy egy hét hónapos baba anyukája fogalmazott: „Azt hiszem, Seth azért nem akar aludni, mert annyira érdekli a világ, és már ügyesebben közlekedik. *Mindent* látni akar!" Ez így van, hiszen most a testi fejlődés áll a középpontban. Nyolc hónapos korában már felül, mozgása összerendezettebbé válik. Sokkal önállóbb, főleg ha sokszor alkalma nyílik a szabad játékra.

A leggyakoribb panaszok nagyjából ugyanazok, mint négy-hat hónapos korban - a különbség csak az, hogy a szokások mélyebben rögzültek, és valamivel nehezebb változtatni rajtuk. Az evési és alvási problémákat korábban néhány nap alatt meg lehetett volna szüntetni, most viszont meglehetősen nehéz, bár nem lehetetlen megszabadulni tőlük. Csak egy kicsit tovább tart a megoldásuk.

Ezeken kívül a következetlenség jelenti a legnagyobb gondot. Egyes délelőttökön a baba tovább alszik, máskor meg a délutáni alvás húzódik el, megint máskor pedig teljesen kimarad valamelyik alvás. Az egyik nap farkasétvággyal eszik, másnap viszont fintorogva fordul el. Vannak anyukák, akik nem zavartatják magukat, mások a hajukat tépik. A túlélésnek két kulcsa van: ha a baba nem tartja magát a napirendhez, legalább Ön tartsa be. A másik az, hogy emlékezzen a gyereknevelés egyik alapelvére: *amikor azt hiszi, hogy most már nem érheti meglepetés, minden megváltozik* (lásd a tizedik fejezetet). Ahogy egy hét hónapos csecsemő anyukája (aki a kórházból való hazaérkezés napján bevezette a 4É-t) mondta: „Azt az egyet megtanultam, hogy a gyerekek még

akkor is különböznek, ha ugyanaz a napirendjük - egyszerűen azt kell csinálni, ami a babának is meg nekem is jó."

A honlapomra érkező levelekből világosan kiderül, hogy ami az egyik anyukának rémálom, azzal a másik tökéletesen elégedett lenne. Az egyik 4É-s rovatomban egy kanadai anyuka arról panaszkodott, hogy nyolc hónapos lányával „elfajult" a helyzet. Mint leírta, a kislány 7-kor ébred, 8-kor gabonapépet és gyümölcsöt reggelizik, 11-kor cumisüveget kap, aztán fél kettőig alszik, majd zöldséget és gyümölcsöt eszik. Fél négykor cumisüveg, vacsora (gabonapép, zöldség és gyümölcs) fél hatkor, fél nyolckor még egy utolsó cumisüveg, végül, körülbelül fél kilenckor, lefekvés. Az anyuka problémája: a baba napközben csak egyszer alszik. „Kicsúszott a kezemből az irányítás", panaszolta, és könyörögve kérte a többi anyukát: „Segítsetek!"

Kétszer is elolvastam a levelét, mert *problémát* akkor sem láttam volna, ha az életem függ tőle. Igen, a baba nőtt, egyre tovább tudott ébren maradni. De szépen evett, jó tíz és fél órát aludt éjszaka, napközben pedig két és fél órát. Azt gondoltam: *Egyes anyukák a fél karjukat odaadnák egy ilyen gyerekért.* Mivel a kilenc hónapos és annál idősebb babák egyre hosszabb időt kibírnak ébren, már nincs szükségük a délelőtti alvásra, hanem beérik egy hosszabb délutánival, ami akár háromórás is lehet. Utána esznek, játszanak, megint esznek, megint játszanak, majd irány az ágy. Az egyik napközbeni alvás kimaradása átmenetileg megzavarhatja a babát, de az is lehet, hogy semmilyen gondot nem okoz. Ha nyűgös, mert nem elég neki egy napközbeni alvás, aludjon kétszer, vagy a felvesz/letesz módszeremmel (316-319. oldal) nyújtsa meg a túlságosan rövid egyszeri alvást.

Olyan szülőktől is sok üzenet érkezik a honlapomra, akik korábban már megpróbálkoztak a 4É-vel vagy valamilyen más napirenddel, és ehhez az életkorhoz elérkezve ismét kipróbálnák. Álljon itt egy tipikus levél:

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

Kislányomat két hónapos korában már megpróbáltam rászoktatni a 4É-re, de annyi gondunk volt az alvással, és olyan gyakran kell szoptatnom, hogy feladtam. Most, hogy idősebb, megint megpróbálnám, de szeretném megismerni más babák napirendjét is.

Az érdekesség kedvéért megnéztem, milyen napirendeket küldtek el a hat-kilenc hónapos csecsemők anyukái. Ahogy egymás mellé tettem őket, meglepően hasonlítottak egymásra. Nagyjából ilyenek voltak:

7.00	Ébredés és etetés
7.30	Ébrenlét
9.00 vagy 9.30	Délelőtti alvás
11.15	Szoptatás vagy cumisüveg (tízórai)
11.30	Ébrenlét
13.00	Ebéd (szilárd étel)
13.30	Ébrenlét
14.00 vagy 14.30	Délutáni alvás
16.00	Szoptatás vagy cumisüveg (uzsonna)
16.15	Ébrenlét
17.30 vagy 18.00	Vacsora (szilárd étel)
19-00	Ébrenlét, beleértve a fürdetést és az esti rituálét, amelyhez hozzátartozik a szoptatás vagy a cumisüveg, a mese és a betakargatás.

A fenti napirend tipikusnak tekinthető ugyan, de persze sok variáció létezik a témára: némely csecsemők ebben az életkorban is hajnali ötkor kelnek, és kapnak egy cumit vagy cumisüveget. Van, aki napközben sokkal kevesebbet alszik az ideális másfél-két óránál, vagy csak egyszer alszik napközben, amitől igen nyűgös és szülőt próbáló lesz az utána következő játékidő. És sajnos egyes babák még ebben a korban is többször felébrednek éjszaka. Úgyhogy nem csupán a nappalokra kell figyelnünk. Nem győzöm eleget hangsúlyozni, hogy *nem az időpontok adják a 4É lényegét.*

A 4É kilenc hónapos kor után

Valamikor kilenc hónapos és egyéves kor között a baba elérkezik oda, hogy kibír öt órát két etetés között. Akárcsak a család többi tagjának, neki is elég a napi háromszori étkezés, plusz a tízórai és az uzsonna. Két és fél-három órát tölt ébren, nagyjából tizennyolc hónapos kortól - egyeseknél hamarabb, másoknál később - pedig csak délután alszik egy nagyot. Változik tehát az É-k sorrendje a 4É-ben, mert kiesik a délelőtti alvás, de a napirend ettől még napirend marad. Nem biztos, hogy minden nap egyformán alakul, de egyébként is a kiszámíthatóság és az ismétlés a lényeg.

A 4É bevezetése négy hónapos vagy idősebb korban

Ha az Ön gyermeke négy hónapos vagy ennél idősebb, és eddig nem volt napirendje, akkor legfőbb ideje, hogy legyen, de nála másképpen kell bevezetni, mint egy fiatalabb csecsemőnél. Ennek három fontos oka van:

1. **A ciklus négyórás.** Nem mindegyik szülő ismeri fel, hogy a napirendet a baba megváltozott igényeihez kell igazítani. Hatékonyabban eszik, egyre több időt tölt ébren, ennek ellenére háromóránként etetik - a szülő gyakorlatilag visszza akarja forgatni az óra kerekét. Diane és Bob hat hónapos Harryje például újabban felébredt éjszakánként. A jó szándékú szülők tehát éjszaka is megetették. Úgy gondolták - és nem is tévedtek -, hogy fejlődési ugráshoz érkezett, ezért napközben több táplálékot igényel, tehát megint háromóránként etették, mint fiatalabb korában. Csakhogy ehhez a módszerhez a három hónapos babáknál folyamodunk, nem a hat hónaposoknál, akiktől elvárható, hogy négyóránként egyenek és átaludják az éjszakát. (Napközben kell többet enniük az egyes étkezések alkalmával; erről bővebben lásd a 156-159. oldalt a harmadik fejezetben.)

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

2. **Az átállás megkönnyítésére használja a felvesz/letesz módszeremet.** Ha négy hónaposnál idősebb babáknál okoz gondot a napirend betartása, akkor részben, ha nem teljes egészében alvási nehézségek állnak a háttérben. Ilyenkor szoktam megismertetni a kétségbeesett és szkeptikus szülőket a felvesz/letesz módszeremmel, amelyet csak ritkán javaslok fiatalabb babáknál (e kulcsfontosságú altatási módszert a hatodik fejezetben mutatom be).
3. **Négy hónapos kor után a napirend bevezetését szinte mindig az ötletszerű nevelés nehezíti.** Mivel a szülők már megpróbálkoztak más módszerekkel vagy azok keverékével, a baba összezavarodott. És az esetek többségében rossz szokást vett föl, például mellen alszik el, éjszaka többször is felébred. Egy idősebb csecsemő napirendre szoktatása ezért mindig több kitartást és fáradságosabb munkát, némi önfeláldozást és tántoríthatatlan következetességet igényel. Ne felejtse el, hogy legalább négy hónap kellett e rossz szokások rögzüléséhez. Ahhoz nem kell ennyi idő, hogy megszabaduljunk tőlük, *feltéve, hogy Ön tartja magát a napirendhez.* Minél idősebb a baba, annál nehezebb megváltoztatni a szokásait, főleg akkor, ha még mindig felébred éjszaka, és korábban meg sem próbáltunk rendszert vinni az életébe.

   Mivel minden csecsemő egyéniség, és minden családnak máshogy zajlik az élete, csak úgy segíthetek, ha pontosan tudom, mit csináltak eddig a szülők. Ha Ön eddig eljutott ebben a könyvben, már sejtenie kell, milyen kérdéseket teszek fel azoknak a szülőknek, akik eddig napirend nélkül éltek:

AZ ÉTKEZÉSSEL KAPCSOLATBAN: Milyen gyakran eszik a baba? Meddig tart egy etetés? Mennyi tápszert vagy anyatejet eszik egy nap? Kap-e már szilárd ételt (ha hat hónapos kor körüli)? A „Napirend súly szerint" (47. oldal) és az „Etetési 1x1" (128. oldal) táblázatok csak tájékoztató jellegűek, de hasonlítsa őket össze az Önök gyakorlatával. Ha gyermeke hat hónapos vagy idősebb, akkor nem ideális, ha három-

óránként vagy gyakrabban eszik. Ha túl hamar végez az evéssel, akkor lehet, hogy csak nassol; ha túl sokáig nyújtja, akkor talán csak cuminak használja az anyamellet vagy az etetőcumit. És ha négy hónapos koráig nincs napirendje, az is lehetséges, hogy napközben túl keveset eszik, ezért kér enni éjszaka is. Hat hónapos kor után rendszerint már nem elegendő számára a folyékony táplálék, és valami tartalmasabbat is igényel. A 4É bevezetése előtt érdemes elolvasnia a harmadik fejezetet.

AZ ÉBRENLÉTTEL KAPCSOLATBAN: **Aktívabb, mint korábban volt? Átfordul már? Mivel tölti a napjait - játszik a szőnyegen, baba-mama csoportba jár, a tévé előtt ül?** Aktívabb babát nehezebb napirendre szoktatni, főként akkor, ha korábban sem volt rendszer az életében. Arra is figyeljen, hogy ne szervezzen neki túl sok programot, mert ha túl sok inger éri, nehezebben lazul el lefekvés előtt, és enni sem eszik olyan jól.

AZ ÉDES ÁLOMMAL KAPCSOLATBAN: **Alszik-e legalább hat órát egyhuzamban éjszakánként - négy hónapos kortól várjuk el -, vagy még mindig felébred enni? Hánykor ébred reggel, és Ön rögtön bemegy-e hozzá, vagy hagyja, hogy önállóan eljátsszon a kiságyában? Jól alszik-e napközben, és menynyit? Napközben beteszi-e a kiságyába, vagy hagyja, hogy kimerülésig játsszon, és ott aludjon el, ahol éppen van?** Ezekkel a kérdésekkel arra derítek fényt, hogy megtanulta-e a baba megnyugtatni önmagát, és el tud-e aludni egyedül; hogy Ön vagy ő irányítja az elalvást. Ha ő, az sajnos problémákat okoz.

AZ „ÉN IDŐMMEL" KAPCSOLATBAN: **Stresszesebb-e az Ön élete most, mint általában? Beteg? Depressziós? Segít-e a partnere, a családja, a barátnői?** Nem kevés lelkierő és kitartás kell ahhoz, hogy rendet vigyünk a káoszba. Ha Ön nincs jó formában, először a saját életét szedje rendbe. Szinte lehetetlen ellátni egy csecsemőt, ha az ember úgy érzi, hogy ő maga is gondoskodásra szorul. Ha nincs segítsége, szervezze meg. A legjobb, ha folyamatosan meg tudja osztani valakivel a munkát, de az is jobb a semminél, ha legalább kisírhatja magát valakinek a vállán.

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

Ha első alkalommal próbálkozik a napirenddel, tartsa szem előtt, hogy jó munkához idő kell - három nap, egy hét, sőt kettő; máról holnapra nem megy. Egy új rendszer bevezetése bármilyen korú babából ellenállást vált ki. Számtalan szülővel dolgoztam együtt, ezért tapasztalatból tudom, hogy vannak, akik csodát várnak. Nem elég hangoztatni, hogy napirendre akarom szoktatni a gyerekemet, tenni is kell érte. Irányítani Önnek kell, legalábbis addig, amíg a baba bele nem tanul az új rendbe. És néhány hétre fel kell áldoznia bizonyos dolgokat, például a szabadidejét. Sokan hallani sem akarnak erről, mint az az anyuka, aki saját bevallása szerint „bármit" hajlandó volt megtenni, hogy napirendre szoktassa a kisfiát, mégis folyton ilyeneket kérdezett: „Muszáj mindennap otthon maradnom vele? Nem baj, ha elviszem ide-oda, és az autósülésében alszik? Mikor mehetek el vele otthonról? Segíts."

Ne legyen ilyen rövidlátó. Amint a csecsemő megszokta a 4É-t, Önnek sem kell fogolynak éreznie magát. Teendőit igazítsa a baba napirendjéhez. Például megeteti, az ébrenlét idején pedig mehetnek intézni ezt-azt. Vagy otthon eszik és játszik, de a babakocsiban vagy az autóban alszik. (Ilyenkor viszont rövidebb ideig fog aludni, főleg ha az a típus, aki azonnal felébred, amint vége a tologatásnak vagy leáll a motor; az efféle napirend-felforgató tényezőkről lásd a 228. oldalt.)

Az első napirend bevezetésekor mégis az volna az *ideális,* ha két (de legalább egy) hétre Ön is *és* a partnere is otthon maradnának, hogy a baba megszokhassa az új rendszert. *Áldozzon rá elég időt.* E kritikus átmeneti időszak alatt a babának könnyebb, ha ismerős környezetben eszik, játszik és alszik. Ismétlem, csak két hétről van szó, nem élete hátralévő részéről. Igen, lehet, hogy a baba nyűgösebb, sőt sírósabb lesz eleinte. Főleg az első néhány nap lesz nehéz, hiszen eddig egy egészen másfajta program szerint „működött", amit most ki akar törölni belőle. De ha Ön kitart, nem marad el a siker.

Gondolja csak meg: amikor nyaralni megyünk, az első napokban még nincs nyaralási hangulatunk. Eltart egy ideig, amíg sebességet váltunk, magunk mögött hagyjuk a munkahelyi és egyéb gondokat. Ugyanígy van ez a csecsemőnél is. Még a régi rendre jár az agya. Amikor változást észlel, azt mondja (a sírásával): „Mi történt? Ezt nem így szoktuk! Üvöltök, ahogy a torkomon kifér, mégsem figyelsz rám!"

A jó hír az, hogy a csecsemő emlékezete viszonylag rövid. Ha ugyanolyan következetesek vagyunk az új renddel, mint a régivel voltunk, idővel megszokja. És néhány valóban kemény nap vagy hét múltán sokkal könnyebb lesz minden - nem lesznek többé rendszertelen etetések, éjszakai felébredések, frusztráló pillanatok, amikor fogalmunk sincs, mit akarhat a baba.

Azt szoktam javasolni a szülőknek, hogy legalább öt napot szánjanak a 4É bevezetésére (az életkor szerinti bontást lásd a túloldalon a keretes részben). Ha megoldható, egyikük vegyen ki egy hét szabadságot. Ahogy az alább következő tervet olvassa, talán meglepi, hogy elég szigorúan tartania kell majd magát a javasolt időpontokhoz, pedig korábban többször is arra intettem, hogy *ne* az órához igazítsa az életüket. Ebben az átmeneti időszakban azonban (de *csak* ebben!), igenis figyelnie kell az órát, és sokkal rugalmatlanabbnak kell lennie, mint normális körülmények között. Miután a baba megszokta a napirendjét, már nem fog számítani, ha fél órát eltér erre vagy arra. Kezdetben viszont igyekezzen betartani a javasolt időpontokat.

A terv

Az első két nap. Most még ne csináljon semmit; két napig csak figyeljen. Mindenre. Olvassa el újra a kérdéseimet (59-60. oldal), és próbálja meg elemezni a napirend hiányának következményeit. írja fel az etetések időpontját, a napközbeni és éjszakai alvás hosszúságát stb.

A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)

A második naptól kezdve minden este akkor feküdjön le aludni, amikor a baba. Pihentnek kell lennie, hogy kibírja az elkövetkező néhány napot (vagy többet). Azért ideális, ha szabadságot vesz ki erre a hétre, mert akkor délután is alhat. A legtöbb dolog az életben úgyis várhat egy kicsit. Erőt próbáló napoknak néz elébe, de megéri, ha arra gondol, mennyivel könnyebb lesz a babának is és Önnek is, ha beállt a napirend.

A harmadik nap: A nap hivatalosan reggel 7-kor kezdődik. Ha a baba alszik, ébressze föl - akkor is, ha rendszerint 9-ig húzza a lóbőrt. Ha hajnali 5-kor kel, a felvesz/letesz módszerrel (281-285. oldal) próbálja visszaaltatni. Ha megszokta a korai kelést - pláne ha Ön ilyenkor kiveszi a kiságyából, és játszik vele -, tiltakozni fog. Lehet, hogy egy órán keresztül vagy még tovább gyakorolni fogják a felvesz/leteszt. Semmi esetre se vegye magához az ágyába - sok szülő követi el ezt a hibát, ha a gyerek hajnalok hajnalán ébred.

Vegye ki a kiságyából, és etesse meg. Ezután játsszon. Egy négy hónapos csecsemő általában $1^1/_4$- $^1/_2$ órát bír ki ébren; egy hat hónapos két órát; egy kilenc hónapos két-három órát. Ez az Ön gyermekére is vonatkozik. Egyes szülők azt mondják: „Az enyém nem marad fenn addig." Nekik azt szoktam tanácsolni, hogy mindenáron tartsák ébren - ha kell, lejtsenek neki fátyoltáncot. Énekeljenek, bohóckodjanak, fütyüljenek, doboljanak.

Az 52. oldal négyórás napirendjét követve, körülbelül húsz perccel a délelőtti elalvás kívánatos időpontja előtt, mond-

A 4E bevezetése. Mire vállalkoztam?

Az alábbi időtartamok csak hozzávetőlegesek; lehet, hogy az Ön gyermekénél kevesebbre vagy többre lesz szükség.

Négy hónapostól kilenc hónaposig: Ebben az életkorban a csecsemők gyorsan fejlődnek ugyan, de a többségnél a megfigyeléshez 2 nap, a nappalok és éjszakák újraprogramozásához pedig 3-7 nap szükséges.

Kilenc hónapostól egyévesig: 2 nap megfigyelés; 2 nap ordítás, mialatt Ön megpróbálja átprogramozni a nappalokat és éjszakákat; 2 nap „Jaj, istenem, haladunk"; az 5. napon viszont úgy érezheti, hogy ott van, ahonnan elindult. Tartson ki, és a 2. hét végére sínre kerül az életük.

juk, 8.15-kor tegye a kiságyába. Abban a hihetetlenül szerencsés esetben, ha Önnek alkalmazkodó gyermeke van, az átlagosnak számító húsz perc alatt álomba szenderül, és másfél-két órát alszik. A többségnek azonban nem lesz ínyére a dolog, és Önnek a felvesz/leteszhez kell folyamodnia. Ha kitart, és jól csinálja - abban a pillanatban leteszi, ahogy elhallgatott -, húsz-negyven perc után el fog aludni. Igen, némely csecsemőkkel még ennél is tovább tart; én csináltam már egy-másfél órán át is, amivel majdnem a teljes alvásidőt elhasználtam. De ahogy mondani szokták: „Néha rosszabb, mielőtt jobb lesz." Ehhez a módszerhez kitartás, türelem és hit kell: végül minden jóra fordul.

Ha a felvesz/leteszt kellett csinálnia, számítson rá, hogy utána csak negyven percig alszik a baba (ne felejtse el, hogy majdnem ugyanennyi ideig tartott, amíg elaludt). Ha ennél korábban ébred, menjen be hozzá, és kezdje elölről a felvesz/leteszt. Ez értelmetlennek tűnhet. Ha negyven percet aludt a másfél órából, valószínűleg újabb negyven percig kell majd altatni, és utána már csak tíz perc marad. Higgyen nekem: ha be akarja állítani a napirendjét, akkor így csinálja. A 11 órai etetésre akkor is ébressze föl, ha tényleg csak tíz percet aludt, különben kiesik a ritmusból.

Tévhit: aludni csak fáradtan lehet

Négy és hat hónapos kor között sok csecsemő késő délután, akár öt órakor is alszik 30-40 percet. A szülők ilyenkor félnek, hogy emiatt majd nem alszik éjszaka. Éppen ellenkezőleg: minél többet pihen a baba napközben, annál nyugodtabb lesz az éjszakája.

Miután evett, játsszon, majd 12.40 körül, húsz perccel a délutáni alvás kezdetének időpontja (13 óra) előtt kerüljön ágyba. Elképzelhető, hogy most húsz perc alatt álomba merül. Ha nem alszik legalább $1^1/_2$ órát, megint jöhet a felvesz/letesz. 15-kor mindenképpen ébressze föl, és etesse meg.

Ez meglehetősen kimerítő, úgyhogy délután már bizonyára hullafáradt a csecsemő (meg Ön is). Ő evés után játsszon, Ön pedig figyelje a jeleket, mikor álmosodik el. Ha ásítozik, 17 és 18 között alhat egy kicsit. Ha nem álmos, és boldogan elvan, akkor ne 19-kor, hanem 18-kor vagy 18.30-kor fektesse le. Ha 21-kor felébred, csinálják a felvesz/leteszt. 22 és 23 között legyen egy álometetés (az álometetés részletes magyarázatát lásd a 126-127. és a 247-248. oldalakon).

Hajnali 1-kor vagy 2-kor jó eséllyel fel fog ébredni. Kezdődhet a felvesz/letesz. Lehet, hogy Ön másfél órán keresztül fogja emelgetni, mégis három órát alszik. Ha szükséges, csinálja egész éjszaka, reggel 7-ig, amikor is kezdődik a negyedik nap.

Negyedik nap. Akkor is ébressze föl 7-kor, ha még alszik, Ön pedig nem lát a fáradtságtól.

A teendők ugyanazok, mint a harmadik napon, de a felvesz/letesz most már nem negyvenöt percet-másfél órát fog igénybe venni, hanem talán csak egy fél órát. Valószínűleg tovább is alszik. A cél az, hogy legalább másfél-másfél órát aludjon délelőtt és délután. Ám belefér némi rugalmasság. Ha $1^1/_4$ órát aludt, de vidáman ébred, vegye ki. Ha viszont csak egy órát, jobb, ha megint a felvesz/letesz módszerhez folyamodik, mert a legtöbb csecsemő hamar elfelejti az új módit, ha megszokja a rövid alvásokat. Ha fáradt, fektesse le egy kis időre 17-kor is.

Ötödik nap. Most már mennie kell mindennek, mint a karikacsapás. Lehet, hogy szükséges még egy kis felvesz/letesz, de most már sokkal rövidebb ideig tart. Elképzelhető, hogy egy hat hónapos babánál mindössze hét napot vesz igénybe az egész - két nap megfigyelés, öt nap újraprogramozás. Egy kilenc hónaposnál akár két hétig is elnyúlhat (az én praxisomban ez volt a leghosszabb), mert a csecsemő olyannyira megszokta már a saját rendjét, hogy sokkal jobban ellenáll a változásnak, mint egy fiatalabb baba.

A szülők azért szoktak elbukni, mert azt hiszik, hogy ennek sosem lesz vége. Veronica öt napig dolgozott az öt hónapos Sammel, utána pedig el volt ragadtatva attól, hogy nyugodtan megihatott vacsora után egy pohár bort a férjével, nem kellett attól félniük, hogy a fiuk megzavarja őket. "El sem hiszem, hogy ilyen gyorsan sikerült." Veronicának

is azt mondtam, amit a többi anyukának: „Azért sikerült, mert ugyanolyan következetes voltál az új napirenddel, mint a régivel." De figyelmeztettem, hogy néha a csecsemők, kivált a fiúk (akik tapasztalataim szerint, és ezt a két nem különbségeire vonatkozó kutatások is megerősítették, általában rosszabbul alszanak), egy hétig példásan viselik magukat, aztán éjszakánként újból felébrednek, vagy túl keveset alszanak napközben. Ilyenkor a szülők tévesen azt hiszik, hogy megbukott a tervem. De a renddel ugyanolyan következetesnek kell lennünk, mint korábban a káosszal. Ha visszaesést tapasztal, csinálja újra a felvesz/leteszt. Garantálhatom, hogy minden alkalommal rövidebb ideig tart majd, hiszen a baba már ismeri.

A napirend nagyon fontos. Ezt újra meg újra el fogom mondani ebben a könyvben. Azért szentelek neki annyi időt és figyelmet, mert a leggyakoribb gyermeknevelési problémák sokszor a rendszer és az állandóság hiányára vezethetők vissza. Ez persze nem azt jelenti, hogy ha bevezettünk egy jó napirendet, akkor nem jelentkezhetnek evéssel, alvással és viselkedéssel kapcsolatos gondok (amelyeket részletesen tárgyalok a harmadik-nyolcadik fejezetekben). Mégis könnyebb megoldást találni rájuk, ha rend van az életünkben.

KETTŐ

Még a csecsemőnek vannak érzelmei

A hangulat felmérése az első évben

Látogatóban egy régi barátnőnél

A nyolc hónapos Trevor a hátán fekve játszik a nappali szőnyegén, miközben anyukájával, Serenával leginkább arról beszélgetünk, hogy mekkorát nőtt a fia, és micsoda különbséget jelent hat hónap. Akkor ismerkedtem meg velük, amikor Trevor egynapos volt. Az volt a dolgom, hogy segítsek megtanulni a szoptatást. Trevort viszonylag egyszerű volt napirendre szoktatni, mert az általam Mintababáknak nevezetett csecsemők közé tartozott, akik könnyen kezelhetők, és mindent úgy csinálnak, ahogy a könyvek az adott életkornál leírják (a Mintababákról és a többi típusról lásd a 76-85. oldalt). A rá következő hat hónapban az összes testi és szellemi mérföldkövet a kellő időben érte el. És amint az alábbi életképből kiderül, érzelmi fejlődése is megfelelően zajlott.

Mialatt Serenával beszélgetek, Trevor a szőnyegen, az állványon függő játékokkal szórakoztatja magát. Tíz perc múltán kis „nyeh, nyeh" hangokat hallat - még nem sír, csak jelzi anyjának, hogy más játékra vágyik. „A, eluntad magad, kincsem? - kérdezi tőle Serena, mintha csak olvasna fia gondolataiban. (Valójában a jelzéseit olvassa.) - Akkor majd ide ülteltek." Trevor felnéz az anyjára, örül a figyelmének, és miután új helyre költöztették, boldogan játszik tovább egy másik játékkal. Serenával tovább trécselünk, a közelben ücsörgő Trevor pedig érdeklődve kísérletezik az ölében tartott színes labdából kipréselhető recsegő hangokkal.

Serena megkérdezi, innék-e egy teát, amire én, lévén ízigvérig angol, igent mondok. Serena feláll, elindul az ajtó felé, de amikor odaér, Trevor sírva fakad. „Erre gondoltam - mondja Serena; ez volt az oka, hogy felhívott. - Újabban mintha az egész világ körülöttem forogna. Nagyon zokon veszi, ha kimegyek a szobából", teszi hozzá szinte bocsánatkérően.

Hét-kilenc hónapos kortól kezdve a csecsemő világa csakugyan a körül a szeretett személy - többnyire az anyuka - körül forog, aki gondját viseli. A legtöbb baba fél, ha az

anyja elmegy; némelyek csak kicsit, másokat viszont nagyon megviseli. Trevor ebben is előírásosan fejlődik. Ez a rövid történet azonban nem pusztán a szeparációs szorongásról szól (amelyről a 108-112. oldalon bővebben szó lesz). Egy olyan területet érint, amelynek a szeparációs szorongás csak kis részét képezi: a csecsemő érzelmi életét.

Van érzelmi élete a csecsemőnek?

Sok szülő meglepődik, amikor az első életév érzelmi mérföldköveiről beszélek. Arra odafigyelnek, hogy mit eszik és mennyit alszik a baba, és azt is tudják, néha aggódnak is miatta, hogy milyen állomásai vannak a testi és szellemi fejlődésnek. Azt azonban kevesebben tudják, ezért nem is mindenki törődik vele, hogy milyen fontos a csecsemő érzelmi egészsége, azok a készségek, amelyek segítségével uralkodni tud a hangulatain, empátiát érez mások iránt, valamint jó kapcsolatok kialakítására és megtartására képes társas lénnyé válhat. Az érzelmi fittség nem magától értetődik - meg kell tanulni. *És nem lehet elég korán elkezdeni.*

Az érzelmi fittség vagy lelki egészség megalapozása ugyanolyan fontos, mint az önálló elalvás megtanítása, a táplálék mennyiségének és minőségének felügyelete, a testi és szellemi fejlődés ösztönzése. Ez a csecsemő hangulatait és viselkedését jelenti, az „érzelmi intelligenciát", hogy Dan Goleman pszichológus szakkifejezését használjam, amely 1995-ben megjelent könyve* nyomán vált népszerűvé. Goleman ebben a könyvében a kutatók több évtizednyi munkáját összegzi, amelynek során az „intelligencia" sokféle típusát vizsgálták, nem csak azt, amely a kivételes koponyák sajátja. Számtalan tanulmány bizonyítja, hogy az összes típus közül talán az érzelmi intelligencia a legfontosabb, mert erre épül minden más készség és képesség. De nem kell tudományos folyóiratokat bújnunk vagy pszichológusnak lennünk ahhoz, hogy ezzel egyetértsünk. Csak nézzünk körül. Gondoljunk felnőtt ismerőseinkre. Ugye, van olyan közöttük, aki végtelenül intelligens, mégsem húzza sokáig egyetlen munkahelyen sem, mert „lelki problémái" vannak? Ugye, hallott már tehetséges művészekről és briliáns tudósokról, akik nem képesek kijönni embertársaikkal?

Várjunk csak, Tracy, gondolja talán most Ön, miközben hathetes, négy hónapos vagy nyolc hónapos gyermekére néz. *Nem korai még egy kicsit érzelmekről beszélni?*

Egyáltalán nem. Nem lehet elég korán elkezdeni. Az újszülött első érzelmi megnyilvánulása az, hogy felsír a szülőszobában. Érzelmi fejlődése - az eseményekre adott reakciói, általános hangulata, önfegyelmező és frusztrációtűrő képessége, aktivitási szintje, érzelmeinek hevessége és befolyásolhatósága, társas készségei, viselkedése ismeretlen helyzetekben - ugyanolyan biztosra vehető, mint testi ügyesedése és szellemi gyarapodása.

Az érzelmek „érzése"

A csecsemő érzelmi életét, akárcsak a miénket, a limbikus rendszer irányítja, az agynak az a kis része, amelyet „érzelmi agynak" is neveznek. Ne féljen, most nem anatómialecke következik. Az igazat megvallva, a részletekbe menő tudományos fejtegetésektől keresztbe áll a szemem! Önnek csak annyit kell tudnia, hogy amikor gyermeke megszületett, az érzelmek érzéséhez szükséges agyi elektromos hálózatok nagyjából felével rendelkezett. A limbikus rendszer alulról fölfelé fejlődik, ezért az alsó limbikus struktúrák érnek meg először. Az agynak ebben az alsó részében található a mandula alakú amygdala, az érzelmek vezérlőközpontja. Az amygdala riasztja az agy többi részét, ha történik valami, amire érdemes reagálni. Másképpen fogalmazva, itt keletkeznek a primitív érzelmek - például a spontán menekülési reakció, amely megszaporázza a pulzust és fokozza az adrenalintermelést. A felső limbikus rendszer négy-hat hónapos

• **Daniel Goleman: *Érzelmi intelligencia.* Háttér Kiadó, Budapest, 1997.**

kor között indul fejlődésnek; ekkor az érzelmek már tudatosulnak is. Bár az agy érése még serdülőkorban is tart, most csak azt vizsgáljuk, ami az első életévben történik (a nyolcadik fejezetben a kisgyermekkort tekintjük át).

Négy hónapos kor előtt. A fejlődésben lévő agy már most is működik. Az újszülött érzelmei születéskor még akaratlanok és némiképp irányíthatatlanok - ha például fáj a hasa, eltorzul az arca. Néhány héten belül azonban már mosolyog, és utánozni kezdi Önt, ami annak a jele, hogy már ráhangolódik az *Ön* érzelmi stílusára. Sír, ha kényelmetlenül érzi magát vagy fáradt; mosolyog, gurgulázik és gügyög, ha jókedvű vagy izgatott. Egyre tovább tud mások szemébe nézni, társaságban mosolyog, és már érti az egyszerű, de annál fontosabb összefüggést: ha sírok, ölbe vesznek. Azután rájön arra is, hogy sírással és arcjátékkal magára vonhatja a figyelmet, hogy kielégítsék a vágyait. Amikor a szülei reagálnak a „kéréseire", megtanul bízni bennük; ha sokat mosolyognak rá, kötődni kezd hozzájuk.

Ne felejtse el, hogy számára a sírás az érzelmek és szükségletek kifejezésének egyedüli módja. A sírása nem azt jelenti, hogy Ön rossz szülő. Pusztán azt közli: „Segítsetek, mert én még kicsi vagyok, nem tudom egyedül megcsinálni." Az első hat-nyolc hétben sír a legtöbbet, és eléggé összezavarja a kezdő szülőt. Beletelhet néhány hétbe, hogy különbséget tudjunk tenni az éhség, unalom, fáradtság és fájdalom miatti sírások között. Sokkal könnyebb értelmezni a sírást, ha a testbeszédére is ráhangolódunk. És amint az első fejezetben magyaráztam, még könnyebb akkor, ha van napirendünk, mert akkor az időpont és az éppen aktuális É eligazít minket az érzelmeiről.

A csecsemő tehát bájos és végtelenül lenyűgöző, sír és panaszkodik, de a tudósok azt gyanítják, hogy még nem *érzi* az érzelmeket. Két- és háromnapos újszülöttekkel végeztek egy kísérletet, amelyben ecetes, illetve cukros vizet kóstoltattak velük. Arckifejezésükből egyértelműen kiderült az undor (összeráncolták az orrukat, hunyorogtak, kinyújtották a nyelvüket), illetve az élvezet (kinyitották a szájukat, felvonták a szemöldöküket). De az agytevékenységet vizsgáló műszerek nagyon kis aktivitást jeleztek a limbikus rendszerben, az agynak azon részében, ahol az érzelmeket *érezzük.*

Talán vigaszt nyújt az a tény, hogy a baba sírása reflex, és nem fog emlékezni a fájdalomra. Ennek ellenére nem javaslom, hogy hagyjuk, „hadd sírja ki magát". Egyáltalán nem. Ez ellenkezik gyermeknevelési filozófiámmal. Én éppen az ellenkezőjében hiszek: ha mindig reagálunk a „kéréseire", a sírás nem idéz elő tartós károsodást. Éppen ezért szoktam cumit javasolni az újszülötteknek (lásd a 252. oldalt), mert az abban segít, hogy megnyugtassák önmagukat, ami kulcsfontosságú érzelmi készség. Sokkal lényegesebb azonban, hogy *Ön* reagáljon a sírására. A kutatásokból kitűnik, hogy ha a szülő helyesen értelmezi a különféle sírásokat, és megfelelően reagál, a csecsemő zökkenőmentesebben tér át a kutatók által „nem síró kommunikáció" kifejezéssel jelölt szakaszba, amely valamikor tizenkét és tizenhat hetes kor között megy végbe. Ekkorra a baba már megszokta ezt a világot, és kevesebbet sír. Emellett könnyebb megfejteni a sírását, és megnyugtatni.

Négy hónapos és nyolc hónapos kor között. Amikor működni kezd a felső limbikus rendszer, hatalmas változások mennek végbe az agyban. A csecsemő lassan felismeri a sokat látott arcokat, helyeket és tárgyakat, jobban érdekli a környezete, akár más gyerekek társaságának is örül. Észreveszi a család házi kedvencét. Vérmérsékletétől függően, amelyre később térek ki, ebben az időszakban többet nevet, mint sír. Látható tehát, hogy kezd *érezni,* és érzelmeit arcjátékával és gügyögésével is tudatja, nem csak a sírásával.

Érzelmi élete összetettebbé válik. Egyes csecsemőknél már ilyen fiatal korban tapasztalhatjuk, hogy ha kezdetlegesen is, de fegyelmezni tudják az érzelmeiket. Ha például elalvás előtt egy kicsit fészkelődik és beszél magának, szopja a cumiját, vagy magához szorítja a kedvenc játékát, takaróját, majd önállóan elalszik, akkor már kezdi megtanulni, hogyan helyezze kényelembe és nyugtassa meg önmagát. A kiegyensúlyozott babáknál ez hamarabb megtörténik, de a

más érzelmi készséghez hasonlóan az önmegnyugtatást is tanulni kell. Ahogy később majd fogjuk a kezét, amikor járni tanul, abban szintén a segítségére lehetünk, hogy megtegye az érzelmi fejlődés első lépéseit.

De most már akkor is könnyebb lecsillapítani, ha egyelőre nem tudja kontrollálni az érzelmeit. A szülő puszta látványa vagy hangja is elég lehet. Lehet, hogy csak unalmában sír, amikor túl sokáig hagyjuk ugyanabban a helyzetben vagy ugyanazon a helyen, esetleg dühében, ha elveszik a játékát, vagy egyik helyről a másikra viszik. Egyes csecsemőknél határozottan megmutatkozhatnak a makacsság jelei is: a hat hónapos baba például sír, és a mellkasához húzza az ökleit. Már manipulálni is tud. Flörtöl a felnőttekkel, hogy magára vonja a figyelmüket, figyeli az arcukat, hogy milyen hatást vált ki belőlük a nyafogásával, és szinte önelégült mosoly terül szét az arcán, amikor végre ölbe veszik.

Társas élete is aktívabbá válik. Jelzi, mely ételeket, tevékenységeket és embereket kedveli. Nemcsak hangokat utánoz, hanem az Ön hanglejtését is. Nincs ínyére, ha korlátozzák szabad mozgását, és tiltakozik, ha csak meglátja az etetőszéket vagy a babakocsiját, amiben be szokták csatolni. Nagyon érdekli a többi csecsemő, bár játszani még nem tud velük. Ha olyan a vérmérséklete, fél a mozgékonyabb gyerekektől vagy az idegenektől. „Vigyél innen", mondja, amikor fejét a vállunkba fúrja (vagy sír). Már nem pusztán érzi az érzelmeit (ha Ön mindig reagált az igényeire), de azt is elvárja, hogy reagáljunk rájuk.

Nyolc hónapos és egyéves kor között. Az ilyen korú csecsemő többet érez és ért, mint amennyit közölni tud, ám ha gondosan figyeljük, szinte látjuk, ahogy forognak a kerekek az agyában, és egész nap nyomon követhetjük pozitív és negatív érzelmei hullámzását. Már aktívabb tagja a családnak, és végtelenül örül az Ön társaságának. Ha szólunk hozzá, megfordul, mint aki azt mondja: „Tessék?" Rájön, hogy ő másoktól különálló lény. Lehet, hogy szereti nézegetni magát a tükörben - rámosolyog a tükörképére, megsimogatja vagy megpuszilja. Jobban kötődik Önhöz és más családtagokhoz, idegenek jelenlétében tartózkodó, és Önhöz bújik, amíg fel nem oldódik.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Különbséget tud tenni gyerek és felnőtt között. Ügyesen utánoz. És jobb az emlékezete, mert agyának az a része, a hippocampus, csaknem teljesen kifejlődik hét-tíz hónapos kor között. A jó hír az, hogy emlékszik az arcokra, a felolvasott mesékre. A rossz hír, hogy ha most változtatunk a napirendjén, minden újdonság ellen szenvedélyesen tiltakozik. Néhány csecsemőt az is rettenetesen zavar, hogy kommunikációs készségei egyelőre elmaradnak szellemi képességeitől, így aztán nem tudja kifejezni magát. Ebben a korban jelentkezhet az agresszivitás vagy az önpusztítás (a padlóhoz veri a fejét). Gyakori a nyafogás, amit semmi esetre se bátorítsunk.

Mit szeretnél?

A babanyelvi kommunikáció szülőt és csecsemőt egyaránt próbára tesz. Mindig érdemes megkérni, hogy *mutassa meg,* mit szeretne. De kevesebbet kell találgatnunk, ha van napirendünk. Ha dühödten veri a hűtőszekrény ajtaját, és négy óra telt el a reggeli óta, akkor bizonyára éhes!

Egyértelmű tehát, hogy az első életév végén a csecsemő már gazdag érzelmi életet él. De nem úgy születik a világra, hogy tudja kezelni a frusztrációját, le tudja csillapítani önmagát és megosztozik másokkal a játékain - ezek mind az érzelmi fejlődés állomásai. *Tudatosan* meg kell tanítanunk rá. Egyes szülők túl sokáig várnak vele, és akkor a rossz szokásokat, például a krónikus hisztit, már nehezebb kigyomlálni. Mások a kisebb ellenállás útját választják, nem is sejtve, hogy viselkedésükkel éppen az ellenkezőjét tanítják annak, amit el szeretnének érni. Engednek a gyereknek, mondván, hogy „Mit számít ez még?" így kezdődik az ötletszerű nevelés.

Gondoljon Pavlov kutyájára, amelynek a csengő hangjára összefutott a nyál a szájában, mert etetés előtt mindig ezt a hangot hallotta. A csecsemő is ilyen. Gyorsan összefüggést talál a saját viselkedése és az Ön reakciója között. Ha tehát Ön ma csak nevet, amikor mérges kilenc hónapos csecsemője a földre borítja a tányérját, mert nem akar többet enni, garantálhatom, hogy holnap megint ezt fogja csinálni, és

várja, hogy Ön nevessen. De kétlem, hogy Ön másodszor is olyan viccesnek találja majd. Vagy tegyük fel, hogy Ön szeretné, ha egyéves gyermeke kezet mosna, de a mosdó felé menet sírva fakad. *A, nem nagy ügy - ma nem mosunk kezet.* Ön talán nem látja az összefüggést, de egy-két nap múlva, amikor a boltban a pénztárnál állnak sorban, és a gyerek a stratégiailag elhelyezett cukorkák felé nyúl, Ön viszont nemet mond, ő már tudni fogja, mit tegyen. Sírni fog, és ha ezzel nem ér célt, még hangosabban sír, amíg Ön be nem adja a derekát.

A csecsemő érzelmi fejlődését ugyanolyan fontos segíteni, mint a mászását vagy a beszédtanulását. A nyafogásra és egyéb érzelmi állapotokra adott reakciónk bizonyos fokig meghatározzák, hogy miféle érzelmekre számíthatunk kisgyermekkorban. Ne várjon az elviselhetetlen hisztizésig, inkább higgyen nekem. Az én Mámim mindig azt mondogatta: *úgy kezdd, ahogy folytatni akarod.* Másképpen fogalmazva: egyszerűen ne engedjük, hogy rögzüljenek a rossz szokások. Tudom, mondani könnyű. Némelyik csecsemő nehezebben kezelhető, mint mások, de mindegyik tanítható. A dolog nyitja az, hogy ha ismerjük a gyerekünket, akkor testre szabhatjuk a stratégiánkat. A következőkben a vérmérséklet és nevelés közötti kényes egyensúllyal foglalkozunk.

A csecsemő vérmérséklete

A csecsemő érzelmi beállítottságát, részben legalábbis, biológiai tényezők - genetikai öröksége és agyának kémiája - határozzák meg. A saját családfánkon láthatjuk, hogyan adódik tovább a vérmérséklet egyik generációról a másikra, mint valami érzelmi vírus. Ön is biztosan mondott már olyat a kisbabájáról, hogy „pont olyan szelíd, mint én" vagy „éppen olyan félénk, mint az apja". Vagy a nagymama jegyezte meg: „Gretchen a nagyapjától örökölte ezt az agresszivitást", vagy „ez a Davy pont olyan morcos, mint Sue néni". A csecsemővel kétségkívül veleszületik a vérmérséklete - ez az *adottsága.* De ezzel még nem ér véget a történet. Az ikerkutatásokból kiderült, hogy noha ők azonos genetikai állománnyal rendelkeznek, felnőtt korukra mégsem teljesen egyforma a személyiségük, amiből az következik, hogy a környezet - a *nevelés* - éppen olyan fontos szerephez jut. Vizsgáljuk meg az adottság és a nevelés szerepét.

A csecsemősnővérek, gyermekorvosok, bébiszitterek és mások, akik annyi újszülöttet láttak, mint én, megerősíthetik, hogy a csecsemők már születésükkor sem egyformák. Vannak, akik érzékenyek, és sokat sírnak, másokat szinte teljesen hidegen hagyja, ami körülöttük zajlik. Vannak, akik feltétlen bizalommal tekintenek a világra, mások gyanakodva méregetik a környezetüket.

Az első könyvemben már bemutattam az öt vérmérsékleti alaptípust, akiket *Kisangyal-**nak,** Mintababá-**nak,** Mimóza-**nak,** Talpraesett-**nek*** és *Morcos-**nak*** neveztem el. Az újszülöttek viselkedésével foglalkozó egyes szakemberek és kutatók három-négy típust írnak le, mások kilencet. Megint mások egy adott szempontból, például az alkalmazkodásuk mértéke vagy aktivitásuk szintje szerint osztályozzák a csecsemőket. Ezenkívül ők más névvel illetik az egyes típusokat. A lényeggel azonban a többség egyetért: a vérmérséklet - amelyet neveznek „személyiségnek", „természetnek" és „beállítottságnak" is - az a nyersanyag, amellyel a csecsemő világra jön. A vérmérséklet kihat arra, hogy hogyan alszik, eszik és reagál a baba az őt körülvevő világra.

A vérmérséklet megkerülhetetlen tény. Ahhoz, hogy együtt tudjunk élni gyermekünk vérmérsékletével, előbb meg kell ismernünk. Visszagondoltam az általam megismert gyerekekre, és mindegyik típushoz kiválasztottam valakit: Aliciát *(Kisangyal),* Trevort *(Mintababa),* Tarát *(Mimóza),* Samuelt *(Talpraesett)* és Gabriellát *(Morcos).* Az alábbiakban röviden jellemzem őket. Tény, hogy egyes típusokkal könnyebb, mint másokkal. (Az ezt követő részben azt is leírom, miben különböznek egymástól egy-egy konkrét téren.) Tartsa szem előtt, hogy ezek a miniportrék az *uralkodó* jellemvonásokat és viselkedési formákat emelik ki. Lehet, hogy valamelyik

típusban Ön is ráismer a gyermekére, de lehet, hogy két típus keveredik benne.

Kisangyal. A most négyéves Alicia pontosan olyan, amilyennek a neve mutatja: minden szülő álma, aki könnyen alkalmazkodik a környezetéhez és bármilyen változáshoz. Babakorában ritkán sírt, és olyankor sem volt nehéz kitalálni, mi baja. A dackorszak nála jóformán észrevétlenül jött és ment - összefoglalva: vele szinte problémamentes az élet, mert alapvetően jó természetű és kiegyensúlyozott. (Nem véletlenül hívják egyes kutatók „könnyű"-nek ezt a típust.) Nem mintha soha nem húzná fel magát, de egyszerű elterelni a figyelmét vagy megnyugtatni. Pici korában nem zavarta sem a zaj, sem az erős fény. Az anyukája boltról boltra járhatott vele, nem kellett hisztitől tartania. Kezdettől fogva jól aludt. Csak betették a kiságyába, és boldogan cumizva szenderedett el, más segítség alig-alig kellett neki. Reggelenként magyarázott az állatainak, amíg valaki be nem ment hozzá. Tizennyolc hónapos korában készséggel költözött át a nagylányágyba. Már csecsemőként is társas lény volt, mindenkire mosolygott. Most is azonnal feltalálja magát új helyzetekben, az óvodában és társaságban. Az sem okozott neki megrázkódtatást, hogy az elmúlt évben megszületett a kisöccse. Anyukájának ő lett a jobbkeze.

Mintababa. A hét hónapos Trevor, akivel e fejezet elején találkozhatott, a fejlődés minden állomását a megfelelő időben érte el. Az első fejlődési ugrás hathetes korában jelentkezett, három hónapos korától alussza át az éjszakát, öt hónaposan fordult át, hét hónaposan felült, és fogadni mernék, hogy egyéves korában már járni fog. Általában nyugodt, bár akadnak nyűgös időszakai - ahogy a könyvek is írják. De még olyankor is viszonylag egyszerű lecsillapítani. Ha lassan és fokozatosan ismertetik meg az újdonságokkal - ami mindegyik típusnál alapszabály ő nem emel kifogást ellenük. Eddig minden „első", például az első fürdetés, az első szilárd falat bekapása, az első nap a bébiszitterrel, meglehetősen eseménytelenül zajlott. Trevor húsz perc - az „átlagos" idő - alatt alszik el, és ha mocorog, egy kis simogatástól és néhány kedves szótól megnyugszik. Nyolchetes korától lefoglalta magát az ujjaival vagy egy egyszerű játékkal; azóta minden hónappal egyre önállóbb és egyre tovább játszik egyedül. Még csak hét hónapos, ezért egyelőre nem „játszik" más csecsemőkkel, de nem fél tőlük. Egészen jól viseli a környezetváltozást - a család már meglátogatta az Egyesült Államok túlsó végében élő nagyszülőket. Amikor hazaértek, kellett neki néhány nap, hogy visszazökkenjen a régi kerékvágásba, de ez normálisnak számít, ha egy baba több időzónán keresztülutazik.

Mimóza. A kétéves Tara mindössze 2720 grammal, az átlagosnál valamivel kisebb súllyal született, és kezdettől fogva rettentő érzékeny volt. Három hónapos korára meghízott, de továbbra is érzékeny maradt, és nagyon hamar felzaklatta bármi. Összerezzent a zajokra, az erős fénytől hunyorogva elfordította a fejét. Sokat és látszólag ok nélkül sírt. Az első néhány hónapban csak akkor aludt el, ha bebugyolálták, valamint elég meleg és sötét volt a szobájában. A legkisebb zajra felriadt, és nehezen aludt vissza. Taránál minden újdonságot csak rendkívül lassan és fokozatosan lehet bevezetni. Rengeteg kutatás foglalkozik a hozzá hasonló csecsemőkkel, akiket „gátlásosnak" és „lobbanékonynak" is neveznek. A gyerekek körülbelül 15 százaléka ilyen. A vizsgálatokból kiderült, hogy az ő szervezetük különbözik a többiekétől, mert nagyobb mennyiségben termel kortizolt és noradrenalint. Ezek a stresszhormonok váltják ki az úgynevezett menekülési/védekezési reakciót, ezért az ilyen csecsemők intenzívebben tapasztalják meg a félelmet és más érzelmeket. Tarára illik ez a jellemzés. Kisbabaként tartott az idegenektől, és az anyja vállához szorította az arcát. Kisgyermekként bátortalan, félénk és óvatos. Minden új helyzetben az anyjába kapaszkodik. A játszócsoportban, ahová csupa szelíd gyerek jár, egy kicsivel oldottabban viselkedik, de az anyukáját nemigen engedi ki a szobából. Nagyon sok türelmes bátorítás kell hozzá, hogy kibújjon a csigaházából. Remekül képkirakózik, és nagyon ügyes az elmélyült figyelmet igénylő játékokban - ez a tulajdonsága előnyére válik

majd az iskolában. A Mimózák általában jó tanulók, talán azért, mert jobban fekszik nekik a magányos munka, mint az, hogy osztálytársaikkal az iskolaudvaron rohangáljanak.

Talpraesett. A négyéves Samuelnek van egy fiú ikertestvére. A család ismerősei szerint Sam a „vadabb" gyerek. Ezt már születése is előrevetítette: a szülés előtti ultrahangvizsgálat megmutatta, hogy a testvére lejjebb fekszik, mégis Sam született elsőként. Valahogy kifurakodott Alexander mellett. Ez azóta is jellemző rá. Agresszív, nagyhangú. Pici korától kezdve hangos sírással jelezte a szüleinek, hogy „Gyertek ide... most rögtön!"Társas helyzetekben, például családi összejöveteleken és az óvodában mindig ő akar a középpontban lenni. Nyughatatlan, imád mindent, ami hangot ad, mozog és villog. Soha nem aludt jól, és még most, négyévesen is úgy kell bekönyörögni az ágyba. Kitűnő étvágya van, masszív kis fickó, de nem bír sokáig ülni az asztalnál. Vakmerő, mindenre felmászik. Nem csoda, hogy gyakran veszélybe sodorja magát. Néha harap és lökdösődik. És kiveri a hisztit, ha nem kapja meg vagy nem elég gyorsan, amit akar. A kutatók tizenöt százalékra becsülik az ilyen gyerekek arányát, akiket „agresszívnak", „impulzívnak" vagy „forrófejűnek" hívnak. A Talpraesettek nehezen kezelhetők. De vezetőnek születettek, csak megfelelően kell őket irányítani. Ők lehetnek a sportjátékok csapatkapitányai az iskolában, felnőtt korukban pedig felfedezők és vállalkozók kerülhetnek ki közülük, akik félelem nélkül hatolnak olyan területekre vagy kezdenek olyan tevékenységekbe, amelyektől mások visszariadnak. A nehézséget az jelenti, hogy megfelelő irányba tereljük ezt az elképesztő energiát.

Morcos. Gabriella még csak hároméves, mégis úgy néz ki, mint aki folyton meg van sértve. Babakorában szinte lehetetlen volt mosolyt csalni az arcára. Fárasztó volt pelenkázni és öltöztetni. Megfeszítette magát a pelenkázóasztalon, nem maradt nyugton, ingerlékeny lett. Eleinte nem tűrte, hogy bebugyolálják, és méltatlankodva, sokáig sírt. Szülei szerencsére az első napon bevezették a napirendet, de ha csak kicsit is eltértek tőle, ő hangos sírással jelezte felháborodását. Anyukája szoptatta, de Gabriella nagyon nehezen tanulta meg a szopás helyes technikáját. Hat hónapos korában fel is adták, annyi gond volt vele. A szilárd ételeket is lassan szokta meg, ma sem eszik valami jól. Elfogy a türelme, ha az étel nem terem előtte abban a minutumban, amikor megéhezik, és pontosan úgy, ahogy szereti. Válogatós, semmilyen hízelgéssel nem lehet rávenni, hogy mást is megkóstoljon. Társas helyzetekben csak akkor barátságos, ha éppen úgy tartja kedve, de jellemző rá, hogy előbb felmér minden új helyzetet. Igazság szerint a legszívesebb egyedül játszik, és nem szereti, ha más gyerekek túlságosan közel mennek hozzá. Amikor Gabriella szemébe nézek, egy öreg lelket látok - mintha már járt volna ebben a világban, de egy cseppet sem örül, hogy vissza kellett térnie. Viszont igazi egyéniség, akinek megvan a magához való esze, és nem fél használni. A Morcos gyerekek türelemre szoktatják szüleiket. Hatékonyan védelmezik a személyes terüket. Egyszerűen nem lehet erőltetni őket - ez később abban nyilvánulhat majd meg, hogy rendkívül kitartóak. Gyerekként és felnőttként egyaránt nagyon önállók, tudnak vigyázni magukra, és nem unatkoznak.

Az öt típus hétköznapjai

A vérmérséklet kulcsszerepet játszik abban, hogy miként telik egy gyermek napja. Az alábbi rövid jellemzések sok-sok év megfigyelésén alapulnak. De csak tájékozató jellegűek, ne gondolja, hogy az Ön kisbabájának is így vagy úgy kellene viselkednie.

KISANGYAL

EVES: Általában jól eszik, és szívesen megkóstol új (szilárd) ételeket.

TEVÉKENYSÉGEK: Közepesen aktív, pici korától kezdve eljátszik egyedül. Jól tűri a változásokat, és bárhová magunkkal vihetjük. Nagyon barátságos, szeret társaságban lenni, és nem okoz számára nehézséget a játékokon való osztozás, csak ha egy másik gyerek agresszívan közeledik hozzá.

ALVÁS: Könnyen és egyedül elalszik, már hathetes korában sokat alszik egyhuzamban. Négy hónaposan jó két órát szundít délelőtt, másfél órát délután, és - nagyjából nyolc hónapos koráig - negyven percet késő délután.

HANGULAT: Rendszerint könnyen kezelhető, jókedvű, nemigen zavarják sem az ingerek, sem a változások. Hangulatai kiegyensúlyozottak és kiszámíthatók. Jelzései egyértelműek, ezért könnyen értelmezhetők. Vagyis az éhség jeleit nála nehéz összetéveszteni a fáradtságéval.

ÍGY SZOKTÁK JELLEMEZNI: Angyalian viselkedik. Fel sem tűnik, hogy gyerek van a háznál. Ilyen gyerekből ötöt is szülnék. Igazán szerencsések vagyunk.

MINTABABA

EVÉS: Nagyon hasonló a Kisangyaléhoz, bár lehet, hogy a szilárd ételt lassabban célszerű bevezetni.

TEVÉKENYSÉGEK: Közepesen aktív. Mivel mindent a kellő időben csinál, nem okoz nehézséget az életkorának megfelelő játékok kiválasztása. Vannak közöttük igazán belevaló gyerekek, de tartózkodóbbak is.

ALVÁS: Általában szüksége van a teljes húsz percre - rendszerint ennyi idő kell egy fáradt csecsemőnek ahhoz, hogy álomba merüljön. Ha nagyon felpörgött, több időt kell szánni a megnyugtatására.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

HANGULAT: A Kisangyalhoz hasonlóan kiegyensúlyozott, nem szeszélyes, de oda kell figyelnünk az éhség, a fáradtság, a túlpörgés és egyebek jeleire.

ÍGY SZOKTÁK JELLEMEZNI: Mindent a könyvekben leírt időben csinál. Kedves baba, csak akkor nyűgös, ha szüksége van valamire. Nem fárasztja ki az embert.

MIMÓZA

EVÉS: Könnyen frusztrálttá válik, és bármi el tudja venni a kedvét az evéstől - az áramlás sebessége, a testhelyzet, a szoba hőmérséklete. A szoptatott Mimózának nehezére eshet megtanulni a helyes szopási technikát és ráérezni a ritmusra. Megmakacsolhatja magát, ha valami megváltozik, vagy túl hangosan beszélnek hozzá. A szilárd ételt eleinte visszautasítja - kitartónak kell lennünk vele.

TEVÉKENYSÉGEK: Igen óvatosan fogadja az új játékokat, új helyzeteket, új arcokat, ezért ilyenkor sok segítséget igényel. Ahogy akkor is, amikor valami újat tanul, például kúszni, ülni stb. Általában kevéssé aktív, bátorítani kell. Délelőtt rendszerint kevésbé érzékeny, és jobban szeret kettesben játszani valakivel, mint csoportosan. Ne délutánra hívjunk hozzá játszótársat.

ALVÁS: Rendkívül fontos, hogy bebugyoláljuk és kizárjuk az ingereket. Ha nem vesszük észre idejében az álmosság jeleit, annyira elfárad, hogy legalább kétszer annyi ideig tart elaltatni. Délelőtt általában hosszan alszik, délután viszont kevesebbet.

HANGULAT: Némelyik Mimóza már a szülőszobában nyűgös, ahol nagyon zavarja az erős fény. Eléggé ingerlékeny, túlérzékeny, a külső ingerek könnyen kihozzák a sodrából.

ÍGY SZOKTÁK JELLEMEZNI: Igazi bőgőmasina. A legkisebb dolog is felzaklatja. Nem szeret társaságban lenni. Folyton az ölemben ül, vagy a lábamba kapaszkodik.

TALPRAESETT

EVÉS: Nagyon hasonlít a Kisangyalhoz, de a szoptatott Talpraesett türelmetlenné válhat. Ha lassan folyik a tej, elengedi a mellet, mintha azt kérdezné: „Hé, miért nem jön már?" Előfordulhat, hogy a tej igazi beindulásáig cumisüvegből kell pótlást adni neki.

TEVÉKENYSÉGEK: Tele van energiával, izgága, nagyon aktív. Az óvatosságról megfeledkezve szinte bármilyen helyzetbe beleveti magát, és nemigen uralkodik az ösztönein. Mindenre gyorsan reagál, kortársaival agresszív lehet. Délelőtt rendszerint készségesebben együttműködik, ezért ne délután vigyük gyerektársaságba, hogy estére megnyugodhasson.

ALVÁS: Nemcsak hogy utálja, ha bebugyolálják, de minden vizuális ingert is meg kell szüntetni. Nemigen akar lefeküdni, mert semmiről sem szeretne lemaradni. Lehet, hogy délelőtt kevesebbet alszik, de szerencsés esetben délután pótolja. Fontos, hogy esténként pihenten feküdjön le.

HANGULAT: Mindent azonnal akar. Önfejű, sokat „beszél" és gyakran makacs, hangulata szeszélyesen változik, hamar elszomorodik, de aztán ugyanilyen hamar derül jókedvre. Lételeme a mozgás, de hajlamos *túlzásba vinni,* amit hiszti követ. Ha már hisztizik, nehéz lecsillapítani. A fejlődéssel járó változásokat is nehezen viseli.

ÍGY SZOKTÁK JELLEMEZNI: Többemberes baba. Mindig rosszban töri a fejét. Nem tudok lépést tartani vele. Nem ismeri a félelmet.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

MORCOS

EVÉS: Rettentő türelmetlen. A szoptatott Morcos nem szeret várni a tej megindulására; némelyikük szívesebben eszik üvegből. Etetése mindkét esetben sokáig tart, ami kifárasztja. Nehezen szokja meg a szilárd táplálékot, utána viszont csak ugyanazt az ételt hajlandó megenni.

TEVÉKENYSÉGEK: Nem kimondottan aktív, szívesebben játszik egyedül, és inkább a szemét és fülét aktivizálja, mint a testét. Ha belemélyedt valamilyen tevékenységbe, zokon veszi, ha megzavarják; nehezére esik befejezni valamit, és másba kezdeni.

ALVÁS: Nem könnyen jön álom a szemére. Emiatt sokszor nagyon elfárad, és álomba sírja magát. Rendszerint egyszerre csak keveset tud aludni, negyven-negyven perceket, ezért kialakul az ördögi kör (lásd a 316-319. oldalt).

HANGULAT: Ahogy a forrásban lévő tej mellett ott kell állnunk, hogy ki ne fusson, jobb, ha a Morcos érzelmeit is folyamatosan szemmel tartjuk. A napirend legapróbb változása is kibillentheti az egyensúlyából: egy kihagyott alvás, az ingergazdag játék, a túl nagy társaság. Napirend nélkül káosz az élete, és végül a családnak sincs nyugta tőle.

ÍGY SZOKTÁK JELLEMEZNI: Savanyújóska. Jobban szeret egyedül játszani. Úgy érzem, folyton csak arra várok, hogy mikor hisztizik megint. Mindig mindennek úgy kell lennie, ahogy ő akarja.

Nevelés: hogyan tudjuk legyőzni az adottságokat?

A vérmérséklet nem életfogytig tartó büntetés. Bár az adottságokat a természet határozza meg, a baba tapasztalatai - az újszülöttkorban kezdődő nevelés - ugyanilyen súllyal es-

nek latba. Másképpen fogalmazva, a csecsemő érzelmi életét két tényező határozza meg: a vérmérséklete, amely már a születését követő napokban megmutatkozik; valamint az élettörténete - az események, a tapasztalatok és legfőképpen az őt gondozó emberek. Mivel a fiatal agy még alakítható, a szülők jótékonyan befolyásolhatják gyermekeik vérmérsékletét, de ronthatnak is rajta. Ezt tudjuk, mert számos vizsgálat bebizonyította, hogy a szülők magatartása csakugyan módosíthatja az elektromos hálózatok kialakulását a baba agyában. Például a depressziós anyák csecsemői már életük első évében ingerlékenyebbé, zárkózottabbá válhatnak, és kevesebbet mosolyognak, mint a nem depressziós anyák kisbabái. A bántalmazott csecsemők limbikus rendszere is különbözik a nem bántalmazott csecsemőkétől.

Ezek szélsőséges példái annak, ahogyan a környezet kétséget kizáróan hatással lehet a vérmérsékletre. Az agy formáihatósága árnyaltabb módon is megnyilvánulhat. Láttam Mimóza babákat, akik félénkségüket kinőve magabiztos, barátságos tinédzserekké értek. Láttam Morcosokat, akik felnőttek, és megtalálták a maguk különleges helyét. És sok Talpraesettet ismerek, akikből nem bajkeverő, hanem felelősségteljes vezető lett. De a fordítottja is igaz. Bármilyen típusú gyerek veszélyben forog, ha a szülei nem figyelnek rá. A Kisangyal elsárkányosodik, a Mintababa szörnyeteggé válik.

Rengeteg e-mailt kapok, amely így kezdődik: „A gyerekem régebben Kisangyal volt..." Mi történt? Olvassuk el Yancy szomorú történetét, aki egészségesen, 3600 grammal született. Anyukája, Amanda, a harmincas évei végén járó szórakoztatóipari jogász. Az egyetem elvégzése után sok modern nőhöz hasonlóan a munkájának élt. Csak az lebegett a szeme előtt, hogy mielőbb üzlettárs legyen az ügyvédi irodában, így a húszas és harmincas évei kizárólag a munkáról szóltak. Miután valóra váltotta ezt az álmát, és Hollywood legfényesebb csillagai közül nem egyet tudhatott ügyfelei között, megismerkedett Matt-tel, egy másik ügyvéddel. Összeházasodtak, és mindketten úgy gondolták, hogy „majd egyszer" gyerekeik is lesznek, úgyhogy amikor Amanda harminchét évesen felfedezte, hogy terhes, minden kételyét félretéve azt mondta: „Hát, vagy most, vagy soha."

Amanda ugyanolyan hatékonyan szervezte a „gyerekprojectet", mint ahogy a jogi ügyeket intézte a cégénél. Mire megszületett Yancy, teljesen berendezte a gyerekszobát, a konyhaszekrény polcain tápszerek és cumisüvegek sorakoztak. Szoptatni akart, de minden eshetőségre felkészült... biztos, ami biztos. Úgy tervezte, hogy hat hét után megy vissza dolgozni.

Yancy szerencsére nagyon készséges baba volt. „Mint egy angyalka", mondogatták a szülők az első napokban. Jól aludt, jól evett, és többnyire elégedett kisfiúnak látszott. Amikor Amanda a tervezett időben visszament dolgozni, reggel és este megszoptatta, a kettő között pedig a bébiszitter etette tápszerrel. A harmadik hónapban azonban Amanda kiborult. „Nem tudom, mi történt - mesélte nekem könnyek között a telefonban. - Már nem alszik olyan jól. Régebben kibírta tizenegytől hatig, most viszont kétszer-háromszor is fölébred. Megint szoptatnom kell éjszaka, mert éhesnek látom, és tőlem nem fogadja el a cumisüveget. Én ki vagyok merülve, ő meg annyira megváltozott."

Amanda hamar munkába állt, és furdalta a lelkiismeret, hogy nem tölt több időt a fiával. Ahelyett, hogy következetesen betartotta volna a Yancy születésekor bevezetett napirendet, utasította a bébiszittert, hogy ne fektesse le a babát, mert még meg akarta szoptatni, miután hazajött az irodából. Így aztán Yancy nem hétkor, hanem rendszerint nyolckor-kilenckor került ágyba. A napirend változásával kezdett elmaradni a láncetetés és az álometetés. Yancy nyugtalanul aludt, mert mire lefektették, halálosan elfáradt. És amikor éjszakánként felébredt, Amanda a legkönnyebb utat választotta - a szoptatást -, mert nem tudta, mi mást tehetne. Csakhogy a gyors megoldás megvetette az ötletszerű nevelés alapjait. És a Kisangyal hamarosan egy vigasztalhatatlanul síró Morcosra emlékeztetett. Valóban megváltozott - mert megváltozott a napirendje. Rászokott az éjszakai szo-

pásra. És napközben, amikor az anyja dolgozott, a cumisüveget is visszautasította. Az anyamellet várta. (Egyes babák éhségsztrájkba kezdenek; lásd a keretes részt a 167. oldalon.)

Yancyt az alapvetően jó természetének köszönhetően nem volt nehéz visszatéríteni a megfelelő napirendhez. Amanda beleegyezett, hogy legalább két hétig korábban hazajön, hogy visszacsinálhassuk az ötletszerű nevelés következményeit. Mivel Yancy éjszakánként rendszertelenül ébredt, gyanítottam, hogy fejlődési ugrás zajlik nála. De az éjszakai etetések helyett inkább a nappali kalóriabevitel növelését tartottam helyesnek, ezért harminc milliliterrel megtoldottuk mindegyik nappali tápszeradagját, továbbá visszatértünk a 17 és 19 órai láncetetéshez, és a 23 órai álometetéshez. A lefekvés idejét ismét 19 órában jelöltem ki. Arra is ügyeltünk, hogy napközben ne aludjon többet összesen két és fél óránál, különben éjszaka látjuk kárát.

Az első éjszaka szörnyű volt, mert megígértettem Amandával, hogy ha Yancy felébred, nem eteti meg. Elmagyaráztam, hogy a megnövelt kalóriabevitel miatt a szokásosnál tömöttebb pocakkal fekszik le, tehát nem lehet éhes. Háromszor ébredt föl, és Amanda mindháromszor cumival és a susog-ütöget módszeremmel (234. oldal) nyugtatta meg. Aznap éjszaka senki sem aludt valami sokat. De a második éjszakán, miután napközben jól evett és jól aludt, Yancy csak egyszer ébredt föl, és az előző napi negyvenöt perc helyett mindössze tíz alatt sikerült visszaaltatni. A harmadik éjszakát már átaludta, és láss csodát! Matt és Amanda visszakapták a kisangyalukat és nyugalmukat.

A szülők szerencsére nemcsak rontani, hanem javítani is tudnak gyermekük vérmérsékletén. Rengeteget segíthetünk a félénkség leküzdésében, az agresszivitás levezetésében, az önfegyelem megtanulásában és a társas helyzetekben érzett félelem feloldásában. Betty például tudta és elfogadta, hogy harmadik gyermeke, Ilana a Mimóza és a Morcos keveréke. Amikor Ilana felsírt a szülőszobában, ránéztem az anyukájára, és azt mondtam: „Azt hiszem, ez itt egy Morcos baba."

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Elég szülésnél segédkeztem és elég babát kísértem haza, úgyhogy tudom, a különbségek az első pillanatokban megmutatkoznak: a Mimózák és a Morcosok úgy viselkednek, mint akik meg sem akartak születni.

Ahogy Ilana nőtt, egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy nem tévedtem. Félénk, gyakran zsémbes baba volt, akinél bármelyik pillanatban eltörhetett a mécses. Betty, aki a két másik gyerekével eleget tapasztalt, maga is látta, hogy Ilana valószínűleg nem lesz egy vidám, fesztelen gyerek. De nem sajnálkozott, nem próbálta megváltoztatni a természetét, hanem elfogadta olyannak, amilyen volt. Kialakított neki egy megfelelő napirendet, álmához nyugodt feltételeket biztosított, nyomon követte érzelmei hullámzását. Nem erőltette, hogy idegenekre mosolyogjon, nem produkáltatta. Nem aggódott amiatt, hogy Ilana mindig utolsóként próbálta ki az új dolgokat, vagy néha ki sem próbálta őket. Észrevette, hogy ugyanakkor kreatív és okos, ezért inkább ezeket a tulajdonságait fejlesztette. Számtalan fantáziajátékot játszott vele, rengeteget mesélt neki, így aztán Ilana hihetetlenül nagy szókincsre tett szert. Betty türelme meghozta gyümölcsét. Ismerősök társaságában Ilana cserfes is tud lenni, feltéve, hogy hagynak neki időt a feloldódásra.

Nemsokára óvodába megy. Még mindig gátlásosnak mondható, de megfelelő környezetben kibújik a csigaházából. Nagy szerencséje, hogy az anyukája is egyengeti az útját. Már beszélt lánya leendő óvónőjével, és elmondta neki a tudnivalókat. Mivel Betty ismeri a lányát, tudja, hogy az első néhány hét nem lesz könnyű Ilana számára. De biztosra veszem, hogy egy ilyen gondoskodó és éles szemű anyukával az oldalán ezzel a feladattal is meg tud majd birkózni.

Számos esetben látom, hogy a türelmes és tájékozott szülők meg tudják zabolázni azokat a személyiségjegyeket, amelyek más családban problémákat okoznának. Lilian például már Katha születése előtt sejtette, hogy nagyon aktív és öntudatos lánya lesz. Katha egyfolytában rugdosott, mintha csak azt akarta volna tudatni: „Szia, anya, itt vagyok, készülj!" Születése után nem is okozott csalódást. Ti-

pikus Talpraesett volt, aki követelte az anyja mellét, és rögtön sírt, ha nem folyt elég gyorsan a tej. Mivel jobban szeretett ébren lenni, mint aludni - még elmulaszt valamit -, tiltakozott a lefekvés ellen, és általában kibújt a bugyolálásból. Lilian szerencsére az első naptól napirendre szoktatta. Ahogy az örökmozgó csecsemőből kisgyerek lett, aki már kilenc hónaposan járt, délelőttönként bőven nyílt lehetősége levezetni az energiáját. Sok időt töltöttek a szabadban, ami persze könnyű a napsütötte Dél-Kaliforniában. Délutánonként nyugalmasabb tevékenységeket folytattak, mert Lilian tudta, milyen nehezen higgad le a lánya. Különösen nehéz időszakot jelentett, amikor megszületett a kistestvér. Katha persze nem örült, hogy osztoznia kell az anyukáján. Lilian azonban „nagylány" helyeket különített el neki a házban („ahová a baba nem mehet"), és kettesben is töltött időt energikus nagyobbik lányával. Katha most ötéves, továbbra is merész és kalandvágyó, ugyanakkor udvarias és egészen jó magaviseletű, mert a szülei mindig rendreutasították és határt szabtak a viselkedésének, amikor nem tudott uralkodni magán. Emellett ügyesen sportol - az a sok mászás és labdázás nem múlt el nyomtalanul. Lilian nem ringatta magát abban az illúzióban, hogy elsőszülött lánya idővel kinövi a vérmérsékletét. Inkább azzal dolgozott, ami volt - ezt a stratégiát minden szülőnek melegen ajánlom.

Miért nem látnak egyes szülők?

A Kathához hasonló gyerekek természetüknél fogva nehezebben kezelhetők, mint mások, de mindegyik csak jól járna egy olyan anyukával, mint Lilian, aki ismeri és elfogadja gyermeke személyiségét, ahhoz igazítja a napot, és ha szükséges, annak megfelelően fegyelmez. Természetesen ez volna az ideális. A szülők azonban nem mindig látják, és néha nem is akarják látni, ami a szemük előtt van.

Miután a kórházból hazaviszik a kisbabájukat, látásukat időnként elhomályosítják az elvárásaik. Szinte minden babát váró pár, akár az első, akár a sokadik gyermekük érkezik, elképzeli, milyen lesz, és milyen területen nyújt majd kiemelkedő teljesítményt. Álmodozásaink rendszerint önmagunkat tükrözik. A teniszező lelki szemével már látja, ahogy a pályán együtt ütik a labdát. A jogász elképzeli, milyen okos lesz, hová fog járni iskolába, és micsoda magasröptű eszmecseréket folytatnak majd.

Az igazi gyerek persze sokszor meg sem közelíti az álomképet. Egy kis tündérre számítottak, de egy izgő-mozgó, üvöltő kisördögöt kaptak, akitől nem lehet vacsorázni, nem lehet aludni. Ilyenkor emlékeztetem őket: „Kisbabátok van. A kisbabák sírnak. Csak így tudják kifejezni magukat." Még a Kisangyalnak és a Mintababának is idő kell, hogy megszokja a világot, ami nem megy néhány nap alatt.

Ahogy a baba növekszik, és nyilvánvalóbbá válnak bizonyos érzelmi jegyek - mogorvaság, érzékenység, izgékonyság -, a szülők hajlamosak önmagukat, a partnerüket vagy a nagyapjukat látni benne. Ha Ön is duzzad a tettvágytól, és rokonszenvesnek találja az energikus embereket, akkor így dicsekszik: „Az én Charlie-m pont olyan határozott, mint amilyen én vagyok." De ha Ön nemigen kedveli azokat a vonásokat, amelyek a Talpraesett gyereket jellemzik, akkor valószínűleg éppen ellenkezőleg reagál: „Jaj, remélem, hogy Charlie nem lesz olyan agresszív, mint az apja. Nem szeretném, ha neki is zsarnoki természete lenne." Természetes, hogy bizonyos családi jellemvonásokat felfedezünk a gyermekünkben, de nem látunk a jövőbe. Még ha tulajdonságai *emlékeztetnek* is a magunk, a partnerünk vagy egy ellenszenves rokonunk olyan tulajdonságaira, amelyeknek nem örülünk, nem tudhatjuk, milyen ember lesz belőle. *Külön egyéniség, más hatások érik, és más életutat jár be.* És ami a legfontosabb: ha a Talpraesett gyereket megtanítjuk rá, hogy uralkodjon az indulatain és építő módon hasznosítsa az energiáját, nem feltétlenül válik belőle zsarnok.

Ha nem a valóságban élünk, hanem a félelmeinket vagy a vágyainkat vetítjük ki, annak a gyerek látja kárát. A suttogás egyik alapszabálya így szól:

A gyermekeddel foglalkozz, ne azzal az álomképpel, amelyet róla alkottál.

Grace, aki maga is meglehetősen félszeg nő, azért hívott fel, mert aggasztotta, hogy Mack annyira fél az idegenektől. Mint a telefonban elmesélte, hét hónapos fia „pont olyan, mint amilyen én voltam az ő korában". Amikor azonban találkoztam Mackkel, egy Mintababát láttam, aki némiképp tart az ismeretlenektől. Néhány percnyi barátkozás után viszont boldogan ült az ölembe. „Nem tudom elhinni, hogy az öledben ül - mondta Grace, akinek leesett az álla a csodálkozástól. - Senki mással nem ilyen bizalmas."

Amikor megkértem Grace-t, hogy őszintén vizsgálja meg a saját viselkedését, kiderült az igazság: *ő* nem engedte, hogy Mack rajta kívül máshoz is közel kerüljön. Folyton a nyomában volt, és mindenkit távol tartott tőle, mert azt hitte, hogy csakis ő tudja, milyen rossz, ha valaki ennyire érzékeny. Szerinte egyedül ő tudja megvédeni a fiát, és egyedül ő tud bánni vele. Még apukát is háttérbe tolta. És mindennek a tetejébe, sok más aggodalmas szülőhöz hasonlóan, a gyerek jelenlétében beszélt a félelmeiről.

A, mondja most Ön, de hát Mack még *csecsemő.* Nem érti, mire gondol Grace, amikor azt mondja: „Senki máshoz nem ilyen bizalmas." Szamárság! A csecsemő abból tanul, hogy másokat figyel és hallgat. Még a kutatók sem tudják, mikor kezdi megérteni, amit lát és hall. Azt azonban tudjuk, hogy megérzi szülei hangulatát; azt is tudjuk, hogy már jóval azelőtt megért sok mindent, hogy beszélni tudna. Akkor miért viselkedünk vele úgy, mintha süket volna? Amikor Mack azt hallja, „Senki máshoz nem ilyen bizalmas", azt szűrheti le belőle, hogy senki mással nincs biztonságban.

Egy másik gyakori hiba, amit azok a szülők szoktak elkövetni, akik nem tisztelik gyermekük érzelmi beállítottságát, hogy viselkedését más gyerekekéhez próbálják igazítani. Ez sokszor megtörténik, amikor a csecsemő önállósodni kezd. Kitűnően példázza ezt a honlapomra érkezett egyik levél.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Chloe lányom nem tűri, hogy ölbe vegyem. Amikor fölveszem, rögtön le akar mászni a földre. Most már nagyon ügyesen mászik, úgyhogy állandóan azt akarja gyakorolni. Néha vágyom rá, hogy hozzám bújjon, vagy legalább megüljön az ölemben, amíg énekelek vagy mesélek neki, de egyszerűen nem köti le az ilyesmi. Nem egy „ragadós" gyerek, sőt. Nagyon önálló, mindig azt akarja csinálni, amihez kedve van. Másnak is van önálló gyereke, aki utálja, ha ölbe veszik?

Chloét kilenc-tizenegy hónaposra saccolom. Egyértelműen Talpraesett baba. Az anyuka problémája abból fakadt, hogy a Talpraesett babák fiatalabb korukban eltűrik a dédelgetést, de korlátozásnak érzik, amikor már önállóan közlekednek. Ennek az anyukának bele kell tehát nyugodnia, hogy a barátnőiétől eltérően az *ő* gyereke nem szeret ölben ücsörögni és nézelődni. Lehet, hogy időnként, főleg esténként, mese előtt, néhány percre elviseli a szeretgetést. Egyébként pedig el kell fogadni, hogy ilyen, főleg amikor a világ felfedezésével van elfoglalva.

Egy öthetes Mimóza kisfiú anyukája Tennessee államból hasonló problémáról írt. „A férjemmel szeretjük a társaságot, és gyakran eljárunk a barátainkhoz. Amikor legutóbb vendégségben voltunk, Keith nagyon rosszul viselte. Még a gyerekszobába is bevittük, hogy megnyugodjon, de nem hagyta abba a sírást. Mit tanácsolsz?" Nos, kedvesem, azt hiszem, Keith még túl fiatal egy ilyen nagy kalandhoz. Mert az ő szemszögéből nézve „nagy": autóval utazik, egy idegen házban tölti az estét, ahol az a rengeteg nagy ember gügyög meg beszél neki. Olyannak kell elfogadnod, amilyen, legalábbis egyelőre, még akkor is, ha ettől rabnak érzed magad. Hiszen még csak öthetes, az ég szerelmére! Hagyj neki egy kis időt. Azután fokozatosan fejleszd az erősségeit, és azokra a jó tulajdonságaira figyelj, amelyeket erősíteni akarsz. Ennek ellenére némely gyerekek egyszerűen nem kedvelik annyira a társaságot, mint mások, és nem tudnak kibújni a bőrükből.

Bizonyos típusú szülők meg is sértődnek gyermekük viselkedése miatt, és ez tovább bonyolítja a helyzetet. Dora jut eszembe, aki azért hívott fel, mert valahányszor ölbe akarta venni Evant, aki Morcos baba volt, a kisfiú ráütött. Dora ezt elutasításként értelmezte, és megbántódott. Lévén maga is elég érzékeny lélek, ilyenkor néha csak még jobban vágyott az ölelésre, máskor viszont a legszívesebben visszaütött volna (jelzem, Evan csak hét hónapos volt).

„Hogy fegyelmezzem meg?", kérdezte. A helyzet az, hogy egy hét hónapos csecsemőnek még nem elég fejlett az agya ahhoz, hogy megértse ok és okozat összefüggését. Evan azért ütött az anyjára, mert azt akarta a tudomására hozni: „Tegyél le." Ezzel nem azt mondom, hogy az ilyesmit szó nélkül kellene hagyni. Fogja le a kezét, és utasítsa rendre: „Nem verekszünk", bár ennek igazi értelmét majd csak hat hónap múlva érti meg (erről bővebben lásd a nyolcadik fejezetet).

Jósági fok

Evan és Dora története nem megy ritkaságszámba. A szülők sokszor azért nem értik gyermekük lelki beállítottságát, mert annyira eltér az övékétől. Chloe esetében maga az anyuka is kissé akaratosnak tűnik, és a testi közelség iránti vágya miatt egyszerűen nem látja tisztán Chloe igazi személyiségét. Az az igazság, hogy Önnek, kedves Olvasó, és az összes többi szülőnek megvan a maga vérmérsékleti „stílusa". Ön is volt csecsemő, Ön is az előzőekben leírt öt kategória valamelyikébe, vagy kettő, esetleg több keverékébe tartozott. Azóta többféle hatás érte, de a vérmérséklete - érzelmi stílusa - még mindig szerepet játszik abban, ahogyan a többi emberhez viszonyul és ahogyan különféle helyzetekben viselkedik.

Két neves pszichiáter, Stella Chess és Alexander Thomas, akik már 1956-ban úttörő jellegű kutatásokat végeztek a csecsemők vérmérséklete terén, a természettudományokban használatos „jósági fokkal" jellemezték, hogy mennyire van egy hullámhosszon a szülő és a gyerek. Vagyis az egészséges fejlődésben nemcsak a kisbaba vérmérsékletének van szerepe, hanem a vele szemben támasztott elvárásoknak is - annak, hogy olyannak látjuk-e gyermekünket, amilyennek született, és hogy nemcsak a magunk, hanem az ő igényeit is szem előtt tartjuk-e. Az alábbiakban a szülők típusait mutatom be, és bár nem szigorúan tudományos megfigyeléseken alapulnak, a több ezer szülővel szerzett tapasztalataim alapján meglehetősen világos képet kaptam arról, hogyan viszonyulnak a csecsemők öt csoportjához.

A *magabiztos* szülő rugalmas és nyugodt, jól kijön bármelyik típusú csecsemővel. Első gyermeke születésekor általában alkalmazkodik az életében jelentkező változásokhoz, és nemigen viselik meg a hullámhegyek és hullámvölgyek. Nem görcsös, bízik az ösztöneiben, és nagyon ügyesen értelmezi gyermeke jelzéseit. Mivel rendszerint nyugodt és türelmes, jól elboldogul a Morcossal, hajlandó megadni a többletfigyelmet a Mimózának, rendelkezik a Talpraesett neveléséhez szükséges állóképességgel és kreativitással. Mindenkiről a legjobbat feltételezi, ezért gyermekében is a legelőnyösebb tulajdonságokat keresi. Bár van véleménye a különféle gyermeknevelési elvekről, nyitott az új ötletekre, és gyorsan felismeri, ha a maga motivációit vetíti ki arra, amit a gyermeke csinál.

A *tudományos* szülő mindent könyvekből olvas ki. Időnként önmagát hozza nehéz helyzetbe, mert nem fogadja el, ha gyermeke eltér a normától. Amikor valamilyen probléma adódik, könyvekben, magazinokban, az interneten keresi pontosan ugyanazt az esetet és a megoldás receptjét. A honlapom fórumán arról panaszkodik, hogy a kisbabája nem csinálja ezt vagy azt. A tipikushoz szeretné igazítani, de nem feltétlenül azért, mert az a jó a babának, hanem mert az a „normális". Az ilyen szülő számára a Mintababa az ideális, aki mindent akkor csinál, amikor a könyvek írják. Jól kijön a könnyen alkalmazkodó Kisangyallal is. Mivel azonban a „tudományos" szülőnek elsősorban az időpontok

fontosak, lehet, hogy nem veszi észre a csecsemő jelzéseit. Ezért nem tud ráhangolódni sem a túlérzékeny Mimózára, sem az önfejű Talpraesettre. Körbe-körbe jár, különféle napirendeket és módszereket próbál ki attól függően, hogy éppen milyen könyvet olvas vagy melyik iskolát követi. Számára talán a Morcos a legrosszabb párosítás, akit az újabb és újabb változások csak még jobban felzaklatnak. A „tudományos" szülőnek a kutatás és a problémamegoldás az erőssége. Hihetetlenül nyitott a tanácsokra.

A *túlérzékeny* szülő maga is mimóza. Talán bátortalan is, ami megnehezíti számára, hogy kapcsolatot alakítson ki más szülőkkel, és segítséget kérjen tőlük. A csecsemő születését követő napokban a túlérzékeny anya sokat sírt, és alkalmatlannak érzi magát **az** anyaságra. A túlérzékeny apa fél kézbe venni a babát. A Kisangyallal és a Mintababával többnyire nincs gondja, bár ha a csecsemőnek rossz napja van, ami mindegyik gyerekkel megesik, hajlamos azt hinni, hogy ő csinált rosszul valamit. Rosszul tűri a zajt, nem bírja elviselni a sírást, ezért ritkán jár jól egy Mimózával vagy egy Morcossal. A frusztráció és a sírás nála szinte alapállapot. A Morcos rosszkedvét kritikának veszi. Hallottam már szülők szájából, hogy „Sose mosolyog, mert utál minket". Leginkább a Talpraesettel gyűlik meg a baja, aki hamar rájön, hogy ő a főnök. Érzékenységének előnyös oldala az, hogy rendkívüli módon rá tud hangolódni a gyermekére.

Az *energikus* szülő folyton jön-megy, folyton csinál valamit. Képtelen nyugton ülni, néha bosszantja, hogy a baba miatt vissza kell fognia az iramot; lehet hirtelen haragú is. Nem kér a tanácsokból. Bár sok ilyen szülőtől kapok segélykérő telefont, általában letorkolnak, hogy „Igen, de..." **vagy** „Mi lenne, ha..." Mivel mindenhová magával viszi a babát, még a kiegyensúlyozott Kisangyalt és Mintababát is ki tudja hozni a sodrából, vagy ami még rosszabb, megfosztja a biztonságérzetétől. Sokszor nem látja a nyilvánvalót: hogy mekkora szerencséje van egy ilyen gyerekkel, akin más kapva kapna. A Mimóza felbőszíti, a Morcos borús kedélyét vagy hajthatatlanságát személye elleni támadásnak veszi, a

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Talpraesettel hatalmi harcba bonyolódik. Rendszerint kicsit merev, és hajlik a szélsőségekre, például sírni hagyja a babát ahelyett, hogy fokozatosan, kíméletesebb módszerrel orvosolná az alvással kapcsolatos problémákat. Meglehetősen rideg, csak a saját érdekeit tartja szem előtt, ezért általában mindent fehérnek vagy feketének lát. Nemigen boldogul a 4É-vel, mert a napirend szó számára egyet jelent a korlátozással. Másfelől viszont nagyon kreatív, sokféle élményben részesíti a gyermekét, és bátorítja a felfedezésre, a kockázatvállalásra.

Az *akaratos* szülőnek meggyőződése, hogy mindent tud, és kiborul, ha a csecsemő nem a vártnak megfelelően viselkedik. Előítéletei vannak, gyakran makacs, nehezen köt kompromisszumot. Folyamatosan mérgelődik és panaszkodik. A Kisangyalban és a Mintababában is megtalálja a hibát, és jóformán csak azzal foglalkozik, amit nem csinál, vagy szerinte rosszul csinál. Idegesíti a Mimóza sírása. Fárasztja, hogy a Talpraesettet folyton nyugtatgatnia kell, vagy szaladgálnia utána. Rossz néven veszi a Morcos csökönyösségét és hogy olyan ritkán mosolyog, talán mert önmagára emlékezteti. Röviden szólva: az ilyen szülő mindig talál valami bírálni- és kifogásolnivalót, akármilyen gyereke van is. Még súlyosabb hiba, hogy a babát a füle hallatára ócsárolja, amivel azt éri el, hogy szegény valóban olyanná válik, amilyennek lefesti. Az akaratos szülő pozitívuma a rendíthetetlen kitartás. Ha felismer egy problémát, nyitott a javaslatokra, és akkor is végigviszi a tervet, ha nehézségekbe ütközik.

Ne felejtse el, hogy a fentiek általánosító, sarkított jellemzések. Senkire sem illenek pontosan; többségünkre mindegyikből igaz valami. De ha őszintén magunkba nézünk, tudjuk, hogy általában milyenek vagyunk. Nem mondom, hogy szülőként nem követhetünk el hibákat. Elvégre emberek vagyunk. Nem tudjuk félretolni a szükségleteinket, és megvan a gyerektől független életünk, érdeklődési körünk (és ez így helyes). Azért mutattam be a lehetséges párosításokat, hogy Ön tisztábban lásson, és tudja, mi módon befolyásolhatja

gyermeke lelki egészségét az Ön stílusa. Ha nem lát túl a maga önös érdekein, amikor vágyai és elvárásai nem egyeztethetők össze kisbabája vérmérsékletével és képességeivel, akkor súlyosan károsodhat az ő érzelmi fejlődése, különösen a bizalom kialakulása.

Bizalom: a lelki egészség kulcsa

A csecsemő érzelmi élete kezdetben „primitív" érzelmek révén nyilvánul meg, elsősorban különféle sírásaiban és a testbeszédében; ezek a kommunikáció és a kapcsolatteremtés első formái, amelyek az Önhöz való egyre erősödő kötődését jelzik. Gőgicsélésével tulajdonképpen beszélgetni próbál, hogy elnyerje és megtartsa az Ön szeretetét (a tudósok ezt „előbeszélgetésnek" hívják). A társas és az érzelmi kapcsolatban azonban kettőn áll a vásár, ezért nagyon fontos, hogy Ön hogyan reagál. Amikor visszamosolyog rá, vagy csillapítani igyekszik panaszos sírását, a baba tudja, hogy számíthat Önre, és ez a bizalom kezdete. Ha ebből a megvilágításból nézzük, belátható, miért jó a sírás: a baba tudja, hogy Ön reagálni fog. Számos vizsgálat bebizonyította, hogy az elhanyagolt csecsemők végül már nem sírnak. Nincs értelme, ha úgysem megy oda hozzájuk senki.

A bizalom veti meg a csecsemő lelki egészségének alapjait, hogy az elkövetkezendő években megérthesse a saját érzelmeit, megtanulhassa fegyelmezni önmagát és tisztelni mások érzelmeit. És mivel az érzelmek előnyösen, de éppenséggel hátrányosan is befolyásolhatják értelmi képességeit és különleges adottságait, a bizalom a tanulás és a társas készségek megalapozásában is kulcsszerepet játszik. Hosszú távú kísérletek sora megmutatta, hogy a tartalmas és megbízható kapcsolatokkal bíró gyerekek iskoláskorban nemcsak jobb magaviseletűek, hanem magabiztosak, kíváncsiak a világra és meg is akarják ismerni (mert biztonságban érzik magukat, tudják, hogy számthatnak a szüleikre). Emellett jobb a kommunikációjuk a kortársaikkal és a felnőttekkel, mint azoknak a gyerekeknek, akiknél hiányoznak az erős korai kötődések, mert első kapcsolataikból azt a tapasztalatot szűrték le, hogy nem bízhatnak meg másokban.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

A bizalom építése azzal kezdődik, hogy megértjük és elfogadjuk kisbabánk vérmérsékletét. Minden gyereknek más az ingerküszöbe, minden gyerek másképpen reagál a külvilágra. Egy ismeretlen helyzetben például a Kisangyal, a Mintababa és a Talpraesett valószínűleg gyorsan feltalálja magát, a Mimóza és a Morcos viszont sírni fog. A Talpraesettre, a Morcosra és a Mimózára rá vannak írva az érzelmeik, de hangos szóval is tudatják. A Kisangyal és a Mintababa viszonylag hamar lecsendesedik, a Mimóza, a Talpraesett és a Morcos azonban vigasztalhatatlannak tűnhet. Függetlenül attól, hogy hogyan nyilvánulnak meg a baba érzelmei, soha ne kicsinyelje le és ne próbálja megmásítani őket („Á, nincs mitől félni"). Az ilyesmit rendszerint azért szoktuk bevetni, mert zavarnak minket gyermekünk intenzív érzelmei és érzelmi megnyilvánulásai.

A csecsemő - sőt az újszülött - érzelmeinek tagadása helyett *magyarázzuk meg,* mit érez („Drágám, azért sírsz, mert nagyon fáradt vagy"). Ne foglalkozzunk azzal, hogy megérti-e; előbb-utóbb megérti. Ugyanilyen fontos, hogy reagálásunkat az *ő* egyéni igényeihez igazítsuk - a Mimózát bebugyoláljuk és lefektetjük, de a Talpraesettet és a Morcost nem, mert ők nem tűrik a korlátozottság érzését. Az érzelmi megnyilvánulásokra adott helyes reakcióink sorával építjük ki a bizalmát.

Mindegyik csecsemő igényli, hogy reagáljunk a sírására, és megszüntessük az okát, de a Mimózával, a Talpraesettel és a Morcossal nehezebb a dolgunk. Velük kapcsolatban az alábbiakra figyeljen:

Mimóza. Védje a személyes terét. Nézzen körül a környezetében, és próbálja az ő érzékeny szemével, fülével és bőrével elképzelni a világot. Bármilyen érzékszervi inger - egy csiklandós cetli a ruhájában, a hangos tévé, az erős fényű menynyezeti lámpa - felboríthatja a lelki egyensúlyát. Új helyzetekben adjon meg neki minden segítséget, de igyekezzen ha-

tározottan viselkedni, különben csak megerősíti a félelmeit. Fűzzön magyarázatot mindenhez, amit csinál - a pelenkázástól kezdve a sétára való felkészülésig -, akkor is, ha Ön szerint még úgysem érti. Új helyzetekben maradjon mellette, de hagyja, hogy ő irányítson: akár még meg is lepheti Önt. Kezdetben csak egy-két (szelíd) babával járjanak össze.

Talpraesett. Ne várja el tőle, hogy sokáig egy helyben üljön. Az ilyen gyerek már pici korában is jobban igényli a változatosságot (testhelyzet, környezet), mint a többiek. Bőven biztosítson számára lehetőséget a szabad játékra és környezete biztonságos felfedezésére, de ne hagyja, hogy túlpörögjön. Ne felejtse el, hogy hajlamos túlzásokba esni, ha nagyon elfárad. Figyelje a jeleket, hogy megelőzhesse a hisztit, amelyet a Talpraesettnél a legnehezebb leszerelni. Ha a figyelemelterelés nem válik be, amikor már görbül lefelé a szája, vigyük el a helyszínről, amíg meg nem nyugszik. Beszéljünk a rokonokkal és a bébiszitterrel, hogy megértsék és elfogadják energikusságát.

Morcos. Békéljünk meg a ténnyel, hogy ő nem mosolyog vagy nevet annyit, mint más csecsemők. Adjunk neki lehetőséget arra, hogy ne csak a testét, hanem a szemét és a fülét is használhassa. Amikor játszik, húzódjunk a háttérbe, és engedjük, hogy ő válasszon magának játékot. Az ismeretlen játékok és helyzetek frusztrálhatják vagy felbosszanthatják. Vigyázzunk a váltásokkal. Ha ideje abbahagyni a játékot és aludni menni, figyelmeztessük („Mindjárt elpakoljuk a játékokat"), azután adjunk neki még néhány percet, hogy bejelentésünket megemésszé. Eleinte csak egy-két gyerekkel barátkozzon.

Ha megrendül a bizalom

Az egyik délután meghívtak, hogy figyeljek meg egy játszócsoportot. Az anyukák csak nem sokkal korábban kezdtek hetente kétszer összejárni, de aggódva látták, hogy a „gyerekek nem jönnek ki egymással". A három anyuka, Martha, Paula és Sandy barátnők voltak, a fiaik, Brad, Charlie és Anthony mind tíz-tizenkét hónaposak. Igazában persze még nem „játszottak" egymással. Ki-ki elfoglalta magát, miközben az anyukák beszélgettek. Az efféle csoportok számomra minilaboratóriumok, mert lehetőségem nyílik megfigyelni a gyerekek és az anyukák viselkedését.

Brad, a tíz hónapos Mimóza nem akart csatlakozni a többiekhez - erről a „problémáról" már beszélt nekem az anyukája. Csak nyafogott, és a kezét nyújtogatta Marthának, hogy vegye ölbe. Minél jobban próbálta meggyőzni Martha („Jaj, Brad. Szereted Charlie-t és Anthonyt. Nézd csak, milyen szépen játszanak"), ő annál hangosabban nyafogott. Martha abban reménykedett, hogy ha ügyet sem vet rá, majdcsak meggondolja magát, és elmegy játszani a másik két kisfiúval. Beszélgetett tovább a barátnőivel. De egyik módszer sem vált be. Brad tovább nyafogott, végül sírva fakadt. Martha erre mégiscsak ölbe vette, de Brad ekkor már vigasztalhatatlan volt.

Amit nem szabad

A szülők az alábbi hibák elkövetésével szokták megingatni csecsemőjük (és idősebb gyerekük) beléjük vetett bizalmát.

- Nem fogadják el - sőt tagadják - az érzéseit („Szereted a kutyákat. Hagyd abba a sírást").
- Erőltetik az evést, amikor a gyerek már jóllakott („Csak még ezt az egy falatot").
- Rá akarják beszélni, hogy gondolja meg magát („Jaj, kicsim, Billy azért jött, hogy veled játsszon").
- Nem kommunikálnak vele. (Már akkor is „párbeszédet" kell folytatni vele, amikor még nem tud beszélni.)
- Előzetes felkészítés nélkül új helyzet elé állítják, például játszócsoportba viszik, és elvárják, hogy feltalálja magát.
- Megszöknek előle otthonról, hogy ne csináljon jelenetet (például munkába vagy esti programra menet).
- Mondanak valamit („Nem kapsz csokit"), aztán az ellenkezőjét csinálják (mégis adnak neki, ha sír).

Mindeközben a Talpraesett Charlie izgatottan szaladgált egyik játéktól a másikig. Egyszer csak megpillantott egy labdát, amit egyszerűen muszáj volt megszereznie, ezért megpróbálta elvenni Anthonytól, aki viszont úgy kapaszkodott belé, mintha az élete függne tőle. Végül Charlie meglökte Anthonyt, aki hanyatt esett, és ő is rázendített. Miközben

Sandy az ölébe kapta, a barátnőire vetett pillantásából ezt olvashattam ki: *már megint.*

Paula, Charlie anyukája azt se tudta, hová legyen szégyenében. Nyilván nem ez volt az első ilyen eset. Ölbe akarta venni Charlie-t, hogy megfékezze, ő azonban hallani sem akart róla. Huzakodtak egy ideig, és Charlie egyre hangosabban tiltakozott. Paula megpróbált a lelkére beszélni, de a fia eleresztette a füle mellett.

Így kell megingatni egy gyerek bizalmát! Először is, Brad szörnyen érezte magát ebben a tömegben (egy Mimóza szemében már két másik gyerek is tömegnek számít). Másodszor, egy Talpraesettet (pláne ha fel van pörögve) megfékezni vagy az eszére apellálni olyan, mint egy pohár vízzel oltatni az égő házat.

Mit tehettek volna ezek az anyukák, hogy úgy maradjanak urai a helyzetnek, hogy közben nem ingatják meg gyermekük bizalmát? Ahogy Marthának elmagyaráztam, tudnia kellett volna - már a játék kezdete előtt -, hogy Brad „problémája" nem fog magától megoldódni. A következőket tehette volna: megnyugtatja a fiát („Nem baj, szívem, nem kell játszanod, ha nem akarsz"). Hagyja, hogy ölében üljön addig, *amíg fel nem oldódik.* Nem mondom, hogy nem biztathatja egy kicsit. De nem türelmetlenülj ahogy tette, hanem kedvesen bátorítva. Mondjuk, leül mellé a földre, rámutat egy játékra, amelyről tudja, hogy szereti. Akkor is ki kell várnia, hogy magától csatlakozzon a többiekhez, ha úgy tűnik, hogy fél évig tart, amíg elhatározza magát.

Paulának is megmondtam, hogy előre kellett volna gondolkodnia. Tudta, hogy Charlie-ban buzog az energia, és

Ne hagyjuk magára a bánatával

Ha a csecsemőt (vagy kisgyermeket) elragadták az indulatai, sose hagyjuk magára. Még nem tudja kezelni az érzelmeit, nekünk kell segítetnünk benne. Ha s(r, verekszik, csapkod vagy bármi más módon kivetkőzik önmagából, szinte mindig segít a kivonulás, különösen akkor, ha más gyerekek is vannak a környezetében. Ezzel egyrészt kivonjuk a figyelem középpontjából, másrészt az ő figyelmét is eltereljük, ami az egyik legjobb módja az érzelmek semlegesítésének. Mindig magyarázzuk meg neki, hogy mit érez, még akkor is, ha egyelőre nem érti. Lehet, hogy most még kicsi hozzá, de nemsokára felfogja majd.

általában hamar kifogy a béketűrésből, ezért a „vadulás" első jelére közbe kellett volna lépnie. A helyzet elfajulásának első jelei közé tartozik, hogy a gyermek hangosabban beszél, élénkebb a kéz- és lábmozgása, nyafog. Nem lett volna szabad engednie, hogy Charlie-n elhatalmasodjanak az érzelmei; jobban tette volna, ha még idejében kiviszi a szobából, hogy elkerüljék az összetűzést, és lecsillapodhasson. Ha a baba, kivált a Talpraesett, már hisztizik, nincs értelme észérvekkel előhozakodni vagy lefogni a kezét. Hangsúlyoztam, hogy a ha kiviszi a szobából (kiállítja), az nem büntetés, hanem az indulatok kezelésének eszköze. Ebben a korban a csecsemő agya még nem képes összefüggést találni ok és okozat között, vagyis nem tudunk beszélni a fejével! Ha Paula nem a verekedést próbálja megakadályozni, hanem szelíden kézen fogja és kivezeti a szobából a fiát, mondhatott volna neki valami ilyesmit: „Menjünk át egy másik szobába, és mesélek neked. Ha egy kicsit megnyugodtál, visszajöhetünk, és megint játszhatsz."

A Mimóza Brad idővel és a maga tempójában bátrabbá, barátkozóbbá válhat, megtanul együtt játszani a többiekkel - de csak akkor, ha nem fél, ha biztonságban érzi magát. A Talpraesett Charlie megtanulhatja, hogy nem szabad másokat bántani - de

A rettegett orvosi rendelő

A csecsemők többsége már a gyermekorvosi rendelő látványától sírva fakad. Nem csoda. Ez az a hely, ahol vakító fényben pucérra vetkőztetik őket, és tűt döfnek beléjük! Ön ne tartozzon azon anyukák közé, akik mentegetőzni próbálnak, amikor gyermekük az orvos láttán üvölteni kezd, mint akit nyúznak: „Nem szokott így viselkedni." Az efféle hazugságokkal semmibe veszi a baba érzéseit. Helyesebben jár el, ha

- Az első oltás előtt elviszi párszor a babát az orvoshoz, hogy megismerkedjen a környezettel.
- Őszintén megmondja: „Tudom, hogy nem szeretsz idejönni, de itt maradok veled."
- Megkérdezi az asszisztenst, mikor fogja megvizsgálni az orvos a babát, és csak az utolsó pillanatban vetkőzteti le. Addig hadd üljön az Ön ölében.
- Vizsgálat közben a baba fejénél áll, és beszél hozzá.
- A szuri közeledtével nem mond ilyesmit: „Jaj, ez a csúnya doktor néni/bácsi." Mondja meg az igazságot: „Muszáj. Azért kapod, hogy ne legyél beteg."
- Gyermekorvost vált, ha úgy érzi, hogy a jelenlegi tárgyként kezeli a babát - nem beszél hozzá, nem néz a szemébe.

csak akkor, ha mindig megfékezik, amikor elveszti az önuralmát. Csak jó néhány hónap múlva fogja igazán megérteni, mit jelent az, hogy „megnyugodni", de már elég idős ahhoz, hogy tanulni kezdjen. Marthának és Paulának biztonsági hálónak kell tekintenie magát, nem rendőrnek. Ha a csecsemő még nem elég idős ahhoz, hogy fegyelmezni tudja önmagát, megnyugvást jelent számára a tudat, hogy anya közbelép, és segít neki lehiggadni. Látja, hogy anyára lehet számítani, amikor egy helyzet ijesztő vagy meghaladja az ő képességeit.

Azt is mondtam az anyukáknak, elsősorban Marthának és Paulának, hogy okuljanak a tapasztalataikból - jegyezzék meg, mi vált ki gyermekükből erős indulatokat, és mitől nyugszik meg. Legközelebb remélhetőleg még a bajok kifejlődése *előtt* beavatkoznak. De a legfontosabb tanulság az, hogy a gyerek érzelmeit nem lehet megmásítani. A szülőnek az a dolga, hogy felismerje őket, megmagyarázza a gyereknek, de ne csináljon belőle nagy ügyet, és főleg őrizze meg a nyugalmát.

A találkozókat nem délutánonként, hanem inkább a délelőtti alvás után érdemes tartani, amikor a babák pihentebbek, és bőven elég heti egy alkalomra korlátozni, mert a kettő még sok az egy év alatti gyerekeknek. Továbbá lehet, hogy az anyukák jó barátnők, de tekintettel lehetnének a gyerekükre is: „Tényleg ezek a kisfiúk a legjobb játszótársak a számára?" Charlie nyilván higgadtan is tud viselkedni, de alapterészete miatt akkor is túl vad az érzékeny Bradnek. Még a Mintababa Anthony számára sem a legideálisabb társaság. Igaz, egy délelőtt tartott találkozón valószínűleg a jobbik oldalát mutatja, mint délután, de talán számára is jobb lenne, ha hozzá hasonlóan aktív gyerekkel játszhatna, és nem ő lenne az egyetlen Talpraesett. És ha egy tornateremben vagy játszótéren jönnek össze, fölös energiájukat is könnyebben levezethetik.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Tizenkét tipp a bizalom építéséhez

A nyolcadik fejezetben foglalkozom azzal, hogy miként segíthet a szülő egyéves kor fölött az olyan szélsőséges érzelmek megelőzésében, amelyek semmissé tesznek minden jó tulajdonságot és tehetséget. Az érzelmek megértésére és kezelésére alapuló lelki egészség azonban újszülött korban, a biztos kötődéssel kezdődik. A bizalom építésének tucatnyi módja létezik:

1. **Hangolódjék rá a babára.** Fejtse meg a sírását és a testbeszédét, hogy megértse, miért sír, és milyen hangulatban van. Amikor sír, kérdezze meg önmagától: „Ismerem a gyerekemet?" Gyakran fordul elő, hogy nagyon aktív, érzékeny, rosszkedvű, sírós, nyűgös? Mi nem jellemző rá? Ha nem tudja leírni gyermeke érzelmi alapterészetét, akkor nem figyel eléggé a jelzéseire, ami azt is maga után vonhatja, hogy a baba valamilyen téren szükséget szenved.
2. **Vezesse be a 4É-t (lásd az első fejezetet).** Mindegyik típusú csecsemő akkor érzi jól magát, ha kiszámítható és nyugodt az élete, de a Mimózának, a Talpraesettnek és a Morcosnak különösen fontos a napirend. Az egyes tevékenységek váltását - az étkezést, a lefekvést, a fürdést, a játékok elpakolását - kísérje mindig ugyanaz a rituálé, hogy a baba tudja, mikor mi következik.
3. **Beszélgessen a babával.** Ezt én párbeszédként képzelem el, nem az Ön monológjaként. Beszélgetés közben mindig nézzen a szemébe, az első naptól kezdve. Szavakkal válaszolni ugyan még hosszú hónapokig, egy évig vagy tovább sem fog, de örömmel hallgatja, és gügyögéssel vagy sírással reagál.
4. **Tartsa tiszteletben a személyes terét.** Mindig magyarázza el, mit fog csinálni vele, akkor is, ha a kora miatt még nem érti. Amikor például tisztába teszi, mondja azt: „Most fölemelem a lábadat, és kapsz egy új pelenkát." Ha levegőzni indulnak: „Most elmegyünk a parkba, ezért föl

kell venned a meleg télikabátodat." Főleg az orvosi rendelőbe készülődve fontos a magyarázat és a megnyugtatás: „A doktor néni/bácsi meg fog vizsgálni. Ott maradok veled." (Lásd „A rettegett orvosi rendelő" című keretes részt a 103. oldalon.)

5. **Mindig reagáljon, ha sír, és már akkor nevezze meg számára az érzelmeit, amikor még talán nem is érti.** A sírásával a közérzetéről számol be. Ismertesse meg korán az érzelmeket azonosító szavakkal, vagyis mindig jelölje meg a sírása okát („Éhes vagy - három órája nem ettél" vagy „Csak fáradt vagy, és aludni szeretnél").
6. **Igazodjon a baba érzelmeihez.** Ha például a Mimóza mindig sírva fakad, ha Ön bekapcsolja a zenét a kiságyára szerelt forgón vagy a játékállványon, akkor azt próbálja közölni: „Ez nekem sok." Nézegesse zene nélkül.
7. **Tapasztalja ki, hogy mi nyugtatja meg az *Ön* gyermekét.** A csecsemők többségénél ugyan nagyszerűen beválik a bebugyolálás, de a Morcosnál és a Talpraesettnél éppen ellenkező hatást vált ki. A susog-ütöget módszer (234. oldal) általában segít elaludni a babának, ám lehet, hogy a Mimóza tolakodónak találja. A figyelem elterelése szinte mindegyik típusnál működik, de a Talpraesettet, a Morcost és a Mimózát esetleg csak úgy lehet megnyugtatni, ha egy időre kivonjuk a túl sok ingert jelentő tevékenységből.
8. **Figyeljen rá, hogy a csecsemő kezdettől fogva eleget egyen.** Ha Önnek problémái vannak a szoptatással, és e könyv javaslatai sem segítenek, mielőbb forduljon szoptatási tanácsadóhoz. Amíg az anyuka tanulja a szoptatást, a baba szenved; a Kisangyal és a Mintababa nyűgösködik, de különösen a Mimózát, a Talpraesettet és a Morcost viseli meg.
9. **Tartsa be az alvásidőket.** Ha a csecsemő kialussza magát, érzelmileg könnyebben megbirkózik bármivel. Főleg a Mimóza ágyát célszerű csendes helyre tenni és elsötétíteni a szobáját, amikor alszik.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

10. **Engedje, hogy a csecsemő felfedezze a környezetét és élvezze önállóságát.** Amikor ő játszik, Ön gondoljon az ÁBCD-re (lásd a keretes részt ezen az oldalon). Figyelje meg, mit szeret csinálni, és ne siettesse. Ha vissza akar mászni az Ön ölébe, ne utasítsa vissza. A Mimóza és a Morcos bátrabb, ha tudja, hogy mindig visszatérhet Önhöz.
11. **A programokat olyankorra időzítse, amikor a baba a legjobb formájában van.** Biztosan elszabadulnak az indulatai, ha túlságosan elfárad vagy túlságosan sok inger éri. A tennivalók intézésének, a látogatásoknak és játszócsoportoknak a tervezésekor vegye figyelembe a csecsemő vérmérsékletét és a napszakot. Az alvás időpontjának közelébe ne szervezzen baba-mama foglalkozást. Egy Mimózát nem szerencsés egy Talpraesettel összehozni, kivált ha már idősebbek, és tudnak közlekedni, ütni és lökdösni.
12. **A bébiszitter ismerje és tartsa tiszteletben a baba vérmérsékletét.** Ha bébiszittert fogad, töltsenek hármasban néhány napot, hogy kiderüljön, miként viszonyul hozzá a csecsemő. Nem várhatja el tőle, hogy azonnal megszeresse az idegeneket (lásd a „Félelem az idegenektől" című részt a 491 oldalon).

ÁBCD

A gyermeknevelésben az az egyik legnehezebb dolog, hogy ott legyünk mellette, nehogy baja essék, ugyanakkor engedjük önállósodni. E kényes egyensúly megtalálásában segít az „ÁBCD".

Álljon félre: Ne cselekedjen elhamarkodottan. Először állapítsa meg, miért sir, vagy miért kapaszkodik Önbe.

Bátorítsa: Engedje, hogy önállóan fedezze föl az ujjait vagy az új játékát. Úgyis szólni fog, ha segítséget igényel.

Csökkentsen: Ön bizonyára tudja, mennyi az elég számára. Korlátozza az ingereket, az ébren töltött időt, a játékai számát és a választási lehetőségeit. Ha szükséges, lépjen közbe.

Dicsérje: Az első perctől kezdve az erőfeszítést dicsérje, ne az eredményt („Milyen ügyesen bedugtad a karodat a kabát ujjába!"). De ne vigyük túlzásba. (Akárhogy vág is az esze, *nem* ő „a legokosabb gyerek a világon".) A megfelelően adagolt dicséret nemcsak az önbecsülést növeli, hanem motivál is.

Elhúzódó szeparációs szorongás: amikor a kötődés elbizonytalanít

A bizalomépítés és a ráhangolódás kulcsfontosságú készségek. Sok szülő azonban túlzásba viszi a dolgot, különösen azok, akik szeparációs problémák miatt fordulnak hozzám. Amikor elmesélik, hogyan telik egy átlagos napjuk, számomra világossá válik, hogy szerintük az a jó szülő, aki egyfolytában ölben hurcolja a gyermekét, megengedi, hogy a szülők ágyában aludjon, és soha, de soha nem hagyja sírni. Az első nyikkanásra intézkednek, nem várják meg, hogy kiderüljön, hogy valóban segélykérést hallanak, vagy csak normális babahangot. Ha éppen nem ölben tartják, akkor is ott téblábolnak körülötte. Nem mernek kimenni a szobából, mert akkor sírva fakad. Amikor felhívnak, már oda az éjszakai nyugalmuk, nincs szabad idejük, nincsenek barátaik. És még ideológiát is találnak a viselkedésükhöz: „De mi a szeretetteljes nevelésben hiszünk", mintha valamilyen vallásról volna szó.

A csecsemőnek valóban éreznie kell, hogy szeretik és biztonságban van; meg kell tanulnia megérteni a saját érzéseit és olvasni mások arcáról. Csakhogy ez az úgynevezett szeretetteljes nevelés néha elfajul. A csecsemő akkor érzi úgy, hogy szeretik, ha megértik. Tarthatja Ön a karjában egész nap, alhat az Ön mellén és az ágyában tinédzserkoráig, de ha Ön nem ismeri el önálló lénynek, nem hangolódik rá, nem adja meg neki, amit igényel, akkor nincs annyi ölben hurcolászás és babusgatás, amitől biztonságban érezné magát. A kutatások szintén ezt igazolják: az ilyen gyerekek valójában kevésbé kötődnek, mint azok, akiknek az édesanyja kellő időben reagál, de nem fojtja meg a szeretetével.

Ez valamikor a hetedik és kilencedik hónap között mutatkozik meg a legszembeszökőbben, amikor szinte minden csecsemő átéli a *normális szeparációs szorongást,* az elválástól való félelmet. Ebben az életkorban már fejlett annyira az emlékezete, hogy megértse, milyen fontos számára az anyja, az agya viszont még nem érett annyira, hogy ugyanakkor azt is belássa, hogy amikor anya elmegy, nem tűnik el örökre. Ha a szülő a megfelelő szavakkal, vidám hangon („Semmi baj, itt vagyok") megnyugtatja, és türelmes hozzá, a normális szeparációs szorongás egy-két hónap alatt elmúlik.

De lássuk, mi történik akkor, ha a szülő rosszul értelmezi a szeretetet. A csecsemő sohasem tapasztalja meg a frusztrációt, nem tanul meg önállóan megnyugodni. Játszani sem tud önállóan, mert az anyuka vagy az apuka a maga kötelességének érzi a szórakoztatását. Amikor a baba elérkezik a normális szeparációs szorongás kezdetéhez, és sír a szülei után, azok nyomban ott teremnek, és ezzel megerősítik a félelmeit. „Itt vagyok. Itt vagyok", gügyögik. Ha ez egy-két hétnél tovább tart, kialakul az, amit én *elhúzódó szeparációs szorongásnak* hívok.

E jelenség egyik legdrámaibb példája egy kilenc hónapos angliai kislány, Tia volt, akinek anyukája kétségbeesetten kérte a segítségemet. Amikor találkoztam a családdal, meg is értettem, miért. Nem kevés évet dolgoztam együtt szülőkkel, de még sosem találkoztam az elhúzódó szeparációs szorongás ilyen súlyos esetével. Az nem kifejezés, hogy Tia „ragadós" volt. „Attól a perctől kezdve, hogy felébredek - magyarázta Belinda -, ölben kell tartanom. Legfeljebb egy-két percig játszik egyedül. És ha nem veszem föl, csak sír és sír, végül pedig kárt tesz magában, vagy hány." Belinda felidézte azt az esetet, amikor a nagymamáéktól jöttek haza kocsival. Tia el volt keseredve, mert nem az anyja ölében, hanem az autóülésében kellett ülnie. Sírt. Belinda próbálta megnyugtatni, de ettől csak még hangosabban sírt. „Nem állhattam meg percenként. De amikor hazaértünk, teljesen összehányta magát."

Belinda a barátnői segítségével próbált tenni valamit. Amíg ő kiment a szobából, átadta valamelyiküknek a lányát. De már egy kétperces távollét is hisztérikus zokogást váltott ki belőle. Belinda minden alkalommal feladta, és a megszokott módszerhez folyamodott: „Amint ölbe veszem azonnal abbahagyja."

Bonyolította a helyzetet, hogy Tia éjszakánként is többször felébredt; ha csak kétszer, az már jónak számított. Martin az elmúlt hat hónapban igyekezett tehermentesíteni a feleségét, csakhogy Tia vele nem érte be, az anyját akarta. Napközben Tia vagy a nyakában lógott, vagy ordított, amikor letette, úgyhogy Belinda nemcsak hogy halálosan kimerült, de semmi egyébbel sem tudott foglalkozni, a legkevésbé Jasmine-nel, hároméves nagyobbik lányával. A férjéről már nem is beszélve. Nem akadt egy békés vagy intim pillanatuk.

Ahogy Belindát és Tiát figyeltem, néhány perc alatt rájöttem, hogy Belinda akaratlanul igazolja a síró Tia félelmeit, amikor ilyen gyakran ölbe veszi. Ezzel tulajdonképpen azt hozza a tudomására: „Igazad van, nélkülem nem vagy biztonságban." Aztán ott volt még az alvás problémája, először azonban a szeparációs szorongással kellett foglalkoznunk.

Mondtam Belindának, hogy amikor a konyhában teszvesz, tegye le Tiát, de beszéljen hozzá. Akkor is, jól hallhatóan, ha ki kell mennie a konyhából. Arra is megkértem, hogy hagyjon fel a „szegény kicsikém" stílusú hanghordozással. Beszéljen vidáman, megnyugtatóan: „Látod, Tia? Nem mentem el." Amikor Tia mégis sír utána, semmi esetre se vegye ölbe, hanem ereszkedjen le hozzá négykézlábra, hogy jól lássák egymást. Megsimogathatja, megölelheti, de nem veheti föl. Ezzel is ugyanazt mondja: „Nincs semmi baj, itt vagyok veled." Ha Tia kezd megnyugodni, kösse le a figyelmét egy játékkal, énekléssel vagy bármi egyébbel, hogy megfeledkezzen a félelméről.

Megígértem, hogy hat nap múlva újra elmegyek. Három nap múlva felhívtak. Úgy tűnt, nem sokra mennek a tanácsaimmal. Belinda még jobban kimerült, és hamar kifogyott a figyelemelterelő ötletekből. Jasmine még elhanyagoltabbnak érezte magát, és sokat hisztizett, hogy így vonja magára anyja figyelmét. Belinda és Martin tehát nemigen látta jelét javulásnak, nekem azonban második látogatásom alkalmával rögtön feltűnt, hogy Tia alakul, különösen a nappaliban. A konyhában viszont, ahol Belinda a legtöbb időt

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

töltötte, továbbra is rettenetesen érezte magát. A különbség a következő volt: a nappaliban a szőnyegen játszott, rengeteg játék között (amelyek jól elterelték a figyelmét), a konyhában viszont egy játszóasztalban ült. Ott nehezebb volt lekötni, mert már megunta, és egyáltalán nem találta érdekfeszítőnek a rászerelt forgattyúkat, görgőket és egyebeket. Emellett bezárva érezte magát. Nem elég, hogy elválasztották az anyjától - jóllehet mindössze pár lépésre -, de meg sem tudott mozdulni.

Azt javasoltam, hogy vegyenek a konyhába egy nagy játszószőnyeget, és vigyék be oda Tia kedvenc játékait. Belinda vett egy új játszóasztalt is, zongorabillentyűkkel és mindenféle gombokkal, amelyek elnyerték Tia tetszését. Le is kötötte ez az új játék. Anya ugyan továbbra sem vette ölbe, de mostantól legalább odamászhatott hozzá. És egyre tovább játszott önállóan.

Hátravolt még az éjszakai alvás kérdése. Tia sosem volt „Jó alvó", és sok más anyukához hasonlóan Belinda is a legkönnyebb utat választotta: hónapokon keresztül hagyta,

Mit tehetünk a szeparációs szorongás ellen?

Ha a gyermeke valamikor hét-kilenc hónapos kora körül egyszer csak nyafogni kezd, amikor ön kimegy a szobából, vagy nehézségei támadnak az alvással, akkor valószínűleg elérkezett a szeparációs szorongás időszakához. Nincs ebben semmi rendkívüli, a csecsemők többsége átéli, amikor rájönnek, hogy az anyjuk tőlük független lény. Ez az állapot nem fog sokáig tartani, ha megfogadja a tanácsaimat.

- Üljön le mellé, ha sír, ölelje meg, nyugtassa meg szavakkal, de ne vegye ölbe.
- Nyugodtan, vidáman reagáljon a sírására.
- Ügyeljen rá, milyen hangon beszél - ne tükrözze vissza a csecsemő félelmét.
- Amint a baba megnyugodott egy kicsit, kösse le valamivel a figyelmét.
- Az alvásproblémákat soha ne a „hadd sírja ki magát" módszerrel (Ferber-módszernek is nevezik) próbálja megoldani. Ez lerombolja a csecsemő Önbe vetett bizalmát, mert beigazolja a félelmét: Ön magára hagyta.
- Bújócskázzon vele, hogy megértse: ha Ön eltűnik néhány percre, attól még visszajön.
- Tegyen rövid sétákat a ház körül, hogy a csecsemő fokozatosan megszokhassa az Ön távollétét.
- Ha ön elmegy otthonról, a baba a partnerével vagy a bébiszitterrel kísérje ki az ajtóhoz, és integessenek egymásnak. Valószínűleg végig ordítani fog - ez normális, ha nem tud elszakadni öntől. De meg kell vetni a bizalom alapjait.

hogy a vállán aludjon el. Tia most már csakis így tudott elaludni. Amikor Belinda látta, hogy mélyen alszik, nagyon lassan felállt, és áttette a kiságyába, amely... na, hol volt? Természetesen a szülők hálószobájában. Van tehát egy kislány, aki napközben attól retteg, hogy az anyukája elhagyja. Éjszaka fölébred, és mit lát? *Hogy kerültem ide? Hol van Anya? Az ő vállán szoktam aludni. Biztos, hogy sosem látom többé.*

Tia kiságyát visszaköltöztettük a szobájába, és hogy apuka is visszakerüljön a családi életbe, megtanítottam neki a felvesz/letesz módszert (281-285. oldal). Közben ezt kellett mondogatnia a lányának: „Jól van, mindjárt elalszol." Volt néhány átsírt éjszakájuk, rengeteg türelem kellett hozzá, de Martin kitartott.

Néhány nap alatt megtanították egyedül elaludni és - többé-kevésbé - átaludni az éjszakát (minderről bővebben lásd a hatodik fejezetet); már csak egyszer ébredt föl, de a szülők nagy megrökönyödésére előfordult az is, hogy egyszer sem. Napközben is jobban aludt. Mivel már nem volt annyira fáradt, a szeparációs problémák is kevésbé súlyosan jelentkeztek.

Egy hónap múlva mintha egy másik családhoz látogattam volna el. Már nem Tia kötötte le Belinda minden percét, jutott ideje Jasmine-re is. Martin, aki korábban nem találta a helyét, ismét teljes jogú szülőnek érezhette magát. És végre megismerhette a kisebbik lányát is.

Önálló játék: a lelki egészség sarokköve

Sok szülő kérdezi tőlem: „Mivel kössem le a gyermekemet?" Kicsi gyerekek esetében teljesen fölösleges a kérdés. Ők ritkán „unatkoznak", hacsak nem arra szoktatták őket, hogy a felnőttektől várják a szórakoztatást. Manapság annyi az olyan játék, amely csörög, zörög, vibrál, fütyül, énekel, beszél, hogy gyakrabban látok olyan csecsemőt, akit túl sok inger ér, mint aki unatkozik. Mindenesetre az a legfontosabb, hogy egyensúlyt teremtsünk: érje a babát megfelelő mennyiségű és típusú inger, de gondoskodjunk arról is, hogy legyen alkalma lehiggadni és ellazulni. Nagyobb korában már maga is tudni fogja, mikor sok a jóból, vagy mikor nincs már ereje játszani - ami fontos eleme a lelki egészségének -, de kezdetben nekünk kell irányítanunk.

Az önálló játék tanításánál ügyelni kell arra, hogy ne vigyük túlzásba a segítséget. Megteremtjük a lehetőségeket, hogy biztonságban kísérletezhessen és kalandozhasson, ugyanakkor vigyázunk, nehogy mi jelöljük ki minden mozdulatát és osszuk be minden pillanatát. Az alábbi, életkor szerinti irányelvek ebben segítenek.

Újszülött kortól hathetes korig. Ebben a zsenge korban csak az evést és alvást várja el a babától - többre nem képes. Etetés közben halkan beszéljen hozzá, nehogy elaludjon. Evés után lehetőleg negyed óráig tartsa ébren, hogy megtanulja elválasztani egymástól az evést és az alvást. De ne essen pánikba, ha elszenderül. Egyes babák kezdetben csak öt percet bírnak ki ébren, de ez fokozatosan nyúlik. Ami a játékokat illeti, leginkább csak az Ön és más emberek arcára kíváncsi. A nagy kirándulás az lehet, ha meglátogatja a nagymamáékat, vagy Ön egyszerűen körbeviszi a lakásban vagy a környéken. Úgy beszéljen hozzá, mintha értene minden szót: „Látod, ezt a csirkét fogom megsütni vacsorára." „Nézd azt a szép fát az ablak előtt." Egyelőre nincs szükség a színes képeskönyvekre. Inkább fektessük az ablak mellé, hogy nézelődhessen, vagy a kiságyába a játékforgó alá.

Hathetes kortól tizenkét hetes korig. Most már legalább negyed órát önállóan játszik, de vigyázzon, nehogy túlságosan kifárassza magát. Például ne feküdjön tovább tíz-tizenöt Percnél a játékállvány alatt. Élvezi, ha a pihenőszékben fekhet, de ne a vibráló, ringató, hintáztató fajtát használják! Csak feküdjön benne, és nézelődjön. És ne bámultassa vele a tévét, mert abból dőlnek a káros és fölösleges ingerek. Vigye magával, ha mos, főz vagy az e-mailjeit olvassa. Továbbra is beszéljen hozzá; magyarázza el, mit csinál, és kérdezgesse őt is. („Na, és *te* mit csinálsz? Látom, egy kicsit elfá-

radtál.") Nem lehet elég korán megtanítani arra, hogy a pihenés jó dolog.

Három hónapos kortól hat hónapos korig. Ha nem telepedett rá túlságosan a csecsemőjére, akkor most már nagyjából egy óra húsz percet tölt ébren (beleértve az etetést is). Tizenöt-húsz percet játszik önállóan, azután nyűgösködni kezd. Mivel ekkor már közeledik az alvásidő, az a legjobb, ha a kiságyában nyugszik meg. Ha még nem hajlandó önállóan játszani, az rendszerint azt jelenti, hogy Ön valamilyen formában ötletszerűen neveli, vagyis Öntől várja el a szórakoztatást. Ez Önnek a szabadidejébe kerül, neki az önállóságába, ami oda vezet, hogy minden téren elbizonytalanodik.

Továbbra is kerülje a túlságosan sok ingert. Ebben az időszakban a szülők, nagyszülők, nagynénik és szomszédok örömére már láthatóan reagál a környezetére. A nagyi bohóckodik neki, ő pedig rámosolyog, sőt ránevet. De egyszer csak elsírja magát. Azt próbálja mondani: „Most már hagyjatok békén, vagy fektessetek le. Eleget láttam Nagyi manduláit!" Jobban ura a törzsének, a fejének, a karjának, ezért nemcsak fekszik a játékállvány alatt, hanem nyúlkál is a játékok után. Ennek a nagy mozgékonyságnak azonban megvan a hátulütője is: lehet, hogy a szájába tömi a kezét, és öklendezik; meghúzza a saját fülét; megkarmolja magát. Mindegyik csecsemő szurkálja önmagát. A szülők meg halálra rémülnek tőle. Odaszaladnak hozzá, és olyan gyorsan felkapják, hogy tényleg fáj neki az a szúrás, ráadásul megijed ettől a nagy sietségtől. Ne essen áldozatul a „szegény kicsikém" szindrómának (lásd a 313. oldalon). Tudassa vele, hogy az ilyesmi nem okos dolog, de ne csináljon belőle nagy ügyet: „Te kis buta! Igen, ez fáj - aú!"

Hat hónapos kortól kilenc hónapos korig. Átlagosan két órát van ébren, amibe beletartozik az evés is. Fél órán keresztül vagy tovább kell tudnia elszórakoztatnia önmagát, de ne hagyja sokáig ugyanabban a testhelyzetben - például a bébiüléséből fektesse a kiságyába a játékforgója alá. Ha már fel tud ülni, ültesse játszóasztalba. Szeret tárgyakkal babrálni. És mindent a szájába vesz, a macska farkát is. Most már elő lehet venni a képeskönyveket, mondókázni és énekelni, például azt, hogy „Borsót főztem" vagy „Nyuszi ül a fűben".

Ebben a korban már érteni kezdi a kapcsolatot a viselkedése és az azt követő események sora között; könnyen rögzülhetnek tehát a rossz szokások. Amikor a szülők arra panaszkodnak, hogy gyermekük öt-tíz percnyi játék után sírva követeli, hogy vegyék ölbe, én azt mondom: „Akkor se vedd föl." Különben ezt tanulja meg: ha ezt a hangot adom ki, Mama ölbe vesz. Nem arról van szó, hogy végiggondolná: *Aha, tudom, hogy csavarjam Mamát az ujjam köré.* Nem tudatosan manipulálja Önt... legalábbis egyelőre. Tehát ne vegye ölbe, hanem üljön le mellé, és nyugtassa meg: „Jól van, ne sírj. Itt vagyok. Tudsz te egyedül játszani." Terelje el a figyelmét egy sípoló vagy más érdekes játékkal.

Ez azonban csak azokra az esetekre vonatkozik, amikor nem azért sír, mert fáradt vagy túl nagy körülötte a nyüzsgés - zúg a porszívó, játszanak a testvérei, szól a tévé, a magnó. Ha az előbbiről van szó, fektesse le. Ha az utóbbiról, költöztesse át a hálószobájába. Ha nincs saját szobája, különítsen el neki egy biztonságos helyet a nappaliban vagy az önök hálószobájában, ahová visszavonulhat. Úgy is meg lehet nyugtatni, ha kivisszük sétálni, és közben halkan beszélünk hozzá („Nézd csak a fákat, milyen szépek"). Bármilyen időben jót tesz neki a friss levegő. Télen még kabátot sem kell adni rá - csak bugyolálja be egy takaróba.

Most kell „bevezetni" a társasági életbe is. Bár az ilyen korú csecsemők igazában még nem „játszanak" egymással, már lehet szervezni délelőtti játszócsoportot. Amerikában sok anyuka már a kórházban tagja lesz valamilyen mamacsoportnak, de ezek inkább az anyukák igényeit elégítik ki, nem a babákét. A csecsemők szívesen nézegetik egymást, és mindenképpen hasznukra válik a társaság. De ne várjuk el tőlük, hogy megosztozzanak a játékokon, vagy hogy udvariasak legyenek. Ennek később jön el az ideje.

Kilenc hónapos kortól tizenkét hónapos korig. Most már nagyon önállónak kell lennie, elvárható tőle, hogy *legalább*

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

negyvenöt percig szépen eljátsszon magában, és megoldjon bonyolultabb feladatokat. Képességei ugrásszerűen fejlődnek. A megfelelő sorrendben ráteszi a karikákat a toronyra, bedobja a formákat a formadobozba. Remek elfoglaltság a vizezés és a homokozás. Jó játékeszközök a nagy dobozok és párnák, akárcsak a lábasok, fedők, fakanalak. Minél többet játszik önállóan, annál kevésbé fogja bánni, hogy nem látja Önt. Ehhez persze az kell, hogy tudja: megbízhat Önben, mert vissza fog jönni. Ebben az életkorban a gyerekeknek még nincs időérzékük, ezért nem számít, hogy Ön öt percre vagy öt órára ment el.

Ha azt hallom egy anyukától, hogy „Nem játszik egyedül", „Azt akarja, hogy ott üljek vele; semmit sem tudok csinálni tőle" vagy „Másik gyereknek a közelébe se enged", rögtön a hónapok óta tartó ötletszerű nevelés valamilyen formájára gyanakszom. A baba sírt, anyuka pedig azonnal ölbe kapta, ahelyett hogy önálló játékra bátorította volna. Gyakorlatilag hozzánőtt, és nem engedte kifejlődni az önállóságát. Például nem vitte játszótérre, játszóházba, azaz a csecsemő nem tapasztalhatott meg más helyzeteket és környezetet, csak az otthon biztonságát, és fél a többi gyerektől. Vagy anyuka dolgozik, és furdalja a lelkiismeret, amiért másra bízza a gyermekét. Bűntudatosan viselkedik, amikor reggel elmegy: „Ne haragudj, drágám. Anyának dolgoznia kell. Fogok neked hiányozni?"

Ha a gyermek már egyéves, és még mindig nem játszik egyedül, feltétlenül vigye kisebb gyerektársaságba. Emellett itt az ideje, hogy elpakoljuk a babajátékokat. Nem szeret olyasmivel játszani, ami már nem jelent kihívást a számára. Ha unja a játékait, a felnőttektől várja el a szórakoztatást. És ha továbbra is szorong az elválástól, Önnek finoman meg kell próbálnia leválni róla, és elősegíteni az önállósodását (lásd a „Mit tehetünk a szeparációs szorongás ellen?" című keretes részt a 111. oldalon). De vizsgálja meg önmagát is, például hogy hogyan viselkedik olyankor, amikor rábízza az apukára, a nagymamára vagy a bébiszitterre. Nem kelti-e azt a benyomást, hogy ők csak másodrangú pótlékok? Nyilván jót tesz anyai önbecsülésének a tudat, hogy gyermeke számára Ön a legfontosabb személy, de ezért hosszú távon (érzelmileg) mindketten nagy árat fizetnek.

Még a csecsemőnek is vannak érzelmei

Azt se felejtse el, hogy egy csecsemőnek a játék nem tréfadolog. A tanulás magvai a lelki egészségben gyökereznek. Újszülött korban vetjük el őket, és az önálló játékidő növelésével az érzelmi készségeket is csiszoljuk - hogy le tudja kötni magát; hogy félelem nélkül fedezze föl magának a világot. A játék a tárgyak manipulására tanítja a csecsemőt. Tanulni is megtanul: hogy elviselje a frusztrációt, ha valamit nem sikerül rögtön elsőre működésre bírni; hogy türelmes legyen; hogy gyakolat teszi a mestert. Ha bátorítjuk, és aztán félreállunk, hogy megismerhesse a világot, felfedező és tudós lesz belőle, olyan kisgyerek, aki önállóan elfoglalja magát, és sohasem mondja, hogy „unatkozom".

HÁROM

A csecsemő folyékony étrendje

Táplálkozás az első hat hónapban

Enni jó!

A csecsemő életének első hat hónapjában a 4É első É-je folyékony táplálékból áll - anyatejből, tápszerből, vagy mindkettőből. Magától értetődik, hogy az evés fontos a babának. Tudjuk, hogy az életben maradáshoz minden élőlénynek táplálékra van szüksége. Nem meglepő tehát, hogy az evéssel kapcsolatos kérdések számát csak az alvásra vonatkozóké előzi meg a hozzám intézett telefonokban, e-mailekben, valamint a honlapomon. És ha Ön eddig eljutott ebben a könyvben, már azt is tudja, hogy az alvásproblémák összefüghetnek az evési problémákkal - és fordítva. A kipihent csecsemő jobban eszik; a jóllakott csecsemő jobban alszik.

Ha Ön a szerencsések közé tartozik, kisbabája az első napoktól kezdve jól eszik. A csecsemők kis zabagépek, egyfolytában táplálkoznak. Általában nagyjából hat hónapos korig egyre többet esznek, utána viszont kevesebb folyékony táplálékot igényelnek. Néhány szülő arra panaszkodik, hogy „Régebben háromóránként evett", vagy „Eddig napi

A választás szabadsága

Választás kérdése, ki hogyan eteti a csecsemőjét. Támogatok minden anyukát, aki szoptatni akar, és hiszek abban, hogy az anyatejnek áldásos hatásai vannak, de leginkább annak vagyok híve, hogy az anyuka átgondoltan, az előnyöket és hátrányokat mérlegelve - és lelkifurdalás nélkül - maga döntsön arról, hogyan etet. Ne erőltessen olyasmit, ami boldogtalanná, sőt frusztrálttá teszi. Vannak nők, akik azért nem szoptathatnak, mert cukorbetegek, antidepresszánst szednek, vagy más testi ok akadályozza őket. Mások *nem akarnak.* A szoptatás nem fér össze a vérmérsékletükkel, vagy túl stresszes számukra, esetleg valamiért nem megoldható. Megint mások rossz tapasztalatokat szereztek az első gyermekükkel, és nem kívánnak újra megpróbálkozni vele. Akármi legyen is az oka, nem tragédia. Manapság a tápszerek már tartalmaznak minden tápanyagot, amire a csecsemőnek szüksége van.

A szoptatás jelenleg fénykorát éli. A *Pediatrics* [Gyermekgyógyászat] magazin által 2001-ben végzett felmérés szerint az anyukák hetven százaléka szoptat, amikor hazamennek a kórházból. Körülbelül a felük hat hónap múlva abbahagyja; a többiek a baba egyéves koráig vagy tovább folytatják. (A 143. oldalon térek ki arra, hogy miért tartom jó megoldásnak az etetés „vegyes" módját - ha valaki szoptat is, és a cumisüvegből is etet.)

1000 grammot evett, most meg csak 650-700-at". Hát, kedvesem, most már nagyobb! Az idő haladtával a napirend is megváltozik. Emlékezzen csak: a 4/4-es aranyszabály szerint négy hónapos kortól az első É (az étkezés) napközben négyóránként ismétlődik (lásd az 51. oldalt).

Mind a szoptató, mind a cumisüvegből etető anyukák hasonló kérdéseket fogalmaznak meg (főleg kezdetben): Honnan tudom, hogy eleget eszik? Milyen gyakran etessem? Honnan tudom, hogy éhes? Mennyit egyen? Mit jelent az, ha etetés után egy órával éhesnek tűnik? Összezavarom azzal, ha szoptatom is, meg cumisüvegből is etetem? Miért sír evés után? Hogy lehet megkülönböztetni a hasfájást, a szélgörcsöt és a refluxot - és honnan tudom, hogy van-e valamelyik a gyerekemnek? Ezekre és az evéssel kapcsolatos egyéb kérdésekre ez a fejezet adja meg a választ. Itt (és a következő négy fejezetben) részben visszatérnek az első fejezetben tárgyalt gyakori problémák. De én most megtanítom Önnek, hogy hogyan állapítsa meg a baj okát, és hogyan oldja meg őket. Számos tanácsot és tippet kínálok.

Eleget eszik a kisbabám? Mennyi a *normális?*

Mindenki konkrétumokat akar - mennyit és mennyi idő alatt egyen a csecsemő? A 128-129. oldalon lévő „Etetési 1x1" című táblázat végigkalauzolja az első kilenc hónapon. A kilencedik hónapban a csecsemőnek a folyékony táplálék mellett már többféle szilárd ételt is kell ennie (lásd a negyedik fejezetet).

Miután a kórházból hazatér a kisbabával, a 4E első É-je, az étkezés sok kísérletezgetéssel járhat; két lépés előre, egy vissza. Ha Ön üvegből etet, talán másféle alakú vagy kisebb etetőcumival kell próbálkoznia, amely jobban beleillik a baba szájába. Vagy ha kicsi a baba, és etetés közben köpköd vagy fulladozik, érdemes lassú áramlást biztosító etetőcumira váltani - ennél nem a gravitáció, hanem a csecsemő szabályozza az anyatej vagy a tápszer áramlását. Ha Ön szoptat, arra ügyeljen, hogy a baba megfelelő módon vegye a szájába a mellbimbót, és bizonyosodjon meg arról is, hogy valóban folyik-e a tej. Az etetés nem okvetlenül egyszerű feladat, akár szoptat, akár üvegből etet.

A kezdő anyukák legnagyobb gondja az, hogy: „Eleget eszik a kisbabám?" Ennek eldöntésére az egyik legbiztosabb módszer az, ha nyomon követjük a súlygyarapodását. Angliában egy mérleggel küldjük haza a kórházból az anyukákat, és azt javasoljuk nekik, hogy háromnaponta mérjék meg a csecsemőt. A napi tizenöt-ötvenöt gramm súlygyarapodás átlagosnak tekinthető. De ha csak hét grammot hízik, attól még egészséges lehet - csak kis súlyú baba. Az a legjobb, ha megkérdezi a gyermekorvosukat (és figyeli a veszélyre utaló jeleket, amelyeket a keretes részben talál ezen az oldalon).

Az idősebb csecsemők súlygyarapodása már korántsem ilyen egyszerű kérdés. Ha Ön valamilyen táblázatból ellenőrzi, tartsa szem előtt, hogy ezek az átlagot veszik alapul. Vannak nagyobb, és vannak kisebb csecsemők. Az ötvenes években készült régi súlytáblázatokat tápszeres csecsemőkre számolták ki, ezért amennyiben Ön szoptat, ne ijedjen meg, ha a kisbabája elmarad a jelzett értéktől. A szoptatott csecsemők rendszerint lassabban híznak, mint a tápszeres babák, legalábbis az első hat hétben. Az anyatej minősége az anyuka egészségétől és étrendjétől függ - ha például nem fogyaszt elég szénhidrátot, akkor a teje nem hizlal annyira, mint a tápszer, amelynek mindig ugyanakkorra a tápértéke. Továbbá a 2700 grammnál kevesebbel született

Mikor kell aggódni az újszülött súlya miatt?

Ha ez megnyugtatja, mérje a baba súlyát, de ne mindennap. Normálisnak tekintjük, ha az első két hétben elveszti születési súlya tíz százalékát. Az anyaméhben a köldökzsinóron keresztül folyamatosan táplálékhoz jutott, most viszont egy külső forrásból - öntől - kapja az élelmet. De forduljon gyermekorvoshoz és - ha szoptat - szoptatási tanácsadóhoz, ha gyermeke

- születési súlyának több mint tíz százalékát elveszti;
- két héten belül nem nyeri vissza születési súlyát;
- két hét alatt sem haladja meg születési súlyát.

A csecsemő folyékony étrendje

baba súlygyarapodási görbéje alacsonyabb ívű lesz, mint egy nagyobb születési súlyú babáé.

Amint az első fejezetben kifejtettem, a kisebb csecsemők értelemszerűen kevesebbet esznek, és kezdetben gyakrabban kell etetni őket. Nézze át újra a „Napirend súly szerint" című táblázatot a 47. oldalon, és gondolja végig, hogy vajon tekintetbe veszi-e gyermeke születési súlyát, és nincsenek-e irreális elvárásai arról, hogy mennyit is kellene ennie. A koraszülöttek és a 3000 grammnál kisebb súllyal született csecsemők egyszerűen nem tudnak sokat enni egyszerre - nem fér a gyomrukba. Őket kétóránként kell táplálni. Hogy *lássa* is, miről beszélek, töltsön meg egy nejlonzacskót annyi vízzel, amennyi anyatejet vagy tápszert általában elfogyaszt a gyermeke (ez valószínűleg 30-60 milliliter vagy gramm* lesz), majd tartsa a pocakja mellé. Napnál világosabb, hogy többnek egyszerűen nincs hely. Ne várja el tőle, hogy olyan étvágya legyen, mint egy 3200 grammos babának.

Persze a születési súlyától függetlenül napról napra nő a kapacitása. Számolni kell az egyéb területeken bekövetkező fejlődésével és a „játéktevékenységével" is. Tehát ne hasonlítsa a saját egy hónapos babáját a nővére négy hónapos babájához.

Azt se felejtse el, hogy a táblázat csak *hozzávetőleges útmutató.* A csecsemő étvágyát mindennap különféle tényezők befolyásolják, például az, hogy rosszul aludt, vagy túl sok inger érte. A kisbabák is olyanok, mint mi, felnőttek: egyes napokon megcsappan az étvágyunk - ha, mondjuk, elfáradtunk vagy rossz passzban vagyunk. A „rossz passzos" napokon a baba is kevesebbet fog enni. Másfelől viszont megnő az étvágya, ha éppen fejlődési ugrás zajlik nála (lásd a 151. oldalt), amely első ízben hat-nyolc hetes kor körül várható. Emellett az életkori beosztások és egyéb csoportosítások némiképp önkényesek. Lehet, hogy két időre született hathetes csecsemő közül az egyiket inkább nyolchetesnek, a másikat viszont inkább négyhetesnek mondanánk a táblázat alapján.

*** Az anyatej, a tápszer és a víz esetében a milliliterben és grammban megadott értékeket az egyszerűség kedvéért egyenlőnek tekintjük.**

A csecsemő folyékony étrendje

Nézzünk meg egy levelet a honlapomról. A zárójelben lévő, dőlt betűs megjegyzések tőlem származnak!

> A kisfiam, Harry hathetes, a súlya 6124 gramm. Mindig háromóránként akar enni, 170 gramm tápszert. Nekem azt mondták, hogy ez nagyon sok *[Ugyan ki mondta, kérdezem én - a barátnői, a szomszédasszony, a pénztárosnő a boltban? Láthatjuk, hogy a gyermekorvosát* nem *említi],* mert napi maximum 900 grammot volna szabad ennie, függetlenül attól, hogy mennyi a súlya. *[Hogy lehetne figyelmem kívül hagyni a súlyát?]* A legtöbb, amit meg szokott enni, az 1070-1130 gramm. Nem tudjuk, hogy tanítsuk meg neki, mikor éhes, és mikor akar csak a jó érzés miatt cumizni.

Ez egy nagyon okos anyuka, aki ahelyett hogy az ösztöneire hallgatna, túlságosan sokat ad mások véleményére. Abban igaza van, hogy nem étellel nyugtatjuk meg a csecsemőt, de a kisfiára kellene figyelnie, nem a barátnőire. Szerintem a 1070-1130 gramm nem sok egy nagy babának. Nem tudom, mekkora súllyal született, de úgy saccolom, hogy a fejlődési táblázatok hetvenöt percentilise körül lehetett. Csak 170-230 grammal eszik többet annál, mint amennyit a szerint a bizonyos valaki szerint „szabad volna". Ez csak körülbelül húsz százalékkal több, de Harrynek megvan hozzá a súlya. És arról sincs szó, hogy csak nassol (lásd a keretes részt a 131. oldalon), mert két étkezés között kibír három órát. Lehetséges, hogy a nyolchetes korhoz közeledve akár 230 grammot is eszik majd. Továbbá az sem kizárt, hogy azok közé a csecsemők közé tartozik, akiknél valamivel korábban érdemes bevezetni a szilárd táplálékot (lásd a keretes részt a 184. oldalon). Ennek az anyukának azt üzenem: "Nincs semmi probléma - ne hallgass másokra!"

A tanulság a következő: a *gyereket* nézzük. Mindig maga a baba a fontos, nem a norma. A könyvek és a táblázatok (beleértve azt is, amelyet a 128. oldalon talál) átlagokat vesznek alapul. Sajnos, az anyukák néha olyannyira a számok és má-

sok véleményének bűvkörébe kerülnek, hogy az erdőtől nem látják a fát. Annyi kivétel létezik a szabály alól - van baba, aki lassabban vagy gyorsabban eszik; van, aki nagyevő, más meg madárétkű. Az egyik baba erős csontú, a másik vékony testalkatú. Ha tehát egy csecsemő nagyon éhesnek tűnik, kibír három órát két etetés között, és súlya a hetvenöt percentilisbe esik, akkor vajon nem az a logikus, hogy többet adunk neki enni? Még azt is ki merem jelenteni, hogy nem lehet *túletetni,* ha az étkezések között kibír három-négy órát. Ha Ön ismeri a gyermekét, megérti a jelzéseit, tájékozódik a fejlődés általános jellemzőiről és józanul felméri, hol tart éppen, akkor valószínűleg tudni fogja, mi a legjobb neki. Bízzon önmagában!

„Megtömés"

Biztosan nem fog éhezni a baba, ha napközben, vagyis este 11-ig többet kap enni. Az általam „megtömésnek" nevezett módszerrel több táplálék kerül a pocakjába, ezért éjszaka tovább tud aludni egyhuzamban. A megtömés a fejlődési ugrások idején is hasznos - ezek két-három napos időszakok, amikor a babának a szokásosnál nagyobb az étvágya (lásd a 151-156. oldalt).

A megtömés két részből áll: a *láncetetésből,* amely kétóránkénti etetést jelent kora este, 17-kor és 19-kor, vagy 18-kor és 20-kor; valamint az *álometetésből,* amelynek valamikor 22 és 23 óra között jön el az ideje (attól függően, hogy meddig marad fent Ön vagy a partnere). Az álometetés szó szerint azt jelenti, hogy álmában etetjük meg a csecsemőt. Ne beszéljen hozzá, ne gyújtson lámpát. Cumisüveggel könnyebb, mert csak hozzáérintjük az etetőcumit a szájához, és ettől beindul a szopóreflex. Szoptatott babánál valamivel nehezebb feladat. Mielőtt mellre tesszük, simogassuk az alsó ajkát a kisujjunkkal vagy a cumijával, hogy kiváltsuk a szopóreflexet. Az álometetés után - mindkét esetben - olyannyira ellazul, hogy büfiztetés nélkül visszafektethetjük aludni.

A megtömést rögtön az első naptól kezdve javaslom, de az első nyolc hétben bármikor elkezdhetjük mindkét módszert, az álometetést pedig hét-nyolc hónapos korig (akkortájt a baba etetésenként 170-220 milliliter folyadékot fogyaszt, és elég sok szilárd táplálékot is eszik). Egyes csecsemőket nehezebb megtömni, mint másokat. Lehet, hogy a láncetetést elfogadják, az álometetést viszont nem. Ha az Ön kisbabája is ilyen, és választania kell, akkor *csak az álometetésre koncentráljon.* A láncetetést ne erőltesse. Például etesse meg 18-kor, fürdesse meg és fektesse le a szokott rituálé szerint, majd 19-kor etesse meg újra - elképzelhető, hogy ekkor csak keveset fog enni. Azután 22-kor vagy 23-kor (ha Ön vagy a partnere ébren van még ilyenkor) próbálkozzon meg az álometetéssel - de mindenképpen 23 óra előtt. Ne adja föl egy-két este után. Nem várható el a csecsemőtől, hogy három napnál rövidebb idő alatt megszokja az új rendszert; vannak babák, akiknél egy egész hétig is eltarthat. Csodák nincsenek, de a kitartást rendszerint siker koronázza.

A csecsemő folyékony étrendje

Etetési 1x1

Az alábbi táblázat olyan csecsemők számára készült, akik legalább 2700–3000 gramm súllyal születtek. Ha Ön szoptat, akkor azt feltételezem, hogy semmiféle problémája nincs a mellre tétellel és a teje mennyiségével, továbbá hogy a babának nincs emésztőrendszeri, anatómiai vagy neurológiai problémája. Ezt a táblázatot akkor is használhatja, ha a baba koraszülött volt, de ebben az esetben *a fejlettségének megfelelő kort* vegye alapul. Ha például január 1-jén telt volna ki a kilenc hónap, ám már december 1-jén megszületett, akkor január 1-jén ne egy hónaposnak, hanem egynaposnak tekintse, és így tovább.

Kor	Ha üvegből eszik, mennyit?	Ha szopik, meddig?	Milyen gyakran?	Megjegyzések
Az első 3 nap	2 óránként 60 ml (összesen 450–500 ml)	1. nap: 5-5 perc mindkét mellen 2. nap: 10-10 perc mindkét mellen 3. nap: 15-15 perc mindkét mellen	Egész nap, amikor csak kéri 2 óránként $2^1/_2$ óránként	A szoptató anyukáknak gyakrabban kell szoptatniuk, hogy beinduljon a tejük, ami általában az első 3 napban megtörténik; a 4. naptól alkalmanként csak egy mellből szoptassanak (lásd a 136. oldalt).
6 hetes korig	60–140 ml etetésenként (napi 7-8 etetés; összes napi mennyiség általában 510–680 ml)	Maximum 45 percig	Napközben $2^1/_2$-3 óránként; kora este láncetetés (lásd a 126–127. oldalt). Súlyától és vérmérsékletétől függően 4–5 órán át kell aludnia éjszaka.	Az üvegből etetett babák kezdetben tovább bírják két etetés között, mint a szoptatott babák; 3–4 hetes kor körül érik be egymást, ha nincs gond a mellre tétellel vagy a tej mennyiségével.
6 hetestől 4 hónapos korig	110–170 ml (6 etetés + álometetés; összes napi mennyiség általában 680–900 ml)	Maximum 30 percig	3-$3^1/_2$ óránként; 16 hetesen éjszaka 6–8 órát kell átaludnia. A láncetetést a 8. hét után hagyjuk el.	A cél a napközbeni etetések közötti időtartam növelése, hogy 4 hónapos korában kb. 4 óránként egyen. De ha fejlődési ugrás zajlik, és szopik, hasznos lehet a „megtömés" (126. oldal) *és/vagy a 3 óránkénti etetés.*

Kor	Ha üvegből eszik, mennyit?	Ha szopik, meddig?	Milyen gyakran?	Megjegyzések
4–6 hónapos kor között	140–220 ml etetésenként (napi 5 etetés + az álometetés; összes napi mennyiség általában 700–1100 ml)	Maximum 20 percig	4 óránként; éjszaka 10 órát kell átaludnia.	4–6 hónapos kor között egyes babák étvágyára kihat a fogzás és a több mozgás, ezért ne ijedjen meg, ha kevesebbet eszik.
6–9 hónapos kor között	Napi 5 etetés, már szilárd táplálékkal is. Az összes napi folyadékfogyasztás általában 900–1400 ml. A szilárd étel bevezetésével a folyadékfogyasztás arányosan csökken – pl. ha eddig 1100 ml folyadékot ivott, most 400 gr szilárd ételt és 700 ml folyadékot fog fogyasztani. *Megjegyzés: 2 evőkanál szilárd étel = kb. 30 ml folyadékkal; 2 evőkanál pépesített szilárd gyümölcs vagy zöldség = kb. $^1/_4$ (110 ml-es) üveggel, ha nem házilag készítjük.*	Először a szilárd ételt adjuk, utána jön a cumisüveg vagy 10 perc szoptatás. Ebben a korban már elég gyorsan megissza a folyadékot, ezért 10 perc alatt többet fogyaszt, mint régebben fél óra alatt.	Tipikus napirend: 7.00: folyadék (140–220 ml/gr, üveg vagy mell) 7.30: szilárd „reggeli" 11.00: folyadék 12.30: szilárd „ebéd" 15.00: folyadék 17.30: szilárd „vacsora" 19.30: szoptatás vagy cumisüveg lefekvés előtt	Egyes csecsemők nehezen barátkoznak meg a szilárd táplálékkal. Beszéljen a gyermekorvossal, ha folyik az orra, piros az arca, pattanásos a feneke, megy a hasa, mert ezek a tünetek ételallergiára is utalhatnak. A nyálfolyás nem feltétlenül függ össze a fogzással. A nyálfolyás 4 hónapos kor körül kezdődik, amikor kifejlődnek és érette válnak a nyálmirigyek. A szilárd étel bevezetésekor (lásd a negyedik fejezetet) csökken a baba folyadékigénye. 30 ml/gr szilárd ételenként vonjunk le 30 ml folyadékot minden etetéskor.

Gondok az első hat hétben

Az első hat hétben akkor is lehetnek nehézségek az etetéssel, ha a baba megfelelően fejlődik. Ebben az időszakban ezek a leggyakoribb panaszok:

Etetés közben elalszik, egy óra múlva pedig éhesnek látom.

Kétóránként akar enni.

Folyton kidugja a nyelvét [mellkereső reflex], *azt hiszem, hogy éhes, de minden etetésnél csak keveset eszik.*

Etetés közben vagy röviddel utána sír.

Az ilyen jellegű problémák rendszerint megoldódnak, ha a baba a születési súlyának megfelelő napirend szerint él. Fontos az is, hogy Ön megtanuljon különbséget tenni az éhség, illetve az egyéb okok miatti sírása között, és hogy a baba rendesen egyen, ne csak „nassoljon" (lásd a következő oldalon). Még ennél is fontosabb, hogy felismerje, ha valamilyen problémával, például refluxszal, szélgörccsel vagy hasfájással küzd, és ne etesse túl, mert akkor a panaszok csak súlyosbodnak.

Olvassa el a tápszer útmutatóját!

Ismerek anyukákat, akik az előírtnál több tápszert kevernek az üvegbe, hogy gyorsabban hízzon vagy több tápanyaghoz jusson a baba. Például nem egy evőkanál tápszert adnak hatvan milliliter vízhez, hanem kettőt. A tápszer adagolását nagyon pontosan kiszámolják a gyártók. Ha Ön kevesebb vizet ad hozzá, a baba kiszáradhat vagy székrekedése lehet, ezért tartsa be az útmutató előírásait.

Könnyű nekem, hiszen a szó szoros értelmében több ezer csecsemővel foglalkoztam, sokkal nehezebb azonban egy kialvatlan, kezdő szülőnek! Hogy Ön is könnyebben kitalálhassa, mi baja a babának, és mi a teendő, álljanak itt azok a kérdések, amelyeket a szülőknek szoktam feltenni, utánuk pedig a megoldás részletes magyarázata.

Mekkora súllyal született a baba? Mindig tekintetbe veszem a születési súlyát, valamint a szülés közben vagy közvetlenül utána fellépő körülményeket. Ha koraszülött volt, kis súllyal született vagy bármilyen más probléma jelentkezett, valószínűleg kétóránként kell ennie. Ha viszont születésekor 3500 grammnál többet nyomott, mégsem bír ki két órát az etetések között, akkor valami másról van szó. Vagy arról, hogy az egyes etetések alkalmával nem jut elég táplálékhoz, vagy arról, hogy evés helyett cumizik, és csak nassol - a nassoló baba egyszerre csak keveset eszik, és sohasem tölti meg rendesen a gyomrát (lásd az alábbi keretes részt).

Csak nassol?

A csecsemő rászokhat arra, hogy sosem tölti meg rendesen a gyomrát, hanem minden etetéskor csak keveset eszik.

Hogyan szokik rá? Ha nincs napirendje, a szopóreflex láttán az anyuka azt hiszi, hogy éhes. Ahelyett hogy cumit kínálna neki két étkezés között, megeteti. Ez az első hat hétben szokott kezdődni, de hónapokig eltarthat, ha a baba rászokik a nassolásra.

Honnan lehet tudni? A baba súlya 3000 gramm vagy több, két etetés között mégsem bír ki $2^{1}/_{2}$-3 órát, vagy sosem eszik többet 50 grammnál, ha üvegből etetjük, illetve tíz percnél tovább, ha szopik.

Mi a teendő? Ha szopik, ellenőrizzük, hogy helyesen tesszük-e mellre, vagy mérjük le, mennyi tejünk van (lásd a 139. oldalt), hogy ezeket a problémákat kizárhassuk. És ne felejtsük el, hogy egy alkalommal csak egy mellből szoptassuk, mert csak így jut hozzá a zsírosabb utótejhez (lásd a 137. oldalt). Ha két óra múlva sír, adjunk neki cumit, hogy kibírja még egy kicsit - az első napon csak tíz percig, a másodikon tizenöt percig. Így a tej mennyisége is megnövekszik. Ha a cumival is tovább sír, egyszerűen kevesebb nassot kapjon - rövidebb ideig szoptassuk, vagy 30 milliliterrel kevesebbet töltsünk az üvegbe -; a következő etetésnél pótolni fogja a hiányzó adagot. Ez igénybe vehet három-négy napot, de ha kitartunk, megtanul rendesen enni... főleg akkor, ha még az első hat hétben odafigyelünk rá.

Ön üvegből etet, vagy szoptat? Az üvegnél egyszerű a dolog, mert *látjuk,* mennyi fogy. Ha a baba legalább 3000 gramm súlyú, és 60-140 gramm/milliliter anyatejet/tápszert fo-

gyaszt, etetés után egy órával mégis éhesnek tűnik, akkor rosszul értelmezzük a sírását. Nagy valószínűséggel csak szopni akar valamit. Adjunk neki cumit. Ha továbbra is éhesnek látjuk, lehetséges, hogy nem eszik eleget egyszerre.

Szoptatott baba esetében annak alapján kell megbecsülnünk a fogyasztását, hogy *mennyi időt* tölt mellen. Hathetes korig a csecsemők többsége minden alkalommal legalább tizenöt-húsz percig szopik - ha ennél rövidebb ideig, akkor alighanem csak nassol. De meg kell bizonyosodnunk róla, hogy helyesen tesszük-e mellre, és elegendő mennyiségű-e a tejünk. (A szoptatással kapcsolatban lásd a 135-144. oldalt.)

Milyen gyakran etet? Az átlagos vagy nagyobb babának eleinte $2^{1}/_{2}$ óránként kell ennie, nem ritkábban, nem gyakrabban - még a nagy babáknak sem. (Javaslom továbbá az esti megtömést; lásd a 126-127. oldalt.)

Ha az a panasz, hogy „Óránként enni akar", akkor vagy túlságosan rövid ideig tart az etetés (lásd lejjebb), vagy nem jut elég táplálékhoz az egyes etetések során, és akkor többet kell kapnia. Az üvegből etetésnél ez igen egyszerű: minden étkezést toldjunk meg harminc milliliterrel. Ha a baba szopik, a probléma fakadhat abból, hogy Önnek nincs elég teje, vagy abból, hogy nem megfelelően teszi mellre, ezért nem tud rendesen szopni. Ennek az is következménye lehet, hogy két-három hét múltán kevesebb tej termelődik. Ha a baba egyszerre csak tíz percig szopik, az anya szervezete azt gondolja, hogy nem is kell annyi tejet előállítania, ezért csökken a „hozam", és végül elapad (a tej mennyiségéről lásd a 135-142. oldalt). Azt sem zárhatjuk ki, hogy fejlődési ugrás zajlik, bár az első hat hétben ez nemigen fordul elő (lásd a 151-156. oldalt).

Általában meddig tart egy-egy etetés? Az első hat-nyolc hétben egy átlagos súlyú baba etetése húsz-negyven percig tart. Ha például 10-kor kezd enni, 10.45-re végez, és 11.15-kor már ágyban van, hogy másfél órát aludjon. Az üvegből táplált babák is elalszanak néha evés közben, de ha elérték a 3000 gramm súlyt, erre kevésbé hajlamosak, mint

a szoptatott babák. A szoptatott babák úgy tíz perccel az evés megkezdése után álmosodnak el, mert belaktak a „levesből", a tej oxytocin nevű hormonban gazdag elejéből, és ez a hormon úgy hat rájuk, mint az altató (lásd a „Ha az anyatejen címke volna..." című keretes részt a 137. oldalon). A koraszülött és besárgult újszülöttek is gyakran elbóbiskolnak, mielőtt végeztek volna. Nekik nagy szükségük van az alvásra, de a táplálékra is, ezért fel kell ébreszteni őket.

Az még nem a világ vége, ha a baba egyszer-egyszer elalszik evés közben. De ha egymás után háromnál többször fordul elő, fennáll a veszélye, hogy rászokik a nassolásra. Ráadásul ha a szopást összekapcsolja az alvással, nehezebb lesz megtanítani arra, hogy egyedül aludjon el. És akkor nehéz, bár nem lehetetlen, bármilyen napirendet kialakítani. (Lásd a 141-142. oldalt arról, hogyan alakul ki ez az ördögi kör a szoptatott csecsemőknél.)

Etetés után próbáljuk ébren tartani, akár csak öt percre is. Körkörösen simogassuk a tenyerét (soha ne csiklandozzuk a talpát) vagy emeljük álló helyzetbe (ki fog pattanni a szeme, mint egy játék babának!). Lefektethetjük a pelenkázóra, tisztába tehetjük, de az is jó, ha csak beszélünk hozzá néhány percig. Miután ágyba fektettük, körözzünk a karjával és bicikliztessük a lábát. Tíz-tizenöt percnél tovább ne ébresztgessük, mert ennyi idő alatt már felszívódott a szervezetébe az oxytocin. Tekintsük úgy, hogy elérkezünk a 4É harmadik É-jéhez, az édes álomhoz. A következő etetésnél próbálkozzunk újra. Legyünk állhatatosak. Meg kell tanulnia hatékonyan enni.

Gyakran az okozza a problémát, hogy a szülő nem szívesen ébreszti föl a gyerekét. „De hát fáradt, hadd aludjon. Szegénykém, egész éjszaka fent volt." És vajon miért volt fent egész éjszaka, miért követelte, hogy etessék meg? Mert napközben nem evett eleget. Ha nem lépünk idejében, rászokik, hogy evés helyett nassoljon, és négy hónapos korában majd azon siránkozunk, hogy soha nem alussza át az éjszakát.

Van-e alkalma szopni két etetés között? A csecsemő igényli a szopást, különösen az első három hónapban, így ezzel a kérdéssel megtudom, nyílik-e rá alkalma. Sok anyukát ismerek, aki nem „hisz" a cumiban. Nekem sem tetszik, ha egy kétéves gyerek cumival a szájában közlekedik. De most csecsemőkről van szó. A cumival (lásd a 252. oldalt) annak vehetjük elejét, hogy a mellünket (vagy az etetőcumit) cumizza a végtelenségig. Ezzel az időt is kitolhatjuk két etetés között. A szoptatott babának külön hasznos, mert miután kiürítette a mellet, még szeret elidőzni rajta, hogy cumizhasson.

Sokat sír-e evés után vagy a rá következő egy órában? Az éhes újszülött abbahagyja a sírást, amikor etetni kezdik. Megmondta, mit akar - enni -, és meg is kapta. Ha evés közben vagy röviddel utána is sír, annak már nem az éhség az oka, hanem valami más. Először az Ön testében keresendő problémákat kell kizárni, például hogy kevés a teje vagy elzáródott egy tejcsatorna. Ha Ön rendben van, akkor a babának valószínűleg fáj a hasa, szélgörcse van, netán reflux kínozza (lásd a 146-149. oldalt).

Mennyi időt tölt ébren? Ne felejtse el, hogy most újszülöttekről, vagyis hathetes vagy annál fiatalabb csecsemőkről beszélünk. Az ébren töltött idő nem „igazi" játékkal telik még. Etetés után némely babák, kivált a kis súlyúak, csak öt-tíz percet tudnak ébren maradni. Nézzük meg a háromhetes Lauren esetét, aki 2721 grammal, valamivel az átlag alatti súllyal született. „Néhány napja próbálkozunk a 4É-vel - írták aggódó szülei. - A következő a gondunk. Tíz perc alatt végez a szopáassal, harminc percig ébren tartjuk, aztán már nagyon fáradt, ezért lefektetjük. Csak húsz-harminc percet alszik. Ekkor még csak másfél óránál tartunk, vagyis a 4É szerint nagyon korán van még a következő etetéshez. Mit csináljunk vele a fennmaradó időben?"

Ha Ön volna a suttogó, mit javasolna? A leírásból kiderül, hogy a kis Lauren nem eszik rendesen. Én annak is utánajárnék, hogy az anyukájának van-e elég teje. Vagyis megméretném, hogy mennyit tud lefejni egy-egy melléből (lásd a 138. oldalt).Továbbá a félórás ébrenlét rengeteg idő egy kis súlyú háromhetesnek. Csoda-e, ha nagyon kifárad? Azért nem alszik többet húsz-harminc percnél, mert éhes. Tegyük át ezt a példát a felnőtt világba: ha csak egy szelet vajas kenyeret eszem, utána kocogok a futógépen, majd ledőlök egy kis időre, biztos, hogy éhesen fogok felébredni. Ugyanez történik Laurennel is - nem eszik annyit, hogy kibírja a „játékot", és nem tudja kipihenni magát, mert üres a pocakja. A szüleinek elölről kell kezdeniük: nyújtani az evésidőt, csökkenteni az ébrenlét idejét. Utána bizonyosan jobban fog enni és tovább fog aludni.

Szoptató anyukáknak: a helyes mellre tétel és a tej mennyisége

A női test maga a csoda. Ha Ön egészséges, és teherbe esik, a teste felkészül a tejtermelésre, és amikor megszületik a baba, minden készen áll arra, hogy megkaphassa, amire szüksége van. Ez egy természetes folyamat, de nem minden nő és nem minden újszülött érez rá azonnal, ellentétben azzal, amit egyes könyvek állítanak. Nagyon sok nőnek vannak nehézségei. Otthon még azoknak sem mindig megy, akiknek szoptatási tanácsadó segített a kórházban. És ennek nem az az oka, hogy az adott nő alkalmatlan vagy rossz anya.

Amikor a kezdő anyukák az első hat hétben - a hivatalos gyermekágyas időszakban, amikor mindenki még csak szokja az új helyzetet (a baba a világot, az anyuka a babát) - úgynevezett szoptatási problémákkal fordulnak hozzám, az ok rendszerint vagy a *rossz mellre tétel,* azaz a baba szája nem úgy tapad a mellre, hogy a lehető legtöbb tejet kiszívhassa belőle, vagy az *elégtelen mennyiségű tej.* Ez a két probléma persze össze is függhet. Ha a baba megfelelően veszi a szájába a mellet, és szopni kezdi, az anyuka agya ezt az üzenetet kapja: „A baba éhes. Gyerünk, termelj több tejet." De ha nem érkezik ilyen üzenet, nem termelődik elég tej.

Amint az „Etetési 1x1" táblázatából (lásd 128. oldalt) kiderül, a szoptatott újszülöttek számára másként alakul az

első néhány nap, mert a tejtermelés beindulásáig a mell colostrumot (lásd a keretes részt a 137. oldalon) választ ki. A colostrum áldásos hatásainak maximális kihasználása érdekében az első napon *egész nap* szoptasson, öt-öt percig mindkét mellből. A második napon kétóránként, tíz-tíz percig mindkét mellből, a harmadik napon $2^{1}/_{2}$ óránként, tizenöt-húsz percig mindkét mellből. Amíg a baba a colostrumot kapja, rengeteg energiáját felemészti a szopás. Nagyon sűrű, olyan, mintha mézet próbálnánk átnyomni egy tűvel szúrt lyukon. Ez különösen a 2500 grammnál kisebb újszülöttöknek nehéz. Kezdetben azonban rendkívül fontos a gyakori szoptatás, mert minél gyorsabban indul be a tej, annál kisebb az esélye annak, hogy elzáródik a tejcsatorna.

Amint beindul a teje, egy etetésnél csak egy mellből szoptasson. Másképpen fogalmazva: addig ne váltson a másik mellre, amíg az egyiket ki nem ürítette. Egyes szakértők szerint tíz perc után mellet kell váltani, ezzel azonban nem értek egyet. A következő oldal („Ha az anyatejen címke volna...") keretes részéből kiderül, miért. Az anyatej három részből áll. Ha üvegben fél óráig szobahőmérsékleten állni hagyjuk, legalulra vízszerű folyadék süllyed, középen kékesfehér anyag lesz, legfelül pedig sűrű, sárgás, krémszerű valami. A szoptatás első percében a vízszerű folyadék - amit én „levesnek" hívok - jön a mellből. Ha tehát Ön tíz perc múltán mellet vált, a baba nemcsak hogy elalszik, de dupla adagot kap a levesből, az utána következő tápláló, krémes részekből viszont semennyit. Az így szoptatott csecsemőknek tehát nem jut desszert, és gyakran ők azok, akik etetés után egy órával éhesek, később pedig nassolókká válnak. Emésztési problémáik is lehetnek, mivel a tej eleje gazdag tejcukorban, amely túlzott mennyiségben hasfájást okozhat.

Melyik oldal következik?

Egy anyuka ezt írja: „Mindig elfelejtem, melyik mellemből szoptattam. Mit csináljak?"

Mit nem felejt el egy kimerült anyuka? Egy biztosítótűvel jelölje meg a pólóján vagy a melltartóján, hogy melyik oldalon szoptatott. Javaslom továbbá, hogy kezdetben vezessen naplót, amelyben följegyzi, hogy mikor melyik melléből és meddig szoptatott. Így aztán emlékezetzavar esetén tisztábban lát majd.

Ügyeljen rá, hogy helyesen tegye mellre a babát. Vásároljon egy doboz kerek sebtapaszt, vagy a csík alakút vágja méretre úgy, hogy másfél-két centiméter átmérőjű köröket kapjon. Szoptatás előtt ragasszon föl egyet két és fél centiméterrel a mellbimbója fölé, egy másikat pedig ugyanennyivel alá. Fektesse a babát egy kemény párnára vagy szoptatópárnára, azután vegye a karjára úgy, hogy a feje az Ön mellével egy magasságban legyen (így nem kell erőltetnie a nyakát). A hüvelykujját tegye a felső körre, a mutatóujját az alsó körre, és finoman szorítsa össze. Majd gyengéden húzza oda a baba fejét, és tegye a szájába a mellbimbót. Figyelje meg a tükörben, vagy kérje meg a partnerét, az édesanyját (még ha annak idején nem szoptatott is) vagy egy barátnőjét, hogy nézze meg, hogyan helyezkedik el a baba szája a mellbimbón. Akkor jó, ha a baba nagyra nyitja a száját, pontosan szemből tapad a mellre, mintegy karimát képezve rajta, és a teljes bimbóudvart (a mellbimbó körüli barnás színű részt) bekapja. Akkor nem jó, ha az alsó ajka begyűrődik, vagy ha csak a bimbót veszi a szájába, és látszik a bimbóudvar. Ha az Ön ujjai nem a sebtapaszkörökön helyezkednek el, két és fél centivel a mellbimbó fölött és alatt, akkor a baba esetleg nem tudja bekapni az egész bimbóudvart.

Biztosan rosszul teszi mellre a babát, ha jelez az *Ön* teste. Annyi anyukát láttam, akik a kínok kínját állják ki - fáj, sőt vérzik a

Ha az anyatejen címke volna...

A tápszerről pontosan tudjuk, mit tartalmaz, mert feltüntetik a csomagolásán. Az anyatej viszont a csecsemővel együtt változik. Az alábbi összetevőkből áll:

Colostrum: Az első három-négy napban a baba ezt a sűrű, sárgás anyagot kapja, amely valóságos energiabomba. Megvan benne az újszülött egészségének megőrzéséhez szükséges összes antitest.

A „leves": Amint beindul a tejelválasztás, az első öt-tíz percnyi adag egy tejcukorban gazdag folyadék, amely a baba szomját csillapítja. Magas oxytocintartalma miatt úgy hat, mint az altató - ez az oka annak, hogy a szoptatás kezdete után tíz perccel a baba (és az anyuka) néha elalszik.

A tej eleje: A következő öt-tíz percben magas fehérjetartalmú rész érkezik. Ez a csontok és az agy fejlődését segíti.

A tej vége: Tizenöt-tizennyolc perc múlva jön az anyatej zsíros, sűrű föle. Kalóriában gazdag, tőle hízik a baba.

mellbimbójuk. Ők persze azt gondolják, hogy a gyermekükért szenvednek. A világ legjobb anyukái akarnak lenni, pedig a szomorú igazság egyszerűen az, hogy nem jól szoptatnak. Ha a szoptatás rossz érzést kelt, hallgasson a testére. Az normális, ha az első két-három napban fáj egy kicsit a mellbimbója, de ha ez elhúzódik vagy súlyosbodik, akkor valamit biztosan rosszul csinál. Ha szoptatás közben csíp vagy fáj, akkor nem megfelelően teszi mellre a babát. Ha kisebesedik a mellbimbója, akkor az ujjait tartja rossz helyen. Az egész testre kiterjedő tünetek - láz, hidegrázás, éjszakai izzadás -, a fájdalmas vagy duzzadt mell olyan problémákat jelezhet, mint a mellkeményedés vagy a tejcsatorna elzáródása, amelyek *mastitis-szá,* vagyis emlőgyulladássá fajulhatnak. Ha a láza vagy más tünetek egy hétnél tovább fennállnak, forduljon orvoshoz. Szoptatási tanácsadóval is érdemes konzultálnia, hogy megtanulja a mellre tétel helyes módját.

Ha a baba 2500 grammnál kisebb súllyal született, az első négy nap után is gyakrabban etesse. A kis súlyú újszülötteknél gyakoriak a tej mennyiségével kapcsolatos problémák, mert az anya szervezete egy legalább 3000 grammos baba táplálására van beprogramozva. Ha tehát a baba nem szopik elég erősen vagy nem szív ki annyi tejet, amennyit egy nagyobb csecsemő tudna, akkor az anya szervezete ennek megfelelően csökkenti a tejtermelést. A megoldás a kétóránkénti szoptatás, amitől nemcsak a baba súlya gyarapodik, hanem megfelelő mértékben folytatódik a tejtermelés is. Szélsőséges esetekben, például ha a baba koraszülött, vagy időre született ugyan, de kisebb 2200 grammnál, vagy valamilyen okból a kórházban kell maradnia, ugyancsak azt szoktam javasolni az anyukának, hogy fejjen két szoptatás között, nehogy elapadjon a teje (lásd a keretes részt a következő oldalon). Ez megerőltető ugyan, de megéri, ha szoptatni szándékozik.

Ha aggódik a teje mennyisége miatt, mérje meg a „hozamát".* Ha az anyuka nem tudja eldönteni, hogy a kisbabája nassol, vagy neki nincs elég teje, a „hozammérést" szoktam javasolni, amit otthon, Yorkshire-ben, a gazdaságban csináltunk. Naponta egyszer, szoptatás előtt tizenöt perccel fejje le mindkét mellét, hogy lássa, mennyi jön ki. Ha például hatvan millilitert fejt le, akkor úgy számolhat, hogy a baba nagyjából kilencven millilitert tudott volna kiszívni. (A szopás hatékonyabb, mint a fejés bármilyen módszerrel.) Utána ezt a lefejt anyatejet adja üvegben a babának. Ha az üveget még nem szokta meg, adja fecskendőből vagy pipettából. Emellett mellre is teheti, hogy kiürítse belőle a maradékot, és ezután igya meg azt, amit lefejt.

Figyeljen oda, hogy Ön eleget aludjon és helyesen táplálkozzék. A tápszer egyik előnye az anyatejjel szemben az, hogy nem változik az összetétele. Az van benne, ami rá van írva. Az anyatejet megváltoztatja az anya életmódja. A kialvatlanság miatt csökkenhet a mennyisége, sőt a kalóriatartalma is. Fontos az étrend is. Kétszeresére kell növelnie a folyadékbevitelét - igyon meg napi két liter vizet vagy más italt. Napi ötszáz kalóriával többet kell ennie - 50 százalékát szénhidrátok, 25-30 százalékát zsírok és fehérjék tegyék ki -, hogy pótolja azt az energiát, amelyet a szervezete a tej termelésére és leadására használ fel. Vegye figyelembe az életkorát, a szokásos testsúlyát és a magasságát is. Lehet, hogy az átlagosnál többre vagy kevesebbre van szüksége. Ha bi-

Hogyan növelhetjük a tej mennyiségét?

A lényeg a tejöblök ingerlése, amit vagy fejéssel, vagy szoptatással érhetünk el.

Fejés nélkül: Ha nem akar fejni, az első néhány napban kétóránként szoptasson. Ettől be fog indulni a teje. A szoptatás ingerli a tejöblöket, ami tejtermelésre buzdító üzenetet küld az agyba. Ezután a baba be fogja érni a két és fél-három óránkénti szoptatással, mert elegendő táplálékhoz jut. Ha a következő négy napon belül nem nyújtja meg magától a szoptatás időtartamát, ügyeljen rá, hogy ne nassoljon (lásd a 131. oldalt).

Fejéssel: Közvetlenül szoptatás után fejjen, vagy egy óra múlva. Ha kétóránként szoptat, furcsának tűnhet, hogy utána még fejnie is kell, de ezzel teljesen kiüríti a mellét. A következő szoptatás több tej termelésére utasítja majd az agyat, mert a baba nem az előző etetésből megmaradt tejet issza.

Három nap múltán mindkét módszerrel fokozódnia kell a tejtermelésnek.

*** A tejtermelés fokozása érdekében megpróbálkozhat azzal, hogy pisztáciát, diót, kókuszt vagy sütőtököt eszik - feltéve, hogy nem allergiás rájuk.**

A csecsemő folyékony étrendje

zonytalan, beszéljen a nőgyógyászával vagy egy táplálkozási szakemberrel. Nemrégiben felhívott az első gyermekes, harmincöt éves Maria, mert nyolchetes kisbabája, aki pedig minden gond nélkül beállt a háromórás napirendre, most megint másfél óránként eszik. Mint kiderült, a problémát anyuka szénhidrátmentes étrendje okozta. Aki ráadásul naponta két órát tornázott. Amikor megmondtam neki, hogy valószínűleg elapadt a teje, valamilyen gyors módszert kért arra, hogy megint elegendő legyen. De mint elmagyaráztam neki, az nem elég, mert túlságosan aktív életmódot folytat a szoptatáshoz. A tejtermelés fokozása mellett többet kell pihennie, és szénhidrátokat is kénytelen fogyasztani, hogy a teje *minőségén* is javítson.

Szükség esetén tápszert is adjon a szoptatás mellett. Az egyik ügyfelemnek, Patríciának azt mondta az orvosa, hogy a kis Andrew súlya nem gyarapodik, ráadásul aluszékony és közönyös. Patrícia tejének mennyiségéről nem érdeklődött az orvos, ezért lemértük a „hozamot" (lásd a 139. oldalt). Kiderült, hogy csak 30 millilitert tudott lefejni. Patríciát igencsak megrázta a dolog. „De én szoptatni akarom", mondta. Ennek ellenére *muszáj* volt tápszerpótlást adnia Andrew-nak, legalábbis addig, amíg nem lett több teje, amit fejéssel akartunk elérni. Egy héten belül már nőtt is a mennyiség, úgyhogy Andrew kevesebb tápszert és több anyatejet kapott. A második héten már el is hagytuk a tápszert, de javasoltam, hogy a leszívott anyatejet továbbra is üvegből adja, hogy apuka is tudjon etetni. (Mindig ezt javaslom; lásd a 143. oldalt.)

FONTOS EMLÉKEZTETŐ: A fejő anyukák egy része lefagyasztja a tej egy részét, biztos, ami biztos. De ne tároljon háromnapi adagnál többet, hacsak nem készül kórházi kezelésre vagy hosszabb távollétre. Ahogy a baba nő és változik, úgy változik az anyatej összetétele is, nem biztos tehát, hogy az előző hónapban lefejt tej is megfelel az igényeinek!

A csecsemő folyékony étrendje

Problémára utal, ha a szoptatás rendszeresen nem tart tovább tíz-tizenöt percnél. Amikor egy szoptató anyuka azt mondja, „Hathetes kisbabám csak tíz percig szopik", rögtön tudom, hogy valami nincs rendjén. De mielőtt bármilyen következtetést levonnék, ki kell zárnom, hogy nem a helytelen mellre tétel vagy a tej elégtelen mennyisége okozza: **Megnézted már, hogy mennyi tejet tudsz lefejni? Fájnak a mellbimbóid? Kemény a melled?** A második és harmadik kérdésre adott „igen" válasz a helytelen mellre tételre utalhat. Az anyuka mosolyogva szenved, pedig valószínűleg elzáródtak a tejcsatornái. Ekkor ajánlok egy szoptatási tanácsadót, vagy én magam konzultálok vele.

Az első hat hétben sok szoptató anyuka itt szokta elrontani: nem hagyják elég ideig mellen a babát, hogy rendesen megtömhesse a hasát. Egy fiatal újszülöttnél, főleg ha kicsi a súlya, ez hosszú távon súlyos problémákhoz vezethet. Vegyük Yasminnak, a négyhetes Lincoln anyukájának az esetét. Azért hívott fel, mert gondjai voltak Lincolnnal. Nem hízott, napközben általában húsz-huszonöt, maximum negyvenöt percet aludt, és Yasmin, talán mondanom sem kell, el nem tudta képzelni, hogyan szoktathatná napirendre. „Úgy érzem magam, mintha egy vadlovon ülnék a rodeón, és bármelyik pillanatban leeshetnék. Nem vagyok ura a helyzetnek."

Náluk töltöttem egy délelőttöt, és megkértem, hogy csináljon mindent úgy, mintha ott sem volnék. Egy órán belül láttam, mi a baj. Nagyjából a szoptatás tizedik percében Lincoln szeme kezdett lecsukódni. Yasmin feltételezte, hogy jóllakott, és eljutottak a 4É harmadik É-jéhez, az édes álomhoz, ezért lefektette. Meg sem fordult a fejében, hogy Lincoln csak előtejet szopott; nem jutott el a tej zsíros végéhez, amely körülbelül a szoptatás tizenötödik percében kezd folyni. Lincoln tehát afféle oxytocinmámorba került! Tíz perc múlva felébredt. Egyrészt felszívódott az oxytocin, másrészt alig volt valami a gyomrában. Mintha pusztán egy pohár sovány tejet ivott volna. Yasmin ekkor hangosan gondolkodott: „Hát, most evett - mi baja lehet?" Megnézte a pelenkáját, bebugyolálta, és a susog-ütöget módszerrel próbálta

újra elaltatni. Lincoln azonban tovább sírt, és húsz-harminc perc múlva sem hagyta abba. Miért? Mert éhes volt. Yasmin felvette, járkált vele, ringatta. Húsz-harminc percnyi sírás után azonban egy újszülött annyira kimerül, hogy akármit csinálnak vele, elalszik. Akárcsak Lincoln. De nem aludt sokáig - és ez kergette őrületbe Yasmint. Úgy húsz perc múlva felébredt, Yasmin pedig nem tudta, mit csináljon vele.

„Hát, csak egy órája evett, és három órát, de legalább két és felet ki kellene bírnia - panaszolta. - Tracy, segítened kell." Visszapergettem neki az eseményeket, és elmagyaráztam, hogy a probléma abból fakad, hogy Lincoln nem eszik rendesen. Yasmin megértette, és a továbbiakban mindig felébresztette (lásd a 132-134. oldalt) Lincolnt, ha evés közben elaludt. Amikor már rendesen evett, gyarapodásnak indult, és persze jobban is aludt.

E történet tanulsága az, hogy figyelni kell az etetés időtartamára. De szeretném ismételten emlékeztetni arra, hogy mindegyik baba más. Van, aki kezdettől fogva hatékonyan eszik. Sue Michiganből például ezt írta:

> A kislányom háromhetes, és váltott mellből összesen öt percig szopik minden etetésnél. Nagyjából háromóránként eszik, de úgy hallottam, hogy legalább tíz percig kellene ennie. Neked mi a véleményed?

Lehet, hogy a te lányod gyorsan eszik, Sue. Sokféle gyereket láttam már, olyanokat is, akik háromnegyed órán keresztül esznek-élvezkednek, meg a tiédhez hasonlókat, akik nem vesztegetik az idejüket. Itt az a lényeges, hogy kibír három órát két etetés között, amiből látszik, hogy nem nassol. Ha nem szokatlanul kis súllyal született, akkor azt kell feltételeznünk, hogy ennyi idő alatt is elegendő táplálékhoz jut. (Sue-nak azért azt tanácsolnám, hogy egy mellből szoptasson; lásd a 136. oldalt.)

A csecsemő folyékony étrendje

A suttogó legjobb tanácsa: mell *és* üveg!

A szoptató anyukáknak mindig azt szoktam tanácsolni, hogy tanítsák meg a babát üvegből is enni. Szerintem ezt akkor érdemes elkezdeni, amikor az anyuka már helyesen mellre tudja tenni, és a teje is beindult, vagyis általában két-három hetes kor körül. Ekkor naponta legalább egyszer üvegből etesse. Legyen ebből is rituálé - mondjuk, este apuka etet, vagy délután a nagymama. A baba ebben a korban még könnyen alkalmazkodik. Tudom, hogy ez szöges ellentétben áll azzal, amit mások javasolnak. Vannak, akik azt mondják, hogy az anyuka kizárólag szoptasson, vagy legalább várjon hat hónapos korig az üveggel, különben a baba összezavarodik, esetleg elapad a tej. Butaság! Én egyik problémával sem találkoztam.

Egyébként nem csak a baba egészségéről van itt szó. önnek a saját igényeit és az életstílusát is számításba kell vennie. Vannak anyukák, akik kizárólag szoptatni akarnak - lehet, hogy Ön is közéjük tartozik -, de tekintsen a jövőbe. Tegye föl magának az alábbi kérdéseket. Ha legalább egyre igennel válaszolt, érdemes megfontolnia, hogy az első néhány hétben bevezesse-e az üveget. (Ha erről már lekésett, olvassa el az „Áttérés a szoptatásról a cumisüvegre" című részt a 162-166. oldalon.)

Szeretné, ha más is etetné a babát - apuka, nagymama, a bébiszitter? Ha a csecsemő nemcsak szopik, hanem üvegből is tud enni, az anyukán kívül mások is meg tudják etetni. Ezzel ők is közelebb kerülhetnek hozzá.

Tervezi Ön, hogy a baba egyéves kora előtt teljes vagy félállásban visszamegy dolgozni? Ha igen, és a baba nem szokta meg az üveget, akkor lehetséges, hogy éhségsztrájkot fog tartani (lásd a keretes részt a 167. oldalon).

Tervezi Ön, hogy egyéves kora előtt bölcsődébe vagy hasonló intézménybe adja a babát? Az intézmények többsége nem vesz föl olyan csecsemőt, akit nem lehet üvegből etetni.

Most, hogy elkezdett szoptatni, biztos benne, hogy folytatni akarja? Számtalan olyan e-mailt kapok, amelyben az anyukák „engedélyt" kérnek, hogy a baba hathetes, három vagy hat hónapos korában abbahagyhassák a szoptatást. Az elválasztásnak nincs kőbe vésett, optimális időpontja. De könnyebb lesz az átmenet, ha a baba már megszokta az üveget.

Egy évig, vagy annál kevesebb ideig tervez szoptatni? Nyolc-tíz hónapos korban nehéz bevezetni az üveget. A baba ellenkezni fog.

Fájdalmas evés: emésztési zavarok

A csecsemő nem kész emberként születik - emésztőrendszerének még fejlődnie kell. A gyomor-bélrendszeri, szakszóval gasztro-intesztinális problémákban az a legrosszabb, hogy olyan eseményeket és érzelmeket indítanak el, amelyek csak súlyosbítják a helyzetet, és önmagukban is nehezen kezelhetők. Az anyuka és az apuka gyakran tehetetlennek érzik magukat, mert nem tudják, mi okozza a bajt. Önmagukban keresik a hibát, és ez az elbizonytalanodás aztán kihat a viselkedésükre is. Feszültté válnak, etetés közben idegesek, nyugtalanok.

A síró játék

A baj okának föltárásához a sírásról teszek föl kérdéseket. Ezekből persze csak a kép egy része állítható össze. Ismernem kell a csecsemő születési súlyát, evési és alvási szokásait, az ébren töltött idő jellegzetességeit - így kizárhatom az éhséget, a fáradtságot, a túl sok ingert, vagy, az esetek többségében, e három együttes jelenlétét.

Mikor szokott sírni? Ha evés után, akkor valószínűleg szélgörcs vagy reflux az oka. Ha mindennap percre pontosan ugyanakkor sír, akkor elképzelhető, hogy hasfájásról (kólikáról) van szó (ha a másik két emésztési zavart kizártuk). Ha mindig máskor sír, akkor lehet, hogy ilyen a vérmérséklete - bizonyos típusú babák többet sírnak az átlagnál.

Sírás közben mit csinál a testével? Ha a két lábát a mellkasához húzza, minden bizonnyal szélgörcse van. Ha merev a teste és ívbe feszíti a hátát, akkor valószínűleg reflux, de az is lehet, hogy így zárja ki a külvilágot.

Mitől nyugszik meg? Ha büfizés vagy lábának bicikliztetése után abbahagyja a sírást, akkor valószínűleg gáz- vagy légbuborék (szél) távozott belőle. Ha a felültetés segít - például autósülésben, pihenőszékben vagy hintában -, akkor vélhetőleg reflux. A mozgás, folyó víz vagy porszívózás hangja talán eltereli a hasfájós baba figyelmét, de az esetek többségében nemigen tudunk könnyíteni a fájdalmán.

Amikor egy szülő arra panaszkodik, hogy gyermeke „állandóan" sír, rögtön valamilyen emésztési problémára gyanakszom: szélgörcsre, refluxra vagy hasfájásra (ami nem azonos az előző kettővel, amelyekkel néha összekeverik). Az

újszülött emésztőrendszere még nagyon éretlen. Magzat korában kilenc hónapon keresztül intravénásan jutott táplálékhoz, most viszont önállóan kell ennie, ezért az első hat hétben nehézségekkel szembesülhet.

A szélgörcs, a reflux és a hasfájás (kólika) más-más probléma, de a kezdő szülő nemigen tudja megkülönböztetni őket egymástól. Sőt a „hasfájás" szót néha a gyermekorvosok is gyűjtőfogalomként használják mind a háromra, többek között azért, mert maguk a szakemberek sem tudják pontosan, mi okozza. Az alábbiakban összegyűjtöttem mindazt, amit jelen pillanatban tudunk.

SZÉLGÖRCS

MI AZ? A baba evés közben levegőt is nyel. Némely csecsemők élvezik azt az érzést, amelyet a nyelés vált ki, ezért amikor nem esznek, levegőt nyelnek. A puffadást okozó légbuborékok ugyanolyan fájdalmat okoznak neki, mint egy felnőttnek, mert a belekben megrekedt levegőt a szervezet nem bontja le. Csak szellentéssel vagy büfizéssel tud távozni.

MIK A JELEI? Gondoljon arra, Ön mit érez hasonló helyzetben. A baba valószínűleg mindkét lábát felhúzza a mellkasához. Eltorzul az arca. Sírásának jellegzetes hangmagassága és hangszíne van; rövid szünetekkel sír, és közben mintha lihegne, mint aki böfögni szeretne. Lehet, hogy forgatja a szemét, és (a sírás szüneteiben) mosolyra emlékeztető kifejezés jelenik meg az arcán (ezért mondja a nagymama, hogy amit Ön az első mosolyának hisz, valójában csak a szélgörcs miatti fintor).

MI A TEENDŐ? Büfiztetés közben a tenyerünk élével masszírozzuk fölfelé a bal oldalát (a bordái alatti puha részt, ahol a gyomra van). Ha ez nem segít, úgy vegyük a vállunkra, hogy a karjai lelógjanak a hátunkon, a lábai pedig lefelé mutassanak. Így egyenes út nyílik a levegő előtt. Masszírozzuk fölfelé, mintha a tapéta alól akarnánk kinyomni a légbubo-

rékot. Vagy a hátára fektetjük, felhúzzuk mindkét lábát, és finoman bicikliztetjük. A pukizást úgy segíthetjük elő, hogy ölbe vesszük, és a fenekét ütögetjük, hogy érezze, hol kell nyomnia. Hasi fájdalmát úgy enyhíthetjük, hogy arccal lefelé a karunkra fektetjük, és a tenyerünkkel finoman nyomjuk a hasát. Ugyanezt a hatást érhetjük el, ha egy törülközőt tíz centi széles övvé hajtogatunk, és a hasa köré tekerjük. Csak vigyázzunk, hogy ne legyen nagyon szoros.

REFLUX

MI AZ? A csecsemő „gyomorégése", amit akár hányás is kísérhet. Szélsőséges esetekben komplikációk jelentkeznek, és a baba vérrel színezett folyadékot öklendezhet vissza. A gyomorégés a felnőtt számára is rendkívül fájdalmas, de még rettenetesebb a csecsemőnek, mert nem tudja, mi történik vele. Evés közben az étel a szájból a nyelőcsőbe kerül. Ha az emésztőrendszer megfelelően működik, a gyomorszáj nyitását és zárását végző izom, a záróizom beengedi, és bent is tartja az ételt. Ha a gyomor-bélrendszer teljesen kifejlődött, a nyelésnek megvan a maga ritmusa, és a záróizom ennek ütemében nyit-zár. A csecsemőkori refluxnál azonban a záróizom még éretlen, és nyitás után nem zár tökéletesen. Az étel visszajön, sőt vele együtt némi gyomorsav is, ami égeti a baba nyelőcsövét.

MIK A JELEI? Az elvétve előforduló bukás (némi gyomortartalom visszaérkezése) miatt szükségtelen aggódni. Mindegyik csecsemőnél jelentkezik néha-néha reflux, elsősorban evés után. Van, akinél gyakrabban, és van, akinek egyszerűen érzékenyebb az emésztőrendszere. Reflux gyanúja esetén a következőket szoktam kérdezni: **Szülés közben a nyaka köré tekeredett a köldökzsinór? Koraszülött volt? Besárgult? Kis súllyal született? Császármetszéssel született? Van olyan gyerek vagy felnőtt családtag, akinek refluxa van?** Ha bármelyik kérdésre „igen" a válasz, akkor nagyobb a reflux valószínűsége.

A refluxos csecsemőnek nehezére esik az evés. Fulladozik, kiköpi az ételt, mert a záróizma nem nyit, ezért a táplálék be sem jut a gyomrába. Vagy az is lehet, hogy ha evés után felültetik, akkor néhány perc elteltével bukik, sőt sugárban hány, mert a záróizom nem zárt, miután az étel a gyomorba került. Néha az történik, hogy akár egy órával evés után is nedves túró állagú hányadékot látunk, mert a gyomor görcsöl, és a felül lévő gyomortartalom visszakerül a szájba. Robbanásszerű pukikat is hallhatunk. A szélgörcsös babához hasonlóan a refluxos baba is nyelhet levegőt, de a refluxnál a nyelést kis cincogó hang kíséri. A refluxos babát gyakran nehéz büfiztetni. Egy másik árulkodó jel az, ha csak ülő helyzetben vagy vállra véve érzi jól magát. Ha megpróbáljuk lefektetni, hisztérikusan sír, ezért fogok mindig gyanút, ha a szülő azt mondja: „Legjobban a hintában szeret lenni" vagy „Csak az autósülésében tud elaludni".

Az ördögi kör azért alakul ki, mert minél feszültebb a baba, minél többet sír, annál könnyebben alakul ki görcs, és akkor a nyelőcsövébe visszaáramlik a gyomorsav, amitől még borzasztóbban érzi magát. Ön minden trükköt kipróbál, amit a könyvek írnak, de egyik sem segít. Valószínűleg rossz trükkökkel próbálkozik. Ha földobálja, könnyebben visszajön a gyomorsav. Ha úgy véli, hogy bizonyára büfiznie kell, és megpaskolja a hátát, azzal megint csak átsegíti a gyomorsavat a fejletlen záróizmon. Igyekszik valamilyen magyarázatot találni a problémára - általában a hasfájás vagy

Tévhit

Ha nem bukik, akkor nem reflux

A reflux divatjamúlt diagnózisa bukást és/vagy sugárhányást feltételezett. Ma már azonban tudjuk, hogy e tünetek nélkül is jelentkezhet a fájdalom és a probléma. E félreértés miatt a refluxot időnként most is hasfájásként diagnosztizálják. Sok gyermekorvos már ugyanúgy gyanakszik refluxra, mint hasfájásra, a régi iskola hívei azonban továbbra is automatikusan kólikát mondanak, ha a baba sírásának nincs nyilvánvaló oka (lásd a „Hasfájás" című részt a 149. oldalon). Mások a hasfájás egyik fajtájának tartják a refluxot. Ezzel magyarázzák, hogy néhány csecsemőnél a hasfájás négy hónapos kor körül „csodás módon" megszűnik. Ekkor kezd megerősödni a záróizom - minél többet dolgozik, annál erősebb lesz -, és a baba jobban eszik, mert könnyebben emészt.

szélgörcs számlájára írják -, és eszébe sem jut a reflux, aminek megvan a maga kezelési módja. Ön tehát nem érti a dolgot, és felhagy a napirenddel, mert nem érti a baba jelzéseit. Ő közben kimerül. A sok sírástól (amely rengeteg energiát fölemészt) ismét megéhezik, Ön pedig újra etetni próbálja. Erre aztán a baba megint rosszul érzi magát, bukik, és kezdődik elölről az egész.

MI A TEENDŐ? Ha a gyermekorvos hasfájásra fogja, kérje ki egy gyermek-gasztroenterológus véleményét is, különösen akkor, ha a családban másnak is vannak gyomor-bélrendszeri problémái. A reflux öröklődik. Diagnosztizálásához sokszor elegendő a családi betegségek számbavétele és egy alapos vizsgálat. Általában laborvizsgálatokat is elvégeznek. Szélsőséges esetekben, vagy ha az orvos a refluxból fakadó komplikációktól tart, egyéb vizsgálatokra is sor kerülhet - báriumizotópos kontrasztanyaggal végzett röntgenre, ultrahangra, endoszkópiára, a nyelőcső pH-értékének vizsgálatára. A szakorvos dönti el, hogy valóban refluxa van-e a babának, megállapítja a súlyosságát, és rendszerint azt is fel tudja becsülni, hogy meddig fog fennállni. Ő írja elő a gyógyszerezést és az egyéb teendőket.

A refluxra általában gyógyszereket rendelnek: csecsemőknek kifejlesztett savkötőket és görcsoldókat. A dolognak ez a része az orvos kezében van. Vannak azonban egyéb lehetőségek is azon kívül, hogy a babát autózni visszük vagy rászoktatjuk arra a nyavalyás hintára:

Emelje meg a kiságy matracát. Egy hengerpárna vagy néhány könyv (vagy bármi más) segítségével támassza 45 fokos szögbe, hogy a fejrésze magasabbra kerüljön. A refluxos baba megtámasztva és bebugyolálva érzi magát a legjobban.

Büfiztetés közben ne ütögesse. Az ütögetéstől hányni vagy sírni kezdhet, ami elindítja az ördögi kört, mert egy eleve gyulladt területet (a nyelőcsövet) ingerel. Inkább körkörösen masszírozza fölfelé a háta bal oldalát. A két karja lógjon le hátul az Ön válláról, hogy akadálytalan legyen az út a nyelőcsövében. Ha három perc után nem büfizik, hagyja abba. Ha megrekedt bent a levegő, a baba nyűgös lesz. Finoman döntse előre, és ettől minden bizonnyal kijön a buborék.

Nagy gonddal etesse. Ne etesse túl, ne etesse túl gyorsan (ami könnyebben megtörténhet, ha üvegből kap enni). Ha üvegből eszik, és húsz percnél hamarabb végez, feltehetőleg túl nagy lyuk van a cumin. Váltson kisebb lyukúra, amelyből lassabban folyik az étel. Ha evés után nyűgös, cumival nyugtassa meg, ne etesse meg újra, mert attól csak rosszabbul fogja érezni magát.

Ne siesse el a szilárd étel bevezetését. Egyes szakemberek szerint a refluxos babának hat hónapos kornál hamarabb kell szilárd ételt adni, ezzel azonban én nem értek egyet (lásd „A reflux és a szilárd étel" című keretes részt a 181. oldalon). Ha nagyon tele van a gyomra, csak jobban fáj. Ha fájdalmat érez, abbahagyja az evést.

Őrizze meg a nyugalmát. Nyolc hónapos kor körül általában javul a reflux, mert a záróizom fejlettebb, és a csecsemő több szilárd táplálékot eszik. A többség egyéves korra kinövi; a legsúlyosabb esetekben kétéves korig is elhúzódhat, de ez ritka. Ezekben a súlyos esetekben Önnek egyszerűen el kell fogadnia, hogy gyermeke nem úgy eszik, mint a többiek - legalábbis egyelőre. Addig is kövessen el mindent, hogy ő jól érezze magát, Ön pedig abból merítsen vigaszt, hogy előbb-utóbb ki fogja nőni.

HASFÁJÁS (KÓLIKA)

MI AZ? Még az orvosok sem értenek egyet a hasfájás mibenlétét vagy meghatározását illetően. A többség különféle tünetek együttesének tekinti, amelyet látszólag fájdalomtól és ingerlékenységtől kísért hangos, túlzott és vigasztalhatatlan sírás jellemez. Mások olyan gyűjtőfogalomnak tartják, amely a következőket öleli fel: *emésztési problémák* (ételallergia, szélgorcs vagy reflux), *idegrendszeri problémák* (hiperérzékenység vagy lobbanékony vérmérséklet) és *kedvezőtlen környezeti tényezők* (ideges vagy nemtörődöm szülők, feszült csalá-

di légkör). Hasfájósnak mondott csecsemőknél fennállhat e problémák bármelyike - vagy mindegyike -, de nem feltétlenül mindegyikük hasfájós. Egyes gyermekorvosok még mindig a régi 3/3/3-szabályt alkalmazzák: három óra folyamatos sírás, heti három napon, három egymást követő héten át, ami statisztikailag a csecsemők körülbelül húsz százalékára érvényes. Barry Lester gyermekorvos és kólikaszakértő „sírászavarnak" nevezi a hasfájást. Egyszerűen fogalmaz: „Az a gyerek valamiért szokatlan módon sír, és bármi legyen is az oka, kihat az egész családra." Lester szintén úgy véli, hogy csak körülbelül tíz százalék szenved valódi hasfájástól, aminek jellemzője a súlyos rohamokban jelentkező, több órán át tartó hangos sírás, rendszerint mindennap ugyanabban az időben, látszólag minden ok nélkül. Úgy tűnik, az elsőszülöttek fogékonyabbak a hasfájásra, mint az őket követő testvérek. Általában a születést követő tizedik nap-harmadik hét közötti időben kezdődik, és három-négy hónapos korig tart, amikor többnyire magától megszűnik.

MIK A JELEI? A „hasfájósság" gyanújánál először kizárom a szélgörcs és a reflux lehetőségét. Ezeket ugyan a hasfájás változatainak tekintik, de legalább enyhíthetők, ami a hasfájásról nem mondható el. Az az egyik fontos különbség a hasfájás és a reflux között, hogy a hasfájós csecsemők a sírás ellenére híznak, a refluxosok többsége viszont fogy. Emellett a refluxos baba sírás közben általában ívbe feszíti a hátát; a szélgörcsnél felhúzza mindkét lábát; és mindkettőre jellemző, hogy evés után legfeljebb egy órával jelentkeznek, míg a hasfájás nem feltétlenül kötődik étkezéshez. Egyes újabb vizsgálatok arra mutatnak, hogy a hasfájásnak tulajdonképpen nincs is köze hasi fájdalmakhoz (noha a „kólika" a görög *colon* szóból származik, amely vastagbelet jelent). Inkább arról lehet szó, hogy a csecsemő nem képes megbirkózni az érzékszerveit érő hatásokkal.

A csecsemő folyékony étrendje

MI A TEENDŐ? A baj az, hogy mindegyik baba sír. Sír, ha éhes vagy mérges, ha megváltozik valami. „Meggyógyítottam" már úgynevezett hasfájós babákat egyszerűen azzal, hogy bevezettem egy napirendet, megtanítottam a szüleit a jelzései értelmezésére, változtattam az etetés technikáján (üveges táplálásnál másféle etetőcumit kerestünk, szoptatásnál a baba testhelyzetén változtattunk, másképpen büfiztettünk), és megszüntettük az ételallergia kockázatát (a tápszer cseréjével). Világos azonban, hogy ezekben az esetekben nem hasfájással álltunk szemben.

A gyermekorvos felírhat valamilyen enyhe nyugtató cseppet, tanácsolhatja a babára ható ingerek korlátozását vagy a figyelmének elterelését célzó különféle trükköket, például hogy nyissuk meg a csapot, kapcsoljuk be a porszívót vagy hajszárítót. Vannak, akik szerint gyakrabban kell szoptatni, ezt azonban *határozottan ellenzem,* mert ha valóban gyomorproblémák húzódnak meg a háttérben, akkor a túletetés csak ront a helyzeten. Tény az, hogy a hasfájásra jelenleg nem létezik „ellenszer". Nincs mit tenni, túl kell élni. Egyes szülők jobban bírják, mint mások. Ha Ön nem kifejezetten „magabiztos" szülő (lásd a 94-98. oldalt), akkor sokat fog kínlódni a hasfájós kisbabával. Ebben az esetben kérjen erősítést. Fogadjon el minden segítséget. Pihenjen sokat, hogy ne roppanjon össze.

Hathetes kortól négy hónapos korig: fejlődési ugrások

Az etetési gondok nagy részét elsimítottuk tehát. A baba most már remélhetőleg kiszámíthatóbban viselkedik, jobban eszik és alszik - persze csak akkor, ha nem kínozzák gyomorbélrendszeri problémák, vagy nem nagyon érzékeny a környezeti hatásokra. Ön remélhetőleg megbékélt a vérmérsékletével, és jobban eligazodik rajta. Tudja, hogyan szeret enni, mitől érzi jól magát evés után és úgy általában. A hozzám érkező panaszok ebben az életkorban két alaptémára vezethetők vissza:

Éjszaka csak három-négy órát hajlandó aludni egyhuzamban.

Régebben öt-hat órát átaludt, most viszont többször felébred, de mindig máskor.

A szülők abban a hitben telefonálnak, hogy az alvással van gond, pedig ebben az életkorban mindkét probléma az evéssel függ össze. A nyolchetes csecsemők többsége - az *én* csecsemőim - legalább öt, sőt hat órát alusznak át éjszaka. Ez természetesen függ a születési súlytól és a vérmérséklettől is, de mindképpen efelé kell haladni, arra szoktatva őket, hogy minél tovább aludjanak. Az éjszakai felébredésnek gyakran *a fejlődési ugrás* az oka: *az az egy-két napig tartó időszak, amikor a baba szervezete több táplálékot igényel.* A jó öreg suttogónak erre a helyzetre is van néhány trükkje:

Ha a csecsemő átlagos vagy annál nagyobb súlyú, és még *soha* nem aludt tovább egyhuzamban három-négy óránál, először is megkérdezem: **Napközben hányszor és milyen hosszan alszik?** Elképzelhető, hogy a nappali alvás az éjszakai pihenés rovására megy (ezzel a témával a 225-226. oldalon foglalkozom, ahol azt tanácsolom, hogy napközben soha ne hagyjuk egyszerre két óránál tovább aludni). Ha nappal nem alszik sokat, éjszaka mégsem húzza tovább három-négy óránál, akkor napközben valószínűleg többet kell ennie, és este tele hassal feküdjön le. Ha eddig nem próbálta a megtömést (lásd a 126. és 128. oldalakat), most melegen ajánlom.

A második esetben, vagyis ha eddig öt-hat órát aludt éjszaka, most viszont rendszertelenül fel-felébred, bizonyára fejlődési ugráshoz érkezett. Az elsőt hat-nyolc hetes kor körül szoktuk tapasztalni, majd nagyjából havonta-hathetente ismétlődik. Öt hónapos korban a fejlődési ugrás általában annak a jele, hogy ideje bevezetni a szilárd ételt.

A nagyobb babáknál hamarabb jelentkezhetnek a fejlődési ugrások, és ez összezavarhatja a szülőket. „A kisfiam négy hónapos, 8,16 kiló, minden etetésnél 220 grammot eszik, egyszer-kétszer mégis felébred éjszakánként - panaszolta egy anyuka. - Éjszaka nem adhatok neki szilárd ételt." Az ilyen eseteket Önnek kell megítélnie. Több folyékony táplálékot nem adhat neki, de nyilvánvalóan többet kell ennie.

Szoptatott csecsemőknél a fejlődési ugrást nem szabad összetéveszteni a helytelen mellre tétellel vagy a tej elégtelen mennyiségével; ezeknek is következménye lehet az éjszakai felébredés, de általában hathetes kor előtt. Annak eldöntésében, hogy valóban fejlődési ugrásról van-e szó, ez a kérdés segít: **Mindig ugyanakkor, vagy mindig máskor ébred föl?** Ha mindig máskor, akkor valószínűleg fejlődési ugrást látunk. A következő e-mail egy tipikus helyzetet fest le:

> Héthetes Oliviámnál nemrég vezettem be a 4É-t, amit igazán jól fogadott. De azóta nincs két egyforma éjszakánk. Régebben hajnali háromnegyed háromkor ébredt fel. Ujabban viszont nincs benne semmi rendszer, pedig napközben mindig nagyjából ugyanakkor eszik és alszik. Naplót vezetünk, de tényleg semmi olyat nem látunk, amit éjszakánként másképpen csinálnánk. Néha hajnali egykor ébred, máskor meg alszik fél ötig. Mit csináljunk, hogy megint kihúzza legalább háromnegyed háromig, mint régen?

Egy ilyen esetben azonnal tudom, hogy fejlődési ugrás zajlik, mert Olivia mindig is jól evett, jól aludt, és a szülei ösztönösen beállították egy jó napirendre. Az is eloszlatja a kétségeket, hogy míg korábban háromnegyed háromkor ébredt, amióta bevezették a 4É-t, „nincs benne semmi rendszer". Mivel ez az egész történetesen akkor kezdődött, amikor elkezdték a 4É-t, a szülők érthető módon azt hitték, hogy ez a hirtelen támadt alvászavar valamiképpen az új napirenddel függ össze. A valóságban azonban Olivia csak éhes. És anyuka meg apuka azért nem jönnek rá, mit csinálnak rosszul, mert nem ők a hibásak, hanem Olivia szervezete okozza a gondot!

Nézzünk egy olyan babát, aki sosem aludt jól. Éjszakánként még mindig kétszer felébred. Lehet, hogy nála is fejlő-

dési ugrás zajlik, de az is lehet, hogy egy nagyon rossz szokás kialakulása van folyamatban, amit a szülők csak bátorítanak, ha megetetik, amikor felébred. Honnan tudjuk, hogy most melyik? Elárulja az ébredések „rendje": a rossz szokás miatt felébredők szinte mindig ugyanabban az időpontban kukorékolnak - akár órát lehetne igazítani hozzájuk. A rendszertelenül ébredő babák valószínűleg éhesek. De leginkább az vezet nyomra, hogy mennyit eszik, ha ilyenkor megetetik: fejlődési ugrás idején egy teljes adagot bekebelez, mert szüksége van a megnövelt adagra. De ha mindössze 40-50 grammot eszik, akkor nem éhes, csak rossz szokást vett föl (erről bővebben lásd a 242-243. oldalt).

A fejlődési ugrás idején alkalmazandó recept minden életkorban ugyanaz: napközben többet egyen, és ha eddig nem volt, ezután legyen egy álometetés is. Tápszeres babáknál harminc milliliterrel emeljük meg a napi adagot. Szoptatott babáknál valamivel bonyolultabb a dolog, mert a szoptatás *gyakoriságát* kell növelnünk. Tehát például háromórás napirend esetén $2^{1}/_{2}$ óránként szoptasson. Egy idősebb babánál pedig, aki már a 4/4-es napirendet követi, most újra $3^{1}/_{2}$ óránként. Ez nem mindenki számára világos. A floridai Joanie például azt kérdezte: „Nem olyan ez, mintha visszafejlődnénk? Végre sikerült rászoktatnom a négyórás napirendre." A válaszom az, hogy ez csak *átmeneti* intézkedés. Ha gyakrabban szoptat, a teste tudni fogja, hogy több tejet kell termelnie a négy hónapos Matthew számára, és néhány nap múlva már ki tudja elégíteni megnövekedett igényét.

A fejlődési ugrás felboríthatja az esti rituálét, valamint a napközbeni alvást is, nem csak az éjszakait. Sok szülő tisztában van a fejlődési ugrások ismétlődő jelentkezésével, de még ők sem mindig jönnek rá, hogy ezek a nehézségek vagy az úgynevezett „kiságy-fóbia" is az evésre vezethetők vissza. A hathetes David anyukája három napja vezette be a 4E-t. Az első két napon, írta, „csoda történt. Tartottuk magunkat a napirendhez, és annyira büszke voltam, hogy mindig a kiságyában alszik el (cumival). Ma viszont (a harmadik napon), már akkor ordított, amikor délelőtt bevittem a szobájába lefektetni. Tegnap estétől többet is eszik, gyanítom, hogy egy fejlődési ugrás miatt. Lehet, hogy most a szobáját is a fejlődési ugrás miatt utálja?"

Hogyne. A kis David azt mondja (az ordításával): „Nem akarok aludni. Még éhes vagyok. Etess meg!" Ha nem kap enni, az éhséget egy idő után összefüggésbe hozza a szobájával. A csecsemő még ösztönlény, de különféle jelenségek összekapcsolásával gyorsan tanul. Ha Önt a szobájába küldenék, mielőtt befejezhette volna a vacsoráját, nyilván Ön sem akarna bemenni!

Reflektorfényben

Ha túl késő re hagyjuk az álometetést

Janet azért hívott fel, mert a fia hajnali 4.30-kor vagy 5-kor mindig felébredt. „Pedig csinálom az álometetést", védekezett. A baj az volt, hogy éjfél és 1 óra között etette a négy hónapos Kevint. A kora és a súlya (3628 grammal született) miatt elvárható lett volna, hogy öt, sőt hat órát aludjon egyvégtében. Janet azonban a túl késői álometetéssel mindig megbolygatta az álmát. Elvégre nemcsak a csecsemő, hanem a felnőtt is rosszul alszik, ha nagyon kimerült, vagy megzavarják éjszaka. Ha sokáig fenn maradunk, nem alszunk mélyen, és sokat forgolódunk. Janet ráadásul a hajnali ébredések alkalmával is megetette, amivel valósággal belesulykolta ezt a rossz *szokást.* (Ne felejtse el: ébredés óraműpontossággal = szokás; rendszertelen ébredés = éhség.) Azt javasoltam, hogy az álometetést fokozatosan hozza előre 22-re vagy 22.30-ra, de hajnalban ne etesse meg (erről bővebben lásd a 251-252. oldalt az ötödik fejezetben). Emellett napközben minden étkezésnél 30 milliliterrel emelje meg az adagot.

Ha a kisbabája ellenáll az álometetésnek, talán érdemes felülvizsgálni a megelőző etetések rendjét. Egy Christian nevű kislegény kilenchetes volt, amikor a gondjaimra bízták. Akárhogy erőltettük, 23-kor sem az anyukának, sem nekem nem volt hajlandó enni. Evett 17-kor és 20-kor, a 23 órai álometetésig tehát csak három óra telt el. Chris akkor már majdnem négy kilót nyomott, nem volt meglepő tehát, hogy 23-kor még nem mardosta az éhség. Hajnali 1-kor azonban farkaséhesen ébredt. Úgy döntöttünk, hogy módo-

sítjuk a délutáni és esti etetések rendjét. 17-kor az addigi 200 milliliter helyett csak 60-at kapott; a 20 órai etetést előrehoztuk 19-re, egy órával korábbra, és a szokásos 220 milliliter helyett mindössze 170-et adtunk neki. Másképpen fogalmazva: 190 millilitert elvettünk az esti adagjából. Evés után fürdött, és mire az anyukája megmasszírozta, bebugyolálta és lefektette, Chris eléggé elfáradt. Az álometetést 23-kor kapta (vagyis négy óra telt el az utolsó étkezése óta), és láss csodát - 220 millilitert kebelezett be. Ekkor úgy véltük, hogy nappal is többet kíván, ezért 30 milliliterrel megtoldottuk minden étkezés adagját. A továbbiakban az álometetéstől reggel 6.30-ig kihúzta.

Tartsa észben, hogy az álometetés ne legyen később 23 óránál, különben már benne járunk az éjszakában, és éppen ezt szeretnénk elkerülni. Amennyit megeszik éjszaka, annyival kevesebbet fogyaszt nappal, és eljuthat oda, hogy éjszaka az éhség ébreszti föl. Az pedig csakugyan visszafejlődés. Ne szoktassuk olyan napirendre, amely egy hathetes babának való.

Négy hónapostól hat hónapos korig: már ügyesebben eszik

Az étkezés tekintetében ez viszonylag nyugodt időszak - feltéve, hogy van napirendünk. Ha nincs, akkor még mindig megkeserítheti az életünket a korábbi problémák egy része, csak most nehezebb kezelni őket. Az ilyen korú baba is sír, ha éhes, de vérmérsékletétől (és az Ön reagálásától) függően már nem annyira kétségbeesetten. Némely csecsemők akár már önállóan is eljátszanak reggelenként, és nem ébresztik szüleiket „Enni kérek!" bömböléssel.

Ezt a kort az alábbi problémák szokták jellemezni. Első ránézésre talán különbözőnek tűnhetnek, pedig mind a három megoldható azzal, hogy bevezetjük a napirendet, vagy a már meglévőt a fejlődő baba igényeihez igazítjuk.

Soha nem ugyanabban az időpontban eszik.

Olyan hamar végez az evéssel, hogy attól félek, nem eszik eleget. És ez a napirendet is felborítja.

Mintha már nem érdekelné az evés. Előre félek az étkezésektől.

Biztosan sejti már, mi az első kérdésem a fenti panaszok valamilyekével hozzám forduló anyukákhoz: **Van a babának napirendje?** Ha a válasz „nem" - és általában ez a helyzet azoknál a csecsemőknél, akik soha nem ugyanabban az időpontban esznek -, akkor nem a baba a hibás. A szülőknek kell rendet teremteniük. *Némi* rugalmasság természetesen normális. De ha folyamatosan hol ekkor, hol akkor eszik, fogadni mernék, hogy aludni sem alszik jól. Kell neki egy jól átgondolt napirend. (Lásd a „A 4É bevezetése négy hónapos vagy idősebb korban" című részt az 58-66. oldalon.)

Ha az anyuka azt mondja, hogy *van* napirendjük, a következő kérdésem: **Mennyi idő telik el két étkezés között?** Ha két óra, akkor tudom, hogy a baba csak nassol, mert nincs az a négy hónapos vagy ennél idősebb csecsemő, akinek ilyen gyakran kellene ennie. A kis Mauránál ez is volt a baj. Már majdnem öt hónapos volt, mégis kétóránként kapott enni, még éjszaka is. Egy barátnő tanácsára gabonapelyhet tettek a cumisüvegébe, hogy „kihúzza vele az éjszakát" - ez nem kimondottan bölcs népi bölcsesség (lásd a „Tévhit" című keretes részt a 183. oldalon). Mivel Maura még nem kapott szilárd táplálékot, ezzel csak azt érték el, hogy székrekedése lett, egyébként pedig továbbra is felébredt, és az anyja mellét követelte. Ehelyett azt tanácsoltam a szüleinek, Jessicának és Bilinek, hogy tömjék meg Maurát 18-kor, 20-kor és 22-kor, éjszaka pedig akkor se etessék meg, ha kisbalták potyognak az égből. Maura végtére is már nem újszülött volt, csak a szülei megtanították nassolni. Az első éjszaka 22 és hajnali 5 között persze többször is ordított, Jessica és Bill azonban állták a sarat. Apuka a felvesz/letesz módszeremmel (hatodik fejezet) minden alkalommal visszaaltatta. De

mindhármuknak szörnyű éjszakájuk volt, főleg anyukának, aki azt hitte, hogy most éheztetik a gyereküket. Hajnali 5-kor azonban ő is meggyőződhetett az igazamról, mert Maura hosszú idő óta, vagy talán életében először, teljes fél órán keresztül szopott. És a nap többi részében is, méghozzá négyóránként. A második éjszakájuk valamivel könnyebben telt. Maura kétszer ébredt föl, és apuka mind a kétszer visszaaltatta, reggel pedig kihúzta 6-ig. Azóta sincs vele semmi gond. Azt javasoltam a szüleinek, hogy az álometetést tartsák meg hat hónapos koráig, a szilárd étel bevezetéséig.

Ha egy ilyen korú csecsemő továbbra is háromóránként eszik, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy nassol, de gyanítom, hogy a szülei egy fiatalabb babának való etetési rendet követnek. Nyújtsák meg négyórásra. De fokozatosan. Egy ilyen fiatal babától tisztességtelen dolog elvárni, hogy minden átmenet nélkül plusz egy órát kibírjon étlen. Ezért négy napon keresztül mindig negyed-negyed órával később etessük. Ebben az életkorban az a jó, hogy már könnyebb elterelni a figyelmét. Leköti, ha játszunk vele, bohóckodunk neki, elvisszük levegőzni. A cumi is megteszi, de azt elsősorban fiatalabb csecsemőknél szoktuk bevetni, ha késleltetni akarjuk az étkezés időpontját.

A „túl gyors" evésre panaszkodó szülők szintén megfe ledkeznek arról, hogy a baba fejlődik. Ebben a korban már hatékonyabban eszik. Lehetséges tehát, hogy betermeli a szokásos mennyiséget, csak rövidebb idő alatt. Ez persze attól is függ, hogy szopik-e, amit időtartamban mérünk, vagy tápszert kap, amit milliliterben számolunk.

A tápszeres babánál egyszerű a helyzet: pontosan látjuk, hány millilitert iszik meg. írjuk néhány napig. *Négyóránként* 140-230 millilitert kell ennie. Az esti álometetést is beleszámolva, az egy nap összesen 740-1000 millilitert tesz ki.

A szoptatott babánál ebben a korban körülbelül húsz percig tart az etetés, mert most már ennyi idő alatt is kiszívja azt a 140-170 gramm/milliliter anyatejet, amellyel korábban csak háromnegyed óra alatt végzett. Ha Ön biztosra akar menni, mérje le a „hozamát" (139-140. oldal). A tej mennyisége ilyenkor már nemigen jelent problémát.

A szoptatott és a tápszeres babáknál is hat hónapos kor körül érkezik el a szilárd étel bevezetésének ideje, mert mozgékonyságuk miatt már nem elegendő számukra a folyékony táplálék (lásd a negyedik fejezetet).

Arra a panaszra, hogy „mintha már nem érdekelné az evés", csak azt tudom mondani, hogy ez életkori sajátosság. Négy és hat hónapos kor között a csecsemő óriásit fejlődik. Kíváncsibb és mobilisabb. Az evést akkor is unalmasnak találja, ha különben ügyesen eszik, hiszen annyi új csodát lehet felfedezni az őt körülvevő világban. Régebben pusztán az anyamell vagy a cumisüveg boldoggá tette. Evés közben talán rápillantott a kiságyára szerelt játékforgóra, de kit érdekel az már? El tudja fordítani a fejét, tud nyúlni tárgyakért, tehát nem feltétlenül a táplálkozást tartja a legfontosabb tevékenységnek. Önök is átélhetnek egy-két olyan hetet, amikor teljességgel kezelhetetlen és kibírhatatlan. Ezek ellen tudunk tenni. Etesse olyan helyen, ahol viszonylag kevés dolog vonja el a figyelmét. Fogja a karját a saját hóna alá, hogy ne matasson. Ha nagyon aktív, bugyolálja be deréktól lefelé, hogy ne mocoroghasson annyit. Borítson színes mintás kendőt a saját vállára, hogy legyen mit néznie. Elismerem, néha semmi sem segít, és egyszerűen túl kell élni ezt az időszakot - de közben ámulva látja, hogy mennyit fejlődik.

A csecsemő folyékony étrendje

Túl sovány, vagy csak többet mozog?

Gyakori, hogy amikor a baba már önállóan helyet változtat, elveszti érdeklődését az evés iránt. A több mozgás miatt sokan karcsúbbá is válnak. Ahogy kezd eltűnni róla a babaháj, egyre inkább kisgyerekes külsőt ölt. Testi felépítésétől függően (amit a szüleitől örököl), elkopik az édes kis Buddha-pocakja. Ha tehát különben egészséges, akkor nincs ok az aggodalomra. Ha önt mégis nyugtalanítja, hozza szóba a gyermekorvosuknak.

Hat hónapostól kilenc hónapos korig és azon túl: az ötletszerű nevelés veszélyei

Mennyit fejlődött! Kisbabája kilépni készül a nagyvilágba, legalábbis ami az evést illeti. Illetve majdnem. Most is lehetnek még problémák a folyékony táplálékkal - ha korábban nem oldotta meg őket -, ám a figyelem középpontjában egyre inkább a „nagyok étele" áll. Az étrendet már nem kizárólag folyadék teszi ki. Megtanul először pépet, majd kisebb darabkákat, végül ugyanolyan „felnőtt" ételt enni, mint a család többi tagja. (Az átmenettel kapcsolatos összes tudnivalót megtalálja a következő fejezetben.)

Hogyan hagyjam el az álometetést?

Az álometetést hét hónapos kor körül hagyjuk el, háromnapos egységekben. N közben visszaadjuk azt a mennyiséget, amit éjszaka elveszünk.

1-3. nap: Az első reggeli etetést toldja meg 30 milliliterrel, és ugyanennyit vegyen el az aznap éjszakai álometetésből. Ha szoptat, a hiányzó mennyiség pótlása érdekében térjen vissza a láncetetéshez. Az álometetést (amely most már 30 ml-lel kevesebb) hozza előre egy órával, vagyis 23 óra helyett 22.30-kor legyen.

4-6. nap: Toldja meg 30 milliliterrel az első etetést, 30 milliliterrel a másodikat, az álometetésből pedig vegyen el 60 millilitert. Az álometetés (60 ml-lel kevesebb) 22 órakor legyen.

7-9. nap: Toldja meg 30 milliliterrel az első etetést, 30 milliliterrel a másodikat, 30 milliliterrel a harmadikat, az álometetésből pedig vegyen el 90 millilitert, és hozza előre 21.30-ra.

70-73. *(álometetés21 órakor), 14-16. (álometetés 20.30-kor), 17-19. (álometetés 20-kor) és 20-23. (álometetés 19.30-kor) napok:* Háromnaponként toldja meg az etetéseket 30 milliliterrel, és ugyanennyit vegyen el az álometetésből. A végén 19.30-kor lesz az álometetés, 50-60 milliliter.

Az álometetést hét hónapos kor körül érdemes elhagyni (lásd a keretes részt ezen az oldalon), amikor a baba már szilárd ételt eszik. Ha folytatjuk az álometetést, a szilárd étel bevezetése ellen dolgozunk, mert amennyivel több folyékony táplálékot eszik, annyival kevesebb szilárd ételt kíván. De amint a keretes részből is kitűnik, az álometetés el

hagyásakor ugyanannyival megtoldjuk a nappali etetések mennyiséget, amennyit az álometetésből elveszünk, különben a baba éjszaka megéhezik, és felébred.

Erre az életkorra az alábbi panaszok jellemzők még:

Éjszaka továbbra is felébred, és enni akar.

Szeretném üvegből etetni, de nem fogadja el.

Már csőrös poharat használunk, de csak vizet vagy narancslét hajlandó inni belőle, tejet nem.

A hat hónapos kor után jelentkező problémák, beleértve a fentieket is, feltehetőleg az ötletszerű nevelés következményei. A szülő nem úgy kezdte, ahogyan folytatni akarja. Vagy egyszerűen nem gondolta végig a dolgokat.

Vegyük az első panaszt. Ha egy hat hónapos vagy idősebb csecsemő - de láttam én már tizenkilenc hónapost is - éjszaka még mindig enni kér, az azért van, mert a szülők ilyenkor megetetik, még ha csak keveset (50-60 millilitert) eszik is. Mint mondtam, a különböző időpontokban történő ébredés éhséget jelez. Hat hónapos korban ez ritka, csak akkor fordul elő, ha fejlődési ugrás zajlik, vagy ideje bevezetni a szilárd ételt. De ha óraműpontossággal ébred, akkor ez bizony az ötletszerű nevelés jele. Ha ilyenkor is enni kap, hamar rászokik az éjszakai nassolásra, és emiatt nappal kisebb az étvágya. Ezt a problémát tehát valójában alvási szokások okozzák, és nem az evéssel függ össze. Éjszaka ne etesse meg, hanem folyamodjon a felvesz/ letesz módszeremhez (lásd a hatodik fejezetet). A jó hír az, hogy idősebb babákat könnyebb leszoktatni erről, mert a babahájuk miatt könnyebben kibírják két étkezés között.

A második és harmadik panasz szintén az ötletszerű nevelésre vezethető vissza. Mint tudja, én azt tartom helyesnek, ha a babát már kéthetes korában megtanítjuk cumisüvegből inni (lásd a keretes részt a 143. oldalon). Az anyukák különféle okok miatt - barátnők véleménye, ezt olvas-

ták - ezt „túlságosan korainak" tartják. Aztán három, hat vagy tíz hónap múlva kapom a kétségbeesett telefonokat: „Be vagyok zárva, mert senki más nem tudja megetetni", „Egy hét múlva vissza kell mennem dolgozni, de félek, hogy éhen fog halni", vagy „A férjem szerint utálja a gyerek, mert tőle nem fogadja el a cumisüveget". Erre gondolt az én Mámim, amikor azt mondta, hogy kezdd úgy, ahogy folytatni akarod. Az anyuka jó előre megnehezítheti a saját dolgát, ha nem gondolkodik el idejében: „Hmm... milyen lesz az életünk néhány hónap múlva? Azt akarom, hogy én legyek az *egyetlen* a családban - a világon -, aki meg tudja etetni a gyereket, amíg meg nem tanul pohárból inni?"

Ugyanez vonatkozik a csőrös pohárra is. Tipikusnak tekinthető, hogy amikor az anyuka erre a felnőttesebb módszerre szoktatja a csecsemőt, nem tejet vagy tápszert, hanem valami mást itat a csőrös pohárból. Általában narancslét, mert úgy véli, hogy édes, furcsa íze miatt szívesebben megissza, mint az unalomig ismert tejet. Vagy vizet ad, mert nem akarja elvenni az étvágyát a sok cukorral (egyetértek). De a kisbaba olyan, mint Pavlov kutyája. Megissza ezt a furcsa italt, ám néhány hónap múlva, amikor tejet kínálnak neki, elfintorodik: „Hé, Anya, mit képzelsz? A tejet nem *ebből* szoktam inni." És ellentmondást nem tűrően visszautasítja. (A megoldást lásd a 170. oldalon.)

Ha Ön most, amikor ezt a könyvet olvassa, még nem esett ebbe a hibába, kerülje is el. Nem kell a saját kárán tanulnia. Ha már elkésett, olvasson tovább. Lehet, hogy küzdelmek várják, de nincs még veszve minden.

Áttérés a szoptatásról a cumisüvegre: az elválasztás első lépései

Két dologtól függ, hogy mi történik akkor, amikor megpróbál átállni az üvegből való etetésre: a baba reakciójától és az Önétől (az Ön lelkére és testére gyakorolt hatástól). Az áttérés akkor is hasznos, ha teljesen el akarja választani a babát, de akkor is, ha csak a saját életét szeretné megkönnyíteni azzal, hogy egy-két szoptatást kivált az üvegből történő etetéssel. Mindkét esetben számolnia kell a fenti két tényezővel. Minél idősebb a csecsemő, annál nehezebben szokja meg az üveget, ha korábban kizárólag szopott. Cserébe viszont az Ön teste könnyebben alkalmazkodik a változáshoz, mert gyorsabban apad el a teje (lásd a keretes részt a 164. oldalon). Ugyanakkor azonban sok anyukát lelkileg viseli meg, hogy kevesebbszer szoptat, és pláne az, ha teljesen abbahagyja.

Először nézzük a babát. A módszer ugyanaz abban az esetben is, ha még sohasem evett üvegből, és akkor is, ha hónapokkal korábban evett már, de mostanára a jelek szerint elfelejtette. Számtalan e-mailt és telefont kapok olyan anyukáktól, akik ilyen problémával küzdenek. Az alábbi levél a honlapom fórumára érkezett:

> Sziasztok, nekem egy hat hónapos kisfiam van. Meg tudja mondani valaki, hogy szoktassam rá a cumisüvegre? A szoptatást nem akarom abbahagyni, de néha pihenni szeretnék. Nem fogadja el az üveget, tizenkét hete kínlódunk vele. Szinte mindent kipróbáltam már, különféle poharakat, üvegeket, anyatejet, tápszert stb.

Tizenkét hete! Az rengeteg energia és frusztráció - mind az anyuka, mind a baba részéről. Ennek az anyukának nyilvánvalóan nem sürgős. Képzelje el, mi lenne, ha munkába kellene állnia, mint oly sokaknak! Emlékszem például Bart anyukájára, Gailre, aki három hónapig szoptatott, aztán felhívott: „Három hét múlva visszamegyek dolgozni, de szeretnék reggel, délután és este szoptatni, a többi etetést pedig üvegből elintézni."

Függetlenül attól, hogy végleg abba akarja-e hagyni a szoptatást, vagy csak néha szeretne üvegből etetni, azt tanácsolom, hogy gondolja át a döntését, és ha tényleg ez a szándéka, tartson ki mellette, és készüljön föl egy-két rázós napra. Ha gyermeke hat hónapos vagy idősebb, persze egy-

Ha kevesebbszer akar szoptatni

Hogy csináljam?

Ha az anyuka vagy teljesen fel akar hagyni a szoptatással, vagy csupán a gyakoriságát szeretné csökkenteni, felmerül a kérdés: vajon mi fog történni a mellével. Az alábbi terv azon az előfeltevésen alapul, hogy a csecsemő elfogadja az üveget, ön pedig a továbbiakban csak naponta kétszer szeretne szoptatni, reggel és munkaidő után. Ha Ön teljesen el akarja választani a babát, folytassa a szoptatások kiiktatását. A teste együttműködik majd, de önnek is segítenie kell.

Fejje le a tejét. Ezzel elejét veheti annak, hogy begyulladjon a melle. A következő 12 napban szoptassa meg a babát reggel és a második szoptatás időpontjául kijelölt alkalommal (például munka után). Napközben, a korábbi szoptatások időpontjában fejjen (kézzel vagy mellszívóval). Az első 3 napon minden alkalommal 15 percig. A 4-6. napon csak 10 percig; a 7-9. napon 5 percig; a 10-12. napon pedig már csak 2-3 percig. Ekkorra a melle már csak a második szoptatás idejére telik meg, ezért nem kell többet fejnie.

A két szoptatás között viseljen szoros melltartót. A megfelelően kiválasztott sportmelltartó segít a testének, hogy felszívja a tejet.

Naponta háromszor-ötször végezzen felkargyakorlatokat. Mintha labdát hajítana. Ez is a tej felszívódását segíti. Ha szükséges, 4-6 óránként vegyen be fájdalomcsillapítót. A baba nyolc hónapos kora után már ritkán keményedik be a mell; hamarabb leáll a tejtermelés, mint, mondjuk, a baba három hónapos korában.

bői válthat csőrös pohárra is. De ha a cumisüveg mellett dönt...

Olyan etetőcumit válasszon, amely a leginkább hasonlít az Ön mellbimbójára. A szoptatás némely elkötelezett hívei arra hivatkozva utasítják el a cumisüveg bevezetését három vagy hat hónapos kor előtt (attól függően, hogy melyik iskolához tartoznak), hogy az „megzavarja" a babát. Ha valami megzavarja, akkor az az *áramlás,* nem az etetőcumi. Keressen egy jó etetőcumit, és ha a baba elfogadja, ne váltogassa. Elég neki megszokni az üveget; kár lenne arra kényszeríteni, hogy még különféle etetőcumikkal is kísérletezzen. Ha viszont fulladozik, öklendezik vagy köpköd tőle, akkor lassú áramlást biztosító etetőcumit vegyen, amelyből csak akkor jön a folyadék, ha a baba szívja. A hagyományos típusból akkor is folyik, ha már nem szívja.

A csecsemő folyékony étrendje

Hogyan szoktassam le a cumisüvegről?

Sokan azt a tanácsot kapják, hogy egy-, legkésőbb másfél éves kor körül szoktassák le a babát a cumisüvegről, de szerintem bőven ráérnek kétéves korban. Nem a világ vége, ha lefekvés előtt cuclizik néhány percig anyuka vagy apuka ölében.

A kisgyerekek többsége nagyjából kétéves korban önként lemond róla. Ha továbbra is ragaszkodik hozzá, annak általában az az oka, hogy cumi helyett használja - például azért dugják a szájába, hogy ne nyafogjon a boltban vagy társaságban. Vagy csak így tud elaludni. Egyes szülők azért teszik a kiságyába, hogy reggel egy kicsit tovább alhassanak, ami nem pusztán rossz szokást alakít ki, hanem veszélyes is, mert a baba megfulladhat. Emellett ha egy gyerek egész nap cuclizhat, eltelik a folyadékkal, és kevesebbet eszik.

- Legyenek szabályok - csak lefekvés előtt vagy csak a hálószobában cumisüvegezhet.
- Ha elmennek otthonról, vigyenek magukkal rágcsálnivalót, hogy ne az üveg legyen az egyetlen élelemforrás, a hisztiket pedig más módon szerelje le (lásd a nyolcadik fejezetet).
- Tegyen róla, hogy ne legyen olyan kellemes a cuclizás. Ejtsen egy apró vágást a cucli (etetőcumi) nyílásán. Négy nap múlva ejtsen még egy vágást, az előzőre nagyjából merőlegesen, hogy egy X-et kapjon. Egy hét elteltével vágjon ki az X-ből két háromszöget, majd újabb egy hét múlva vágja ki a másik háromszöget is. Egy négyszög alakú, nagy nyílás marad utána, és így már egyáltalán nem lesz élvezetes szopizni belőle.

Az első üveget akkor adja, amikor a baba a legéhesebb. Nem értek egyet azokkal, akik szerint akkor kell elkezdeni, amikor nem nagyon éhes. Mi más motiválná, ha nem az éhség? Számítson rá, hogy Ön izgulni fog, a baba pedig ellenáll, és nyugtalan lesz.

Soha ne erőltesse. Nézze a gyerek szemével. Képzelje el, mit érezhet, miután hónapokig a meleg anyamellből szopott, és egyszer csak egy hideg, gumi etetőcumit dugnak a szájába. Hogy kellemesebb legyen (legalábbis a hőmérséklete), folyasson rá meleg vizet. Tegye a baba szájába, és mozgassa az alsó ajkán, ami beindítja a szopóreflexet. Ha öt perc múltán sem fogadja el, hagyja abba, különben végleg megundorodik tőle. Várjon egy órát, és próbálja újra.

Az első napon óránként próbálkozzon. Legyen kitartó. Ha valaki tizenkét hete, de akár csak négy hete kínlódik vele, akkor valamit rosszul csinál. Valószínűleg azt történik, hogy egy-két napig - vagy egy-két percig - kísérletezik vele, aztán feladja. Amikor megint fogolynak érzi magát, vagy fél a bébiszitterre hagyni a babát, megint nekirugaszkodik. Ha nem következetes és kitartó, nem is fog menni.

Szoktasssa rá az apuka, a nagymama, egy barátnő vagy a bébiszitter. Lehet, hogy Öntől nem fogadja el az üveget, mástól viszont igen. Kezdetben tehát próbálkozhat vele más, de csak kezdetben. A cumisüveges etetésben az a jó, hogy rugalmasságot biztosít. Ha például olyan helyen van, ahol nem akar szoptatni, nem rendelheti oda telefonon apukát vagy a nagymamát. Ha a baba már megtanult cumisüvegből enni, Ön is kínálja neki.

Számítson rá - és ne tántorítsa el -, hogy a baba éhségsztrájkba kezd. Ha visszautasítja az üveget, ne szoptassa meg. Higgye el nekem, hogy nem fog éhen halni, bár minden anyuka ettől retteg. Lehet, hogy három-négy óra múlva mégis cuclizik egy keveset. Ismertem olyan csecsemőket, akik egész nap sztrájkoltak, várták, hogy anya hazajöjjön, de ők a kivételek közé tartoznak (és ők sem haltak éhen). Ha Ön kitart, a baba huszonnégy órán belül túlteszi magát a cumisüveg okozta traumán. Néhányan az idősebbek közül, főleg a Morcosok, két-három napra is megmakacsolhatják magukat.

A későbbiekben naponta legalább egyszer üvegből etesse. Gyakori hiba, hogy az anyuka nem etet üvegből naponta legalább egyszer. A csecsemő mindig vissza tud térni az elsőként megismert módszerhez. Ha tehát szopik, de az anyukának egy hétre, mondjuk, kórházba kell mennie, és ez alatt az idő alatt üvegből etetik a babát, utána ugyanolyan jól fog szopni, mint előtte. Ritkábban fordul elő, hogy először üvegből tanul meg enni, és csak azután szopni, de ebben az esetben az üvegből való evés később sem fog gondot okozni neki. A másodikként tanult módszerre azonban csak akkor emlékszik, ha rendszeresen gyakorolja. Sok anyuka panaszolja, hogy „Régebben tudott üvegből enni, de mostanra mintha elfelejtette volna." Hát persze hogy elfelejtette - nagyon régen volt. Ebben az esetben *újra* meg kell rá tanítani.

A csecsemő folyékony étrendje

Reflektorfényben

Az átállás

Janna tévéproducer volt, és minden délben harminc mérföldet autózott a munkahelyéről, hogy megszoptassa a hét hónapos Justint. Amikor már fogytán volt a türelme és az ereje, rá akarta szoktatni a cumisüvegre. A tanácsomra egy reggel megszoptatta Justint, a déli adagot pedig lefejve a bébiszitterre bízta. Justin azonban nem fogadta el az üveget, és éhségsztrájkba kezdett. Valahányszor Janna hazatelefonált, hogy a fejleményekről érdeklődjék, hallotta a háttérben, hogy Justin sír. „Úgy gondoltam, éhezik. Azt hiszem, életemben nem szenvedtem annyit, mint azon a napon." Amikor délután négykor hazament, a fia még mindig nem evett. Janna odakínálta neki az üveget, de hiába. „Jól van, most nem vagy éhes", mondta neki Janna. Hatkor végre elfogadta. Utána Janna felhívott, és megkérdezte: „Este megszoptathatom?" „Nem - válaszoltam -, különben holnap is sztrájkolni fog." Két napig csak üvegből etette, utána visszatérhettek az esti szoptatáshoz.

„De az én gyerekem...": veszteségérzet és bűntudat az elválasztás miatt

Az elválasztás megkezdésével kapcsolatban még egy tanácsot adhatok: csak akkor vágjon bele, ha *igazán* akarja. Janna például (lásd a keretes részt ezen az oldalon) nem csak Justin éhezése miatt szenvedett. Egyrészt, persze, furdalta a lelkiismeret amiatt, hogy „kínozza", másrészt, fogadni mernék, neki magának is kétségei voltak afelől, hogy helyes-e megfosztania a szopástól. Sok szoptató anyuka gyötrődik hasonló dilemmák miatt.

A szoptatás fontos érzelmi kérdéssé válhat az anya számára, főként akkor, ha vágyni kezd a szabadabb élet után. A szoptatás mostani divatja miatt sokan már akkor Rossz Anyának (nagy R-rel) érzik magukat, ha csak eszükbe jut az elválasztás. Ez kettős csapda: egyfelől bűntudatuk támad, másfelől hiányzik nekik a szoptatás, miután elválasztották a babát.

A honlapom fórumán nemrégiben több reagálás is érkezett egy olyan anyuka levelére, akinek kilenc hónapon keresztül voltak nehézségei a szoptatással, mert kevés volt a teje, és a kisfia nem szívesen szopott. Eltökélte, hogy „legalább egy évig" kibírja, ezért furdalta a lelkiismeret, amiért „egy kis szabadságra" vágyott, és afelől érdeklődött, hogy „más is járt-e így". Szegénykém! Ha tudná, hányan járnak hasonló cipőben! Örömmel láttam, hogy az anyukák gyakorlatilag ugyanazt válaszolták neki, amit én is mondtam volna. Néhány példa:

> Végső soron te döntesz. Te tudod, mi a legjobb neked meg a gyerekednek.

> A kilenc hónap is nagyszerű. Akármeddig szoptat valaki, az már önmagában is nagy teljesítmény, és tisztelek minden anyukát, aki megpróbálja, még ha csak rövid ideig csinálja is.

> Nekem is vegyes érzéseim voltak. Egyrészt szerettem volna a lehető legtovább szoptatni. Másrészt hiányzott a szabadság, és önmagam akartam lenni, Rosa, nem csak Marina szoptató anyukája. Amikor elválasztottam, hiányzott a közelség. De megint normális mellem lett. Nem csöpögtem folyton. Nem kellett melltartóban aludnom. És már nem volt tilos a férjemnek az a terület!

Sok anyuka számára csodálatos élmény a szoptatás, magam is támogatom. De egyszer ez is véget ér. Talán enyhít a lelkifurdalásán, ha tudatosítja magában, hogy nemcsak azért választ el, mert unja, hogy csöpög a melle és a munkahelyén is fejnie kell, hanem azért is, mert a kisbabája megnőtt, és átlép egy másik szakaszba. Egy anyuka, aki a nyolcadik hónap végén hagyta abba a szoptatást, így emlékezett vissza rá: „Majd' megszakadt a szívem, amikor először kínáltam a lányomnak a cumisüveget... és elfogadta. Utólag visszagondolva, nekem sokkal nehezebb volt az az időszak, amíg csak készültem rá, mint amikor tényleg elválasztottam. Miután elfogadtam, hogy a cumisüveg a) ugyanolyan jó megoldás, és b) nem helyettesít engem, minden a helyére került."

A csecsemő folyékony étrendje

Csőrös pohár: most már nagylány/nagyfiú vagyok!

Amikor a szilárd étel bevezetését fontolgatja, gondoljon arra is, hogy megtanítsa a babát csőrös pohárból inni. Ez az átmenet aközött, hogy mellbimbóból vagy etetőcumiból szívja ki a folyékony táplálékot, és aközött, hogy nagylány/nagyfiú módjára iszik. Ez szintén hozzátartozik a fejlődéséhez, hiszen már nem etetik, hanem önállóan eszik. Mint korábban említettem, vannak anyukák, akik rögtön a csőrös poharat adják. Mások előbb cumisüvegből tanítják meg inni (ki hamarabb, ki később), csak azután vesznek csőrös poharat, és felváltva használják a kettőt.

Amikor egy anyuka arra panaszkodik, hogy „Egyszerűen nem tudom rászoktatni a csőrös pohárra", eltűnődöm, vajon komolyan megpróbálta-e, miféle hibákat követ el, és nem azonnali eredményt vár-e. És mint mindig, kérdezek:

Mennyi idős a baba? Hat hónapos kortól akkor is fontos a csőrös pohár, ha a csecsemő szopni is tud, és üvegből is eszik. Próbálkozhat papír- vagy műanyag pohárral is, de a csőrös poharat azért tartom jobbnak, mert a kis lyukak szabályozzák a folyadék áramlását. Foghatja a baba is, amitől önállóbbnak érzi magát. (Négy-öt éves korig *ne* adjon a kezébe üvegpoharat. Elég gyereket láttam a sürgősségi osztályon, akinek üvegszilánk állt a szájába vagy a nyelvébe.)

Milyen gyakran próbálta? Három-négy héten keresztül *naponta* kell gyakorolnia, különben sokkal később fogja megszokni.

Kipróbált több típust? Ritka az olyan baba, aki azonnal elfogadja. Ha először az Ön gyermekének sem tetszett, gondoljon arra, hogy még ismeretlen és új a számára. Többféle csőrös pohár kapható - olyan is, amelynek nem csőre, hanem szívócsöve van. A szoptatott baba az utóbbival talán

könnyebben boldogul. Vegyen valamilyet, és legalább egy hónapon keresztül azzal próbálkozzon. Ne váltogassa őket.

Hol ül közben a **baba?** Sokan beültetik az etetőszékébe, a kezébe adják, és elvárják, hogy tudja, mihez kezdjen vele. Inkább vegye ölbe Önnek háttal, vezesse két kis kezét a pohár füleire, és segítsen a szájához emelni. Legyen türelmes, de olyankor próbálkozzon, amikor a baba jókedvében van.

Naponta mennyi folyadékot igyon?

Ha már napi három alkalommal eszik szilárd ételt, naponta legalább 450 ml anyatejet vagy tápszert kell innia (nagy babáknál 900 ml-ig). Ezt a mennyiséget célszerű sok kis részletben adni, például étkezés után, és szomjoltónak, ha sokat mozgott. Addig ne válassza el a babát, amíg kizárólag anyatejet fogyaszt. Előbb tanítsa meg csőrös pohárból, de legalább cumisüvegből inni.

Mennyi - és milyen - italt tölt a pohárba? Sokan itt követnek el hibát: nagyon megtöltik a poharat, ezért a baba nem bírja fölemelni. Kezdetnek bőven elég nagyjából harminc milliliter víz, anyatej vagy tápszer. A gyümölcslevek kerülendők, mert cukrot tartalmaznak. Továbbá fennáll a veszély, hogy a baba később is csak édes folyadékot lesz hajlandó inni belőle.

De tegyük fel, hogy Ön már elkövette ezt a hibát. A kisbabája ügyesen iszik csőrös pohárból, de nem tejet. Ilyenkor is végtelen türelemre van szükség, különben a baba méregbe gurul, mindenestül elmegy a kedve a csőrös pohártól, akár ki is száradhat (főleg ha már nem szopik, és üvegből sem iszik). Eleinte kínáljon neki két poharat. Az egyikbe töltsön húsz-harminc millilitert a megszokott italból - például gyümölcslét vagy vizet -, a másikba hatvan milliliter anyatejet. Miután ivott egy kortyot a vízből, vegye el tőle, és adja oda a tejet. Ha nem kell neki, ne erőltesse, hanem egy óra múlva próbálja újra. Közben vegye ölbe, még akkor is, ha egyébként az etetőszékében is tud inni. Mint a legtöbb dolog tanításakor, legyen kitartó és kedves, és igyekezzen mulatságos élménynek beállítani. Ne akarjon *azonnal* eredményt látni.

Nemcsak az elválasztás, hanem az is vegyes érzelmeket válthat ki Önből, hogy gyermeke immár csőrös pohárból iszik. Már nem pici baba. Ez rendjén van - a legtöbb anyuka átéli. Engedje felnőni, és élvezze minden pillanatát.

NÉGY

Az étel nem csak táplálék

A szilárd ételek

A nagy út az etetéstői az evésig

A csecsemők elképesztő kis lények. Néha teljesen lenyűgöz a fejlődésük. Álljunk meg egy pillanatra, és nézzük meg, milyen csodálatos haladás megy végbe például a táplálkozás terén. (Segít a 175-177. oldal táblázata, amely az első három életév állomásait, az etetésről az evésre való áttérést részletezi.) Az összkomfortos anyaméhben a magzat a hét hét napján, a nap huszonnégy órájában táplálkozik. A köldökzsinóron keresztül a legcsekélyebb erőfeszítés nélkül mindent megkap Öntől, amire szüksége van. Önnek, anyuka, pedig még nem kell aggódnia, hogy van-e elég teje vagy megfelelő szögben tartja-e az üveget. Ez a gondtalan időszak azonban véget ér a születéssel, és mindkettőjüknek keményen meg kell dolgozniuk azért, hogy a megfelelő időben a megfelelő mennyiséget egye, és ne terhelje túl érzékeny emésztőrendszerét.

Az első néhány hónapban a csecsemő ízlelőbimbói még nem fejlődnek ki. Kímélő étrendje anyatejből vagy tápszerből áll, amelyekből hozzájut minden szükséges tápanyaghoz. Bámulatos időszak ez. Mint korábban mondtam, az újszülött olyan, mint a kismalac - csak eszik, eszik és eszik. Nincs még egy időszak az életében, amikor ilyen tempóban gyarapodik a súlya. Ami nem is baj: ha Ön most hetven kiló, és ugyanolyan ütemben hízna, mint a kisbabája, egy év múlva nagyjából kétszáz kilót nyomna!

Mindkettőjüknek időbe telik, amíg rátalálnak a megfelelő ritmusra, de a legtöbb szülő idővel rájön, hogy a csecsemő etetése viszonylag egyszerű dolog. Aztán, körülbelül hat hónapos kor körül - éppen amikor Ön már lazítana -, itt az ideje bevezetni a szilárd táplálékot. Egy fontos lépés megtételében kell segítenie a babának: hogy megtanuljon önállóan enni. Ez nem megy máról holnapra, és lehet, hogy rögös az odáig vezető út. Ebben a fejezetben e csodálatos folyamat örömeit és nehézségeit vesszük számba. Dolgozni kezdenek a csecsemő ízlelőbimbói, új élményeket hoz tehát az evés, ami az ő és az Ön életét egyaránt érdekesebbé teszi. Ha Ön Pozitívan és sok-sok türelemmel viszonyul ehhez az időszak-

hoz, élvezettel szemlélheti majd, ahogyan gyermeke az új ételeket próbálgatja és igyekszik mindinkább önállóan enni.

Az elválasztás és a szilárd ételek bevezetése továbbá úgy is összekapcsolódik, hogy mindkettő a csecsemő fejlődését jelzi. Gondolja csak meg: kezdetben ölben, csaknem vízszintes, kiszolgáltatott helyzetben Ön eteti. Aztán, ahogy testileg erősödik és mozgása összerendezettebbé válik, már fészkelődik, forgatja a fejét, eltolja magától Önt vagy a cumisüveget - vagyis kifejezésre juttatja az akaratát. Hat hónapos korában egészen ügyesen ül, és megragad mindenféle tárgyakat - egy kanalat, a cumisüveget, az Ön mellét -, azaz nyilvánvalóvá válik, hogy tevékeny részt óhajt vállalni az evésből.

Ön ennek örül, de éppenséggel el is szomoríthatja. Sok anyukának vannak vegyes érzelmei az elválasztással kapcsolatban, ami akár lelki válságot is okozhat. Nem akarják, hogy „túl" hamar felnőjön a kisbabájuk. Van, aki kilenc-tíz hónapos korig vár a szilárd étel bevezetésével, mert nem akarja „siettetni". Megértem az érzéseiket, de ezek az anyukák szoktak aztán felhívni, hogy gond van tizenöt hónapos (sőt idősebb) gyermekük evésével. Visszautasítja a szilárd ételt, vagy „rossz evő". Nem hajlandó megmaradni az etetőszékében, vagy egyéb hatalmi harcokba bonyolódik az asztalnál. Amint ebből a fejezetből kiderül, e problémák egy része hozzátartozik a kisgyermekkorhoz. Más részüket az általam a „rossz étkezési szokások" gyűjtőkategóriába sorolt jelenségek okozzák. Vagyis az ötletszerű nevelés egyik válfajáról van szó: a szülők vagy nem veszik észre, hogy a gyerek rossz szokást vett föl, vagy észreveszik ugyan, de nem tudnak mit tenni ellene. Okozhatja azonban az is, hogy a szülők nem engedik felnőni.

Úgyhogy ébresztő, kedvesem, és nézzen szembe a valósággal. Szakadjon el a babakortól, és hagyja, hogy gyermeke megtanuljon önállóan enni. Tény, hogy neki ez nehezebb lesz, mint korábban bármi, Öntől pedig minden eddiginél több türelmet igényel. Cserébe viszont olyan gyermeke lesz, aki szeret enni, örömmel kísérletezik, és pozitív képzeteket társít az étkezéshez.

Az etetéstől az evésig

Ez a táblázat az etetésről az evésre történő áttérés alaplépéseit és a leggyakoribb aggodalmakat tartalmazza (a szokásos „Eleget eszik?" kérdésen túl). E fejezetben részletes útmutatót találsz a szilárd ételek bevezetéséről és a felmerülő problémák megoldásáról.

Életkor	Étrend	Étkezések javasolt rendje	Gyakori problémák
Születéstől 6 hetes korig (részletesen lásd a 128. oldalon)	90 ml folyadék	2-3 óránként, a baba születési súlyától függően	Etetés közben elalszik, egy óra múlva éhesen ébred. 2 óránként eszik. Sokat nyújtogatja a nyelvét (mellkereső reflex), de mindig csak keveset eszik. Etetés közben vagy röviddel utána sír.
6 hetes kortól 4 hónapos korig (részletesen lásd a 128. oldalon)	110–140 ml folyadék	3–3½ óránként	Éjszaka is enni kér (látszólag alvásproblléma, de helyes étkezési szokások kialakításával oldható meg).
4–6 hónapos kor között (részletesen lásd a 129. oldalon)	170–220 ml folyadék Ha ilyen korán bevezeti a szilárd ételt, etetés közben tegye a babát pihenőszékbe vagy vegye ölbe, hogy a feje magasabban legyen a testénél. A szilárd ételt ebben a korban teljesen simára kell pépesíteni, és szinte vízszerű állagú legyen. Csak pépes körtét, almát és egyféle gabonát (pl. rizst) tartalmazó kész pépet kapjon, mert ezeket a legkönnyebb megemészteni. 1-2 teáskanállal adjon szoptatás/cumisüveg előtt.	4 óránként Ha ilyen korán bevezeti a szilárd ételt, amit általában nem javaslok, a baba étrendjének nagy részét tovább-ra is folyadék alkossa.	Túl hamar végez a szopással/ a cumisüveggel – eleget eszik? Mikortól adjak szilárd ételt? Milyen szilárd ételekkel kezdjem? Hogyan tanítsam meg rágni? Mi az etetés helyes módja?

Az etetéstől az evésig (folytatás)

Életkor	Étrend	Étkezések javasolt rendje	Gyakori problémák
6–12 hónapos kor között	Kezdetben mindent pépesítsen. Az 1. héten 1-2 teáskanállal adjon csak reggelire; a 2. héten reggelire és ebédre; a 3. héten reggelire, ebédre és vacsorára. Minden héten ismertesse meg egy új étellel – mindig reggelire –, a bevált ételt pedig kínálja ebédre és vacsorára. Szilárdat akkor adjon, amikor a baba teljesen ébren van. Ha eleinte idegenkedik tőle, első éhségét anyatejjel/tápszerrel csillapítsa. Ha már belejött, először mindig a szilárd ételt kínálja. Amikor már tud rágni, az étel darabosabb is lehet. Étvágyától és kapacitásától függően fokozatosan jusson el az étkezésenkénti 30–45 gramm szilárd ételig. Kézbe fogható ételt 9 hónapos kortól adjon neki, vagy amikor már önállóan ül. A 6–9 hónapos kor között javasolt ételek: könnyű gyümölcsök és zöldségek (alma, körte, őszibarack, szilva, banán; sütőtök, krumpli, sárgarépa, zöldbab, zöldborsó); egynemű gabonafélék (rizs, barna rizs, búzadara, rozs, köles stb.), kifli, csirke, pulyka, főtt fehér hal (pl. lepényhal), konzerv tonhal. 9 hónapos kortól jöhetnek a kézbe fogható ételek. Adhat főtt tésztát, nehezebb gyümölcsöket (aszalt szilva, rózsaszín grépfrút) és zöldségféléket (avokádó, spárga, cukkini, brokkoli, cékla, paszternák, padlizsán), marhahúslevest, bárányt. Ha Önnek vagy partnerének van valamilyen ételallergiája, a szilárd ételek bevezetését beszélje meg a gyermekorvossal.	A szilárd ételt 2, max. 4 hónap alatt szokja meg a baba. 9 hónapos korban a többség szilárdat reggelizik (kb. 9-kor), ebédel (12-kor vagy 13-kor) és vacsorázik (17–18-kor). Anyatejet/tápszert kap ébredés után, a főétkezések között (nassként) és lefekvés előtt. Az első életév végére a szilárd ételek mennyiségének növekedésével a folyadékoké a felére csökken, hogy az étrend elsősorban szilárd ételekből álljon. Súlyától függően napi 450–900 ml folyadékot iszik. Ha már tud kézbe fogható ételt enni, mindig ezzel kezdjék az étkezést, majd Ön kanalazza a szájába a menüt. Nagyjából 9 hónapos kortól étkezések között kaphat könnyű nassot – kiflit, kekszet, sajtdarabkákat –, de ne ezekkel lakjon jól (lásd a 198–200. oldalt).	Milyen szilárd ételekkel kezdjem, és hogy vezessem be őket? Mi legyen a folyékony/szilárd étel aránya? Nem akar szilárdat enni (becsukja a száját a kanál előtt; öklendezik; fuldoklik). Félelem az ételallergiáktól.

Az etetéstől az evésig (folytatás)

Életkor	Étrend	Étkezések javasolt rendje	Gyakori problémák
1–2 éves kor között	Az ételeket már ne pépesítse; a gyerek egyen sok kézbe fogható ételt, és próbáljon önállóan enni. Hetente egyszer megpróbálkozhat a fokozott óvatosságot igénylő ételekkel, pl. a tejtermékekkel: joghurttal, sajtokkal és tehéntejjel (lásd a keretes részt a 194. oldalon), valamint tojással, mézzel, marhahússal, dinnyével, bogyós gyümölcsökkel, citrusfélékkel, lencsével, disznó- és borjúhússal. Nagyon óvatos lennék, sőt továbbra is várnék a csonthéjasokkal (dió, mogyoró stb.), amelyek nehezen emészthetők és könnyen félrenyelhetők, valamint a kagyló- és rákfélékkel, a csokoládéval, amelyeket allergiát okozhatnak.	Napi három főétkezés; anyatej/tápszer ébredés után és lefekvés előtt a teljes elválasztásig (általában másfél éves kor körül vagy hamarabb). Az étkezések között kaphat egészséges nassokat, ha nem veszik el az étvágyát. Naponta legalább egyszer egyen együtt a család többi tagjával, hogy hozzászokjon a közös étkezésekhez.	Kevesebbet eszik, mint korábban. Még mindig szívesebben eszik folyékony ételt, mint szilárdat. Nem hajlandó megenni a(z) .....-t (pl. a sárgarépát). Nem tűri meg magán az előkét. Nem akar beülni az etetőszékébe, vagy megpróbál kimászni belőle. Meg sem próbál önállóan enni. Az étkezések kudarcba fulladnak – és disznóól keletkezik. Felborítja vagy ledobálja az ételét.
2–3 éves korban	Másfél, de legkésőbb 2 éves korra elvárható, hogy mindenféle ételt egyen, hacsak nincs valamilyen ételallergiája vagy más problémája. Fogyasztásának mennyisége függ a súlyától és az étvágyától – van, aki kevesebbet igényel, és kevesebbet is eszik. Egye azt, amit a család többi tagja; ne főzzön neki külön.	Napi három főétkezés, köztük könnyű nassok. Mostanra kiderül, mit szeret, és mit nem; édesszájú-e, vagy sem. Főétkezések között ne egyen sokat, és ne kapjon alacsony tápértékű vagy túl sok cukrot tartalmazó nassokat, mert elveszik az étvágyát. Naponta legalább egyszer, vagy hetente legalább néhányszor egyen együtt a családdal. Így tanulja meg, hogy az étkezés egyben társasági esemény is.	Válogatós; nem eszik jól. Mindig ugyanazt akarja enni. Furcsa hóbortjai vannak (sír, ha az étel kettétörik, nem érnek össze a borsószemek vagy krumplidarabok stb.). Csak nassot eszik. Nem hajlandó a családi asztalhoz ülni. Minősíthetetlenül viselkedik. Dobálja az ételt. Szándékosan disznóólat csinál. Evés közben hisztizik.

A helyes étkezési szokások kialakítása

A helyes étkezési szokások - hogy a megfelelő időpontokban megfelelő mennyiséget eszik - a születés napjától kezdve fontosak. Az előző fejezetben elmagyaráztam, hogy a rossz étkezési szokások rendszertelen evést, sírást, szélgörcsöt és egyéb emésztőrendszeri zavarokat okozhatnak. Ennek ellenére a szülők többsége azt tapasztalja, hogy amint (némi segítséggel) rátalálnak a helyes útra, az első hetek és hónapok tulajdonképpen egyszerűek. A szilárd ételek bevezetésével azonban újabb nehézségekkel szembesülnek.

Idősebb babáknál a helyes étkezési szokások kialakítása négy dolgon múlik: *a gyermek viselkedésén, az Ön viselkedésén, a napirenden és a táplálék minőségén.* Az általam ismert leggyakoribb evési problémák mind ezek valamelyikéhez, esetleg többhöz is kötődnek. A következőkben alaposan szemügyre vesszük őket.

A gyermek viselkedése. Minden családban léteznek asztali illemszabályok. **Ön mit tekint elfogadhatónak, illetve elfogadhatatlannak?** Önnek kell végiggondolnia, hogy mit enged meg, és ezt közölnie is kell a gyerekkel - de nem tinédzserkorában, hanem *most.* Akkor kezdje, amikor a babát első alkalommal ülteti az etetőszékébe. A Carter család például meglehetősen engedékeny. Sosem utasítják rendre a gyerekeket, ha játszanak az étellel, a Martini családban viszont ilyenkor elküldik őket az asztaltól. És ez vonatkozik a kilenc hónapos Pedróra is, akit abban a pillanatban kivesznek az etetőszékéből, ha szétkeni vagy dobálja az ételt. Ezt a viselkedést úgy értelmezik, hogy befejezte az evést. „Az étel nem játék - mondják neki. - Azért ülünk az asztalnál, hogy együnk." Lehet, hogy Pedro nem érti pontosan (de lehet, hogy igen), amit mondanak neki, de gyorsan megtanulja, hogy az etetőszék nem a játék, hanem az evés helye. Ugyanez vonatkozik az illemre is. Ha hozzám hasonlóan Ön is fontosnak tartja az etikettet, akkor kimondja a gyerek helyett, hogy „kérem", „köszönöm" és „Köszönöm a reggelit/ebédet/vacsorát", amíg ő nem tud beszélni. Higgye el, hogy öröm étterembe vinni azt a gyereket, aki már otthon elsajátította az asztali viselkedés szabályait. De ha otthon kimászhat az etetőszékéből vagy fölteheti a lábát az asztalra, máshol miért viselkedne másképpen?

Az Ön viselkedése. A gyerek a szüleit utánozza. Ha Ön válogat, ha kutyafuttában eszik, a gyermeke is ezt fogja csinálni. Kérdezze meg önmagától: **Fontos nekem az evés? Odafigyelek rá, hogy mit és hogyan teszek a családom elé, és én hogyan fogyasztom el?** Ha nem, akkor valószínűleg csak összecsap valami ételt, és tálalni sem tálal étvágygerjesztően. Vagy unalmasan főz. Vagy folyton fogyókúrázik, és nagyon megválogatja, hogy mit eszik. Talán mert kövér gyerek volt, és csúfolták miatta. Ismerek anyukákat, akik zsírban vagy szénhidrátban szegény étrenden tartják a gyereküket. Ez a gyerek számára egészségtelen: ő még másféle tápanyagokat igényel, mint egy felnőtt. Ezen túlmenően, ha bizonyos ételeket (vagy testalkatokat) „rossznak" nevezünk a gyerek előtt, lehet, hogy később súlyos táplálkozási problémái lesznek.

Az evés területén is engedni kell, hogy kísérletezhessen. Sajnos sok szülő nem tűri az ilyesmit. Ha Ön állandóan törölgeti a száját, és megjegyzéseket tesz, hogy malac módra eszik, a gyerek fejében nagyon hamar rossz képzetek társulnak majd az étkezésekhez.

Napirend: Tudom, már a könyökén jön ki ez a szó, de nem lehet megkerülni. Ha Ön következetes abban, hogy mikor és hol esznek, a gyerek érezni fogja, hogy nemcsak az evés fontos, hanem ő maga is. Az étkezés legyen önálló program, ne két telefonhívás között, sebtében bonyolítsa le. És ha megoldható, egy héten legalább kétszer vacsorázzon együtt a család. A csecsemőnek és a kisgyermeknek Ön a szerepmodellje. Még jobb, ha testvérei is vannak - annál több példából tanulhat. Ügyeljen a választékos asztali beszédre is. Ha például a gyermek a kenyereskosárért nyúlt, fogja meg a kezét, és tanítsa meg, mit mondunk ilyenkor: „Kérek egy szelet kenyeret." Ha Ön ebben is következetes, gyermeke tudni fogja, mik az elvárások, mire megtanul beszélni.

Az étel nem csak táplálék

A táplálék minősége. A gyerek befogadóképességét és az étvágyát nem tudjuk befolyásolni (ezek genetikai adottságok), az *ételválasztékot* viszont igen, legalábbis ebben a zsenge korban. Lehet, hogy válogatós, sőt furcsa az ízlése, de végül csak rajtunk múlik, hogy mit teszünk elébe. Ha Ön egyébként is ügyel az egészséges táplálkozásra, bizonyára tudja, mivel kínálja. Ha nem, kérem, tájékozódjék. És ez nem csak arra az időszakra vonatkozik, amikor a gyermeke még csecsemő. Amikor - nagyjából kétéves korában - már ugyanazt eszi, amit Ön, egyszerűbbnek tűnik majd beugrani egy gyorsétterembe, ahol ajándékokat osztogatnak. Ám ha ez túlságosan sokszor előfordul, a gyerek szervezete látja kárát. Segít, ha ételnaplót vezet, mert jobban tudatosul, hogy mikor mit esznek. Beszéljen a gyermekorvosukkal. Ötleteket meríthet a reformkonyhát vivő barátnőktől, vagy válogathat a könyvtár szakkönyvei közül.

Szeretném hangsúlyozni azt is, hogy a gyermeknek az evés tekintetében szintén vannak jó napjai, meg olyanok is, amikor az étel az utolsó, ami érdekli. Lehet, hogy egy hónapon át imád valamit, azután többet megkóstolni sem hajlandó. Vagy váratlanul megkíván valamit, amit korábban mindig visszautasított. Ne erőltesse, és legyen szíves eltűrni, ha nem eszik. Kínálja mindenfélével, ahogy ennek a tizenkilenc hónapos kisfiúnak az anyukája:

> Dexternek mindegy, mit főzök, vagy melyik étterembe megyünk. Nem nagyétkű, de szinte bármit megeszik - és tudom, hogy azért, mert kezdettől fogva a legkülönfélébb ételeket adtuk neki. Soha nem erőltettünk semmit, csak megkínáltuk azzal, amit mi ettük, és ha akarta, evett belőle, ha nem akarta, otthagyta. Példa erre a brokkoli: utálta az üveges bébibrokkolit, hússzor tettem a tányérjára, de mindig megmaradt (néha belekóstolt, néha nem), aztán egy nap megette, és most imádja.
>
> Az evésből nem csinálunk nagy ügyet. Sose mondjuk neki, hogy „légy jó fiú, edd meg az uborkát", vagy „ha megeszed a káposztát, kapsz egy csokis kekszet", mert azt szűrné le belőle, hogy az a bizonyos étel nem jó vagy undorító, de jutalmat kap, ha megeszi.
>
> Üzenem mindenkinek: kínáljatok újdonságokat! El fogtok ámulni, mire rá nem kap egy gyerek. A mi fiunk az elmúlt néhány napban vöröshagymát, paprikát, tofut, csípős mexikói salsát, indiai kaját, káposztát, lazacot, kínai zöldséges tekercset, magos kenyeret, padlizsánt, mangót és szusit evett!

E fejezet olvasásakor gondoljon mindig a négy kulcsfontosságú dologra: a gyerek viselkedésére, az Ön viselkedésére, a napirendre és a táplálék minőségére. Életkorokra bontva (négy-hat hónapos, hat hónapos-egyéves, egy-két éves, két-három éves kor) fogom sorra venni, melyek a jellegzetes események egy-egy időszakban, és melyek a leggyakoribb gondok. Mint mindig, javaslom, hogy *mindegyik* részt olvassa el, mert ami az egyik gyereknél hat hónapos korban jelentkezik, egy másiknál esetleg egyéves korban okoz problémát.

Négy hónapostól hat hónapos korig: a felkészülés

Négy hónapos kor körül sok szülő már eltöpreng a szilárd étel bevezetésén. Problémát ekkor még nem jelent, inkább csak kérdések fogalmazódnak meg:

Mikor kezdjem?

Milyen ételekkel?

Hogy tanítsam meg rágni?

Hogy etessem?

Ezek jórészt a baba érettségén múlnak. Nyelvkiöltő reflexszel születik, amely az el-

A reflux és a szilárd étel

Néhány gyermekorvos szilárd ételeket javasol a refluxos babáknak. Azzal érvelnek, hogy a nehezebb étel könnyebben megmarad a gyomorban. A refluxszal hozzám forduló szülőknek azt szoktam javasolni, hogy kérjék ki gasztro-enterológus tanácsát, aki eldönti, hogy elég érett-e már a baba gyomra a szilárd ételek feldolgozására. Ha nem, akkor székrekedést idézhetünk elő, vagyis az egyik gyomorproblémát egy másikra cseréljük.

Az étel nem csak táplálék

ső időkben abban segít neki, hogy rátapadjon a mellbimbóra, és hatékonyan szopjon. Ez a reflexe négy-hat hónapos korban tűnik el, és ekkor már sűrűbb állagú ételt is le tud nyelni, például pépes gyümölcsöt és zöldséget. Egyes társadalmakban a szilárd étel bevezetésekor az anya „előrágja" (megcsócsálja) csecsemője ételét. Mi szerencsések vagyunk - nekünk van turmixgépünk, és készen is vehetünk bébiételt.

A négy hónapos baba valószínűleg még nem elég érett. Én (sok gyermekorvossal együtt) azt gondolom, hogy jobb félni, mint megijedni, és inkább várni hat hónapos korig. A magyarázat egyszerű: ennél fiatalabb korban a csecsemő emésztőrendszere még nem elég fejlett, nem tudja feldolgozni a szilárd ételeket. Ezenkívül az ilyen korú babák többsége ülni sem tud még, fekvő helyzetben pedig nehezebb szilárd ételt enni. Ülve hatékonyabb a perisztaltika, vagyis az emésztőcsatorna gyűrűző mozgása, amelynek révén például az étel a nyelőcsőből a gyomorba kerül. Gondoljon önmagára: nem könnyebb széken ülve enni a krumplipürét, mint fekve? Fiatalabb babánál továbbá az allergiák kialakulásának is nagyobb a veszélye, úgyhogy érdemes biztosra menni.

Gondolni azonban lehet rá, és kell is figyelni az érettségre utaló jeleket. Tegye föl magának ezeket a kérdéseket:

Nagyobb az étvágya mostanában? Ha nem beteg és nem fogzik (lásd a keretes részt a 200. oldalon), akkor a gyakoribb evés feltehetőleg arra utal, hogy több tápanyagra van szüksége, mint amennyihez a kizárólag folyékony étrendből hozzájut. Általánosságban elmondható, hogy egy négy-hat hónapos baba naponta 900-1000 milliliter anyatejet vagy tápszert fogyaszt. Egy nagy, izgága csecsemő, főleg ha a mozgása is gyors ütemben fejlődik, nem feltétlenül éri be pusztán folyadékkal. Tapasztalataim szerint egy átlagos súlyú babánál a mozgás csak öt-hat hónapos kortól befolyásolja a táplálékigényt, korábban nem. De ha az Ön gyermeke nagyobb az átlagnál - például négy hónapos korában 7200-7700 grammot nyom minden étkezésnél pukkadásig eszi magát, és a jelek szerint mégsem elég neki, akkor érdemes fontolóra venni a szilárd étel bevezetését.

Az étel nem csak táplálék

Tévhit

Semmiféle tudományos bizonyíték nem támasztja alá azt a közkeletű nézetet, hogy a szilárd ételtől tovább alszik a baba. Valóban jó, ha tele a pocak, de nem gabonafélékkel kell megtölteni. Az anyatej vagy a tápszer kiválóan megfelel, és nem kockáztatunk emésztési gondokat vagy allergiát.

Kér enni éjszaka? Ha éjszaka egy teljes adagot bekebelez, akkor bizonyára az éhség ébreszti föl. Egy négy hónaposnak azonban már nem illik éjszaka ennie, ezért ne szoktassa vissza (lásd Maura történetét a 157. oldalon). *Napközben* kapjon többet, és ha ez sem elég, valószínűleg neki is szilárd ételre van szüksége.

Eltűnt már a nyelvkiöltő reflexe? Ezt a reflexet látjuk, amikor oldalt felpöndöríti a nyelvét, vagy kidugja, hátha talál valami ennivalót. Ez kezdetben a szopást segíti, később viszont megakadályozza, hogy a szilárd étel a szájába juthasson. Hogy lássa, hol tart a fejlődésben az Ön gyermeke, tegyen egy kanalat a szájába, és figyelje meg, mit csinál. Ha még megvan a nyelvkiöltő reflexe, akkor automatikusan ki fogja tolni a szájából a kanalat. De e reflex visszafejlődése után is kell némi idő ahhoz, hogy megszokja a kanálból való evést. Eleinte talán szopni próbálja majd, ahogy a mellbimbót.

Figyeli Önt, amikor Ön eszik, mintha azt kérdezné: „Hé, én miért nem kapok belőle?" Már egy négy hónapos is figyelni kezdheti, hogy mi eszünk, a többséget hat hónapos kortól érdekli. Akár a száj rágó mozgását is utánozhatja. Ezt érdemes komolyan venni, és megkínálni néhány teáskanál pépes étellel.

Tud már önállóan ülni? A szilárd étel bevezetéséhez fontos, hogy viszonylag jól tartsa a fejét és a törzsét. Kezdetben pihenőszékben egyen, később pedig ültesse át az etetőszékbe.

Nyúl tárgyakért, a szájába veszi őket? Ezek azok a készségek, amelyek a kézbe fogható ételek fogyasztásához szükségesek.

Reflektorfényben

Szilárd étel hat hónapos kor előtt?

Négy hónapos korban ritkán tanácsolom a szilárd étel bevezetését, de akadnak kivételek. Jack négy hónapos korában 8160 grammot nyomott, a szülei is erős testalkatúak és magasak voltak - az anyukája 175 cm, az apukája 196 cm. Jack négyóránként 220 ml tápszert vágott be, újabban éjszakánként is felébredt, és megivott egy egész üveggel. Összesen majdnem 1100 ml-t evett egy nap, több egyszerűen nem is fért a gyomrába, de ennyi sem volt elég neki. Számomra ez egyértelműen azt jelentette, hogy szilárd ételt igényel.

Ez az igény másképpen is megmutatkozhat. Például éjszaka ugyan nem ébred föl, de három órával egy teljes adag elfogyasztása után megint éhes. Nem térünk azonban vissza a háromórás napirendre, mert az egy négy hónaposnak való, hanem bevezetjük a szilárd ételt, mint Jacknél.

Négy hónapos korban a szilárd étel teljesen pépes legyen. És a legfontosabb, hogy csak kiegészítésnek tekintsük; hat hónapos korig nem helyettesítheti az anyatejet vagy tápszert.

Hat hónapos kortól tizenkét hónapos korig: segítség! Jöjjön már egy szilárdétel-tanácsadó!

Ebben a korban a csecsemők előbb-utóbb - a többség hat hónaposan - elkezdenek szilárd ételt enni. Többet mozognak, van, aki 900 gramm/milliliter vagy több anyatejjel/tápszerrel sem éri be. Fokozatosan, néhány hónap alatt eljutnak oda, hogy naponta háromszor szilárd táplálékot kapnak. Ébredés után, étkezések között és lefekvés előtt továbbra is szopnak vagy cumisüvegből esznek. Nyolc-kilenc hónapos korukra már többféle ételt kipróbálnak - gabonaféléket, gyümölcsöt, zöldséget, csirkét, halat -, és remélhetőleg ízlik nekik. Egyéves korra a szilárd étel a folyékony táplálék felét kiváltja.

Nagyjából ugyanebben az időben óriásit fejlődik a baba kézügyessége is, ami azt jelenti, hogy össze tudja hangolni az ujjai mozgását, és fölemel apróbb tárgyakat. Talán az a kedvenc foglalatossága, hogy összeszedegeti a szöszöket a szőnyegről. Bátorítsuk, hogy kézbe fogható ételeken gyakorolja (de meg is egye őket!) ezt az új tudományát (lásd a keretes részt a 192. oldalon).

Ez a féléves időszak rendkívüli izgalmas, mert nagy kísérletezgetés folyik - éppen ezért néhány szülőnek egyben rendkívül frusztráló is. A baba új ízekkel ismerkedik, rágni tanul (vagy legalábbis az ínyével morzsolni). Amint elkezdi a kezébe venni az ételt, kénytelen mindinkább összerendezni a mozdulatait, hogy betaláljon a szájába. Eleinte leginkább a fülébe, a hajába teszi az ételt, vagy az előkéje vályújában, illetve a földön gyűjti, amiért a kutya lesz hálás. Mindeközben Ön legyen találékony, türelmes - és gyors (hogy elkapja a repülő tárgyakat). Húzzon esőköpenyt vagy búvárruhát, hogy szárazon maradjon!

A viccet félretéve, ebben az időszakban is rengeteg szülő keres meg a kérdéseivel. Egy hét hónapos baba anyukája megjegyezte: „Szoptatási tanácsadó rengeteg van, de nekem meg a barátnőimnek most egy szilárdétel-tanácsadóra volna szükségünk." A hozzám fordulók zöme a szilárd étel bevezetése miatt szorong, vagy már bevezették ugyan, de nem haladnak. A legjellemzőbb problémák:

Nem tudom, hogy kezdjek hozzá - milyen étellel, és hogyan.

Mi legyen a szilárd és folyékony táplálék aránya?

A könyveim táblázatai alapján úgy látom, hogy az én gyerekem nem eszik eleget.

Nem akar szilárd ételt enni (ennek különféle változatai léteznek, például becsukja a száját, hogy a kanalat se lehessen beletenni; öklendezik; köpköd).

Félek, hogy allergiás lesz, mert úgy tudom, ez gyakran megtörténik a szilárd étel bevezetése után.

Ha Ön valamelyikben magára ismer, akkor most kézen fogom, és én leszek a szilárdétel-tanácsadója. Szokás szerint

egy sor kérdéssel kezdjük. Megválaszolásuk után tisztábban fogja látni, hol kezdje, vagy min változtasson. Elmondhatom, hogy ebben a szakaszban csaknem mindenkinek vannak kérdései, sőt konkrét problémái. Úgyhogy nincs egyedül. Sokkal könnyebb most kiigazítani a hibákat, hogy ne rögzüljenek az Ön vagy a baba rossz szokásai.

Mennyi idős korban vezette be a szilárd ételt? Mint korábban elmondtam, én hat hónapos kortól javasolom. Ezt igazolja az is, hogy sokszor keresnek meg hat, hét, sőt nyolc hónapos csecsemők szülei, akik korábban, például négy hónapos korban vezették be. Egy ideig minden rendben ment, aztán a baba egyszer csak megmakacsolta magát, és többé nem fogadott el szilárd ételt. Gyakran, de nem mindig, ez egybeesik a fogzással, egy megfázással, vagy más nyűgös időszakkal. A szülők ilyesmiket szoktak mesélni: „Pedig már olyan jól evett. Gabonaféléket, gyümölcsöt és zöldséget kapott. Most viszont a szilárd ételhez hozzá sem nyúl." Az esetek többségében a következő történt: a szilárd étel bevezetésével párhuzamosan a szülő csökkentette a szopás/cumisüvegezés gyakoriságát. Siettette a fejlődést. És ha egy babát megfosztanak a szopizás lehetőségétől, vagyis lényegében túlságosan hamar elválasztják, nagy valószínűséggel hiányozni fog neki, ezért többet követeli a cumisüveget vagy az anyja mellét.

Legyen türelmes, kínálja továbbra is a szilárd ételeket. És mellette szoptassa is, vagy etesse cumisüvegből. Ha Ön rugalmas, ő sem fog hét-tíz napnál tovább makacskodni. A szilárd ételt soha ne erőltesse, de *éjszaka akkor se etesse meg,* ha éhesnek látja. Inkább nappal kínálja szilárd étellel. Ne essen pánikba. Ha éhes, előbb-utóbb meg fogja kóstolni.

Koraszülött volt a baba? Ha igen, akkor hat hónaposan is korai még a szilárd étel bevezetése. Gondoljon arra, hogy a születésétől számított kora nem azonos a fejlettsége szerinti korával, márpedig ez utóbbi számít. Tehát ha például két hónappal korábban született, a naptár szerinti hat hónapos korában a fejlettsége még csak egy négy hónapos babáénak felel meg. Úgy is fogalmazhatnék, hogy élete első két hónapjában még az anyaméhben lett volna a helye, nem a kinti világban. Most utol kell érnie önmagát. Bár a koraszülöttek többsége másfél, de legkésőbb kétéves korára külsőre semmiben sem különbözik az időre született gyerekektől, hat hónapos korában az emésztőrendszere még nincs felkészülve a szilárd ételek befogadására. Térjen vissza a folyékony étrendre, aztán hét és fél-nyolc hónaposan próbálkozzon újra.

Milyen a **vérmérséklete?** Gondolja végig, hogyan viselkedik új helyzetekben vagy a fejlődés egy-egy mérföldkövének elérésekor. A vérmérséklet mindig kihat a reakcióira, köztük arra is, hogy miként fogadja az új ételeket. Ehhez igazítsa a szilárd étel bevezetését.

A *Kisangyal* általában nyitott az újdonságokra. Ha fokozatosan vezeti be az új ételeket, nem lesznek problémái.

A *Mintababa* kicsivel lassabban szokja meg, de a többség a „könyv szerint" halad.

A *Mimóza* eleinte visszautasítja. Mivel érzékeny a fényre és az érintésre, logikus, hogy kezdetben attól a furcsaságtól is idegenkedik, amit a szájában érez. Vele nagyon lassan kell haladni. Sose erőltesse, de legyen állhatatos.

A *Talpraesett* rendszerint türelmetlen, de kalandvágyó. Csak akkor ültesse az etetőszékébe, ha már mindent az asztalra készített, a repülő tárgyak pedig azt jelzik, hogy befejezettnek tekinti az evést.

A *Morcos* nehezen szokja meg a szilárd ételt, aztán pedig az ismeretlen ételektől húzódozik. Ha valamit megszeret, újra meg újra azt kéri.

Mennyi ideje próbálkozik a **szilárd étellel?** Lehet, hogy nem is a babával van a baj - talán Ön támaszt túl nagy elvárásokat. A szilárd étel evése egészen más, mint amikor a cumisüvegből vagy az anyamellből kell kiszívni a táplálékot. Képzelje el, milyen lehet hónapokig tejet vagy tápszert inni, aztán egyszer csak valami félig folyós massza kerül a szájába. Egyes gyerekeknél akár két-három hónapig is eltart, amíg megszokják. Ön nem tehet mást azonkívül, hogy kitart, és megőrzi a nyugalmát.

Mit **ad a babának?** A szilárd étel bevezetése fokozatos folyamat, amely azzal kezdődik, hogy majdnem teljesen folyékony ételt adunk, és akkor ér véget, amikor a baba már kézbe fogható ételt, önállóan eszik. Hat hónapon keresztül fekve táplálkozott, most a nyelőcsövének is meg kell szoknia a testhelyzet változását. Tanácsom az, hogy gyümölccsel kezdjen, a körte könnyen emészthető. Egyes szakemberek gabonapépeket javasolnak, én azonban a tápértéke miatt a gyümölcsöt szeretem. Kevés az olyan baba, aki bármilyen szilárd ételt azonnal megszeret. Kezdetben csak egy teáskanállal adjon, és sokszor próbálkozzon.

Amint a 175-177. oldal „Az etetéstől az evésig" című táblázatából kitűnik, a folyamat nagyon lassan, nagyon fokozatosan megy végbe. A szilárd étel bevezetésének első két hetében reggelire és ebédre kap két kiskanál körtét, ébredéskor és lefekvés előtt továbbra is szopik vagy cumisüvegből eszik. Ha nincs semmilyen kellemetlen tünet, a második héten reggelire kínáljon egy másik ételt, például sütőtököt, a bevált körtét pedig vacsorára. A harmadik héten jöhet a harmadik étel - mondjuk, alma -, de mindig reggelire. A baba most már háromféle szilárdat eszik. A negyedik héten be lehet vezetni a krumplit, és ebédre is adhatunk szilárd ételt, a mennyiséget pedig növeljük három-négy kiskanálra, a baba súlyától és étvágyától függően. A következő négy hétben megpróbálkozhatunk rizzsel, őszibarackkal, banánnal, sárgarépával, zöldborsóval, zöldbabbal, szilvával.

Vásárolhat kész bébiételt, de otthon is elkészítheti. Ha a család többi tagja krumplit és zöldségféléket kap, a kicsi számára ezeket pépesítse. Ne keverje az ételeket. A cél az ízérzékelés fejlesztése. Honnan tudhatná, hogy mi ízlik neki, ha mindent összekevernek neki? Ez persze nem jelenti azt, hogy nem öntheti le a pépes krumplit egy kis almaszósszal, ha úgy jobban fogy, de látok anyukákat, akik a családnak készített csirkét, rizst és zöldséget beöntetik a mixerbe, és együtt adják a babának. Minden este ugyanazt a kotyvalékot tálalják neki. Gyereket etetünk, nem kutyát.

Az étel nem csak táplálék

Ha maga akarja elkészíteni a baba ételét, kérdezze meg önmagától: „Mennyit időt akarok - és tudok - rászánni?" Ha nincs rá ideje, az sem baj. A pépes időszak csak néhány hónapig tart. Nem lesz semmi baja, ha kész bébiételt eszik. A nagy bébiételgyártók ma már biogazdaságokból vásárolják az alapanyagokat, és kevesebb adalékanyagot használnak. Olvassa el a címkéket.

Ha sokakhoz hasonlóan Önt is az aggasztja, hogy „eleget" eszik-e a baba, szánjon egy hetet a méricskélésre. Igen, korábban egyszerűbb volt kiszámolni, mert csak össze kellett adni, hogy hány gramm/milliliter anyatejet/tápszert ivott meg. De honnan lehet tudni, hogy mennyi a négy kiskanál alma vagy krumpli? Át kell számolni milliliterre. Ha otthon készíti a babaételt, fagyassza le jégkockatartóban, mert így könnyebb mérni - egy kocka nagyjából megfelel harminc milliliternek (lásd a keretes részt) - és tárolni. (Ha mikrohullámú sütőben olvasztja ki és melegíti, legyen óvatos: mindig kavarja meg, és ellenőrizze a hőmérsékletét, mielőtt a csecsemő szájába teszi.) A készen vett bébiétellel is könnyű. Ha egy egész üveggel megeszik, egyszerűen nézze meg a címkén, hogy mekkora űrtartalmú az üveg. Ha csak egy fél vagy negyed üveggel szokott elfogyni, azt számolja, hogy hány kanállal evett, majd ezt számítsa át milliliterre.

Ugyanez vonatkozik a kézbe fogható ételekre. Ha például vesz egy negyvendekás csirkemellet, és négy egyforma szeletre vágja, akkor minden szelet tíz deka, és így tovább, minden további darabolásnál (feltéve, hogy egyforma nagyságú darabokba vágja!), így számolható ki, vagy legalábbis becsülhető meg a sajt és más kézbe fogható ételek súlya. Mindez talán fölöslegesnek tűnik, sőt bonyolultnak (ha ugyanúgy

A szilárd étel milliliterben

1 jégkocka = 30 milliliter

3 kiskanál = 1 evőkanál = 15 milliliter

2 evőkanál = 30 milliliter

1 üveg kész bébiétel = amennyi a címkén szerepel

hadilábon áll a számtannal, mint én). Leginkább azoknak a szülőknek szoktam javasolni, akik azért aggódnak, mert gyermekük 15-20 százalékot veszített a súlyából (egy kis súlyingadozás normális), vagy a szokásosnál kevesebb az energiája (mely esetben azt is javaslom, hogy beszéljenek a gyermekorvosukkal vagy egy dietetikussal).

A lényeg az, hogy a csecsemő kiegyensúlyozott, gyümölcsökből, zöldségekből, tejtermékekből, húsokból és teljes értékű gabonafélékből álló étrendet kapjon. De ne felejtse el, hogy a baba gyomra még elég pici. Az adagot úgy számolhatja ki, hogy minden életévre egy-két evőkanálnyi ételt számít - egyéves korban egy-két evőkanál; kétéves korban kettő-négy evőkanál; hároméves korban három-hat evőkanál. Egy „étkezés" általában két-három adagot jelent. Lehet, hogy az Ön gyermeke, a súlyától és az étvágyától függően, kevesebbet vagy jóval többet eszik.

Visszautasítja a kanalat? A kanalat az alsó ajkára, illetve csak egy kicsivel beljebb tegye. Ha mélyen bedugja a szájába, öklendezni fog. És egy-két ilyen élmény után kellemetlen képzeteket társít hozzá, és nem óhajtja megismételni. Ha Ön kíváncsi rá, milyen érzés, kérje meg a partnerét vagy egy barátnőjét, hogy *Önt* etesse így!

Ha nincs rossz élménye a kanállal kapcsolatban, hamarosan már tartani is ő akarja majd. Engedje. De ekkor még ne várja el tőle, hogy rendeltetésszerűen használja. Az is előkészület az önálló evésre, ha csak játszik vele. Ami persze idegesítő is lehet, mert mindig *ő* akarja fogni. Ezért azt javaslom, hogy mindig legyen kéznél három-négy kanál. Az egyikkel Ön etet, a másikkal ő hadonászik, a többi pedig a tartalék. Néhányat úgyis elhajigál.

Gyakran fuldoklik vagy öklendezik? Az első időben ennek lehet az az oka, hogy Ön túl mélyre betolja a kanalat a szájába (lásd föntebb), túl sok ételt vesz a kanálra, vagy túl gyorsan etet - lapátolja egymás után az adagokat, és a babának nincs ideje elnyammogni és lenyelni. Az is lehet, hogy

Az étel nem csak táplálék

nem elég pépes az étel. A csecsemő mindenesetre hamar levonja a következtetést: „Ez nem túl kellemes. Inkább üvegből eszem." Az öklendezésért azonban nem feltétlenül az Ön türelmetlensége vagy rossz technikája a hibás. Egyes gyerekek, főleg a Mimózák, lassabban szokják meg a szilárd étel állagát. Velük még türelmesebbnek kell lenni (lásd a 83. oldalt). Ha a baba öklendezik, vagy szemlátomást nem élvezi az első szilárd falatokat, hagyja abba. Próbálja meg néhány nap múlva. Legyen kitartó, de soha ne erőltesse.

Ha már túljutott a kezdeti nehézségeken, és gyermeke kézbe fogható ételt eszik, időnként még mindig öklendezhet vagy fulladozhat, főleg ha ismeretlen ételt kap. Ezt úgy csökkentheti minimálisra, ha nem sieti el a kézbe fogható ételeket, és ügyel rá, hogy mit ad neki. A honlapom fórumára például ezt írta egy anyuka:

> Ellie lányom már majdnem hat hónapos, úgyhogy lassan kézbe fogható ételt fogok neki adni. Úgy hallottam, bármi olyasmit adhatok neki, ami könnyen pépessé válik a szájában, például keskeny csíkokra vágott száraz pirítóst.

Hát, bárkitől hallotta is, az illetőnek igaza volt a pépessé válással kapcsolatban, de a száraz pirítóstól egy hat hónapos baba még könnyen megfulladhat. Először is, a száraz pirítós morzsálódik, a morzsákat pedig belélegezheti a légcsövébe, vagy megakadhatnak a torkán. Másodszor, egy hat hónapos csecsemő még fiatal a kézbe fogható ételekhez. Előbb meg kell tanulnia segítség nélkül ülni, ami nyolc-kilenc hónapos kor körül várható. És, mint említettem, egy-két hónap ahhoz is szükséges, hogy megszokja a szájába kerülő pépet, és csak utána célszerű másféle állaggal próbálkozni. Gyakorolnia kell, hogy a szájpadlására tolja, és a nyelvével péppé dolgozza (lásd a keretes részt a következő oldalon).

Kézbe fogható ételek

Mikor? 8-9 hónapos kor körül, amikor már önállóan ül az etetőszékében.
Hogyan? Eleinte tegyük az etetőszék tálcájára. Lehet, hogy csak szétnyomja és szétkeni. Nem baj; ez is hozzátartozik a tanuláshoz. Ne tegyük helyette a szájába - nem ez a cél. Inkább együnk belőle mi is egy kicsit. A csecsemő minket utánoz. Ha mar felfogja, mit várunk tőle, főleg akkor, ha étvágygerjesztő a falat. A kézbe fog ható ételt etetés előtt kínáljuk. Nem számít, ha nem eszi meg. Csak tegyük elébe minden étkezés elején, és előbb-utóbb meg fogja kóstolni.
Mit? Ha nem tudja eldönteni, mi lenne jó, próbálja ki Ön. Az ételnek könnyen szét kell esnie a szájban, ne legyen éles, szúrós, morzsás, ami a torkára futhat. Játssza azt, hogy nincsenek fogai, tolja az ételt a nyelvével a szájpadlására, és nyomja szét. Legyen találékony. Még a (valamivel sűrűbbre készített) pépes krumpli vagy a nagy darabos túró is minősülhet kézbe fogható ételnek. Attól függ, ön mekkora koszt bír elviselni. Az érett gyümölcs szintén kiváló, de érdemes nagyobb darabokra vagy szeletekre vágni, mert csúszós. Ha étterembe mennek, vigyen otthonról a babának ennivalót, de ha vágyakozva nézi, amit Önök esznek (és az átmegy a fenti vizsgán), hadd próbálja ki. Eheti bármilyen nemzet ételeit. Minél többet hagyja önállóan enni, annál gyorsabban tanul, és annál jobban élvezi. Néhány további lehetőség:
A gabonapehelynek nevezett reggeli eledelek (de kezdetben kerülje azokat, amelyek valóban pehely alakúak).

Különféle formájú olasz tészták (makaróni, rotelli, tortellini) - öntsön rá pépes zöldséget, hogy ízesebb és táplálóbb legyen.

Koktél baromfivirsli.

Csíkokra vágott csirke- vagy pulykahús.

Konzerv tonhal vagy más főtt hal (maradék az *önök* vacsorájából).

Avokádódarabok.

Félpuha sajtok, például cheddar.

Jópofa szendvicsek - vágja le a kenyér héját, süteményformákkal készítsen mindenféle alakzatokat, és kenje meg őket cukormentes lekvárral, humusszal, krémsajttal, túróval. Melegszendvicsnek is megcsinálhatja.

Zsemle, kifli a fenti kencékkel.

Következetesen szilárd ételt ad neki vagy időnként megszoptatja/cumisüvegből eteti, mert az kényelmesebb/szeret szoptatni/bűntudata van? Ha igen, akkor akaratán kívül Ön szabotálja a szilárd étel bevezetését. Manapság mindenki **ro-**

han, és persze egyszerűbb szoptatni vagy betölteni a tápszert a cumisüvegbe, mint az étellel piszmogni. Ezenkívül, mint az előző fejezetben rámutattam, néhány szoptató anyuka azért halogatja az elválasztást, mert élvezi gyermeke testi közelséget. Ha az anyuka visszament dolgozni, és ezért furdalja a lelkiismeret, sokszor úgy próbálja „kiengesztelni" a babát, hogy megszoptatja, amint hazaér. A baj csak az, hogy a csecsemő ismétléssel tanul, és szereti tudni, mikor mi következik. Összezavarodik, ha az egyik nap háromszor eszik szilárd ételt, a másikon viszont csak egyszer vagy kétszer. És ha összezavarodott, akkor azt követeli, amit ismer, és ami megnyugtatja - a szopást.

Reflektorfényben

Egy anyuka, aki ódzkodott a szilárd ételtől

Lisa, 28 éves szociális munkás, a kis Jenna hat hónapos korában ment vissza dolgozni. Volt egy nagyszerű bébiszittere, mégis bűntudat mardosta, amiért magára hagyja a lányát. A bébiszitter rögtön javasolta, hogy adjanak Jennának szilárd ételt. Lisa, aki szoptatott, először élénken tiltakozott: „Szerintem még kicsi hozzá. Jobb neki az anyatej, úgyhogy fejni fogok, ebédszünetben pedig mindig hazajövök megszoptatni." Három hét múlva Jenna éjszakánként felébredt, és enni kért. Lisa kérdőre vonta a bébiszittert, hogy nem hagyja-e Jennát napközben túl sokáig aludni. A bébiszitter azt válaszolta, hogy ugyanannyit alszik, mint régebben. „Az a probléma-tette hozzá -, hogy már nem elég neki az anyatej." Lisa konzultált a gyermekorvosukkal, és vonakodva beleegyezetett, hogy a bébiszitter elkezdje a szilárd étel bevezetését. Jenna, aki Kisangyal volt, azonnal ráérzett a dolog ízére, és néhány hét múlva már többféle ételt evett - valamint, egy cseppet sem meglepő módon, átaludta az éjszakákat. Lisának hiányzott a szoptatás, de beérte azzal, hogy ébredés után és lefekvés előtt megszoptatta - ezek lettek a különleges „anya-lánya" percek.

Evés után szokott-e hányni, vannak-e kiütései, megy-e a hasa, szokatlanul laza-e a széklete? Ha igen, milyen szilárd ételeket kapott, és milyen gyakran? Lehet, hogy így reagál, sőt allergiája van valamilyen ételtípusra. Ő nem fog kapcsolatot találni a szilárd étel és a rossz közérzet között, de ha nem érzi jól magát, ha fáj valamije, nem lesz kedve újdonságok-

kal kísérletezni. Ezért intem mindig türelemre a szülőket a szilárd étel bevezetésekor. Először *egyféle* ételt próbáljon ki, nem többet. Egy héten keresztül (vagy tíz napig, ha érzékeny a baba) reggelire adja ezt az ételt. Ha ez alatt az egy hét alatt nem okoz semmilyen kellemetlenséget, a második héttől délben kínálja, reggelire pedig próbáljon ki egy új ételt. Ha átmennek ezen a vizsgán, adhatja őket együtt is.

Az új ételt azért reggel tanácsolom kipróbálni, mert ha problémát okoz, legalább nem a baba - és az Ön - éjszakai nyugalmát zavarja meg. Ezzel a módszerrel azt is könnyebb kinyomozni, hogy melyik étel a bűnös.

Ha az Ön gyermeke Mimóza, akinek érzékeny a szervezete, vagy a családban előfordul allergia, legyen különösen óvatos, mert a baba is fogékony lehet az allergiákra. Az elmúlt húsz évben drámaian megnőtt a gyermekkori allergiák előfordulása; szakértők becslése szerint a gyerekek öt-nyolc százaléka szenved tőle. *A baba állapota nem fog javulni, ha sokszor eszik az allergiát okozó ételből - rosszabbul lesz tőle.* Úgyhogy gondosan vezessen naplót arról, hogy mikor milyen új ételt kínált. Ha gyakori vagy súlyos tünetek jelentkeznek, tájékoztatni tudja majd a gyermekorvosukat.

Tej

Amit a nagylányok/nagyfiúk isznak

A gyermekorvosok többsége egyéves kor körül javasolja az áttérést az anyatejről vagy tápszerről a tehéntejre. Fokozatosan csinálja, éppen úgy, ahogyan egy új szilárd étellel, és figyelje, nem vált-e ki valamilyen kellemetlenséget. Először reggelire adjon teljes (zsíros) tehéntejet. Ha semmilyen tünet - hasmenés, kiütés, hányás - nem mutatkozik, néhány nap vagy egy hét elteltével (a baba érzékenységétől függően), délután, végül pedig este is ezt kínálja. Vannak, akik a tehéntejet kezdetben anyatejjel vagy tápszerrel keverik. Ezt ellenzem, mert megváltoztatja az anyatej vagy a tápszer összetételét.

Egyéves kortól kétéves korig: rossz étkezési szokások és a kajalimpia

Az első születésnap tájékán nehezebb felelni arra a kérdésre, hogy „Mennyit egyen a gyerek?", egyrészt mert ekkor már jelentősen eltérhetnek egymástól a gyerekek méretei és igényei, másrészt mert ilyenkor lassul a növekedés üteme. Csökken az étvágyuk, hiszen nincs szükségük annyi táplálékra, mint egyéves kor alatt, amikor hihetetlen fejlődés ment végbe. Amint egy egyéves kisgyermek anyukája írta a honlapomon: „Britanny jelenleg mindent megeszik, pedig két héttel ezelőtt rá sem akart nézni semmire, úgyhogy ez most nagy újság nekünk." Britanny anyukája jó képet vágott kislánya szeszélyeihez, és nem erőltette. Sok szülő azonban pánikba esik: „Miért nem eszik annyit, mint régebben?" Ilyenkor elmagyarázom, hogy más dolga van, és egyébként sem kell ugyanannyit ennie. Egyéves korban a fogzás is hatással lehet az étvágyára (lásd a keretes részt a 200. oldalon). A lényeg az, hogy ebben a korban szinte minden gyerek kevesebbet eszik.

Ugyanakkor remélhetőleg bővült számára az ételek választéka. Sok mindent megkóstolt - és most már meg is eszi őket -, beleértve a kézbe fogható ételeket. Van, aki csak egyéves korától, más kilenc hónapos kortól eszik szilárdat. De a többség jól halad. A gyermekorvosok többsége egyéves kortól javasolja a tehéntej bevezetését (lásd a keretes részt a 194. oldalon), valamint a fokozott óvatosságot igénylő ételekét, mint amilyen a tojás és a marhahús, mert ekkor már csökken az allergiák kialakulásának veszélye (kivéve azt az esetet, ha van allergiás a családban).

Megfelelő üzemanyag = megfelelő súlygyarapodás

A gyermekorvosnál tett rendszeres látogatások alkalmával a gyermeket megvizsgálják, súlyát és magasságát lemérik, hogy növekedése megfelel-e a korának. Szóljon az orvosnak, ha a változik a gyermek energiaszintje. Egy-másfél éves kor között az alacsony energiaszint annak lehet a jele, hogy nem megfelelő az elfogyasztott szilárd ételek és a folyadékok aránya, vagy hogy nem olyan ételeket kap, amelyek erőt adnának neki. Idősebb korban jelentheti azt, hogy nem jut elég fehérjéhez, amely elengedhetetlen az aktív életmódhoz.

Naponta ötször étkezik, ezekből három étkezés főként szilárd ételből áll, kettő nagyjából 220 milliliter folyadékból étkezésenként (ami napi 440 millilitert jelent). Másképpen fogalmazva: folyadékbevitele felét most már szilárd étel váltja ki. Ha viszont továbbra is bedönt 900-1000 milliliter anyatejet, tápszert vagy tehéntejet (egyéves kortól), akkor a folyadék csökkentésével és a szilárd étel mennyiségének növelésével kell helyreállítani az egyensúlyt. Ha minden terv szerint halad, tizennégy hónapos kortól kialakul és (az Ön segítségével) egyre jobban fejlődik az önálló evés alapját jelentő koordinációs készsége. A dolgok persze nem mindig a terv szerint alakulnak. Az erre a korra jellemző problémák két csoportra oszthatók: a rossz étkezési szokásokra és arra, amit én „kajalimpiának" hívok - ezt egy kicsit később magyarázom meg (a 201-206. oldalon).

Rossz étkezési szokások. Ha egy egyévesnél idősebb kisgyerek még mindig jobban szereti a cumisüveget a szilárd ételeknél, akkor valószínűleg valamilyen rossz étkezési szokással állunk szemben, és ez a rossz szokás gyakran egy korábbi problémára vezethető vissza, amellyel nem foglalkoztak, vagy nem oldották meg. Ezért jórészt ugyanazokat a kérdéseket teszem föl, mint a fiatalabb gyerekek szüleinek: **Mikor kezdte a szilárd étel bevezetését? Mit kap a gyermek? Mióta próbálkozik a szilárd étel bevezetésével? Következetesen kínálja szilárd étellel?**

Ha Ön túlságosan korán kezdte, ekkor talán ez üt vissza, amint a 186. oldalon (a „Mennyi idős korban vezette be a szilárd ételt?" című részben) elmagyaráztam. Ha csak mostanában, vagy ha nem kínálta következetesen, akkor pusztán egy kicsivel több türelemre van szükség. A szilárd étel bevezetése hat hónapos kortól ideális, ám lehet, hogy az Ön gyermeke lassabban szokja meg. Csak azt tartsa szem előtt, hogy cél a folyadékfogyasztás felének szilárd étellel történő kiváltása. Adja tehát össze, hány millilitert iszik reggelire, ebédre és vacsorára, majd ezt számolja át szilárd ételre. Ha például a kis Dominic általában 180 milliliter folyadékot reggelizik, kapjon ugyanennyit szilárd ételben - mondjuk, 60 milliliter gabonapépet, 60 milliliter gyümölcsöt és 60 milliliter bébijoghurtot (a mennyiségek átszámolását lásd a 189. oldal keretes részében).

A három főétkezéskor *először* mindig a szilárd ételt adja. A teljes elválasztásig, amely a legtöbb családban másfél éves korban történik meg, a cumisüveg vagy a szoptatás a főétkezések közötti nass legyen. Ha már megszokta a szilárd ételt, az étkezések idején csőrös pohárban kínálhat neki vizet vagy tejet, hogy evés után szomját olthassa.

Néha nem is *általában* a szilárd étel jelenti a gondot, hanem egy bizonyos étel - mondjuk, az őszibarack. Ha a gyermek az ételek tekintetében nem szereti az újdonságokat, vagy válogatós, és bizonyos dolgokat visszautasít, az azért van, mert ebben a korban már megmutatkozik, hogy mit szeret, és mit nem. De lehet azért is, mert esetleg csak egy kicsivel több időre van szüksége, hogy megszokja az új ízeket és állagokat, tehát érdemes kitartóan (de rugalmasan) kínálni az ismeretlen ételeket is.

Aztán csakugyan vannak válogatós gyerekek, akik sem most, sem később nem esznek meg bármit. És akadnak olyanok is, akik egyszerűen nem kívánnak annyit, mint mások. Ami az egyik gyerek számára „normális", a másiknak lehet kevés vagy sok. Ha az Ön gyermeke nem akarja megenni az elé tett összes ételt, ne erőltesse. Különben nem tanulja meg, mikor lakik jól. Tapasztalataim szerint ha jó a napirendje, jól is eszik. A válogatós még új szilárd ételeket is hajlandó megkóstolni. Elég, ha két teáskanálnyit kínál belőle - legalább beledugja a nyelvét.

A hörcsögmanőver

Vannak gyerekek, akik a nemszeretem ételt a szájukban tartják. Ezt én „hörcsögmanővernek" hívom, és gyakran követi öklendezés. Ha Ön azt látja, hogy csak gyűjti a szájában az ételt, szóljon rá, hogy köpje ki. Egy hétig ne adja ezt az ételt, aztán próbálkozzon újra.

Nem szabad!

Egy 9-11 hónapos baba száját szétfeszíteni annyi sikerrel kecsegtet, mintha egy cápa fogai közül akarnánk kiszedni a halat. Ha a gyerek nem nyitja ki a száját a falat előtt, nagyon kérem, nyugodjon bele, hogy jóllakott, és nem kér többet.

Az én aranyszabályom szerint négy egymást követő napon adja az új ételt. Ha a gyerek nem eszi meg, próbálja meg még egyszer, de ha akkor sem kell neki, csak egy hét múlva kísérletezzen megint. Akkor se aggódjon, ha csak kevés ételt szeret (lásd a „kedvenc ételek" című részt a 207. oldalon) - a felnőttek között is vannak ilyenek. De úgy veszem észre, hogy ha a szülők maguk is változatosan étkeznek, és a gyermeküknek is sokféle ételt kínálnak (de nem erőltetnek semmit), végül belőle is előbújik a kísérletező kedv. Továbbá azon se lepődjön meg, ha két hónapig imádja a krumplit, utána viszont hozzá se nyúl. Sodortassa magát az árral.

Ha a gyermek nem hajlandó szilárd ételt enni, azt is megkérdezem: **Fölébred éjszaka szopni vagy cumisüvegből enni?** A folyadékbevitel, különösen az éjszakai, elveheti az étvágyát a szilárd ételektől (ezért ellenzem, hogy a kisgyerek cumisüveggel közlekedjék). Sajnos számtalan szülőt ismerek, akinek egyéves vagy idősebb gyermeke továbbra is eszik éjszakánként - sőt a legrosszabb esetben, *egész* éjszaka. Csodálkoznak, miért nem kéri a szilárd ételt, pedig nem kell hozzá egyetemi diploma: ha jóllakik anyatejjel vagy tápszerrel, nem marad hely a szilárd ételeknek! Csoda, hogy étkezések idején nem éhes, vagy nem különösebben érdekli a szilárd étel? Tele van. Emellett, ha éjszaka eszik (még ha éhes is), akkor akaratlanul is visszatérnek a huszonnégy órás napirendhez (az idősebb csecsemőket és a kisgyermekeket a felvesz/letesz módszerrel lehet leszoktatni az éjszakai evésről; lásd a hatodik fejezetet).

Sokat nassol? Ha igen, akkor megint csak jóllakik az étkezések között. Ez a probléma az első vagy második életében szokott jelentkezni. Vagy az a baj, hogy túl sokat nassol, vagy az, hogy nem a megfelelő nassokat kapja. Nem vagyok ellene, hogy időnként ilyen-olyan kekszet kapjon, de én inkább egészséges dolgokat nyomnék a kezébe, például gyümölcsöt vagy sajtdarabkákat. Ne mentegessük, ha nem akar enni („Fáradt", „Rossz napja van", „Jön a foga", „Nem szokott ilyen lenni"), inkább menjünk elébe a bajnak, és iktassuk ki a tápláló nassok nagy részét, különösen azokat, amelyek üres kalóriákat tartalmaznak.

Ha még emlékszik, beszéltem róla, hogy egyes babák, különösen a szoptatott babák, nassolókká válhatnak - csak tíz percig esznek ahelyett, hogy három-négy óránként legyűrnének egy rendes adagot (lásd a keretes részt a 131. oldalon). Ugyanez megtörténhet később is, ha a kisgyermek egész nap chipset vagy kekszet ropogtat. Ha nem eszik rendesen naponta háromszor, adjon magának három napot arra, hogy rászoktassa. Ennek érdekében tartania kell magukat a napi háromszori étkezéshez, és közöttük tilos a nass (lásd lent a keretes részt).

Félre a nassal!

Ezzel a háromnapos tervvel a nassoló kisgyermeket rendesen evővé változtathatjuk:

Reggel hétkor, amikor felébred, megkapja a cumisüveget, vagy szopik. Reggelire, 9 óra körül, inkább csak nassol, semmint rendesen eszik - ahogy megszokta. De mától nem Így lesz, mert amikor 10.30 körül fogyni kezd az ereje, Ön nem piskótát, gyümölcsöt vagy egyebet ad neki, hanem leköti a figyelmét. Például kiviszi a játszótérre. Garantálom, hogy ebédre többet fog enni, mert farkaséhes lesz. Ha nagyon nyűgös, kicsit korábban is ebédelhetnek.

A délutáni alvás után hagyják ki az uzsonnát. Ezt sok szülő aggodalommal fogadja. „Mitől lesz ereje, ha nem kap enni? Nem fog hiányozni neki?" A válaszom az, hogy egyáltalán nem. Ne feledje, hogy ez legfeljebb *három napig* tart. Nem fog éhen halni. Akkor kap enni, amikor eljön az ideje.

Higgye el. Önt sokkal jobban meg fogja viselni, mint őt. A cél lebegjen a szeme előtt: nem vár inkább egy órát, hogy aztán rendesen egyen, mint hogy továbbra is csak nassoljon? Ha Ön nem adja fel, gyermeke a harmadik napon - az esetek többségében hamarabb - a főétkezések idején csipegetés helyett el fog tüntetni egy rendes adagot.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a nassolás elítélendő. A vékonyabb testalkatú gyerekek tulajdonképpen több kalóriához juthatnak általa, mint a főétkezésekből (lásd a "Jó hír a válogatós gyerekeknek [és szüleiknek]" című keretes részt a 209. oldalon). A kis gyomrot gyakrabban kell

megtölteni. Ilyenkor a nassok (a táplálók) inkább kis étkezéseket jelentenek. Figyelje meg gyermeke evési szokásait. Ha nem szokta megenni az adagját, és súlya az alsó percentilisbe esik, akkor lehet, hogy nincs semmi probléma. De ilyenkor sem árt, ha magasabb kalóriatartalmú nassot kap, például avokádót, sajtot, fagylaltot. És kérdezze meg a gyermekorvosuktól, hogy nem kellene-e gyakrabban étkeznie. A kis adagokban kínált megfelelő ételek remek energiaforrásként szolgálnak, és lekötik a figyelmét a szupermarketekben. Amikor a gyermek már társasági életet él, a nass egyébként sem tiltható meg. Minden anyukánál van. Akármennyire ügyel Ön arra, hogy gyermeke csak egészséges ételt egyen, minél többet forog más gyerekek között, annál többféle nassal találkozik, egészségtelenekkel is. Vigyen magával Ön is, hogy felügyelhesse, mit eszik, és nem utolsósorban azért, hogy ne kéregessen más anyukáktól!

A fogzás csökkentheti az étvágyat

A fogzásnak *jele* lehet az alábbiak közül bármelyik vagy mindegyik: piros arc, pelenkakiütés, nyálfolyás, ujjrágás, orrfolyás vagy a nátháéhoz hasonló tünetek, láz, nagyon sárga (koncentrált) vizelet. Rögtön kiköpi az etetőcumit vagy a mellbimbót, mert fáj az ínye. Nincs étvágya, mert kellemetlen számára az evés. Az ujjunkkal kitapinthatjuk a dudort, vagy piros foltot látunk. Szoptatás közben akár érezni is lehet az áttörő fog élét.

Időtartama: Háromnapos szakaszokban zajlik le - a fog(ak) áttörését közvetlenül megelőző időszak, a fogak kibújása (ez a legrosszabb három nap), és a lecsengés.

Teendő: Kenje be az ínyét a gyermekorvos/gyógyszerész által javasolt kenőccsel vagy folyadékkal. Segít, ha a baba rág vagy szopogat valamit, például lehűtött rágókát, hideg kiflit vagy hideg törülközőt.

Ebben az életkorban az is kérdés, hogy **Személyes sértésnek veszi-e Ön, ha a gyermeke nem eszik?** Egyéves kor alatt a nem evés ritkán fakad dacból. A csecsemő ezzel még nem tudja manipulálni a szüleit. Valami másról van szó tehát, például arról, hogy jön a foga (lásd a keretes részt ezen az oldalon), nem aludta ki magát, beteg, vagy egyszerűen ilyen napja van. Egyéves kor után azonban fölfedezi, hogy a nem evést fegyverként használhatja Ön ellen. Ha Ön sokat aggodalmaskodik amiatt, hogy mit eszik, garantálhatom, hogy tizenöt hónapos korában vagy már előbb

Az étel nem csak táplálék

őrá is átragad a szorongás. És nem valami kellemes úgy ennie, hogy közben tudja: muszáj teljesítenie. Láttam már olyan gyerekeket, akik emiatt utasították vissza az új ételeket, vagy egyáltalán nem voltak hajlandók enni.

Kajalimpia. A **Gyakran rendetlenkedik étkezéskor?** kérdésre adott válaszból megtudom, részt vesz-e a gyerek a „kajalimpián". Ebbe a kategóriába az alábbi panaszok sorolhatók:

Szaladgálnom kell utána, hogy egyen.

Nem hajlandó megülni az etető székében, vagy megpróbál kimászni belőle.

Meg sem próbál önállóan enni.

Nem tűri meg magán az előkét.

Folyton ledobálja az ételt - vagy a fejére borítja.

Az evés tanulása egybeesik azzal az időszakkal, amikor a gyermek más területen is óriásit fejlődik. Sok gyerek már jár ebben a korban. Aki még nem, az kúszik vagy mászik. És mindegyik végtelenül kíváncsi. A kedvenc foglalatosságok sorában nem az evés áll az első helyen. Ki akar egy helyben megülni, akár tíz percre is, amikor annyi érdekes dolgot látni? És ki akarja megenni az ételt, amikor sokkal izgalmasabb eldobálni és szétkenni? Az egy-két éves gyerekek családjában az étkezések embert próbáló, sokszor kudarcba fulladó próbálkozások - és hatalmas szemétdomb marad utánuk. A kisgyermeküket megzabolázni nem tudó szülők panaszai a gyermek növekvő önállóságát, ügyesedését, és kétéves kor felé közeledve, akaratosságát tükrözik. Az, hogy visszautasít egy bizonyos ételt, sokkal inkább tulajdonítható annak, hogy hatalmának határait puhatolja, mintsem hogy nem ízlik neki. Általában jobb átmenetileg lemondani arról a bizonyos ételről, mint belemenni a hatalmi harcba. (A következő étkezésnél adjunk helyette valami hasonlóan táplálót.)

Az alapszabályokat már egyéves korban le lehet fektetni. Hallom, ahogy Ön tiltakozik: „De hát a *szabályok* még túl koraiak!" Ez nem igaz, kedvesem. *Most* kell elkezdeni, a dackorszak előtt, mert akkor bármi hatalmi harccá fajulhat.

Amikor a következőkben a kajalimpiából eredő problémákról olvas, emlékezzen vissza arra a négy (de legalább három) dologra, amit a helyes étkezési szokásokkal kapcsolatban írtam (178. oldal). A gyerek viselkedése csak akkor fog megváltozni, ha Ön tesz róla.

Az Ön viselkedése kulcsfontosságú. A gyerek viselkedésére vonatkozó fenti dőlt betűs panaszok mindegyike arról árulkodik, hogy *a gyerek* az úr. Ez már az anyuka vagy az apuka megfogalmazásából kiderül, mert úgy kezdik a mondatot, hogy „Az én gyerekem nem akar...", „Az én gyerekem nem hajlandó..." Tény, hogy most már közeledünk a dackorszakhoz, de még sincs rendjén, hogy az étkezéseket a gyerek irányítsa. Ez az Ön dolga. (A dackorszaknak sem kell rémálomnak lennie; lásd a nyolcadik fejezetet.)

Nincs játék! Nincs trükközés!

Néhány szülő játékot csinál az evésből, azután meg csodálkozik, ha bohóckodik a gyerek. Ha Ön például „repülőgépeset" játszik, vagyis a kanálra vett ételt „berepíti" a gyerek szájába, ne lepődjön meg, ha később ő is repteti az ennivalót, csak kanál nélkül.

Trükkökhöz sem szabad folyamodni. Majd eszik, ha éhes. Majd eszik, ha az ínyére való ételt tesznek elébe. De nem fog enni, ha trükkökkel próbáljuk rávenni. Ha hízelgéssel, sőt erőszakkal igyekszünk újabb falatokat lenyomni a torkán, kellemetlen érzéseket fog társítani az evéshez. És ha azt látja, hogy felbosszant minket a nem evése, hamarosan arra is rájön: „Aha, ezt fegyverként használhatom."

Ahhoz, hogy orvosolhassuk ezeket a problémákat, hogy meghatározhassuk a szabályokat, érdemes megvizsgálnunk az étkezések menetét (rituáléját), hátha találunk valamit, amit jobb lenne *másképpen* csinálni. Fontos keretet adni és kijelölni a határokat, kivált tizennyolc hónapos kor előtt, mert általában akkor kezdődik az igazán idegtépő időszak.

Ebben az életkorban az a lényeg, hogy egészséges egyensúlyt teremtsünk: engedjük kísérletezni, ugyanakkor legyünk tisztában azzal, mit várhatunk tőle. Ha például nem akar élőkét viselni, alakítsuk úgy a helyzetet, hogy neki is legyen beleszólása. Mutassunk neki két előkét, és kérdezzük meg tőle: „Melyiket tegyük fel?" Ha viszont szaladgálni kell utána, hogy egyen, talán túl sok választást kínálunk neki. Sok szülő azt is megkérdezi a gyerektől, hogy „Akarsz enni?" Ez nem kérdés. Egyszerűen jelentsük ki: „Most enni fogunk." Az evés nem szabadon választható tevékenység. Ha eljött a vacsoraidő, és nemet mond, akkor is ültessük asztalhoz. Ha éhes, enni fog. De ha játszik vagy rendetlenkedik, vegyük ki az etetőszékéből, és küldjük el az asztaltól. Legyen két „dobása", a második után azonban nincs mese, ki kell várnia a következő étkezést, amikor biztosan éhes lesz.

Az, hogy babrál az étellel, nem akar beülni az etetőszékébe vagy föl akar állni benne, bizonyos mértékig életkori sajátosság. Ezek nagy részét szinte lehetetlen megakadályozni. Azt azonban megfigyeltem, hogy kevesebb ilyen gonddal szembesülnek azok az anyukák, akik az asztalnál rendszeresen beszélgetnek a gyerekükkel. Ez ugyanis leköti és az evésre irányítja a figyelmét: „Hol van a krumpli?", „A borsónak zöld a színe". Mosolyogjunk rá, beszéljünk hozzá, dicsérjük meg, milyen ügyesen eszik. Amikor abbahagyja az evést, vagy amikor látjuk, hogy fel akar állni a székében, ragadjuk magunkhoz a kezdeményezést: „Látom, befejezted az ebédet. Menjünk, mossunk kezet."

Ha egy gyerek feltűnően sokat izeg-mozog vagy szemlátomást nem érzi magát jól az etetőszékében, mindig azt gyanítom, hogy a szülei túlságosan sokat várnak el tőle. **Az etetőszékében kell megvárnia, hogy Ön elkészítse az ennivalóját? Ha igen, mennyit kell várnia?** Egy mozgékony kisgyerek számára öt perc is egy örökkévalóságnak tűnik. Először csinálja meg az ételét, és készítsen minden kelléket az asztalra, csak aztán ültesse oda. **Az evés végeztével is benne hagyja az etetőszékében?** Ha evés után is kénytelen ott ücsörögni, börtönnek fogja érezni az etetőszékét. Nemrégiben egy olyan anyukával dolgoztam, aki addig nem akarta kivenni a székből tizennyolc hónapos kisfiát, amíg mindent meg nem evett a tányérjáról. A gyerek persze utálta azt a széket; ha bele akarták ültetni, visított, mint akit nyúznak, és rosszul evett.

Van tehát olyan gyerek is, aki a világ minden kincséért nem ül be a székébe, anyuka pedig minden alkalommal elkeseredik vagy méregbe gurul. És vagy vállalja a csatározást, amitől a gyerek még jobban megmakacsolja magát; vagy feladja, és menet közben próbálja etetni. Annyi példát láttam ez utóbbira: anyuka egy kanállal a kezében rohangál a gyerek után, hátha sikerül a szájába csempésznie. De az ilyen anyuka semmi jóra ne számítson. Sokkal célravezetőbb, ha végiggondolja, *miért* utálja a gyerek ennyire az etetőszékét, majd okosan újra megbarátkoztatja vele. Úgyhogy megkérdezem: **Mennyi idős korában ültette be először?** ***Tudott már önállóan ülni?*** Ha legalább húsz percen keresztül nem tud még önállóan ülni, akkor elfárad, és kényelmetlennek találja. Nem csoda, hogy utálja.

Fontos tiszteletben tartani a gyerek vonakodását vagy félelmeit. Ha rúgkapál, ívbe feszíti a hátát vagy szeretne kimászni, miközben Ön beülteti, azonnal vegye ki: „Látom, még nem akarsz enni." Negyed óra múlva próbálja meg újra. Néha az a probléma, hogy a szülő nem alakított ki rituálét a tevékenységek váltásához - ebben az esetben ahhoz, hogy befejezik a játékot, és enni készülődnek. Nem helyes csak úgy kiragadni a játékai közül, és minden átmenet nélkül a székébe ültetni. Ahogy a lefekvés gondolatát szoknia kell (az esti rituáléról lásd a következő fejezetet), az étkezésre is föl kell készülnie. Beszéljen hozzá. („Ebédidő van! Éhes vagy? Pakoljuk el a kockákat, és mossunk kezet.") Adjon neki néhány pillanatot, hogy felfogja a szavak értelmét, majd cselekedjen: segítsen neki elrakni az építőkockákat, utána pedig kezet mosni. Mielőtt a székébe emeli, figyelmeztesse: „Na, most beteszlek a székedbe."

A legtöbb gyereknek ennyi is elég. De ha az Ön gyermeke már-már fóbiásan irtózik az etetőszékétől, mert csupa rossz emléke fűződik hozzá, kezdje elölről. Legyen megint élvezet az evés. Kezdetnek etesse megint az ölében. Fokozatosan haladjanak a párhuzamos megoldásig, amikor például a családi ebédlőasztal mellett egy gyerekasztalnál, kisszékből eszik. Néhány hét múlva újra megpróbálkozhat az etetőszékkel, de ha most is ellenállásba ütközik, akkor lehet, hogy másféle széket kell vennie, vagy szerelje le az etetőszék tálcáját, hogy a gyerek közvetlenül az ebédlőasztalról ehessen. Tizennyolc hónapos kor körül a gyerekek többsége már szívesebben eszik együtt a család többi tagjával.

A közös családi étkezések általában nemcsak abban segítenek, hogy nyugodtabban üljön az asztalnál, hanem az önállóságot is ösztönzik. Ha gyermeke nem kíván egyedül enni, gondolkozzon el azon, hogy mi ebben az Ön szerepe: **Mit érez azzal kapcsolatban, hogy gyermeke önállóan eszik? Ön kutyafuttában szokott étkezni? Zavarja Önt, ha evés után sokat kell takarítania?** Elszomorít, amikor azt látom, hogy egy kétéves gyerek már fel tudná ugyan szúrni a villájára az ételt, de túlságosan hajszolt vagy túlságosan „anális" szülei nem engedik meg neki. Ha Ön türelmetlen, vagy evés *közben* folyton törölgeti a gyerek száját vagy az etetőszéke tálcáját, ő nem sok élvezetet fog találni benne. Miért akarna önállóan enni?

Emellett el kell jutnia a fejlődés egy bizonyos fokára. Ha tehát egy szülő arra panaszkodik, hogy gyermeke nem akar önállóan enni, megkérdezem: **Mit ért azon, hogy „önállóan enni"?** Talán túlzott igényeket támaszt. A legtöbb egyéves gyerek kézzel már önállóan eszik, de kanállal még nem. Ha az Öné még kézzel sem eszik, tegyen megfogható ételeket a tányérjára. Előbb-utóbb rá fog jönni, mit csináljon velük. A kanál vagy villa használata ennél jóval összetettebb feladat. Gondolja csak meg: nem kis kézügyesség és koordináció (a mozdulatok összehangolása) kell hozzá, hogy megtartsa a kanalat, az étel alá csúsztassa, fölemelje anélkül, hogy kifordulna a kezéből, és végül a szájába tegye. A többség körülbelül tizennégy hónapos korig még megpróbálni sem tudja. Adjon a kezébe kanalat, hogy játszhasson vele. Használni még nem tudja, de Öntől mindenképpen el akarja majd venni. Idővel be fog találni vele a szájába. Amikor ezt látja, egyre többször tegyen valamit a kanalára - lehetőleg olyasmit, ami ráragad. Az étel nagy része az ő vagy az Ön hajában fog kikötni, ennek ellenére biztosítson neki lehetőséget a kísérletezésre, még akkor is, ha sosem találja

Az étel nem csak táplálék

meg a száját. Valamikor tizennégy-tizennyolc hónapos kora között sikerülni fog.

Mindezek ellenére persze az összes gyerekkel előfordul időnként, hogy szándékosan kalapként viseli a tányérját. Ha ez *rendszeresen* megtörténik, megkérdezem: **Nevetett Ön, amikor a gyerek először művelte ezt?** Tudom, hogy akkor nem csinált belőle ügyet, mert annyira édes és ellenállhatatlan volt. Önkéntelenül is elnevette magát. A baj az, hogy az Ön reagálása még annál is nagyobb örömmel töltötte el, mint az, hogy a fejére borította a tányért. Azt gondolja: *Jé! Ez szuper. Anyának nagyon tetszik, amikor ezt csinálom.* Úgyhogy megismétli, csakhogy a második, harmadik és negyedik alkalommal Ön már nem találja annyira ellenállhatatlannak. Ön egyre dühösebb, a gyerek egyre kevésbé érti. *Két nappal ezelőtt tetszett neki - most miért nem nevet?*

A kenyeret törje, ne a tányért!

Annyi esze mindenkinek van, hogy ne törhető tányért tegyen a gyerek elé. Persze tányér sem feltétlenül kell, főleg ha az étel úgyis mindig a földön végzi. Kapható olyan műanyag tányér, aminek tapadókorong van az alján. Ha a kisgyermek már elég erős (és elég okos) ahhoz, hogy feltépje, tegye az ételt az etetőszéke tálcájára.

Ez van: a gyerek szeret dobálózni - erősnek érzi magát tőle. Számára mindegy, hogy labdát vagy virslit hajigál. Ha még nincs egyéves, ne csináljon belőle nagy ügyet - nem az volt vele a gyerek célja, hogy felhívja magára a figyelmet -, de tegye világossá, hogy nem tűri az ilyesmit. Ahogy egy anyuka mondta hét hónapos kisfiának, aki sajtkockákat potyogtatott a földre: „Látom, szerinted a padlón van a helyük."

Ha Ön még nem látta „a tányérom a kalapom" mutatványt, ne bízza el magát. Eljön az is. De fogadja rezzenéstelen arccal. Csak mondja azt: „Nem. Az ételt nem a fejünkre tesszük. Az ételt megesszük." És vegye el tőle. Ha egyszer már hálás közönsége volt ennek a műsorszámnak, ugyanezt mondhatja, de számítson rá, hogy jó néhány alkalommal megismétlődik, mielőtt a rendreutasításnak foganatja lesz. Biztosíthatom, hogy ha most nem lép, akkor a következő életszakaszban, két- és hároméves kor között sokkal cifrább helyzetekkel kell majd szembenéznie.

Kétéves kortól hároméves korig: kedvenc ételek és más bosszantó hóbortok

A kisgyermek most már mindent megehet - és kell is ennie -, amit a család többi tagja kap. Az asztalnál étkezik az etetőszékében, és étteremben is tudnia kell viselkedni. A legnagyobb problémák kétéves kor körül jelentkeznek, amikor bármi hatalmi harcba torkollhat. A dackorszak kezdődhet dacosan vagy gondtalanul. Sok múlik a gyerek vérmérsékletén, de azon is, ahogyan Ön korábban kezelte a felmerülő problémákat. A harmadik születésnap közeledtével szerencsére könnyebbé válik az élet.

Az erre az életkorra jellemző problémák két típusra osztthatók: nem, vagy csak bizonyos ételeket hajlandó enni; és rendetlenkedik az asztalnál, ami a korábban nem megoldott gondok továbbélését jelzi. Az alábbiakban mindkét típust nagyító alá vesszük.

A „nem, vagy csak bizonyos ételeket hajlandó enni" kategóriába ilyesmik tartoznak:

Nem eszik jól.

Szinte semmit sem eszik.

Csak nassot eszik.

Éhségsztrájkot folytat.

Csak bizonyos sorrendben eszi meg az ételeket.

Mindig ugyanazt akarja enni.

Kiveri a hisztit, ha a borsó hozzáér a krumplihoz.

Mindig tisztázom a szülőkkel, hogy mit értenek azon, hogy "jól eszik". Sokat? Mindent? A jól evő gyerek kinek-kinek mást jelent. Ha tehát a szülő az elfogyasztott étel mennyisé-

ge miatt aggódik, azt tanácsolom, hogy figyeljen, és kérdezze meg magától, hogy mit lát.

Ez valami új szokás, vagy mindig így evett? Az emberek nemcsak külsőleg vagy vérmérsékletükben különböznek, hanem másképpen is esznek. A vérmérsékletben, otthoni körülményekben és a táplálkozáshoz való viszonyban megmutatkozó egyéni különbségek mind-mind befolyásolják a kisgyermek evési szokásait. Van, aki kevesebbet eszik az átlagnál, van, aki nem szereti a markáns vagy új ízeket. Mások imádnak enni, de lehet, hogy testalkatuk miatt éppenséggel kevesebbel laknak jól. Megint másoknak többször van „rossz evő" napjuk, mint a többieknek.

Ebben az életkorban Önnek már meglehetősen pontos képének kell lennie arról, hogy milyen a gyermeke, és mi tekinthető nála normálisnak. Ha mindig nehéz volt rábírni az evésre, vagy ha kevesebbet evett másoknál, ne állítsa irreális elvárások elé. Egyszerűen ilyen. Az is teljesen rendjén van, ha ma nem eszik annyit, mint amennyit tegnap evett - lehet, hogy holnap többet fog. Ha a gyermekorvosuk egészségesnek látja, akkor bízza ezt a gyerekre. Ha Ön kellemes körülmények között finom ételeket tálal, és szemmel láthatólag értékeli a jó kosztot, valószínűleg a gyermeke is jobban eszik, mint akkor, ha Ön árgus szemmel figyel és szorongva számolja a bekapott falatokat. Clara Davis a csecsemők és kisgyermekek ételpreferenciájának vizsgálatára szakosodott gyermekorvos évtizedekkel előbb folytatott, ma már klasszikusnak számító kutatásai megmutatták, hogy már a csecsemő is azokat az ételeket választja ki az elébe rakott tálcáról, amelyekre egy egészséges szervezetnek szüksége van. (Talán érdekli, hogy ezek ugyanazok voltak, amelyek valószínűleg az Ön huszonegyedik századi gyermekének is a kedvencei közé tartoznak: tej, tojás, banán, alma és narancs. A legkevésbé a zöldségféléket, őszibarackot, ananászt, májat és vesét kedvelték - ami nem okoz nagy meglepetést!)

Ha régebben jobban evett, mint most, mi más történt még? Most tanult meg felmászni a bútorokra? Beteg? Jön a foga?

Stressznek van kitéve? Ezek közül bármelyik elronthatja egy gyerek étvágyát.

Társasági eseményt jelent-e számára az evés? A családi asztalnál történő étkezés kitűnő tapasztalatszerzés a gyermek számára, feltéve, hogy senki sem noszogatja: „Egyél! Egyél! Egyél!" Még szerencsésebb, ha gyerektársaságban ehet. A játszócsoport idejére iktassanak be egy könnyű ebédet vagy uzsonnát. Meglepő módon még a rossz evőt is jobban érdekli az étel, ha más gyereket enni lát. (Mindkét alkalmat használjuk ki az asztali etikett tanítására.)

Tényleg *semmit* sem eszik? A szülők meg szoktak feledkezni a folyadékokról és az étkezések között fogyasztott nassokról. Egy-két napig írjon föl mindent, ami a gyerek szájába kerül, és meg fog lepődni. Lehet, hogy sokat nassol. Ha igen, akkor eszik - csak éppen nem azt, amit étkezések idején kap. Ezen lehet változtatni (lásd a keretes részt a 199. oldalon). Amikor azt hallom egy szülőtől, hogy „Csak nassot hajlandó enni", a legszívesebben megkérdezném: "És ki adja neki a nassot - egy gonosz boszorkány?" Az Ön felelőssége, hogy mit eszik a gyerek, és oda kell rá figyelnie.

Ebben az életkorban azok a kisgyermekek is különc szokásokat vehetnek föl, akik annak idején gond nélkül hozzászoktak a szilárd ételekhez. Van, aki csak egy bizonyos ételt hajlandó megenni. Más nemcsak hogy válogatós, hanem még hóbortos is. A szülei meg idegesek.

Jó hír a válogatós gyerekeknek (és szüleiknek)

Kutatási eredmények szerint a 4-5 éves gyerekek 30%-a vagy válogatós, vagy keveset eszik. Egy nemrégiben Finnországban végzett vizsgálat arra a megállapításra jutott, hogy a szülőknek „nincs okuk komoly aggodalomra". Több mint 500 olyan gyerek szüleit kérdezték meg, akiknek hét hónapos koruk óta nyomon követték a fejlődését. Ebben a kutatásban az minősült rossz evőnek, aki a szülei szerint „gyakran" vagy „néha" túl keveset evett. Ötéves korban a rossz evők általában valamivel alacsonyabbak és kisebb súlyúak voltak a többi gyereknél, de a születési súlyuk is kisebb volt, ami arra utal, hogy mindig is kevesebbet igényeltek. Másképpen fogalmazva: a rossz evők *a méreteikhez képest* voltaképpen nem esznek kevesebbet a többieknél. Egyetlen különbséget találtak csak: a rossz evők több kalóriát nyertek nassból, mint rendes ételből, ezért az ő szüleiknek fokozottabban érdemes odafigyelniük arra, hogy egészséges nassokkal lássák el őket.

A kisgyermekek hajlamosak az efféle szeszélyekre, viselkedésükben és az ételek megválasztásában egyaránt. Kiválasztanak egy vagy néhány ételt, és hosszú ideig csak azt eszik, semmi mást nem fogadnak el. Ezért olyan fontos, hogy egészséges ennivalót kínáljunk nekik; a kedvenc kaja legalább tápláló is. Előfordulhat az is, hogy egy idő után ráunnak, és aztán sokáig éppen ezt nem hajlandók megenni. Sophie, a kisebbik lányom volt ilyen - sőt most is ilyen. Általában tíz napig favorizált egy-egy ételt. Utána egy ideig normálisan evett, és amikor már kezdtem azt hinni, hogy kinőtt ebből a korszakból, új kedvencet talált magának. Sophie, aki most tizennyolc éves, tulajdonképpen egész életében így evett, és - ha jobban meggondolom - az alma nem esik messze a fájától. Magam is ragaszkodom bizonyos ételekhez, de ahhoz már túl öreg vagyok, hogy az én anyukám emiatt idegesítse magát. Lehet, hogy az ilyesmi szintén öröklődik, bár nem hallottam olyan tudományos kutatásról, amely bizonyította volna!

Az ételmániáknál is jobban aggasztja a szülőket az ételekhez kötődő hóbortos viselkedés. Illusztrációként álljon itt egy részlet egy olyan levélből, amely a honlapom fórumára érkezett egy anyukától — nevezzük Callie-nak -, aki a két és fél éves kisfiáról írt. Callie szerint Devon „imádnivaló kisfiú", „kedves, aranyos és jókedvű", de „egyre elviselhetetlenebb", amit az asztalnál művel.

> Ha kettétörik az étele - például a banán vagy a müzliszelet -, nem hajlandó megenni. Egyszerűen nem értem, miért. Arra gondoltam, hogy látja, hogy a felnőtteké nem törik ketté, amikor ilyesmiket esznek. Más gyereke is csinálja ezt vagy valami hasonló furcsaságot?

Más gyereke is csinálja ezt? Sokaké. A Callie-nak válaszoló anyukák beszámoltak róla, hogy a gyerek ordít, ha törött kekszet kap; egy másik nem nyúl hozzá a „kevert" ételhez, amilyen a ragu vagy az egytálétel; egy harmadik csak a pirítós tetejét eszi meg, az alját nem. Van, aki csak egy bizonyos sorrendben hajlandó enni - az egyik kisfiú például ragaszkodott hozzá, hogy minden étkezést egy falat banánnal kezdjen. Vagy szigorú szabályokat „írnak elő" az elébük kerülő ételekkel kapcsolatban - mondjuk, nem érhetnek egymáshoz az egyes fajták, esetleg csak egy adott tányérban vagy tálkában lehet felszolgálni őket. A variációk végtelenek és egészen egyediek. Az *okokat* csak találgatni lehet. Emberek vagyunk, megvannak a magunk hóbortjai. Lehet, hogy ezek is öröklődnek. Csak annyit mondhatok biztosra, hogy a gyerekek többsége kinövi... idővel.

Addig fölösleges aggódni. Sőt. Ha Callie túl nagy ügyet csinál abból, hogy Devon irtózik a törött ételektől, vagy mindenáron le akarja szoktatja róla, lehet, hogy éppen az ellenkezőjét éri el: még rosszabb lesz a helyzet.

Az erre a korosztályra érkező panaszok másik csoportját az étkezéseknél tanúsított viselkedés teszi ki.

Kritikán aluli a viselkedése - mi engedhető meg ebben a korban?

Nem bír megülni a fenekén (ezt hívom én „sajtkukac szindrómának").

Dobálja az ételt, ha nem kér többet, vagy nem szereti.

Sokszor hisztizik - bármilyen apróság felbosszantja.

Szándékosan disznóólat csinál, például a spagettiszósszal rajzol az asztalra (vagy a kistestvérére).

Az asztalnál jelentkező magaviseleti gondok egy része a napközben is megmutatkozó általános viselkedési problémák folyománya, csak étkezéskor, főként étteremben, ahol mások is tanúi, jobban szemet szúrnak. Ez rögtön kiderül, ha rákérdezek: **Ez új magatartás, vagy régóta tart? Ha régóta tart, milyen más helyzetekben jelentkezik még?** Mi **szokta kiváltani?** Általában nem újdonságról van szó. Az ötletszerű

nevelés következménye: a gyerek rendetlenkedik, a szülő viszont siet, vagy szégyelli, ezért szó nélkül hagyja, vagy enged a gyerek követelésének (erről sokkal bővebben lásd a nyolcadik fejezetet, amely a kisgyermek „megszelídítéséről" szól).

Mondjuk tehát, hogy a gyermek spagettiszósszal rajzol az asztalra. Ön mit csinál? Ha azt gondolja: *Na és - majd letörlöm,* és egy szóval sem utasítja rendre, akkor a helytelenkedés figyelmen kívül hagyásával azt hozza a tudomására, hogy ez így rendben van. De mi történik néhány hét múlva, amikor vendégségbe mennek a nagyszülőkhöz, és a Nagyi kelengyéjéből származó abroszt festi össze? Hadd szögezzem le: nem a gyerek a hibás, hanem Ön. Önnek kell megtanítania, hogy a spagettiszósz nem ujjfesték. A legelső alkalommal meg kellett volna mondania: „Az étel arra való, hogy megegyük. Nem játék. Ha nem kérsz többet, beteheted a tányérodat a mosogatóba."

Vagy vegyük azt az esetet, hogy a gyermeke mozgékony, szereti föltenni a lábát az asztalra, és ott dobol a magnóból szóló dal ritmusára. Képzelje el ugyanezt egy étteremben. Ön nyilván helyben elsüllyedne. Legyen következetes és kitartó. Ha a gyerek nem megfelelően viselkedik - az asztalra teszi a lábát, a villát az orrába dugja, dobálja az ételt -, azonnal közölje vele, hogy ez tilos: „Az asztalnál nem [csináljuk ezt vagy azt]." Ha nem hagyja abba, állítsa föl az asztaltól. Öt perc múlva visszajöhet. A mi következetes és kitartó magatartásunk révén tanulja meg, hogy mit várhat el, és mi mit várunk el tőle.

Ugyanez vonatkozik az étel dobálására is. Az más, ha egy tizennégy hónapos gyerek kísérletezik a mozdulatokkal és a dobálással; abból szükségtelen nagy ügyet csinálni (lásd a 206. oldalt). De ha egy két- vagy hároméves gyerek így provokálja a szüleit, neki meg kell mondani, hogy ez nem helyes, és most csináljon rendet maga után. Tegyük fel például, hogy csirke van ebédre, de az Ön kétéves gyermeke hangos „Nem!"-et kiált, majd elkezdi a padlóra hajigálni a csirkedarabkákat. Azonnal vegye el előle a tányért, és szóljon rá: „Az ételt nem dobáljuk." Vegye ki a székéből. Öt perc múlva folytathatja az evést. Legyen két „dobása", de a második után tekintse befejezettnek az evést.

Ez talán szigorúan hangzik, de higgye el nekem, hogy az ilyen korú gyermek már ügyesen manipulálja a szüleit. Láttam anyukákat, akik röptében igyekeztek elkapni a falatokat, de sosem intették rendre a gyereküket. Helyette megkérdezték: „Inkább egy kis sajtot ennél?" Ez idővel makacs problémává fajul, és a gyermek már nemcsak ételt dobál, hanem játékokat és egyéb, potenciálisan veszélyes tárgyakat is (lásd Bo történetét a 415. oldalon). Minden étkezésnél így kell eljárni, amíg abba nem hagyja. A baj az, hogy a szülőnek elfogy az ereje, és feladja. Inkább egyszerűen összetakarít. Nagyon gyakori probléma ez, és végül súlyossá válik, mert sehová sem lehet elvinni a gyereket. Nem örülök, ha egy étteremben olyan gyereket látok, aki nem tud viselkedni. Galacsinokat gyúr a kenyérből, dobálja az ételt, a szülei pedig ügyet sem vetnek rá - majd a pincér összeszedi. Nem érdekli őket, milyen körülmények között étkeznek.

Az ilyen szülők azzal szoktak védekezni: „De hát még csak kétéves - nem tudja, mit szabad, és mit nem." De ki fogja neki megtanítani - és mikor? Majd jön egy jó tündér? Nem, ez a szülő dolga, és idejében kell elkezdeni (erről bővebben lásd a nyolcadik fejezetet).

A rendetlenkedést időnként megoldja, ha a szülő jobban odafigyel a gyerek jelzéseire. A hisztinél például meg szoktam kérdezni: **Tudomásul veszi, hogy nem kér többet?** Néha szeretnének belediktálni „még egy falatot", noha a gyerek nyafog, elfordítja a fejét, rúgkapál. A szülő nem adja föl, és kezdődik a hiszti. Ehelyett jobban tenné, ha azonnal elengedné az asztaltól.

Így is el lehet vetni a később súlyosabbá váló táplálkozási Problémák magvait, ezért ügyeljen rá, mit tanít önkéntelenül is az evéssel kapcsolatban. Ha erőlteti az evést, a gyerek nem fogja tudni, mikor lakik jól. Sok túlsúlyos felnőtt gyerekkorában jutalomként édességet kapott, és megdicsérték, ha egy morzsát sem hagyott a tányérján: „Milyen ügyes

vagy, hogy mindent megettél!" A szülő szívéhez az evésen keresztül vezetett az út. Ha Önnek táplálkozási problémái vannak, például állandóan fogyókúrázik, vagy undorodik bizonyos ételektől, fontos, hogy ezt tudatosítsa magában, és keressen segítséget, hogy ne adja őket tovább a gyermekének.

A gyerek táplálása akkor is sok stresszel jár, ha nekünk magunknak semmi problémánk az evéssel. Azt szeretnénk, hogy egészséges legyen. Természetes, hogy aggódunk, amikor nem eszik. Néha tudunk tenni ellene, néha nem. Mindenesetre nekünk, szülőknek kell irányítanunk. A megfelelően táplált csecsemő és kisgyermek szépen eljátszik és jól alszik. A mi felelősségünk, hogy ellássuk a szükséges „üzemanyaggal", ugyanakkor tiszteletben kell tartanunk az egyéni tulajdonságait, akár a hóbortjait is. Hogy rálátása legyen a dolgokra, lapozzon a következő oldalra, „A kisgyermek csodaétrendjé"-hez. Azokon a napokon, amikor agyonizgulja magát, amiért a gyerek nem eszik eleget, olvassa el ezt a humoros írást, amelyet több gyermekneveléssel foglalkozó honlapon is közzétettek. A névtelen szerző - akinek bizonyosan kisgyermeke van - az étrendet hibáztatja azért, hogy annyi a sovány gyerek!

A kisgyermek csodaétrendje

Kipróbálása előtt kérdezd meg gyermekorvosodat

ELSŐ NAP

Reggeli	Rántotta 1 tojásból, 1 szelet lekváros pirítós. Kézzel egyél 2 falat tojást; a többit borítsd a földre. Harapj egyet a pirítósból, a lekvárt kend szét az arcodon és a ruhádon.
Ebéd	4 (tetszőleges színű) filctoll, 1 marék chips, 1 pohár tej (csak 3 korty, a többit borítsd ki).
Vacsora	1 rúd száraz ropi, 2 kisebb pénzérme, 4 korty állott szénsavas üdítő.
Lefekvés előtt	Dobj 1 szelet pirítóst a konyha padlójára.

Az étel nem csak táplálék

MÁSODIK NAP

Reggeli	Szedd föl a földről a tegnap esti pirítóst, és edd meg. Igyál meg fél üveg vaniliasűrítményt vagy 1 kiskanál olívaolajat.
Ebéd	Fél tubus „Pikáns pink" rúzs és 1 marék (tetszőleges ízesítésű) száraz kutyaeledel. ízlés szerint 1 jégkocka.
Uzsonna	Nyalogass egy nyalókát, amíg ragacsos nem lesz, vidd ki az udvarra, dobd a kukába. Halászd ki, és most nyalogasd tisztára. Azután vidd be a szobába, és hajítsd a szőnyegre.
Vacsora	1 darab kavics vagy 1 szem nyers bab, amit a bal orrlyukadba dugsz. Önts szőlőlevet a krumplipürére; kanállal edd meg.

HARMADIK NAP

Reggeli	2 palacsinta rengeteg csokiöntettel, egyél meg 1-et, a kezedet töröld a hajadba. 1 pohár tej; idd meg a felét, a maradékba állítsd bele a másik palacsintát. Reggeli után szedd föl a szőnyegről a tegnap esti nyalókát, szopogasd le róla a szöszöket, majd tedd a legszebb fotelba.
Ebéd	3 szál gyufa, vajas-lekváros kenyér. Köpj több falatot a padlóra. Önts 1 pohár tejet az asztalra, és szürcsöld fel.
Vacsora	1 kehely fagylalt, 1 marék chips, egy kis málnaszörp. Ivás közben nevess, és próbáld kifröcskölni az orrodon keresztül.

UTOLSÓ NAP

Reggeli	Negyed tubus (tetszőleges ízű) fogkrém, kis darab szappan, 1 olívabogyó. Önts egy tálkába kukoricapelyhet, rá 1 pohár tejet és fél csésze cukrot. Ha a kukoricapehely már szottyadt, idd le róla a tejet, a pelyhet pedig add a kutyának.
Ebéd	Edd fel a kenyérmorzsákat a konyhakőről és az ebédlő padlójáról. Keresd meg a nyalókát, és nyald el az egészet.
Vacsora	A spagettit szórd a kutya hátára, a fülébe dugj egy húsgolyót. A pudingot öntsd az üdítőbe, és szívószállal idd meg.

IGÉNY SZERINT ISMÉTELHETŐ!

ÖT

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Az alvás tanítása az első
három hónapban

Alszik, mint a mormota?

„Öthetes kislányom nem akar a kiságyában aludni."

„Hathetes kisbabám nappal nem alszik."

„Egy hónapos kisfiam napközben remekül alszik, éjszaka viszont nem."

„Az én kisfiam három hónapos, de éjszakánként még többször fölébred."

„ Tízhetes kisfiam csak a mellkasomon hajlandó elaludni."

„Figyelem öthetes kislányomat, hogy mikor fárad el, de ordít, amikor beteszem a kiságyába."

„Nyolchetes kislányom csak a kocsiban alszik, ezért a kiságyába tettük az autósülését."

Elektronikus postaládám mindennap megtelik a fentiekhez hasonló tartalmú levelekkel. A többség három hónapos vagy fiatalabb babák szüleitől érkezik. A „Tárgy" mezőbe ilyesmiket írnak: „Segítség!" , „Tanácstalan vagyok" vagy „Egy kialvatlan anyukától". Nem lep meg: a kórházból való hazaérkezéstől fogva az alvás okozza a legtöbb nehézséget. Még azon szerencsések is sokat sóhajtoznak, akiknek a kisbabája természeténél fogva jól alszik: „Vajon mikor fogja átaludni az éjszakákat?" Az alvás azért is nagyon fontos, mert körülötte forog a csecsemő élete. Alvás közben növekedik. Ha fáradt, nem eszik és nem játszik. Nyűgös, fogékonyabb az emésztési problémákra és más betegségekre.

Szinte minden alvási nehézség egy tőről fakad: a szülők nem tudják, hogy az alváshoz szükséges készségeket meg kell *tanítaniuk* a babának - hogyan aludjon el egyedül, és hogyan aludjon vissza, ha felébred. És ahelyett hogy ők irányítanának az első három hónapban, amikor a jó alvási szo-

kásokat meg lehet alapozni, inkább a baba után mennek, és akaratlanul is hagyják kialakulni a rossz alvási szokásokat.

Angol nyelvterületen ezért részben egy népszerű tévhit hibáztatható. Amikor egy felnőtt azt mondja, „úgy aludtam, mint egy csecsemő" *(I slept like a baby),* azt érti rajta, hogy remekül - a szeme csukva volt, az éjszaka eseménytelenül telt, és kipihenten, energiától duzzadva ébredt. Milyen ritkán fordul elő! Mi, felnőttek általában forgolódunk, kimegyünk a fürdőszobába, megnézzük az órát, és bosszankodunk, hogy reggel fáradtan fogunk fölkelni. És tudja, mit? A kisbaba ugyanígy van vele. Ha az angol nyelv igazán pontos volna, az „úgy alszik, mint egy csecsemő" azt jelentené, hogy „negyvenöt percenként felébredtem". Tény, hogy a baba nem szorong ügyfelek miatt, nem gyakorolja a másnapi értekezleten tartandó beszámolóját, de alvásának ritmusa hasonló a miénkhez. Az övé is negyvenöt perces ciklusokból áll, és mély, szinte kómaszerű alvási szakaszok váltakoznak a felületesebb **REM** *(rapid eye movement* - gyors szemmozgás) szakaszokkal. A **REM** fázisban az agy aktív, és ilyenkor általában álmodunk. Korábban azt gondolták, hogy a csecsemő nem álmodik, de újabb kutatások bebizonyították, hogy alvását átlagosan ötven-hatvanhat százalékban a **REM** szakasz jellemzi, ami sokkal több, mint egy felnőttnél, akinél a **REM** átlagosan csak tizenöt-húsz százalékot tesz ki. Éjszakánként tehát a csecsemő is sokszor felébred, akárcsak mi. Ha nem tanították meg rá, hogyan aludjon vissza, akkor sír, amivel lényegében azt közli: „Gyere, segíts. Nem tudom, hogy kell visszaaludni." És ha a szülei sem tudják, elültetik az ötletszerű nevelés magvait.

Az első három hónapban jelentkező alvásproblémákat úgy csoportosíthatjuk, hogy vagy *nem akar elaludni* (amibe beletartozik a kiságytól való vonakodás), vagy *gyakran felébred* - esetleg mindkettő. A következő oldalon a leggyakoribb alvásproblémákat és lehetséges okaikat tárgyalom, és mindegyiknél javaslok *egy tervet* a megoldásra. Persze mindegyik probléma egyedi, mert az *Ön* családját érinti és az *Ön* kisbabájánál jelentkezik, vagyis nem egy, de akár tíz könyvben sem volna lehetséges sorra venni minden létező változatot. Egymillió csecsemőnél egymilliófféle probléma adódhat.

De abban segíthetek, hogy sok mindent elmagyarázok, és megmutatom, hogyan működik az én agyam. Talán jobban megérti, hogy én hogyan elemzem az első három hónapban jelentkező alvásproblémákat, és azután Ön is megoldhatja a magáét. (Ne felejtse el, hogy ezen problémák nagy része megmaradhat idősebb babáknál is, négy hónapos kor előtt azonban sokkal könnyebben kezelhetők.) Remélem, hogy a többlettudás révén rájön majd, hol fordult balra, amikor pedig egyenesen kellett volna tovább haladnia, és kisbabájának megkönnyíthetjük az álomországba vezető utat.

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Az alvásproblémák bármilyen korban több okra vezethetők vissza. Nemcsak az számít, hogy mi történik éjszaka, hanem az is, ami az egész nap folyamán lezajlott. És számít a csecsemő vérmérséklete, valamint a szülők viselkedése is. Lehetséges például, hogy azért ébred fel éjszakánként, mert napközben túl sokat alszik, túl keveset eszik, túl sok inger éri vagy túl fáradt. De elképzelhető az is, hogy az ötletszerű nevelés a hibás - vagy az is, a fentiek mellett. Például a baba hajnali négykor felébred, elkeseredett anyukája pedig megszoptatja. Vagy magához veszi az ágyába, és vele alszik reggelig. Lehet, hogy még csak négyhetes,

Az alvás más kultúrákban

Az alvási szokások azt a kultúrát tükrözik, amelyben kialakultak. Nekünk bizonyára azért olyan fontos, hogy a gyerekünk átaludja az éjszakákat, mert minket reggel vár a munka. Együttműködést várunk el a kisbabánktól. Más kultúrákban azonban a csecsemő nem zökkenti ki ennyire a felnőttek életét. A Kalahári sivatag vadászó-gyűjtögető törzsében, a kung szanoknál például állandó testközelségben él az anyjával, nappal a hátára kötözve, éjszaka a közös fekvőhelyen. Az anya nagyjából negyedóránként, kis adagokban szoptatja. Ha nyűgös, azonnal reagál rá, nincs ideje igazán rázendíteni. Nem meglepő tehát, hogy ott senki sem foglalkozik azzal, hogy átalussza-e az éjszakát a kisbaba.

de egy csecsemő hamar megszokik egy bizonyos rendszert, és attól fogva számára az elalvás azt jelenti, hogy szopik, vagy átteszik a szülők ágyába.

De az is lehet, hogy a ma éjszakai „problémát" más okozza, mint a tegnap éjszakait. Ma azért ébred föl, mert fázik, holnap azért, mert éhes, néhány nap múlva pedig fáj valamije.

Láthatja, hová akarok kilyukadni. Az éjszakai felébredések megoldása olyan, mint egy kirakójáték - meg kell keresni és a helyükre kell illeszteni a darabkákat. Utána pedig tervet készíteni a megoldásra.

Ne egyedül csinálja!

A kialvatlanság a szülő problémája, nem a csecsemőé. Az újszülöttnek teljesen mindegy, hogy hány órát alszik éjszaka. Nem neki kell ellátnia a háztartást, nem neki kell munkába mennie. Az ő számára rendben van, hogy a nap huszonnégy órából áll. ön viszont kerítsen segítséget, főként az első hat hétben. Váltogassák egymást a partnerével, hogy ne kizárólag Önre háruljon az éjszakai etetés. De ne napi váltásban osszák fel a munkát. Mindenki legyen „szolgálatban" két éjszaka, aztán kapjon két éjszaka szabadságot, hogy kialhassa magát. Ha Ön egyedülálló anyuka, hívja el az édesanyját vagy egy barátnőjét. Ha éjszakára nem tudnak maradni, legalább napközben tartsák egy kicsit a frontot, amíg Ön ledől.

Tovább bonyolítja a képet, hogy az „átalussza az éjszakát" kifejezés kinek-kinek mást jelent. Időnként kiderül, hogy a hozzám fordulók gyermekének semmiféle *problémája* nincs - csak túl sokat várnak tőle. Nemrégiben egy újszülött anyukája panaszkodott: „Két óránál egyszerűen nem alszik többet, állandóan fent vagyok... Mikor fogja már átaludni az éjszakát?"

Hát, ilyen az anyaság! Hozzátartozik a kialvatlanság (az Öné). Egy nyolcheres baba anyukája ezt írta: „Azt szeretném, ha este héttől reggel hétig aludna. Mit javasolsz?" Azt javaslom, hogy a *anyuka* térjen jobb belátásra.

Legyen realista: az első hónapokban a baba még nem alussza át az *egész* éjszakát. Az első hat hétben a többség kétszer felébred - hajnali 2-3-kor, vagy 5-6-kor -, mert pici gyomrukba egyszerűen nem fér annyi, hogy ennél tovább kihúzzák. Szükségük is van a kalóriákra a növekedéshez. Először a hajnali két órai etetés kiiktatásán dolgozzon. De az elalvást/visszaalvást attól a perctől tanítania kell, hogy hazajönnek a kórházból, bár az eredmény legjobb esetben is csak négy-hat hetes korban fog megmutatkozni. Ez a többi között a baba vérmérsékletétől és a súlyától függ. Ezen a téren is legyen realista. Ha a baba már elmúlt hathetes, és huzamosabb időszakokat átalszik, 4-5-kor vagy 6-kor talán még mindig enni kér. Felnőtt mércével mérve öt-hat óra alvás aligha minősíthető úgy, hogy átalussza az éjszakát! Ez ellen nemigen lehet mit tenni, leszámítva azt, hogy Ön korán lefekszik, egyébként pedig az lebeg a szeme előtt, hogy elég hamar túl fognak esni ezen az első időszakon.

Ebben a fejezetben az a célom, hogy segítsek Önnek reálisan felmérni gyermeke alvási kapacitását, bemutassak jó néhány lehetséges helyzetet, és megtanítsam úgy gondolkodni, ahogyan én szoktam. Ha gyermeke nehezen alszik el vagy éjszaka váratlanul felébred, vegye sorra az összes elképzelhető okot, figyelje a babát, és idézze föl a saját cselekedeteit.

A könnyebbség kedvéért hat csoportra osztottam azokat a tényezőket, amelyek az első három hónapban befolyásolhatják az alvást (lásd a keretes részt). Mind a hat csoport összefügg, néha össze is kapcsolódik egymással, és jóval négy hónapos kor után, kisgyermekkorban, sőt sajnos később is fennállhatnak, ezért nagyon fontos, hogy Ön is tisztában legyen velük, függetlenül attól, hogy mennyi idős most a gyermeke. Három tényező az Ön viselkedéséhez kötődik, vagyis ahhoz, hogy mit csinált (vagy nem csinált) a baba jó alvása érdekében: a napirend hiánya, a nem megfelelő lefek-

A hat alvásnehezítő tényező

Ha a baba nem akar elaludni vagy felébred, annak oka vagy magában a babában keresendő, vagy abban, amit a szülő csinál (vagy nem csinál).

Lehet, hogy a szülő

...nem alakított ki napirendet.

...helytelen altatási rituálét követ

...ötletszerűen nevel.

Lehet, hogy a csecsemő

...éhes

...túl sok inger érte, és/vagy nagyon fáradt

...fájdalmat érez, rosszul érzi magát vagy beteg.

vési rituálé és az ötletszerű nevelés. Három pedig a babához köthető: éhség, túl sok inger/erős fáradtság és fájdalom/diszkomfortérzés/betegség.

Nem egyszerű dolog rájönni, melyik tényező a bűnös, főleg éjszaka, amikor a szülő egyébként sem a legjobb formáját hozza - pláne, ha nem is egy tényezőről van szó! Még *nekem,* a suttogónak is egy sor kérdést kell föltennem, hogy segíteni tudjak, különben csak sötétben tapogatózom. Aztán a válaszok alapján összerakom a képet, hogy megtaláljam az alvászavar okát - vagy okait -, végül kigondolok egy tervet, hogy a baba megtanuljon aludni. Biztos vagyok benne, hogy ha Ön megérti, hogyan alszik egy csecsemő és mi minden lehet rá befolyással, Ön is ugyanolyan jó nyomozóvá válik majd, mint én.

A következőkben egyenként sorra veszem a hat tényezőt; a „gyanújel" című keretes részekben azt írom le, hogy milyen panaszok szoktak kapcsolódni hozzá; a terv pedig azt részletezi, hogy miként oldható meg a helyzet. A témák egy részével már foglalkoztunk valamelyik előző fejezetben - a napirend fontosságával az elsőben, az éhség vagy fájdalom jeleinek felismerésével és a velük kapcsolatos teendőkkel a harmadikban. Hogy ne ismételjem önmagamat, bizonyos esetekben csak a megfelelő oldalszámot jelzem. Most azonban ismét terítékre kerülnek, mert mindegyik hatással van az *alvásra.*

Tanács az Olvasónak

Ha valamilyen alvásprobléma miatt Önnek sürgős segítségre van szüksége, először csak lapozza át a következő 37 oldalt, és csak a gyanús tényezőhöz tartozó „gyanújel" című keretes részeket olvassa el. (A tényezőket megszámoztam ugyan, de a sorrendnek nincs jelentősége.) Keresse meg azt a helyzetet (vagy helyzeteket), amely a legjobban hasonlít arra, amit az Ön gyermeke csinál, és a rá vonatkozó részt olvassa el. Amikor például azt hallom egy szülőtől, hogy „Nem akar a kiságyában aludni', azonnal tudom, hogy az ötletszerű nevelés valamelyik formájáról van szó. De mivel az alvásproblémáknak rendszerint több okuk van, egy-egy gyanújel - például: „nehezen alszik el" - több helyen is szerepelhet. Ezért fontos, hogy gondosan elolvassa és megértse mind a hat tényezőt. Tekintse gyorstalpaló tanfolyamnak.

1-es számú tényező: a napirend hiánya

Az alvásproblémákkal hozzám forduló szülőktől először is azt kérdezem: **Számon tartja, hogy mikor eszik, alszik és ébred föl a baba?** Ha nem, akkor gyanítom, hogy vagy nincs napirendjük, vagy nem tartják hozzá magukat.

Nincs napirend. Az édes álom a harmadik É a **4É**-ben. Az első három hónapban általában nem annyira maga az alvás okoz gondot, hanem a napirend betartása. Az átlagos születési súlyú, négy hónaposnál fiatalabb csecsemőknél a siker kulcsa a háromórás napirendben rejlik. Nem állítom, hogy a **4É**-s babáknak sosincs gondjuk az alvással - elvégre van még öt másik tényező. De általában jól indul az a baba, akinek az első naptól kezdve napirendje van.

1-es számú gyanújel

Az alábbi panaszok rendszerint arra utalnak, hogy legalábbis részben **a napirend hiánya** okolható az alvásproblémáért:

Nehezen alszik el.

Éjszakánként óránként felébred.

Napközben jól alszik, de egész éjszaka fent van.

A TERV: Ha Önöknek nincs napirendjük, olvassa el újra az első fejezetet, és következetesen tartsa magát és a babát az események kiszámítható sorrendjéhez. Ha volt napirendjük, de valamiért eltértek tőle, vezesse be *újra.* Fektetéskor mindig kövesse a négylépéses altatási rituálémat (lásd „Az altatás" című részt a 230-237. oldalon).Tartsa észben, hogy a napirend nem szigorú időpontokat jelent. A babát kell figyelnie, nem az órát. Lehet, hogy az egyik nap délelőtt tízkor fekszik, máskor meg negyed tizenegykor. Ha a sorrend állandó - evés, ébrenlét/játék, alvás -, és mindegyik többé-kevésbé azonos időpontban történik, akkor nem lehet nagy baj.

A nappalok és éjszakák fölcserélődése. A napirend hiányából eredő gondok közül ez az egyik leggyakoribb. Amikor a baba megszületik, a napja huszonnégy órából áll, és nem ismeri a különbséget a nappalok és az éjszakák között. Mi *tanítjuk meg* neki azzal, hogy rendszeresen fölébresztjük enni. Amikor azt hallom, hogy egy csecsemő éjszaka huzamosabb

időt tölt ébren, vagy sokszor felébred, általában azt gyanítom, hogy a szülők napközben nem viselkednek következetesen. Ez leginkább nyolchetes vagy annál fiatalabb babáknál fordul elő. Hogy biztosan tudjam, fölcseréli-e a nappalokat és az éjszakákat, megkérdezem: **Hányszor és meddig alszik napközben? Összesen mennyit alszik nappal?** Az első hetekben az egyik legnagyobb buktató az, ha a babát napközben $5^{1}/_{2}$ óránál tovább hagyják aludni. Ez kizökkenti a napirend ritmusából, és persze hogy egész éjszaka kukorékol. Tulajdonképpen a nappalból csinál éjszakát, és az éjszakából nappalt. Ezt én úgy szoktam megfogalmazni, hogy „meglopja Pétert (az éjszakai alvás), hogy kifizesse Pált (a nappali alvás)".

TERV: Ha fölcserélődtek a nappalok és az éjszakák, nyújtsa meg a nappali ébrenlét idejét. Ébressze föl a babát, ha napközben két és fél óránál többet alszik. Ha átalszik egy etetést, éjszaka lesz kénytelen pótolni a hiányzó táplálékot. Ennek ellenére állandóan ezt hallom: „De hát kegyetlenség felébreszteni egy alvó kisbabát!" Nem, kedvesem, nem kegyetlenség - így tanul meg különbséget tenni a nappal és az éjszaka között. Ha Ön is hisz ebben a régi „alvó csecsemő" mítoszban, jobb, ha elfelejti.

Tévhit

Alvó csecsemőt nem szabad felébreszteni

Biztosan Ön is hallotta ezt a mondást. Szamárság! A csecsemőnek 24-órás belső órája van. Nem tudja, hogyan kell aludni; nem ismeri a különbséget a nappalok és az éjszakák között. Önnek kell megtanítania. Alvó csecsemőt nemcsak hogy szabad felébreszteni, hanem néha egyenesen kötelező is, mert csakis így lehet végül napirendre szoktatni.

Kezdetben néhány napon keresztül jegyezze föl, hogy mennyit alszik. Ha napközben öt óránál tovább durmol egyhuzamban, vagy kétszer-háromszor három órát, akkor nagy valószínűséggel fölcserélte a nappalokat az éjszakákkal. Ezért *újra* be kell vezetnie a 4É-t, mégpedig a következőképpen: az első három napban ne engedje, hogy napközben negyvenöt percnél-egy óránál tovább aludjon. Ez leszoktatja a túlságosan hosszú nappali alvásról, és biztosítja, hogy rendszeres etetések révén jusson hozzá a szükséges kalóriamennyiséghez. Így ébressze föl: bontsa ki a bugyolálásból, vegye ölbe, masszírozza a kis kezét (nem a lábát!), és a hálószobából vigye olyan helyiségbe, ahol van valami élet. Ültesse föl - ettől az egyszerű trükktől (majdnem mindig) kinyílik a szeme. Nem baj, ha nehéz felébreszteni. Csak próbálgassa. Előbb-utóbb sikerülni fog.

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Ha már csökkent a napközbeni alvás mennyisége, éjszaka tovább fog aludni, Ön pedig fokozatosan - háromnapos egységekben - negyed órával kezdje ismét megnyújtani a nappali alvások hosszát. De napközben soha ne aludjon többet másfél-két óránál: ez a megfelelő alvásmennyiség a négy hónapos és fiatalabb babák számára.

Itt az egyetlen kivétel a koraszülött (lásd a keretes részt a 228. oldalon) vagy kis súlyú baba. Egyes kis súlyú babák napközben eleinte szinte folyamatosan ötször fél órát alszanak, csak enni ébrednek föl, és a következő etetésig megint alszanak. Még nem bírják tovább ébren, Ön pedig nem tehet mást, ki kell bírnia valahogy ezt a néhány hetet. De ha már elérte a szülés eredetileg kiírt időpontját, fontos, hogy napközben Ön fokozatosan nyújtsa az ébren töltött idő hosszát. Itt egy tipikus helyzet:

> A kisfiam, Randy, öt héttel korábban született. Most öthetes. Körülbelül háromhetes kora óta a te módszeredet használjuk, de ezen a héten az éjféli etetés után nyűgös, és nem alszik el a hajnali 3 órai etetésig. A nappalok nagy részét még átalussza, néha-néha 15 percet ébren van. Fölcseréli a nappalokat az éjszakákkal? Mit csináljak??? Egész héten úgy érzem magam, mint egy zombi!

Az anyukának igaza van: Randy csakugyan fölcserélte a nappalokat az éjszakákkal. A napközbeni napirendről nem írt, csak annyit, hogy „A nappalok nagy részét még átalussza", ami biztos jele annak, hogy meglopja Pétert, hogy kifizesse Pált. Mivel egyszerre csak negyed órát tölt ébren, nyilván elalszik etetés közben. Lehet továbbá, hogy nem eszik haté-

konyan, vagy anyukának nincs elég teje - ezek bármelyike okozhatja az éjszakai ébrenlétet. Randy koraszülött volt ugyan, és még mindig több alvást igényel, mint egy időre született baba (lásd a keretes részeket a 45. és ezen az oldalon), de arra kellene ösztönözni, hogy éjszaka aludjon többet. Azt nem tudom, mennyi most a súlya, azt viszont igen, hogy elérte azt az időpontot, amikor születnie kellett volna, és gyanítom, hogy napközben legalább a két és fél órás napirendet már kibírná. Az anyukának most meg kell nyújtania a napközben ébren töltött idő hosszát, még akkor is, ha ez csak plusz tíz percet jelent minden etetés után. Azt javasolnám, hogy dolgozzon ezen három napig-egy hétig, és ha Randy ébren marad, fokozatosan nyújtsa tovább előbb tizenöt, majd húsz percre. Végül Pált (a nappali alvás) kezdi majd meglopni, hogy kifizesse Pétert (az éjszakai alvás), vagyis jobban fog aludni éjszakánként. Emellett hízni is fog, növekszik gyomrának befogadóképessége, ami szintén hozzájárul majd ahhoz, hogy éjszaka egyre hosszabb ideig aludjon.

Ami felborítja a napirendet. A szülők néha a saját érdekükben térnek el a napirendtől. **Magával hurcolja a babát, amikor az ügyeit intézi?** Az első hónapokban fontos betartania a napirendet, mert aludni tanítja a babát. A kulcs a következetesség-

TERV: Nem azt mondom, hogy ki se tegye a lábát a lakásból. De a baba talán azért alszik el nehezen, mert nem tudja követni az *Ön* ritmusát. Legalább két héten keresztül tartsa magát a napirendhez, figyelje a baba jelzéseit, és találjon ki egy jó altatási rituálét. Ha az alvásproblémák fogyatkozni kezdenek vagy teljesen meg is szűnnek, akkor Ön tudni fogja, hogy az eddigieknél kicsivel több állandóságot igényel.

Ha Ön fél- vagy egész állásban nem otthon dolgozik, a napirend betartása nem pusztán Önön múlik. Lehet, hogy hazatérve, vagy amikor a gyermekért megy, azt tapasztalja, hogy ölbe véve sír, vagy nyűgös. **Biztosan tudja, hogy aki a babára vigyáz - a partnere, a nagymama, a bébiszitter, a gondozónő -, betartja a kijelölt napirendet? Elmagyarázta neki?** Ha bébiszittere van, maradjon vele otthon egy hetet, és mutassa be a napirendet, beleértve a lefekvés előtti rituálét. Ha a bébiszitter nem házhoz jön, hanem Ön viszi hozzá a babát, esetleg valamilyen nappali gondozóintézménybe hordja, szánja rá az időt, hogy megmutassa neki/a gondozóknak, hogyan bánik Ön a babával, és mit szoktak csinálni lefekvés előtt. Adjon neki egy noteszt, amibe felírhatja a rossz és jó „passzok" idejét: például „nem aludt jól", vagy „nem akart enni". A gondozóintézményének többségében ez egyébként is szokás - ha az Önében nem, vagy nem vállalják, akkor rosszul választott. Akár házhoz jön a bébiszitter, akár Ön viszi valahová a babát, időnként tegyen előre be nem jelentett látogatásokat. (A napirendet felborító eseményekről lásd még a 471-473. oldalt a tizedik fejezetben.)

Koraszülöttek
Aludjon, aludjon és még aludjon

Amint az előző fejezetben (186. oldal) elmagyaráztam, a koraszülött csecsemő naptári kora - amit születése napjától számolunk - nem azonos a fejlettsége szerinti korával. A koraszülöttnek rengeteg alvásra van szüksége. Szinte folyamatosan aludnia kell. Egy négy héttel korábban érkezett babának nem kellene még a világon lennie élete első négy hetében. Nyolchetes kisbabáját tehát ne hasonlítsa a testvérééhez, aki nyolchetesen már 5-6 órát aludt egyhuzamban éjszakánként, és azt se várja el tőle, hogy etetés után húsz percig ébren maradjon. Az ön gyermeke más. Neki a kétórás napirend a megfelelő, legalábbis amíg el nem éri az eredetileg kiírt időpontot, amikor születnie kellett volna. Neki csak az a „dolga", hogy egyen és aludjon. Az Ön napjai azzal telnek, hogy megeteti, bebugyolálja, és csendes, elsötétített szobában visszateszi aludni. Ha már elérte vagy túlhaladta a kiírt időpontot, és legalább 3000 grammot nyom, áttérhetnek a háromórás napirendre.

Ha betartja a napirendet, erre számíthat

Az alábbiak olyan egészséges csecsemőkre vonatkoznak, akik az első naptól kezdve napirend szerint éltek. Lehet, hogy az ön kisbabájának nem pontosan így telik a napja. Ez függ a súlyától, vérmérsékletétől és attól, hogy ön következetesen ügyel-e a helyes alvási szokások kialakítására.

Egyhetes korban:

Napközben: Etetés 3 óránként; 3 óránként $1^{1}/_{2}$ óra alvás.

Este: Láncetetés 17-kor és 19-kor, álometetés 23-kor.

Ébredés: 4.30-kor vagy 5-kor.

Egy hónapos korban:

Napközben: Etetés 3 óránként; 3 óránként $1^{1}/_{2}$ óra alvás.

Este: Láncetetés 17-kor és 19-kor, álometetés 23-kor.

Ébredés: 5-kor vagy 6-kor.

Négy hónapos korban:

Napközben: Etetés 3 óránként; háromszor $1^{1}/_{2}$-2 óra alvás, és 45 perces rövid alvás késő délután.

Este: Vacsora 19-kor, álometetés 23-kor.

Ébredés: 7-kor.

2-es számú tényező: a nem megfelelő altatási rituálé

Az elalvás nem egy esemény. Sokkal inkább egy olyan folyamat, amely akkor kezdődik, amikor a csecsemő először ásít, és akkor fejeződik be, amikor csukva marad a szeme. És ehhez segítséget igényel. Először azt kell észrevenni, hogy mikor kezd álmosodni, azután pedig abban kell segíteni neki, hogy elaludjon.

2-es számú gyanújel

Az alábbi panaszok arra utalnak, hogy a baba alvásproblémájának hátterében legalábbis részben a **nem megfelelő altatási rituálé** áll:

Nehezen alszik el.

Elalszik, de tíz perc-fél óra múlva hirtelen felébred.

Az álmosság jelei. Fontos ismernünk őket. **Ön tudja, hogy mit csinál és hogy néz ki a kisbabája, amikor álmos? Azonnal cselekszik?** Ha elkésik, sokkal nehezebb elaltatni.

TERV: Egyes csecsemők - általában a Kisangyalok és a Mintababák - természetüknél fogva jobban alszanak, mint mások. De az ő szüleiknek is érdemes résen lenniük, mert mindegyik baba egyéniség. Figyelje meg tehát, hogy az *Ön gyermeke* mit csinál, amikor fáradt. Az újszülött még csak a száját képes irányítani, ezért nála az ásítás a legszembetűnőbb jel. De lehet, hogy emellett nyűgös (például a Morcos), izeg-mozog (a Talpraesett) vagy más akaratlan mozgásokat tesz. Vannak, akik tágra nyitják a szemüket (szintén a Talpraesettre jellemző), mások ajtónyikorgásra vagy egércincogásra emlékeztető hangot adnak. Hathetes kor körül, amikor már a fejét is mozgatni tudja, elfordulhat Öntől vagy a játékától, vagy ölbe véve az Ön vállába fúrja az arcát. A lényeg az, hogy Önnek haladéktalanul cselekednie kell. Ha késlekedik, vagy abban a reményben próbálja tovább ébren tartani, hogy akkor majd tovább alszik (ami szintén csak tévhit), sokkal nehezebb lesz megtanítani neki az elalváshoz szükséges készségeket.

írja le!

Azoknak a szülőknek, akik nem igazodnak el a kisbabájukon, azt szoktam javasolni, hogy vezessenek álomnaplót. Ez fejleszti a megfigyelőképességet. Négy napon át ne csak azt írja le, hogy mikor és mennyit alszik, hanem azt is, hogy mit csinál előtte Ön, mit csinál a baba és hogy néz ki. Megígérhetem, hogy kibontakoznak majd bizonyos állandó jegyek (minták), és talán még arra is rájön, hogy miért nem alszik jól.

Az altatás. Ha Ön idejében felismeri a fáradtság jeleit, akkor sem teheti be a babát egyenesen a kiságyába. A tevékenységek váltásához kell néhány átmeneti pillanat, még akkor is, ha addig csak a falat nézte. **Hogyan szokta ágyba tenni? Bebugyolálja?** Mellette marad, ha nehezen alszik el? Az altatás rituáléjából - a dolgok kiszámítható, minden alkalommal megismétlődő sorrendjéből - megtanulja a baba, hogy mikor mi következik, a bebugyolálástól pedig kényelmesen és biztonságban érzi magát. Rá fog jönni, hogy mindkettő után alvás következik, mintha csak azt mondanánk neki: „Ideje alacsonyabb sebességre váltani. Most aludni fogunk." Az egészen fiatal korban bevezetett altatási vagy megnyugvási rituálé nemcsak az elalváshoz szükséges készségekre tanítja meg, hanem megalapozza azt a bizalmat is, amely jóval később, a szeparációs szorongás idején jön majd jól.

A három hónaposnál fiatalabb csecsemőnél a lefekvéshez készülődés általában nem tart tovább negyed óránál. Vannak anyukák, akik csak bemennek a baba szobájába, összehúzzák a sötétítőfüggönyt, bebugyolálják és visszafektetik a

babát, aki egy ideig gügyög, magyaráz vagy valami hasonlót csinál, majd álomba merül. Tapasztalataim szerint azonban a csecsemők többsége a szülő megnyugtató jelenlétét igényli ahhoz, hogy a „játékról" alvásra váltson. Némelyeknek - jellemzően a Mimózának és a Talpraesettnek - még ennél is többre van szükségük.

TERV: Az én négylépéses altatási rituálém a következőkből áll: *az alvás feltételeinek megteremtése* (a szoba előkészítése), *bebugyolálás* (a baba előkészítése az alváshoz), *megnyugvás a szülő vállán* (csendben, simogatás és egyebek nélkül) és, ha szükséges, *a susog-ütöget módszer* (némi segítség, hogy a nyugtalan baba elaludjon).

Az alvás feltételeinek megteremtése. A babát az ingergazdag környezetből vigye a szobájába, ahol csend és nyugalom van. Húzza össze a függönyt, esetleg kapcsoljon be andalító, halk zenét. Az elalvás előtti percek békésen, visszafogottan teljenek.

Bebugyolálás. Eleink bepólyázták a csecsemőket. A primitív kultúrák többsége most is ezt teszi. A kórházban is bebugyolálták a babát, és Ön is megcsinálhatja otthon. Még azelőtt bugyolálja be, hogy a kiságyába fekteti.

Hogy miért hasznos a bepólyázás vagy bebugyolálás? Három hónapos kor előtt a csecsemő még nem tudja irányítani a kezét és a lábát. Szemben a fáradt felnőttekkel, akik mozdulatlanul hevernek, a csecsemő felélénkül, keze-lába mozog, kalimpál. És még nem tudja, hogy a végtagjai hozzá tartoznak. Az ő szemével nézve a környezetének részei - zavarják, elvonják a figyelmét. Ebben az értelemben tehát a bebugyolálással is a külső ingereket zárjuk ki. Legalább három-négy hónapos korig javaslom, bár vannak babák, akiknek hét-nyolc hónapos korukig jót tesz.

Az Egyesült Államokban az anyukák többségének megmutatják a kórházban, hogyan kell bebugyolálni az újszülöttet, de sokan felhagynak vele, amint hazaérnek. Ha Ön is közéjük tartozik (vagy nem jegyezte meg), itt egy kis ismétlés, ami akkor hasznos, ha nem hagyományos pólyát használ: terítsen ki egy puha takarót (a négyszögletűvel boldogul a legkönnyebben) úgy, hogy az egyik sarka (felülnézetből) Öntől a legtávolabb kerüljön. Ezt a sarkot hajtsa vissza maga felé, hogy szép egyenes vonalat kapjon. Fektesse rá a babát úgy, hogy a nyaka ezen a vonalon legyen, vagyis a feje ne a takarón nyugodjon. A bal karját negyvenöt fokos szögben fektesse a mellkasára, a takaró jobb sarkát hajtsa rá, és dugdossa be a teste bal oldala alá. A takaró alsó sarkát hajtsa vissza kinyújtott két lábára. Végül a takaró bal sarkát terítse a mellkasára és a jobb karjára, majd tűrje be a jobb oldala alá. Ne legyen nagyon laza. Néhány szülő azért nem bugyolál, mert attól fél, hogy a baba nem tud benne lélegezni és nem tudja mozgatni a lábát, a kutatások szerint azonban a helyes bugyolálás nem jelent veszélyt. Éppen ellenkezőleg: ez az ősi módszer segít abban, hogy nyugodtabban aludjon.

Egyszer eljön az az idő, amikor már nem fekszik tehetetlen kis csomagként, hanem kiszabadítja a karját. A szülő ilyenkor elpanaszolja: „Már nem tűri, hogy bebugyoláljam - szabadulni akar belőle." Ilyenkor megkérdezem: **Ön mit csinál, amikor kibújik a bugyolálásból?** Egy anyuka - nem az én ügyfelem, teszem hozzá - szigetelőszalagot használt! De rendszerint az a válasz, hogy „Többet nem bugyolálom be". Pedig inkább azt kellene tudatosítaniuk magukban, hogy idővel *mindenképpen* többet mozog, akár be van bugyolálva, akár nincs. Egyes csecsemők már négyhetesen nagyon mozgékonyak. Jobban urai a fejüknek és a karjuknak. Ha kiszabadul a bugyolálásból, bugyolálja be újra (ha kérhetem, szigetelőszalag nélkül). Később, négy hóna-

„Utálja, ha bebugyolálom!"

Nem tudom elégszer hangsúlyozni, milyen fontos a bebugyolálás. Néhány szülő elvből elutasítja, mert nem akarják korlátozni a csecsemő mozgását. Lehet, hogy maguk is klausztrofóbiások, ezért a saját félelmeiket vetítik ki rá. Azzal érvelnek, hogy „Az én lányom utálja, ha bebugyolálom - látom rajta, mert vadul csapkod a karjával és a lábával." Pedig ez nem tudatos mozgás. Rendszerint azért csinálja, mert nagyon fáradt és/vagy túl sok inger érte, ezért nem tud megnyugodni és elaludni. A bebugyolálással ehhez segítjük hozzá. Három hónapos kor körül azért hagyjuk el a bebugyolálást, mert ekkor már a szájába veszi az ujját. Ám egyes babáknál ez csak öt hónaposan vagy később történik meg! (Ami megint csak azt igazolja, hogy ismernünk kell a gyermekünket.)

pos kor körül, kísérletezhet azzal, hogy az egyik karját szabadon hagyja, így korlátozás nélkül fölfedezheti a kezét és az ujjait.

Megnyugvás a szülő vállán. Miután bebugyolálta, fektesse a vállára, és csendben üljön vele körülbelül öt percig. Kicsi babánál az a legjobb, ha az arca az Ön nyaka felé fordul, hogy lehetőleg semmit se lásson (ne zavarják vizuális ingerek). Ne ringassa, ne járkáljon vele. Tudom, tudom, többnyire ezt szokta csinálni. Ezt látja a filmekben, ezt csinálja a barátnője, pedig az oldalsó irányú ringatás csak felélénkíti, ahelyett hogy megnyugtatná. Ha pedig hintáztatja vagy túl gyorsan járkál vele, akár meg is ijedhet. Önnek azt kell érezni, hogy a teste ellazul, talán meg-megrándul. Ilyenkor merül álomba. Ideális esetben még *azelőtt* célszerű a kiságyába tenni, hogy elaludt. Ez nem mindegyik babával oldható meg, de ez legyen a cél. Mielőtt leteszi, mondja neki azt: „Most alszol egy kicsit. Álmodj szépeket." Puszilja meg, és fektesse a kiságyába. Lehet, hogy a szavakat nem érti, de a hangulatot bizonyosan érzi. Ha békésnek tűnik, hagyja magára, hogy egyedül aludjon el. Ha magától meg tud nyugodni, *nem kell megvárnia, hogy elaludjon.* Az Országos Alvás Alapítvány (National Sleep Foundation) által 2004-ben végzett, „Alvás Amerikában" elnevezésű közvélemény-kutatás eredményei szerint (amelyekre a hetedik fejezetben még visszatérünk) az önálló elalvás segíti a jó alvást. Az ébren ágyba tett csecsemők és kisgyermekek általában tovább alszanak egyhuzamban, és háromszor kisebb a valószínűsége annak, hogy az éjszaka folyamán kétszer-háromszor felébrednek.

Susog-ütöget módszer. Ha a baba egy kicsit nyűgös vagy sírni kezd, amikor Ön lefekteti, akkor feltehetőleg már álmos, de a megnyugváshoz némi *fizikai segítségre* van szüksége. Ilyenkor szokták elkezdeni a szülők az ötletszerű nevelést. Ringatják, hintáztatják vagy valamilyen kellékkel nyugtatják meg. Én a susog-ütöget módszert javaslom: susogjon a fülébe („ss...ss...ss..."), és közben ütögesse a hátát. Én mindig ezt a módszert használom azoknál a három hónaposnál fiatalabb csecsemőknél, akik nehezen alszanak el egyedül. Ez azért nyugtatja meg őket, mert fejlődésüknek ebben a szakaszában még nem tudnak egyszerre három dologra figyelni. Nem tudnak a sírásra koncentrálni, miközben susognak a fülükbe és ütögetik őket. Inkább ez utóbbiak érdeklik, és végül abbahagyja a sírást. De fontos, hogy az alábbiak szerint csinálja:

A baba a kiságyában feküdjön, vagy vegye a vállára, ha nagyon nyugtalan. Ütögesse a háta közepét kitartóan és ritmikusan - ahogyan az óra tiktakol. Az ütögetés elég határozott legyen, de vigyázzon, hogy ne az oldalát, ne a popsiját és végképp ne a derekát ütögesse, mert akkor a veséit találja el.

Ütögetés közben hajoljon oda a füléhez, és lassan, meglehetősen hangosan susogja bele, hogy „ss... ss... ss..." Nyújtsa el az *s* hangot, hogy úgy hangozzék, mint a süvítő levegő vagy a teljesen kinyitott vízcsap, nem pedig mint amikor a vonat lassú *si-hu-hu-ját* utánozza. Ennek az az értelme, hogy magabiztosnak tűnjék, mintha csak azt mondaná: „Látod? Tudom, mit csinálok." Fontos, hogy se az ütögetés, se a hang ne legyen nagyon bátortalan, nagyon halk vagy puha. Ilyenkor nem megveri, és nem is kiabál rá; csak segít neki. Vigyázzon arra is, hogy ne egyenesen a fülébe susogjon, különben átszakadhat a dobhártyája. Inkább a füle *mellett* susogjon.

Amikor hallja, hogy mélyebben lélegzik, és érzi, hogy a teste ellazul, gyengéden fektesse le, és fordítsa egy kicsit valamelyik oldalára, hogy hozzáférjen a hátához. Néhány szülő felpanaszolja, hogy nehéz ütögetni a már fekvő baba hátát, ezért inkább a vállát vagy a mellkasát ütögetik. Szerintem ez nem olyan hatékony. Ezért az oldalára fektesse, és továbbra is a hátát ütögesse. Ha be van bugyolálva, viszonylag könnyű megfordítani, és egy párnával vagy összetekert törülközővel meg is lehet támasztani a hasa előtt. (Rögzítse a törülköző mindkét végét, hogy ne nyíljon szét. *Ilyenkor* jó szolgálatot tesz a szigetelőszalag, feltéve, hogy nem ragasztja a törülközőt a babához!) Ütögetés közben a másik keze-

met a vállára szoktam tenni. Hajoljon le hozzá, és susogjon hozzá. Ne vegye föl. Ha a szobában nincs elég sötét, tegye a kezét a szeme elé (ne rá), hogy kizárja a vizuális ingereket.

Ha már a kiságyban van, a susog-ütöget arra is jó, hogy ne kívánkozzon ki belőle. Miután megnyugodott, még körülbelül hét-tíz percig ütögetem. Akkor sem hagyom abba, ha csendben van. Addig folytatom, amíg teljesen biztosra nem vehetem, hogy kizárólag erre figyel, és akkor fokozatosan lassítom az ütögetés ritmusát. Végül a susogást is abbahagyom. Ha sír, vegye megint ölbe, fektesse a vállára, és folytassa a módszert. Ha megnyugodott, tegye vissza az ágyba, és susogjon-ütögessen. Ha újra sír, vegye ölbe, és nyugtassa meg *újra.*

Ha elcsendesedett, lépjen hátra a kiságyától, és várjon néhány percig, hogy elalszik-e vagy megint felriad, ami előfordulhat. Emlékezzen rá, hogy egy csecsemő húsz perc alatt halad végig az elalvás három szakaszán - feltűnnek *az álmosságjelei* (Ön ekkor megteremti az alvás feltételeit); ezt követi *a révület* (amikor üveges, „hétmérföldes" tekintettel mered a semmibe; ekkorra Ön már bebugyolálta); és végül *a határ* (kezd elszenderedni). Az utolsó szakasz a legnehezebb - Önnek ismernie kell a gyermekét. Ha abba a típusba tartozik, amelyik nehezen alszik el, szükség lehet a susog-ütöget módszerre.

Sokszor az történik, hogy becsukja a szemét, Ön pedig azt gondolja: „Hurrá, elaludt!" Abbahagyja a susogást-ütögetést, és kilopózik a szobából, ekkor azonban a gyerek teste megrándul, kinyílik a szeme - és úgy is marad. Ha Ön túlságosan hamar távozik, a következő másfél órában ez tízpercenként megismétlődik. És minden alkalommal elölről kell kezdenie az egészet, ami teljes húsz percet vesz igénybe. (Vagy még többet, ha az Ön kisbabája Mimóza, Talpraesett vagy Morcos, akik hamarabb elfáradnak, de nehezebben nyugszanak meg.)

Mindig figyelmeztetem a szülőket, hogy ne hagyják abba túl korán - ez gyakori hiba. Egy öthetes baba anyukája ezt írta nekem: „Amikor Kent a harmadik szakaszba ér, kinyitja a szemét, és felébred. Csak úgy tudom visszaaltatni, hogy ütögetem és susogok neki. Nem tudom, hogy tanítsam meg rá, hogy egyedül jusson túl a harmadik szakaszon. Eleinte nem sír, csak amikor magára hagyjuk." Hát, kedvesem, Kent egyelőre nem tud egyedül túljutni rajta, de a susog-ütöget módszer tulajdonképpen egy alvást tanító eszköz, és előbb-utóbb ő is meg fogja tanulni.

Szánja rá az időt, és mondogassa magának: „Vele maradok, amíg kell, és segítek neki." Akkor alszik mélyen, ha a szemgolyója már nem jár ide-oda a szemhéja alatt, lélegzése lassabb és felületesebb, a teste pedig teljesen elernyed, mintha beleolvadna a matracba. Ha Ön mellette tölti a teljes húsz percet (vagy többet, a babától függően), akkor megkapja a 4É negyedik É-jét, az „én időmet". Nem kell bejárkálnia hozzá, ami idegőrlőbb, mint mellette ücsörögni. Ráadásul ha vele marad, megfigyelheti, hogyan zajlik le nála a három szakasz, amiből sokat tanulhat róla, és újabb készséggel gyarapodik a suttogási repertoárja.

3-as számú tényező: az ötletszerű nevelés

E könyv bevezetőjében hangsúlyoztam, milyen fontos a gyermeknevelésben a türelem és a tudatosság. Az *ötletszerű nevelés* éppen ezek hiányából fakad. Ön a legkényelmesebb megoldáshoz folyamodik, mert nincs türelme a hosszú távon működő, de időigényesebb módszerhez. Talán bűntudata is van, mert azt hiszi, hogy csakis egy rossz szülőnek le-

3-as számú gyanújel

Az alábbi panaszok arról árulkodnak, hogy a baba alvásproblémájáért legalább részben az **ötletszerű nevelés** felelős:

Csak akkor alszik el, ha ringatom/megetetem/a mellkasomra fektetem stb.

Fáradtnak látom, de amint le akarom tenni, sírni kezd.

Minden éjszaka ugyanabban az időpontban ébred.

Megetetem, amikor éjszaka felébred, de alig eszik valamit.

Napközben nem alszik többet fél-háromnegyed óránál.

Hajnali ötkor kezdi a napot.

Nem akar a kiságyában aludni.

Felébred, ha a cumi kiesik a szájából.

het rosszul alvó gyermeke. Ezért aztán elkeseredésében meggondolatlanul cselekszik, mert nem tudja, mi mást tehetne. A csecsemőhöz nem mellékelnek használati utasítást.

Függőség kellékektől. A „kellék" olyan tárgy vagy cselekvés, amelyhez az alvás megkönnyítése érdekében folyamodik a szülő. Központi szerepet játszik az ötletszerű nevelés különböző formáiban. Amikor a szülők altatási szokásairól érdeklődöm, ilyen kérdéseket is felteszek: **Rendszeresen úgy altatja, hogy ölbe veszi, ringatja, hintáztatja vagy sétál vele? Megszoptatja vagy cumisüveget ad neki, hogy megnyugodjon? A mellkasán, a hintában vagy az autósülésében alszik el? Az ágyába veszi?** Ha Ön bármelyikre „igennel" válaszol, akkor kelléket használ, és garantálhatom, hogy ez még sok keserűséget fog okozni. A ringatás, sétáitatás és autózás a mozgatás kellékei. Ön pedig emberi kellék, ha az elalvás elősegítésére megszoptatja, a mellkasára vagy a karjára fekteti, az ágyába veszi.

A kellékektől való függőséget kétségbeesésében idézi elő a szülő. Hajnali háromkor sír a baba, apuka tehát föl-alá sétál vele. Szinte varázsütésre elhallgat, és elalszik. Ha mindössze néhány egymást követő éjszakán alkalmaz is egy kelléket, a baba gyorsan rászokik, és nélküle nem tud lecsendesedni vagy elaludni. Egy hónap múlva az apuka már unja a sétálgatást, de kénytelen csinálni, mert, mint mondja: „A lányom máshogy nem hajlandó elaludni."

Ismertem egyszer egy kisfiút, Xavier-t, aki minden tekintetben vidám, egészséges kisbaba volt, eltekintve attól, hogy a nappaliban lévő kanapét tekintette az ágyának. A szülei ölben vagy ringatva-sétálgatva altatták. Amikor végül elaludt, a kanapéra fektették, mert féltek, hogy felébred, ha túl messzire viszik vagy beteszik a kiságyába. Mert olyankor fel is ébredt, méghozzá többször. Ennek az volt a magyarázata, hogy ébredéskor nem tudta, hol van, hiszen utolsó emléke az volt, hogy anyuka vagy apuka karjában fekszik. És nem tudta azt sem, hogyan aludjon vissza. Mire én megismertem, tizennégy hetes volt, a szülei pedig több mint száz napja nem alhatták ki magukat! Felfordult az életük. Éjszakára nem merték bekapcsolni a mosogató- vagy mosógépet, nem hívhattak vendégeket, és persze a romantikára sem jutott idejük.

A szülő néha a maga örömére folyamodik egy kellékhez. Az az anyuka, aki szereti babusgatni vagy szoptatni a kisbabáját, semmi kivetnivalót nem talál abban, hogy egy kis „plusz szeretgetéssel" nyugtassa meg a nyűgös újszülöttet. Én a legteljesebb mértékben támogatom az ölelgetést, babusgatást és szeretgetést, de vigyázzon, hogy mit és mikor csinál, és ezzel mit „mond" a babának. A baj az, hogy amikor apuka álomba sétáltatja vagy anyuka megszoptatja, a gyermek ezt a következtetést vonja le: „Aha, tehát így kell elaludnom." Az újszülött hamar rászokik a kellékre. És három-négy hónapos korában sírni fog, ha ezt a kelléket megvonják tőle, és sírva követeli vissza.

TERV: Gondolja végig a szokásaikat, amíg nem késő. Öt hónapos korban is úgy akarja majd elaltatni, hogy megszoptatja vagy sétálgat vele? Tizenegy hónaposan? Kétévesen? Addig akarja a szülői ágyban altatni, amíg *ő* meg nem unja? Jobb most elkerülni a kelléket, mint később elvenni, amikor sokkal nehezebb.

Kellék kedvenc tárgy

A kellék nem ugyanaz, mint a kedvenc tárgy - a különbség abban rejlik, hogy ki rendelkezik a fölött a bizonyos tárgy fölött: a szülő vagy a csecsemő. A kelléket a *szülő* választja és irányítja. A kedvenc tárgyhoz, például egy takaróhoz vagy egy plüssállathoz, a gyerek ragaszkodik. A kellékek általában a születést követő hetekben jelennek meg; kedvenc tárgyat csak hat hónapos kor körül vagy később választ a baba.

A cumi lehet mindkettő. Ha a baba felébred, amikor kiesik a szájából, és a szülőnek kell visszatennie, akkor kellék. Ha nélküle is tovább alszik vagy visszateszi magának, akkor kedvenc tárgy.

Reflektorfényben

A cumi is kellékké válhat...

...ha Önnek kell lennie a másik végén! Egy hét hónapos csecsemő anyukája ezt írta nekem: „Amikor Heathernél »az álmosság jeleit« látom, megnyugtatom, és megpróbálom lefektetni, ahogy a könyvedben írod. De amint lefektetem vagy amint kiesik a cumi a szájából, felébred, és sír. Nem akarja, hogy visszategyem a cumiját. Nem hagyom sírni, hanem ölbe veszem, vigasztalom, megnézem, nincs-e va-

lami probléma, utána visszateszem. De megint sír... és ez így megy órákon keresztül. Főleg napközben. Mit csináljak? Hagyjam, hogy kisírja magát? Vagy az kegyetlenség, ahogy a könyvben is írod?"

Amikor a csecsemő a szülő segítsége nélkül is megtalálja és beteszi a szájába a cumit, akkor a cumi kedvenc tárgy. Heather esetében azonban kellék. A gyanújel itt az, hogy „...és ez így megy órákon keresztül". Nem arról van szó, hogy Heather tudatosan végiggondolná: *Szuper, csak kiköpöm a cumit, mire Mama berohan, és ölbe vesz.* Hanem inkább arról, hogy anyuka akaratán kívül arra szoktatta Heathert, hogy elvárja a cumi szájba adását és az ölbe vevést. Tudományos vizsgálatok igazolták, hogy ha újszülötteknek állandó sorrendben képeket mutatnak egy televízió képernyőjén, egy idő múltán már tudják, hogy következnek egymás után a képek. Esetünkben anyuka nemcsak vizuális, hanem tapintási ingert is ad, Heather pedig számít a dolgok addig megszokott rendjére. Azt javasoltam, hogy tegye el a cumit. Tartsa magát a négylépéses altatási rituáléhoz, vagyis töltsön egy kicsivel több időt Heather ágyánál, és várja meg, amíg elalszik.

Ha Ön már beleesett ebbe a csapdába, akkor vigasztalásképpen elmondhatom, hogy az első hónapokban gyorsan megszüntethetők a rossz szokások. A kellék helyett folyamodjon a négylépéses altatási rituáléhoz (232-237. oldal). Ha szükséges, alkalmazza a susog-ütöget módszert is. Lehet, hogy kell hozzá három nap, hat nap, sőt egy hétnél is több idő, de ha Ön kitartó, akkor ő is felhagy azzal a rossz szokással, amelyet *Ön* alakított ki.

A gyors reagálás veszélyei. A csecsemő alvási ritmusa, vagyis hogy sokszor és/vagy minden éjszaka ugyanabban az időpontban ébred-e, általában megmutatja nekem, hogy hol követik el a hibát a szülők. Tudnom kell, hogy **Hányszor ébred** föl **éjszaka?** Egy jó napirendre beállított újszülött legfeljebb kétszer ébred föl. Ha óránként vagy kétóránként ébred, és kizárhatjuk az éhséget vagy a fájdalmat, akkor nagy valószínűséggel *Ön* az oka. Ha már elmúlt hathetes, fejlettebb **az** agya, és összefüggéseket kezd találni a dolgok között. Ha tehát Ön egy adott módon reagál az éjszakai felébredéseire - például átviszi a szülői ágyba -, akkor ezt folyamatosan elvárja, és hangosan tiltakozik, ha nem történik meg.

Ne értsen félre. A csecsemő nem tudatosan manipulálja Önt - legalábbis egyelőre (a manipulálásról bővebben lásd a hetedik fejezetet). Az ötletszerű nevelés azonban az első hónapokban kezdődik. Amikor a szülő úgy fogalmaz, hogy „Nem hagyja, hogy..." vagy „Nem hajlandó...", általában arról van szó, hogy a szülő nem ura többé a helyzetnek, és ahelyett hogy ő mutatna irányt a babának, a baba irányítja őt. További kulcskérdések tehát: **Mit csinál, amikor a baba éjszaka fölébred vagy napközben nem alussza végig az idejét? Gyorsan bemegy hozzá? Játszik vele? Átveszi a szülői ágyba?**

Ön mostanra már tudja, hogy nem vagyok híve a „hadd sírja ki magát" módszernek. De a szülőknek néha meg sem fordul a fejükben, hogy a felriadás nem azonos a felébredéssel. Ha a fenti kérdések közül bármelyikre „igennel" válaszolt, akkor talán idő előtt odamegy a babához, és tulajdonképpen megzavarja vagy félbeszakítja az álmát. Lehet, hogy egyébként magától visszaaludna, és megnyúlnának a „rövid nappali alvások" vagy megszűnnének a „gyakori éjszakai felébredések". Ugyanez vonatkozik arra is, ha a gyermek hajnalban kezdi a napot. A szülő ott követi el a hibát, hogy azonnal bemegy hozzá: „Jó reggelt! Nagyon hiányoztál." Hajnali öt óra van!

TERV: Figyeljen, reagáljon a sírására, de ne szaladjon be az első nyikkanásra. Minden csecsemő hallat hangokat, amikor az alvás mély szakaszából a felületesebbe tér át; ismerje meg, milyen hangokat hallat ilyenkor az Ön kisbabája. Olyan, mintha magában beszélne. De ez *nem* sírás, és általában visszaalszik. Tehát ne rohanjon be a szobájába, amint meghallja a hangját. Ha pedig hajnali ötkor vagy fél hatkor felébred, és Ön tudja (mert feltételezem, hogy jó napirendjük van, és Ön nyomon követi a napközbeni etetések rendjét), hogy éhes, szótlanul etesse meg, bugyolálja be, és fektesse vissza. Ha szükséges, használja a susog-ütöget módszert. Ne hagyjon rá időt, hogy teljesen felébredjen. És amikor reggel bemegy hozzá, ügyeljen a hangjára. Ne úgy beszéljen, mint aki magára hagyta a szegény gyereket. Inkább dicsérje meg: „Nézzenek oda! Ébren fekszik, és egyedül is milyen jól érzi magát. Ügyes vagy!"

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Mindig ugyanabban az időpontban ébred. Ebben a könyvben ezt rendszeres ébredésként is emlegetem. A csecsemőknek ugyanúgy kialakulnak alvási szokásaik, mint a felnőtteknek. A különbség az, hogy mi ránézünk az órára, és felsóhajtunk: „Szent ég, fél öt - mint tegnap éjszaka", azzal a másik oldalunkra fordulunk, és visszaalszunk. Szintén ezt csinálja némelyik csecsemő, mások viszont sírnak, és már futnak is be hozzá a szüleik. Ezzel pedig akaratlanul rögzítik benne a szokást. A rendszeres felébredésre az alábbi kérdéssel derítek fényt: **Minden éjszaka ugyanabban az időpontban ébred föl?** Ha igen, és ez egymás után több mint két éjszaka fordul elő, akkor egy rossz szokás fejlődik ki éppen. Fogadni mernék, hogy Ön bemegy a babához, és valamilyen kellékhez folyamodik. Mondjuk, ringatja vagy megszoptatja. Lehet, hogy ettől elalszik, de ez csak gyorssegély. Itt megoldásra van szükség.

Ébredj, hogy alhass? Tracy, te viccelsz!

A szülők rendszerint megrökönyödnek, amikor az „ébredj, hogy alhass" technikát javaslom a rendszeres ébredésre. Állítsa be a vekkert egy órával korábbra, mint amikor a baba ébredni szokott, és ha csörög, menjen be a szobájába. Finoman rázza meg, egy kicsit masszírozza a hasát, dugjon cumit a szájába - ezek mind segítenek, hogy féléber állapotba kerüljön. Ezután menjen ki. A baba vissza fog aludni. Így *ön* irányít, és nem pusztán reménykedik benne, hátha csodás módon magától felhagy ezzel a szokásával. (Nem fog.) Azzal, hogy egy órával korábban fölébreszti, kizökkenti a rossz ritmusból.

TERV: Tíz esetből kilencszer nem azért ébred föl rendszeresen, mert éhes (hacsak nem fejlődési ugrás zajlik; lásd a 151-156. és a 250. oldalakat). Ezért ha szükséges, bugyolálja be újra, adjon neki cumit, hogy megnyugodjon, és a susog-ütöget módszerrel altassa vissza. (Megjegyzés: Ha a baba három hónaposnál fiatalabb és nem cumifüggő - lásd a keretes részt a 239-240. oldalon -, akkor ajánlom neki a cumit, mert ebben a korban nemigen alakul ki rászokás; lásd a 252. oldalt.) Mindenfele ingert csökkentsen a minimumra. Nincs ringatás, nincs rázogatás. Csak akkor tegye tisztába, ha kakis vagy teljesen elázott a pelenkája. Csinálja a négylépéses altatási rituálét, és maradjon mellette addig, amíg mély álomba nem merül.

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Le kell szoktatnia a felébredésről. Tegyük föl, hogy kizárhatjuk az olyan okokat, mint a fájdalom vagy rossz közérzet. Éhes sem lehet, mert napközben megnövelte az adagját, esténként pedig megtömi (lásd még az éhségről szóló részt a 247-253. oldalon). A következő módszert „ébredj, hogy alhass" technikának nevezem: ne várja meg, hogy felébredjen, hanem állítsa be a vekkert egy órával korábbra, mint amikor nyafogni szokott, és *Ön ébressze föl* (lásd a keretes részt az előző oldalon). Valószínűleg nem fog teljesen fölébredni, de a szemgolyója biztosan ide-oda jár majd a szemhéja alatt, motyog, meg-megmoccan, ahogy egy felnőtt is, ha alvás közben megzavarják. Csinálja ezt három egymást követő éjszakán.

Már hallom is a hitetlenkedését: „Te megőrültél!" Tisztában vagyok vele, hogy az „ébredj, hogy alhass" módszer első hallásra képtelenségnek tűnik, pedig tényleg beválik! Ami azt illeti, előfordulhat, hogy egyetlen éjszaka elég a rossz szokás elfeledtetéséhez, ennek ellenére azt tanácsolom, hogy ismételje meg még kétszer. Ha nincs eredmény, ismét vegye sorra a lehetséges okokat, hátha valami más ébreszti föl rendszeresen. Ha mindent kizárt, még legalább három éjszaka csinálja meg ezt a trükköt.

A bizalom megrendülése. Az alvásproblémák miatt hozzám forduló szülők nagy része kipróbált már ilyen-olyan módszereket. A következetlenség is az ötletszerű nevelés egyik formája. Nem tisztességes folyton módosítani a szabályokat. Az én altatási technikáim a középutat képviselik, a csecsemő és a szülő igényeit egyaránt kielégítik. Nem látványos, nem is szélsőséges; csak következetesség szükségeltetik hozzá. Más csecsemőnevelési szakértők extrémebb altatási módszerek hívei; a skála egyik végén a közös családi ágyat propagálók állnak, a másik végén pedig azok, akik a késleltetett választ javasolják, amelyet neveznek Ferber-módszernek vagy kontrollált sírásnak is (egyre hosszabb ideig kell sírni hagyni a babát). Természetesen mindegyik megközelítésnek vannak előnyei, és seregnyi szülőt találni, akik szentül esküsznek az egyikre vagy a másikra. Ha vala-

melyik Önnek is bevált, nagyszerű. De gyanítom, hogy azért olvassa ezt a fejezetet, mert a kisbabája még mindig nem alszik rendesen. És ha kezdetben az Ön ágyában vagy szobájában aludt, utána pedig egyik napról a másikra kilakoltatta onnan, akkor esetleg a bizalom megrendülésével is számolnia kell.

Ha azt hallom egy szülőtől, hogy a csecsemője „nem szeret aludni" vagy „nem szereti a kiságyát", mindig megkérdezem ezt is: **Hol alszik? Bölcsőben? Kiságyban? Egyedül van a szobában, a testvéreivel, esetleg az Ön szobájában?** Ha egy gyerek vonakodik az ágyába menni, szinte mindig az húzódik meg a háttérben, hogy a szülők nem úgy kezdték, ahogyan folytatni akarták. Fölteszem a kérdéseimet: **A baba születése óta közös ágyban alszanak?** Ha Ön erre „igennel" válaszol, akkor gyanítom, hogy nem mérlegelte a praktikus szempontokat, és nem döntötte el, hogy mikor költözteti át saját ágyba. Ha pedig kezdetben a kiságyában aludt, és Ön most csak azért veszi a magáéba, mert így kényelmesebb éjszaka, akkor kétségkívül ötletszerűen nevel.

Egyik szélsőséget sem támogatom. Azt gondolom, hogy az együtt alvás nem teszi lehetővé, hogy a gyermek megtanulja az önálló elalváshoz és alváshoz szükséges készségeket (és Önöknek sincs alkalmuk az intim együttlétre), ha pedig hagyjuk, hogy a gyerek egyedül sírjon, megrendül a szülőbe vetett bizalma. Ezért alapvetően fontosnak tartom, hogy az első naptól kezdve tanítsuk a saját ágyában (mindegy, hogy bölcsőben vagy kiságyban) önállóan elaludni és aludni.

Ha Önök közös ágyban alszanak, és ez Önt (valamint a partnerét) nem zavarja, és a baba jól alszik, akkor minden a legnagyobb rendben van. Vannak szülők, akiknek ez tökéletesen megfelel - anyuka és apuka közösen hozták meg ezt **a** döntést, és megosztják az éjszakai teendőket. Az ilyen szülők ritkán fordulnak hozzám, mert gyermeküknek nincs alvásproblémája. Vannak azonban olyan szülők is, akik azért választják ezt a megoldást, mert azt hallották, hogy ha a baba külön alszik, akkor nem fog kötődni hozzájuk. (Az én véleményem szerint a kötődés alapja a napi huszonnégy órai szeretetteljes gondoskodás és ráhangolódás. Tudnia kell, hogy ha Ön nem a gyermekével alszik, attól még kötődhet Önhöz.) Mások a saját örömükre veszik magukhoz az ágyba. Vagy hallottak róla, tetszett nekik, ám nem gondolják végig, nem mérlegelik, hogy életvitelük mellett vajon megfelel-e mindenkinek. Sokszor az egyik fél lelkesebb, és rábeszéli a másikat. Számos oka lehet annak, hogy mégsem válik be.

Ekkor a másik véglettel próbálkoznak, és egy távoli szobába száműzik a csecsemőt, aki még nem tudja megnyugtatni önmagát. És persze tiltakozik. Ordít, mint akit nyúznak: *Hé, hová kerültem? Hová tűntek azok a jó meleg testek?* A szülők sem állnak a helyzet magaslatán, mert fogalmuk sincs, hogyan csillapítsák le.

Az ilyen esetekben meg kell kérdeznem: **Hagyták már egyedül, hogy kisírja magát?** A síró gyereket szerintem nem szabad magára hagyni, még öt percre sem. Nem tudja, hová lett az anyja, és miért van hirtelen egyedül. Hogy egy hasonló helyzetet hozzak, olyan ez, mintha randevút beszélne meg a barátjával, amin ő két egymás követő napon nem jelenik meg. Nem bízna többé benne. Minden kapcsolat alapja a bizalom. Égnek áll a hajam, amikor a szülők mesélik, hogy egy órán, két órán keresztül hagyták egyedül sírni a csecsemőjüket. Egyes kisbabák végtelenül fel tudják zaklatni magukat, olyan erősen és olyan sokáig sírnak, hogy hányhatnak is. Mások egyszerűen csak energiát használnak el, még inkább túlpörgetik magukat, a végén még meg is éheznek, és akkor szülő-gyerek egyaránt összezavarodik és kimerül. Sok olyan baba is van, aki attól kezdve, hogy sírni hagyták, krónikusan rosszul alszik, és minden fektetéskor hadakozni kell vele, akár a saját ágyától is fél. Mindeközben a napi rutin fenekestül felfordul - rendszer nyomokban sem lelhető fel a baba napjában. Kimerült, rosszkedvű, evés közben elalszik, és se nem lakik jól, se nem alussza ki magát.

Ha Ön előbb az egyik véglettel, aztán a másikkal kísérletezett, és a kisbabája most nyűgös, bizalmatlan és továbbra sem alszik jól, Ön kénytelen visszalépni az első mezőre. Legyen egy jó napirendjük, és használja a négylépéses altatási

rituálét (230-237. oldal). De könyörögve kérem, tartson ki mellette. Lesznek nappalok és éjszakák, amikor nem a tervnek megfelelően alakulnak a dolgok, és lehet, hogy eltart három napig, egy hétig vagy egy hónapig, amíg minden a helyére zökken. De ha megfogadja a tanácsaimat, és következetes, akkor sikerülni fog.

A kép persze bonyolultabb, ha hagyta, hadd sírja ki magát a baba, aki most már retteg attól, hogy elhagyják. Úgyhogy először a bizalmát kell visszaszereznie. Azonnal menjen oda hozzá, amint megnyikkan, és lássa el. Másképpen fogalmazva: minden eddiginél jobban hangolódjon rá, és legyen hozzá sokkal figyelmesebb. Furcsamód gyakran nehezebb megvigasztalni azt a babát, aki elvesztette a szüleibe vetett bizalmát. Először otthagyják, most meg nem - összezavarodik. Olyannyira megszokta a sírást, hogy akkor is vigasztalhatatlan, ha Ön sokkal figyelmesebben kezd viselkedni vele.

TERV: Készüljön föl rá, hogy hetekbe telhet, amíg visszanyeri kisbabája bizalmát, még akkor is, ha mindössze három-négy hetes. (Az idősebb csecsemő és a kisgyermek bizalmának helyreállításával a következő két fejezet foglalkozik; az alábbi módszer nyolc hónapos korig használható.) Egyértelműen mutassa meg neki, hogy mindig számíthat Önre. Mindegyik lépés három napot-egy hetet vehet igénybe, amíg annyira meg nem bízik Önben, hogy már nem fél a kiságyában, az egész folyamat pedig három-négy hétig is eltarthat. (Nagyon ijedt és bizalmatlan babánál még azt is megcsináltam, hogy bemásztam hozzá a kiságyába! Lásd a „Sosem aludt jól" című esettanulmányt a 305. oldalon.)

Gondosan figyelje az álmosság jeleit. Az első jelnél kezdje el a négylépéses altatási rituálét, kiegészítve a susog-ütöget módszerrel. Bugyolálja be, és a falnak vagy a kanapénak támaszkodva üljön le vele a földre. Amikor megnyugodott, ne a kiságyába fektesse, hanem egy vastag, viszonylag kemény párnára, amelyet a saját térdére helyez. Maradjon vele, folytassa a susogást-ütögetést, amíg mély álomba nem merül. Várjon még legalább húsz percig, majd eressze le a párnát a földre. Üldögéljen a párna mellett, hogy a baba lássa Önt, amikor felébred. Meditáljon, olvasson, fülhallgatóval hallgasson zenét vagy hangoskönyvet, esetleg nyúljon el mellette, és szundítson egyet. Egész éjszaka mellette kell maradnia. Kénytelen meghozni ezt az áldozatot, hogy visszaszerezze a bizalmát.

Reflektorfényben

A kiságyfóbia megszüntetése

Nemrégiben Dale-nek dolgoztam, aki rendszeresen félreértette hathetes kisbabája jelzéseit. Biztosra vette, hogy a kis Efram alvásproblémák miatt sír éjszakánként. A kialvatlan Dale végső kétségbeesésében a „hadd sírja ki magát" módszerhez folyamodott, ami csak súlyosbította a gondokat. Két átsírt éjszaka után Efram rettegett a kiságyában. Ezenkívül sovány is volt, amit Dale a szorongásának tulajdonított. De tanácsomra lemérte, hogy mennyi teje van, és kiderült, hogy nincs elég - Efram tehát éhes volt. Megnöveltük Dale „hozamát" (lásd a keretes részt a 131. oldalon), de megmondtam neki, hogy Efram félelmeivel és bizalomvesztésével is foglalkoznia kell. Egy hónapig eltartott, amíg az ölében tartott párnáról a kiságyába költöztethette (Lásd a „TERV" című részt a 246. oldalon), de Efram kövérebb, boldogabb kisfiú lett.

A második héten ugyanígy járjon el, de a párnát eleve a földre tegye, ne az ölébe, és amikor a baba megnyugodott, fektesse rá. Most is maradjon mellette. A harmadik héten Ön egy fotelban üljön, a párnát pedig a kiságyba tegye. Amikor ráfekteti, a kezét nyugtassa a hátán, jelezve, hogy nem ment el. Három napon át álljon mellette addig, amíg mélyen nem alszik. A negyedik napon, ha elaludt, vegye el a kezét, de továbbra is álljon a kiságy mellett. Három nap múlva kimehet a szobából, ha elaludt, de *azonnal* menjen vissza, ha sír. Végül, a negyedik héten, már el kell

4-es számú gyanújel

Az alábbi panaszok arra utalnak, hogy legalábbis részben az **éhség** felelős a csecsemő alvásproblémáiért:

Éjszakánként többször is sírva ébred, és egy teljes adagot bevág.

Éjszakánként csak három-négy órát alszik egyhuzamban.

Régebben minden éjszaka öt-hat órát aludt egyvégtében, most viszont többször felébred.

érnie, hogy a párna helyett a matracra fektethesse. Ha tiltakozik, egy hétig még használja a párnát, és utána próbálkozzon ismét.

Unalmasnak és fárasztónak hangzik? Az. De ha nem próbálja kigyógyítani a kiságyfóbiából, csak rosszabb lesz, és az elkövetkező néhány évben gyermeke el sem fog mozdulni a szoknyája mellől. Jobb *most* visszanyerni a bizalmát.

4-es számú tényező: az éhség

A csecsemőt az éhség is felébresztheti álmából. Ez ellen is tudunk tenni.

Megtömés. Akár óránként, akár legalább kétszer ébred föl egy éjszaka, megkérdezem: **Milyen gyakran eszik napközben?** A válaszból azt tudom meg, hogy eleget eszik-e ahhoz, hogy kihúzza az éjszakát. Négy hónapos kor előtt háromóránként kell etetni, kivéve a koraszülötteket (lásd a keretes részeket a 45. és 228. oldalakon). Ha ennél ritkábban etet, akkor lehet, hogy a baba nem jut elég táplálékhoz, ezért megéhezik éjszaka.

Az újszülöttnek még nem fér sok étel a gyomrába, ezért három-négy óránként éjszaka is felébred. Ez nagyon megviseli a szülőket, de életkori sajátosság. A cél az, hogy később fokozatosan öt-hat órára nyújtsuk az éjszakai etetések közötti időt, úgy, hogy először a hajnali kétórait hagyjuk el. Ha a baba hathetes vagy idősebb - ettől a kortól kezdve lehet kihagyni az egyik etetést -, a kérdésem ez: **Mikor ébred föl az utolsó esti etetés után?** Ha továbbra is hajnali 1-2 óra körül, akkor nem jut elég kalóriához.

TERV: Az éjszakai alvások megnyújtásának ebben a korban az a feltétele, hogy napközben háromóránként etessünk. Ezenkívül lefekvés *előtt* még „megtömjük" (lásd **a** 126-128. oldalt), amit láncetetés (soron kívüli esti etetések) előz meg és egy álometetés követ (22—23 órakor, ami alatt igyekszünk *nem* felébreszteni).

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Az éhség jeleinek felismerése. Az éhes csecsemőt mindig meg kell etetni. De különösen az első hetetekben gyakori probléma, hogy a szülő minden sírást az éhség jelének vél. Ezért szenteltem olyan nagy terjedelmet a különféle sírásoknak és a testbeszédnek az első könyvemben. A sírást kiválthatja éhség vagy fájdalom (szélgörcs, reflux vagy hasfájás miatt). De lehet, hogy nagyon fáradt, melege van vagy fázik. (Lásd a sírásra vonatkozó kérdéseket a 41. és a 144. oldalakon.) Ezért fontos megismerni a baba jelzéseit. **Milyen a hangja, és hogy néz ki, amikor sír?** Ha odafigyel, tudni fogja (még mielőtt rázendít), hogy üres-e a pocakja, mert olyankor megnyalja a száját, majd kidugja és csücsöríti a nyelvét (mellkereső reflex), a fejét pedig oldalra fordítja. Ebben az életkorban még fiatal ugyan ahhoz, hogy az öklét a szájába vegye, és azt rágja vagy szopogassa, de lehet, hogy az „etetési háromszög" felé nyúl - ennek a csúcsában az orra található, és a szája vonala adja az alsó szárat. Csapkod a karjával, és igyekszik eltalálni az etetési háromszöget, de persze hiába. Ha ilyenkor nem szoptatják meg vagy nem kap cumisüveget, hangot ad igényének. Köhögésszerű torokhangot hallat, aztán sírni kezd, először szaggatottan, majd jön a kitartó lá, lá, lá.

Éjszaka persze nem látunk. Hallani azonban hallunk, és némi gyakorlattal Ön is meg tudja majd különböztetni az egyes sírásokat. Ha bizonytalan, először adja a szájába a cumit (ha Ön vegyes érzelmekkel viseltetik a cumi iránt, olvassa el az ezzel kapcsolatos véleményemet e fejezet 252-253. oldalán). Ha ettől megnyugszik, bugyolálja be, és fektesse vissza. Ha nem kell neki a cumi, akkor éhes vagy fáj valamije.

Mindig más időpontban ébred föl éjszakánként? Amint korábban elmagyaráztam, a rendszertelen ébredés szinte mindig éhségre utal. Ha Ön nem tudja biztosan, hogy valóban rendszertelenül ébred-e, írja föl néhány éjszakán keresztül. De egyéb szempontokat is mérlegelnie kell:

Folyamatosan gyarapodik? Ez a hathetesnél idősebb csecsemőnél fontos, különösen akkor, ha az anyuka életében

először szoptat. Gyakran hat hetet is igénybe vesz, hogy a tej mennyisége beálljon a megfelelő szintre. A súlygyarapodás elmaradása jele lehet annak, hogy a baba nem kap eleget, vagy azért, mert az anyukának még mindig nincs elég teje, vagy azért, mert a baba nem tud megfelelően szopni.

TERV: Szóljon a gyermekorvosuknak, ha a kisbabája nem gyarapodik folyamatosan. Mérje le a hozamát, hogy lássa, van-e elegendő teje (lásd a 138. oldalt). Ha a baba folyton kiköpi a mellbimbót, majd újra beveszi, akkor lehetséges, hogy lassan folyik a tej. Ebben az esetben „eddze" a mellét, hogy meggyorsítsa az áramlást: mielőtt a babát mellre teszi, két percig pumpálja a mellét mellszívóval. Ha a baba ügyetlenül szopik, nézéssé meg egy szoptatási tanácsadóval, hogy megfelelően veszi-e a szájába a mellbimbót (136. oldal), vagy nincs-e valamilyen anatómiai rendellenessége.

Fejlődési ugrások. Lehetséges, hogy egy ideig tökéletesen ment a szoptatás. Lehetséges, hogy kifogástalan a napirendjük. De hathetesen, tizenkét hetesen, majd később különböző rendszerességgel fejlődési ugrások jelentkeznek. Néhány napon keresztül nagyobb a baba étvágya, és ilyenkor éjszaka is enni kér, noha korábban öt-hat órát aludt egyhuzamban. Számtalan hívást kapok két, három és négy hónapos csecsemők szüleitől: „Kisangyal babánk volt, most viszont kisördög lett belőle. Kétszer is felébred éjszaka, és kiüríti mind a két mellemet. Nem bír eleget enni." Megkérdezem: Éjszakánként aludt valaha is öt-hat órát egyvégtében? Ha igen, most viszont minden nyilvánvaló ok nélkül felébred, akkor biztosra veszem, hogy fejlődési ugrás áll a háttérben. Egy példa:

> Damian tizenkét hetes. Két hete napközben a kiságyában altatom. Általában könnyen elalszik, és csak egymásfél óra múlva ébred föl. Épp ma egy hete annak, hogy az éjszakákat is a kiságyában tölti. Sírás nélkül elalszik, de két-három óránként felébred. Bebugyolálom, a szájába adom a cumit, elalszik. Éjféltájban nyöszörög, bemegyek hozzá: kiszabadult a bugyolálásból, a cumiját kiköpte. Visszateszem a cumit, erre elalszik. Óvatosan bugyolálom, és remélem, hogy többet nem ébred föl. De ez így megy megállás nélkül! Ha nem megyek be hozzá, sír. Nem tudom, mit csináljak! Segíts!

Ez klasszikus esete annak az alvásproblémának, amely valójában evési probléma. De mivel az anyuka leragad annál a ténynél, hogy nemrég altatta vissza a babát, meg sem fordul a fejében, hogy esetleg éhes. Az ébreszt gyanút, hogy Damian két-három óránként felébred, ami etetési rendet sugall. A biztonság kedvéért felteszem az összes éhségkérdést, köztük azt, hogy szoptat-e az anyuka - talán nincs elég teje. Ennek az anyukának mindenesetre azt javasolnám, hogy napközben növelje meg Damian adagját.

Sok szülő ekkor követi el az első hibát. Mivel vagy nem ismerik föl a fejlődési ugrást, vagy nem tudják, mi ilyenkor a teendő, ettől kezdve éjszaka is etetnek ahelyett, hogy *napközben* növelnék a kalóriabevitelt. És ha visszatérnek az éjszakai etetéshez, ötletszerűen kezdenek nevelni.

TERV: A tudatos nevelés a lényeg. Figyelje, mennyit eszik a baba nappal, mennyit éjszaka. Ha üvegből etet, és mindig elfogy az egész adag, adjon többet. Tegyük föl, hogy napi ötször százhúsz millilitert eszik, és amikor éjszaka felébred, még százhúszat betermel. Ez azt jelenti, hogy nappal kell százhúsz milliliterrel többet ennie. De nem iktatunk be még egy etetést. Minden etetést megtoldunk húsz-huszonöt milliliterrel.

Egy kicsit bonyolultabb a dolog, ha szoptat, mert valahogy tudatnia kell a testével, hogy termeljen több tejet. Három napig ezen dolgozzon. Kétféleképpen csinálhatja:

A) Fejjen egy órával minden szoptatás után. Még ha csak harminc-hatvan millilitert sikerül is lefejnie, öntse cumisüvegbe, és egészítse ki vele a következő szoptatást. Ha ezt három napig minden etetés után megcsinálja, a teste tudni fogja, hogy a babának több tejre van szüksége.

B) A baba minden etetésnél ürítse ki az egyik mellét, azután tegye át a másikra. Miután azt is kiürítette, tegye

vissza az elsőre. Ne higgye, hogy teljesen üres: a teste mindig tejtermeléssel reagál a baba szopására (ezért tudnak két csecsemőt táplálni a szoptatós dajkák). Néhány percig szopjon az első mellből, aztán még néhány percig megint a másodikból. így tovább tart a szoptatás, de az agy ezzel a módszerrel is megkapja az üzenetet, hogy termeljen több tejet.

A cumi. Amikor egy anyuka azt mondja: „Egész éjszaka enni akar", mindig sejtem, hogy összetéveszti az éhséget a csecsemőnek azzal az ösztönös igényével, hogy szopjon. Ezért megkérdezem: Van cumija? Vannak, akik szerint csak akkor kell cumit adni, ha a baba külön kényeztetést igényel, szerintem viszont jóval több esetben lehet használni. A cumitól megnyugszik. Nagyon kevés csecsemő válik cumifüggővé (lásd a keretes részt a 239-240. oldalon), és akkor le is beszélem róla a szülőket. De tapasztalataim szerint a babák többsége könnyebben elalszik, ha közben szophat, és akkor sem ébred föl, ha némi idő múltán kiesik a szájából a cumi. Ha napközben korábban ébred a megszokottnál vagy éjszaka felriad, a cumival az is kideríthető, hogy éhes-e, vagy pusztán szopni akar.

Némelyik szülő szenvedélyesen tiltakozik ellene: „Nem akarom, hogy a gyerekem később cumival a szájában közlekedjen az utcán", mondta egy anyuka. Ezzel messzemenően egyetértek. Egy négy hónapos vagy idősebb csecsemőt már nem szoktatnék rá, ha korábban nem volt cumija. De a szóban forgó „gyerek" kéthetes volt - még messze attól, hogy az utcán közlekedjen. A leszoktatást három-négy hónapos kortól szoktam javasolni, vagy később (főleg ha a cumizás a kiságyra korlátozódik), de az ennél fiatalabb babák *igénylik,* hogy sokat szophassanak. Az ujjukat még nem tudják bevenni a szájukba, ezért csak a cumi nyugtatja meg őket.

A cumit ellenző szülők az első hónapokban rossz szokásokat alakíthatnak ki. Ha a baba a cumisüvegen vagy az anyamellen cumizhat, akkor vagy nem fog hatékonyan enni, vagy túl gyakran eszik. Az előbbi eset gyanújele az, ha a szülő arra panaszkodik: „Nem tudom levenni a mellemről - egy órán keresztül szopik." Persze, mert nem is eszik, hanem csak cumizik. Ugyanígy, elalvás előtt is azzal nyugtatja magát, hogy ösztönösen szopni kezd. Éhesnek *tűnik,* pedig csak aludni készül. Anyuka pedig félreérti a jelet, és odaadja neki a cumisüveget vagy a mellét. Ettől a baba megnyugszik ugyan, de nem eszik sokat, mert nem is volt éhes - csak szopni szeretett volna. Mindkét eset példa az ötletszerű nevelés kialakulására. Az a baba, aki egy órán keresztül eszik, nassolóvá válik. Az pedig, akit rendszeresen álomba szoptatnak, vagy a cumisüveggel alszik el, később is csak így tud majd elaludni.

Tény, hogy egyes babák eleinte visszautasítják a cumit, amint az alábbi e-mailből kiderül:

> Öthetes kislányom, Lili nagyon éber baba. Szopik, egy kicsit ébren van, de csak akkor hajlandó elaludni, ha előtte megint szoptatom néhány percig. A cumit nem fogadja el, és már mindent megpróbáltam, de úgy tűnik, csak a szoptatás válik be. Tudsz segíteni?

Biztosíthatom, hogy ha elalvás előtt mindig megszoptatja Lilit (ami az ötletszerű nevelés egyik különösen gyakori formája), néhány hónap múlva, vagy már korábban, meg fogja bánni. Gondoljon arra, hogy minden csecsemőnek átlagosan húsz perc kell az elalváshoz, egy nagyon éber babának még több is.

TERV: Az anyuka akkor ajánlja föl a cumit, amikor Lili még nem készül aludni, és próbálkozzon különféle típusokkal, kezdve azzal, amelyik a legjobban hasonlít a mellbimbójára. De ne csak bedugja a szájába, hanem helyezze is el benne. Ne a nyelvére tegye, mert akkor a baba nyelve szétlapul, és nem tudja megtartani a cumit az ajkaival. Fektesse inkább a szájpadlására. Érdemes kitartónak lenni - addig próbálkozzon, amíg Lili el nem fogadja.

5-ös számú tényező: túl sok inger

Ha a babát túl sok inger éri vagy túlfárasztja magát, nehezen tud elaludni, azután nyugtalanul alszik, és hamar fel is ébred. Ezért olyan fontos, hogy elkezdjük az altatási rituálét, amint meglátjuk az első ásítást vagy az első görcsös mozdulatot (lásd a 2-es számú tényezőt; valamint az álmosság jeleit a 230. oldalon).

Alvásproblémák napközben. A napközbeni alvási szokások sokat elárulnak arról, hogy szerepet játszik-e a túl sok inger vagy a nagymértékű fáradtság az éjszakai alvásproblémákban. **Mostanában kevesebbet alszik napközben, vagy mindig is kevesebbet aludt negyven percnél?** Ha mindig rövideket aludt, akkor lehet, hogy egyszerűen ilyen a bioritmusa. Ha nem nyűgös, és éjszaka jól alszik, akkor minden rendben van. De a napközbeni alvás rendjének megváltozása sokszor arra utal, hogy túl sok inger éri. Ezért aztán valószínűleg éjszaka sem tudja megfelelően kipihenni magát. Jusson eszébe, hogy jól aludni csak pihenten lehet. A felnőtteknél ez másképpen van: ha kimerültünk, akkor úgy elalszunk, mint akit leütöttek - és pótolni is tudjuk, amit kihagytunk -, a fáradt csecsemő viszont felpörög. (Ezért nem működik az a módszer, hogy tovább ébren tartjuk, hátha később ébred föl.)

Gyakran kapok a következőhöz hasonló e-maileket: „A kisfiam három hónapos. Amikor napközben lefektetem, mindig sír, vagy elalszik ugyan, de tíz-húsz perc múlva felébred. Mit csináljak?" Egyes csecsemők nyolc-tizenhat hetes koruktól mindössze húsz-negyven percet alszanak napközben. Ha az Ön gyermeke is ilyen, de kiegyensúlyozottnak tűnik, amikor ébren van, éjszaka pedig jól alszik, akkor ennyi elég is neki. (Sajnálom, tudom, hogy jól jött volna az a néhány szabad óra!) Ha viszont ébredés után nyűgös, éjszaka pedig nyugtalan az álma vagy felébred, akkor napközben többet kellene aludnia. Valószínűleg túl sok inger éri, és amikor elalvás után húsz perccel vagy később az álom mély szakaszához érkezik, megrándul a teste, és ettől felébred. A szülő gyakran akaratlanul maga is súlyosbítja a helyzetet azzal, hogy ilyenkor rögtön bemegy hozzá, ahelyett hogy hagyná magától visszaaludni.

5-ös számú gyanújel

Az alábbi panaszok gyakran arra utalnak, hogy az alvásproblémát legalábbis részben a **túl sok inger** okozza:

Nehezen alszik el.

Gyakran felébred, vagy nyugtalanul alszik, és sokat sír éjszaka.

Délután nem akar aludni.

Elalszik, de néhány perc múlva megrándul a teste, és felriad.

Napközben nem nagyon akar aludni, és amikor végre elalszik, 30-40 perc múlva felébred.

Amióta játszócsoportba járunk, éjszakánként felébred.

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Kezdje most
A csendes játék

Manapság a szülők mindent elkövetnek, hogy gyermekük minél okosabb legyen; hogy mielőbb felismerje a színeket és megnézze az összes oktatófilmet, amit kapni lehet. Nem csoda, ha túlpörög. A felgyorsult iramot úgy lassíthatjuk, ha csendes játékra is lehetőséget teremtünk, már a csecsemő számára is. Napközben is legyenek visszafogott tevékenységek - például nézze a játékállványát, bújjon oda valamelyik családtaghoz vagy ölelje magához az egyik állatkáját. Az ilyesmire kitűnő terep a kiságy. Ilyenkor azt is megtanulja, hogy ott játszani is lehet, nem csak alvásra jó. Ez a későbbi hónapokban hozza majd meg a gyümölcsét, amikor mozgékonyabbá válik (lásd a keretes részt a 302. oldalon).

TERV: Vizsgálja meg, mi mindent csinálnak napközben, főleg délután. Ne legyen túl sok vendégeskedés, ne menjenek sok helyre, ne maradjanak sokáig. Lefekvés előtt kerüljék a túlságosan élénk tevékenységeket - még a nagyon élénk színek vagy a túlzásba vitt csiklandozás is túlpörgetheti a csecsemőt. Különösen fontos, hogy megnyújtsa az altatási rituálét (230-237. oldal), és használja a susog-ütöget módszert. Ne felejtse el, hogy a túlpörgött babának gyakran kétszer olyan hosszú idő kell a lehiggadáshoz. Nem álomba merül, hanem egy rándulással álomba zuhan, és ez a hirtelen mozdulat is elég lehet ahhoz, hogy fölébressze. Maradjon mellette addig, amíg biztosra nem veheti, hogy mélyen alszik. (Az idősebb babák napközbeni alvásproblémáiról lásd a 316-319. oldalt.)

Ha Ön nem figyelt az álmosság jeleire. Tapasztalataim szerint a szülők néha *szándékosan* nem reagálnak az álmosság

jeleire. **Gyakran szokta ébren tartani a babát abban a reményben, hogy ha később fekszik, akkor tovább alszik?** Ez az egyik legkártékonyabb tévhit az alvással kapcsolatban. Ha nem fekteti le, amikor elálmosodik, akkor a baba túlfárasztja vagy túlpörgeti magát, és nemcsak hogy kevesebbet fog aludni, hanem az a kevesebb is zaklatottabban telik majd.

TERV: Tartsa magát a napirendhez. Figyelje a csecsemő jelzéseit. Mindketten jobban járnak, ha mindig idejében lefekszik. Időnként persze el lehet térni a megszokottól, vannak azonban kisbabák, akiket felzaklatnak a változások. Legyen tisztában gyermeke vérmérsékletével. Ha Mimóza, Morcos vagy Talpraesett, akkor csak a legindokoltabb esetben térjen el a napirendtől.

Szokta-e azért ébren tartani, hogy Ön ne legyen egyedül, vagy hogy Ön és/vagy apuka még láthassa, amikor hazajön a munkából? Megértem, hogy a dolgozó szülőknek rossz érzés egész nap távol lenni a gyermeküktől. De tulajdonképpen önző dolog elvárni, hogy a csecsemő igazodjék a felnőttek munkabeosztásához. Neki aludnia kell. Ha ébren tartják, valószínűleg amúgy sem élvezhetik a vele töltött időt, mert fáradt és nyűgös lesz. Ha Ön vagy apuka több időt szeretne vele tölteni, jöjjön haza hamarabb, vagy máskor szakítson rá időt. Sok dolgozó anyuka csak azért kel korábban, hogy legyen ideje a reggeli rituáléra. Az apukák pedig átvállalhatják az álometetést. De akárhogyan oldják is meg, ne fosszák meg a gyereket az alvástól.

Alvászavarok a fejlődés miatt. A csecsemő a saját fejlődése miatt is túlpöröghet. Furcsa módon még az alvásban is akadályozhatja. **Van valami új testi tudománya - például elfordítja a fejét, akaratlagosan mozgatja az ujjait, átfordul?** Sokszor hallok ilyen panaszokat: „A kiságy közepére fektetem, elalszik, de néhány óra múlva sír. Amikor bemegyek hozzá, azt látom, hogy beszorult a sarokba. Lehet, hogy beütötte a fejét?" Lehet. Vagy egy másik panasz: „Addig jól aludt, amíg nem tudott átfordulni." Az történik, hogy a szülő lefekteti valamelyik oldalára, de kiszabadítja a karját a bugyolálásból, és az oldaláról a hátára fordul. A baj az, hogy visszafordulni még nem tud, és ettől felébred. Vagy mivel ebben a korban még egyáltalán nem tudja összehangolni a mozgását, csapkod a karjával, rugdos a lábával, vagyis zavarja önmagát. Ha kiszabadul a karja a bugyolálásból, meghúzza a saját fülét és haját, megnyomja a szemét - és nem érti, ki bántja. Ujjacskái szórakozottan karmolásszák a lepedőt, és erre a zajra riad. Kezd arra is rájönni, hogy mindenféle hangokat tud kiadni, ami egyszer szórakoztatja, másszor viszont bosszantja.

TERV: Izgalmas látni, ahogy egyre jobban urává válik a testének. A fejlődést nem lehet, nem is szabad megállítani. Lesznek olyan időszakok, amikor ez akadályozza az alvást. Ha az átfordulás gyakran problémát okoz, támasszuk meg két oldalról a testét egy-egy kemény párnával vagy összetekert törülközővel. Napközben elkezdheti tanítani, hogy tud visszafordulni, de ez akár két hónapig is eltarthat! Ezen problémák egy részét egyszerűen túl kell élni. A bebugyolálás sok mindent megold.

Sűrűbb programok. A nap folyamán a baba a szokásos tevékenységektől is elfárad: tisztába teszik; nézegeti a környezetét; hallgatja, hogy ugat a kutya, cseng a csengő, zúg a porszívó. Három-négy óra körül már fáradt. Mindehhez tegyük még hozzá azt a tömérdek lehetőséget, amelyekből az anyukák manapság válogathatnak. Sok ez még egy pici babának. **Mennyi inger éri napközben? Vannak új tevékenységek? Ha igen, rosszul alszik azokon a napokon?** Az alvásproblémáért gyakran a túl sok inger felelős („Játszócsoportba járunk"). Ha nagyon szeret egy baba-mama csoportot vagy zenés foglalkozást, akkor talán nem érdemes lemondani róla csak azért, mert aznap rosszabbul alszik. De ha egy tevékenység egynél több napon át felforgatja az alvási rendjét, akkor újra kell gondolni a dolgot. A hiperérzékeny Mimóza számára nem feltétlenül jó ötlet a babajóga vagy a baba ez, baba az. Várjon néhány hónapig, csak azután próbálkozzon újra. Egy anyuka nemrégiben azt mesélte, hogy kisfia „végigsírta a foglalkozást". Ez legyen intő jel.

TERV: Ha a túl sok tevékenység kihat a baba alvására, délután két-három óra után már ne menjenek el otthonról. Tudom, ez nem mindig oldható meg. Lehet, hogy el kell hozni az oviból a nagyobb testvért. Ilyenkor vagy más hozza el a testvért, vagy fogadja el, hogy a kicsi elalszik a babakocsiban/autóban, és nem piheni ki magát annyira, mint az ágyában. Az adott helyzetben ez elkerülhetetlen. Aludjon az autóban, és ezzel le van tudva a délutáni alvás. Ha nyűgös az autóülésben - vannak csecsemők, akik nem szeretnek ott aludni -, hazaérve nyugtassa meg, és próbálja rávenni, hogy késő délután, vacsora előtt aludjon háromnegyed órát. Ez nem veszi el az éjszakai álmát. Sőt jobban fog aludni tőle.

6-os számú tényező: a rossz közérzet

Ez nem szorul magyarázatra: sír, ha éhes vagy fáradt, de akkor is sír, ha fáj valamije, ha rossz a közérzete (melege van vagy fázik), ha beteg. A kérdés az, hogy mikor melyik miatt sír.

6-os számú gyanújel

Az alábbi panaszok arra utalnak, hogy az alvásproblémát legalábbis részben a **rossz közérzet** okozza:

Nehezen alszik el.

Éjszaka sokszor felébred.

Elalszik, de néhány perc múlva felébred.

Csak ülő helyzetben, például a hintában vagy az autóülésében tud elaludni.

Fáradtnak látszik, de amint le akarom fektetni, sír.

A rossz közérzet jelei. Mint annyiszor leszögeztem már, a napirend segít kitalálni, miért sír a baba. De figyelni is kell. **Milyen a hangja, és mit csinál, amikor sír?** Ha álmában vagy elalvás előtt fintorog, ha a teste megfeszül, ha felhúzza a lábát vagy ha vadul hadonászik, akkor ezek a jelek akár külön, akár együtt azt jelezhetik, hogy fáj valamije. A fájdalom miatti sírás hangja élesebb és magasabb, mint ha az éhség miatt sír. A fájdalom miatti sírások is különfélék lehetnek. Például ha szélgörcs kínozza, másképpen néz ki és másképpen sír, mint ha refluxa van - és másképpen kell megnyugtatni is (lásd a 144-151. oldalt).

Fontos észben tartani, hogy ebben a korban a sírás csak ritkán vezethető vissza az ötletszerű nevelésre - inkább arról lehet szó, hogy szüksége van valamire. Bár az is igaz, hogy ha abban a pillanatban sírni kezd, amint leteszik, akkor csakugyan az ötletszerű nevelés állhat a háttérben. Most már megszokta, hogy mindig ölben alszik el. De oka lehet a reflux is. Fekvő helyzetben a gyomorsav visszafolyik a nyelőcsőbe, és marja. **Csak az autóülésben, a pihenőszékben vagy a hintában alszik el?** Amint a 147. oldalon leírtam, a reflux egyik gyanújele az, ha a baba csak ülő helyzetben tud elaludni. Ezzel az a baj, hogy megszokja a függőleges helyzetet, és máshogy már nem megy az alvás.

TERV: Ha azt gyanítja, hogy valamilyen emésztőrendszeri panasz nehezíti az elalvást vagy okozza a felébredést, olvassa el újra a 144-151. oldalt, hogy különbséget tudjon tenni a szélgörcs, a hasfájás és a reflux között. Itt mindegyik orvoslására kínálok javaslatokat (lásd még „A reflux ördögi köre" című részt e fejezet végén, a 271. oldalon). Hogy ne szokjon rá arra, hogy a hintában, az autóban vagy a kiságyába tett autóülésében aludjon, inkább próbálja a kiságyában kényelembe helyezni. Emelje meg a matracát és minden felületet, amelyre rá szokta fektetni, például a pelenkázóasztal lapját. Ezenkívül hajtson egy törülközőt három részbe, tekerje a baba dereka köré, és így bugyolálja be. Az összehajtogatott törülköző által kifejtett enyhe nyomás sokkal biztonságosabban enyhíti a baba fájdalmait alvás közben, mint ha a hasára fektetnék, amihez a refluxos babák szülei szoktak folyamodni.

Székrekedés. Az idős emberekhez hasonlóan, akik naphosszat csak ücsörögnek és tévét néznek, a fiatal csecsemők is keveset mozognak, ezért hajlamosak a székrekedésre, ami zavarja az álmukat. **Hányszor kakil egy nap?** Ha a válasz az, hogy „Három napja nem volt széklete", azt is meg kell kérdeznem: **Tápszert kap vagy szopik?,** mindkét esetben más számít „normálisnak". Ha egy tápszeres babának három

napig nincs széklete, elképzelhető, hogy székrekedése van. Ez a probléma ritkábban jelentkezik szoptatott babáknál, akik szinte minden etetés után kakilnak, aztán meg három-négy napig nem produkálnak semmit. Ez normális. Az összes anyatej felszívódott, zsírsejtekké alakult. Egy szoptatott babánál akkor gyanakodhatunk székrekedésre, ha nyilvánvaló ok nélkül sír, a térdét a mellkasához húzza és szemlátomást kellemetlenül érzi magát. Emellett lehet, hogy puffadt a hasa, kevesebbet eszik, és/vagy sötétebb sárga és erősebb szagú a vizelete, ami arra utalhat, hogy enyhén kiszáradt.

TERV: Tápszeres babának adjon naponta összesen legalább száztíz milliliter vizet vagy vízzel hígított aszaltszilva-lét (egy egységnyi aszaltszilva-léhez három egységnyi vizet). Egyszerre húsz-harminc millilitert adjon, egy órával a napközbeni étkezés után. (Figyeljen arra is, hogy előírt mennyiségű vizet keverjen a tápszerhez; lásd a keretes részt a 130. oldalon.) Az is segít, ha biciklizted a lábát.

A szoptatott babákra ugyanez vonatkozik. Érdemes azonban várni egy hetet, hogy kiderüljön, valóban székrekedése van-e. Ha aggódik, beszéljen a gyermekorvosukkal, aki majd eldönti, fennáll-e valamilyen más probléma.

Rossz közérzet pisis pelenka miatt. Tizenkét hetes kor előtt ez ritkán zavarja a babát, főleg ha erősen nedvszívó papírpelenkát kap. Vannak azonban olyan babák - elsősorban a Morcos és a Mimóza -, akik erre már ilyen fiatalon is érzékenyek, és sírnak vagy felébrednek, ha nedves a pelenkájuk.

TERV: Tegye tisztába, bugyolálja be és nyugtassa meg, majd fektesse vissza. Bőven kenjen rá popsikrémet, kivált éjszaka, hogy ne csípje a bőrét a pisi.

Melege van/fázik. Tizenkét hetes kor előtt a csecsemő még nem tudja szabályozni a testhőmérsékletét. Látszik rajta, hogy fázik-e, melege van-e. **Ébredéskor mindig tapogassa meg - izzadt, nyirkos, hideg?** Talán túl meleg vagy túl hideg van a szobájában, különösen évszakváltáskor. Tapogassa meg a kezét-lábát. Tegye a kezét az orrára vagy a homlokára. Ha hideg, akkor fázik. **Ébredéskor nagyon nedves vagy átázott a pelenkája?** A pisi kihűl, és lehűti az egész testét. Egyes csecsemők azonban még télen is túlmelegszenek. Más babáknak nyáron nyirkos a kezük, lábuk, fejük. Ökölbe szorítják a kezüket, lábujjaikat a talpuk alá görbítik.

TERV: Emelje meg vagy csökkentse a hőmérsékletet a gyerekszobában. Ha a baba fázik, terítsen rá még egy takarót vagy egy melegebbet. A rugdalózó alá adjon rá zoknit. Ha rendszeresen kibújik a bugyolálásból, vegyen neki gyapjúbélésű hálózsákot, amely egész éjszaka melegen tartja.

Ha melege van vagy nyirkos, akkor se tegye soha az ágyát légkondicionáló készülék vagy ventilátor alá vagy mellé. Ha odakint nagyon meleg van, a ventilátort a nyitott ablakba állítsa, hogy behozza a levegőt, de ne közvetlenül a babára fújja. (A rovarcsípés rosszabb, mint a meleg. Vegyen szúnyoghálót az ablakra.) A pizsamája alá ne adjon bodyt. Vékonyabb takarót terítsen rá. Ha egyik sem segít, próbálja meg azt, amit a kis Frankkel csináltunk, akinek olyan jól működött a belső kályhája, hogy minden éjszaka átizzadta a pizsamáját. Pucéran, csak pelenkában bugyoláltuk be.

Hat tényező: melyikkel kezdjem?

Mint mondtam, a hat tényező fenti sorrendjének nincs jelentősége. Soknak a hátterében egymást átfedő problémák állnak. Ha például nincs napirend, rendszerint állandó altatási rituálé sincs. Ha a babát túl sok inger éri vagy túlpörgeti magát, gyanítható, hogy ezért valamilyen fokú ötletszerű nevelés a felelős. Az alvásproblémákat az esetek többségében legalább kettő, ha nem három-négy tényező okozza - logikus tehát a szülő kérdése: „És akkor most melyikkel foglalkozzam először?"

Iránymutatásként öt egyszerű tanácsot adhatok:

1. *Függetlenül attól, hogy milyen más tényezők okoznak problémát és milyen lépések szükségesek még, tartsa magát a napirendjükhöz és az állandó altatási rituáléhoz — ha nincsenek,*

vezesse be őket. Szinte minden olyan esetben, ha a gyermek nehezen alszik el vagy gyakran felébred, a négylépéses altatási rituálét javaslom. Maradjon mellette, amíg mély álomba nem merül.

2. *Mielőtt az éjszakai problémával foglalkozik, napközben változtasson bizonyos dolgokon.* Éjszaka nem a legjobb formánkban vagyunk. Egyes napközbeni szokások megváltoztatása egyébként sokszor az éjszakai problémát is megoldja, és nincs több teendő.

3. *Először a legégetőbb problémával foglalkozzon.* Gondolkozzon. Ha például azért ébred föl a baba, mert fejlődési ugrás zajlik vagy Önnek nincs elég teje, az a legfontosabb, hogy többet kapjon enni. Ha fáj valamije, először ezt kell megszüntetni.

4. *Legyen türelmes és tudatos szülő.* Az alvásproblémák megoldásához türelem és tudatosság szükséges. A türelem ahhoz kell, hogy kivárja az eredményt. Minden változtatásra *legalább* három napot szánjon, vagy többet, ha megrendült Önben a baba bizalma. A tudatosság itt tájékozottságot jelent, vagyis tudnia kell, hogyan jelzi az álmosságot a gyermeke, és miként reagál a bevezetett új szabályokra.

5. *Számítson némi visszaesésre.* Sokszor hallom ezt a panaszt: „Egy ideig minden tökéletesen ment, de újabban megint felébred hajnali négykor." Ez nagyon gyakori (főleg a kisfiúknál). Kezdje elölről az egészet. De könyörögve kérem, ne változtassa meg a szabályokat! Ha rászánta magát valamelyik módszerem kipróbálására, csinálja végig, és ha szükséges, ismételje meg.

Az én gondolkodásom is ezeken az irányelveken alapul, amit a továbbiakban megtörtént esetekkel szeretnék illusztrálni. A hozzám érkezett e-mailekből válogattam (a neveket és egyes részleteket megváltoztattam). Ha végigolvasta ezt a fejezetet (és nem a végén kezdte, ahogy én szoktam néha!), mindegyik esetleírásban felfigyel majd az árulkodó megfogalmazásra, és velem együtt megoldhatja a gondokat.

Mikor elég a segítségből?

Emlékszik, az első hónapokban *megtanítjuk* a babát elaludni. Hetekig, sőt egy hónapig is eltarthat, amíg megváltozik egy rossz szokás vagy megnyugszik a félőssé vált csecsemő, különösen akkor, ha Ön korábban más módszerekkel is kísérletezett. A szülő időnként elbizonytalanodik, és Hailey anyukájához hasonlóan tudni szeretné, „hol végződik a mi dolgunk, és hol kezdődik az övé".

Olvastuk a könyvedet, és nagyon tetszett, főleg miután nem jöttek be a különféle „hadd sírja ki magát" módszerek. Javaslataidnak hála, kilenchetes kislányunkat, Haileyt most le tudjuk fektetni napközben - ami régebben nem mindig sikerült -, éjszakánként pedig végigalszik 6-7 órát. Képzelheted, mennyire megkönnyebbültünk.

Van olyan is, hogy azonnal elalszik. De általában nyöszörög egy kicsit, és csapkod a kezével-lábával. Ettől a csapkodástól vagy nem tud elaludni, vagy nem sokkal később felébred. Ezekben a nehezebb időszakokban deréktól lefelé be szoktuk bugyolálni (vagy teljesen, ha túlpörgette magát), és mellette maradunk, „susogunk" neki és ütögetjük a pocakját. Ez álomba szokta ringatni. De attól félünk, hogy esetleg megszokja, hogy napközben csak a mi segítségünkkel tud elaludni. Este minden probléma nélkül elalszik.

Mikor hagyjuk abba? Menjünk ki, ha nem sír, de még teljesen ébren van, és próbál elaludni? Mit csináljunk, ha megint sír? Nehéz eldöntetni, hol végződik a mi dolgunk, és hol kezdődik az övé.

Egy fiatal babától sose tagadjuk meg a segítséget. Ne aggódjunk amiatt, hogy „elkényeztetjük", inkább figyeljük a jelzéseit és elégítsük ki az igényeit. És mindig álljunk a rendelkezésére. A fenti példában a szülők *nem* viszik túlzásba a segítséget - kell is segíteniük Haileynek az elalvásban. Gyanítom, hogy a „hadd sírja ki magát" módszerek megrengették a bizalmát. Nem veszi biztosra, hogy a szülei bemennek hozzá. Az pedig, hogy „nyöszörög egy kicsit, és csapkod a kezével-lábával", arra utal, hogy túlságosan elfáradt, talán túl sok inger is érte. Lehet, hogy az anyuka túlzottan ingergazdag tevékenységgel köti le a napközbeni alvások előtt, és nem alakított ki megfelelő rituálét a tevékenységek váltásához, esetünkben lefekvés előtt. Javasolnám továbbá, hogy *mindig* bugyolálják be, és ne csak deréktól lefelé. (Jusson eszébe, hogy a három hónaposnál fiatalabb baba még nem tudja, hogy a keze és a lába őhozzá tartozik. Ha fáradt, jár mindene, mint a cséphadaró, és ez rettentően zavarja!) A leírásból az tűnik ki, hogy Hailey biztonságérzetre és több nyugtatgatásra vágyik. Ha a szülei nem szánják rá most az időt, később fogják meginni a levét.

Ha a szülő előbbre tartja a saját érdekeit

A szülőt néha olyannyira lefoglalják a saját igényei, hogy nem látja a fától az erdőt. Elfelejti, hogy a gyermeke még csak *csecsemő,* és neki kell megtanítania aludni, de utána sem biztos, hogy egyvégtében tizenkét órát alszik. Ezekben az esetekben sokkal inkább az a probléma, hogy a szülő a saját érdekeit szeretné érvényre juttatni vagy a babának kellene őhozzá igazodnia, lehetőleg különösebb kényelmetlenségek nélkül. A következő anyuka újra munkába akar állni, következésképp elvárná a kisbabájától, hogy az ő napirendjét kövesse.

> Sandor fiam 11 hetes, és most kezdtem kipróbálni vele a módszeredet. Körülbelül négy nap telt el, és két problémám van: 1. Este 8-9 körül már fáradt, de félek lefektetni, mert akkor éjszaka felébreszt. Általában 5-7 órát tudok aludni tőle. Egyik éjszaka 7 órát aludt, utána 9-et. De azóta megint hajnali 4-kor ébred. Szóval lefektessem-e este 8-kor, hátha nem ébred fel? Nem túl biztató. 2. Ez a hajnali 4 és fél 5 közötti felébredés. Adjak neki cumit, hogy visszaaludjon, és ha nem megy, etessem meg? Rá fog szokni az éjszakai evésre? És ha a cumi a jó megoldás, akkor meddig próbáljam visszaaltatni? Tíz nap múlva teljes munkaidőben visszamegyek dolgozni, és rettegek, hogy se ő, se én nem fogjuk tudni kialudni magunkat.

Hú! Magam is kimerültem, mire végigolvastam. Világos, hogy Sandor anyukája végtelenül el van keseredve. Pedig azt írja, hogy a tizenegy hetes kisfiú aludt már hét és kilenc órát is. Az szerintem egészen jó. Ismerek anyukákat, akik ölni tudnának egy ilyen gyerekért!

Ennek az anyukának az a gondja, hogy Sandor „azóta megint" hajnali négykor ébred, ami az *anyukának* rossz. Gyanítom, hogy Sandornál fejlődési ugrás van folyamatban. Eljutott oda, hogy átalszik hosszú órákat, ami arra enged következtetni, hogy a pocakjába már belefér annyi táplálék, amivel kihúz hét órát. Ezt akkor jelenthetném ki biztosan, ha tudnám, mi történik napközben - mennyit eszik, tápszert kap-e vagy szopik. Szerintem azért ébred föl, mert éhes. (Ha mindig azonos időpontban ébred, az általában az ötletszerű nevelés következménye, de vannak kivételek, amelyeket arról lehet felismerni, hogy a baba egyéb módon is jelzi az éhségét.) Ha Sandor éhes, meg kell etetni, majd attól kezdve napközben kell megnövelni a kalóriabevitelét. Ha éjszakánként rendszeresen enni kap, kialakul a rossz szokás, és akkor tényleg lesz probléma.

Ebből az e-mailből azonban más is kiderül, és ha Sandor anyukája nyugodt szívvel szeretne munkába állni, akkor a teljes képet kell megvizsgálnia. Számomra egyrészt nyilvánvaló, hogy a fiának nincs napirendje. Különben nem ma-

radna fenn este 8-9-ig. Anyuka fektesse le 7-kor, 11-kor pedig etesse meg (ez lesz az álometetés, amit valószínűleg addig érdemes csinálnia, amíg Sandor szilárd ételt nem kezd enni). Csakhogy anyuka egy kicsit türelmetlen, és irreális elvárásai vannak. Sandor már majdnem három hónapos, és minél idősebb egy baba, annál tovább tart megváltoztatni egy rossz szokást. Anyukát felzaklatja, hogy mindössze *négy* nap múltán nem tapasztal javulást. Vannak csecsemők, akiknek több idő szükséges hozzá. (Továbbá azt sem tudom, mit ért azon, hogy „most kezdtem kipróbálni vele a módszeredet" - nem tűnik úgy, hogy Sandor napjai a 4É jegyében telnek.) Ha kipróbál egy módszert, csinálja végig türelemmel. Ami a munkába állást illeti, azt is megkérdezném tőle, hogy szoptat-e, és ha igen, megtanította-e már Sandort cumisüvegből enni, valamint hogy ki fog felügyelni rá. Mással is foglalkoznia kellene, nem csak a saját kimerültségével.

Három hónapos kor előtt ne alkalmazza a felvesz/letesz módszert

A felvesz/letesz módszer (lásd a következő fejezetben) túl sok ingert jelent egy három hónaposnál fiatalabb csecsemőnek, ezért ritkán válik be. Egyébként is olyan eszköz, amelylyel önmaga megnyugtatását tanítjuk a babának, amit korai elkezdeni három hónapos kor előtt. Ilyenkor csak a susog/ütöget módszer helyes. Ha egy szülő ilyen zsenge korban folyamodik a felvesz/leteszhez, általában az ötletszerű nevelés és egyéb tényezők is állnak a háttérben, vagyis a szülő kétségbeesésében mindent megpróbál, ami eszébe jut, csak azt nem tudja, hogy gyermeke még nem eléggé érett hozzá:

> Tracy meghatározásai szerint az én fiamat leginkább Kisangyalnak mondanám. Ivan nagyjából négyhetes. A nappali fektetések körülbelül felében úgy tíz percig csendben van, el is alszik, de aztán felébred, nyűglődik és fészkelődik. Több mint egy hete már átfordul, és közben kibújik a bugyolálásból. Annyira felzaklatja magát, hogy több mint egy órán keresztül kell felvennem/letennem, mire visszaalszik. Néha vissza sem alszik, csak izeg-mozog, amíg el nem jön a következő etetés ideje. Mit csináljak? Ez eléggé megvisel, pedig általában olyan jó kisfiú.

Először is, a felvesz/letesz súlyosbíthatja a helyzetet, mert a baba túlpörög, ha folyton mozgatjuk. Lehet, hogy az anyuka nem is csinálja jól. Például fölveszi, és hagyja, hogy a karjában aludjon el. Amikor aztán leteszi, a baba felébred, így is kezdődhet az ötletszerű nevelés. Azt javasolnám, hogy térjen vissza az alapokhoz, és alkalmazza a négylépéses altatási rituálét. Elvégre Ivan eleinte csendben van, csak később kezd mocorogni. Ebből arra következtetek, hogy ebben a bizonyos tíz percben áthalad az elalvás kezdeti szakaszain, ekkor azonban anyuka kimegy a szobából. Maradjon mellette még tíz percig, amíg mély álomba nem merül. Ha a kiságy mellett áll, és megütögeti Ivan hátát, amikor kinyitja a szemét, a szemét pedig eltakarja a kezével, hogy ne lásson semmit, garantálom, hogy vissza fog aludni, és nem ébred föl. De valahányszor megszakad az elalvás folyamata, mindig elölről kell kezdenie. Ha most nem szánja rá az időt, Ivan nem sokáig lesz Kisangyal!

Csak sorjában

Amint e fejezet elején kifejtettem, sok alvásprobléma több okra vezethető vissza. A szülők természetesen kétségbe vannak esve. Van, aki tudja, hogy valahol elrontotta; van, aki nem. Mindenesetre legelőször azt kell eldönteni, hogy mivel kezdjük. Maureen levelét olvasva az állatorvosi ló jutott eszembe:

> Dylan 7 hetes, és mindig rosszul aludt. Kezdettől fogva fölcserélte a nappalokat az éjszakákkal. Már az első nap utált a bölcsőjében aludni, és idővel ez csak romlott. Több mint egy órát sírt benne, és az sem segített, ha fölvettem, letettem. Mindig küzd az elalvás ellen, és ha egyáltalán elalszik, 5, 10, 15 perc múlva felébred, aztán nem tud visszaaludni. Éjjel-nappal ölben akar lenni, és akkor jól is alszik. Kezd elfajulni a helyzet - most már az autóban és a babakocsiban sem alszik jól, mert folyton felriad (ez az egyetlen biztos pont az életünkben). Tetszik nekem a te filozófiád, és szeretném Dylant önállóságra, pihentető alvásra szoktatni. Sok javaslatoddal megpróbálkoztam, de Dylannél valahogy nem jönnek be. (Azt hiszem, leginkább a Talpraesett típus jellemzése illik rá.) Szeretném, ha lenne valamilyen alvási rendje, ő viszont határozottan ellenáll.

Maureen a levelében végig szándékosságot tulajdonít Dylan viselkedésének („küzd az elalvás ellen", „azt akarja", „utált", „határozottan ellenáll"). Nem vállalja a felelősséget azért, amivel ő maga befolyásolta (vagy nem befolyásolta) a fia viselkedését.

Az elvárásai is túlzottak egy kissé. Azt írja: „Kezdettől fogva fölcserélte a nappalokat az éjszakákkal." Minden újszülött huszonnégy órás napirenddel kezdi, honnan is tudnák, hogy nem így helyes, ha a szüleik nem tanítják meg nekik? (Lásd a 226-228. oldalt.) Maureen felpanaszolja, hogy Dylan „nem tud visszaaludni", de hát úgy veszem észre, hogy erre sem tanította meg senki! Arra viszont igen, hogy ölben aludjon.

A levél legárulkodóbb része mégis az, hogy „Több mint egy órát sírt benne". Ha ilyen sokáig hagyták sírni, megingatták a bizalmát. Nem csoda, hogy ennyire nyugtalan. Ráadásul a szülei mindenféle kellékekkel igyekeznek alvásra bírni - ölbe veszik, babakocsiba fektetik, autózni viszik. Nem lep meg, hogy kezd elfajulni a helyzet. Abból, hogy „ha egyáltalán elalszik, 5, 10, 15 perc múlva felébred", azt szűröm le, hogy túlpörgeti magát.

Másképpen fogalmazva: kezdettől fogva figyelmen kívül hagyják Dylan jelzéseit. A sírásával üzen a szüleinek, akik nem reagálnak a „kéréseire". Ha kifejezésre juttatta, hogy „Már az első nap utált a bölcsőjében aludni, és idővel ez csak romlott", miért nem kerestek más megoldást? Egyes babák, főleg a Talpraesettek és a Mimózák, rendkívül érzékenyek a környezetükre. A modern bölcsőhöz általában vékony, csúszós matrac tartozik, és lehet, hogy Dylan kényelmetlenül érezte magát benne. Fogadni mernék, hogy egyre rosszabb lett a közérzete, ahogy gyarapodott a súlya és mind többet vett észre a környezetéből.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy Dylan szülei egyik módszert a másik után próbálták ki, ahelyett hogy a kisfiúkat figyelték volna. Gyanítom, hogy Maureen a felvesz/leteszt is bevetette („Sok javaslatoddal megpróbálkoztam"), ami korai még egy ilyen pici babának. És hogy hol kezdje? Világos, hogy szükség van egy átgondolt napirendre - ha napközben háromóránként felébreszti enni, helyreáll a nappalok és éjszakák rendje. De legelőször is ki kell költöztetni a bölcsőből, amely valószínűleg kényelmetlen Dylannek, ugyanakkor vissza kell nyerni a bizalmát. A 246. oldalon leírt párnamódszerrel nagyon lassan jusson el oda, hogy beteheti a kiságyába. Szükség lesz a négylépéses altatási rituáléra is - teremtse meg az alvás feltételeit, bugyolálja be, nyugtassa meg a vállán, susogjon-ütögessen -, *de nemcsak éjszaka, hanem minden altatás alkalmával.* És valakinek mindig ott kell maradnia Dylan ágya mellett, amíg mélyen nem alszik.

Több tényező jelentkezik akkor is, ha nincs napirend, és a szülők a baba után mennek. A baba összezavarodik - sose tudja, mikor mi fog történni. A szülők pedig nem tudják megbízhatóan értelmezni a jelzéseit. Ennek súlyos következményei lehetnek, hiszen a családban eluralkodik a káosz, a kapkodás, és nemcsak az éjszakai pihenésnek megy a rovására (oda az Önök nyugalma, a babáé és a testvéreié, ha

vannak), de drámai és negatív módon megváltoztathatja a baba személyiségét, amint Joan e-mailjéből láthatjuk, aki hathetes kislányáról írt. Fogadni mernék, hogy Ellie Kisangyalnak született, de igen hamar Morcos lesz belőle:

> ...Jól eszik (cumisüvegből), éber és mosolygós, de nemigen tudok eligazodni azon, hogy mikor álmos. Úgy érzem, a nap nagy része azzal telik, hogy altatni próbálom. Akár egy egész órán keresztül nyugtatgatom, ütögetem stb., utána viszont csak húsz percig alszik. Ez azért aggaszt, mert a nap nagy részében fáradt és morcos.
>
> Éjszaka általában jól alszik, és azt hiszem, beállt az éjszakák és nappalok ritmusára. Hét vagy hat órát át tud aludni, és utána megint alszik egy jó nagyot. Néha van olyan, hogy este 6-7 és reggel 6-7 között csak kétszer kell megetetni. Nappal miért nem alszik tovább? Morcosan, fáradtan ébred, gyakran sír. Ütögetem és masszírozom a hasát, halkan beszélek hozzá. Eljut az elalvás harmadik szakaszáig, magától el is szenderedik, azután hirtelen felriad, és játszani akar. Mint aki egy órát pihent. Mit csináljak, hogy napközben tovább aludjon?
>
> Próbálom bevezetni a 4É-t, de evés közben sokszor álmos, mert keveset aludt az előző étkezés-ébrenlét-édes álom ciklusban. Engem gyermekágyi depresszióval kezelnek. Annak idején a most hároméves Allisonnal is depressziós voltam. Allison napközben háromnegyedórákat aludt, éjszaka viszont jól aludt. Vele is nagyon sok idő elment az altatásra. Végül ráhagytam. Örültünk, hogy négy-öt hónapos korától tizennyolc hónapos koráig éjszakánként 12-15 órát hagyott minket aludni. Most rendszeresen 11-12 órát alszik. Nem panaszkodhatom. Már kezdi elhagyni a nappali alvást.

Habár Joan azt írja, hogy „próbálom bevezetni a 4É-t", nyilvánvaló, hogy a kislánya után megy. Kimarad két etetés, amikor éjszaka olyan hosszan alszik. Egy hathetes babának napközben még háromóránként kell ennie. Nagyszerű, hogy éjszakánként hat-hét órát átalszik, de nem volna szabad hagyni, hogy utána megint aludjon „egy jó nagyot". Nyilvánvaló, hogy „nappal miért nem alszik tovább". Tizenkét-tizennégy órát durmolt. Ez rendben van egy háromévesnél, de Ellie még csecsemő. Joannak megvannak a maga lelki bajai, és hálás, amiért alhat hajnalban, de meg is fizeti az árát. Ellie „morcosan, fáradtan ébred, gyakran sír", mert éhes.

Minden külön teendő nélkül jobban fog aludni nappal, ha az anyukája éjszaka felébreszti enni. Másképpen fogalmazva: be kell vezetnie a 4É-t - etetés 7-kor, 10-kor, 13-kor, 16-kor, 19-kor, álometetés 23-kor. Ellie alvási szokásait ismerve kijelenthetem, hogy másnap reggel 7-ig fog aludni.

Joannek *a kislányát kell figyelnie*. Tudomásul kell vennie, hogy Ellie ilyen. Érdekes, hogy ott van előtte egy fontos információ a kislányáról, csak nem tudja összerakni a képet. Ellie a második gyereke, és ha nem tévedek, sok tekintetben hasonlít a nővérére, Allisonra, aki napközben háromnegyedórákat aludt, éjszaka viszont hagyta pihenni a szüleit. Joan azt írja, hogy „végül ráhagyta" Allisonra ezt az alvásrendet, Ellie-vel viszont nem teszi. Ki merem jelenteni, hogy nem lenne olyan morcos, ha napközben háromóránként kapna enni, éjszaka pedig egy jó nagyot aludna. Ami a napközbeni alvásokat illeti, lehetséges, hogy a nővéréhez hasonlóan Ellie-nek is elegendő háromnegyed óra. És ez ellen nincs mit tenni.

A reflux ördögi köre

Számtalan e-mailt kapok, amelyben a szülők állítják, hogy a kisbabájuk „soha nem alszik" vagy „állandóan fent van". Vannak köztük olyanok, akiknél megállapították a refluxot, és az okoz nehézséget a szüleiknek, hogy javítsanak annyit a baba közérzetén, hogy aludni tudjon. Mások nem is tudják,

hogy gyermekük szenved, én azonban bizonyos jelekből rájövök, hogy nem egyszerűen „rossz alvó", hanem fájdalmai vannak. Tény, hogy a reflux, különösen ha súlyos, fenekestül felforgatja a család életét. A napirendet is nehéz betartani. Ezekben az esetekben legelőször a fájdalmat kell csillapítani. Érdekes módon még azok a szülők sem mindig veszik észre, hogy minden mindennel összefügg, akik pedig tudják, hogy refluxos a kisbabájuk. Ezt példázza az alábbi e-mail, amelyet Vanessa, egy „öthetes kisfiú elkeseredett anyukája" írt:

> Több altatási módszeredet kipróbáltuk már, de nem jártunk sikerrel. Timothyt azonnal betesszük a kiságyába, amint látjuk rajta a fáradtság jeleit. Az első 2 éjszaka, amikor ezt csináltuk, 5 órát aludt egyhuzamban. Ez a múlt héten volt, de azóta nem ismétlődött meg. Mintha leragadna a 3. szakaszban. Ásít, hétmérföldesen néz, és amikor már majdnem elalszik, megrándul a teste, és felriad. Kezdi elölről az egészet. Elkezd sírni, nyugtatgatjuk, megnyugszik, de aztán kezdődik megint az ördögi kör. Kezd borzasztóan fárasztóvá válni, és órákig tart. Most a napközbeni alvásoknál is rosszabb a helyzet. Igyekszünk tartani magunkat a napirendhez, de fogytán a türelmünk. Timothynak súlyos refluxa is van, és ha túl sokat sír, amit próbálunk elkerülni, akkor hány. Légy szíves, segíts!! (Megcsináltuk a könyvedben lévő tesztet, ami szerint Tim a Talpraesett és a Mimóza keveréke.)

Először is, sok más szülőhöz hasonlóan Vanessa és a párja nem maradnak elég ideig Tim mellett. Ez főleg a Mimózánál és a Talpraesettnél fontos, ez a kislegény pedig a kettő keveréke. Valakinek ott kell lennie mellette, amikor felriad. De a reflux okozta fájdalommal is foglalkozniuk kell: emeljenek meg minden felületet, amelyre rá szokták fektetni - a kiságyat és a pelenkázóasztalt is. Ha eddig nem tették, forduljanak a gyermekorvosukhoz vagy gyermek gasztro-enterológushoz, aki felírhat savkötőt és/vagy fájdalomcsillapítót. Ha egy kisbabának fájdalmai vannak, *először* azt kell enyhíteni, úgy, hogy egy kemény párnával (vagy akár egy nagylexikonnal!) negyvenöt fokos szögben megdöntik a matracát, bebugyolálás előtt „derékkötőt" tesznek rá, és beadják neki a megfelelő gyógyszert (lásd a 146-149. oldalt). A világ összes altatási módszere kudarcot vall, ha a csecsemőnek fáj valamije.

Megdöbbentőnek találom, hogy sok szülő csak a legvégső esetben látja szükségesnek a gyógyszerezést:

> Én amiatt aggódom, hogy tízhetes Gretchen lányom azért nem tud aludni, mert elnyúlnak az etetések és úgy általában nagyon gázosak a belei. Több napon keresztül próbálkoztam a módszereiddel (pl. a végtelenségig ütögettem/susogtam neki; megemeltem a matracát; gyakran büfiztettem; minimálisra csökkentettem a vizuális és hangingereket), de nem mentem velük semmire. Nem igazán tudom, mit csináljak még. Folytassam úgy, ahogy eddig csináltam, vagy van valami, ami elkerülte a figyelmemet?? Ki vagyok merülve, és már arra gondolok, hogy Gretchen talán még túl kicsi ahhoz, hogy „manipuláljam", pedig nagyon is egyetértek Tracynek azzal a mantrájával, hogy „kezdd úgy, ahogy folytatni akarod". A jelenlegi helyzet hosszú távon egyikünk számára sem tartható...

Gretchennek kétséget kizáróan emésztőrendszeri problémája - valószínűleg refluxa van, mert az elnyúló etetések és a belek általános gázossága erre utaló jellegzetes intő jelek. Mivel a lehetőségek felvázolásakor az anyuka azt kérdezi, hogy „érdemes-e ezzel gyerekorvoshoz fordulni", talán eszébe sem jut, hogy először a *fájdalmat* kell csillapítani, csak utána jöhet bármi más. Emésztőrendszeri problémák leghalványabb gyanúja esetén a gyermekorvos az első gondolatunk legyen, ne végső mentsvár.

Elsősorban a refluxos babánál kell arra ügyelni, hogy abbahagyjuk a nyugtatgatást, amint ő is abbahagyta a sírást. Különben már ötletszerűen nevelünk. A megnyugtatás során akkor se folyamodjunk kellékekhez, ha kifogytunk minden ötletből. Tény, hogy bizonyos kellékek - az autóülés, a pihenőszék, a hinta, a vállra vétel - javít a baba közérzetén, mert a feje magasabbra kerül a teste többi részénél. Megértem, hogy végső elkeseredésében a szülő bármit bevet, amitől a csecsemő jobban érzi magát, ám akkor is szüksége lesz arra a kellékre, ha már rég megszűnt a reflux okozta fájdalom. Itt egy tipikus példa:

> Kilenchetes kislányomnak, Tarának refuxa van, egyhetes kora óta a pihenőszékében alszik. Csak ott, vagy a vállamon tudott aludni, mert annyit bukott. Most már nagyobb (6860 gramm), gyógyszert kap, és szeretném, ha átköltözne a kiságyába. Az orvosunk a „hadd sírja ki magát" módszert javasolta, de a lányom attól hisztériás rohamot kapott. Kizárt, hogy ezt még egyszer megpróbáljam. A könyvedben olvastam az „ötletszerű nevelésről", és tudom, hogy pontosan ezt csinálom. Hogy szoktassam rá, hogy a hátán aludjon, aztán pedig a kiságyában? Visítva megfeszíti magát, ha a hátára fektetem le aludni. Az őrületbe kerget minket a férjemmel. Hálás lennék bármilyen segítségért.

Bizonyára Ön is azt tanácsolná a szülőknek, hogy szoktassák le Tarát a pihenőszékben vagy a vállon való alvásról. Negyvenöt fokos szögben emeljék meg a matracát; így ahhoz hasonlóan fogja érezni magát, mintha a pihenőszékeben feküdne. Mivel megpróbálkoztak a „hadd sírja ki magát", más néven a Ferber-módszerrel, bizonyára minden altatásnál tovább kell majd az ágya mellett maradniuk. Csak úgy szerezhetik vissza a bizalmát, ha addig nem hagyják magára, amíg mélyen nem alszik (lásd a 244-248. oldalt). De ennek az esetnek a kapcsán hadd hívjam fel a figyelmet egy másik fontos dologra is: Taránál egyhetes korában diagnosztizálták a refluxot, azóta két hónap telt el. Valószínűleg megkétszerezte születési súlyát. A savkötő vagy fájdalomcsillapító eredetileg felírt adagja most már talán kevésnek bizonyul. Meg kell kérdezniük a gyermekorvosukat, nem szükséges-e növelni az adagot.

Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást

Nos, hogy ment? Tudta elemezni a fenti eseteket; kitalálta, miket kellene még kérdezni a szülőktől; tudott volna megoldási tervet javasolni? Most már jobban átlátja a saját helyzetét? Tudom, nehéz egyszerre megemészteni ennyi információt, de ez a jó egy könyvben. Újra meg újra elő lehet venni. Higgye el, ez a tudás átsegíti majd az elkövetkező hónapok és évek nehézségein. És ezen a tudáson alapul az összes javaslatom és módszerem. Minél ügyesebben bontja összetevőire a problémákat most, amikor gyermeke három hónapos vagy kisebb, annál felkészültebben nézhet a csecsemőkor hátralévő része és a kisgyermekkor elé, amelyekkel a következő két fejezetben foglalkozom.

HAT

Felvesz/letesz

Az alvás tanítása négy hónapos kortól egyéves korig

Az ötletszerű nevelés egy súlyos esete

James öt hónapos volt, amikor megismertem, és még sosem aludt a saját ágyában - sem napközben, sem éjszaka. Kizárólag az anyukája mellett, a szülei ágyában tudott aludni. Csakhogy rajta kívül ez senki számára nem tűnt ideálisnak. Jackie, az anyukája, maga is kénytelen volt minden este nyolckor nyugovóra térni, továbbá délelőtt és délután Jamesszel együtt lefeküdni. A szegény apuka, Mike munka után lábujjhegyen lépett be hozzájuk. „Ha az emeleten ég a villany, tudom, hogy még ébren van - mesélte. - Ha nem ég, akkor úgy kell beosonnom, mint egy betörőnek." Jackie és Mike a lelküket kitették a fiukért, *mégsem* aludt jól. Éjszakánként sokszor felébredt, és csak akkor aludt vissza, ha Jackie megszoptatta. „Tudom, hogy nem éhes - ismerte el Jackie, amikor először találkoztunk. - Csak a társaság kedvéért ébreszt föl."

Az egyévesnél fiatalabb, alvási nehézségekkel küszködő babák egy részéhez hasonlóan James problémája is egy hónapos korában kezdődött. Mivel „nem akart" elaludni, a szülei felváltva ringatták a hintaszékben. így elaludt, de amint letették, kinyitotta a szemét. Az elkeseredett anyuka egy idő után áttért arra, hogy a mellkasán altassa. A testmeleg persze jólesett Jamesnek. Az elcsigázott anyuka ledőlt vele az ágyra, ahol mindketten álomba merültek. A kiságyat nem használták többé. Valahányszor James felébredt, Jackie a mellkasára fektette, és remélte, hogy visszaalszik. „Mindent elkövettem, hogy halogassam az elkerülhetetlent, vagyis hogy megetessem." De természetesen végül mindig megszoptatta. Napközben persze James jobban aludt - megviselte az éjszakai hercehurca.

Bizonyára Ön is ráismert az ötletszerű nevelés iskolapéldájára. A szó szoros értelmével ezrével kapom az e-maileket négy hónapos vagy idősebb babák szüleitől, akik arra panaszkodnak, hogy kisbabájuk...

...éjszakánként még mindig többször felébred,

...lehetetlenül korán kezdi a napot,

...napközben rövideket alszik,

...nem tud önállóan elaludni.

Az első életévben a fenti helyzetek és különféle változataik a legáltalánosabb problémák. Ha a szülők nem tesznek ellenük, súlyosabbá válnak, és megmaradnak kisgyermekkorban, sőt később is. Azért választottam James esetét, mert jól példázza az összes ilyen jellegű gondot!

Egy három-négy hónapos csecsemőnek már állandó napirendjének kell lennie, és elvárható tőle, hogy napközben és éjszaka egyaránt a saját ágyában aludjon. Tudnia kell önállóan elaludni, és visszaaludni, ha felébred. Aludja át az éjszakát - azaz legalább teljes hat órát. Sok gyermek azonban nemhogy négy hónaposan, de nyolc hónaposan, egyévesen, sőt később sem felel meg ezeknek az elvárásoknak. És amikor a szüleik megkeresnek, a Jackie-éhez hasonló történeteket mesélnek. Kifogytak az ötletekből, tudják, hogy valahol rossz irányt választottak, de fogalmunk sincs, hogyan térjenek vissza a helyes útra.

Ha egy alvásproblémát szeretnénk megoldani - kivált idősebb babánál -, az egész napot szemügyre kell vennünk. A fenti gondok mindegyike a következetlen, nem létező vagy nem megfelelő napirendre vezethető vissza (például ha egy öt hónapos babával egy három hónaposnak való napirendet követnek). Bizonyos fokig persze szerepet játszik bennük az ötletszerű nevelés is.

Általában minden eset ugyanazt a megjósolható pályát futja be. Az első néhány hónapban a baba rosszul vagy összevissza alszik. A szülők gyors megoldást keresnek. Az ágyukba veszik, vagy a bébihintában, a kocsiban altatják, esetleg önmagukon - anyuka megszoptatja, apuka a kilométereket rója vele. Egy kisbabának két-három alkalom elegendő ahhoz, hogy rászokjon valamilyen kellékre. A megoldáshoz mindegyik esetben hozzátartozik a megfelelő napirend bevezetése. A három hónapos vagy idősebb babák napirendjének kialakításához vagy helyreállításához megtanítom a szülőknek a „felvesz/letesz" módszert.

Ha gyermeke jól alszik, és megfelelő a napirendje, nincs szükség a felvesz/leteszre. De nyilván azért olvassa ezt a fejezetet, mert nem így van. Ez a fejezet kizárólag a felvesz/letesz módszerrel foglalkozik: mi a lényege, és hogyan módosul az egyes életkorokban. Kiemelek néhány jellegzetes alvásproblémát, és mindegyik korcsoportban bemutatok a való életből vett eseteket, amelyekben a felvesz/leteszt használtuk. A fejezet vége felé (a 316-319. oldalon) külön kitérek a napközbeni alvás kérdésére, amely független az életkortól. Végül, mivel sok szülő arra panaszkodik, hogy a felvesz/letesz az *ő* kisbabájánál nem működik, azt is megvizsgálom, hol szoktak hibázni.

Mi a felvesz/letesz módszer?

A felvesz/letesz az alvásra vonatkozó középutas filozófiám sarokköve. Egyszerre alvástanító eszköz és problémamegoldó módszer. Ha ezt használja, kisbabája nem fog függni se Öntől, se más kelléktől, de nem is marad magára. Nem egyedül kell megküzdenie a helyzettel - mellette maradunk, tehát nem a különféle „hadd sírja ki magát" módszerekre hagyatkozunk.

A felvesz/leteszt három hónapos kortól egyéves korig használom, olyan babáknál, akik nem tudnak egyedül elaludni - de néha egyéves kor után is, a különösen nehéz eseteknél és akkor, ha a gyermeknek soha nem volt még napirendje. A felvesz/letesz nem helyettesíti a négylépéses altatási rituálét (232-237); inkább afféle végső mentsvár. Legtöbbször az ötletszerű nevelés miatt van rá szükség.

Ha Ön azért folyamodik kellékekhez, mert gyermeke sokszor felébred vagy nem tud elaludni, kulcsfontosságú, hogy

mielőbb elhagyja őket, mert ezek a szokások mélyen rögzülnek, és idővel még kezelhetetlenebbé válik a helyzet. A kis Janine például két hónapos korában az anyukája szerint „csak a babakocsijában" tudott aludni, újabban pedig „kizárólag akkor, ha elviszem autózni" (Janine esetéről bővebben lásd a 284. oldalt, egy jobb megoldásról pedig a 259. oldalt). Az összes típusú függőséghez hasonlóan a kellékfüggőség is súlyosbodik az idő múlásával. Ezt előzhetjük meg a felvesz/letesszel. Arra használom, hogy

- megtanítsam nappal és éjszaka önállóan elaludni a kellékfüggő babát;
- idősebb babáknál bevezessem a napirendet, vagy visszaállítsam, ha a szülők eltértek tőle;
- segítsek a babának a háromórás napirendről a négyórás napirendre való átállásban;
- megnyújtsam a túlságosan rövid nappali alvásokat;
- segítsek a babának reggelenként tovább aludni, feltéve, hogy nem a bioritmusa miatt ébred hajnalban, hanem valami olyasmi miatt, amit a szülei csinálnak.

A felvesz/letesz nem varázsütésre hoz eredményt. Sok kemény munka szükséges hozzá (ezért szoktam javasolni, hogy a szülők hangolják össze az erőfeszítéseiket és váltogassák egymást; lásd a 326. oldalt, valamint a keretes részt a 222. oldalon). Végtére is megváltozik az eddigi gyakorlat. Amikor tehát kellék nélkül fekteti le a babát, valószínűleg sírni fog, mert megszokta a régi rendszert - a szoptatást, a cumisüveget, a ringatást, hintáztatást, sétáitatást stb. Azonnal tiltakozni fog, mert nem érti, mi történt. Ön ekkor fölveszi, jelezve, hogy legalább *Ön* tudja, mit csinál. A módszert a baba életkorához, testi erejéhez és mozgékonyságához kell igazítani (ennek részleteit az életkor szerinti bontásokban találja). A felvesz/letesz lényege egyszerű:

Ha a baba sír, Ön bemegy hozzá. Először szavakkal próbálja megnyugtatni, miközben kezét puhán az ő hátára teszi. Hat hónapos korig használható a susog-ütöget módszer is; idősebb babáknál azonban ez a módszer - főleg a hang - megzavarja az elalvás folyamatát, ezért csak a hátára tesszük a kezünket, hogy érezze a jelenlétünket. Ha nem nyugszik meg, vegye ölbe. De abban a pillanatban, amint abbahagyja a sírást (egy kicsivel sem később), visszateszi az ágyába. A célunk ugyanis az, hogy megnyugtassuk, nem pedig hogy elaltassuk - az az ő dolga. Ha viszont sír, és ívbe feszíti a hátát, rögtön tegye le. Síró babával soha ne küzdjön. A kezét azonban tegye határozottan a hátára, ebből ugyanis tudja, hogy még ott van. Maradjon mellette. Beszéljen hozzá: „Most alvásidő van, kis szívem. Mindjárt elalszol."

Akkor is tegye le a matracára, ha abban a pillanatban sírni kezd, amint Ön levette a válláról, vagy ha félúton, még a levegőben zendít rá. Azután, ha tovább sír, vegye föl megint. Ennek az az értelme, hogy megnyugtatjuk, biztonságérzetet adunk, és megengedjük neki, hogy kimutassa az érzelmeit. A viselkedésünkkel lényegében azt mondjuk neki: „Sírhatsz, de Mama/Papa itt van veled. Tudom, hogy nehéz el/visszaaludni, de segítek."

Ha sír, vegye föl megint. Ne fogja le, ha megfeszíti magát. Részben azért küszködik és hánykolódik, mert így próbál elaludni. Ne legyen bűntudata, ezzel nem árt neki. És ne vegye személyes sértésnek - nem haragszik Önre. Csak frusztrált, mert nem tanult meg aludni. De Ön ott van mellette, és segít neki. Csak pihenni szeretne, és álmatlan éjszakáikon a felnőttek is forgolódnak.

A felvesz/letesz átlagosan húsz percet vesz igénybe, de eltarthat egy órán keresztül vagy tovább is. Nem emlékszem, mi a rekordom, de egyes kisbabákkal több mint százszor is megcsináltam. Sok szülő nem bízik a módszerben. Biztosra veszik, hogy az *ő* babájuknál nem működik. Nem *eszköznek* tekintik a felvesz/leteszt. Elsősorban az anyukák szokták megkérdezni: „De ha nem szoptathatom meg, mit csináljak? Hogy nyugtassam meg?" Beszélhet hozzá, és csinálhat mást is. Akár hiszi, akár nem, az Ön hangja a leghatásosabb eszköz. Ha halk, kedves hangon újra meg újra elismétli ne-

ki, hogy „Mindjárt elalszol, drágám", tudni fogja, hogy nem marad magára. Segítséget kap az elalváshoz. A felvesz/letesszel altatott babák egy idő múltán a megnyugvást társítják az anyjuk hangjához, és föl sem kell venni őket. Pusztán attól elcsendesednek, hogy hallják szüleik kedves szavait.

Ha helyesen végzi a felvesz/leteszt - fölveszi, amikor sír, de abban a pillanatban leteszi, amikor elhallgatott -, a babának lassan elpárolog a mérge, és kevesebbet sír. Lehet, hogy két nyöszörgés között szipog. Ezek a felületes levegővételek, amelyek nagy sírást követnek, szinte mindig azt jelzik, hogy már közel az álom. Ön csak tartsa a kezét a baba hátán. Keze súlyából és megnyugtató szavaiból tudni fogja, hogy nem hagyták egyedül. Ne ütögesse, ne susogjon, ne menjen ki a szobából... amíg biztosan nem tudja, hogy mélyen alszik (lásd a 236. oldalt).

A felvesz/letesz célja a megnyugtatás és a bizalom építése. Akkor is érdemes időt és energiát szánni rá, ha ötvenszer, százszor, sőt százötvenszer kell megcsinálni, hiszen cserébe a baba megtanul elaludni, Ön pedig visszakapja a szabadidejét. Ha nem így gondolja, akkor ez a könyv nem Önnek való. Nincsenek gyors, könnyű megoldások.

A felvesz/letesz nem veszi elejét a sírásnak. De annak igen, hogy a baba rettegjen az egyedülléttől, mert *Ön vele marad, és megvigasztalja, ha sír.* Nem azért sír, mert utálja Önt vagy mert Ön rosszat tesz vele. Azért sír, mert Ön most egy másik módszerrel próbálja elaltatni, és ez frusztrációt vált ki belőle. A csecsemő mindig sír, ha változtatunk a dolgok megszokott rendjén. De sírásának oka ilyenkor a frusztráció, és ez egészen más, mint amikor azért sír, mert egyedül hagyták, ami kétségbeesettebb, ijedtebb, szinte primitív jajongás, és az az üzenete, hogy valaki azonnal menjen be hozzá.

Térjünk vissza Janine-hez, akit nemrég említettem. Nem tetszett neki, hogy elalvás előtt az anyukája egyszer csak felhagyott a kellékekkel, a babakocsival és az autózással. Janine csak sírt és sírt, amivel lényegében azt mondta: „Mit csinálsz, Anya? Nem így szoktunk elaludni." Néhány felvesz/leteszes éjszaka után azonban már a kellékek nélkül el tudott aludni.

A felvesz/letesz csak akkor hatékony, ha igazodik a baba életkorához. Elvégre egy négy hónapos csecsemő másféle bánásmódot igényel, mint egy tizenegy hónapos. Logikus tehát, hogy a felvesz/leteszt a változó igényekhez és tulajdonságokhoz igazítsuk. A következő négy részben - három-négy hónapos kor, négy hónapos kortól hat hónapos korig, hat hónapos kortól nyolc hónapos korig, nyolc hónapos kortól egyéves korig - röviden áttekintem, milyenek a gyerekek egy-egy életkorban, és hogyan változnak alvásproblémáik. (Az egyéves kor utáni alvásproblémákkal a hetedik fejezet foglalkozik.) Nem meglepő, hogy sok probléma, például az éjszakai felébredések és a megrövidült napközbeni alvások, makacsnak bizonyulnak. Összegyűjtöttem azokat a kulcskérdéseket is, amelyek révén jobban beleláthatok egy-egy helyzetbe. Természetesen más kérdéseket is fel szoktam tenni az alvási szokásokról, evésről, játékról és egyebekről, de most abból indulok ki, hogy ha Ön idáig eljutott a könyvben, akkor már pontosan tudja, milyen mélységekbe nyúlok le. (Mint korábban, most is arra biztatom, hogy olvassa el *mindegyik* életkori leírást. A bennük szereplő kérdések akkor is plusz információt szolgáltathatnak arról, hogy miért nem alszik jól az Ön kisbabája, ha már idősebb az adott korcsoportnál.) Ezt követően pedig elmagyarázom, hogyan lehet az életkorhoz igazítani a felvesz/letesz módszert. Mindegyik részt egy-egy esettanulmány követ, amely jól szemlélteti, hogyan alkalmazható a felvesz/letesz különféle helyzetekben és a fejlődés különböző szakaszaiban.

Három-négy hónapos korban: váltson napirendet

Talán meglepi, hogy a szokásos „három hónapos kortól hat hónapos korig" terjedő időszak helyett itt mindössze egy hónapra összpontosítunk. Ennek az a magyarázata, hogy a negyedik hónapban változáshoz érkezünk. A babák többsé-

ge ilyenkor már át tud állni a háromórás napirendről a négyórás napirendre (érdemes újra átnézni az első fejezet 52. oldalán lévő táblázatot). Három hónaposan napközben háromszor aludt, és este egy rövidet, négy hónaposan már csak kétszer, és este egy rövidet. Eddig öt étkezés volt (7-kor, 10-kor, 13-kor, 16-kor és 19-kor), plusz az álometetés, mostantól csak négy lesz (7-kor, 11-kor, 15-kor és 19-kor), plusz az álometetés. Evés után csak fél-háromnegyed órát tudott ébren maradni, hamarosan már jó két órát vagy többet.

Ez a negyedik hónapbeli változás egybeesik egy fejlődési ugrással (lásd a 151-156. és a 250-251. oldalakat). A korábbi fejlődési ugrásokkal ellentétben azonban ez a mostani nemcsak azzal jár, hogy napközben a babának többet kell ennie, hanem azzal is, hogy *megnyújtjuk* az étkezések közötti időt. Ez ellentmondásnak tűnhet, de jusson eszébe, hogy a baba gyomra ekkor már nagyobb, ügyesebben és többet eszik egyszerre, mint korábban. Szüksége is van többre, hiszen egyre mozgékonyabb, és tovább bírja ébren. Ha nem alakítunk a napirendjén vagy ha eddig egyáltalán nem volt napirendje, ebben a hónapban „váratlanul" sok alvásproblléma jelentkezik, amelyek ugyanilyen váratlanul meg is szűnnek, ha az új igényekhez igazítjuk vagy végre bevezetjük a napirendet. És ha nem jövünk rá, hogy fejlődési ugrás zajlik, hanem éjszaka is megetetjük a babát, amikor felébred, akkor „váratlanul" annak a babának is alvásproblémái lesznek, aki eddig átaludta az éjszakákat.

A három hónapos csecsemő mozgása még erősen korlátozott, de ugrásszerűen fejlődik. Már akaratlagosan tudja mozgatni a fejét, karját és a lábát. Talán át is fordul. Éberebben figyeli a környezetét. Ha megismertük a különféle sírásait és a testbeszédét, most már különbséget tudunk tenni az éhség, a fáradtság, a fájdalom és a túlpörgöttseg között. Az éhes csecsemőt természetesen mindig meg kell etetni. De a fáradt és/vagy frusztrált babát meg kell tanítani el- és visszaaludni. Lehet, hogy sírás közben megfeszíti a hátát. Ha nincs bebugyolálva, lehet, hogy kalimpál a lábával, és a matrachoz csapkodja őket.

Felvesz/letesz

Gyakori gondok. Ha a babának nincs napirendje vagy nem állt át a háromórásról a négyórásra, akkor jó eséllyel fel fog ébredni éjszaka, napközben csak rövideket alszik, hajnalok hajnalán kél - vagy mindegyiket csinálja. Ha a szülők a csecsemő után mennek ahelyett, hogy ők irányítanának, olyan e-maileket kapok, mint amilyet ennek a négy hónapos babának az anyukája írt:

> Justinának nincs semmilyen napirendje. Napközben néhány megnyugtató szóval el tudom altatni, de a legnagyobb csendben sem alszik többet fél óránál, és álmosan ébred.

Az e-mail további részében az anyuka arra panaszkodik, hogy *Justina* miatt „nehéz betartani a 4É-féle napirendet", ami valójában nem a baba, hanem az ő problémája. Neki kell irányítania. És ha a szülők emellett még kelléket is használnak az altatáshoz - önmagukat vagy valamilyen mozgatást -, azzal csak súlyosbítják a helyzetet.

Ebben a korban, ahogy a baba az alvás egy mélyebb szakaszába lép, elernyed a teste (és a szája), ezért a cumi kiesik a szájából. Van, aki ilyenkor alszik tovább, más viszont felébred. Utóbbiak számára a cumi kellék (lásd a 239-240. oldalt). Ez körülbelül hét hónapos korig folytatódhat, akkor ugyanis a baba már a szülő segítsége nélkül is vissza tudja tenni a cumiját. De ha addig Ön mindig visszadugja a szájába, az ötletszerű nevelés egy gyakori fajtáját sulykolja. Inkább hagyja a cumit, ahol van, és más módon nyugtassa meg a babát. (Ha eddig nem adott neki cumit, akkor most már jobb, ha nem is ad.)

Kulcskérdések. **Van a babának napirendje?** Ha nincs, akkor vezessen be (lásd a 58-66. oldalt). **Háromórás napirendet követnek?** Ha igen, akkor most segítenie kell a babának, hogy átálljon egy négyórásra. A folyamat ugyanaz, mint amikor négy hónapos korban vezetjük be a 4É-t (ezt nagyon részletesen elmagyarázom a 290. oldalon). **Rövidebbeket alszik napközben?** Ez is jelezheti, hogy át kell térnie egy négyórás

napirendre. Nagyjából négy hónapos kortól a csecsemők akár két órát is ébren tölthetnek. Egyesek hamarabb jutnak el ide, mások később, de ha továbbra is háromóránként esznek, kevesebb idejük jut a nappali alvásokra (lásd a táblázatot az 52. oldalon, ahol egymás mellett szerepel a három- és négyórás napirend). Napközben egyre kevesebbet fognak aludni, még akkor is, ha eddig ezzel semmi probléma nem volt. Ez általában nagyon fokozatosan megy végbe, és sok szülő csak akkor kap észbe, amikor a baba napközben mindössze háromnegyed órát vagy még kevesebbet alszik egyhuzamban (lásd a 316-319. oldalt). Ha Ön résen van, már a legelején észreveheti a folyamat kezdetét. Ne engedje folytatódni. Inkább váltson négyórás napirendre.

Gyakrabban kér enni - mondjuk, délelőtt 10 órakor kellene etetnie, de már korábban nagyon éhesnek tűnik? Amikor éjszaka fölébred, egy teljes adagot megeszik? Ha igen, akkor valószínűleg fejlődési ugrás zajlik. Ebben az esetben is át kell állni a négyórás napirendre. Álljon ellen a kísértésnek, hogy gyakrabban megetesse. Inkább kövesse a 250-251. oldal részletes tervét, vagyis adjon neki többet reggel 7-kor, majd három-négy nap alatt minden etetésnél fokozatosan növelje az adagot - töltsön harminc milliliterrel többet az üvegbe vagy szoptasson mindkét melléből, ami elősegíti, hogy több teje termelődjék. Ha a baba nem kéri a pluszételt, akkor még nem jött el a váltás ideje, de mostantól gondosan figyelje, mennyit eszik. Négy-négy és fél hónapos korában már kibír négy órát két etetés között. A kivétel a koraszülött, aki a naptár szerint négy hónapos, de ha hat héttel korábban érkezett, akkor fejlődése szempontjából inkább két és fél hónaposnak tekinthető (lásd a 186. oldalt és a keretes részt a 228. oldalon).

Hajnali rigók

Kinek rossz?

Nemrégiben találkoztam a 8 hónapos Oliver anyukájával. Oliver jó 2 órákat aludt napközben, este 6-kor feküdt le, és 5.30-kor ébredt. Anyukának nem volt ínyére ez a korai kelés, ezért, mint mondta, „Egy ideje később fektetem le". Oliver jó kedélyű kis fickó volt, jó napirenddel, újabban viszont estére igencsak mogorva lett. Anyuka azt szerette volna tudni, most mitévő legyen, hiszen a későbbi fektetés szemlátomást nem működött, és a kisfiú, aki korábban soha nem ellenkezett a fektetésnél, most nem tudott elaludni. „Próbáljuk ki a »hadd sírja ki magát« módszert?", kérdezte. Semmi esetre sem. Vállalnia kellett a felelősséget azért, hogy problémát csinált ott, ahol nem is volt. A csecsemőnek megvan a maga belső órája. Ha 11½, órát alszik - mondjuk este 6-tól reggel 5.30-ig -, akkor neki ennyire van szüksége, főleg akkor, ha napközben is jól alszik. Meg lehet próbálni későbbre tolni a lefekvést, például 6.30-ról 7-re - negyedórás egységekben, hogy ne fáradjon ki nagyon. De lehet, hogy a belső órája miatt ez nem fog megfelelni neki, és akkor marad a 6 órai fektetés. Ha reggel *ön* fáradt, mert utál ilyen korán fölkelni, akkor este feküdjön le hamarabb!

Reggelenként korábban ébred? A csecsemők ebben a korban nem feltétlenül követelik a reggelijüket abban a pillanatban, amint felébrednek - van, aki igen, van, aki nem, akárcsak a felnőttek. Egy részük gügyög, nézelődik, és ha senki sem megy be hozzájuk, visszaalszanak. Ilyenkor nagyon fontos, hogy helyesen értelmezzük a jelzéseit. Ha azért sír, mert éhes, meg kell etetni. Utána azonban késedelem nélkül tegye vissza aludni. Ha nem alszik vissza, jöhet a felvesz/letesz. Ahogy napközben többet eszik, és a háromórás napirendről áttér a négyórásra, valószínűleg rögzülni fog ébredésének időpontja. De tegyük fel, hogy nem evett meg egy teljes adagot. Ön ebből tudja, hogy nem lehetett nagyon éhes, és csak a jóérzés miatt falatozott. **Korábban mindig bement hozzá, és megetette?** Ha igen, akkor csaknem biztosra vehető, hogy ez nem más, mint rossz szokás. Ne etesse meg, hanem csinálja a felvesz/leteszt.

A felvesz/letesz ebben az életkorban. Amikor bemegy hozzá, lehet, hogy az előző bekezdésben leírtakon kívül újra be is kell bugyolálnia. De a kiságyában bugyolálja be. Ha nem al-

szik vissza a megnyugtató szavaktól és némi ütögetéstől, vegye föl.Tartsa ölben, amíg abba nem hagyja a sírást, de nem tovább négy-öt percnél. Akkor is tegye vissza, ha küzd, megfeszíti a hátát vagy eltolja magát Öntől. Megint a kiságyában, a susog-ütöget módszerrel próbálja megnyugtatni. Ha nem megy, vegye föl ismét. Három-négy hónapos korban a felvesz/letesz átlagosan húsz perc alatt hoz eredményt. Az a szerencse, hogy ha a baba rossz szokásokat vett is fel az ötletszerű nevelés miatt, valószínűleg még nem rögzültek túl mélyen. Az egyetlen kivétel az, ha megpróbálkoztak a „hadd sírja ki magát" módszerrel, és ezzel megrendítették a bizalmát.

Négy hónapos korban: változtassunk napközben, hogy nyugalmasabb legyen az éjszaka

Ha a négy hónapos (vagy idősebb) csecsemő háromórás napirendet követ, akkor napközben rendszertelenül alszik, éjszaka pedig sokszor felébred. Ha magától nem áll át, segíteni kell neki. (Ha kisbabájának nincs napirendje, lapozzon a 58-66. oldalra, ahol megismerheti a 4É bevezetésének módját.)

A következő tervet, amely kimondottan négy hónapos csecsemőknek készült, háromnapos egységekben valósítjuk meg. A legtöbb gyereknél beválik, de ne aggódjon, ha az Ön kisbabája lassabban jut célba. A táblázat (**293.** oldal) szerint például egy etetés harminc percig tart, de lehet, hogy az Ön babája negyvenöt percig eszik. Ha már rászokott a háromnegyed órás nappali alvásokra, akkor elképzelhető, hogy lassabban áll át arra, hogy tovább aludjon. A lényeg az, hogy folyamatosan a megfelelő irányba haladjon. A táblázatot Lincoln története követi, egy esettanulmány, amelyből kiderül, hogyan segítettünk egy négy hónapos kisbabának ebben az átállásban, és miként használtuk a felvesz/leteszt napközbeni alvásainak megnyújtására.

Az első három nap. Ezt az időszakot annak szentelje, hogy megfigyeli a baba háromórás napirendjét: mennyit eszik, mennyit alszik. Egy három hónapos csecsemő általában naponta ötször étkezik: 7-kor, **10**-kor, 13-kor, 16-kor és **19**-kor. A **293.** oldal alján egy „ideális" nap szerepel, de kevés babának telik így a napja. (A **4É**-ből csak az étkezést, az ébrenlétet és az édes álmot tüntettem fel, az egyszerűség kedvéért kihagytam az „én időmet".)

Negyedik-hetedik nap. Etesse meg a babát reggel 7-kor, amikor felébred, az ébrenlét idejét nyújtsa meg tizenöt perccel, így a negyedik naptól kezdve mindegyik etetés negyedórával később kezdődik - például a második etetés **10** óra helyett **10.15**-kor, a harmadik **13** óra helyett **13.15**-kor. Napközben továbbra is háromszor alszik (**1½, 1½** és **2** órát), valamint késő délután egy **30-45** perces rövidet, de az alvások *közötti* időszak megnyúlik egy kicsit, és még tovább fog nyúlni. Másképpen fogalmazva, egyre hosszabb ideig lesz ébren. Az alvások idejét a felvesz/letesszel nyújtjuk.

Nyolcadik-tizenegyedik nap. Továbbra is reggel 7-kor, ébredéskor etesse, de nyújtsa meg a délelőtti ébrenlét idejét újabb tizenöt perccel, így tizenöt perccel megint későbbre tolódik mindegyik etetése - az eredeti **10** órai most **10.30**-kor, a **13** órai **13.30**-kor stb. lesz. Néhány napig hagyja ki a késői délutáni rövid alvást is, hogy megnyúlhasson a másik három alvás - délelőtt nagyjából **1½** és **1½** óra, délután **2** óra időtartamra. A késő délutáni alvás kihagyása miatt elképzelhető, hogy a baba estére nagyon elfárad. Ebben az esetben ne **19.30**-kor, hanem már **18.30**-kor térjen nyugovóra.

Tizenkettedik-tizenötödik (vagy még több) nap. Mostantól *fél órával* nyújtsa meg a délelőtti ébrenlét időszakát, így mindegyik etetés fél órával későbbre tolódik - az eredeti **10** órai **11** órára, a **13** órai **14** órára, és így tovább. Továbbra se hagyja aludni késő délután, hogy a napközbeni alvások még hosszabbak legyenek: délelőtt körülbelül **2,** illetve **1½** óra, délután **1½** óra. Ezek a napok lesznek a legnehezebbek, de tartson ki. Ha a babát megviseli a késő délutáni alvás kima-

radása, most is korábban fektesse le. Ha láncetetést csinál, akkor 7-kor, altatás előtt adjon neki enni.

Már látom is a leveleket, amelyeket ezek után fogok kapni: „De Tracy, hiszen azt mondtad, hogy tilos etetéssel altatni!" Ez igaz. Az „álomba etetés" - amikor a baba csak az etetőcumival vagy anyuka mellével a szájában tud elaludni - az ötletszerű nevelés egyik leggyakoribb változata. Az álomba etetett baba függővé válik ettől a kelléktől, és éjszaka is sokszor felébred. Csakhogy nagy különbség van az álomba etetés, valamint az *elalvás előtti* és az álometetés között (amikor a baba nincs is ébren), mivel az utóbbi kettő abban segít, hogy ne ébredjen föl jó öt-hat órán keresztül. Én az etetés, fürdetés, fektetés sorrendet javaslom, de a fürdetéssel is lehet kezdeni. Ez a babától függ. Vannak csecsemők, akiket a fürdés felélénkít, ezért őket jobb előbb megfürdetni, azután etetni; mások elálmosodnak, akár el is alszanak etetés közben. Önnek kell rájönnie, hogy a kisbabájának melyik sorrend felel meg. De a lényeg az, hogy a 19 órai etetés nem egyenlő az ötletszerű neveléssel, amelynek az az ismérve, hogy a baba csak úgy tud elaludni, ha megetetik.

A cél. A reggeli és délelőtti etetés ekkor már a megfelelő időpontban történik - 7-kor és 11-kor. Újabb három napon, egy héten keresztül (vagy tovább) a délutáni etetés rendjét alakítsa át. Tolja tizenöt-harminc perccel későbbre a két délutáni etetést, amelyek most 14.15-kor (a cél a 15 óra), illetve 17 órakor (a cél a 18 vagy 19 óra) kezdődnek. Elképzelhető, hogy a hosszabb ébrenlét miatt a babának szüksége lesz a késő délutáni alvásra. Ha ezen az úton halad, a napi ötszöri étkezésből végül négy lesz (7-kor, 11-kor, 15-kor és 19-kor, plusz az álometetés), a napi háromszori alvás pedig úgy oszlik meg, hogy két órát alszik délelőtt, két órát kora délután és egy rövidet késő délután - ahogyan a következő oldali táblázat utolsó oszlopában látja. Az ébren töltött időszakot is kétórásra nyújtjuk.

1-3. nap	4-7. nap	8-11. nap	12-15. nap	A cél
Evés: /	**Evés:** 7	**Evés:** 7	**Evés:** 7	**Evés:** 7
Ébren: 7.30	**Ébren:** 7.30	**Ébren:** 7.30	**Ébren:** 7.30	**Ébren:** 7.30
Alvás: 8.30 (1½ óra)	**Alvás:** 8.45 (1 ½ óra)	**Alvás:** 9 (1 ½ óra)	**Alvás:** 9 (2 óra)	**Alvás:** 9 (2 óra)
Evés: 10	**Evés:** 10.15	**Evés:** 10.30	**Evés:** 11	**Evés:** 11
Ébren: 10.30	**Ébren:** 10.45	**Ébren:** 11	**Ébren:** 11.30	**Ébren:** 11.30
Alvás: 11.30 (1½ óra)	**Alvás:** 12.15(1 ¼óra)	**Alvás:** 12.30 (1¼ óra)	**Alvás:** 12.45 (1 ½ óra)	**Alvás:** 13 (2 óra)
Evés: 13	**Evés:** 13.15	**Evés:** 13.45	**Evés:** 14.15	**Evés:** 15
Ébren: 13.30	**Ébren:** 14	**Ébren:** 14.15	**Ébren:** 14.45	**Ébren:** 15.30
Alvás: 14.30 (1½ óra)	**Alvás:** 14.45 (2 óra)	**Alvás:** 15 (2 óra)	**Alvás:** 15.30 (1 ½ óra)	**Alvás:** 17-kor vagy 18-kor (½ - ¾ óra)
Evés: 16	**Evés:** 16.15	**Evés:** 16.30	**Evés:** 17	**Evés, ébren, alvás:** lefekvés 19.30-kor, etetés és fürdés után
Ébren: 16.30	**Ébren:** 16.45	**Ébren:** 17	**Ébren:** fürdés	**Evés:** 23, álometetés
Alvás: rövid alvás (½ - ¾ óra)	**Alvás:** rövid alvás (½ - ¾ óra)	**Alvás:** NINCS!	**Alvás:** 18.30 vagy 19	
Evés és ébren: 19, etetés és fürdetés	**Evés és ébren:** 19.15, etetés és fürdetés	**Evés, ébren, alvás:** lefekvés 18.30-kor vagy 19-kor, etetés és fürdés után	**Evés:** 23, álometetés	
Alvás: 19.30	**Alvás:** 19.30	**Evés:** 23, álometetés		
Evés: 23, álometetés	**Evés:** 23, álometetés			

Négy hónapos kori esettanulmány: áttérés a négyórás napirendre

May azért fordult hozzám, mert a család nem tudott aludni a három és fél hónapos Lincoltól. „Nem alszik el egyedül, és visszaaludni sem tud - magyarázta May. - Ha ébren teszem a kiságyába, a végtelenségig sír - nem egyszerűen nyafog, hanem üvölt. Odamegyek hozzá, mert nem hiszek a »hadd sírja ki magát« módszerben, de nehéz lecsillapítani. A cumisüvegén kívül nem fogad el semmit. Napközben néha alszik, de sosem lehet tudni, hogy mikor és meddig. Néha egyáltalán nem alszik. Nem alussza át az éjszakát. Minden éjszaka más időpontokban ébred. Alszik öt-hat órát, felébred, eszik 170 millilitert, és utána körülbelül még két órát alszik. De van, hogy csak 30-60 millilitert eszik - sosem tudom előre." May és a férje kimerültek, elfogyott a türelmük. „Tökéletes ellentéte Tamikának, aki most négyéves, három hónapos korától átaludta az éjszakát, és napközben is jól aludt. Egyszerűen nem tudom, mit csináljak."

Amikor megkérdeztem Mayt, hogy milyen gyakran eszik Lincoln, azt válaszolta, hogy háromóránként, de számomra rögtön nyilvánvaló volt, hogy Lincolnnak nincs napirendje. Emellett fejlődési ugrás is zajlott nála - rendszertelen időpontokban ébredt, és öt-hat óra alvás után bevágott 170 millilitert. A fejlődési ugrás azonnal intézkedést kívánt: Lincoln napközben kapott többet enni. A napirend hiányával is foglalkoznunk kellett, mert ez volt az oka annak, hogy May nemigen tudta értelmezni Lincoln jelzéseit. És ott volt még némi ötletszerű nevelés is. Lincoln két kelléktől függött - az anyukájától és a cumisüvegétől. A 4E-féle napirend az éhség dolgát is megoldja, és segít Maynek ráhangolódni kisfia sírásaira és testbeszédére.

Mivel Lincoln már majdnem négy hónapos volt, azt tűztük ki célul, hogy a háromórás napirendről átálljon a négyórás napirendre. A felvesz/leteszt készültünk használni, de figyelmeztettem Mayt, hogy nagyjából legalább kéthetes folyamatra számítson. Lincoln két hét híján volt négy hónapos, tehát nem vehettem biztosra, hogy azonnal át tud állni a teljes négyórás periódusokra, ezért fokozatosan nyújtottuk az étkezések közötti időt, meg azért is, mert korábban olyan rendszertelenül evett. A 291-292. oldalon leírt tervet javasoltam, amelyet hasonló esetek százaiban használtam már: háromnaponként Lincoln mindig egy kicsivel - az első három napban negyedórával, a második három napban összesen félórával - később kapott enni. Ezzel a pluszidőszakkal az ébrenlét hosszát nyújtottuk. A célunk az volt, hogy a napi négyszer negyven perc helyett napközben két hosszút és egy rövidet aludjon.

Maynek naplót kellett vezetnie az etetésekről, ébrenlétekről, napközbeni és éjszakai alvásokról. Fix időpontként jelöltük ki a reggel 7 órai kelést, az esti 19 vagy 19.30-as lefekvést és a 23 órai álometetést. Az etetések és a napközbeni alvások rendje negyed- illetve félórás egységekben fokozatosan későbbre tolódott, hiszen megnöveltük az ébrenlétek időtartamát. *Kizárólag* az ilyen helyzetekben tanácsolom az időpontok szigorú betartását (az óra figyelését), továbbá olyankor, ha egy négy hónapos vagy idősebb baba számára első alkalommal (lásd az 58-66. oldalt) vezetjük be a napirendet. Az időpontokhoz való igazodás különösen akkor hasznos, ha a szülők nem tudják értelmezni a baba jelzéseit. Ebben a zsenge korban a szülő általában az etetést választja, ha nem tudja eldönteni, hogy a csecsemő éhes-e vagy fáradt.

Elmondtam Maynek, hogy mivel Lincoln eddig ilyen rendszertelenül aludt, csak remélhetjük, hogy igazodik az új módihoz. Rá kell szoktatnunk. Ekkor jön jól a felvesz/letesz. Ezzel a módszerrel fogja megnyújtani Lincoln nappali alvásait (ha például másfél óra helyett csak negyven percig alszik), visszaaltatni éjszaka és, ha szükséges, reggel, ha túl korán ébred.

Lincoln természetesen ellenállt. Az első nap 7-kor ébredt - kitűnő kezdet. May megetette. 8.30-kor már ásítozott, és kicsit fáradtnak látszott, de tanácsomra May nem fektette le, hanem ébren tartotta 8.45-ig, mivel négyórás napirendet

Felvesz/letesz

akartunk beállítani. Ébren is maradt, de aztán csak háromnegyed órát aludt, mert egyrészt rövid alvásokhoz volt szokva, másrészt nagyon elfáradt a hosszabb ébrenléttől. Alapelvem ugyan, hogy az álmos babát mindig le kell fektetni, ez azonban különleges helyzet volt, hiszen Lincoln belső óráját akartuk átállítani. Nagyon ingatag az az egyensúly, amelyre törekszünk - ne tartsunk ébren túl sokáig, nehogy túlpörögjön, de elég ideig ahhoz, hogy egy kicsit növelhessük az ébrenlét idejét. Négy hónapos korban a tizenöt-harminc perces hosszabbítás általában kivitelezhető szokott lenni.

Az volt a célunk, hogy Lincoln legalább másfél órát, a folyamat végére pedig két órát aludjon napközben. Amikor tehát 9.30-kor felébredt, megmutattam Maynek a felvesz/leteszt. Lincoln nem kért belőle. May majdnem egy órán keresztül csinálta. Akkor már közeledett az etetés ideje, ezért leállítottam. May kivitte a szobából, de nagyon visszafogott és csendes tevékenységgel kellett elfoglalnia, hiszen Lincolnnak még aludnia kellett volna. Mondanom sem kell, hogy tíz órakor, a következő etetés időpontjában már fáradt és nyűgös volt. A sok sírástól azonban megéhezett, és jól evett. May előtt most az a nagy feladat állt, hogy ébren tartsa 11.30-ig, a következő alvásig. Sikerült. Etetés közben tette tisztába, és amint észrevette, hogy lecsukódik a szeme, kivette a szájából az etetőcumit, és felültette. A csecsemők többsége nem tud aludni ilyen testhelyzetben, és kipattan a szemük, mint egy játék babának.

11.15-kor Lincoln hullafáradt volt. May elvégezte a négylépéses altatási rituálét, és cumisüveg nélkül fektette ágyba. Megint a felvesz/leteszhez kellett folyamodnia. Ezúttal kevesebbszer vette fel és tette le, Lincoln mégis csak 12.15-kor aludt el. „Ne aludjon tovább 13 óránál - figyelmeztettem Mayt. - Jusson eszedbe, hogy most állítjuk be egy jó napirendre."

May nemigen bízott a sikerben, de elkeseredésében nem volt más lehetősége, követte az útmutatásaimat. Már három nap múlva változás mutatkozott. Lincoln messze járt még ugyan a céltól, de már hamarabb elaludt. May tartotta magát a tervhez, és bár voltak napok, amikor visszaesést tapasztalt, egyértelműen láthatta, hogy jó irányba haladnak: Lincoln korábban csak nassolt, most viszont mindegyik etetésnél többet evett. És rövidebb ideig tartott a felvesz/letesz is.

May iszonyatosan kimerült, nem gondolta volna, hogy ilyen nehéz lesz. A naplójában azonban fehéren feketén ott sorakoztak a javulás apró jelei. Belőlük merített erőt. Lincoln régebben hajnali 2.30-kor felébredt, most viszont az álometetéssel kibírta 4.30-ig, és a cumi segítségével ráhúzott még egy órát. 5.30-kor evett, és míg korábban fel is kelt utána, most a felvesz/letesszel visszaaludt. Eltartott negyven percig, utána viszont 7-ig nem ébredt föl. Sőt aludt volna tovább is. May kísértést érzett, hogy hagyja (és ő maga is alhasson!), de figyelmeztettem, hogy úgy kezdje, ahogyan folytatni akarja. Ha 7-nél tovább engedi aludni, felborult volna az új napirend, és minden eddigi verejtékes munka kárba veszett volna.

Lincoln a tizennegyedik naptól többet volt ébren napközben, és legalább egy órákat aludt. Lefekvéskor már nem követelte a cumisüveget, és a felvesz/leteszt is el lehetett hagyni. Amikor idő előtt fölébredt, a visszaaltatásához elég volt annyi, hogy May rátette a kezét.

Négy hónapos kortól hat hónapos korig: a régi problémák továbbélése

A testi ügyesedés is okozhat alvászavarokat. A baba többre képes a kezével, karjával, lábával - tárgyakért nyúl, megtartja őket -, a teste is erősebb. Feltérdel, előretolja magát a kiságyában. A matrac közepére tesszük le aludni, néhány óra múlva viszont az ágy valamelyik sarkában találjuk. Amikor frusztrált, esetleg megpróbál feltérdelni és fölemelni a testét. Amikor fáradt, három-négy jól elkülöníthető crescendo-futamban sír: egyre hangosabban, egyre kétségbeesettebben, eléri a csúcsot, majd fokozatosan csökkenti a

Tévhit

Ha később fekszik, tovább alszik

Megdöbbent, hány olyan szülő panaszkodik arra, hogy a baba korán ébred, akinek a gyermekorvos azt tanácsolta, hogy „Tartsa ébren egy kicsit tovább". Pedig ez azt vonja maga után, hogy kimerülten kerül ágyba. A csecsemőt akkor kell lefektetni, *amikor megjelennek rajta a fáradtság jelei.* Különben nyugtalanul fog aludni, és reggel így is, úgy is a megszokott időpontban ébred.

hangerőt. Amikor az ötletszerű nevelés következményeit orvosoljuk vagy ha nem vettük észre a jelzéseit, és túlfárasztotta magát, a testbeszéd-repertoár számos elemét láthatjuk: ölbe véve hátrafeszíti magát vagy lefelé tol a lábával.

Gyakori gondok. Sokszor ugyanazok élnek tovább, amelyeket korábban nem oldottunk meg. Például ha a saját mozgása ébreszti föl, **és** nem tanult meg önállóan visszaaludni. Egyes szülők ilyenkor korábban bevezetik a szilárd ételt, vagy kekszet áztatnak a cumisüvegbe töltött italba. Pedig a közhiedelemmel ellentétben a szilárd ételtől nem alszik jobban a baba (lásd a **keretes** részt a 183. oldalon), és az ötletszerű nevelésből fakadó gondokat sem oldja meg. A jó alvást tanulni kell, nem hozza meg a tele pocak. A túlságosan rövid nappali alvások ebben a korban is gondot okozhatnak, ha a baba így szokta meg, és nem tanították meg önállóan visszaaludni.

Kulcskérdések. Ugyanazokat a kérdéseket teszem föl, mint a korábbi életszakaszban. Mivel sokszor a napközbeni alvás okozza a legnagyobb gondot, megkérdezem ezt is: **Mindig rövideket aludt, vagy csak mostanában kezdte?** Ha csak mostanában kezdte, egyéb körülményekre is rákérdezek - hogyan telnek a napok, mikor és mennyit eszik, vannak-e új személyek és tevékenységek az életében (lásd még a **„Néhány szó a napközbeni alvásról"** című részt a 316. oldalon). Ha nem történtek lényeges változások, tovább érdeklődöm: **Alvás után nyűgös és nyugtalan? Éjszaka jól alszik?** Ha napközben kiegyensúlyozott és éjszaka jól alszik, akkor lehet, hogy egyszerűen ilyen a bioritmusa - nem igényel több alvást. Ha napközben nyűgös, akkor a felvesz/letesszel kell megnyújtani az alvásidejét, mert nyilvánvalóan több pihenésre van szüksége.

A mantrasírás

Ha a baba már három-négy hónapos, Önnek már illik értenie a jelzéseit - a testbeszédét, a különféle sírásait - és ismernie a személyiségét. Hallania kell a különbséget az igazi segélykérő sírás és aközött, amit én „mantrasírásnak" nevezek, ami azt jelenti, hogy elalvás előtt önmaga megnyugtatására fel-felsír. *A mantrasírásnál nem avatkozunk be.* Megnézzük, hogy sikerül-e egyedül megnyugodnia. Az igazi segélykérő sírásnál *vegyük ölbe,* mert Így közli, hogy „Valami bajom van".

A felvesz/letesz sikere részben attól függ, hogy felismerjük-e a különbséget a mantrasírás és a segélykérő sírás között. Minden csecsemő mantrasírása más. Figyelje meg, milyen az ön gyermekéé. Amikor testileg fáradt, pislog és ásít; ha nagyon fáradt, keze-lába csapkod. A sírása „váá...váá...váá"-nak hangzik. ÉS mint egy mantrát, többször elismétli, de a hangerő és hangmagasság nem változik. Ebben különbözik az igazi sírástól, amely egyre hangosabbá válik.

A felvesz/letesz ebben az életkorban. Ha a fejét a matracba fúrja, jobbra-balra forgatja, négykézlábra áll vagy hányjaveti magát, még ne vegye ölbe. Csak megrúgná vagy meghúzná a haját. Inkább beszéljen hozzá továbbra is halk, megnyugtató hangon. Ha muszáj fölvenni, *csak két-három percig tartsa ölben.* Akkor is tegye le, ha még sír. Aztán vegye ölbe megint, de ugyanúgy járjon el, mint az előbb. Ha ebben az életkorban akarunk változtatni egy szokáson, a baba fizikai küzdelembe bonyolódik, és a szülők leggyakoribb hibája az, hogy túl sokáig tartják ölben (lásd Sarah történetét a 300-302. oldalon). Ha küzd Önnel, tegye le. A küzdelem abban nyilvánul meg, hogy például előre vagy lefelé fúrja a fejét, a kezével és a lábával eltolja magát Öntől. Ön ilyenkor mondja azt: „Jó, akkor lefektetlek." Nem valószínű, hogy ettől abbahagyja a sírást, mert harcos kedvében van. Ön tehát rögtön vegye is ölbe megint. De tegye vissza, ha „dulakodik". Várja meg, hogy lecsillapodik-e egyedül, és esetleg rákezd a mantrasírásra (lásd a keretes részt ezen az oldalon). Fektesse a hátára, fogja meg a kis kezét, és beszéljen hozzá: „Na, na, nyugodj meg, sss. Mindjárt elalszol. Nincs semmi baj. Tudom, hogy nehéz."

Az öt hónap körüli babák szülei sokszor elpanaszolják: „Ölbe vettem, megnyugodott. De amikor vissza akarom fektetni, már útközben rázendít megint, pedig még le se tettem. Mit csináljak?" Tegye le, vegye el róla a kezét, és mondja azt: „Most megint ölbe veszlek." Különben azt tanítja neki, hogy sírnia kell, hogy fölvegyék. Tehát fejezze be a mozdulatot, és teljesen tegye be a kiságyába. Csak utána vegye föl megint.

Négy-hat hónapos kori esettanulmány: túl sokáig van ölben

Rona azért telefonált, mert nem boldogult az öt hónapos Sarah-val, aki élete első négy hónapjában remekül aludt. „Mindig fölvettem, ha sírt - mesélte anyuka. - Újabban azonban éjféltájban felébred, és fenn van egy órát. Ki-be járkálok. Megnyugszik, de pár perc múlva megint sír." Megkértem Ronát, hogy idézze föl az *első* alkalmat, amikor Sarah éjszaka felébredt. „Hát, nagyon meglepődtünk, mert egyáltalán nem vallott rá, ezért mindketten, Ed is meg én is, rohantunk megnézni, hogy mi baja. Szörnyű érzés volt."

Elmagyaráztam, hogy a csecsemő igen hamar rájön: *ha így sírok, Mama vagy Papa beszalad hozzám* (ebben az esetben Mama *és* Papa). És hamar rászokik arra, hogy csakis valamilyen kellék segítségével aludjon el - például ha mama vagy papa ölbe veszi. Ez megint ellentmondásnak tűnhet. Hiszen én ajánlottam a *felvesz/letesz* módszert. A baj csak az, hogy sok szülő a kelleténél tovább nyugtatgatja a babát, és elhúzódik a „felvesz" rész. Különösen ebben az életkorban fontos nagyon, hogy altatáskor ne tartsuk túl sokáig ölben a babát.

Megfigyeltem azt is, hogy ha egy szülő azt mondja, „újabban", akkor valami történt. Olyasmi, ami kihat a baba alvására. Ezért azt tudakoltam Ronától, történt-e valamilyen változás az életükben. Mint kiderült, nem is kevés. „A mi szobánkból a saját szobájába költöztettük - mondta Rona. - Az első két éjszaka jól aludt, utána kezdett felébredni. - Elhallgatott, majd hirtelen rám nézett. - Ja igen, és félállásban dolgozni kezdtem - hétfőtől szerdáig."

Ez rengeteg változás egy öt hónapos csecsemő életében. De legalább mindkét szülő részt akart vállalni a probléma megoldásában. Hétvégén kezdtük, amikor egyikük sem dolgozott. De azt is tudnom kellett, ki vigyáz Sarah-ra hétfőtől szerdáig. Bármilyen problémamegoldó módszer csak akkor válik be, ha következetesen végrehajtják, nappal és éjszaka, hétközben és hétvégén. Mivel munkanapokon Rona anyukája vállalta a bébiszitterkedést, javasoltam, hogy ő is legyen jelen. Bár Sarah egyelőre kizárólag éjszakánként ébredt föl, félő volt, hogy a változások miatt később majd napközben sem alszik jól. Azt tartottam a legjobbnak, ha mindhármunknak elmagyarázom a tervet... biztos, ami biztos.

Mivel Sarah megszokta, hogy éjszaka a mama siet a segítségére, azt javasoltam, hogy Ed kezdje a felvesz/leteszt, péntek és szombat éjszaka. Ronának ilyenkor tilos bemennie a gyerekszobába. Ő majd a következő két éjszaka lesz „szolgálatban". „Ha azt gondolod, hogy nem fogod tudni megállni - mondtam -, akkor az lesz a legjobb, ha nem is alszol itthon. Éjszakára költözz át az anyukádhoz."

Az első éjszaka megviselte Edet, aki eddig átaludhatta az éjszakákat, illetve legalább ágyban maradhatott, amikor Sarah felébredt. Az éjszakai ügyelet általában Ronára maradt. De most Ed is tenni akart valamit. Több mint hatvanszor kellett ölbe vennie a lányát, de büszke volt magára, hogy végül alvásra bírta. A következő éjszaka mindössze tíz perc alatt sikerült. Vasárnap reggel, amikor felhívtam őket, Rona bevallotta, hogy nem hitte volna, hogy Ed ilyen ügyes lesz a felvesz/letesszel. Annyira örült a sikerének, hogy azt javasolta neki, vállaljon még egy éjszakát. Mint kiderült, vasárnap éjszaka Sarah nyöszörgött egy kicsit, de magától visszaaludt. Papának be sem kellett mennie hozzá.

A következő három éjszakát átaludta. Csütörtökön éjszaka azonban megint felébredt. De mivel előre figyelmeztettem őket, hogy elképzelhető némi visszaesés - a rendszeres

Felvesz/letesz

ébredések esetében szinte mindig -, legalább nem érte őket meglepetésként. Rona ment be hozzá, de csak háromszor kellett felvennie/letennie. Néhány hét múlva az éjszakai felébredés már csak távoli emlék volt.

Hat hónapos kortól nyolc hónapos korig: az ügyesedő baba

Testileg most már sokkal ügyesebb a kisbaba. Nemsokára önállóan felül vagy már ül is, talán álló helyzetbe is felhúzza magát. A negyedik hónap végére, de legkésőbb a szilárd étel bevezetésének idejére éjszakánként jó hat-hét órát kell átaludnia. Az álometetést hét-nyolc hónapos kor tájékán lehet elhagyni, amikor etetésenként 170-230 milliliter folyadékot megiszik a jó adag szilárd étel után. Fontos, hogy az álometetést ne hirtelen hagyjuk abba, különben ez is alvásproblémákat okozhat. Mielőtt tehát megvonjuk az éjszakai álometetést, napközben fokozatosan növeljük a kalóriabevitelt (lásd a keretes részt a 160. oldalon, amelyben lépésről lépésre leírom az álometetés fokozatos megszüntetésének módját).

Nem félünk a kiságytól

Ha a baba húzódozik a kiságyától, tegye be játszani alvásidőn kívül. Pakoljon be hozzá játékokat (alvás előtt azonban vegye ki őket), játsszanak bújócskát. Eleinte maradjon ön is a szobában. Foglalja el magát, például rendrakással, de mindvégig beszéljen a babához. Amikor már lekötik a játékai, és rájön, hogy a kiságya nem börtön, hanem tulajdonképpen kellemes hely, magára hagyhatja. De ne vigye túlzásba - és sose hagyja benne, ha sír.

Gyakori gondok. A testi ügyesség fejlődése és a mozgás megzavarhatja a kisbaba álmát. Amikor felébred (ahogy mindenki más), és nem alszik rögtön vissza, lehet, hogy felül, sőt feláll. De ha a leülés tudományát még nem sajátította el, szorultságában sírni fog. Attól függően, hogy Ön hogyan kezeli a helyzetet, ötletszerű nevelés veheti kezdetét. De az is elképzelhető, hogy a szilárd étel bevezetése miatt fáj a hasa. (Ezért tanácsos mindig delelőtt bevezetni a szilárd ételt; lásd a 194. oldalt.) Ebben az

életkorban a fogzással és az oltásokkal is számolni kell. Mindkettő felboríthatja az alvás rendjét. Továbbá egyes csecsemők már hét hónaposan megtapasztalják a szeparációs szorongást, amely inkább a napközbeni alvást szokta megzavarni, semmint az éjszakait - de ez rendszerint később jelentkezik (lásd a „Nyolc hónapos kortól egyéves korig" című részt a 308. oldalon).

Kulcskérdések. **Éjszakánként mindig ugyanabban az időpontban ébred vagy mindig máskor? Éjszakánként csak egyszer-kétszer? Sír? Ön azonnal bemegy hozzá?** Már elmagyaráztam, hogy a rendszertelen (mindig más időpontban való) ébredés általában arra utal, hogy vagy fejlődési ugrás zajlik, vagy nem jut annyi táplálékhoz napközben, amennyivel kihúzhatná az éjszakát. Az aranyszabály az, hogy ha éjszaka felébred, napközben többet kell ennie (251-252. oldal). A rendszeres (mindig azonos időpontban való) ébredés viszont szinte mindig az ötletszerű nevelésről árulkodik (243. oldal). Minél idősebb a baba, annál nehezebb leszoktatni róla. Ha éjszakánként csak egyszer ébred föl, próbálja ki az „ébredj, hogy alhass" módszeremet az ötödik fejezetből (lásd a keretes részt a 242. oldalon): ahelyett, hogy rettegve várja a baba menetrendszerű hajnali négyórai ébredését, menjen be hozzá egy órával korábban, és ébressze föl! Ha éjszakánként *többször* felébred, annak nem a belső órája az oka, hanem az, hogy Ön az első nyikkanására vagy moccanására beszalad hozzá. Ha ez több hónapja tart, csak a felvesz/letesszel tudja leszoktatni róla. **Abban a pillanatban elkezdik az altatási rituálét, amint fáradtnak látja?** Hat hónapos korra már megismerhette az álmosság jeleit. Ha azután is nyűgös, hogy Ön más környezetbe vitte, akkor fáradt. **Ugyanúgy altatja, ahogyan korábban? Mindig ilyen volt a baba? Régebben mitől nyugodott meg?** Ha ez új jelenség, föltesszek egy sor kérdést a napjukról - milyen a napirendje, mit csinálnak, amikor ébren van, megváltozott-e valami. **Kihagyja-e az egyik nappali alvást?** Ebben az életkorban napközben még kétszer kell aludnia, vagyis lehet, hogy nem piheni ki magát. **Nagyon aktív, önállóan közlekedik (kúszik, má-**

szik, kapaszkodva álló helyzetbe húzza magát)? Miket csinál, amikor ébren van? Lehet, hogy lefekvések előtt, de délutánonként mindenképpen nyugalmasabb tevékenységeket kellene űznie. **Eszik már szilárd ételt? Mi a legújabb étel? Csak délelőtt vezet be új ételt?** (Lásd a 194. oldalt.) Az új ételek megfeküdhetik a gyomrát.

Próbálja ki otthon... vagy inkább ne

Ha egy baba rosszul érzi magát a kiságyában vagy egy meleg test nélkül nem tud elaludni, néha bemászom hozzá (lásd Kelly történetét a 306. oldalon), vagy legalább a felsőtestemmel mellé fekszem. Ha ön nehezebb 65 kilónál, ne másszon be a kiságyba. És hölgyeim (főleg az alacsony termetűek), használjanak hozzá kisszéket - a mellük beakadhat a rácsba! Figyelem: lehet, hogy a baba eltolja önt, amikor megpróbál mellé feküdni. Nem baj. Másszon ki. Most már tudja, hogy az *ön* gyermekénél ez a módszer nem válik be.

A felvesz/letesz ebben az életkorban. Amikor a szülők azt mesélik, hogy „Ha fölveszem, még dühösebb", általában hat-nyolc hónapos babáról van szó, mert ebben a korban már fizikailag is tud ellenkezni. Ezért Ön is igyekezzen együttműködni vele. Ne egyszerűen fölkapja az ágyából, hanem nyújtsa felé a karját, és várja meg, amíg ő is kinyújtja az övét. Mondja azt: „Gyere anya/apa ölébe. Fölveszlek." Abban a pillanatban, ahogy ölbe vette, fektesse vízszintes helyzetbe, és mondja azt: „Jól van, mindjárt elalszol." Ne ringassa. Azonnal tegye vissza. Csitítás közben ne nézzen a szemébe, különben ösztönösen Önre fog figyelni. Lehet, hogy segítenie kell neki uralkodni a karján és a lábán. Még nem tudja leállítani magát, ha csapkod és rugdos. Segítségre van szüksége. A hat hónapos babákat már nemigen bugyoláljuk be, de szorosan beletekerheti egy takaróba úgy, hogy csak az egyik karja maradjon szabadon. Talán könnyebben megnyugszik, ha Ön határozottan, de gyengéden tartja (esetleg alkarját az ő testére fekteti).

Amikor kezd lehiggadni, valamilyen önmegnyugató módszerhez folyamodik. Sírása már inkább a „mantrasírásra" emlékeztet (lásd a keretes részt a 299. oldalon). Hagyja békén, mert megnyugtatásnak elég az Ön jelenléte. Tartsa rajta finoman a kezét, de ne susogjon neki, ne is ütögesse. Az ilyen korú babát az elalvásban zavarja a hang és a mozdulat. Ha megint sír, nyújtsa felé a két karját, és várja meg, amíg ő is kinyújtja az övét. Beszéljen hozzá halkan, csitítóan. Ha Ön felé nyújtja a karját, újra vegye ölbe, és csinálja a fentieket. Amikor kezd megnyugodni, próbálja ki, hogy hátrább lép az ágyától, hogy ne lássa Önt. Vannak csecsemők, akik nehezebben alszanak el, ha látják a szülőt - túlságosan leköti a figyelmüket.

Hat-nyolc hónapos kori esettanulmány: sosem aludt jól

„Kelly minden este előtt üvölt, mint akit nyúznak! Miért csinálja ezt velem??? Mit akar a tudomásomra hozni???" Shannon nem jutott dűlőre nyolc hónapos kislányával. Kelly az utóbbi néhány hónapban kibírhatatlanul viselkedett fektetéskor. „Azt már kipróbáltam, hogy fölveszem, és ha megnyugodott, visszafektetem. De amikor leteszem, még jobban felhúzza magát." Shannon bevallotta, hogy esténként most már előre retteg, sőt Kelly újabban a napközbeni alvások előtt is így viselkedik. „Mindig így ordít elalvás előtt, mindegy, hogy az ágyában, az autóban vagy a kocsijában van-e. Tudom, hogy fáradt, mert dörzsöli a szemét és húzgálja a fülét. Besötétítem a szobáját, csak halvány fény ég. Próbáltam éjjeli lámpával és anélkül, zenével és zene nélkül... Végképp nem tudom, mit csinálhatnék még. - Olvasta az első könyvemet, ezért hozzátette: - Nem ötletszerűen nevelem. Soha nem rajtam vagy az ágyamban alszik el. Álomba szokta sírni magát."

Talán én sem tudtam volna mit kitalálni, de Shannon több fontos információval is ellátott. Például azt mondta, hogy „Születése óta ilyen". Bár azt gondolta, hogy nem ötletszerűen nevel, számomra egyértelmű volt, hogy Kelly túlzott mértékben rá utalja magát. Az ölbevétel kellékké vált. A síró gyereket persze meg kell vigasztalni, csakhogy

Shannon *túl sokáig* tartotta ölben Kellyt. Dicséretes ugyan, hogy felismeri az álmosság jeleit, de gyanítottam, hogy itt is túl sokáig vár. Ha egy nyolc hónapos dörzsöli a szemét és húzgálja a fülét, már elég fáradt. Anyukának hamarabb kell cselekednie.

Idősebb babáknál kis lépésekkel haladunk a cél felé. Azt javasoltam Shannonnak, hogy a felvesz/letesszel tanítsa meg önállóan elaludni, először napközben, utána pedig esténként. Másnap felhívott: „Tracy, mindent pontosan úgy csináltam, ahogy mondtad, de most még rosszabb. Torkaszakadtából üvölt. Nyilván nem erre gondoltál."

Ezért aztán a B tervhez folyamodtunk, ami gyakran előfordul azoknál az idősebb babáknál, akikre születésük óta ráhagyják a rossz szokásaikat, így azok mélyen rögzülnek. A következő napon elmentem Shannonékhoz. Amikor elérkezett az első nappali alvás ideje, végigcsináltuk a szokásos rituálét. Utána az ágyába fektettem Kellyt. Rögtön sírni kezdett, ahogy az anyukája megjósolta, ezért aztán teljesen leengedtem a kiságy rácsát, és bemásztam Kelly mellé. Teljes testemmel mellé feküdtem. Látnia kellett volna, milyen arcot vágott - meg Shannon döbbenetét is.

Arcomat az övé mellé fektettem. Nem vettem ölbe. Csak a hangommal és a jelenlétemmel nyugtattam meg. Vele maradtam azután is, hogy lecsillapodott és elaludt. Amikor másfél óra múlva felébredt, még mindig ott voltam.

Shannon nem értette: „Ez nem együtt alvás?" Elmagyaráztam, hogy a cél természetesen az, hogy Kelly önállóan aludjon, de egyelőre nem tudja, hogyan kell csinálni. Azt is sejtettem, hogy fél a kiságyától. Különben miért ordítana? Ezért volt fontos, hogy maga mellett lásson, amikor felébred. Így azt is elkerültük, hogy egy felnőtt ágyában altassuk. Inkább én feküdtem az ő ágyába.

Amikor a kérdéseimmel mélyebbre ástam, Shannon beismerte, hogy az utóbbi néhány hónapban „egyszer vagy kétszer" megpróbálkozott a „hadd sírja ki magát" módszerrel. Többször azért nem, mert „nem vált be". Ez persze mindent más megvilágításba helyezett. Rögtön tudtam, hogy ebben az áldatlan helyzetben legalább annyira közrejátszik a bizalom megrendülése, mint a rossz alvási szokás. Még ha Shannon csak kétszer hagyta is sírni a lányát, mindkét alkalommal merőben mást csinált, mint addig. Sírni hagyta, utána pedig visszatért ahhoz a módszerhez, hogy ölbe veszi, amire ő maga szoktatta rá. Ezzel összezavarta Kellyt, bár nem szándékosan. Ennél is rosszabb, hogy - ugyancsak szándékán kívül - szenvedést okozott neki, amikor egyedül kellett sírnia.

Ezekben az esetekben a felvesz/letesz is csak akkor hatékony, ha előbb visszanyerjük a baba bizalmát. E beszélgetés után Shannon belátta, hogy mégiscsak ötletszerűen nevelt, nem is kicsit. Amikor eljött a második napközbeni alvás ideje, először én feküdtem be a kiságyba, majd megkértem Shannont, hogy tegye a karomba Kellyt. Aztán lefektettem, és kimásztam a kiságyból. Kelly persze üvölteni kezdett. „Jól van, jól van - nyugtatgattam halk, határozott hangon. - Nem fogunk magadra hagyni. Mindjárt elalszol." Kezdetben rettenetesen sírt, de mindössze tizenöt percig kellett simogatni a pocakját, hogy elaludjon. Aznap éjszaka Shannon a felvesz/letesszel altatta vissza, amikor felébredt. Rájött, hogy óriási különbség van aközött, hogy fölveszi és ölben tartja, és hogy fölveszi, de abban a pillanatban le is teszi, amint megnyugodott. Biztattam arra is, hogy egyre hosszabb időtartamokra tegye be a kiságyába játszani. „Tegyél be neki játékokat. Erezze benne jól magát, amikor ébren van. Rá kell jönnie, hogy nem olyan rémes hely [lásd a keretes részt a 302. oldalon]. Idővel magára hagyhatod majd, nem fog hisztizni."

Egy hét elteltével Kelly már örömmel eljátszott az ágyában. Napközben és éjszaka egyaránt jobban aludt. Időnként továbbra is felébredt, és sírva hívta az anyukáját, de Shannon legalább már ismerte a felvesz/letesz helyes módját, és elég gyorsan visszaaltatta.

Nyolc hónapos kortól egyéves korig: egymásra rakódó problémák

Ebben az életkorban sok csecsemő már mászik, némelyik jár is, és kapaszkodva mindegyik álló helyzetbe húzza magát. Ha nem tudnak aludni, kidobálják a kiságyukban lévő játékokat. Gazdagabb az érzelmi életük, jobb az emlékezetük, megértik ok és okozat összefüggését. A szeparációs szorongás erre az életkorra jellemző, bár egyes babáknál már hét hónapos korban jelentkezhet (lásd a 108-112. oldalt). Mindegyik baba megtapasztalja kisebb-nagyobb mértékben, mert már rájönnek, hogy valami eltűnt. Sírhatnak a kedvenc játék babájuk vagy takarójuk után. Azt is látják, hogy anya kiment a szobából, és nem tudják, visszatér-e még valaha. Most már arra is figyelni kell, hogy mit látnak a tévében, mert emlékezetük elraktározza a képeket, és róluk álmodhatnak.

Gyakori gondok. Mivel már több az energiája - és szórakoztatóbb társaság -, a szülő néha hajlik rá, hogy később fektesse le. Hét-nyolc hónapos kor körül azonban korábban kívánkozik ágyba, főleg akkor, ha már kihagyja az egyik napközbeni alvást. A fogzás, az eseménydúsabb társasági élet és a félelmek megzavarhatják éjszakai álmát, de ha rendszeresen felébred, akkor szinte mindig az ötletszerű nevelés a felelős. Néha a rossz szokások persze hosszú hónapok alatt mélyen rögzülnek („Sosem aludt valami jól, most ráadásul a foga is jön"). De újak is kialakulhatnak, ha éjszaka a szülő beszalad és ölbe veszi, ahelyett hogy megnyugtatná és megtanítaná visszaaludni. Ha a baba sír, meg kell vigasztalni; ha jön a foga, enyhíteni kell a fájdalmát - és mindkét esetben babusgatni kell egy kicsit. De valahol meg kell húzni a határt, hogy semmit se vigyünk túlzásba. A baba megérzi a sajnálatot, és nagyon hamar rájön, hogyan manipulálhatja Önt. Az ötletszerű nevelésből fakadó alvászavarokat ebben a korban általában nehezebb megoldani, mint korábban, mert a hosszú ideje fennálló problémák egymásra rakódnak (lásd az Ameliáról szóló esettanulmányt a 312. oldalon).

Felvesz/letesz

Ebben az életkorban a napirend is borulhat. Lehet, hogy az egyik nap alszik délelőtt, a következőn viszont nem. Vagy délután nem alszik. Az ilyen korú csecsemők többsége délelőtt háromnegyed órát alszik, délután többet. Van, aki kétszer másfél órát alszik, más viszont egyszer három órát. Ön jobban jár, ha ráhagyja, hiszen úgyis csak néhány hétig tart ez a „felfordulás", ha viszont valamilyen gyors megoldáshoz folyamodik, az ötletszerű nevelés kialakulását kockáztatja. (A napközbeni alvásról bővebben lásd a 316-319. oldalt.)

Kulcskérdések. **Hogyan kezdődtek az éjszakai felébredések, és mit csinált Ön az első alkalommal? Minden éjszaka ugyanabban az időpontban ébred föl?** Ha órát lehetne igazítani hozzá, akkor szinte biztos, hogy ez egy rossz szokás. Ha az ébredések rendszertelenek, és főleg ha a baba kilenc hónapos kor körül jár, akkor talán fejlődési ugrásnak tulajdoníthatók. **Ha több napja tart. Ön mindig ugyanúgy reagál? Átveszi magához az ágyába?** Két-három nap elég egy rossz szokás kialakulásához. **Megeteti, amikor felébred?** Ha sokat eszik, akkor valószínűleg fejlődési ugrás zajlik; ha nem, akkor ez ötletszerű nevelés. **Ezt csak Önnel csinálja vagy a partnerével is?** Sokszor azt tapasztalom, hogy az egyik szülő a szeparációs szorongással magyarázza, de a másik nem ért vele egyet; néha az anyuka meg van győződve róla, hogy ő jobban tud bánni a gyerekkel, mint az apuka. El kell dönteni, kinek a véleménye legyen mérvadó. Természetesen az a legjobb, ha a szülők összehangolják az erőfeszítéseiket, és kétnaponként váltják egymást az éjszakai szolgálatban (lásd a 326. oldalt és a keretes részt a 222. oldalon), amihez persze az szükséges, hogy fektetéskor mindketten otthon legyenek, és egyetértsenek nevelési kérdésekben. De az is alvásproblémákhoz vezethet, ha az egyik szülő következetlen, például túl sokáig tartja ölben a babát, nem tartja be az altatási rituálét vagy valamilyen kelléket alkalmaz. **Most, hogy a baba idősebb, később szokta lefektetni?** Ha igen, akkor ezzel megtöri a kialakult ritmust és felborítja az alvás rendjét. **Jönnek a fogai? Jól eszik?** Néha egyszerre több fog is jön. Egyes csecsemők nagyon megszenvedik a fogzást - folyik az orruk,

kipirosodik a fenekük, nyugtalan az álmuk. Sokszor enni sem akarnak, éjszaka viszont felébreszti őket az éhség. Másoknál minden tünet nélkül egyszer csak kibújik egy fogacska.

Ha azt gyanítom, hogy a félelmei miatt nem alszik jól a baba, megkérdezem: **Félrenyelt valamikor? Megijedt valamitől mostanában? Játszócsoportba jár? Ha igen, erőszakoskodott vele egy másik baba? Otthon változott-e valami - új bébiszitter, anyuka visszament dolgozni, költözés?** Általában van valami újdonság. **Videót vagy tévét néz?** Már emlékszik a képekre, amelyek rossz álmok formájában kísérthetik. **A kiságyából nagy ágyba költöztették?** Sokan úgy vélik, hogy egyéves kor tájékán ennek már itt az ideje, szerintem azonban még korai (a kiságyból való kiköltözésről lásd a keretes részt a 346. oldalon).

A felvesz/letesz ebben az életkorban. Ha a baba sír, menjen be hozzá, de *várja meg, amíg feláll.* Egy nyolc hónapos gyakran önmagától és sokkal hamarabb megnyugszik, ha *nincs* ölben. Ezért ne vegye föl teljesen, csak ha nagyon ki van kelve önmagából. A tíz hónaposnál idősebb babák többségénél tulajdonképpen csak a letesz részt szoktam csinálni (lásd a 353. oldalt). Ha hozzám hasonlóan Ön is alacsony, tartson a kiságy mellett egy sámlit - arról könnyebb fölemelni.

A kiságy mellett állva az egyik karjával kulcsolja át a térdeit, a másikkal ölelje át a hátát, és fektesse vissza a matracra úgy, hogy az arca ne Ön felé nézzen (ne Önt lássa). Utána mindig várja meg, amíg teljesen feláll, és csak akkor emelje meg, de *azonnal* fektesse is vissza a fent leírt módon. Kezét határozottan tegye a hátára, és szavakkal nyugtassa meg: „Jól van, drágám, mindjárt elalszol." Mivel ebben az életkorban már annyi mindent megért, Ön jobban hagyatkozhat a beszédre, mint korábban. Mostantól nevezze is meg az érzelmeit, mert ezt fogja tenni akkor is, ha már nem használja a felvesz/letesz módszert (erről bővebben lásd a nyolcadik fejezetet). „Nem hagylak itt, tudom, hogy félsz/fáradt vagy/nem tudsz elaludni." Megint fel fog állni, és lehet, hogy Önnek sokszor meg kell ismételnie a „gyakorlatot". Ez attól függ, hogy mennyi ideje tart az adott alvásproblémát kiváltó ötletszerű nevelés. Mindig ugyanazokkal a szavakkal nyugtassa meg, és valamilyen formában szerepeljen benne a „lefekvés" vagy az „alvás" szó is. Fontos, hogy megtanulja ezeket a szavakat. Segítsen neki, hogy kellemes dolognak tekintse az alvást.

Egy idő múltán fáradni fog. Ekkor már nem áll föl, csak fölül. Mindig fektesse vissza. Nyolc hónapos kor tájékán már tudja, hogy ha Ön kimegy a szobából, előbb-utóbb visszsza is jön. Ebben az életkorban a felvesz/letesszel tehát az Önbe vetett bizalmát is erősíti. Napközben is többször szóljon neki: „Most kimegyek a konyhába, de mindjárt visszajövök." Ebből megtanulja, hogy hihet a szavának.

Ha a babának még nincs valamilyen kedvenc tárgya, például egy puha takaró vagy plüssállatka, most föl lehet kínálni neki. Amikor fekszik, adjon a kezébe egy kisebb takarót vagy állatkát e szavak kíséretében: „Itt a kedvenc takaród [vagy mondja az állat nevét]", és ismételje: „Mindjárt elalszol."

A tíz, tizenegy, sőt tizenkét hónapos babák szülei, akik a felvesz/leteszt vagy valamilyen más módszert használtak, gyakran megkérdezik: „Már megtanult egyedül elaludni, de sír, ha nem maradok vele elég sokáig. Mit csináljak?" Ez a túszhelyzet nem sokkal jobb, mintha fel-alá kellene járkálni vele a szobában. Ha a felvesz/letesszel már elérte, hogy egyedül is elég hamar megnyugszik, eltarthat még két-három (vagy több) napig, amíg az sem okoz gondot, hogy Ön kimegy a szobából. Az első éjszaka, miután a baba megnyugodott, álljon a kiságyánál. Bizonyára fölemeli majd a

Gumimatracon

Bizonyos esetekben, amikor a felvesz/leteszhez kell folyamodnom, egy gumimatracot is beviszek a baba szobájába, hogy tábort üthessek a kiságyánál - a helyzettől függően egy éjszaka, egy hétig vagy tovább. Csináltam már három hónapos babával is, de általában idősebb babáknál vagy kisgyerekeknél van rá szükség, ha:

...még sosem aludt egyedül;

...eljött az elválasztás ideje, de éjszaka nem tud meglenni cici nélkül;

...korábban nem volt napirendje, és nem tud egyedül visszaaludni;

...magára hagyták, hogy kisírja magát, ezért nem bízik benne, hogy valaki a segítségére siet.

fejét, hogy lássa, ott van-e még. Ha nagyon leköti az Ön jelenléte, egy ideig álljon, de aztán guggoljon le, hogy lehetőleg ne is lássa Önt. Semmiképp se beszéljen hozzá, ne nézzen a szemébe. Addig maradjon vele, amíg egészen biztosan mélyen nem alszik. A második éjszaka ugyanígy járjon el, de távolodjon el egy kicsit a kiságytól. Minden éjszaka menjen egy kicsit közelebb az ajtóhoz, míg végül kívül nem találja magát.

Ha a baba fél az elválástól (szeparációs szorongás), és Önbe kapaszkodik, nehogy letegye, hajoljon be hozzá a kiságyba, és úgy nyugtatgassa: „Semmi baj, itt vagyok." Ha egyre jobban sír, vegye föl megint. Ha korábban már megpróbálkozott a „hadd sírja ki magát" módszerrel, számítson rá, hogy az első éjszaka nagyon fog sírni. Ennek az az oka, hogy azt hiszi, Ön most is ki fog menni, ezért folyamatosan ellenőrizni akarja, hogy ott van-e még. Ezekben az esetekben beviszek a szobába egy gumimatracot, legalább az első éjszakára. A második éjszaka már csak a felvesz/leteszt csinálom. A harmadik éjszakán már nem szokott probléma lenni (lásd még a 355. oldalt).

Nyolc hónapos-egyéves esettanulmány: több probléma, egy terv

Patricia először e-mailben keresett meg a tizenegy hónapos Ameliával kapcsolatban. Ezt követően többször is beszéltem vele és a férjével, Dannel kihangosított telefonon. Azért választottam az ő esetüket, mert megmutatja, milyen alattomos tud lenni az ötletszerű nevelés - az egyik rossz szokás a másikra épül -, és hogyan bonyolítja tovább a helyzetet valamilyen átmeneti nehézség, például a fogzás. Arra is jó példa, hogyan ássa alá a jobbító szándékot a szülők közötti összhang hiánya.

> Amelia két és hat hónapos kora között egyedül elaludt, és átaludta az éjszakákat. Hat hónapos korában kinőtt az első foga, és azóta nincs megállás a lejtőn. Sajnos, hónapokon keresztül úgy altattam napközben, hogy tologattam a babakocsijában, de ennek véget vetettem. Éjszaka pedig, ha nem aludt vissza, az ágyunkba vettem. De újabban már ez sem válik be, a mi ágyunkban sem alszik el. Mostanában napközben is és éjszaka is altató zenére ringatom el. Az esti lefekvési rituálé tehát a mesélésből, a cumisüvegből és a zenére ringatásból áll. Nem fürdetem meg minden este. Ez baj?
>
> Nemrég kezdtem a felvesz/letesz módszert. Ettől néha még jobban megdühödik, és addig sír, amíg nem bírom tovább, és megint ölben, ringatva altatom el. Próbálom megértetni a férjemmel, hogy meg kell tanítanunk egyedül elaludni. Vagy tizenegy hónapos korban már késő? Azt sem tudom, hogy adjak-e még neki cumisüveget éjszaka. Régebben csak azért ébresztett föl, hogy visszategyem a szájába a cumit, és utána rögtön visszaaludt, de most már ez sem elég. Azért is nagyon nehéz, mert a férjem egy percnél tovább nem bírja hallgatni a sírását. Olyankor is mindig ölbe veszi, ha nem sír, csak nyűgös. Őt is nevelni próbálom. Segíts, olyan ügyefogyottnak érzem magam!

Az elmúlt hónapokban a kis Amelia megtanulta, hogy ha elég hangosan és kitartóan sír, valaki ölbe veszi és elringatja. Talán az Ön szeme is megakadt az árulkodó *régebben* szón. Van tehát egy kislány, akit az első naptól kezdve ötletszerűen neveltek a szülei. Noha Patricia azt írja, hogy „véget vetett" a babakocsiban való tologatásnak, később beismeri, hogy a férjével kezdettől fogva szinte mindig ringatva altatják Ameliát. És a helyzet tovább romlott, amióta jönnek a fogai. Súlyosbító körülmény, hogy anyuka és apuka nincsenek egy hullámhosszon. Ebben az esetben apuka az, aki a „szegény gyermekem" szindrómától szenved, ami akkor áll elő, ha a szülőt bűntudattal tölti el a gyerek sírása, és minden követ megmozgat, hogy jobb kedvre derítse.

Kedveltem ezt a házaspárt, mert olyan eltökélten igyekeztek megváltozni. A hibáikkal is tisztában voltak. Patricia

tudta, hogy nem tanította meg aludni Ameliát. Tudta, hogy sok tekintetben ő is meg a férje is ötletszerűen neveltek. Szerintem még azt is tudta, hogy azért mutat rá Dan hibáira („Olyankor is mindig ölbe veszi, ha nem sír, csak nyűgös"), hogy neki ne legyen annyira kínzó lelkifurdalása a saját hibái miatt. De igazában nem a férjét akarta megtenni bűnbaknak. Sőt tulajdonképpen megkönnyebbült, amikor azt mondtam: „Először is azt kell leszögeznünk, hogy ti ketten egy csapat vagytok. Nem érdekes, ki mit csinált. Találjunk ki egy tervet."

Elmagyaráztam, hogy a felvesz/letesz lesz a megoldás, vagyis abban a pillanatban vissza kell fektetniük Ameliát, amint feláll. Régebben ringatták, most viszont meg kell mutatniuk neki, hogyan feküdjön a kiságyában. „Magánkívül lesz - figyelmeztettem őket -, és nagyon, nagyon frusztrált. De mindig arra gondoljatok, hogy csak a sírásával hozhatja a tudomásotokra: »Nem tudom, hogy kell csinálni. Megcsinálnátok helyettem?«" Úgy láttam jónak, ha Patricia megy be hozzá. „Dan, te nagyszerű apuka vagy - jócskán kiveszed a részed a gyereknevelésből. De magad mondtad, hogy nehezen viseled, ha Amelia sír. Ezért aztán jobb lesz, ha Anya megy be hozzá, mert ő valószínűleg bírni fogja a kiképzést, te viszont könnyebben beadnád a derekad. Nekem úgy tűnik, hogy sok más szülőhöz hasonlóan te is attól félsz, hogy ha nem reagálsz a sírásaira, akkor elhanyagolod, vagy hogy nem fog szeretni."

Dan beismerte, hogy igazam van. „Amikor Amelia megszületett, úgy éreztem, hogy valahogy meg kell védenem a világtól ezt a drága kincset. Ha sír, az nekem olyan, mintha cserbenhagytam volna." Dan nincs egyedül; sok apuka - kivált a lányos apukák - érez rá késztetést, hogy óvja-védje a gyermekét. De Ameliának most meg kellett tanulnia valamit, ezért egyezséget kötöttem Dannel. Megígérte, hogy nem fog beavatkozni.

Patricia felhívott az első éjszaka után. „Azt csináltam, amit mondtál, és Dan is betartotta a szavát. A másik szobában volt, mindent hallott. Nem jött át. De szerintem nem aludt. Normálisnak számít, hogy több mint százszor kellett fölvennem? Még *én* is úgy éreztem, hogy kínzom ezt a szegény gyereket. Több mint egy órát voltam bent nála."

Gratuláltam Patriciának, hogy tartotta magát a tervhez, és megnyugtattam, hogy jó úton jár. „Most azt tanítod neki, hogyan kell elaludni. De mivel korábban azt tanulta meg tőletek, hogy ha egy bizonyos ideig sír, akkor ölbe fogjátok venni, most nem érti, meddig kell még ordítania, hogy ugyanezt elérje."

A harmadik éjszaka valamivel jobb volt a helyzet. Amelia mindössze negyven perc alatt elcsendesedett. Dan csodálta felesége kitartását, Patricia azonban csalódott. „Ennyit arról, amit az első könyvedben írtál, hogy három nap alatt csodát lehet tenni." Elmagyaráztam, hogy sokszor valóban elég három nap a csodához, Amelia rossz szokása azonban igen mélyen rögzült. A haladást nézze - honnan indultak, és most mennyivel kevesebb idő kell Amelia elaltatásához.

A hatodik napon Patricia ujjongott. „Csoda történt - mesélte. -Tegnap este két perc alatt elaludt. Egy kicsit nyűglődött, aztán fogta a takaróját, befordult, és már aludt is. De még kellett hozzá beszélnem, hogy megnyugodjon." Kiválóan haladtak. Minden gyereknek szüksége van megnyugtatásra, biztattam. Ritka az olyan baba, akit csak betesznek az ágyába, és már húzza is a lóbőrt. Figyelmeztettem, milyen fontos, hogy betartsák az esti rituálét - olvassanak neki mesét, öleljék-puszilják meg, majd fektessék le.

Két hét múlva újra felhívott. Amelia nyolc napja zokszó nélkül lefeküdt. Most az volt a probléma, hogy anyuka és apuka kételkedett benne, hogy ez így is marad. „Ha ti tartjátok magatokat a tervhez - mondtam Patriciának -, garantálhatom, hogy azt Amelia is megérzi. Örüljetek a pillanatnak. Annak, ami éppen van. Ha visszaesik, legalább tudjátok, mi a teendő. A gyermeknevelésben vannak nehéz meg könnyű időszakok. Ha a kislányotok kilencvenkilenc százalékban jól alszik, egy százalékban viszont nektek kell rábírnotok az elalvásra, akkor vele ilyen az élet."

Telt-múlt az idő, Patricia egy hónap múlva ismét jelentkezett. „Büszke vagyok magamra. Amelia felébredt éjszaka. Biztosan jön a foga, de tudtuk, mit csináljunk. Adtam neki egy kis fájdalomcsillapítót, vele maradtam, nyugtatgattam. Dan szkeptikus volt, de mivel a felvesz/letesz annyira bevált, nem ellenkezett. És persze most is működött. Úgyhogy most már nem félek, jöhet bármi."

Néhány szó a napközbeni alvásról

Az előző részek mindegyikében érintem ugyan a napközbeni alvást, de a vele kapcsolatos problémák - a baba nappal nem alszik, keveset vagy rendszertelenül alszik - mindegyik életkorban jelentkezhetnek. A nappali édes álom azért nagyon fontos eleme a 4É-nek, mert ha a baba megfelelően kipiheni magát, jobban eszik, és tovább alszik éjszaka.

Ezzel kapcsolatban a leggyakoribb panasz így hangzik: „Nem alszik többet negyvenöt percnél." Nincsen ebben semmi rejtélyes. Az ember alvási ciklusai nagyjából negyvenöt percig tartanak. Vannak csecsemők, akik csak egy ciklust alszanak végig, és ahelyett hogy átlépnének a következőbe, felébrednek. (Ez éjszaka is megtörténhet.) Lehet, hogy ilyenkor különféle babahangokat hallatnak, sőt bemutatnak egy rövid mantrasírást (lásd a keretes részt a 299. oldalon). Ha a szülő beszalad hozzájuk, megszokják a rövid alvást.

A rövid alvásnak vagy az egyáltalán nem alvásnak az is oka lehet, hogy a baba nagyon fáradtan aludt el (ebben az esetben az is előfordulhat, hogy még negyven percet sem alszik). Vagy hogy a szülő túl sokáig halogatta a fektetést. A baba már álmos, ha ásít, dörzsöli a szemét, húzgálja a fülét, sőt karmolássza az arcát. Különösen a négy hónapos és annál idősebb babáknál kell azonnal cselekedni. Ha a szülő nem veszi észre a jeleket, a baba túlpörög, és nem tudja kipihenni magát.

A túl sok inger is veszélyes, ezért kell *felkészíteni* a babát az alvásra. Nem lehet minden átmenet nélkül ágyba dugni. Tapasztalataim szerint a szülők többsége nagyon jól tudja, milyen fontos az esti rituálé - fürdés, a halk altatódal, a jóéjt-puszi -, ám megfeledkeznek róla, hogy napközben is végig kell csinálniuk valami hasonlót.

Napközben az alvás ne legyen se túl rövid, se túl hosszú, mert mindkettő felborítja a napirendet. A folyamatosan fáradt kisbaba egyszerűen *nem tudja* betartani a szabályokat. Tökéletes példa erre Georgina esete, aki Tennessee államból írt:

> Olvastam a könyvedet, és azt hiszem, Danának jót fog tenni a 4É. Egy hét múlva lesz négy hónapos, de eddig, sajnos, semmilyen napirendje sem volt. Napközben egy kis segítséggel el szokott aludni, de akármilyen csend van is a szobájában, nem alszik többet harminc percnél, és még álmos, amikor felébred. Ez nagyon megnehezíti a 4É betartását, mert ébredéskor nem etethetem meg, hiszen az előző etetés óta legfeljebb két óra telt el. Igazán hálás lennék bármilyen tanácsodért.

Danát valóban nem szabad megetetni, amikor a kelleténél hamarabb felébred - ez gyakori hiba. A 4É akkor fog olajozottan működni, ha napközben többet alszik. Georgiának rá kell szánnia néhány napot, hogy a felvesz/letesszel megnyújtsa az alvását. Dana korában egy csecsemőnek délelőtt is és délután is legalább másfél órát szükséges aludnia. Ha csak félóráig húzza, akkor Georginának egy órán keresztül kell csinálnia a felvesz/leteszt, majd a napirend szerint folytatni a napot. Az első napon lassan fog enni - fáradt lesz -, de aztán hosszabbakat fog aludni, és minden a helyére kerül. (Georginának négyórás napirendet kell bevezetnie; lásd az 58-66. oldalt.)

Sokszor az éjszakai alvás sem zökkenőmentes, ha a baba napközben rosszul alszik, de szinte mindig nappal kezdjük a gondok orvoslását, mert a jó éjszakai alvás előfeltétele a jó

Mikor kell közbelépni?

Ennek eldöntésében általában a megérzés és a józan ész segít. Ha Ön helyesen értelmezi kisbabája jelzéseit - remélhetőleg legkésőbb négy hónapos korában -, akkor csak figyelnie kell:

- Ha néha-néha korábban ébred napközben, de jó kedélyű, akkor nincs teendő.
- Ha korábban ébred és sír, az általában azt jelzi, hogy még pihennie kell. A felvesz/letesszel segítsen neki visszaaludni.
- Ha *egymás után 2-3 napon keresztül* korábban ébred, legyen résen. Lehet, hogy rossz szokás van kialakulóban. Ne legyen rendszer a 45 perces alvásokból. Fojtsa el csirájában: altassa vissza az „ébredj, hogy alhass" vagy a felvesz/letesz módszerrel.

nappali alvás. Mielőtt nyújtani kezdené a baba alvásait, három napig vezessen naplót a nappalokról. Tegyük föl, hogy a baba a négy-hat hónapos korosztályba tartozik. Reggel 7-kor ébred, általában 9-kor alszik először. Ha végigcsinálták a húszperces altatási rituálét (236. oldal), és a baba nagyjából negyven perc múlva (kb. 10-kor) felébred, vissza kell altatni. (A hatnyolc hónaposok is körülbelül 9-kor fekszenek le. A kilenc-tizenkét hónaposok első alvásának kezdete eltolódhat 9.30-ra. Életkortól függetlenül ugyanazok az alapelvek vonatkoznak az alvásidő megnyújtására.)

Két módszer közül választhat:

1. *Ébredj, hogy alhass.* Ne várja meg, amíg felébred, hanem menjen be hozzá harminc perc múlva, mert akkortájt ér véget a mély alvás szakasza. (Az alvás ciklusai általában negyvenpercesek.) Mielőtt teljesen magához tér, finoman ütögesse addig, amíg azt nem látja, hogy újra ellazul a teste. Ez tizenöt-húsz percig eltarthat. Ha viszont sírni kezd, a felvesz/letesszel altassa vissza. (Lásd még a 241-242. oldalt.)

2. *Felvesz/letesz.* Ha egyáltalán nem akar aludni, használja a felvesz/leteszt. És szintén így altassa vissza, ha elalvás után negyven perccel felébred. Nagyon is elképzelhető, hogy az első alkalommal (mindkét esetben) az alvásra rendelt idő teljes egészét a felvesz/letesz fogja kitölteni, de akkor már itt a következő etetés ideje. És mindketten

fáradtak! Mivel a napirend betartása ugyanolyan fontos, mint az alvásidő megnyújtása, etesse meg, majd próbálja legalább fél órán át ébren tartani, mielőtt újra lefekteti - amikor is valószínűleg megint a felvesz/leteszhez kénytelen folyamodni, mert addigra a baba halálosan kimerül.

Azok a szülők, akik a napirend helyett a kisbabájukat követik, nem mindig értik a napközbeni alvással kapcsolatos tanácsaimat. Szeretnék megnyújtani az alvásidőt, a napirend betartásáról azonban megfeledkeznek, pedig az ugyanolyan fontos, hiszen attól lesz kerete a napnak. Az anyuka tehát megkérdezi: „Reggel 7-kor kel, de néha csak 8-kor eszik. Olyankor később fektessem le?" Először is, a reggelit 7.15-kor, de legkésőbb 7.30-kor kell adni. 9-kor, de legkésőbb 9.15-kor fektesse le, mert addigra elfárad. És az anyuka tovább kérdez: „Közvetlenül lefekvés előtt ne etessem meg?" Ne. Négy hónapos kortól már nem tart negyvenöt percig az etetés. Egyes babák akár tizenöt perc alatt kiürítik a mellet vagy a cumisüveget. Evés után tehát egy kicsit még ébren maradhat.

Tény, hogy a nappali alvás megnyújtása nehéz feladat. Tovább tart (egy-két hét), mint a jó éjszakai alvás rendjének kialakítása (néhány nap). Ennek az a magyarázata, hogy éjszaka több idő áll rendelkezésünkre. Napközben csak az alvásidő kezdetétől a következő etetésig terjedő időszakban, általában kilencven percig dolgozhatunk rajta. De megígérhetem, hogy minden egyes napon hamarabb siker koronázza majd a felvesz/leteszt, és a baba is tovább fog aludni. Feltéve persze, hogy Ön nem adja fel túl hamar, és nem követi el az alább tárgyalt hibákat.

A piszkos tizenkettő: tucatnyi hiba, amely sikertelenné teszi a felvesz/leteszt

Ha egy szülő megfogadja a tanácsaimat, eléri a célját. Az első könyvem megjelenése óta mégis ezrével kapom az e-maileket a felvesz/letesszel kapcsolatban. A szülők a barát-

nőjüktől hallottak róla, a honlapomról ismerik vagy olvasták az első könyvemet (amelyben csak röviden tárgyaltam). Ilyen leveleket küldenek:

> Semmit sem értek, és nagyon el vagyok keseredve. Heidi most egyéves, és nem régóta próbálkozunk a felvesz/letesszel. Mit csináljak, ha felébred, és felül az ágyában? Beszéljek hozzá? Susogjak? Ütögessem vagy ne? Menjek ki a szobából és jöjjek vissza (azonnal, vagy várjam meg, amíg sír), vagy álljak az ágyánál és csináljam a felvesz/leteszt?? Hogy hagyjam el az álometetést? 22.30-kor van. Miért ébred fel 5.30-kor vagy 6-kor? Mit csináljak?? Türelmetlenül és reménykedve várom a segítségedet. Nagyon szépen kérlek, válaszolj.

Ez az „elkeseredett anyuka", ahogy a levelét aláírta, legalább beismeri, hogy semmit sem ért, és fogalma sincs, hol kezdje. Mások hosszan taglalják a babával kapcsolatos problémákat („Nem akar..." „Nem hajlandó..."). Végül a levélíró - rendszerint az anyuka - kijelenti: „Kipróbáltam a felvesz/leteszt, de az *én* gyerekemnél nem működik." Mivel ennyien panaszkodtak a felvesz/letesz állítólagos kudarcára, visszagondoltam arra a több száz esetre, amelyekkel hosszú évek során találkoztam, és összegyűjtöttem a legszokványosabb hibákat:

1. *A baba még kicsi a felvesz/leteszhez.* Amint az előző fejezetben elmagyaráztam, a felvesz/letesz nem alkalmas három hónaposnál fiatalabb csecsemő számára, mert túlpörgetheti. Megviseli a folytonos mozgatás. Emellett a sírással olyan sok kalóriát éget el, hogy nehéz megmondani, éhes-e, fáradt vagy fáj valamije. Ez az oka annak, hogy a módszer nemigen válik be három hónapos kor előtt. A szülők inkább vizsgálják felül az altatási rituálét (állandónak kell lennie), és ne valamilyen kellékkel, hanem a susog-ütöget módszerrel nyugtassák meg a babát.

Felvesz/letesz

2. *A szülők nem értik, MIRE JÓ a felvesz/letesz - ezért rosszul csinálják. A* susog-ütöget módszer a baba megnyugtatására szolgál, a felvesz/letesszel pedig önmaga megnyugtatását tanítjuk a babának, ha a susog-ütöget nem elég. Sosem szoktam rögtön a felvesz/leteszt javasolni. Először a kiságyában próbálják lecsendesíteni. Az altatási rituálával kezdjék: sötétítsék el a szobát, kapcsoljanak be zenét, puszilják meg és tegyék le a babát. Hirtelen sírni kezd. Mi a teendő? Várjanak. Ne siessék el a dolgokat. Hajoljanak le a füléhez, és susogjanak: ss... ss... ss... Takarják el a szemét, hogy ne lásson semmit. Ha hat hónaposnál fiatalabb, ritmikusan ütögessék a hátát. (A hat hónaposnál idősebb baba figyelmét elvonja a susog-ütöget, de nem nyugtatja meg; lásd a 234. oldalt.) Ha idősebb, csak tegyék a kezüket a hátára. Csak akkor folyamodjanak a felvesz/leteszhez, ha ettől sem nyugszik meg.

   Amint Sarah történetéből (300-302. oldal) kitűnik, egyes szülők túl sokáig tartják ölben a babát. Tovább nyugtatgatják a szükségesnél. Egy három-négy hónapost legfeljebb négy-öt percig tartunk ölben, egy idősebb babát pedig egyre rövidebb ideig. Néhány baba azonnal abbahagyja a sírást, amint fölveszik. A szülő pedig elpanaszolja: „Abbahagyja, ha ölbe veszem, de abban a pillanatban folytatja, ahogy leteszem." Ebből arra következtetek, hogy túlságosan sokáig tartja ölben. Rászoktatja egy új kellékre: önmagára!

3. *A szülők nem tudják, hogy a baba egész napját kell nézniük - és átalakítaniuk.* Egy alvásprobléma nem oldható meg pusztán az alvási szokások felülvizsgálatával, sőt az sem elég, ha csak azt figyeljük meg, mi történik közvetlenül fektetés előtt. Fontos még, hogy mit eszik a baba, és főként az, hogy mi mindent csinál. Manapság szinte mindegyik csecsemőt túl sok inger éri. Annyiféle játékeszköz létezik, és a szülők úgy érzik, meg is kell venniük őket - hintát, zenélő széket, villogó és zenélő játékállványt. Mindig szól valami. Csakhogy egy csecsemő számára a kevesebb

más. Minél békésebb a hangulat, annál jobban alszik, annál többet fejlődik az idegrendszere. Ne felejtse el, hogy egy kisbaba nem tudja otthagyni a feje fölött lógó játékokat. Ha ébren van, és egyszer csak nyűgös hangokat hallat, a szülő mindjárt azt gondolja: „A, unatkozik", és megráz valamit az arca előtt. Amikor Ön meghallja a nyűgösség első hangjait, valamit tennie kell. Minél gyorsabban lép - az első sírásnál vagy az első ásításnál -, annál nagyobb eséllyel tudja majd elaltatni a felvesz/letesz nélkül.

4. *A szülők nem figyelnek a baba jelzéseire és sírásaira, nem tudják értelmezni a testbeszédét.* A felvesz/leteszt kinek-kinek a saját gyermekéhez kell igazítania. Amikor például azt mondom egy négy hónapos baba szüleinek, hogy „maximum négy-öt percig" tartsák ölben, az pusztán *becslés.* Ha a baba ennél hamarabb mélyebben lélegzik és elernyed a teste, akkor le kell tenni. Különben azt kockáztatják, hogy a szükségesnél tovább tartják ölben. Azt is szoktam mondani, hogy vegyék föl, ha sír, de ez csak az igazi sírásra vonatkozik, a mantrasírásra nem (lásd a keretes részt a 299. oldalon). Ha valaki nem ismeri a különbséget a kettő között, akkor túlságosan gyakran fel fogja venni. Ha túl sok kelléket használ, elsikkadhat a lényeg. Sokan például azért nem tudják, milyen a frusztrált sírás hangja, mert mindig álomba ringatják vagy szoptatással nyugtatják meg a babát. Nem feltétlenül azért, mert nem figyelnek rá. Hanem mert rászoknak olyasmire, ami rövid távon beválik, és későn kapnak észbe, amikor már nem olyan könnyű visszacsinálni. Pedig a cél az, hogy olyan szokásokat és módszereket tanítsunk kisbabánknak, amelyek hosszú távon megkönnyítik számára az elalvást. Tény, hogy mivel nekem ez a foglalkozásom, tudom, mit jelentenek a csecsemők arckifejezései, vagy az, ahogyan szétvetik a karjukat vagy ahogy a lábukkal csapkodják az ágyat. Én rögtön különbséget tudok tenni az önmegnyugtató mantrasírás és az igazi sírás között, mert én már láttam minden elképzelhető helyzetet. Kérem, kedves olvasó, ne kárhoztassa magát, ha Önnek (aki csak egyetlen kisbabát tanulmányoz) valamivel tovább tart.

5. *A szülők nem tudják, hogy a felvesz/leteszt a baba életkorához kell igazítaniuk.* A felvesz/letesz módja korosztályonként változik. Egy négy hónapos babát négy-öt percig ölben lehet tartani, egy hat hónapost már csak két-három percig, egy kilenc hónapost pedig azonnal vissza kell tenni. Egy négy hónapost megnyugtat az ütögetés, egy hét hónapost viszont zavar. (Lásd az előzőekben „A felvesz/letesz ebben az életkorban" című részeket.)

6. *A szülők érzelmei jelentenek akadályt, különösen a bűntudatuk.* A baba vigasztalásakor egyes szülők sajnálkozó hangon beszélnek. Ez a „szegény gyermekem" szindróma egyik tünete (lásd a 313. oldalt). A felvesz/letesz nem működik, ha baba azt érzi, hogy sajnálják.

Amikor egy anyuka azzal jön hozzám, hogy „Az egész az én hibám", azt gondolom: *Ezt az anyukát bűntudat mardossa.* Pedig néha semmi köze a baba alvásproblémáihoz. Nem irányíthatja például a fogzást, betegségeket, emésztőrendszeri problémákat. „Hibát" akkor követ el, ha ötletszerűen nevel. Előfordul, hogy rosszra tanítjuk a gyermekünket. A bűntudat azonban senkin sem segít, se a babán, se a szülőn. Ha tehát egy szülő olyasmit csinál, ami akadályozza a baba pihentető alvását, és beismeri: „Az én bűnöm", egyszerűen azt mondom: „Örülök, hogy rájöttél. Most pedig lépjünk tovább."

Az anyuka néha azt is megkérdezi: „Ez azért van, mert visszamentem dolgozni, és napközben nem töltök vele elég időt?" Vagyis azt gondolja, hogy hiányzik a babának, ezért később fekteti le, hogy élvezhessék egymás társaságát. Pedig inkább a saját napirendjét kellene átrendeznie, vagy legalább megkérni a bébiszittert, hogy idejében fektesse le a gyereket.

Ha a szülőket furdalja a lelkiismeret, a kisbaba nem fog arra gondolni: *Szuper, pontosan ezt akartam elérni,* de

megérzi a bűntudatukat, amely rá is kihat. A bűntudatos szülő általában bizonytalan és tétova is, nem képes kiválasztani egy adott módszert és kitartani mellette - a gyerekben mindez félelmet ébreszt. *Mi lesz velem, ha a szüleim se tudják, mit csináljanak velem? Én csak egy pici baba vagyok!* A felvesz/letesz csak akkor sikeres, ha a szülőkből magabiztosság árad. Testbeszédükkel és hanghordozásukkal azt kell tudatniuk: „Ne félj.Tudom, milyen rosszul érzed magad, de én majd segítek rajtad."

A bűntudatos szülők hajlamosabbak feladni (lásd a 12-es pontot a 330. oldalon), mert attól félnek, hogy a felvesz/letesszel bántják a gyereket vagy megfosztják a szeretetüktől. Biztosan tudom, hogy a felvesz/letesz beválik, de ehhez Önnek a tanítás eszközeként kell használnia, és nem úgy gondolnia rá, mint büntetésre, amely lelkileg károsíthatja a babát vagy azt az érzést keltheti benne, hogy nem szeretik. Bűntudatot szimatolok akkor is, ha a szülő megkérdezi: „Hányszor kell csinálnom?" Igaz, ez a kérdés arra is utalhat, hogy az illető egy kicsit lusta vagy igazában nem is akar változtatni a dolgok menetén, de azt is elárulja, hogy afféle gyógyszernek, méghozzá fájdalmas gyógyszernek tartja a felvesz/leteszt. Pedig nem az. Vele tanítjuk meg a babának, hogy nincs abban semmi rossz, ha a saját ágyában alszik el. A felvesz/leteszből önbizalmat merít, és látja, hogy Ön segít neki megtanulni az önálló alváshoz szükséges készségeket.

7. *A szobában nem megfelelők a körülmények az alváshoz.* A felvesz/letesz közben semmi sem vonhatja el a baba figyelmét. Ritkán válik be, ha betűz a nap, erős fényű lámpa világít vagy bömböl a zene a háttérben. Valami fénynek persze lennie kell; éghet egy halvány éjszakai lámpa vagy beszűrődhet világosság az előszobából. Különben nem látja, hogy mit csinál a baba (a testbeszédét), és dolga végeztével nem tud nesztelenül kiosonni a szobából. A menekülési útvonal nemcsak látható, hanem akadálymentes is legyen.

8. *A szülők nem veszik számításba a baba vérmérsékletét.* A felvesz/leteszt a különféle vérmérsékleti típusokhoz is hozzá kell igazítani. Abban az életkorban, amikor használni kezdheti a módszert - négy hónapos kornál nem előbb -, már elég pontosan tudnia kell, hogy gyermeke mit szeret és mint nem, mitől pörög fel és mitől nyugszik meg. A Kisangyalt és a Mintababát viszonylag könnyű elaltatni. A Morcos erőszakosabb lehet - általában ő az, aki megfeszíti a hátát és eltolja magától a szülőt, amikor frusztrált. Azt gondolhatnánk, hogy ez inkább a Talpraesettre jellemző, de erre rácáfolnak a tapasztalataim. A Talpraesettel és a Mimózával valószínűleg egy kicsit tovább tart a felvesz/letesz. Mindkettő sokat sír, és eléggé fel tudja zaklatni magát. Az ő figyelmüket bármi könnyen elvonja, például a beszűrődő erős fény, a konyhai szagok, a zajok, a testvérek, ezért a zavaró tényezőket meg kell szüntetni vagy legalább a minimálisra csökkentetni.

A módszer maga azonban alapjában véve ugyanaz, függetlenül a baba vérmérsékletétől. Csak fel kell készülni rá, hogy esetleg tovább tart. És annál könnyebb, minél nyugalmasabb tevékenységgel foglalatoskodott a baba lefekvés előtt. Nem lehet egyszerűen kiemelni a játékállvány alól, és betenni az ágyába. Az altatási rituálába érdemes beépíteni legalább tizenöt-húsz percnyi megnyugvási időszakot (lásd a 230-237. oldalt). A szoba elsötétítése és a vizuális ingerek kizárása elsősorban a Mimóza és a Talpraesett számára fontos. Néhány babának, kivált a Mimózának, az esik nehezére, hogy csukva tartsa a szemét. Nézelődik, nem tud kikapcsolni. Ilyenkor szoktuk látni, hogy üvölt a fáradtságtól, mégsem alszik el. A sírással próbálja „megszüntetni" a külvilágot. Fiatalabb korában a susogás-ütögetés elvonja a figyelmét a sírásról, és az érintésre, a hangra irányítja. Ha hat hónaposnál idősebb, csak addig beszéljen hozzá megnyugtatóan és csinálja a felvesz/leteszt, amíg meg nem nyugszik.

9. *Az egyik szülő nem akar változtatni.* A felvesz/letesz csakis akkor válik be, ha mindkét szülő elkötelezi magát mellette. Néha az történik, hogy valamelyik szülőnek már elege van, és változtatni akar. Például hetek óta nem alszanak rendesen, és apuka végül azt mondja: *„Valamit* biztos tudunk csinálni. Minden éjszaka a mi ágyunkban köt ki." Ha az anyuka még nem jutott el erre a pontra - sőt élvezi, hogy összebújhat a kisbabájával, és úgy véli, hogy ezzel nagyobb biztonságérzetet ad neki -, akkor így tárja elém a helyzetet: „A férjem szeretné, hogy a gyerek átaludja az éjszakát, engem tulajdonképpen nem zavar."

   Hasonló helyzet állhat elő a nagyszülőknél tett látogatás után. A nagymama tesz valamilyen megjegyzést: „Nem kellene már átaludnia az éjszakát?", mire anyuka (aki a lelke mélyén egyetért vele, csak azt nem tudja, hogyan érje ezt el), elszégyelli magát. Felhív, hogy adjak tanácsot, de érzem a hangjából, hogy még nem akar lépni, és ő maga sem szeretne megváltozni. Körvonalazom a tervet, amin tüstént változtatni akar. „De minden csütörtökön és pénteken ezt meg azt csinálom, muszáj otthon maradnom?" Vagy egy sor egyéb ellenvetést támaszt: „De ha én nem bánom, hogy velem alszik? De mi van, ha húsz percnél tovább sír? De mi van, ha annyira felzaklatja magát, hogy hány?" Ekkor megkérdezem tőle: **Tényleg változtatni akarsz? Milyen most az életed? Felejtsd el a férjedet és az édesanyádat - *szerinted sem* mehet így tovább?** Kérem a szülőket, hogy legyenek őszinték. Előállhatok én a világ legjobb megoldásaival, de ha ezer ürügyet hoznak fel arra, hogy ne csinálják, és váltig állítják, hogy úgysem fog sikerülni, akkor mit gondol, mi fog történni? Tényleg nem fog sikerülni.

10. *A szülők nem hangolják össze az erőfeszítéseiket.* Amint Patricia és Dan esetéből (312. oldal) kitűnt, egy alvási szokás megváltoztatásához a szülőknek szükségük van egy tervre, különben nem tudják, mit kell csinálniuk. Egy **jó** terv pedig számol előre nem látható tényezőkkel, ezért van egy B terv is. És ha mindkét szülő csinálja a felvesz/leteszt, fel kell készülniük az esetleges buktatókra. Az öt hónapos Trina anyukájának, Ashleynek az e-mailje jól példázza, hogyan szabotálhatják el akaratukon kívül a dolgot a szülők, és miért adják föl néhányan olyan hamar (lásd a 12-es pontot a 330. oldalon):

Miután öt hónapon keresztül ölben altattuk Trinát, most a felvesz/letesszel próbálkozunk. A második nap volt a legjobb. Csak húsz percig kellett ütögetni a hasát, és elaludt. De most, az ötödik napon, ott tartok, hogy feladom. Ma délelőtt egyáltalán nem aludt. Altatni kezdem, aztán bejön a férjem, hogy felváltson. Trina hisztérikusan sír, amikor az apja fölveszi, és csak akkor csillapodik le, ha átveszem. Ez normális? Nagyon szeretném, ha megtanulna segítség nélkül elaludni, de nem tudom, mit csinálok rosszul.

Igen gyakori helyzet: anyuka elfárad, ingerültté válik, ezért apuka felváltja. Csakhogy a csecsemő figyelmét elvonja apuka felbukkanása. Még ha ugyanúgy csinálja is, ahogyan anyuka, ez lényegében olyan, mintha elölről kezdenék. Új személy jelent meg, és mindannyian tudjuk, hogy a kisbabák másképpen viszonyulnak a szüleikhez. Önmagában az is zavaró, hogy mindkét szülő bent van a szobában, különösen a hat hónapos vagy idősebb babák számára. Ezért azt szoktam javasolni, hogy mindegyik szülő két egymást követő napot vállaljon, hogy a baba egyszerre csak az egyikükkel találkozzon.

Bizonyos esetekben az a legjobb, ha kizárólag apuka csinálja a felvesz/leteszt, vagy legalább az első napokban magára vállalja. Ezt olyankor szoktam tanácsolni, ha anyuka fizikailag nem bírja sokszor fölemelni és letenni a babát. Vagy ha a múltban már próbálkozott a felvesz/letesszel, de feladta. Vannak anyukák, akik tudják magukról, hogy úgyis kudarcot vallanának. Térjünk vissza egy kicsit Jameshez, akivel e fejezet legelején találko-

zott. Amikor elmondtam a tervet az anyukájának, beismerte: „Azt hiszem, nem fogom tudni megállni, hogy meg ne szoptassam. Nem bírom hallgatni a sírását." Ő krónikus berohangáló volt, és sokáig vonakodott attól, hogy apukát is szerephez juttassa. Az ilyen esetekben még tovább megyek, és egyenesen azt tanácsolom az anyukának, hogy menjen el otthonról, és töltse az éjszakákat például rokonoknál.

Az apukák sokszor hatékonyabban csinálják a felvesz/leteszt, mint az anyukák, de néha ők is áldozatul esnek a „szegény gyermekem" szindrómának (lásd a 313-316. oldalt). De még ha vasakarattal kitartanak is, nekik sem mindig könnyű. James például annyira nem volt hozzászokva ahhoz, hogy az apja ölében legyen, hogy mielőtt egyáltalán elkezdhettük a felvesz/leteszt, két estén át egyszerűen csak szoktattuk Mike-hoz. Amikor Mike először próbálta vigasztalni, James még hangosabban sírt. Az anyját akarta, mert őt szokta meg.

Ha apuka vállalja a felvesz/leteszt, anyukának nem szabad beavatkoznia. Minden anyukát figyelmeztetni szoktam: „Akkor is apukának kell megbirkóznia a helyzettel, ha a baba feléd nyújtja a karját. Ha átveszed tőle, rossz színben tünteted föl a gyerek előtt." Apukának pedig állnia kell a sarat. Nem teheti meg, hogy egyszer csak megelégeli a sírást, és hagyja az egészet a párjára. Ebben az a csodálatos, hogy ha korábban alig-alig vette ki a részét a gyereknevelésből, vagy ha a gondok megoldását a feleségére hagyta, a felvesz/letesz sikere után megváltozik a kapcsolata a családjával. Anyuka felnéz apukára, apuka pedig sikerélményre tesz szert.

11. *A szülők irreális elvárásokat támasztanak.* Nem győzöm elégszer mondani: a felvesz/letesz nem tesz csodát. Nem „gyógyítja" se a hasfájást, se a refluxot, nem csillapítja a fogzás okozta fájdalmat, nem szelídíti meg a makacs babát. Pusztán újraprogramozza a baba agyát, hogy aludjon tovább. Eleinte szörnyen frusztrált lesz - sokat fog sírni -, de mivel Ön mellette van, nem fogja úgy érezni, hogy magára hagyták. Mint említettem, bizonyos vérmérsékleti típusok nehezebben kezelhetők (a Mimóza, a Talpraesett, a Morcos). Minden helyzetben rá kell szánni az időt a változásra, és tanácsos számítani visszaesésre. Ne felejtse el, hogy a baba halálosan fáradt, eddig nem volt napirendje, és Ön ötletszerűen altatta. Most szélsőséges módon kénytelen helyreütni a hibát. Hogy okoz-e vele szenvedést és fájdalmat a babának? Nem, csak frusztrációt, mert most megváltozik az, amit megszokott. Sírni fog, megfeszíti a hátát, hányja-veti magát, mint a partra vetett hal.

Jómagam több ezer babával csináltam, és előfordult, hogy egy órán keresztül eltartott, amíg sikerült elaltatni - ami azt jelenti, hogy kilencvenszer vagy több mint százszor kellett fölvenni/letenni. Ha olyan babával találkozom, mint a tizenegy hónapos Emanuel, aki szinte másfél óránként felébredt enni, tapasztalatból tudom, hogy egy este nem lesz elég a változáshoz. Amikor az első este 22-kor felébredt, tudtam, hogy szerencsés esetben 23-ra sikerül elaltatnunk. Akkor pedig azt mondtam a szüleinek: „Hajnali egykor megint fent lesz." Így is történt. Annak viszont örülhettünk, hogy bár azon az éjszakán nem aludt tovább egyszerre két óránál, minden alkalommal kevesebbszer kellett fölvenni/letenni ahhoz, hogy visszaaludjon.

Azért tudok jósolni, mert bőséges tapasztalattal rendelkezem. Az alábbiakban összegyűjtöttem a négy leggyakoribb jelenséget, amelyeket az évek során csecsemők ezreinél figyeltem meg. Lehet, hogy az Ön gyermekére egyik sem illik pontosan, de legalább képet kap róla, hogy mire számíthat.

- Ha a baba este elég gyorsan - mondjuk, húsz-harminc percen belül - elalszik a felvesz/letesszel, akkor valószínűleg három órát kihúz egyvégtében. Ha tehát 19-kor kezdik, körülbelül 23.30-kor fog felébredni. Az

első éjszaka 23.30-kor fogja csinálni a felvesz/leteszt, majd 5-kor vagy 5.30-kor megint.

- Ha Emanulhez hasonló gyermeke van, aki nyolc hónapos vagy idősebb, és hónapok óta gyakran felébred éjszakánként, Ön pedig az ötletszerű nevelés valamilyen formájával reagált rá, akkor több mint százszor kell megcsinálnia a felvesz/leteszt. És miután végre elaludt, az első alkalommal nem fogja tovább húzni két óránál. Csak azt javasolhatom, hogy Ön is aludjon vissza, amilyen gyorsan csak tud, és készüljön föl rá, hogy az első néhány éjszaka többször is föl kell majd kelnie felvenni/letenni.

- Ha a baba napközben rövideket - húsz-negyvenöt percet - alszik, az első felvesz/letesz után mindössze húsz percet alszik majd, mert nem szokta még meg, hogy negyvenöt percnél tovább aludjon. Ha felébred, menjen be hozzá, és csinálja a felvesz/leteszt, amíg viszsza nem alszik vagy el nem érkezik a következő etetés ideje. Azt viszont soha ne hagyja, hogy átaludjon egy etetést.

- Ha korábban megpróbálkozott a „hadd sírja ki magát" módszerrel, a felvesz/letesz tovább fog tartani (napközben is és éjszaka is), mert a baba fél. Előfordulhat, hogy mielőtt kipróbálná a felvesz/leteszt, előbb vissza kell nyernie a bizalmát. A felvesz/letesz végül beválik, és akkor átalszik két-három teljes éjszakát, Ön pedig azt gondolja majd, hogy sínen vannak. Aztán a harmadik éjszaka felébred. Ilyenkor szoktam kapni a telefonokat: „Tracy, ez nem jött be, megint felébred." Pedig ez csak azt jelenti, hogy Önnek megint a felvesz/leteszhez kell folyamodnia.

12. *A szülőknek elmegy a kedvük, és feladják.* Egy rossz nap vagy rossz éjszaka után úgy érezheti, hogy csődöt mondott a felvesz/letesz. Pedig nem így van, feltéve, hogy nem hagyja abba. Ki kell tartania mellette. Ezért fontos a jegyzetelés, mert így látja, mennyit haladtak. Az is haladás, ha csak tíz perccel aludt tovább, mint szokott. A konzultációkra magammal szoktam vinni a notebookomat, és megmutatom a szülőknek: „Egy hete ezt csinálta a kisbabátok." A haladás tudata erőt ad. A Talpraesettel, a Mimózával és a Morcossal tovább tart, de ne adja fel.

Felvesz/letesz

Amikor aludni tanítjuk a babát, nincsenek félmegoldások. A legrosszabb az, ha Ön félúton abbahagyja. Csinálja még egy ideig, bizakodjon. Legyen vele tisztában, hogy sokáig eltarthat. Higgye el, tudom, milyen nehéz és fárasztó a felvesz/letesz, különösen az anyukáknak. Nem lep meg tehát...

Ha már az első este feladják. Amikor később megkérdezem, Mennyi ideig csináltad?, azt válaszolják: „Tíz-tizenöt percig, aztán nem bírtam tovább." Tíz perc alatt nem lehet átszoktatni. Az olyan babáknál, akiknél mélyen rögzült a rossz szokás, én csináltam már egy óránál is tovább. Higgye el, a második alkalommal nem fog ilyen sokáig tartani. Látogatásaim alkalmával, amikor magam is csinálom a felvesz/leteszt (éjszaka és nappal is), az anyukák sokszor bevallják: „Én sosem bírtam húsz percig." Éjszaka: „Én már rég megszoptattam volna, hogy elaludjon végre." Napközben: „Én már rég hagytam volna a fenébe az alvást, még ha tudom is, hogy egész nap nyűgös lesz." Hát, amikor én is ott vagyok, ilyesmiről szó sem lehet. Egyedül azonban hamarabb elmegy az anyukák kedve.

Egy éjszaka csinálják, aztán abbahagyják. Ha az ötletszerű nevelésben következetes volt, akkor a probléma megoldásában is ugyanilyen következetesnek kell lennie. Tény, hogy sok szülő túl szigorúnak találja egynémely tanácsomat - például hogy ébresszék fel a babát, hogy tarthassák a napirendet. Ha nem látnak azonnali eredményt, ráadásul a lelkük mélyén egyébként sem bíznak a módszer sikerében, akkor rögtön valami mással próbál-

koznak. Mivel egy módszer mellett sem tartanak ki, a baba összezavarodik - és látszólag csődöt mond a felvesz/letesz.

Feladják egy kis haladás láttán. Tegyük föl, hogy húszharminc percről sikerült egyórásra nyújtani a napközbeni alvást. Az anyuka már ennek is örül, pedig ennyi nem elég a négyórás napirendhez. És ahogy a baba nő, és több kalóriát éget el, morcosabb és fáradtabb lesz, a mozgása összerendezetlenebb, hacsak nem alszik másfél órát. A kitartással megelőzhető, hogy a probléma később visszatérjen.

Erőfeszítéseiket siker koronázza, de amikor a probléma újra megjelenik, ami gyakori az alvászavaroknál, nem csinálják megint a felvesz/leteszt. Hanem valami mással kísérleteznek. Pedig a felvesz/letesszel hamarabb visszaáll a rend, mert a baba emlékszik rá, és minden alkalommal rövidebb ideig tart az altatás.

Az alvásproblémákra persze nincs könnyű megoldás, de én még nem találkoztam olyan babával, akin ne segített volna a felvesz/letesz. A 333. oldal keretes részében azokat a stratégiákat sorolom fel, amelyek megkönnyíthetik, hogy kitartson. Tartsa szem előtt, hogy ha ugyanolyan következetes az új módszerrel, mint amilyen a régivel volt, akkor sikerülni fog. De türelmesnek kell lennie, és nem szabad feladnia. Meglátja, nem vész kárba a sok fáradság.

Azt se felejtse el, hogy ebben az életkorban az alvásproblémák még sokkal de sokkal könnyebben kezelhetők, mint később, kisgyermekkorban. Ha gyermeke még nincs egyéves, akkor is érdemes elolvasnia a következő fejezetet, hogy lássa, mi vár Önre, ha most nem oldja meg az alvással kapcsolatos gondokat. Talán ez a legjobb motiváció!

A felvesz/letesz túlélésének stratégiái

Hogyan NE adjuk fel?

Ahogy mondani szokás, mindig van remény. Az alábbi túlélési stratégiák talán segítenek átvészelni a nehéz pillanatokat.

- Mielőtt belekezd, gondolja végig a tervet. A felvesz/letesz rendkívül megterhelő, ha csak az egyik szülő csinálja. Iszonyúan nehéz! Főleg akkor ne kezdjen hozzá egyedül, ha a saját vérmérséklete ismeretében félő, hogy egy ponton túl nem fogja bírni. Kérjen segítséget valakitől. Ha nincs partnere, nincsenek kéznél a nagyszülők vagy a legjobb barátnője (lásd a 10-es pontot a 326. oldalon és a keretes részt a 222. oldalon), hívjon el olyasvalakit, aki legalább lelki támogatást nyújthat. Ennek a személynek nem feltétlenül kell bármit is *csinálnia* a babával. Az is segítség, ha Ön kipanaszkodhatja magát neki, és emlékezteti Önt, hogy minderre azért van szükség, hogy a baba megtanuljon aludni, és újra béke legyen a házban.
- Pénteken kezdje a felvesz/leteszt, mert akkor ott az egész hétvége, és egyszerűbb beszervezni apukát, nagymamát vagy a barátnőt.
- A felvesz/letesz közben használjon füldugót. Nem arra biztatom, hogy eressze el a füle mellett a baba sírását, de legalább egy kicsit tompít a hangon, és nem viseli meg annyira.
- Ne sajnálja a babát. Azért csinálja a felvesz/leteszt, hogy megtanítsa önállóan aludni, ami nagy ajándék.
- Ha kísértést érez, hogy feladja, kérdezze meg magától: *És mi lesz utána?* Ha feladja, miután a baba negyven percet sírt, és visszatér a hónapok óta használt altatási módszerhez, akkor a baba teljesen fölöslegesen kínlódott negyven percen keresztül! Ön ugyanott van, ahonnan elindult, a baba továbbra sem tud egyedül megnyugodni, ráadásul Önt újabb kudarcélmény érte.

HÉT

„Még mindig nem alszik eleget"

Alvásproblémák egyéves kor után

Válság Amerikában

Az Országos Alvás Alapítvány 2004-es felmérése szerint az amerikai csecsemők és kisgyermekek nem alszanak eleget. Az eredményeket éppen az idő tájt publikálták, amikor az egyéves kor utáni alvásproblémákról szóló fejezetet írtuk. A kutatás a születéstől a serdülőkorig terjedő időszakot vizsgálta, de mi most csak a kisgyermekekre vonatkozó adatokkal foglalkozunk (kisgyermekkornak a tizenkét-harmincöt hónapos kor közötti időszakot tekintették). A jelentést olvasva könnyű belátni, milyen fontos az, hogy megtanítsuk gyermekeinket aludni és visszaaludni:

• *Az alvásproblémák jóval a csecsemőkor után is megmaradnak.* Nem csak a csecsemők és szüleik kialvatlanok. A kisgyermekek hatvanhárom százaléka küzd az alváshoz köthető gondokkal. Ezek közé tartozik például, hogy a gyermek egy héten legalább néhány alkalommal húzza az időt lefekvésnél (32 százalék), egyáltalán nem akar lefeküdni (24 százalék), és/vagy napközben nagyon fáradt (24 százalék). A kisgyermekek csaknem fele éjszaka legalább egyszer felébred; 10 százalék többször felébred, és minden alkalommal átlagosan majdnem húsz percig van ébren. Körülbelül 10 százalék negyvenöt percig vagy tovább van ébren.

• *A csecsemők és kisgyermekek többsége későn kerül ágyba.* A csecsemők (születéstől tizenegy hónapos korig) átlagosan 21.11-kor fekszenek le, a kisgyermekek 20.55-kor. A kisgyermekek majdnem fele 21 óra után fekszik le. Ezt a problémát magam is gyakran tapasztalom az ügyfeleim körében, akiknek egy része azért tartja ébren a gyermekét, hogy munka után több időt tölthessen vele. Másoknál az az oka, hogy soha nem fektették le gyermeküket idejében, és most már hiába próbálkoznak. Azt javaslom, hogy a gyermek legalább ötéves koráig 19-kor vagy 19.30-kor feküdjön le, de a vizsgálat arra a megállapításra jutott, hogy a kisgyermekek (és a csecsemők) mindössze 10 százaléka kerül ágyba ebben az időpontban. Általánosságban mégis mindkét

csoport nem sokkal reggel 7 után ébred. Nem kell matematikusnak lenni ahhoz, hogy kiszámoljuk, miért nem alszanak eleget. (Nem lennék meglepve, ha kiderülne, hogy részben ezért látni annyi hiperaktív és agresszív gyermeket. Egyiket sem az alváshiány okozza, de kétségkívül súlyosbítja őket.)

• *Sok szülő nem látja tisztán gyermeke alvási szokásait.* Amikor megkérdezték őket, hogy hogyan aránylik egymáshoz az, amennyit gyermekük valójában alszik, és amennyit szerintük aludnia *kellene,* körülbelül harmaduk azt válaszolta, hogy gyermekük kevesebbet alszik, mint amennyit kellene. Csakhogy egy másik kérdésre, hogy vajon gyermekük túlságosan kevés, túlságosan sok vagy elegendő ideig alszik-e, a szülők túlnyomó többsége - 85 százaléka - azt a választ adta, hogy gyermeke elegendő ideig alszik. És az alvásproblémák kisgyermekkori továbbélésének ellenére tíz szülőből mindössze egy lát okot aggodalomra. (Sejtésem szerint ugyanaz a tíz százalék aggódik, amely azt válaszolta, hogy gyermeke éjszakánként negyvenöt percet vagy többet tölt ébren!)

A kutatók megállapításai ugyanarra a gyakori problémára világítanak rá, amellyel én is naponta találkozom: a szülők mindaddig nem foglalkoznak a rossz alvási szokásokkal, amíg el nem jutnak tűrőképességük végső határára. Általában akkor fordulnak hozzám, amikor az anyuka készül újra munkába állni, és tart tőle, hogy hullafáradt lesz egész nap, vagy amikor a gyermek állandó felébredései miatt ingerlékeny szülők között súlyosan megromlik a kapcsolat.

• *Eluralkodik az ötletszerű nevelés. Az* összes kisgyermek csaknem fele (43 százalék) együtt alszik valamelyik vagy mindkét szülővel, és négy közül egy már alszik, amikor ágyba teszik. Ez mindkét esetben azt jelenti, hogy a gyermek nem képes önállóan elaludni. A szülők fele hagyja, hogy gyermeke egyedül visszaaludjon, ha éjszaka felébred, 59 százalék viszont beszalad hozzá, 44 százalék vele marad, amíg újra el nem alszik, 13 százalék átviszi a szülői ágyba, 5 százalék pedig együtt alszik vele. Gyanítom, hogy az utóbbi két szám még ennél is magasabb. Amikor a babycenter.com egy online közvélemény-kutatásban megkérdezte, hogy (születendő) „Gyermeke az Ön ágyában fog aludni/alszik?", a szülők több mint kétharmada azt válaszolta, hogy „néha" (34 százalék) vagy „mindig" (35 százalék). Talán az internetes felmérés névtelensége miatt válaszoltak őszintébben.

A jó hír az, hogy a vizsgálat szerint azok a gyerekek, akiket *megtanítottak* önállóan aludni, jobban alszanak: nem ébrednek túl korán, napközben alszanak, hiszti nélkül lefekszenek és különösebb nehézségek nélkül elalszanak, és kisebb valószínűséggel ébrednek föl éjszaka. Akik például ébren kerülnek ágyba, általában tovább alszanak (9,9 órát), mint akiket csak akkor tesznek ágyba, amikor már elaludtak (8,8 órát), és csaknem háromszor *kisebb* a valószínűsége annak, hogy éjszaka többször felébrednek (13 százalék, illetve 37 százalék). És azok a szülők, akik azt mondták, hogy ritkán vagy soha nem várják meg, hogy a gyermek elaludjék - ami azt jelzi, hogy önállóan el tud aludni -, általában azt is mondták, hogy gyermekük nem ébred föl éjszakánként.

A kisgyermekek alvási szokásairól jelenleg ez a legnagyobb vizsgálat, és azt mutatja ugyan, hogy egyes gyerekek jó alvási szokásokat tanulnak és el tudnak aludni egyedül, kiugróan magas, 69 százalékuk azonban hetenként néhányszor alvási nehézségekkel küzd. Nem meglepő, hogy az ő szüleik akár évi kétszáz óra alváshátralékot is összegyűjthetnek. Ha ennyi szülő és gyerek kialvatlan, akkor az minden családtagot érint, és a kapcsolatokra óriási teher nehezedik. A szülő mérges a gyerekre; a testvérek verekednek; a szülők veszekednek. A jelentés az alváshiány és az alvási zavarok egyéb okai között említi a modern társadalom tempóját. Az Alvás Alapítvány egyik tagja, dr. Jodi Mindell, a St. Joseph Egyetem alvászavarokra szakosodott pszichológiaprofesszora így fogalmaz: „A társadalmi nyomás nemcsak a felnőtteket érinti, hanem közvetve a gyerekeket is. Figyelmeztetés ez, hogy ugyanúgy oda kell figyelnünk gyermekeink alvására, mint az ébren töltött idejükre."

Én egy másik okot is idesorolnék: sok szülő *nem tanítja meg* aludni a gyermekét. Általában nem tudják, hogy az alvás tanult művészet, és arra számítanak, hogy kisbabájuk előbb-utóbb magától is elsajátítja. És mire ebből a babából kisgyermek lesz, már nagy a baj, szülei pedig nem sejtik, mit rontottak el, és hogyan oldják meg a gondot.

Az alább következő két részben a második életév (a fiatal kisgyermekkor) és a harmadik életév (az idős kisgyermekkor) alvásproblémáit foglalom össze. Talán túlságosan tág életkori bontásnak tűnik. Kisgyermekkorban is vannak ugyan néhány hónaponként finom fejlődési különbségek, de nem befolyásolják sem a gyermek alvási szokásait, sem a problémák általam javasolt kezelésének módját. Utána áttekintem a korábban javasolt altatási módszereket, elmagyarázom, miként igazíthatók egy kisgyermek igényeihez, majd bemutatok az e módszerek használatát példázó tipikus eseteket.

Alvásproblémák kétéves korban

A második életévben az alvási nehézségek egy részét a fejlődés és a nagyobb önállóság okozzák. Ha tehát egy szülő arra panaszkodik, hogy felborult az éjszakai vagy nappali alvás rendje, megkérdezem: **Jár? Beszél?** A gyermek általában nem sokkal az első születésnapja után tanul meg járni. De ilyenkor már a későn járóknak is meglehetősen erős a lábuk. Amint az előző fejezetben elmondtam, ez az új tudomány megzavarhatja a gyermek pihenését - különösen amikor az első önálló lépéseket teszi. Vannak gyerekek, akik éjszaka alvás közben felállnak a kiságyukban, és körbejárnak. Aztán felébrednek, és nem értik, hogy kerültek oda, és még leülni sem tudnak. A gyermeket felébreszthetik izomgörcsök, valamint az is, ha azt álmodja, hogy elesik. Gondolja csak meg, hányszor esik el nappal.

Nem tanácsolom, hogy egy kisgyermek tévét vagy videót nézzen, mert túlpöröghet vagy ijesztő képek ragadnak meg a fejében, ami rossz álmokat okozhat. Egyéves korban az alvás REM (gyors szemmozgásos) szakasza körülbelül harmincöt százalékra csökken, de azért elég idő jut az álmokra is. Lehetnek ugyan rémálmai (a félelmetes pillanatok újraélései), de ebben a korban jellemzőbb az úgynevezett lidércnyomás, amely nem a rossz álmok, hanem a fizikai erőkifejtés és ingerek következménye (lásd a táblázatot a 345. oldalon). A kisgyermek álmában újraéli ezeket a pillanatokat.

Szintén számolni kell a család többi tagjával: **Van idősebb testvére, aki felzaklatja?** Amikor járni kezd, a bátyja vagy nővére élvezettel kínozza - persze csak a móka kedvéért. Ez azonban megviseli a kisgyermeket, és éjszaka felébredhet miatta.

Kíváncsibb és aktívabb. Az egy- és kétéves kor közötti gyermeket általában úgy szokták jellemezni, hogy „mindenütt ott van". Akkor is többet „fecseg" és mindent megért, ha még nem beszél egész mondatokban. Ha reggelenként az állatkáinak magyaráz, az azt jelenti, hogy megtanulta lekötni önmagát. Ha Ön nem siet be hozzá, még néhány percig lustálkodhat az ágyában.

Ha egy korábban jól alvó fiatal kisgyermeknek hirtelen alvásproblémái támadnak, az egészségi állapotában vagy a környezetében keresem a nyomra vezető jeleket: **Változott valami a család napirendjében? Jön a foga? Újfajta tevékenységekbe kezdtek? Volt beteg mostanában? Játszócsoportba kezdett járni? Volt változás egy családtag munkájában, egészségében, időbeosztásában?** Több hétre vagy hónapra kell visszagondolni; felidézni, hogy mi történt és hogyan reagáltunk rá. Ginny például nemrégiben azért keresett meg, mert a tizenhat hónapos Ben újabban felébredt éjszakánként. Amikor feltettem egy sor kérdést, Ginny váltig állította, hogy semmi sem változott. Aztán egyszer csak, mintegy mellékesen, azt mondta: „De öt vagy hat hete náthás volt, és most jut eszembe, hogy azóta alszik rosszul." Amikor tovább kérdezősködtem, kiderült, hogy Ginny akkor átvette a saját ágyába, hogy „megnyugodjon".

A nappali alvás is nehezebben megy. Ebben az időszakban szokott átállni a két másfél-két órás alvásról egy hosszúra (lásd a keretes részt a 360. oldalon). Ez papíron elég egyszerűnek tűnik, pedig rögös lehet az oda vezető út! Mondjuk, néhány napig kihagyja a délelőtti alvást, aztán mindig ok nélkül visszatér hozzá. És ellentétben a csecsemővel, akinél a jó nappali alvások segítik a jó éjszakai alvást, egyévesnél idősebb korban a késő délutáni alvás megzavarhatja az éjszakait. Ha megszokta a késői alvást, azt szoktam javasolni, hogy hozzák előbbre, és legkésőbb fél négykor ébresszék föl a gyereket. Különben nem lesz elég ideje, hogy játékkal levezesse az energiáját. Mindjárt hozzá is teszem, hogy mindig vannak kivételek a szabály alól: ha az előző napokban kevesebbet aludt a megszokottnál, és pótolnia kell; ha beteg, és több pihenésre van szüksége, mint játékra; vagy ha Ön egyszerűen úgy érzi, hogy azon a bizonyos napon az átlagosnál több alvást igényel, akkor persze hagyja valamivel tovább aludni.

Fejlődésének legfontosabb eredménye az, hogy már érti ok és okozat kapcsolatát. Ez megmutatkozik abban, ahogyan játszik. És ez az oka, hogy sokkal hamarabb rögzülnek az ötletszerű nevelés formái. Ha egy csecsemőt álomba ringatnak vagy szoptatnak, az idővel nagyjából úgy rögzül, ahogyan Pavlov szoktatta a kutyáját. Mielőtt enni adott neki, megszólaltatott egy csengőt, és a kutyának hamarosan már a csengés hallatán megindult a nyálelválasztása. Most azonban, mivel a gyermek már érti az ok-okozati összefüggést, az ötletszerű nevelés nem egyszerűen szoktatás kérdése. Bármit tesz (tudatosan vagy nem tudatosan) a szülő, a gyermek agya elraktározza, és később felhasználhatja. Legyen résen, különben megmutatja a gyermeknek, hogyan manipulálhatja Önt!

Tegyük fel, hogy tizenöt hónapos gyermeke felébred hajnali háromkor. Talán jön az egyik őrlőfoga vagy rosszat álmodott. Túlpörgette magát a játszócsoportban vagy túljátszotta magát a nagyapával. De lehet, hogy ennél is egyszerűbb a magyarázat: túljutott a mély alvás szakaszán, és valamilyen hang vagy egy fénycsík fölkeltette kielégíthetetlen kíváncsiságát. A kisgyermeket minden érdekli. Ezért amikor éjszaka felébred, nehezebben alszik vissza.

Főleg ha ez az első alkalom az életében, hogy éjszaka felébred (ami igen kevéssé valószínű), rendkívül fontos, hogy Ön *ne kezdjen* ötletszerű nevelésbe. Ha beszalad, és ölbe veszi azzal, hogy „Most kivételesen mesélek neki, hogy megnyugodjon," garantálhatom, hogy a következő éjszaka megint felébred és megint meséltetni akar, sőt talán ennél is messzebbre megy majd: két mesét kér, inni akar, még egy jóéjt-pusziért rimánkodik. Hiszen most már látja az összefüggést aközött, amit ő és Ön csinál. *Ilyen hangot adtam. Anya bejött, és foglalkozott velem.* A harmadik éjszakán már gondolkodás nélkül tudja: *Ezt a hangot adom, ezért Anya bejön hozzám, mesél, utána ringat. Amikor vissza akar tenni a kiságyba, megint ezt a hangot adom, és utána megint ringat egy kicsit.* Ön pedig beleragadt a csapdába, amit manipulatív kisgyermeke állított Önnek.

Könnyű megállapítani, melyik szülő esett ebbe a csapdába. Megkérdezem: **Napközben szokott hisztizni?** Ha egy kisgyerek megtanulja a manipulálás művészetét, egész nap gyakorolja. A kis zsarnokok többsége minden adandó alkalommal követelőzik - étkezésnél, öltözködésnél, más gyerekkel való játék közben (a magatartás-problémákról lásd a következő fejezetet). És azt se felejtse el, hogy ez a dackorszak. A kisgyermek erősnek érzi magát, miután megtanulta a „Nem!" szót, és boldogan használja.

Persze ha a szülők kezdettől fogva ötletszerűen nevelnek, az olyan alvásproblémák, mint a korai ébredés, az éjszakai felébredés, a rendszertelen napközbeni alvás és a kellékfüggőség nem annyira a fejlődés állomásaihoz, hanem mélyen rögzült rossz szokásokhoz kapcsolódnak. Ezt két kulcskérdéssel állapítom meg: **Átaludta valaha is az éjszakát? és Mindig nehéz volt lefektetni?** Ha az első kérdésre „nem", a másodikra pedig „igen" a válasz, akkor tudom, hogy ez a gyermek nem tanult meg egyedül sem elaludni, sem visszaaludni. Ekkor egy sor kérdéssel fel kell tárnom a részleteket és

hogy milyen kelléket használnak a szülők, például: **Most hogyan szokta lefektetni? Hol alszik a gyerek? Szopik még? Ha igen, akkor szopás közben szokott elaludni? Sajnálja, amikor éjszaka sír? Besiet hozzá? Átveszi a saját ágyába? Amikor kisebb volt. Ön ki tudott jönni a szobájából, amikor ő még ébren volt? Mennyit és hol alszik napközben? Próbálkozott már a „hadd sírja ki magát" módszerrel?** Ezek a kérdések azt is segítenek felmérni, hogy milyen mértékű az ötletszerű nevelés. Vannak egészen elkeserítő esetek, amilyenről például az alábbi, távolról sem egyedi e-mail szól:

> Huszonkét hónapos kislányom nem tanult meg egyedül elaludni, úgyhogy minden éjszaka vele kell aludnom, és most megint terhes vagyok. Úgy érzem, a férjem nem segít. Szerintem nem a megfelelő dolgokat mondja a lányunknak, aki csak rajtam tud aludni. Kérlek, segíts!!

Sajnos se anyuka, se apuka nem tudja, mit csináljanak, ami gyakori. Ha egy kisgyermek két éven keresztül ott és úgy alhatott, ahol és ahogyan akart, és nem tanult meg önállóan elaludni, nagyon részletesen ki kell dolgoznunk a tervet - alapvető továbbá, hogy mindkét szülő egyetértsen vele, és ne ellentétes irányba haladjanak vagy vitatkozzanak rajta. Ha ráadásul megingott a gyereknek a szülőbe vetett bizalma, még bonyolultabb a kép, mert egyedül nem érzi magát biztonságban. Ilyenkor a bizalom visszaszerzése az első lépés (lásd a 243. és 355. oldalakat).

*Miért kiabál álmában a kisgyermek?**

	Rémálom	Lidércnyomás
Mi ez?	**Az alvás REM (gyors szemmozgásos) szakaszában bekövetkező *lelki* (pszichológiai) jelenség, a közmondásos „rossz" álom, amelynek során a gyermek újraél valamilyen kellemetlen érzést, élményt vagy megrázkódtatást. Az agya aktív, de a teste (szemének gyors mozgását leszámítva) nyugodt.**	**Kisgyermekkorban éjszakai felrettenésnek hívják (a valódi lidércnyomás a serdülőkorra jellemző, és ritka), és az alvajáráshoz hasonlóan *élettani* (fiziológiai) jelenség. A gyermek nem tér át az alvás mély szakaszából a REM (gyors szemmozgásos) szakaszba, hanem megreked a kettő között. A teste aktív, de az agya nem.**
Mikor fordult elő?	**Általában az éjszaka második felében, amikor intenzivebb a REM szakasz.**	**Általában az alvás első 2-3 órájában - az éjszaka első harmadában.**
Milyen hangot ad a gyermek és hogy néz ki?	**Kiabálva/sírva ébred, de magánál van, amikor ön bemegy hozzá, vagy nem sokkal később felébred. Később valószínűleg emlékezni fog rá - a rossz álmok évekig kísérthetik.**	**Rémült sírással kezdődik. A szeme nyitva van, a teste merev, esetleg hideg veríték üt ki rajta vagy kiperul az arca. Előfordulhat, hogy nem ismeri fel Önt, amikor bemegy hozzá, és később semmire sem emlékszik.**
Ilyenkor mi a teendő?	**Nyugtassa meg, és biztassa, hogy meséljen az álomról, ha emlékszik a részletekre. Ne becsülje le a félelmét - az *ő* számára az álom nagyon is valóságos. Ölelgesse, puszilgassa, sőt mellé is fekhet egy időre, de ne vigye magával a saját ágyába.**	**Ne ébressze föl, azzal csak megnyújtaná a dolgot, amely az esetek többségében körülbelül 10 percig tart (lehet 1 perc, de 40 perc is). Ez az ön számára megrázóbb, mint neki, ezért Ön próbáljon megnyugodni, és kivárni a végét. Csak szavakkal nyugtatgassa, de arra ügyeljen, hogy a gyermek ne üsse meg magát semmiben.**
Hogyan előzhető meg?	**Gondolja végig, mi okozhat számára stresszt vagy félelmet, és ezeket kerüljék napközben. Mindig végezzék el a lefekvési és altatási rituálét. Ha a gyermek „szörnyektől" fél, tegyen az ágya mellé éjszakai fényt, és nézzen be az ágy alá.**	**Igyekezzen állandó napirendet biztosítani a számára, és ne hagyja, hogy túlfárassza magát. Ha ezek az események gyakran előfordulnak, vagy ha van alvajáró a családban, beszéljen a gyermekorvosukkal vagy egy alvásspecialistával.**

• A „rémálom/lidérces álom" és a „lidércnyomás/éjszakai felrettenés" (gyermekeknél: *pavor nocturnus,* felnőtteknél: *incubus, night terror)* neurológiai és pszichiátriai szakkifejezések.

Kiságyból a nagyágyba

Ne hamarkodja el az átköltözést (próbáljon legalább kétéves koráig várni), viszont ne halogassa túl sokáig, ha újra gyermeket vár. Legalább három hónappal a kistestvér születése előtt kezdje szoktatni a gondolathoz.

Beszélgessen a gyerekkel a nagyágyba való átköltözésről, és vonja be a dologba: „Szerintem már elég nagy vagy ahhoz, hogy neked is olyan ágyat vegyünk, amilyen Anyának és Apának van. Választasz magadnak új ágyneműt?" Ha a gyermek kétévesnél fiatalabb, kezdetben feltétlenül legyen leesésgátló az ágy oldalán.

Ne változtasson a napirenden és a lefekvési rituálén akkor se, ha a gyerek már nagyágyban alszik. Most még fontosabb a következetesség.

Ha felkel az ágyából és átmegy az Ön(ök) szobájába, azonnal - és dédelgetés nélkül - küldje vissza.

Ne érezzen lelkifurdalást, hogy betartatja a „lefekvés után nincs kimászkálás" szabályt, és ha szükséges, szereljen föl kiskaput. Ha a gyerek korán kelő, és régebben elfoglalta magát, most viszont hajnalok hajnalán megjelenik az Ön(ök) szobájában, vegyen neki egy saját vekkert - ha csörög vagy világit, kijöhet.

Tegye biztonságossá a szobáját (ha eddig nem tette) - tüntesse el az útból a vezetékeket, tegyen vakdugót az aljzatokba, az alsó fiókokra pedig zárat, hogy ne tudjon felmászni rajtuk.

Ne kockáztasson, főleg ha a gyermek még nincs hároméves. Tolja az ágyat a falhoz, és legalább az első néhány hónapra szereljen leesésgátlót az ágy oldalára.

Alvásproblémák hároméves korban

A kétéves kori alvásproblémák nagy része háromévesen is megmaradhat, amikor a kisgyermek minden eddiginél jobban érzékeli és érti a körülötte zajló eseményeket. Jobban érintik a családban és a környezetében történő változások, kíváncsibb. Minden vendégről azt hiszi, hogy hozzá jött játszani. Semmiről nem akar lemaradni. Ha korábban nem zavarták a zajok, most felébreszthetik.

Testileg is ügyesebb. **Kimászik a kiságyából, és átmegy az Ön(ök) szobájába?** Egyes gyerekek már tizennyolc hónaposan képesek erre a mutatványra, bár nem feltétlenül tudatosan. Kétéves kor előtt a kisgyermek feje továbbra is aránytalanul nagy a testéhez képest, ezért lezuhanhat, amikor áthajol a kiságy rácsán. Kétéves kora körül rájön, hogy ha rááll valamire, ki tud mászni. És éjszaka egyszer csak megjelenik az Ön ágya mellett. Ebben a korban szokták a szülők fontolóra venni, hogy átköltöztetik egy nagyágyba (lásd a keretes részt a 346. oldalon). Szerintem érdemes addig halogatni, ameddig lehet - legalább kétéves korig, ha nem tovább -, mert ezzel jó esetben elodázhatók az éjszakai kóborlások. (Az egyetlen kivétel az, ha a gyerek fóbiásan fél a kiságyától; lásd a 355-357. oldalt.) **Mit csinál Ön, amikor a gyereke éjszaka átmegy Önhöz?** Ha hetente egyszer-kétszer megengedi, megnézheti magát.

Mivel az idősebb kisgyermek rendkívül érzékeny környezetének változásaira, mindig megkérdezem: **Változott valami a család életében?** Kistestvér születése, haláleset, a szülők kapcsolatának problémái és/vagy válás, új partner, új bébiszitter, nehezebben kezelhető társasági helyzetek - bármelyik megzavarhatja az álmát, főleg ha nem tanult meg önállóan el- és visszaaludni. Ebben a korban már a társak is jobban érdeklik, és mint korábban hangsúlyoztam, a közös játék is hatással van az alvására. **Játszócsoportba kezdtek járni, vagy a játszócsoport mellett más szervezett csoportba is, például gyerektornára, zenebölcsibe stb.?** A részletekre is gondoljon: **Mivel foglalkoznak a játszócsoportban? Milyen feladatokat kell végeznie? Milyen a többi gyerek?** Egy korábban jól alvó gyereket is megviselhet a túl sok stressz (egy kisgyermek például még ne járjon tanórákra, ne legyen „tornaedzője"), főleg akkor, ha csúfolják vagy erőszakosan viselkednek vele (lásd Alicia történetét a következő fejezetben, a 395-397. oldalon).

A szülőket most még jobban megviselik az alvásproblémák. A gyermek már beszél, tehát tud vizet kérni, még egy mesét, még egy puszit - vég nélkül érvel és vitatkozik. Sok szülő kifogy a béketűrésből, pedig korábban még mentségeket találtak: „Még nem érti" vagy „Nem tehet róla". Ha a szokás mélyen rögzült, és a szülő nem úgy reagál, ahogyan a gyerek elvárja, akkor dühében a kiságyat rázza. Talán nap-

közben is hisztizik. Az idősebb kisgyermek már nagyon is tudatában van annak, hogy egy bizonyos viselkedéssel elérheti, hogy a szülei ott teremjenek mellette.

Ha egy két-három éves gyermeknek vannak alvásproblémái, mindig fontos feltárni az előzményeket. **Átaludta valaha az éjszakát?** Nagyon sok esetben vissza kell térni a kiindulópontra. Végig kell gondolni az érzelmi előzményeket is. Ha a múltban is követelőzött, akkor mostanra totális zsarnokká érett. Ez többféle módon megnyilvánulhat: a padlóhoz veri a fejét, lökdösődik, verekszik, harap, más haját húzza, rugdosódik, a földre veti magát, ölbe véve megfeszíti a testét. Ha a szülők nem a megfelelő módon lépnek közbe, amikor ébren van (lásd a 409-418. oldalt), éjszaka még roszszabb lesz a helyzet, mert olyankor fáradt.

Az idősebb kisgyermek manipulációs törekvéseit a szülők sokszor szeparációs szorongásnak vélik, amely általában hét-kilenc hónapos kor között kezdődik, és tizenöt-tizennyolc hónapos kor tájékán tűnik el, feltéve, hogy a szülők kedvesen és megértően reagálnak rá, és nem az ötletszerű nevelés valamilyen formájával próbálják enyhíteni a gyermek félelmeit. Ezért ha egy kétéves gyerek szüleitől azt hallom, hogy „A szeparációs szorongás miatt ébred föl éjszaka", tíz esetből kilencszer arról van szó, hogy a gyerek megtanulta manipulálni őket. Az alvásproblémát nem a félelem okozza, hanem az, hogy a normális szeparációs szorongás időszakában ötletszerűen nevelték. (Lásd a 108-112. és a 237-248. oldalakat.)

De ne essünk át a ló másik oldalára. Ebben az életkorban is vannak igazi félelmek, mert a gyermek már annyi mindent megért. Átlátja, mi történik körülötte: hogy testvére fog születni, hogy Anya és Apa mérgesek egymásra, hogy a játszócsoportban egy másik gyerek elveszi tőle a játékát, hogy a *Némó nyomában* mesefilmben a kis halat elszakítják az apukájától. Sok minden mély nyomot hagy benne. Nemrégiben hallottam egy jópofa történetet egy két és fél éves kisfiúról, aki látta, hogy az apukája első emeleti lakásuk minden ablakára zárat szerel. Apuka elmagyarázta, hogy azért csinálja, „nehogy bejöjjenek a betörők". Aznap éjszaka hajnali háromkor a kisfiú ezt kiabálta álmában: „Betörők jönnek! Betörők jönnek!" Nekem is volt egy nagyon hasonló esetem az idősebbik lányommal, amikor hároméves lehetett. Gondoltam, megnézzük együtt az *E.T.-t,* ami akkoriban igen népszerű volt. Én nem tartottam ártalmasnak, de Sarát utána hónapokig rémálmok gyötörték, amelyekben kis E.T.-k sorjáztak be a macskaajtón.

Mivel egy háromévesnek már többször megengedik, hogy tévét nézzen vagy számítógépes játékokat játsszon, nem meglepő, hogy rosszakat álmodik. Ezért fontos mindent megszűrni, amivel találkozhat. Próbálja az ő szemével nézni. Biztos, hogy élvezni fogja a *Bambi-t* vagy a *Némó nyomában-t?* Nem fog megrémülni attól, hogy a főhős anyukáját mind a két filmben megölik? Figyeljen arra is, milyen meséket olvas neki. A hátborzongató történetek megragadhatnak a fejében. Ha a tévé és a számítógép részei az életének, lefekvés előtt ne feledkezzen meg a megnyugvási rituáléról. Én a magam részéről azt tartom helyesnek, ha este már nem néz tévét és nem játszik a számítógépen.

Az altatás módszerei kisgyermekkorban

Az eddig leírt altatási technikák némi módosítással kisgyermekkorban is bevethetők. Álljon itt néhány emlékeztető, a való életből vett példákkal illusztrálva. A lap széli kis „dobozok" szövege segít eligazodni a különféle típusú gondok között.

„Újabban nyűgös lefekvés előtt."

A rituálékra továbbra is szükség van, de ahogy a gyermek növekszik, lehet, hogy változtatni kell rajtuk. Lola a tizenkilenc hónapos fia miatt telefonált: »Carlos újabban nyűgös lefekvés előtt." Föltettem néhány kérdést az életükről, és kiderült, hogy a család nemrégiben Guatemalába utazott, ahol Lola született, ezenkívül Carlos zenebölcsibe kezdett járni. Elmagyaráztam az anyukának, hogy mindez nyomot hagy a fiában. Az utazás során eltér-

tek a megszokott napirendtől, a zenebölcsi pedig a társasági élet egy egészen új szintjét hozta meg. De mivel Carlos most már aktívabb, a fektetési rituálén talán egyébként is változtatni kell. Az ilyen korú gyerekek nagy részének jót tesz, ha 18-kor vagy 18.30-kor már ágyba kerül. Ebben az életkorban ráadásul a fürdetés túl is pörgetheti őket, tehát Carlost vagy korábban fürdessék - például 16-kor vagy 17-kor, vacsora előtt -, vagy reggel, és este csak törüljék végig egy nedves kendővel. Lola először tiltakozott: „De azért van este a fürdés, hogy apuka csinálhassa." Hát, persze ők döntenek. De őszinte voltam: „Rendben van, de akkor fogadd el, hogy a magad érdekét nézed, nem a gyerekét." Szerencsére Carlos, a Mintagyerek alakítható volt, Lola pedig találékony. Azzal állt elő, hogy apuka reggel zuhanyozza le. Carlosnak nagyon tetszett, és ezzel új rituálé kezdődött apukával.

Ügyeljen rá, hogy a lefekvési rituálé mindig ugyanaz legyen, és próbálja megelőzni vele az esetleges problémákat. A lefekvési rituálába természetesen beletartozik a mesélés, az ölelés és a puszi. Ezenkívül, mivel a gyermek már annyi mindent megért, beszélgetni is lehet vele, amint arra Julie, a huszonhárom hónapos Megan anyukája rájött. Julie magával viszi Megant a munkahelyére, és elismeri, hogy „gyakran nem lehet kiszámítani, hogyan telik majd a napunk". Julie annyira találékony és olyan nagyszerű meglátásai vannak, hogy hosszú leveléből közreadok néhány részletet. Tudta, hogy milyen a kislánya (szerinte Mimóza), ráérzett az igényeire, meghallgatta és végiggondolta mások tanácsait, végül ideális rituálét hozott össze a kislányának:

„ Sokára alszik el; napközben rendszertelenül alszik."

Néhány héttel ezelőtt a kislányom alvásproblémáiról írtam. Próbáltam megtanítani önállóan elaludni, de az lett belőle, hogy minden este két órán keresztül énekelt, nevetgélt, beszélt! Régebben rendszeresen másfél-két és fél órát aludt, mostanában viszont csak negyven percet. Nem volt nyűgös napközben - nem nyafogott, nem sírt, amikor lefektették -, csak nem aludt... Valaki azt mondta, hogy mivel egész nap olyan tüneményes kislány, lehet, hogy estére már nem marad ereje szót fogadni, ezért alszik el olyan nehezen. Azt hiszem, pontosan ez volt a helyzet...

Először is bevezettem egy következetes napirendet: két mesekönyv nézegetése, egy puszi, két rövid mese az ágyban, egy dal közös éneklése, és ennyi. Azt is mondták, hogy talán nehezen dolgozza fel a nap eseményeit. Ez eszembe sem jutott! Eleinte a könyvnézegetés előtt csináltuk, de túl hosszúra nyúlt, úgyhogy most a lefekvéshez való készülődés közben beszéljük meg, mi minden történt aznap. Mire rákerül a pizsama és bemegyünk a szobájába, mindent meg is tárgyaltunk. Az utolsó újítás az volt, hogy puha kis fészket csináltam a kiságyában. Azt már korábban megfigyeltem, hogy a munkahelyemen mindig jobban alszik. Az ottani altatószobában kisebb a kiságya, mint ami itthon van, és maga a szoba is sokkal kisebb.

A Mimózának Tracy is azt javasolja, hogy anyaméhszerű környezetben aludjon, ezért egy nagyon puha szarvasbőr utánzatú takarót terítettem a matracára, amibe azonnal beleszeretett. Betettem hozzá egy báránybut ágytakarót is, ami akkora volt, hogy a fél kiságyat befedte. Levágtam belőle, hogy ne legyen túl hosszú, de azért otthonos és anyaszagú. És kapott egy kis (úgy 15x15-ös) díszpárnát, ami az egyik oldalán szarvasbőrutánzat, a másikon pedig szőrös. Többször kérte már, hogy fektessek mellé egy összetekert takarót is. Éppen úgy, mint babakorában, amikor összetekert törülközőkkel támasztottam meg.

Úgy néz ki, mint egy begubózott pici szitakötőlárva, de imádja! Az egyik este elég nyugi volt, úgyhogy felajánlottam, hogy feküdjön az ölemben, amíg el nem alszik. Körülbelül öt perc múlva be akart menni a kiságyába. Az a gyerek, aki öt évig velem aludt egy ágyban, és **MINDENNÉL** jobban szeretett ölben lenni!

Nem biztos, hogy másnak ettől jobb lesz, de az biztos, hogy Megan kisebb, biztonságosabb alvóhelyre vágyott, és hogy megbeszélhesse a napi eseményeket. És mivel napközben annyira kiszámíthatatlan az élete, örül neki, hogy este mindig minden ugyanúgy történik. Most jönnek az őrlőfogai, úgyhogy remélem, így ki fogjuk bírni!

Meganék esti rituáléja nem feltétlenül alkalmas az Ön gyermekének, és csak azt akartam megmutatni vele, hogy mennyire el lehet találni a gyerek igényeit, ha ráhangolódunk.

„Lefekvés előtt húzza az időt; éjszaka felébred."

A lefekvési rituálé segítségével elébe is mehetünk az esetleges éjszakai problémáknak, és még *elalvás előtt* megszüntethetjük őket. A huszonegy hónapos Jason például hajnali négy körül azzal ébredt, hogy „Szomjas vagyok". Maryann szerencsére a második eset után felhívott, mert gyanította, hogy rossz szokás kezd kialakulni. Azt tanácsoltam neki, hogy minden este készítsen oda Jason kiságyába egy kis vizet csöpögésmentes csőrös pohárban. „Ez is legyen része az esti rituálának - magyaráztam. - A jóéjt-puszi előtt emlékeztesd, hogy »És itt van a vized, ha felébredsz és szomjas vagy.«"

„Rosszakat álmodik."

Egy másik családban a kétéves Olivia rosszakat álmodott. A javaslatom az volt, hogy amikor apuka lefekteti, csapjon nagy felhajtást Googie, a kis szőrös róka körül, amely Olivia kedvenc állatkája volt. A „jó éjszakát" előtt apuka aztán már csak azt mondta: „Ne félj, Liv. Googie itt van, és vigyáz rád." Ön is gondolja végig, mi segítene az *Ön* gyermekének. Győzze meg róla, hogy egyedül is kibírja az éjszakát. Ha valami másból merít megnyugvást, például hogy benéznek az ágya alá, nem lapulnak-e ott szörnyek, akkor feltétlenül nézzen be alá. Remek ötlet a nap eseményeinek megbeszélése is, mert segít feldolgozni a gyermek félelmeit. Ha ő még nemigen beszél, Ön vegye számba helyette, mi minden történt aznap.

A kiságyból a nagyágyba való költözéskor (lásd a 346. oldalt) különösen fontos a korábbi rituálé következetes betartása. Minden ugyanolyan legyen - kivéve persze az ágyat. Érdekes, hogy sok gyerek egyáltalán nem kel föl éjszaka a nagyágyból. Mintha továbbra is úgy tekintenék, hogy rácsok gátolják benne. Vannak persze olyanok, akik igen: kipróbálják, hogy vajon az új ággyal új szabadságjogok járnak-e. A napirend következetes betartása - lefekvés a megszokott időpontban, ugyanaz a rituálé, a megbeszélt számú mese - azt az üzenetet hordozza, hogy csak az ágy új, a szabályok a régiek.

Ne szaladjon be hozzá, ha álmában felsír. *, Felsír éjszaka.* Rendkívül fontos, hogy kisgyermekkorban is folytassa a babakorban (remélhetőleg) elkezdett gyakorlatot: várjon egy kicsit, mielőtt közbelép. Ha a gyermek nem sír, ne menjen be hozzá. Akkor se, ha hallja, hogy beszél. Valószínűleg magától visszaalszik. Ha sír, próbálja megállapítani, hogy mantrasírást vagy valódi segélykérő sírást hall (lásd a keretes részt a 299. oldalon). Ha az előbbit, várjon. Ha az utóbbit, menjen be hozzá, de ne szóljon egy szót sem, ne keltse föl az érdeklődését.

A felvesz/leteszből marad a letesz. Mivel a kisgyermeket már nehezebb fölemelni, mint egy csecsemőt, és a matrac is lejjebb került, ne emelgesse - csak a letesz részt csinálja. Másképpen fogalmazva: várja meg, amíg a gyerek feláll (a többség már amúgy is áll, mire a szülő bemegy hozzá), de ne vegye ölbe. Egyszerűen fektesse vissza. A megszokott szavakkal nyugtassa meg, és tegye hozzá: „Most alszunk."

Ez a módszer természetesen több időt vesz igénybe azoknál a gyerekeknél, akiket ötletszerűen neveltek. Még akkor is több időt szánjon az ötletszerű nevelés „visszacsinálására", ha tudja, mit csinált rosszul. Betsy például pontosan tudta, hol rontotta el Noah-val. E-mailjének tárgyához a következőt írta: „Alváskor a 18 hónapos az úr a háznál." Klasszikus eset az övék, amelyben több problémakör is felszínre kerül: az elnyúló ötletszerű nevelés káros hatásait tovább súlyosbítják a gyermek növekvő testi ereje és fejlődő

értelmi képességei, valamint egy betegség és a kórházi tartózkodás:

„Csak ringatva alszik el; nem tud egyedül visszaaludni."

Mivel Noah-t ötletszerűen neveltem, csak akkor hajlandó elaludni, ha ringatom. Ha már ágyban van, „néha" magától is vissza tud aludni. Időnként halljuk éjszaka, hogy ugat és beszél, aztán nagy csend. De van, amikor sírva ébred. És ha egyszer felébred, lehetetlen visszatenni a kiságyába! Abban a pillanatban sírni kezd, amint fel akarok állni a székről. Napközbeni alvásnál is ezt csinálja. Nagyjából 18 hónapja megy így. Mit javasolsz? Majdnem 12 kiló, és a mi kiságyunk oldala olyan magas, hogy alig lehet behajolni rajta. Beteg volt (kiszáradás miatt kórházba került, 4 napja jöttünk haza), de az orvos ma azt mondta, hogy már teljesen jól van. Akkor fedeztem fel Tracy könyveit, amikor Jason kórházban volt. Milyen jó lett volna, ha 17 hónappal ezelőtt elolvasom az elsőt!!!

Ez nyilvánvalóan egy elhanyagolt régi probléma, amelyet egyéb problémák tovább bonyolítottak. Betsy érdekes módon azt írja, hogy ez tizennyolc hónapja „megy így". Pedig nem magától megy így, hanem erre tanították Noah-t a szülei: *Ha sírok, beszaladnak és ringatnak.* Most, hogy Noah majdnem tizenkét kiló, a ringatás már nem is olyan örömteli a számukra. (Az viszont a javukra írandó, hogy nem vették az ágyukba.) Az ötletszerű nevelés következménye most már nem pusztán az, hogy Noah rászokott a ringatásra, hanem az is, hogy tudatosan manipulálja őket. Ezért itt egy két részből álló terv szükséges: Noah-t ringatás nélkül fektetik le, és ha sír, a leteszhez folyamodnak. Vele maradnak a szobában, de nem beszélnek hozzá. Semmi szín alatt nem veszik ölbe, egyrészt mert ehhez már túl nehéz, másrészt ez a korábbi ötletszerű neveléshez tartozik. Szavakkal nyugtatják meg: „Semmi baj, Noah, mindjárt elalszol." Egy ilyen korú gyerek már mindent megért. És jóllehet ez tizennyolc hónapja megy így, Betsyt, ha igazán eltökéli magát, kellemes meglepetés érheti.

„Még mindig nem alszik eleget"

„Nem enged ki a szobából."

Ha megrendült Önben a gyerek bizalma, aludjon mellette egy gumimatracon - és csak később kezdje a letesz módszert. Nem tudom elégszer mondani: ha gyermeke babakorában elvesztette a bizalmát Önben, kisgyermekkorában általában súlyosbodik az alvásproblémája, és több időt vesz igénybe a megoldás. A gyerek arra számít, hogy Ön kimegy, ezért folyton ellenőrzi, hogy ott van-e még. Súlyos esetekben, amikor fóbiásan fél a kiságytól, torkaszakadtából üvölt. Ilyenkor beviszek a szobájába egy gumimatracot, és legalább az első éjszakán vele alszom. A matracot a kiságy mellé tegye. Ha az alvásprobléma új keletű, lehet, hogy a következő este már nincs is szükség az ott alvásra. Sokszor két éjszaka is megteszi. De ha a probléma nagyon régi, azt javaslom, hogy három éjszakánként húzza mind távolabb a gumimatracot a kiságytól (és közelebb az ajtóhoz).

Mindegyik eset más egy kicsit. Néha átmeneti megoldásként átülök egy székre. Vagyis ha a matracot már kivihetem a szobából, egy széken ülök a kiságy mellett, amíg a gyermek el nem alszik. Az ezt követő estéken egyre távolabb viszem a széket. (A való életből vett részletes példát, Elliott történetét lásd a 357. oldalon.)

„Éjszaka felkel az ágyból."

Ha a kisgyermek soha nem aludt a kiságyában, akkor rögtön a nagyágyba szoktassa. Ha a gyermeknek krónikus alvásproblémái vannak, és Ön csak most, tizenöt, tizennyolc vagy akár huszonnégy hónapos korában kezdi tanítani neki az önálló alvást, már nemigen van értelme a kiságyába szoktatni. Érdemes a nagyágyat megszerettetni vele (lásd a 346. oldalt). Vigye magával a boltba, amikor kiválasztja számára az ágyat vagy legalább az ágyneműt. Hadd válasszon ő valamit, amin a kedvenc figurája vagy színe van. Aznap este közösen ágyazzanak meg. Az első éjszaka aludjanak együtt. Ő a nagyfiú/nagylány ágyon, Ön egy gumimatracon. Aztán fokozatosan vigye messzebb a matracot, mígnem már nincs rá szük-

ség, mert elég, ha néhány este mellette ül egy széken, amíg el nem alszik. Végül elaludni is egyedül fog. Ha éjszaka átmegy az Ön szobájába, akkor kedvesen, de beszéd nélkül kísérje vissza a saját ágyába. Ha ez nem segít, szereljen fel egy kiskaput a szobájára, és hangsúlyozza, hogy a saját ágyában kell maradnia. Ha csak egyszer is odaengedi magához, garantálhatom, hogy kétszer olyan súlyos gondot csinál magának. A nagyon nehéz esetekben azt tanácsolom, hogy játékos feladatnak állítsák be a dolgot, és jutalmazzák meg a gyermeket, ha a helyén marad (lásd Adam történetét a 366-369. oldalon).

A szülői leleménynek nincs határa, ha arról van szó, hogy a gyereket a saját ágyába kell szoktatni. A kétéves Luke jut eszembe, aki csak a szülei ágyában volt hajlandó aludni, de ott is csak akkor, ha foghatta anya vagy apa fülét. Az anyuka egy idő után rájött, hogy az ő ágyukon kívül a nappali kanapéján is elalszik önállóan. Úgyhogy ezt a kanapét átvitték a gyerekszobába, ahol egyébként egy vadonatúj, nagyfiús ágy várt a gazdájára. Luke rá sem nézett, a következő két évben viszont készségesen aludt a kanapén, mert azt ismerte, és ott biztonságban érezte magát.

„Retteg a kiságyától."

Néha azt tapasztalom, hogy a szülők előtt nem áll össze a kép, amikor a gyerek hirtelen „rettegni kezd a kiságyától", hogy a tizennyolc hónapos Samantha anyukáját, Leslie-t idézzem. Leslie megesküdött rá, hogy az elmúlt két hónapban a lánya „átaludta" az éjszakákat. „Bárhol máshol elalszik, de amint a kiságyába tesszük, hisztérikusan bömböl, aztán öklendezik és hány." A „retteg" és „hisztérikusan" szavak leplezték le. Rögtön sejtettem, hogy Samantha szülei megpróbálkoztak a „hadd sírja ki magát" módszerrel. Többször is. „Igen, szoktuk csinálni, és néha be is válik, máskor viszont nem", mesélte Leslie, nem is sejtve, hogy ő bonyolította kislánya problémáját. Samanthát trauma érte, és tizennyolc hónapos korban nehezebb visszaállítani a lerombolt bizalmat. A gyerek szemében a kiságynak azért vannak rácsai, hogy elválasszák az anyjától, maga a kiságy pedig egyenlő a börtönnel. Samanthát már nem volt érdemes visszaszoktatni a kiságyába, inkább a nagyággyal kellett megbarátkoznia.

Ha a gyerek átjön Önhöz, ne engedje meg neki, hogy bebújjon az Ön ágyába. Haladéktalanul kísérje vissza a saját szobájába. Napközben is legyen határozott. Szögezze le azt a szabályt, hogy kopognia kell a szülők szobájának ajtaján. Milliószám kapom a kérdéseket azoktól a szülőktől, akik szerint a napirend és a szabályok károsak a gyerek számára. Szerintem ez badarság! Ahogy a gyerek növekszik, meg *kell* tanítani neki, hogy mindig kopogni illik. Járjon elöl a jó példával, és Ön is kopogjon az ő ajtaján. Ezzel a határok tiszteletére tanítja. És ha csak úgy beront, szóljon rá: „Kopogás nélkül nem jöhetsz be Anya szobájába."

Ha a gyermek fóbiásan fél a kiságyától és vissza kell szerezni a bizalmát, néhány éjszakán esetleg vele kell aludni, de nem örökké. A matrac csak átmeneti eszköz, hogy biztonságban érezze magát.

Az esetek többségében persze előzménye van a gyerek éjszakai vándorolásának. Általában a régóta tartó ötletszerű nevelés húzódik meg a háttérben. Kisgyermekként egyszerűen zavaróbbnak *tűnik* a jelenléte. Azt is megfigyeltem, hogy egyes szülők önmagukat is becsapják. Amikor például elolvastam Sandra e-mailjét, tudtam, hogy nem most alakult ki a problémájuk:

„Éjszaka átjön hozzám."

Elliott nem akar egyedül aludni. Szó szerint vele együtt kell lefeküdnünk a kétszemélyes matracára, ami a földön van. Pár óránként felébred ellenőrizni, és dühösen értünk jön, hogy menjünk vissza hozzá. SEGÍTS! Szeretnék kettesben aludni a férjemmel, egy kis nyugalomra vágyom! Bezárni sem tudjuk, mert tolóajtó van a szobájában, amit ki tud nyitni. De őszintén szólva abban sem vagyok biztos, hogy elviselnénk a sírását, mert négy hónapig hasfájós volt, és folyton bőgött. Hogy lépjünk ki ebből az ördögi körből? Mindig is éberen aludt. Segítsen valaki!

Úgy tűnhet, hogy Sandra és a férje a tanácsaimat megfogadva nem hagyják, hogy a tizennyolc hónapos Elliott velük aludjon. De vajmi keveset tettek azért, hogy Elliott *önállóan* aludjon. Bizonyára Ön is több árulkodó kijelentést talált Sandra levelében, és tudna mit kérdezni tőle. Először is, miért van kétszemélyes matraca Elliottnak? Fogadok, hogy régebben valaki vele aludt. Lehet, hogy csak anyuka, akire most apuka is igényt tart. A lényeg az, hogy a szülők szoktatták rá.

Ebben az esetben nem javasolom a gumimatracot, hiszen egyébként is vele aludtak. Ahelyett, hogy az ő ágyában vagy akár egy másik ágyon az ő szobájában aludnának, rögtön a székes változatot kell alkalmazniuk. Lefekvéskor bevisznek egy széket, és elmagyarázzák: „Mama [vagy Papa - mindenképpen az, aki biztosabban kitart!] itt marad veled, amíg el nem alszol." Három nap múlva, a lefekvési rituálé kezdete előtt, hogy Elliott ne lássa, húzzák közelebb a széket az ajtóhoz. Három naponként mindig egy kicsivel kijjebb viszik. És aki esténként Elliottot altatja, megnyugtatja: „Itt vagyok." És amikor már úgy látják, hogy kivihetik a széket, megmondják neki: „Ma este kiviszem a széket, de itt maradok, amíg el nem alszol." És betartják a szavukat, mert némán állnak nem messze az ágyától. Ha a székre már nincs szükség, remélhetőleg egyedül elalszik. Ha mégis fölkel vagy később felébred, visszakísérik a szobájába, lefektetik, és azt mondják neki: „Tudom, hogy mérges vagy, de mindjárt elalszol." Utána pedig valamivel távolabb megállnak, és megnyugtatják: „Itt vagyok." De ügyelnek rá, hogy ne nézzenek a szemébe, ne beszélgessenek vele, és semmilyen más módon ne hagyják magukat manipulálni. Végül nem mondanak semmit, csak visszafektetik az ágyba. Határozottnak kell lenniük. Elliott nem attól fog a szobájában maradni, hogy rázárják az ajtót. Egy kiskaput viszont vehetnek, hogy ne kóboroljon át hozzájuk.

„Attól félek, hogy ez örökké így lesz."

Ha gyermeke mindig rosszul aludt, vizsgálja meg és vegye figyelembe az előzményeket, de ne hagyja magát befolyásolni a saját félelmeitől

Olvasson Sandra sorai között (357. oldal), és szenteljen külön figyelmet ennek a mondatnak: „De őszintén szólva abban sem vagyok biztos, hogy elviselnénk a sírását, mert négy hónapig hasfájós volt, és folyton bőgött." Számomra nyilvánvaló, talán mert annyi hasfájós baba anyukájával foglalkoztam, hogy Sandra még mindig nem tette túl magát Elliott életének első négy hónapján. Mintha attól rettegne, hogy elölről kezdődik minden. Gyanítom azt is, hogy a miatt az első négy hónap miatt aludt nyugtalanul később is, mert a szülei nem tudták, hogyan tanítsák meg aludni. Nyugtalanságát annak tulajdonították, hogy „éberen alszik". Most, tizennyolc hónapos korában viszont már el vannak keseredve: Ez most már örökké így lesz? A múlttól való félelem meggátolhatja, hogy a jelenben sikerre vigyünk egy tervet. A bűntudat, a harag és a szorongás a szülő ellen dolgozik. Ezért is szoktam azt mondani: „Az akkor volt, ez meg most van. A múlton nem tudunk változtatni, de a kárt helyrehozhatjuk... ha igazán akarjuk."

Az „ébredj, hogy alhass"módszeremmel nyújtsa meg az alvás idejét. Az „ébredj, hogy alhass" (lásd a „Mindig ugyanabban az időpontban ébred" című részt és a keretes részt a 242. oldalon) a kisgyermeknél is működik. Gyakran ajánlom a szülőknek, ha a gyerek korán kel vagy éjszakánként mindig ugyanabban az időpontban felébred. Bizonyos esetekben az „ébredj, hogy alhass" a terv első lépése. Például Karen, a tizenhét hónapos Mac és a négyhetes Brock anyukája azt kérdezte, hogyan szoktassa át Macet két napközbeni alvásról egyre. De amikor kiderült, hogy Mac minden reggel hatkor kél, már tudtam, hogy először ezzel kell foglalkozunk. Különben nem bírja ki délután egyig, és túl fáradt lesz ahhoz, hogy egy jó nagyot aludjon. Elsőként tehát azt kellett elérnünk, hogy reggel tovább aludjon. Csak utána lehetett *fokozatosan* odébb tolni a délelőtti alvását (lásd a következő részt). Azt tanácsoltam Karennek, hogy menjen be Machez hajnali ötkor, és ébressze föl. „Rendben - vágta rá azonnal, ami meglepett, hiszen a legtöbb szülő furcsán

„ Túl korán kel, és már délelőtt elfárad."

néz rám, amikor ezt hallják. Aztán hozzátette: - Ilyenkor úgyis ébren vagyok a kicsi miatt." Azt javasoltam tehát, hogy tegye tisztába Macet, de aztán rögtön fektesse vissza azzal, hogy „Nagyon korán van. Aludj még." Tudtam, hogy Mac nem fog teljesen fölébredni. Vissza fog aludni, lehet, hogy egy kicsit nyűgösen, de legalább leszokik a hajlani kelésről. A cél az volt, hogy hétig aludjon, hogy legyen ereje végigjátszani a délelőttöt.

„Azt szeretném, ha napközben nem kétszer, hanem csak egyszer aludna."

Fokozatosan vezesse be a változásokat. Egyes szülők maguktól rájönnek, mi a teendő, de nem hagynak időt a gyereknek, hogy megszokja az új napirendet. A kisgyermeknek jó a memóriája, ezért nem szereti a hirtelen változásokat. Számít a megszokott eseményekre. Nem tud azonnal átállni a megváltoztatott napirendre. Karen például, mielőtt velem konzultált, megpróbálta kiiktatni a délelőtti alvást, abban a reményben, hogy Talpraesett kisfia délután majd egyszerűen tovább alszik. Ehelyett túl fáradt, délelőtt is elaludt, vagy a kocsiban nyomta el az álom, és nyugtalanul aludt. Belátható tehát, hogy a hirtelen változtatásnál jobb a fokozatosság.

Kettő helyett egy szundi

Ha a délelőtti alvást egyre későbbre toljuk, végül magától megszűnik! Az alábbi menetrendnél abból indultam ki, hogy a gyermek legalább egyéves, és általában délelőtt fél tízkor fekszik le aludni. Az időpontok a gyerektől függően változhatnak, a fokozatos változtatás alapelvei azonban ugyanazok maradnak.

7-3. *nap:* Délelőtt 15-30 perccel később tegye le aludni - 9.45-kor vagy 10-kor.

4-6. nap: Ha sikerül, 30 perccel később, vagyis 10.30-kor fektesse le. Tízórait 9-kor vagy 9.30-kor kapjon. 2-2½ órát alszik, és 13 órakor ebédel.

A 7. naptól ameddig kell: Háromnaponként mindig tolja későbbre a fektetést. 10-kor vagy 10.30-kor tízóraizzon, 11,30-kor feküdjön le, és körülbelül 14 órakor ebédeljen. Lehet, hogy lesz néhány nehéz délutánjuk.

A cél: Végül kihúzza egészen délig, megebédel, egy kicsit játszik, majd jóízűen alszik egy nagyot. Talán lesznek napok, amikor nem bírja ki egy rövid délelőtti alvás nélkül. Az sem baj, de ne hagyja, hogy egy óránál többet aludjon.

Amikor Mac reggelenként már tovább aludt, tervünk második részével folytattuk (lásd a keretes részt). Korábban délelőtt fél tízkor feküdt le, Karen most viszont igyekezett tízig ébren tartani, vagy ha az nem ment, legalább háromnegyed tízig. Majd három nap múlva tizenöt-harminc perccel megint odébb tolta a lefekvés idejét. Mac tízóraizott, aludt, utána ebédelt. Nem ment máról holnapra. Egy hónapig tartott, és sok olyan nap volt, amikor minden téren visszaesett - túl korán kelt, délelőtt nagyot aludt. Ez normális jelenség, és nemcsak azért, mert új napirendre állt át, hanem mert nem olyan rég született testvére, és még nem emésztette meg az új helyzetet.

„Már az első este feladtuk."

Legyen ugyanolyan következetes az új renddel, mint a régivel. Ha valamilyen módon ötletszerűen nevel, a gyermek azt szokja meg. Ha nehezen alszik el vagy éjszaka felébred, Öntől a régi viselkedését várja. Következésképp tiltakozni fog, ha Ön valamit másképpen csinál - nem eteti meg hajnali háromkor, nem ölben altatja el. Ez biztos! De ha Ön kitart, ha magabiztosan és következesen viselkedik, nem marad el a siker. De a gyermek megérzi, ha csak fél szívvel csinálja. Rákapcsol - hangosabban sír, gyakrabban felébred -, Ön pedig feladja.

Ne keverje össze a megnyugtatást az „elkényeztetéssel". A kisgyermekkor különösen nehéz időszak a gyermek életében, ezért minden eddiginél nagyobb szüksége van a szülő bátorítására. Rendszerint már elhagyja az egyik nappali alvást, de nem egyik napról a másikra. Az egyik nap vígan elvan délelőtt alvás nélkül, másnap viszont nem. Különben is, annyi újdonsággal találkozik az ő kis világában. Fejlődik és önállósodik, de azért szereti tudni, hogy anya és apa a segítségére siet, ha kell. Átérzem a szülők nehéz helyzetét, hiszen nem mindig egyszerű eldönteni, hogy ez vagy az a viselkedés „normális"-e, és hogyan reagáljanak rá:

„Nappal mindig mogorván ébred.

Roberto nemsokára kétéves, de úgy emlékszem, hogy amióta megszületett, a napközbeni alvás után egy órán keresztül

mindig borzasztóan ingerült, visít és nyafog. Különféle módszerekkel próbálkoztam. Ha mellé ülök, kinyújtja a karját, hogy vegyem föl, de utána meg azért hadakozik, hogy tegyem le. Azt mondja, szomjas, de nem hajlandó inni, mint aki maga se tudja, mit akar. Kipróbáltam, hogy hagyom egyedül felébredni, és nem figyelek rá, de az sem vált be. A hasán alszik, kezét-lábát maga alá húzza, és általában legalább 2-3 órát alszik. Rosszabb a helyzet, ha valami felébreszti, és akkor is, ha ilyenkor valaki bejön a házba és zajt csap. Reggel ébredés után teljesen rendben van. Látott már valaki hasonló esetet? Most már odáig jutottunk, hogy senkit nem engedek be, amikor alszik vagy aludni készül.

Ez az anyuka csak egy kisgyereket figyelhet meg, én viszont több ezret láttam. Szerintem Roberto először is Morcos típus - nekik tovább eltart, hogy teljesen felébredjenek. De alkati típustól függetlenül minden ember máshogy viselkedik ébredés után. Roberto továbbá nagyon is tipikus kisgyerek. Fontos számára a babusgatás. A babusgatás nem egyenlő az elkényeztetéssel. Pusztán szeretetteljes viselkedés, amely biztonságérzettel tölti el a gyermeket. Ébredés után anyukának több időt kell hagynia Robertónak, hogy teljesen magához térjen; addig semmilyen más tevékenységet nem szabad erőltetnie. Vegye ölbe egy kis időre, és mondja azt neki: „Mindjárt felébredsz. Anya itt van. Majd akkor megyünk ki, ha akarod." Gyanítom, hogy anyuka siettetni próbálja, és ezzel csak elnyújtja a folyamatot. Ha nem noszogatja, hanem egyszerűen ráhagyja, akkor Roberto valószínűleg csak ül majd néhány percig. Aztán egyszer csak felkelti a figyelmét egy játék, és érte nyúl. Vagy mosolyogva ránéz az anyukájára, mintha azt mondaná: „Na, most már felébredtem."

Ha gyermekének két- vagy hároméves korában is alvásproblémái vannak, nézzen magába, és gondolja végig, hogyan viselkedett vele eddig. Bár a fejezet elején hivatkozott felmérés szerint az alvással kapcsolatos problémák járványos méretet öltenek a kisgyermekek között, ezek a gondok nem ragályosak. Tény, hogy mai világunk felgyorsult üteme nyomot hagy gyermekeinken. De a szülők hozzáállásán is. Vannak, akik sajnálják, hogy elmúlnak a babaévek, ezért vég nélkül kényeztetik gyermeküket, és nem az ő kedvéért, hanem a saját örömükre alszanak együtt vele. Tehát kérdezze meg önmagától: **Hagyom felnőni ezt a gyereket? Önállósodni?** Ez ostoba kérdésnek tűnhet egy két-három éves gyerekkel kapcsolatban. De a szabadság biztosítása és az önállóságra szoktatás nem akkor kezdődik, amikor már érettségi előtt áll. Most kell gondosan elvetni a magokat, szeretettel és támogatással ellensúlyozva a szaporodó kötelességeket. Gondoljon arra is, hogy az éjszakai önállótlanság nappal sem szűnik meg. A jól alvó gyerek nappal kevésbé „ragadós", ritkábban nyafog és hisztizik.

„Nem tudjuk kilakoltatni az ágyunkból."

Az ötletszerűen nevelő vagy egy adott módszerhez, például a közös családi ágyhoz ragaszkodó szülők gyakran akkor gondolják meg magukat, amikor a kisbaba kisgyermekké érik (lásd Nicholas történetét a fejezet végén, a 369-372. oldalon). Mondjuk, újabb gyermeket terveznek vagy anyuka szeretne visszamenni dolgozni, de éjszakánként továbbra is kétszer-háromszor kénytelen fölkelni. Érthető, ha anyukának és apukának hirtelen sürgőssé válik az alváshiány orvoslása, főleg akkor, ha a gyerek velük egy ágyban alszik. Az alábbi levél jól példázza elkeseredettségüket:

A kisfiunk 19 hónapos, és mindig a mi ágyunkban aludt. Most jön a második baba, és ez nem mehet így tovább! Félünk megpróbálkozni a közismert módszerekkel, például hogy sírni hagyjuk stb.... Megszakadna a szívünk... Nincs valakinek egy jó tippje?

Egy csecsemőre könnyebb rámondani, hogy „majd kinövi" vagy „most ebben a korban van". A szülők ezenkívül szégyellik is, hogy ilyen gondjuk van. Nem szívesen hallgatják az efféle megjegyzéseket: „Micsoda? *Még mindig* feléb-

reszt?" És főleg akkor hatalmasodik el rajtuk az aggodalom, ha jön a következő gyerek vagy a fáradtság miatt nem tudják megfelelően elvégezni a munkájukat: Hát már sohasem fogjuk kialudni magunkat? A lényeg a következő: csak mert Ön szeretné kialudni magát, még nem biztos, hogy a gyermek ugyanezt szeretné, pláne akkor nem, ha Ön nem tanította meg aludni.

A szülők önmagukat is be szokták csapni. Megszámolni sem tudom, hogy a szülőházámban, Angliában élő Claudiához hasonlóan hány szülő állítja, hogy „minden elképzelhetőt" megtett annak érdekében, hogy a gyerek megtanuljon aludni. Most is érdemes a sorok között olvasni:

„Mindent megpróbáltam, még sem alussza át az éjszakát."

Sziasztok! Nekem az a gondom, hogy minden elképzelhető módszert kipróbáltam, hogy Edward végigaludja az éjszakát és meg tudja nyugtatni önmagát, de most már kifogytam az ötletekből. Lefekvés előtt van egy kitűnő rituálénk, és az esetek 99 százalékában el is alszik sírás nélkül. SOHA nem babusgatjuk álomba, és soha nem is evés közben alszik el. Cumija nincs, van viszont egy kedvenc alvókája, „Moo".

Éjszaka a legkülönbözőbb időpontokban felébred, és sír utánunk. Általában egy darabig várunk, hátha elbólint, ami néha meg is történik. De ez ritka, egyébként pedig rettentően felhúzza magát, úgyhogy vagy én, vagy Harry, a férjem bemegyünk hozzá, de nem beszélgetünk vele, csak megnézzük, hogy fekszik-e és megvan-e Moo. Adunk neki egy korty vizet, aztán otthagyjuk, és ilyenkor sokszor el is alszik. Ez nem tűnik nagy megerőltetésnek, de félállásban dolgozom, és esténként, miután lefeküdt, készülnöm kell, de elég nehéz úgy, hogy éjszaka legalább kétszer, néha többször is felébreszt, és utána sokszor én nem tudok visszaaludni.

Ha nem megyünk be hozzá, a végén csupa takony a sok sírástól, áll a kiságyában, és annyira belelovalja magát a hisztibe, hogy nem tud lecsillapodni.

„Még mindig nem alszik eleget"

Claudia sok mindent jól csinál: bevezetett egy kitűnő lefekvési rituálét, elkerülte az álomba etetés csapdáját, kedvenc tárgyat adott a fiának. De félre is értette egynémely tanácsomat. Az álomba ringatás nem ugyanaz, mint a babusgatás. Őszintén szólva, ez az anyuka nekem egy kicsit merevnek tűnik. És nem sejti, hogy jó szándéka ellenére némiképp ötletszerűen nevel: ha Edward felébred, mindig megitatják. Az itatásból kellék lett. Ám levelének legárulkodóbb része az utolsó bekezdés: „Ha nem megyünk be hozzá..." Vagyis egynél több alkalommal hagyták sírni. Persze hogy „annyira belelovalja magát a hisztibe, hogy nem tud lecsillapodni". Kíváncsi volnék, mit csinálnak az esetek egy százalékában, amikor Edward nem alszik el egyedül. Vajon akkor is sírni hagyják? Az mindenesetre egyértelmű, hogy nem tartottak ki egy módszernél. Amikor Edward felébred, nemcsak azt nem tudja, hogyan aludjon vissza, de abban sem lehet biztos, hogy a szülei bemennek hozzá.

Hol kezdjük? Először is, Claudinának és Harrynek vissza kell szereznie Edward bizalmát. Egyikük aludjon vele egy gumimatracon, hogy kéznél legyen, amikor a kisfiú felébred, és segítsen neki visszaaludni. Egy hétig ezt csinálnám. Ez arra is jó, hogy lássák, pontosan mit csinál, amikor felébred. Azután egyre távolabb vinném a matracot az ágytól (lásd a 355-356. oldalt). De ha már kivitték, és Edward sír, menjenek be hozzá, és csinálják a leteszt. Várják meg, amíg feláll, aztán azonnal fektessék vissza. Ezenkívül az itatásról is le kell szoktatniuk, méghozzá úgy, hogy csöpögésmentes poharat adnak neki, hogy ha megszomjazik, maga is tudjon inni.

Az ehhez hasonló esetekben szoktam leültetni a szülőket, hogy elmagyarázzam nekik: miattuk fajult idáig a helyzet, és most akkor is meg kell oldaniuk, ha egy-két hétig még annyit se tudnak aludni, mint eddig. Különben még *évekig* nem fogják kipihenni magukat.

E fejezetet két további esettanulmánnyal zárom. Mindkettőben kétévesek szerepelnek. Mindkettő elég nehéz dió volt.

Adam, a két lábon járó rémálom

Marlene sírt a telefonban: „Ez egy rémálom... nem, a *gyerek* a rémálom - mutatta be kétéves kisfiát. - Nem hajlandó egyedül elaludni, éjszaka kétszer-háromszor felébred, és kiszáll az ágyából. Néha be akar mászni hozzánk az ágyba, néha csak inni kér." Néhány kérdés után kiderült, hogy Adam Talpraesett gyerek. „Egyfolytában huzakodni kell vele - panaszkodott tovább Marlene -, és ezt nagyon nehezen viseljük a férjemmel. Annyira makacs, ő akar irányítani. Ha például játszik, és én ki akarok menni a szobából, akkor megdühödik, sír, és azt mondja: »Nem, Mama nem kimegy.* Ez már nem a szeparációs szorongás, igaz? Néha úgy érzem, beleőrülök."

„Fölkel, és átjön hozzánk; gyakran velünk akar aludni.

Itt először is egy Talpraesett kisgyermekkel van dolgunk, aki történetesen benne jár a dackorszakban. Rögtön tudtam, hogy nem annyira hatalmi harcról van szó, hanem a két éve tartó ötletszerű nevelés súlyosbodó következményeivel állunk szemben. A szülők kezdettől fogva Adam után mennek, ahelyett hogy a kezükbe vennék a gyeplőt. Marlene azt is elmondta, hogy „Többször kértünk már tanácsot különféle szakemberektől, de nem használt semmi." Ha jól sejtem, azért, mert időről időre megváltoztatták a szabályokat. Adam most már manipulálja őket. Tény, hogy egyes gyerekek természetüknél fogva zsarnokibbak, mint mások - a Talpraesettben tagadhatatlanul megvan rá a hajlam. De még egy Talpraesett is meg tud tanulni együttműködni és szót fogadni, *ha megfelelően bánnak vele* (erről bővebben lásd a következő fejezetet).

Gyanítottam azt is, hogy a „különféle szakemberek" esetleg azt a tanácsot adták, hogy hagyják sírni Adamet. Különben miért ragaszkodna még kétévesen is ahhoz, hogy az anyukája állandóan mellette legyen? Marlene készséggel be is ismerte. „De az sem használt. Három órán át üvöltött, aztán hányt." Nagyot nyeltem. *Három órán át üvöltött.* Bar Marlene arra szerette volna rávenni Adamet, hogy „rendesen viselkedjen, fogadjon szót és aludja át az éjszakát", először az eljátszott bizalmat kellett visszaszereznie, és csak aztán foglalkozhatott a többi dologgal. Nem önmagában a háromórányi sírás okozta a problémákat, de mindenképpen igen fontos szerephez jutott.

Összetett eset volt, amelyhez meglehetősen hosszú és részletes tervet kellett kidolgoznunk. Súlyos viselkedési problémák vártak orvoslásra. Csakhogy egy kialvatlan gyereket lehetetlen fegyelmezni. Az alapoknál kellett kezdenünk: a lefekvési rituálénál. A szülők a megszokott módon meséltek, majd jött a puszi és az ölelés, de mostantól egy kis tálcán odakészítettek neki egy pohár vizet is. Elmagyarázták Adamnek, hogy ha felébred, és szomjas, nem kell Anyát és Apát zargatnia, maga is ihat.

Még fontosabb volt, hogy újra megszilárdítsák Adam beléjük vetett bizalmát. Bevittünk a szobájába egy gumimatracot, és Marlene az első három napon Adammel együtt lefeküdt. Anyuka eleinte tiltakozott, hiszen nem volt ínyére, hogy fél nyolckor nyugovóra térjen. Azt javasoltam: „Ha nem akarsz még aludni, vigyél magaddal egy könyvet meg egy elemlámpát, és ha Adam elaludt, legalább tudsz olvasni." A negyedik este Marlene kijött, miután Adam elaludt. Néhány óra múlva felébredt, úgyhogy Marlene tüstént visszsza is ment hozzá, és reggelig vele maradt. A következő éjszakát Adam végigaludta.

Arra is megkértem Marlene-t, hogy az első héten legyen különösen figyelmes Adamhez, jelezve, hogy napközben szintén számíthat a jelenlétére. Szerencsére ki tudott venni szabadságot, így nem nyomasztották egyéb kötelezettségek. Felajánlotta a fiának: „Menjünk a szobádba, és játsszunk." Amikor Adam már elmélyülten játszott valamelyik játékával, Marlene szinte csak mellékesen odavetette: „Kimegyek a fürdőszobába." Adam először tiltakozott, de erre is felkészültünk. Marlene-nél volt egy konyhai óra. „Amikor csörög, visszajövök", mondta neki. Két perc múlva, a szó több értelmében is megkönnyebbülve, vissza is ment a feszült, de mosolyogó Adamhez.

A második hét elején, miközben Adam a szobájában játszott, Marlene már többször magára hagyhatta öt percre, mindig más ürüggyel („Meg kell néznem a vacsorát/Telefonálnom kell/Berakom a ruhákat a mosógépbe"). Ekkor jött el az ideje annak is, hogy a gumimatracot eltávolítsuk a szobából. Nem csináltak belőle nagy ügyet - apuka hozta ki, mialatt Adam vacsorázott. Az esti rituálé a szokásos módon zajlott, de elmagyarázták: „Fogat mosunk, olvasok neked egy mesét, aztán elköszönünk, ahogy szoktuk. Ha lekapcsoltuk a lámpát, egy ideig melletted ülök. De amikor csörög az óra, kimegyek." Csak három percre állították be (egy gyermek számára az egy örökkévalóság), hogy ne akkor csörögjön, amikor Adam már éppen elszunnyad.

Nem lepődtünk meg, hogy már aznap este próbára tette a szüleit: abban a pillanatban sírni kezdett, ahogy apuka becsukta maga mögött az ajtót. Apuka rögtön visszament - és megint beállította az órát. „Egy kicsit itt maradok, de aztán kimegyek." Ez sokszor megismétlődött. Amikor Adam rádöbbent, hogy a korábbiaktól eltérően sírással nem ér el eredményt, halkan fölkelt, és kiment a nappaliba. Apuka azonnal és szó nélkül visszakísérte. Az első este két órán keresztül ez ment. A második este már csak egyszer fordult elő.

A szülők ezt követően arra használták az órát, hogy Adamot napközben is a szobájában tartsák, egyedül. Most már nyugodtabban eljátszott magában, mert Marlene hozzászoktatta. A célunk igazában az volt, hogy Adam ne menjen át a szülőkhöz hajnali hatkor, először azonban azt kellett megtanulnia, hogy csak az előre kijelölt időpontban jöhet ki. Játékosan oldottuk meg: „Próbáljuk ki, hogy benn tudsz-e maradni a szobádban addig, amíg nem csörög az óra." Az első siker után kapott egy arany csillagot. Miután ötöt összegyűjtött belőle, jutalomképpen elvitték egy olyan játszótérre, ahol még nem járt.

Végül azt mondták neki, hogy most már kaphat egy „nagyfiús órát". Nagy hűhó keretében ajándékozták meg az első digitális Miki egeres órájával, megmutatták neki, hogy fog feljönni rajta reggel a 7-es szám. És akkor kijöhet. Kipróbálták a csörgést is, és elmagyarázták: „Amikor csörög, az azt jelenti, hogy felkelhetsz és kijöhetsz a szobádból." De a stratégiának ez a leglényegesebb része: Adam óráját hétre állították be, a magukét viszont fél hétre. Az első reggel Adam ajtaja előtt várták, hogy csörögjön az övé, majd bementek hozzá. „De ügyes vagy - ágyban maradtál, amíg nem csörög az óra. Ezért jár egy csillag!" Másnap ugyanígy. A harmadik reggel aztán megvárták, mit csinál Adam. És láss csodát, nem jött ki a csörgésig, akkor pedig megint elhalmozták dicsérettel.

Csoda nem esett, Adam nem lett szófogadóbb. Továbbra is manipulálta és minden téren próbára tette a szüleit. De most legalább átvették tőle az irányítást, és nem utána mentek. Amikor zsarnokian viselkedett, nem tárták szét tehetetlenül a kezüket. Elgondolkodtak a megoldáson; kidolgoztak egy tervet. Az ezt következő hónapokban Adam néha megpróbálta ugyan húzni az időt lefekvéskor és időnként éjszaka is felébredt, de egyértelműen jobban aludt - és jobban viselkedett -, mint amikor Marlene felvette velem a kapcsolatot. Mint a következő fejezetben látni fogja, semmilyen magatartásbeli problémát nem lehet megoldani, ha a gyermek túlságosan fáradt vagy kialvatlan.

Nicholas, a cicifüggő

Nicholas történetét azért választottam, mert egyre gyakrabban találkozom hasonló problémával: kétéves (vagy akár idősebb) gyerekek nemcsak hogy szopnak még, de másképp nem is tudnak elaludni. Amikor Annie felhívott, Nicholas huszonhárom hónapos volt. „Éjszaka is és nappal is csak a mellemen hajlandó elaludni." Megkérdeztem, miért várt ilyen sokáig a probléma megoldásával: „Hát, nálunk együtt alszik a család, vagyis nem nagy fáradság. De kiderült, hogy négyhetes ter-

„ Csak akkor alszik el, ha megszoptatom; még mindig a mi ágyunkban alszik - és jön a kisbaba."

hes vagyok. Nagyon szeretném elválasztani és a saját ágyába költöztetni, mire a kicsi megszületik."

Megmondtam Annie-nek, hogy hosszú menetelesre számítson, ezért jobb lesz minél előbb elkezdeni. Először is megkérdeztem: „Biztos, hogy el akarod választani? Hajlandó segíteni a férjed?" Mindkettő elengedhetetlen volt a terv sikeréhez. Annie-nek késedelem nélkül el kellett választania Nicholast. Napközben könnyebb volt, mert valamilyen foglalatossággal vagy nassal el lehetett vonni a figyelmét, amikor szopni akart. Éjszaka apukára, Grantre hárult nagy feladat. Hasonló esetekben mindig az apukát állítom csatarendbe, vagy bárki mást az anyukán kívül. Elvégre nem kínozni akarjuk azt a gyereket. Ha eddig mindig szophatott, és ennek egyszer csak vége, nem érti, miért tagadja meg tőle az anyja a mellét. Apukától viszont nem várja el.

A helyzet egy másik sajátossága abban állt, hogy annak már nem volt értelme, hogy a huszonhárom hónapos Nicket a kiságyába szoktassuk. Ezért azt javasoltam, hogy vegyenek neki egy nagyfiúágyat és egy kiskaput a szobája ajtajára. Az ilyen problémákat nem lehet gyorsan megoldani, magyaráztam. Legjobb esetben is két hétre számítsanak. Az alábbi tervet állítottam össze nekik:

Első-harmadik nap. Első lépésként kiköltöztetjük Nicholast a szülei ágyából, hogy ne közöttük, hanem mellettük aludjon. Annie és Grant vettek egy nagyfiúágyat. Kiemelték belőle a matracot, és apuka oldalán az ágyuk mellett helyezték el. Az első éjszakán Nicholas sírt, és újra meg újra megpróbált bemászni Annie-hez. Apuka minden alkalommal közbelépett, és a letesszel visszafektette a matracra. Nick ordított. Döbbenet és felháborodás ült az arcán: *Hé, de hiszen két éve így csináljuk.*

Aznap éjszaka senki sem aludt valami sokat. Azt tanácsoltam nekik, hogy a következőn Annie aludjon a vendégszobában. Amikor Nicholas megpróbál bemászni hozzájuk, legalább nem találja ott. Mi több, mivel Annie ilyen hirtelen hagyja abba a szoptatást, vigyáznia kell magára - szoros melltartót viselni, sokat pihenni. (Ha Annie azt mondja, hogy nem bírja hallgatni Nick sírását, inkább megszoptatja majd, azt kértem volna tőle, hogy töltse az éjszakákat a szüleinél vagy egyik barátnőjénél.)

A második éjszaka Grant ott folytatta, ahol az előzőn abbahagyta. Rendületlenül végezte a leteszt, akárhogy sírt is Nicholas. Előre figyelmeztettem, hogy ne telepedjen Nickkel az ágyára - inkább mellé térdeljen. És mondogassa azt: „Mami nincs itt. Fogom a kezed, de a saját ágyadban kell aludnod." Nagyszerűen csinálta. Kitartott, és két-három hiszti után Nicholas életében először a saját ágyában aludt el. A harmadik éjszaka még simábban zajlott, de még korántsem voltunk kint az erdőből.

Negyedik-hatodik nap. A negyedik napon azt tanácsoltam, hogy jutalmazzák meg Nicholast azért, mert a matracán aludt: választhat magának új ágyneműt, amelyben *a szobájában* alszik majd. Barney-mintásat választott, aki a kedvenc mesehőse volt, a Mami pedig elújságolta neki, hogy a matracot most már átviszik a gyerekszobába, és ott fog aludni az új ágyneműben.

Aznap este Annie visszaköltözött a helyére, Grant pedig Nick szobájában, a nagyfiús ágy mellé tett gumimatracon töltötte az éjszakát. Nem kellett teljesen elölről kezdeni az egészet, de Nicholas érthető módon igen zaklatott lett a lefekvés idejére. Apuka többször is megígérte neki, hogy ott lesz vele. Ennek ellenére Nicholas eleinte újra meg újra kikelt az ágyából. És amikor Grant visszavitte, amint hozzáért a talpa a matrachoz, rögtön felrúgta magát. Előre szóltam Grantnek: „Ne hagyd, hogy Nick elbohóckodja a leteszt." Ebben az életkorban a gyerek néha azt gondolja: *Nahát, ez nem is rossz. Én felállok, Apa meg visszatesz.* Mondtam Grantnek, hogy ne nézzen a szemébe, ne szóljon semmit. „Most már elég az, ha csak csinálod", magyaráztam.

Hetedik-tizennegyedik nap. A hetedik naptól kezdve Grant egyre közelebb vitte a matracot az ajtóhoz. Figyelmeztettem: „További egy hétig eltarthat még, hogy kívül kerülj az ajtón. Legyél határozott, de következetes. Ha úgy látod,

„Még mindig nem alszik eleget"

hogy kimehetsz, ne próbáld becsapni a fiadat. Mondd meg neki: »Apa ma este a saját szobájában alszik.«"

Annie eddig a pontig nem jutott nagy szerephez az akcióban. Az elválasztásnál mindig érdemes az apukát igénybe venni, ha hajlandó rá. És ha ő kezdi az új lefekvési rituálét, akkor folytassa is, ne adja vissza anyukának. Jelen esetben például Annie két éven keresztül álomba szoptatta Nicholast, majd hagyta, hogy közöttük aludjon. (Ha az anyuka egyedülálló vagy ha az apuka kivonja magát a megoldásból, az anyuka kérjen segítséget valaki mástól legalább az első három napra vagy amíg a szoptatás elmaradása már nem okoz gondot; lásd a keretes részt a 164. oldalon. Ha egyedül van, hamarabb feladja, és megszoptatja a gyereket.)

Ez a történet a következőképpen ért véget: az első hét végére sikerült elválasztani Nicholast. Apuka viszont még a második hét végén is a fia szobájában aludt a gumimatracon. Annie örült a megnövekedett szabadságának, Grant azonban eléggé unta már a gumimatracot. Közösen arra jutottak, hogy tulajdonképpen mégsem zavarja őket, ha Nicholas velük egy ágyban tölti az éjszakát. Most már legalább nem anyuka mellén alszik el. „Nem bánjuk, ha továbbra is velünk van - tárta elém Annie a döntésüket. - Ha megszületik a baba, majd bölcsőben alszik."

Gyakran előfordul, hogy a szülők beérik kevesebbel az eredetileg tervezettnél, mert belefáradnak, mert nem hisznek benne, hogy a módszer beválik vagy mert tényleg meggondolták magukat. Lehet, hogy ebben az esetben mindhárom tényező szerepet játszott. Milyen alapon bírálnánk felül mások döntését? Mondom is mindig az ügyfeleimnek: „Ha neked megfelel így, akkor rendben van - *a te* családod."

NYOLC

A kisgyermek megszelídítése

Érzelmi nevelés

A „tegyük boldoggá a gyereket" járvány

„Courtney egészen mostanáig egy Kisangyal volt - állította Carol, amikor kétéves kislánya miatt felhívott. - Aztán egyik napról a másikra hisztizni kezdett, ha valami nem úgy történt, ahogy ő akarta. Ha nem vesszük ölbe vagy nem adjuk oda neki azt a játékot, amit kér, vagy ha egy másik gyerek hintázik, és neki várnia kell a sorára, kiveri a hisztit. Végtelenül bosszantó, és Terryvel nem tudjuk, mit csináljunk. Szeretjük, figyelünk rá, mindent megkap, amit egy kétéves gyerek kívánhat."

Nekem mindig gyanús, ha a szülő azt állítja, hogy a gyermek viselkedése „egyik napról a másikra" gyökeresen megváltozik. Hacsak nem történt valamilyen családi tragédia vagy traumát okozó esemény, az érzelmi reakciók nem a semmiből keletkeznek. A hiszti előzményei például kisebb indulatkitörések lehetnek, és ha senki sem tanítja meg rá a gyereket, hogy így nem viselkedünk, akkor idővel kifejlett hisztivé válnak.

„Mit szoktál csinálni, amikor hisztizni kezd? - kérdeztem, hogy képet kapjak arról, hogyan kezeli Carol és Terry a kislányuk érzelmeit. Mindegyik gyereknek vannak érzelmei; a döntő az, hogy hogyan reagálnak rá a szülei. - Szoktál nemet mondani neki, próbáltad leszerelni ezt a fajta viselkedést?"

„Nem - válaszolta Carol -, mert tulajdonképpen sosem volt rá szükség. Mindent megteszünk, hogy lekössük a figyelmét és jól érezze magát, és megtanítsuk különféle dolgokra. Nem akarjuk, hogy úgy érezze, hogy nem törődünk vele vagy magára hagyjuk. Mindenképpen igyekszünk megelőzni, hogy sírjon. Úgyhogy, azt hiszem, mindig megkapja, amit akar. Meg is lett az eredménye - igazán boldog kisgyerek."

Néhány nap múlva személyesen találkoztam a szülőkkel szerény otthonukban - a harmincas éveik végén járó, kedves emberek. Carol grafikus, aki az első évben otthon maradt a lányával, és most heti két és fél napot dolgozik,

Terrynek pedig saját edényboltja van, tehát normális időpontban jár haza. Hétköznaponként is törekszenek rá, hogy együtt vacsorázzon a család. Amint hallgattam, ahogy Courtneyról beszélnek, aki többévnyi próbálkozás után fogant meg, nyilvánvalóvá vált, hogy mindketten imádják várva várt kislányukat, és az ő élete köré szervezik a magukét.

A göndör, vörös hajú Courtney aranyos, cserfes kislány volt, vidám és elbűvölő. Ahogy bevezetett a szobájába, csodálkoztam is, hogy vajon erről a gyerekről beszélt-e az anyukája. A szobájába lépve meggyőződhettem róla, hogy mindent megadnak neki, amit csak kívánhat. Több játék volt ott, mint egy játékáruházban! Az összes létező fejlesztő- és szórakoztató eszköz ott sorakozott a polcokon. Az egyik falnál jókora könyvespolc állt, tele képeskönyvekkel; a másik falon Courtney saját tévékészüléke, DVD- meg videolejátszója. Videokazetta-gyűjteményét egy hollywoodi filmmogul is megirigyelhette volna.

Miután néhány percet kettesben töltöttem Courtneyval, bejött Carol, és azt mondta: „Kicsim, Tracyvel most átmegyünk a nappaliba beszélgetni." Courtney tüstént rávágta: „Nem! Tracy játszik velem." Megnyugtattam, hogy nemsokára visszajövök hozzá, ő azonban hallani sem akart róla, hogy kimenjek, és ekkor láthattam, hogy a földre veti magát, és vadul rúgkapál. Carol szelíden érvelt vele, és ölbe akarta venni, csakhogy Courtney egy megvadult kis állat módjára viselkedett. Szándékosan a háttérbe húzódtam, mert látni akartam, hogyan reagálnak a szülők. Carol szemlátomást zavarba jött, és sok szülőhöz hasonlóan a legkönnyebb megoldást választotta. „Ugyan már, Courtney. Tracy nem megy el. Mit szólnál hozzá, ha te is átjönnél velünk a nappaliba? Kapsz kekszet, amíg mi teázunk."

Az évek során számtalan olyan szülővel találkoztam, mint Carol és Terry. Mindent megadnak a gyereküknek, egy fontos dologról azonban megfeledkeznek: nem jelölnek ki neki határokat. Súlyosbítja a helyzetet, hogy az ajándékozás sokszor a gyerek érzelmi megnyilvánulásaihoz kötődik. Bűntudatuk támadt, amikor Courtneyt szomorúnak vagy mérgesnek látták, ezért úgy próbálták elvonni a figyelmét, hogy elhalmozták játékokkal. És mindig engedtek, amikor akár a legcsekélyebb ellenállást tanúsította, így egyre ügyesebben manipulálta őket.

A kisgyermek megszelídítése

Carol és Terry egy terjedőben lévő betegség, a „tegyük boldoggá a gyereket" járvány áldozatai. Az idősebb szülők és a dolgozó szülők különösen hajlamosak rá, bár ez a kór független az életkortól, az anyagi helyzettől, a földrajzi elhelyezkedésről és a kultúrától. Én nemcsak az Egyesült Államokat jártam be, hanem a világ számos pontján megfordultam, és mindenütt azt tapasztaltam, hogy a szülők manapság azért nem fegyelmezik a gyerekeket, mert azt hiszik, hogy bármi áron boldoggá kell tenniük. Csakhogy senki sem lehet folyamatosan boldog - nem ilyen az élet. A szülők feladata az, hogy segítsenek a gyereknek felismerni és kezelni az összes létező emberi érzelmet. Ha nem teszik, megfosztják attól a jogától, hogy megtanulja megnyugtatni önmagát, és helytálljon a világban. Tudnia kell szót fogadni, megérteni mások szempontjait, egyik tevékenységről a másikra váltani - és ezek mind az érzelmi fittség vagy lelki egészség eszközei.

Ezért kevesebbet kellene aggódnunk amiatt, hogy boldog-e a gyerek, és többet foglalkoznunk azzal, hogy *megtanítsuk* lelkileg egészségesnek lenni. Ez lényegében azt jelenti, hogy ne oltalmazzuk a tulajdon érzelmeitől, inkább adjuk a kezébe azokat az eszközöket, amelyekkel megbirkózhat velük: a hétköznapi bosszúságokkal, az unalommal, a csalódással, az életben rá váró kihívásokkal. Ezt úgy érhetjük el, ha kijelöljük a határokat, segítünk neki megérteni az érzelmeit, és megmutatjuk kezelésük módját. Ha Önnél marad az irányítás, gyermeke számíthat rá, hogy Ön azt mondja, amit gondol, és komolyan is gondolja, amit mond.

A lelki egészség megerősíti a szülő és gyermek közötti kapcsolatot, mert azt a bizalmat építi, amely a baba születésének napjától alakul. Ez rendkívül fontos alap a cseperedő gyermek számára, hiszen tudja, hogy mindig fordulhat Önhöz a félelmeivel, a dühével és a zaklatottságával, mindig el-

mondhatja Önnek, hogy mit érez, mert Ön nem fogja túlreagálni.

Ez a fejezet a lelki egészség összetevőit veszi számba: miért fontos megzabolázni az elszabadult indulatokat (mint amikor Courtney hisztizik), és mi a teendő akkor, ha egy gyerek elveszti az önuralmát. Megvizsgáljuk, miért fontos *objektív* szülőnek lenni, aki olyannak fogadja el a gyermekét, amilyen, és félre tudja tenni a saját érzelmeit annak érdekében, hogy ne félresöpörje a gyerek érzéseit, hanem megfelelően reagáljon rájuk.

Elszabadult indulatok: a rizikótényezők

Egy- és hároméves kor között változik ugyan a gyermek érzelmi portréja, de nagyon fontos, hogy a fejlődés különböző szakaszaiban egyvalami állandó maradjon: a szülő irányítson, és jelöljön ki határokat. Neki kell megtanítania a gyereket, hogy van helyes és helytelen viselkedés, neki kell segítenie abban, hogy megértse az érzelmeit, és képes legyen uralkodni rajtuk. Különben nem fogja tudni, mihez kezdjen a nagyon erős érzelmekkel. És akkor, főleg ha korlátokba ütközik, elhatalmasodik rajta a frusztráció, és elszabadulnak az indulatai.

Indulatai elszabadulásakor a gyermek nem érti, mi történik vele, és nincsenek eszközei, hogy gátat vessen érzelmei fokozódásának. Nem meglepő, hogy az önmagán uralkodni nem tudó gyermeket általában kiveti magából a közösség. Mindannyian ismerünk ilyen gyerekeket („Egy időben elhívtuk Bobbyt játszani, de olyan vad, hogy inkább már nem szólunk nekik"). És ez nem szegény Bobby hibája. Senki sem tanította meg rá, hogyan fékezze magát és mit csináljon, ha mégis elszalad vele a ló. Lehet persze, hogy eleve Talpraesett gyerek, aki hajlamos a heves érzelmi megnyilvánulásokra, ám a vérmérsékletünk nem feltétlenül egy egész életre szóló büntetés. Az önfegyelem hiánya állandó kötekedésben is megmutatkozhat, ami mögött valójában a fékevesztett indulatok és a másokon kitöltött frusztráció állnak.

Amint az alábbi táblázatából látható, egy gyermek indulatkezelésének módját négy tényező befolyásolja: *a gyermek vérmérséklete, környezeti tényezők, a fejlődéséből fakadó tényezők,* és ami talán a legfontosabb, *a szülők viselkedése.* Ez a négy rizikófaktor kétségkívül együttesen fejti ki hatását, bár az egyik rendszerint hangsúlyosabb. A táblázatot követő részben röviden áttekintjük az egyes elemeket.

Elszabadult indulatok: a rizikótényezők			
A gyermek vérmérséklete és érzelmi/társasági stílusa	Környezeti tényezők	Fejlődési tényezők	A szülők viselkedése
Hajlamosabb elveszíteni az önuralmát, ha érzékenyebb a(z)...	**Hajlamosabb elveszíteni az önuralmát, ha**	**Hajlamosabb elveszíteni az önuralmát az alábbi időszakokban:**	**Hajlamosabb elveszíteni az önuralmát, ha a szülei**
• vérmérséklete (Morcos, Talpraesett, Mimóza), **• érzelmi/társasági stílusa (jó természetű, de bizonytalan, lobbanékony, hiperérzékeny).***	**• otthona nem gyermekbiztos,** **• nincs hol kieresztenie a gőzt,** **• valamilyen változás történt, vagy zűrzavar uralkodik a családban.**	**• szeparációs szorongás,** **• amikor még nem tudja beszéddel kifejezni magát,** **• a dackorszakban,** **• fogzás idején.**	**• szubjektívak, és nem objektívak (lásd a keretes részt a 391. oldalon),** **• nem fojtják el csírájában a nemkívánatos viselkedést,** **• következetlenek,** **• más-más mércét állítanak, és vitatkoznak egymással,** **• nem készítik föl a várhatóan stresszes eseményekre.**

*** A vérmérséklettípusok leírását lásd a 76-81. oldalon, az érzelmi/társasági stílusokét a 380-382. oldalon.**

A gyermek érzelmi/társasági stílusa

Bizonyos vérmérsékletű gyerekek hajlamosabbak a hisztire - a Mimóza, a Talpraesett és a Morcos az érzelmi nevelés terén is több odafigyelést igényel. Geoff például (akivel a 386. oldalon újra találkozik majd) Mimóza volt, akinek mindig több időbe telt megbarátkoznia egy-egy új helyzettel. Vigasztalhatatlanul sírt, ha gyerektársaságban az anyukája túl hamar játékra noszogatta. A szó szoros értelmében a születéstől megnyilvánuló vérmérséklet mellett később a *kapcsolataiban* megmutatkozó érzelmi/társasági stílusa is kialakul:

A magabiztos gyermek szépen eljátszik másokkal. Rá lehet szólni a rosszalkodásért, könnyen tanul. Készségesen osztozik másokkal, akár a játékait is felkínálja. Otthon általában engedelmes - például szó nélkül elpakolja a játékait. Sokszor ő a csoport vezére, bár nem törekszik vezető szerepre. A többi gyerek vonzódik hozzá. Az ő társasági életét nem kell fejleszteni; közösségben otthon érzi magát, a legtöbb helyzethez gyorsan alkalmazkodik. Nem meglepő, hogy az ilyen gyerek rendszerint Kisangyal vagy Mintagyerek, de lehet Talpraesett is, ha a szülei megfelelő tevékenységek felé terelik kirobbanó energiáját.

A jó természetű, de bizonytalan gyermek magának való. Otthon békés, ritkán sír ok nélkül, csak ha fáj valamije vagy fáradt. Gondosan figyeli a többiek játékát. Ha egy erőszakosabb gyerek el akarja venni tőle a játékát, azonnal odaadja, mert fenyegetve érzi magát, és fél. Nem olyan bátortalan, mint egy hiperérzékeny gyerek, de meg kell válogatni, milyen helyzeteknek tesszük ki. Helyes, ha találkozik más gyerekekkel és új helyzetekkel, de fontos, hogy *mellette* legyünk. Ne piszkáljuk amiatt, hogy egyedül van. Örüljünk, hogy legalább magában eljátszik. Társasági életét úgy bővíthetjük, hogy együtt játszik egy másik jó természetű, de bizonytalan gyermekkel, vagy akár egy magabiztossal, akivel jól kijön. A Morcosok mellett ebbe a csoportba tartozhat néhány Kisangyal és Mintagyerek is.

A kisgyermek megszelídítése

A hiperérzékeny gyerek megfelel az elnevezésnek. A legkisebb inger is felzaklatja. Csecsemőkorában és kisgyermekként legszívesebben valakinek az ölében volt. Új helyzetekben szeret a szüleivel maradni. Közösségben az anyja ölében ül, nézi a többieket, de nem játszik velük. Hamar elsírja magát. Olyankor is, ha egy másik gyerek túl közel megy hozzá, vagy ha az anyukája másvalakire figyel. Hajlamos nyafogni, és eléggé mogorva, mint aki haragszik a világra. Egyes hiperérzékeny gyerekek könnyen dühbe gurulnak, mert rosszul tűrik a frusztrációt. Náluk különösen fontos, hogy kellő időt kapjanak az új helyzetekhez való alkalmazkodásra. Ez a viselkedés sok Mimózára és egyes Morcosokra jellemző.

A lobbanékony gyereket majd' szétveti az energia. Ettől nagyon magabiztos, sőt erőszakos és indulatos. A kisgyermekek általában azt hiszik, hogy minden az övék, de nála ez még inkább így van. Nagyon erős, ügyes, és kihasználja testi erejét. Igen hamar rájön, hogy verekedéssel, harapással, rúgással vagy más erőszakos módon el tudja érni a célját. Ha erővel próbáljuk rávenni az osztozásra, sírva hisztizik. A többiek általában tartanak tőle. Sok lehetőséget kell biztosítani a számára, hogy levezethesse az energiáit. Tudnunk kell, mi hozza ki a sodrából, milyen jelek előzik meg indulatai elszabadulását, és tanácsos megakadályozni a hisztit. A lobbanékony gyermek nevelhető - sok dicsérettel és jutalommal, amikor jól viselkedik. Általában a Talpraesettek és néhány Morcos tartozik ide.

Míg a vérmérséklet viszonylag állandó, az érzelmi/társasági stílus idővel változik. Előfordulhat, hogy egy jó természetű, de bizonytalan gyermek magára talál. A lobbanékony gyermek megszelídülhet, mire óvodába megy. De ez rendszerint *a szülő tudatos közreműködésének* köszönhető. Ezért továbbra is fontos, hogy szülő és gyermek egy hullámhosszon legyenek (lásd a „Jósági fok" című részt a 94-98. oldalon). A szülő személyisége lehet összhangban a gyerekével, de ütközhet is vele. Ahogy a gyermek növekszik, mindjobban megismerjük, és többféle helyzetben figyelhetjük meg a visel-

kedését. De mi magunk is nézzünk a tükörbe - legyünk tisztában a gyenge pontjainkkal, és tudjuk, miképpen próbál hatni ránk a gyermekünk. Ha érettek vagyunk, önmagunk viselkedését is úgy tudjuk alakítani, hogy gyermekünk érdekeit szolgálja - és ez az *objektív* szülő ismérve, amint a 391-398. oldalon kifejtem.

Környezeti tényezők

Mivel egy- és hároméves kor között ugrásszerűen fejlődik a kisgyermek értelme és öntudata, különösen érzékeny a környezetében bekövetkező változásokra. A felnőttek azt hiszik ugyan, hogy kétéves gyermekük nem értheti még, mi történik, mondjuk, egy válás során vagy ha valaki meghal a családban, az érzelmek területén mégis olyan, mint a szivacs. Érzékeli szülei hangulatát, tudja, hogy valami más lett. Ha elköltöznek, kistestvér születik, változik a napirend (Ön például visszamegy dolgozni), ha valamelyik szülő egy hétig otthon fekszik influenzásan - ezek és más „rendkívüli" események mind kihatnak a lelkivilágára.

Ugyanez vonatkozik arra is, ha közösségbe kezd járni vagy új játszótárssal találkozik (aki történetesen agresszív) - többet sír, erőszakosabb, félénkebb. Ahogy a felnőttek, a gyerekek is ösztönösen rokonszenvet vagy ellenszenvet éreznek társaik iránt, már kilenc hónapos koruktól. Ha eltérő személyiségek kerülnek össze, egyiküknek bizonyosan elszabadulnak az indulatai. Ha tehát gyermeke rendszeresen összetűzésbe kerül valakivel, akár agresszorként, akár áldozatként, akkor Önnek lépnie kell, mert ez tarthatatlan helyzet. Tartsa tiszteletben, hogy vannak, akiket nem kedvel a gyerek. Ez alól a családtagok sem kivételek. Lehet, hogy nem szereti a nagyapát vagy egy idős nagynénit. Találkozzanak egymással, de ne erőltesse.

Az élet persze időről időre feladja nekünk a leckét. Nem azt javasolom, hogy a széltől is óvjuk gyerekeinket, de legyünk tisztában az egyéniségükkel, és vegyük észre, mikor van szükségük egy kicsivel több irányításra, egy kicsivel több védelemre.

A gyereknek továbbá kell egy hely, ahol kiengedheti magából a gőzt. Ha az otthonuk nem gyerekbiztos, és Ön folyton a nyomában van, hogy „ezt nem szabad" és „ahhoz ne nyúlj", biztosra veheti, hogy a gyermek hamar frusztrálttá válik és sokat fog hisztizni. Hagyja a polcokon a törhetetlen és kevésbé értékes tárgyakat, és tanítsa meg a gyereknek, hogy vannak dolgok, amelyeket csak az Ön jelenlétében vehet kézbe. Idővel „kinövi" a babakori játékait is, ezért fontos frissíteni a környezetét, hogy ingergazdagabb legyen, és a gyermek komolyabb feladatokkal ismerkedhessen. A régi játékokat pakolja el, játsszanak gondolkodtatóbb játékokat, a lakásban és a szabadban egyaránt legyen olyan terület, ahol úgy rohangálhat vagy kísérletezhet ezzel-azzal, hogy Önnek nem kell féltenie a testi épségét. Télen rá is rátörhet (mint a felnőttekre) a bezártság érzése, ha nem jut ki a szabad levegőre labdázni, futkosni, hóembert építeni.

Fejlődési tényezők

A fejlődés egyes időszakait (a kisgyermekkort gyakorlatilag teljes egészében!) a felfokozott érzelmek jellemzik. A fejlődést persze nem lehet, nem is szabad megállítani. Lehet azonban figyelni azokra a helyzetekre, amikor a gyermek hajlamos megfeledkezni magáról.

Szeparációs szorongás. Mint korábban már szó esett róla, a szeparációs szorongás hét hónapos kor körül kezdődik, és egyes gyerekeknél akár tizennyolc hónapos korig eltarthat. Van, akinél fel sem tűnik; mások szüleinek viszont különösen ügyelniük kell rá, hogy erősítsék a gyermek beléjük vetett bizalmát (lásd a 98-100. oldalt). Ha eltolja magától a gyereket, amikor ő még nem akar a többiekkel játszani, ne lepődjön meg, ha hisztizik. Inkább adjon neki időt. Tisztelje az érzéseit, és ne lobbanékony, hanem hasonlóan szelíd gyerekekkel hozza össze.

Még nem tudja kifejezni magát. A legtöbb kisgyermek életében van egy olyan időszak, amikor már tudja, mit akar, de egyelőre nem tudja szavakba foglalni. Ez neki is és Önnek is sok frusztrációt okozhat. Például ha nyafogva rámutat a konyhaszekrényre, vegye ölbe, és mondja neki azt: „Mutasd meg, mit kérsz. Áhá, mazsolát. Mondd te is: mazsola." Lehetséges, hogy még nem tudja kimondani, de ezzel segítjük a beszédtanulást, és így kell elkezdeni.

Fejlődési ugrások és testi ügyesedés. Amint az evésről és alvásról szóló fejezetekből megtanulhatta, az alvást megzavarhatják a fejlődési ugrások és a testi fejlődés, amilyen a mászás vagy járás megtanulása. Ez fordítva is igaz: ha a gyerek kevesebbet alszik a kelleténél, érzékenyebbé, erőszakosabbá vagy egyszerűen nyűgösebbé válhat. Ha Ön tudja, hogy előző éjszaka rosszul aludt, jobb, ha az a nap nyugodtabb körülmények között telik. Ha a gyerek nincs formában, ne állítsa új feladatok elé.

Fogzás. A fogzás miatt is nyűgösebb lehet, és onnan már csak egy ugrás a hisztizés (a fogzás megkönnyítéséről lásd a keretes részt a 200. oldalon). Ez kivált akkor igaz, ha a szülő sajnálja a gyereket, és lazábbra ereszti a gyeplőt azzal az indokkal, hogy „A, jön a foga szegénykémnek".

A dackorszak. Ez az egyetlen eset, amikor a szülő joggal mondhatja: „Egyik napról a másikra lett ilyen." Mintha kicserélték volna. Az egyik pillanatban még aranyos és szófogadó, a másikban akaratos és követelőző. Nem ritkák a hirtelen hangulatváltozások sem. Önfeledten játszik, aztán egyszer csak ordít. De a dackorszak sem szükségképpen kibírhatatlan, ha Ön korán elkezdi az érzelmi nevelést. A fejlődésnek ebben az időszakában minden eddiginél éberebben kell ügyelnie arra, hogy megelőzze az indulatok elszabadulását, kijelölje a határokat és tudassa a gyermekkel, mit szabad és mit nem.

A szülő viselkedése

Bár a fentiek mindegyike elszabadíthatja a kisgyermek indulatait, ha fontosság szerint kellene rangsorolnom a négy tényezőt, az első helyre „a szülők viselkedését" tenném. Tény ugyan, hogy a rosszalkodást nem a szülő *okozza,* ahogy a fejlődést sem ő irányítja. De ahogyan az akaratosságra, agresszióra vagy hisztire reagál, az a jövőben vagy előhívja, vagy kordában tartja az efféle megnyilvánulást.

Objektív nevelés, szubjektív nevelés. A 391. oldal keretes részében összefoglalom a különbségeket az *objektív szülő* között, aki a gyermek egyéni igényeit veszi figyelembe, és a *szubjektív szülő* között, akit a saját érzelmei irányítanak, és nem elfogulatlan szemmel nézi a gyerek viselkedését, ezért aztán nem is tud helyesen reagálni rá. Amikor a szubjektív szülő nem csinál semmit, vagy csinál ugyan, de nem a megfelelő dolgot, akkor akaratán kívül állandósítja a problémát. Nézzünk szembe a ténnyel: senki sem szereti, ha a gyereke verekszik, hazudik, vagy a játékával kupán vág valakit. De ha nem lép közbe, azzal valójában jóváhagyja ezt a magatartást.

A kettős mérce. Az nem megy, hogy otthon ilyen szabályok érvényesek, máshol meg másfélék. Sokszor azonban az történik, hogy amikor a gyermek először követ el olyasmit, ami helytelen vagy nem kívánatos - dobálja az ételt, erőszakoskodik, hisztizik -, a szülők nevetnek. Olyan aranyosnak, felnőttesnek vagy belevaló dolognak tartják. Csakhogy nem számolnak azzal, hogy a nevetésük pozitív megerősítés. Aztán amikor a gyerek házon kívül csinálja ugyanezt, szégyellik magukat. De ha otthon dobálhatja az ételt, egy étteremben miért várnak tőle mást? A gyermek nem érti, hogy van az, hogy Anya és Apa egyszer nevet, másszor meg nem, ezért újra csinálja, mintha csak azt kérdezné: *Miért nem nevettek? A múltkor nevettetek.*

Az indulatok elszabadulása szempontjából rizikótényező az is, ha a szülők nincsenek közös nevezőn - ez is kettős mérce. Például egyikük mindent elnéz, mert olyan édes, mókás vagy férfias, amit a gyerek művel, a másik viszont

mindenképpen illemre oktatná. Mondjuk, anyukának nem tetszik, hogy Charlie a manótornán veri a többi kisfiút. Otthon beszámol róla apukának, aki viszont csak legyint: „Á, hát Charlie ilyen. Nem is szeretnénk, ha nyámnyila volna, igaz?" Lehet, hogy a gyerek előtt is vitatkoznak, ami mindig nagy hiba.

Egy gyerek persze minden felnőttel másképpen viselkedik; ez természetes. De ha otthon az a szabály, hogy „a nappaliban nem eszünk", akkor apuka ne lásson neki chipset enni a fiával a kanapén, amint anyuka kihúzza otthonról a lábát, és főleg ne mondja a gyereknek, hogy „Anya haragudni fog ránk, de nem mondjuk el neki, hogy itt ettünk".

Az érzelmi felkészítés hiánya. A szülő akaratlanul is maga szabadítja el a gyermek indulatait, ha nem készíti fel a várhatóan stresszes helyzetekre. Egy kisgyerek szemével - márpedig minden közelgő eseményt így kell néznünk - sokféle helyzet feszültséget hordozhat, egy hétköznapi játszócsoporttól kezdve az orvoshoz menésen át egy születésnapi buliig. Egyik barátnőm például felajánlotta, hogy rendezzék nála az unoka második születésnapját. Aznap történetesen náluk jártam az előkészületek idején, és láttam, hogy a kertben felállítanak egy várat, és kikötöznek vagy ötszáz, gázzal töltött léggömböt. Egy felnőttet mindez lenyűgözte, a kis Geoff azonban mit sem sejtett, és halálra rémült, amikor délután kikísérték a kertbe. Volt ott egy kalóz teljes harci díszben, egy rakás gyerek - néhány vele egykorú, de többségében idősebbek -, és körülbelül harminc felnőtt. Szegény Geoff vigasztalhatatlan volt. Másnap a nagymama elpanaszolta: „Nem tudom, lehet-e hálátlan egy ilyen korú gyerek, de az egész partit velem töltötte a hálószobában." Hálátlan? Geoff kétéves volt, és senki sem készítette föl, még azt sem mondták meg neki, hogy születésnapi bulija lesz. Mire számítottak? Sokkot kapott. Meg kellett kérdeznem a nagymamától: „Mondd meg őszintén, igazában kinek rendeztétek ezt a partit?" Megszeppenve nézett rám: „Értem a célzást... tényleg inkább a felnőttek és a nagyobb gyerekek kedvéért." (Lásd még a „Ha megrendül a bizalom" című részt a 100. oldalon.)

A szubjektív szülő anatómiája

Végtelenül bosszant, ha egy szülő azt mondja nekem: „Johnny nem hajlandó..." vagy „Johnny nem hallgat rám", mintha bizony neki, a szülőnek, semmi köze nem volna a gyerek viselkedéséhez. Amint e fejezet elején megállapítottam, sok szülő fél attól, hogy boldogtalanná teszi a gyerekét, ezért aztán átadják neki a kormányt. Attól félnek, hogy ha korlátokat állítanak elé, nem fogja szeretni őket. Talán nem is tudják, hogyan fojtsák el csírájában a helytelen viselkedést. Amikor pedig végre a tettek mezejére lépnek, csak fél szívvel csinálják vagy következetlenek. És persze mivel ilyen sokáig vártak a közbelépéssel, már sokkal nehezebb. Ekkor végleg feladják, és mindenki szabadjára engedi az indulatait.

Nem tudunk lelki egészségre nevelni, ha magunk sem vagyunk lelkileg egészségesek. Egy felnőtt lelki egészségének lényegét az én szememben az objektivitás jelenti, az, hogy őszintén mérlegeli a helyzetet, és nem enged saját érzelmei nyomásának. Objektív szülők nemigen szoktak felkeresni. A magatartás-problémákkal hozzám forduló anyukák és apukák többsége szubjektív szülő. Tetteiket nem tudatosan ugyan, de *a saját érzelmeik* irányítják, nem a gyerek érdekei. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az objektív szülők ki tudják kapcsolni az érzelmeiket. Éppen ellenkezőleg: az objektív szülők nagyon is tisztában vannak a saját érzelmeikkel, csak a szubjektív szülőkkel ellentétben nem hagyják, hogy azok vezéreljék őket.

Tegyük fel a példa kedvéért, hogy a tizennyolc hónapos Hector raplizni kezd a cipőboltban, mert látott a pulton egy óriási üveggömböt, tele nyalókával, és ő *most rögtön* venni akar belőle. A szubjektív szülő erre gondol: *Jaj, ne. Remélem, nem rendez jelenetet.* Először talán megpróbál egyezséget kötni Hectorral („Ha hazaértünk, kapsz a kedvenc cukormentes nyalókádból"). Bizonyára sok keserű tapasztalatra tett szert az alkudozás terén, ezért ahogy Hector tovább követelőzik, benne is gyűlik a harag és a bűntudat („Valamit elrontottam, azért ilyen"). Amikor Hector már nemcsak nyafog,

hanem sír is, a szülő személyes bosszút gyanít a viselkedése hátterében („Az ég áldja meg, már *megint* kezdi"). Enged, mert szégyellne a nyilvánosság előtt hadakozni a fiával, aki már a földre vetette magát, és rúgkapál.

A szubjektív szülő azonosul a gyermek érzelmeivel, amikor reagálnia kell rájuk, ahelyett hogy elválasztaná magát tőlük és arra figyelne, ami a *gyerekben* zajlik. Ennek az az oka hogy a szubjektív szülő a gyermek minden megnyilatkozásában önmagát látja. Nehezen fogadja el a gyermek vérmérsékletét („Általában egy angyal"), és sokszor próbálja megváltoztatni a gyermek érzéseit („Ugyan, Hector, nem is kell neked az a nyalóka. Elveszi az étvágyadat"). Fél kimondani, amit valójában gondol, vagyis azt, hogy „Nem kaphatsz".

Hárító kijelentések

A szubjektív szülő gyakran mentegeti a gyermekét vagy magyarázza a viselkedését. Nem a problémás megnyilvánulással foglalkozik, hanem a gyerekről beszél, amivel nem segíti elő a gyermek lelki egészségének fejlődését. Csak késlelteti, ami elkerülhetetlen: a közösségben jelentkező problémákat. A hárító kijelentések általában akkor hangzanak el, ha vendégek érkeznek vagy közösségbe mennek.

„Azért ilyen, mert éhes."

„Ma rossz napja van."

„Tudod, koraszülött volt, és..." (mentegetés következik).

„Ez családi vonás."

„Jön a foga."

„Csodálatos gyerek, imádom, de..." (Igazolni akarja, hogy a gyerek csodálatos, de valójában nem fogadja el, hogy ilyen a természete, és azt szeretné, ha olyanná változna, amilyennek ő a gyermekét elképzeli.)

„Általában egy kis tündér."

„Az apja késő estig dolgozik, úgyhogy egész nap velem van, én meg nem akarok folyton nemet mondani neki."

„Fáradt. Rossz éjszakája volt."

„Biztos valami betegség bujkál benne."

„Nem csinálok belőle nagy ügyet - majd kinövi."

A kisgyermek megszelídítése

A gyermekkel való erős azonosulás miatt a szülő ugyanazt érezheti, amit a gyermek. Nemigen tudja kezelni a gyerek érzelmeit, főleg a dühöt és a szomorúságot. Talán maga is nehezen birkózik meg az erős negatív érzelmekkel, talán önmagát látja a gyerekben - vagy mindkettő. Nem meglepő, hogy a szubjektív szülő személyiségének határai gyakran elmosódnak; inkább a gyerek kortársaként, mintsem szülőként viselkedik. A gyerek önbizalmának erősítése érdekében vég nélkül mentegeti és magyarázza a viselkedését, hízelgéssel vagy ígéretekkel próbálja jobb belátásra bírni, de ritkán mondja azt, hogy „Én vagyok az anyád/apád, és így nem viselkedünk".

Szubjektív nevelésre gyanakszom, amikor egy anyuka azt mondja nekem: „Az apjával (vagy a nagymamával) olyan jó, de velem nem." Lehet, hogy az anyukának nagyobbak az elvárásai - inkább azt tükrözik, amit ő szeretne, nem azt, amire a gyerek képes. Meg kell kérdeznie önmagától, hogy reális-e, amit elvár. A kisgyermek nem kis felnőtt, még évekig nem fogja tudni tökéletesen fékezni az indulatait. De az is lehet, hogy apuka tényleg jobban fegyelmez, mert értésre adja, hogy mi helyes és mi nem, továbbá rá is szól a gyerekre, ha átlépi a határt. Az anyuka azt kérdezze meg magától: „Mi olyat csinál a férjem (vagy a nagymama), amit én nem?"

A szubjektív szülő gyermeke profi szinten manipulál és zsarol. Mindegyik gyerek, de kivált a kisgyerek, puhatolja szülei tűrőképességének határát, és tudja, mikor következetlenek. Nem azért, mert rossz; pusztán azt csinálja, amire a szülei akaratukon kívül megtanították: vitatkozik, kiabál, alkudozik, és amikor ezek nem vezetnek eredményre, hisztizik. A szubjektív szülő még egy olyan egyszerű kéréssel is vitának nézhet elébe, hogy „Na jó, pakoljuk el a játékokat". „Nem!", kiabálja a gyerek. Anyuka tehát tovább próbálkozik: „Jaj, édesem. Gyere, segítek." Az egyik játékot fölteszi a polcra, de a gyerek nem mozdul. „Gyerünk, szívem. Nem fogom egyedül csinálni." A gyerek még mindig nem mozdul. Anyuka az órára néz, látja, hogy ideje megcsinálni a va-

csorát. Apuka mindjárt hazaér. Némán elpakolja a játékokat. Gyorsabb és egyszerűbb, ha ő csinálja - vagy legalábbis azt hiszi. Pedig a valóságban éppen arra tanította a gyermekét, hogy a) nem gondolja komolyan, amit mond; és b) még ha komolyan gondolja is, neki, a gyereknek csak azt kell mondania, hogy „Nem!", meg nyafogni, és akkor nem kell szót fogadnia.

Nem meglepő, hogy amikor a gyerek szabadjára engedi az indulatai, a szubjektív szülő sokszor elbizonytalanodik, szégyenkezik vagy furdalja a lelkiismeret. Egyik szélsőségből a másikba esik: dühösen ráripakodik, vagy éppen túlzottan és érdemtelenül dicséri. Ha annak idején a saját szülei nagyon szigorúak voltak, vagy a társadalmi nyomás hatására ő is „jó" gyereket akar nevelni, esetleg attól fél, hogy a gyerek boldogtalan lesz vagy nem fogja szeretni. És amikor a gyerek valamilyen módon helytelenül viselkedik, ami minden gyereknél előfordul, akkor ahelyett hogy elfogulatlanul felmérné, hogy nem rossz szokás van-e kialakulóban, inkább becsukja a szemét vagy megmagyarázza a gyerek viselkedését (lásd a „Hárító kijelentések" című keretes részt a 388. oldalon). A szubjektív szülő először mentegeti a gyereket, érvekkel vagy engedményekkel próbál hatni rá, és ha nem ér célt, átesik a ló másik oldalára, és üvölt. Azt mondja magának, hogy azért jött ki a béketűrésből, mert a gyerek túl messzire ment. Valójában azonban gyűjtögette a sérelmeit, amelyek végül úgy törnek ki belőle, mint láva a tűzhányóból.

A helyzet az, hogy a szubjektív szülők az ötletszerű nevelés egy igen alattomos formáját gyakorolják. Ha folytonosan engednek a gyermek követeléseinek, a gyermek egy ideig erősnek érzi magát. És állandósul a rossz viselkedés. Ha a szülőket a gyerek irányítja, a gyerek nem fogja tisztelni őket, és elveszítik az önbecsülésüket. Nemcsak a gyerekükre lesznek mérgesek, hanem mindenkire a környezetükben. Ez egy sima vesztes-vesztes helyzet.

A kisgyermek megszelídítése

Röviden a szubjektív és objektív nevelésről

A szubjektív szülő...	Az objektív szülő...
..azonosul a gyermek érzelmeivel.	.különálló lénynek, nem önmaga részének tekinti a gyermeket.
...a saját érzelmei miatt nem látja tisztán a helyzetet.	.a helyzetnek megfelelően reagál,
...sokszor van bűntudata, mert a gyermek viselkedése az ő viselkedésének következménye.	.keresi a gyermek viselkedésének mozgatórugóit (lásd a 394-398. oldalt),
...nem vizsgálja meg, mi történt.	.új érzelmi készségeket (problémamegoldás, okokozat összefüggése, a dolgok megbeszélése, az érzelmek helyes kifejezése) tanít,
...akaratlanul is azt tanítja, hogy szabad rosszul viselkedni.	.hagyja, hogy a gyermek megtapasztalja viselkedése következményeit.
...túlzásba viszi a dicséretet, vagy akkor is dicséri a gyereket, ha nem érdemli meg.	.helyesen dicsér - vagyis jól végzett munkát és a helyes társas viselkedést (kedvesség, osztozás, együttműködés) jutalmazza.

Hogyan legyünk objektív szülők?

Ha a fenti jellemzés alapján szubjektív szülőnek látja magát, gondolkozzon el. Ha őszintén változtatni akar a hozzáállásán, nem nehéz objektív szülővé válnia. És amint megszokta ezt az új viselkedést, magabiztosabbnak fogja érezni magát. Ezt gyermeke is megérzi, és nagyobb biztonságérzettel tölti el, mert tudja, hogy Ön mindig segít neki, ha szüksége van rá.

Az objektív szülő türelmes és tudatos. Ismeri és elfogadja gyermeke vérmérsékletét, tudja, mi jellemzi a fejlődés egy-egy időszakát. Az objektív szülő tisztában van gyermeke erősségeivel és gyengeségeivel, ezért előre felkészül a várható helyzetekre. Sokszor meg is tudja előzni a bajt. Van türelme átsegíteni gyermekét a nehézségeken - tudja, hogy a tanuláshoz idő kell. Egy tizenhat hónapos kisfiú anyukája például azért írt a honlapom fórumára, mert a fiúcska nagyon irigy volt a játékaira, és kezdett rászokni, hogy a játszócsoportban lökdösődjön, és erőszakkal vegye el másoktól azt, ami megtetszett neki. Egy objektív anyuka - „Isaiah anyukája" - megosztotta velem a maga stratégiáját:

Rájöttem, hogy amikor 16-17 hónapos kisfiam másokkal játszik, mindig mellette kell lennem. Egyelőre! Nekem kell megtanítanom rá, hogyan kell osztozni és együtt játszani másokkal. Ezért ott ülök mellette, és pontosan „megmutatom" neki, mit csináljon. Ha kezd agresszív lenni, megfogom a kezét, és segítek neki finoman megérinteni másokat. Elmagyarázom neki, hogy a barátaival szépen kell viselkednie. Ha megpróbál ellopni egy játékot, megfogom a kezét, és azt mondom: „Nem, azzal most Billy játszik. Te a teherautóval játszol, Billy meg a labdával. Várnod kell." Nem szeret várni, és megint próbálkozik, de én pontosan azt csinálom, mint az előbb: megfogom a kezét, és elmagyarázom a helyes viselkedést, de ha harmadszor is kísérletezik, ölbe veszem és elviszem onnan. Ez nem büntetés, nem is kiállítás, egyszerűen csak a figyelme elterelése. És így nem szokik rá az erőszakoskodásra.

Ebben a korban ez főleg a megelőzés és a helyes viselkedés tanításának eszköze. Át kell esniük rajta, nekünk pedig meg kell tanítanunk őket arra, amit elvárunk tőlük. Nagyjából egy évig!!! Sok időt, sok türelmet és ismételgetést igényel. Még nem tudják fékezni az indulataikat, de ha most odafigyelünk rá, később könnyebb lesz.

Az Isaiah anyukájához hasonló, objektív szülő tudja, hogy az ő dolga *megtanítani* a helyes viselkedést. Az nem alakul ki magától. Egyes gyerekek persze könnyebben kezelhetők, közösségben oldottabban viselkednek, és jobbak tűrik a közös játékkal járó feszültséget. Ez tény, de ennek ellenére a szüleik az első tanáraik. A szubjektív szülővel ellentétben az objektív szülő nem érvel, nem várja el, hogy a gyerek „hallgasson a szép szóra". Egy kisgyermekre nem lehet érvekkel hatni, főleg ha a hiszti küszöbén áll, akkor pedig pláne nem, ha már rá is kezdett. A szülő a felnőtt, neki kell megmutatnia, hogy mi a teendő.

Térjünk vissza Hectorhoz, aki a cipőboltban nyalókát követelt. Az objektív szülő határozottan megmondaná neki: „Tudom, hogy szeretnél egy nyalókát, de nem kaphatsz." Valószínűleg fel is készült az efféle helyzetekre (egy kisgyermekre mindenütt kísértések leselkednek), és hozott magával valamilyen harapnivalót, amit felajánl a nyalóka helyett. Ha Hector tovább követelőzik, eleinte ügyet sem vet rá, és ha ezzel nem ér célt, kiviszi a gyereket a boltból („Tudom, hogy mérges vagy. Ha megnyugodtál, visszamegyünk, és megvesszük neked az új cipőt"). Amikor abbahagyja a sírást, megöleli és megdicséri („Büszke vagyok rád, amiért lecsillapodtál").

Négy jó tanács hiszti ellen

Legyen őszinte a gyerekhez a viselkedését illetően - amibe az is beletartozik, hogy csak akkor dicsérje, ha valóban megérdemli.

A kisgyermekre nemigen hat az érvelés. Jelöljön ki ésszerű határokat, és teremtsen számára olyan környezetet, amelyben biztonságosan fedezheti föl a világot.

A tettek (az Önéi) ékesebben szólnak minden szónál. Még az indulatok elszabadulása előtt lépjen közbe. És járjon elöl jó példával.

Tisztelje gyermekét, de ne engedje helytelenül viselkedni.

Az objektív szülő őszinte az érzelmeivel kapcsolatban, de sosem használja őket a gyerek megszégyenítésére („Szégyent hozol Anyára"). Akkor beszél róluk, amikor értelme van („Nem szabad verekedni. Fáj Anyának, és szomorú tőle). A legfontosabb, hogy az objektív szülő mindig háromig számol, mielőtt cselekszik. Ha gyermeke egy másikkal játszik, és összetűzésbe kerülnek egymással, először „bizonyítékokat" gyűjt, hogy mi is történt valójában, elfogulatlanul felméri a helyzetet, aztán cselekszik. Még ha a gyerek rátámad is, hogy „Nem szeretem Anyát" (ami elkerülhetetlen, ha nem az történik, amit akar), nem visszakozik, és bűntudatot sem érez. Kitart a döntése mellett, és azt mondja a gyereknek: „Ezt nagyon sajnálom, és látom, hogy nagyon dühös vagy, de így akkor sem viselkedünk." És amikor elült a vihar, megdicséri a gyereket, amiért le tudott higgadni.

Egy kisgyerekkel olyan, mint aknamezőn járni: bármikor bekövetkezhet robbanás, főleg a tevékenységek váltása idején; amikor el kell pakolni a játékokat, beülni az etetőszék-

be, bemenni a fürdőkádba, kijönni a fürdőkádból. Mindig nehezebb, ha a gyerek fáradt, más gyerekekkel együtt van vagy idegen helyen tartózkodnak. Az objektív szülő azonban a körülményektől függetlenül előre gondolkodik, magánál tartja az irányítást, és minden alkalmat megragad a tanításra. Nem indulatosan, mint egy rendőr, hanem higgadtan és kedvesen. (Nevelje lelki egészségre, amit a 399-404. oldalon magyarázok el.)

Bizonyítékok gyűjtése

Ha meg kellene neveznem a három legnagyobb hazugságot, amelyekkel a szülők önmagukat áltatják, az egyik az lenne, hogy „Majd kinövi". Az igaz, hogy a növekedés egyes szakaszaihoz bizonyos viselkedésformák társulnak - mint a 379. oldal táblázatából kiderül, az indulatok elszabadulását sokszor a fejlődéssel összefüggő tényezők okozzák. Ha azonban egy adott problémát, például az agressziót szó nélkül hagyjuk, azután is megmaradhat, ha lezárult az az időszak.

Egy angliai család nemrégiben azért kérte a segítségemet, mert ha tizennyolc hónapos fiukat, Maxot frusztráció érte, mindig a földhöz verte a fejét. Amikor elmentem hozzájuk, a homlokát zúzódások borították, a szülei pedig betegre aggódták magukat. Max egyrészt rettegésben tartotta az egész családot, másrészt attól féltek, hogy tartós károsodást okoz magának. Ezért valahányszor verni kezdte valamihez a fejét, rohantak hozzá, és igyekeztek lecsillapítani, amivel persze megerősítették ezt a szokását. Max egy kis zsarnok lett, és ha nem az ő elképzelése szerint alakultak a dolgok, érzelmileg zsarolta szegény szüleit azzal, hogy a legközelebbi kemény felülethez - fához, betonhoz, üveghez - verte a fejét. A probléma részben a fejlődéséből fakadt: mindent értett már, de szavakkal még nem tudta kifejezni magát. Állandóan frusztrált volt, hiszen nem tudta elmondani a vágyait. „Ki fogja nőni?" Persze, de addig is véget kell vetni a hisztizéseinek. (A 416-418. oldalon mesélem el, mit csináltunk.)

A kisgyermek megszelídítése

Mindegy, milyen más - a fejlődésből, a környezetből, a vérmérsékletből fakadó - tényezők hatnak még (Max ráadásul Talpraesett típusú volt), ha egy kisgyermek bármilyen módon (verekszik, harap, dobál, lökdösődik) agresszívan nyilvánul meg, gyakran hisztizik vagy másképpen viselkedik elfogadhatatlanul (hazudik, lop, becsap másokat), mindig *a teljes képet nézze,* és gyűjtsön bizonyítékokat, mielőtt bármit tenne. Tegyen föl magának kérdéseket: **Mikor kezdődött ez a viselkedés? Mi szokta kiváltani? Régebben hogyan kezeltem? Szó nélkül hagytam, hogy majd úgyis kinövi, vagy mert „mindegyik gyerek ezt csinálja"? Történt valami az életében - a családban, a társasági életében -, ami érzékenyebbé tette?**

Szeretném leszögezni: a bizonyítékok gyűjtése nem arra szolgál, hogy a gyerek bűnösségét bizonyítsuk. A viselkedésére keressük a magyarázatot, hogy segíthessünk neki pozitív, elfogadható módon kezelni az érzelmeit. Az objektív szülő ezt szinte ösztönösen csinálja, mivel folyamatosan figyeli a gyermekét, a magatartását és azokat a helyzeteket, amelyek kiváltanak nála bizonyos hangulatokat. Dyan például, legrégebbi ügyfeleim egyike, aki időközben a barátnőm lett, nemrég azért hívott fel, mert két és fél éves Alicia lányának néhány hete rémálmai voltak, és nem akart manótornára járni, amit pedig imádott. Ez egyáltalán nem vallott rá.

„Alicia, az angyal", ahogy neveztük, négyhetes kora óta jól aludt, még fogzás idején is. Most éjszakánként sírva ébredt. Azonnal azt kérdeztem, milyen változás történt a társas kapcsolataiban. „Tényleg nem tudom - válaszolta Dyan. - Ez a foglalkozás már a legelső alkalommal nagyon tetszett neki. Nagyjából annyi van még hátra belőle, mint amennyit eddig járt. Most viszont hisztizik, és nem akar ott maradni." Ez sem volt jellemző Aliciára. Korábban sohasem bánta, ha az anyukája ott hagyta valamilyen foglalkozáson, most viszont egyértelműen azt hozta a tudomására, hogy „Ne hagyj itt, Anya." Dyan elhúzódó szeparációs szorongásra gyanakodott, de Alicia ehhez már idős volt. Szerintem inkább a képzeletében zajlott valami, és Dyannek ezt kellett

kiderítenie: úgy, hogy bizonyítékokat gyűjt. „Figyeld minden rezdülését - tanácsoltam -, különösen akkor, amikor egyedül játszik a szobájában."

Néhány nap múlva Dyan izgatottan telefonált. Nagyon fontos bizonyítékra bukkant, amikor Alicia a kedvenc babájával játszott: „Ne félj, Tiffany. Nem hagyom, hogy Matthew elvegyen tőlem. Megígérem." A manótornára egy Matthew nevű kisfiú is járt. Dyan beszélt a tornát vezető tanárnővel, akitől megtudta, hogy Matthew „egy kicsit erőszakos", és többször is bántotta Aliciát. A tanárnő rendreutasította, Aliciát pedig megvigasztalta, ám ezek az esetek a jelek szerint mély nyomot hagytak benne. Ennek fényében egy másik furcsaság is értelmet kapott: az elmúlt néhány hétben Alicia csak a hátizsákjával volt hajlandó kimozdulni otthonról. Beletette a kedvenc babáját, Tiffanyt, mindenféle apróságot, valamint Woofyt, a kopott, öreg plüsskutyát, amely babakora óta vele aludt. A hátizsák nélkül egy lépést sem tett. „Egyszer otthon felejtettük, és amikor Alicia észrevette, vissza kellett fordulnunk érte." Ez jó jel volt, magyaráztam Dyannek. Alicia igen találékonyan fölfegyverkezett az otthon biztonságát megtestesítő tárgyakkal.

A bizonyítékok alapján kitaláltunk egy tervet. Mivel Alicia szívesen beszélgetett a babájával, Dyan is beszállt. „Játsszunk manótornát Tiffanyval? - kérdezte, miután leült a földre a lánya mellé. Alicia rögtön vette a lapot. - Hogy tornáztok, Tiffany?" Dyan tudta, hogy Alicia fog válaszolni a baba helyett. Miután egy ideig erről beszélgettek, Dyan megkérdezte a babát: „És milyen az a fiú, Matthew?"

„Nem szeretjük, Mami - felelte Alicia, és nem mint Tiffany, hanem a maga nevében. - Bánt, és elveszi Tiffanyt. Elvette, elszaladt, és a falhoz vágta. Nem akarunk menni."

Dyan tehát bepillantást nyert Alicia érzelmi életébe. Világossá vált, hogy fél Matthew-tól, de az első lépés a félelmének kezeléséhez az volt, hogy beszélt róla. Dyan megígérte, hogy bemegy vele a tornára, beszél a tanárnővel és Matthew anyukájával. Nem fogják megengedni, hogy még egyszer bántsa Aliciát, és elvegye tőle Tiffanyt. Aliciának tudnia kellett, hogy az anyukája nem hagyja magára.

Lássunk egy másik példát, de ebben az esetben a huszonhét hónapos Julia nem áldozat; *ő* az agresszor. Az anyukáját, Mirandát az aggasztotta, hogy Julia „ok nélkül verekszik". Gyanúja szerint azért, mert Julia egy valamivel idősebb kisfiút, Sethet utánozza, aki az utcájukban lakik, és, Miranda szavaival élve, „kicsit erőszakos, és minden játékot magának akar. Amikor együtt játszanak, állandóan szólnom kell neki, hogy adjon Juliának is."

Megkértem Mirandát, hogy meséljen még Julia viselkedéséről. „Az utóbbi néhány hónapban könnyen dühbe gurul. Ha a játszótéren valaki elmegy mellette, azt kiabálja, hogy »nem«. Néha látszólag ok nélkül üt, de akkor is üt, ha egy másik gyerek el akar tőle venni egy játékot. Néhány hete egy kisebb gyerek véletlenül nekicsúszott a csúszdán, mire ő azonnal rákiabált, hogy »nem«, és lelökte. Úgy látom, nemcsak Sethtel, hanem minden gyerekkel ilyen negatívan viselkedik. Idősebb gyerekekkel nem is szívesen játszik. Ha mégis, akkor nagyon agresszív velük."

Miranda helyesen feltételezte, hogy Julia viselkedését részben Seth agressziója befolyásolja. A kisgyerek ugyanis a társai viselkedését utánozza, és próbaképpen lökdösődik és verekszik, hogy lássa, mi történik. De azt is tudtam, hogy Miranda elsiklik egy fontos bizonyíték fölött. Julia kétséget kizáróan Talpraesett gyerek volt. Nyilvánvaló volt lobbanékony érzelmi/társas stílusa is, függetlenül attól, hogy kivel játszott éppen. Erről meg is bizonyosodtam, miután többet megtudtam Julia csecsemőkoráról és kisgyermekkoráról. „Játék közben mindig elég hamar frusztrálódik - ismerte be Miranda. - Ha például épít valamit, és leesik néhány kocka, akkor megdühödik, és szétrúgja az egész várat, néha dobálózik is." Ez társas helyzetekben is megnyilvánult. A kézműves és zenefoglalkozásokon jól viselte ugyan magát, újabban azonban ott is agresszív megnyilvánulásokat lehetett tapasztalni nála, jött rá beszélgetés közben az anyukája. „Addig rendben van, amíg körben énekelnek vagy egyénileg

dolgoznak - azt hiszem, ezek olyan helyzetek, amelyekben nemigen foglalkozik a többi gyerekkel, de láttam, hogy »nem«-et kiabált egy kisfiúnak, aki visszatett valamit a dobozba. Félre is lökte szegényt."

Miranda felsóhajtott a telefonban. „Mindig rögtön rászólunk, hogy nem szabad verekedni és lökdösődni, mert az fáj, és nem szép dolog kiabálni. Ha verekszik, átvisszük egy másik helyiségbe, amíg le nem csillapodik. De úgy tűnik, semmi sem hat rá. Egyszerűen nem tudjuk, hogy segítsünk neki az érzelmei kezelésében, főleg gyerektársaságban. Biztos rosszul csinálunk valamit."

Mondtam Mirandának, hogy ne legyen magához túlságosan szigorú. Egyszerűen nem gyűjtött elég bizonyítékot, de most már dereng előtte az igazság. Annak idején, amikor Seth és Julia összevitatkozott Julia valamelyik játékán, Miranda tüstént figyelmeztette Sethet, hogy a játékokon osztozni szokás, de ugyanezt a saját lányának is meg kellett volna tanítania. Tény, hogy a gyerekek hatással vannak egymás viselkedésére, de Julia már akkor agresszív hajlamokat mutatott, amikor még nem is ismerte Sethet. Lehet, hogy Julia tanult tőle néhány „fogást", Mirandának azonban akkor is közbe kell lépnie, amikor az ő lánya viselkedik csúnyán. Az agresszió általában fokozódik, mint ebben az esetben is, és gyanítottam, hogy a szülőknek azért nem sikerült ráncba szedniük Juliát, mert későn fogtak hozzá. Meg kell tanítaniuk a lányuknak, hogyan legyen lelkileg egészséges.

A lelki egészség tanítása a kutatók szerint is beválik

Az Oregoni Társas Készségek Tanulási Központjának terapeutái megtanították nagyon agresszív gyerekek szüleit, hogy az addig megszokottól eltérő reakcióikkal megtörjék az úgynevezett „visszacsatolási hurkot". Egy-egy indulatkitörés után tehát nem leszidták vagy megbüntették a gyereket - általában ez történik, ha egy gyerek állandóan próbára teszi a szülei tűrőképességét -, hanem beszélgettek vele és, ami ugyancsak fontos, meghallgatták. A vizsgálat megállapításai szerint ha a gyerek beszélhet az indulatairól (szakszóval: ventilálhat), és elmondhatja, hogy mi váltotta ki őket, akkor megelőzhető a hiszti. Ezek a gyerekek aztán hatékonyabban tudták fékezni magukat és jobban teljesítettek a tanulásban, mint azok az agresszív társaik, akiknek szülei nem tanulták meg ezt a módszert.

A lelki egészség tanítása

Nem olyan régen felhívott egy Leah nevű anyuka, akit akkor ismertem meg, amikor megszületett a fia, Alex. „Alex nem tud viselkedni", panaszolta. A tizenkilenc hónapos kisfiút hibáztatta azért, mert vendégségben ugrál a kanapén, elveszi mások játékait, és úgy rohangál, „mint egy kiskutya". Miután néhány kérdéssel bizonyítékot gyűjtöttem, megtudtam, hogy otthon szabad ugrálnia a kanapén, hogy Leah „jópofának" tartja, amikor kipakol a retiküljéből, és hogy sokszor szoktak fogócskát játszani a nappaliban. Alex viselkedése teljességgel érthető volt, de csak Leah közreműködésével tudott változtatni rajta (lásd a 403. oldalt).

A gyerek csak akkor tud „viselkedni", ha az objektív szülő türelmesen megtanítja rá. Hogy lehet türelmesnek lenni egy rendetlen kisgyerekkel? Először is, nem kell megvárni, hogy kezelhetetlenné váljon. Másodszor, ki kell dolgozni egy *tervet.* Előre kell gondolkodni. Ha például játszócsoportba készülünk, kérdezzük meg magunktól, mire számíthatunk. Mi a gyerekem gyenge pontja, amikor közösségben van? A pillanat hevében nehéz megfékezni az indulatait, ha nem készültünk fel rá. Különösen a szubjektív szülő szégyenkezése, bűntudata és egyéb érzelmei gátolhatják a megfelelő közbelépést. Az objektív szülőnek könnyebb megbirkózni a gyerek hangulatának változásaival - mert tisztán látja a gyerekét, és higgadt tud maradni -, de neki is nehéz tartania a frontot egy hiszti közepén. Egyszerű a megoldás: nevelje lelki egészségre.

A lelki egészségre való nevelés szakaszai:

Tudatosítjuk az érzelmeket

Közbelépünk

Megmutatjuk/megmondjuk a gyermeknek, hogy mit várunk tőle, és/vagy mi az elfogadható viselkedésforma

Vagyis amikor a gyermek érez valamit, azonnal segítünk neki azonosítani az érzelmet, majd abban segítünk, hogy megfelelően viselkedjék. Mindezt nem csak akkor csináljuk, amikor nagyon erős érzelmeket él át vagy éppen óriási hisztit készül csapni. A lelki egészségre nevelés a mindennapi élet szerves része. Ahogy megfogjuk a gyerek kezét, és segítünk neki gyakorolni, amikor járni tanul, az érzelmei kezelését is gyakoroljuk vele. Nagyon agresszív gyerekekkel végzett kísérletek azt mutatják, hogy ez az alapelv akár a rendkívül nehéz esetekben is beválik (lásd a keretes részt a 398. oldalon).

Mint az alábbi magyarázatokból látható, mind a három szakasz fontos. De mindegyik nehézséget is rejt magában, ezért előre fel kell készülni a buktatókra.

Az érzelmek tudatosítása. A gyereknek joga van az érzelmeihez, ezért ne próbáljuk őket lekicsinyelni, megmásítani vagy figyelmen kívül hagyni. Segítsük, hogy megértse, mik az érzelmek. Ne várjuk meg, amíg kirobbannak. Beszéljünk érzelmekről hétköznapi események és tennivalók közben („Szeretek a játszótérre menni"), mesenézés alatt („Barney szomorú, mert hazamentek a barátai"), vagy amikor egy másik gyerekkel játszik („Tudom, hogy haragszol Billyre, ha elveszi a tőled a játékodat").

Kölcsönös tisztelet

A tisztelet kétirányú dolog. Várja el a gyermektől, hogy tisztelje Önt: állítson fel ésszerű korlátokat, jelölje ki az Ön személyes terének határait, és követelje meg az alapvető udvariassági formulákat, mint amilyen a „kérem" és a „köszönöm". De Ön is tisztelje a gyermekét:

Tartsa féken az indulatait. Ne túlozza el a reakcióit, ne kiabáljon, ne üsse meg. Tartsa szem előtt, hogy az érzelmi intelligencia területén is Ön a szerepmodell.

Ne szidja másoknak a gyermekét. A játszócsoportokban sokszor látom: az anyukák versenyt sorolják egymásnak, mi minden rosszat csinál a gyerekük.

A fegyelmezést ne büntetésnek, hanem a tanítás eszközének tekintse. Hagyja, hogy a gyermek megtapasztalja tette következményét, csak arra ügyeljen, hogy a következmények összhangban legyenek az életkorával és arányban álljanak a „bűn" nagyságával.

Dicsérje meg a jó viselkedést. Az olyan megjegyzések, mint például „aranyos vagy, odaadtad a játékodat", „szépen végighallgattál" és „büszke vagyok rád, amiért le tudtál csillapodni" mind a gyermek érzelmi intelligenciáját fejlesztik (lásd a 70. oldalt).

Ha a gyereket nagyon elragadja a hév és elszabadulnak az indulatai, vigye el a helyszínről valahová, ahol lehiggadhat. Ültesse az ölébe, Önnek háttal. Mondja neki, hogy lélegezzen mélyeket. Ha nem akar ölben maradni, tegye le, de háttal álljon/üljön Önnek. Nevezze meg helyette az érzelmeit („Mérges/izgatott vagy, mert...), és jelölje ki a határt (de csak akkor mehetsz vissza Dannyvel játszani, ha megnyugodtál"). Amikor lecsillapodott, ölelje és dicsérje meg: „Ügyesen megnyugodtál."

Itt az a buktató, hogy nem feltétlenül könnyű az érzelmekről beszélni. Mint e fejezet korábbi részeiben hangsúlyoztam, a szubjektív szülő néha a saját érzelmeivel is nehezen birkózik meg. Lehet, hogy a gyerek érzelmeiről eszébe jut valaki más (vagy önmaga). Ha igen, akkor ezeket az érzelmeket valószínűleg elnyomni szeretné a gyermekében. Ha Ön ismeri a saját gyengeségeit, félig már megnyerte a csatát. Ha nehezen beszél érzelmekről, gyakorolja. Játszszon el egy-egy helyzetet a partnerével vagy egyik barátnőjével.

A szülő néha fél nevükön nevezni a dolgokat, főleg ha a gyermeke hazudik vagy lop. Akár hiszi, akár nem, a kisgyermek is képes ilyen „bűnökre", és nem szabad szó nélkül hagyni, különben szokásává válhat. És ha senki sem mondta meg neki, hogy ez helytelen, akkor nem is hibáztathatjuk érte. Carissa például elvből nem vásárolt játék pisztolyt hároméves fiának, Phillipnek. Akkor hívott föl, amikor legnagyobb megdöbbenésé-

Védje meg gyermekét!

Gyakran hallom aggódó szülőktől, hogy egy másik gyerek megharapja, lökdösi, veri vagy másképpen terrorizálja az övéket. Két dolog aggasztja őket: hogyan állítsák le az agresszív gyereket, illetve hogy az övék eltanulja tőle a rosszaságot.

A válasz egyszerű: keressenek neki másik játszótársat. A gyerekek egymás viselkedését utánozzák. Ennél is rosszabb, hogy ha a mi gyerekünk agresszív gyerekkel kénytelen játszani, azt fogja érezni, hogy számára a világ nem biztonságos. Az agresszor által zaklatott gyerek elveszti az önbecsülését.

És ha Ön azt látja, hogy egy másik gyerek bántja az Ön gyerekét, feltétlenül lépjen közbe. Soha ne hunyjon szemet az agresszió fölött, még akkor se, ha más gyerekét kénytelen fegyelmezni. Különben azt az üzenetet küldi a gyerekének: „Sajnálom, ezt egyedül kell megoldanod."

re négyet is talált Phillip ágya alá rejtve. Rögtön sejtette, hogy más gyerekektől vehette el. De amikor rákérdezett, a fia azt válaszolta: „Gregory hagyta itt."

Carissa így folytatta: „Azt nem mondhattam neki, hogy hazudik, igaz? Hiszen még csak hároméves - nem érti, mi a lopás." Sok szülő gondolkodik így, de ahogy Carissának is magyaráztam, honnan fogja megtanulni Phillip, hogy nem szabad hazudni és lopni, ha nem az anyjától? De tőle is csak akkor, ha *megnevezi* ezeket a dolgokat. Természetesen tennie is kell valamit az ügyben - közbelépni -, de legelőbb rá kell ébresztenie Phillipet, hogy helytelen lopni és hazudni, továbbá hogy ez a viselkedése más gyerekeket is érint (lásd a 403. oldalt).

Közbelépés. A tettek ékesebben beszélnek minden szónál, főleg kisgyerekeknél. A helytelen viselkedésnek véget kell vetni, mégpedig úgy, hogy nevén nevezzük, és cselekszünk. Egyszer egy betelefonálós műsorban egy anyuka azt kérdezte tőlem: „Hogyan csillapítsam le hároméves fiamat? Ha elmegyünk otthonról, mindig vadállat módjára viselkedik." Azt válaszoltam, hogy szerintem először is nem jelöli ki a határokat, nem állít föl szabályokat. Egyes gyerekek a természetüknél fogva szertelenek - például a Talpraesettek és a lobbanékony érzelmi/társasági stílusúak. De amikor a szülő „vad" valamihez hasonlítja a gyermekét, szinte biztosra veszem, hogy nem csak a vérmérséklete okolható érte. Nem mondták meg neki, milyen viselkedést várnak tőle. A fegyelmezés kedves, de határozott korlátozást jelent. Elmagyaráztam az anyukának, hogy amikor a fia megfeledkezik magáról vagy hisztizik, a tudomására kell hoznia, hogy így nem viselkedünk. Fogja meg, ültesse le, és mondja azt: „Nem viselkedhetsz ilyen vadul, ha eljövünk otthonról." Ha folytatja, menjenek haza. És legközelebb érdemes előre gondolkodni. Lehet, hogy csak rövidebb időt tanácsos nyilvános helyen tölteniük. Mindig legyen egy B terv arra az esetre, ha a gyermek elfárad, és rendetlenkedni kezd.

Megmutatjuk/megmondjuk a gyermeknek, hogy mit várunk tőle, és/vagy mi az elfogadható viselkedésforma. Ha a gyerek megütött, megharapott, meglökött egy másik gyereket, vagy elvette tőle a játékát, Önnek azonnal közbe kell lépnie, de azt is meg kell mutatnia, hogyan illik viselkednie. Miután kikérdeztem Leah-t Alex viselkedéséről, és megismertettem a lelki egészségre való nevelés módszerével, Leah megígérte, hogy ha a fia a jövőben rendetlenkedik, azonnal közbe fog lépni. Alex már aznap délután kivett egy kézitükröt Leah táskájából. Leah most odafigyelt, és rögtön elvette tőle. Aztán jelezte, hogy tisztában van az érzéseivel, ugyanakkor kijelölte a határt: „Tudom, hogy szeretnéd megkapni a tükröt, de az Anya tükre, és Anya nem akarja, hogy eltörjön." Leah ismét *szülőként* viselkedett. Kezébe vette az irányítást, de alternatívát is felkínált: „Menjünk, keressünk valamit a te holmid között, amivel játszhatsz." Figyelje meg, hogy Leah nem próbált Alex lelkére beszélni, nem bocsátkozott hosszadalmas magyarázatba arról, hogy miért nem jó, ha a tükör eltörik. Egy kisgyerekkel nem érvelünk. Hanem olyan választási lehetőségeket kínálunk fel neki, amelyek nekünk is megfelelnek. Vagyis nem azt kérdezzük: „Sárgarépát kérsz vagy fagyit?", hanem azt, hogy „Sárgarépát kérsz vagy mazsolát?"

Azt is tartsa észben, hogy a kisgyermek már megérti, hogy tettei következményeket vonnak maguk után. A „Bocsánat" semmit sem ér, ha a gyerek csak szajkózza, de tettei nem a megbánást tükrözik. Amikor azt látom, hogy egy gyerek megrúg egy másikat, majd gyorsan hozzáteszi, „Bocsánat", tudom, hogy a szülei nem tapasztaltatták meg vele a következményeket. A gyerek tehát azt hiszi, hogy a „Bocsánat" felmentést ad, vagyis *Azt csinálhatok, amit akarok, csak utána azt kell mondanom, hogy bocsánat.* Carissa fiának, Phillipnek vissza kell szolgáltatnia az összes ellopott játék pisztolyt, és bocsánatot kell kérnie a gazdáitól. (Ha egy gyerek tönkreteszi más játékát, a sajátjai közül kell pótolnia.)

A kárpótlás része lehet az is, ha a gyerek bocsánatkérő levelet diktál nekünk. Nemrégiben hallottam Wyatt, egy három és fél éves kisfiú esetét. A szomszédjuk kutyájával játszott. A szomszéd megkérte, hogy ne dobja át a teniszlabdát

a kerítésen, mert akkor Rufus (a kutya) kiszalad az utcára, és az veszélyes. De amint a felnőttek hátat fordítottak nekik, Wyatt áthajította a labdát a kerítésen. A szomszéd rászólt Rufusra, hogy „ül", majd szigorúan Wyattra nézett. „Megértetted, mit mondtam neked a kerítésről?" Wyatt megszeppent: „Igen." „Akkor most vegyél egy labdát Rufusnak." A szomszéd néhány nap múlva egy ügyetlenül becsomagolt dobozkát talált az ajtaja előtt. Két teniszlabda volt benne, és egy levél Wyatt-tól (aki lediktálta az anyukájának): „Bocsánatot kérek, amiért elvesztettem Rufus labdáját. Többé nem csinálok ilyet." Wyatt anyukája nagyszerűen kezelte a helyzetet: megértette vele, hogy viselkedésünknek következményei vannak, és megmutatta neki a bocsánatkérés helyes módját.

Érzelmi és társasági mérföldkövek: lelki egészségre nevelés különböző életkorokban

A második fejezetben megvizsgáltuk, hogyan gazdagítja tovább érzelmi repertoárját a gyermek fejlődő agya (71-76. oldal). Most az egy- és hároméves kor közötti érzelmi és társasági mérföldköveket tekintjük át. Miként fontos tudnunk, mi számít „normálisnak" a testi vagy szellemi fejlődésben, az érzelmi fejlődés terén is tájékozottnak kell lennünk, hogy reálisan láthassuk, mit képes megérteni és csinálni a gyermek, mit nem - és miben segíthetünk neki. Ha Ön például egy nyolc-kilenc hónapos csecsemőt szeretne megfegyelmezni, aki a videót postaládának használva beletömi a kekszét, szavakkal nem sokra megy. Ebben a korban nem azért tömi bele az ételét és nem azért nyomkodja a gombokat, hogy Önt az őrületbe kergesse. Pusztán fejlődő kézügyességét teszi próbára, és egyébként is tetszenek neki a villogások és a hangok. A játékaival is így játszik, de honnan tudhatná, hogy a videó nem játék? Ne gondolja, hogy szándékosan bosszantja, különben hamarabb elveszti a türelmét. Ha viszont a gyerek már kétéves, és Ön sohasem

A kisgyermek megszelídítése

mondott neki nemet, nem állított fel szabályokat (mert nem tudta, hogy már elvárható tőle bizonyos fokú önuralom), akkor a viselkedése csak romlani fog.

Egyéves kortól tizennyolc hónapos korig. Egyéves korban a kisgyermeket *minden* nagyon érdekli, ezért meg is kell teremtenünk a feltételeit annak, hogy biztonságban kielégíthesse a kíváncsiságát. Kipróbál különféle érzelmeket, amelyek némelyike agresszívnak tűnik, de eleinte nem tudatosan dühös, hanem inkább az új testi képességeit gyakorolja. Érti ok és okozat összefüggését. Ha megüti egy társát, és az visít, az ő szemében ahhoz a játékhoz hasonlít, amely gombnyomásra valamilyen hangot ad, például dudál az autója. Ilyenkor Önnek kell elmagyaráznia, hogy egy élő ember megütése egészen más: „Nem verekszünk. Az fáj Sallynek. Legyél kedves." Tizennégy-tizenöt hónapos kora előtt még nem egészen érti a következményeket, önmagán sem nagyon tud uralkodni, ezért ezt Önnek kell megtennie helyette. Ön a lelkiismerete, Ön irányítja.

Egyre jobban beszél, és bár kicsi még az aktív szókincse, mindent megért, amit mondanak neki, jóllehet időnként szándékosan elereszti a füle mellett! Ez a „próbára tevő" viselkedés és a hisztik kezdete. Amikor nemet mondanak neki, néha szót fogad, máskor viszont teszteli a szülő türelmét. Megint máskor viszont egyáltalán nem az a célja az ellenkezéssel, hogy próbára tegyen - a gyerekek nagy része még nem tudja szavakkal kifejezni a vágyait, vagyis ebben az életkorban a „rosszalkodás" valójában a frusztráció megnyilvánulása. Ne magyarázzon, ne érveljen, hanem szeretettel, de határozottan irányítson. *Előzze meg* a baleseteket: tegye gyerekbiztossá a lakást, és olyan helyekre járjanak, ahol nem várják el tőle, hogy felnőtt módjára viselkedjen, különben Önnek folyton közbe kell majd lépnie. Főleg akkor fontos sokat ugrálnia, szaladgálnia és erre-arra felmásznia, ha nagy a mozgásigénye - korán kezdett járni, hiperaktív vagy lobbanékony. Ne felejtse el, hogy ha otthon trambulinként használhatja a kanapét vagy bármikor felállhat az ebédlőasztaltól, akkor ezt a nagymamáéknál vagy az étteremben is

magától értetődőnek tekinti. Vagyis kezdje úgy, ahogyan folytatni akarja. Készüljön föl a várható nehézségekre. A figyelem elterelése ebben a korban még nagyszerűen működik, ha tehát olyan családhoz mennek látogatóba, akiknek sok tiltott tárgyuk van, vigyen magával játékokat, hogy lekösse a gyerek figyelmét és energiáját.

Tizennyolc hónapos kortól kétéves korig. A másfél éves kor az agy fejlődésének egyik csúcspontja. Nagyjából ebben a korban csodálkoznak el a szülők: „Hű! Hirtelen annyit fejlődött." Megtanulja az „én", „enyém" szavakat, vagy a saját nevével kezdi a mondatot („Henry csinálja"). Gyakran utal önmagára, és nemcsak a szókincse gyarapodása miatt, hanem mert az éntudata is nagyot fejlődött. Ennek megfelelően az érdekeit is jobban érvényesíti - szerinte a világon minden az „enyém" (lásd a „Játékszabályok" című keretes részt a 408. oldalon). Valamennyi önuralomra is képes már (persze csak akkor, ha ebben Ön is segít neki). Ha Ön kezdettől fogva helyes viselkedésre szoktatja („Nem szabad verekedni/harapni/lökdösni/más játékát elvenni"), akkor már fékezni tudja önmagát, bár még nem tökéletesen. Ha Ön azt mondja neki, „Várj egy kicsit, hozom azt a játékot", akkor várni is tud. De ha nem tanította meg, mi a helyes viselkedés és mi nem, akkor valószínűleg már nagyon ügyesen manipulálja Önt. *Most* kezdje kijelölni a határokat.

Továbbra is fontos előre tervezni, ismerni a gyermek személyiségét, tudását és tűrőképességét. Az önuralom folyamatosan fejlődő készség. Egyes gyerekek nehezen osztoznak, de ez nem azt jelenti, hogy rosszak vagy lemaradtak a fejlődésben. Játék közben a többségnek nehezére esik kivárni a sorát, visszafogni magát, visszaadni valamit. Annak viszont semmi akadálya, hogy a szülő megnevezze a gyerek érzéseit és vágyait, ugyanakkor kijelölje a határt. Ha például a játszócsoportban körbeadnak egy tál sütit, és az Ön gyereke többet is vesz, az objektív szülő nem azt gondolja: *Jaj, a többi anyuka most biztos falánknak tartja. Mindjárt elsüllyedek szégyenemben. Talán nem veszik észre, hogy Zack kettőt vett el.* Hanem azonosítja Zack érzelmeit („Tudom, hogy két sütit szeretnél..."), leszögezi a szabályt („...de mindenki csak egyet vehet..."), és be is tartatja („...ezért légy szíves, tedd vissza az egyiket"). Ha Zack azt mondja, „nem... *enyém!",* és ragaszkodik a zsákmányhoz, az anyuka mindkét sütit elveszi tőle, és elviszi Zacket az asztaltól azzal, hogy „A sütemény el kell osztani". Sose felejtse el, hogy segítenie kell a gyermekének, ha valamilyen erős érzelem hatása alatt nem képes uralkodni magán. Ha távozniuk kell, mert nem tud megnyugodni, ne azt éreztesse vele, hogy „rossz", vagy hogy ez most büntetés. Legyen kedves: „Segítek neked, hogy szépen tudj viselkedni."

Kétéves kortól hároméves korig. A legendás dackorszakban járunk, amely egyes gyerekeknél egyik napról a másikra jelentkezik, (ízelítőt kapunk a serdülőkorból!) Remélhetőleg nem várt mostanáig a korlátok kijelölésével és az önfegyelem tanításával. Noha a gyermek még most is tanulja az osztozást, indulatai fékezését és hangulatai kezelését, hároméves korára sokat fejlődik ezen a téren, feltéve, hogy Ön következetesen viselkedik vele. Ha viszont nem fordított figyelmet az érzelmi nevelésére, jobb, ha vigyáz, mert a mindenre nemet mondás és az agresszió kétéves kor tájékán éri el csúcspontját. De mindkét esetben úgy tűnhet, hogy most kevésbé tudja fegyelmezni magát, aminek az a magyarázata, hogy annyi mindent szeretne mondani és csinálni, ráadásul nagyon határozott elképzelései vannak arról, hogy mit hogyan kell csinálni. Ha késik a beszédfejlődése, még rosszabbul tűri a frusztrációt. Jellemzők lehetnek a szélsőséges hangulatok - az egyik pillanatban boldogan játszik, a másikban meg ököllel veri a padlót dühében.

Minden korábbinál fontosabb, hogyan viselkedik *Ön,* hiszen Ön az érzelmi szerepmodell. Mivel a dackorszakot az érzelmek változékonysága jellemzi, szinte lehetetlen elkerülni a hisztiket, főleg ha a gyerek fáradt vagy nyűgös. Akkor is nehezebben kezelhető, ha túlságosan sok inger éri. Lehet azonban csökkenteni a hisztik gyakoriságát, ha Ön előre gondolkodik. Az alvás idejére ne szervezzen programot; egyazon napon ne legyen túl sok felpörgető tevékeny-

Játékszabályok

Ezt a kis gyöngyszemet az interneten találtam, és azért adom itt közre, mert olyan jól összefoglalja a kisgyermek érzelmi és társasági életét. Gratulálok az ismeretlen szerzőnek, akinek biztosan kisgyermeke van.

1. Ha tetszik, akkor az enyém.
2. Ha a kezemben van, akkor az enyém.
3. Ha el tudom venni tőled, akkor az enyém
4. Ha az előbb nálam volt, akkor az enyém.
5. Ha az enyém, akkor még véletlenül se hidd, hogy a tiéd.
6. Ha játszom valamivel vagy építek valamit, akkor minden darab az enyém.
7. Ha úgy látszik, hogy az enyém, akkor az enyém.
8. Ha azt gondolom, hogy az enyém, akkor az enyém.

ség; kerülje az olyan helyzeteket, amelyekből a múltban is bajok származtak. Ha játszótárssal találkozik, még *előtte* beszélgessenek a helyes viselkedésről és arról, hogy a játékokon osztozni kell. Ha Önökhöz jön a játszótárs, kérdezze meg a gyerektől, van-e olyan játék, amit szeretne inkább eltenni, hogy más ne nyúlhasson hozzá. Mondja meg neki, hogy Ön ott lesz mellette, ha történik valami. Akár el is gyakorolhatják. „Játsszuk azt, hogy én vagyok Peter, és játszom az autóddal. Mit csinálsz, ha te is azzal akarsz játszani?" Az ilyen korú gyerekek nagyon ügyesek a szimbolikus játékban. Javasolhat megoldási módszereket. „Felhúzhatjuk az órát, és amikor csörög, te játszol vele" vagy „Amíg az autó Peternél van, te játszhatsz a tűzoltókocsival". Hangsúlyozza, hogy szavakkal kell kifejeznie magát, ne a kezét használja.

Figyeljen oda, mennyit tévézik és számítógépezik. A Gyermekorvosok Amerikai Akadémiája ajánlása alapján *a kétévesnél fiatalabb gyermek ne nézzen televíziót,* de én nagyon kevés olyan családot ismerek, ahol ezt betartják. A kétéves gyerekek többsége sajnos megrögzött tévénéző. De legalább legyen tisztában ezzel: számos vizsgálat igazolta, hogy a képernyő előtt felpörögnek a gyerekek, kivált a Talpraesett és bármelyik másik típus, akinek lobbanékony az érzelmi/társasági stílusa (és ahogy a hetedik fejezetben elmondtam, bizonyos képek félelmet ébresztenek benne). Játsszon sokat a szabadban. Ebben az életkorban már segíthet a házimunkaban és a főzésben. Könnyű, biztonságos feladatokat bízzon rá, és legyen vele türelmes. Mindenből tanul.

Végül, dicsérje meg, amikor szépen viselkedik: szót fogad, megosztozik a játékain vagy kitartóan végez egy nehéz feladatot. Nevezze meg, mit csinált jól: „Köszönöm, hogy segítettél." „Aranyos vagy, hogy odaadtad Kate-nek a játékodat." „Nahát, milyen ügyes vagy; egyedül építetted föl ezt a magas tornyot!"

A kisgyermek jellemző vétségei

A szülők mindig konkrét megoldásokat szeretnének hallani az elszabadult indulatok megzabolázására. Mit csináljak, ha verekszik? Hisztizik? Harap? Ha Ön idáig eljutott a könyvben, már tudja, hogy a válasz sosem egyszerű. A viselkedési problémák mindig összetettek, mert a négy rizikótényező (379. oldal) közül akár több is állhat a hátterükben.

Hiszti. Peggy e-mailje sokban hasonlít az összes többire, amit ebben a témában kapok:

> Kerry, a két és fél éves lányom azzal tölti ideje nagy részét, hogy parancsolgat, ahelyett hogy élvezné a normális kisgyerek-dolgokat. A te könyvedből meg más könyvekből is kipróbáltam ezt-azt, és egyvalamiben mindig következetes vagyok, amikor hisztizik... azt mondom neki: „Sírással semmire se mész." Az első perctől kezdve nehéz gyerek. Mindenért hisztizik. Már elvettem tőle értékes dolgokat, kiállítottam, hazavittem a játszótérről stb. Rendkívül makacs és akaratos. Már nem tudok mit kitalálni, és nem tudom, meddig bírom még elviselni. Arra gondoltam, hogy bölcsődébe adom, és visszamegyek dolgozni, de így csak napközben lesz egy kis nyugalmam, és nem is igazán oldja meg a problémát. Rajtam kívül mindenki mással rendesen viselkedik. Komolyan azt hiszem, hogy velem van a baj.

Először is, Peggynek meg kell értenie, hogy a „parancsolgatás" minden kisgyerekre jellemző. Abban viszont sajnos igaza van, hogy Kerry hisztijei, részben legalábbis, az ötletszerű nevelés következményei. Peggy, mint írja, sokféle módszert kipróbált, vagyis nem volt következetes, és lefogadom, hogy a kis Kerry össze van zavarodva. Sose tudhatja, hogyan fog reagálni az anyukája, ami magyarázatot adhat arra, hogy Peggyn kívül „mindenki mással rendesen viselkedik".

Kerry az „első perctől kezdve nehéz gyerek", amit nem is vonok kétségbe. Az ilyen vérmérsékletű gyereknél gyakrabban szabadulnak el az indulatok. Peggy azonban nyilvánvalóan szubjektív szülő. A lányát hibáztatja, és nem vizsgálja meg alaposan a bizonyítékokat, nem vállalja a felelősséget a saját hibáiért. Gondolja végig, hogyan viselkedett régebben a lánya, és hogyan viselkedett ő maga, amikor Kerry hisztizett. Mit csinált? Tartson önvizsgálatot. Lehet, hogy csalódott Kerryben, mert annak idején nem ilyennek képzelte el a gyerekét, és furdalja a lelkiismeret, amiért ilyeneket gondol. Akármi áll is a háttérben, minden jel arra mutat, hogy nem jelölt ki határokat Kerrynek. Ezért először az anyuka magatartásán kell változtatnunk. Ha másképpen viszonyul Kerryhez, Kerry meg fog változni - bár semmiképpen sem azonnal, mert ez egy régóta húzódó (és, sajnos, nagyon is gyakran tapasztalható) hatalmi harc.

Mielőtt elmennek otthonról, Peggynek előre kell gondolkodnia. Ismeri a lányát, és akkor jár a legjobban, ha úgy tervezi meg a programokat, hogy elejét vegyék a hisztinek. Tegyük fel, hogy vásárláskor Kerry rendszeresen raplizik. Anyuka vigyen magával nassot és játékokat arra az esetre, ha Kerry követelőzni kezd, hogy vegyék meg ezt vagy azt. És ha ez nem válik be, tudatosítsa Kerryben, hogy mit érez („Tudom, hogy most haragszol"), de a viselkedéséről ne vegyen tudomást. Ahelyett, hogy „Sírással semmire se mész" , ami egy kisgyereknek semmit sem jelent, mondja meg neki: „Anya itt marad veled, amíg abba nem hagyod a sírást. Utána pedig ne beszéljen hozzá, csak legyen mellette. Kerrynek éreznie kell, hogy az anyukája tudja, mit miért csinál, neki pedig nem eshet baja („Veled maradok, amíg meg nem nyugszol"). Ha Kerry nem nyugszik meg, el kell távolítani a helyszínről. És ha sikeresen túljutottak egy hisztin, dicsérje meg Kerryt, amiért megzabolázta az indulatait („Büszke vagyok rá, hogy le tudtál csillapodni").

Ha anyuka Kerryvel közösen dolgozik, ahelyett hogy sértettségében eltávolodna tőle, kevesebb lesz a hiszti. A sorok között olvasva egy borzasztóan dühös, sőt ambivalens anyuka képe bontakozik ki előttem. A lánya érzi a távolságot, és hisztizéssel próbálja bevonni az anyját az életébe. Ha Peggy megdicséri, amikor valamit jól csinál, akkor majd nem ilyen negatív módon akarja magára vonni a figyelmét.

Harapás. Egyéves kor előtt sokszor szoptatás közben kezdődik. Az anyuka felkiált, és ösztönösen eltolja magától a babát, aki megijed - és ez általában elég ahhoz, hogy többször ne forduljon elő. De sok más oka is lehet a harapásnak. Bizonyítékok gyűjtésével valószínűleg Ön is kiderítheti, hogy miért harap a gyermeke. Nézzük az alábbi helyzetet, amelyről a honlapomon írt egy anyuka:

> Egyéves Raoul fiam rászokott a harapásra. Főleg akkor, amikor fáradt. Rászólunk, hogy NEM, és letesszük, de ránk támad, azt hiszi, játszunk. Mindennel próbálkoztunk, még a szájára is ráütöttünk, miközben azt mondtuk, hogy NEM. Más is tapasztalt ilyet?

Sok szülő tapasztalja ugyanezt. Ennek az anyukának észre kellene vennie, hogy mikor kezd fáradni a fia, és nem hagyni, hogy harapásig fajuljon a helyzet. Ha főleg akkor harap, amikor fáradt, akkor valószínűleg a frusztráció és a túlpörgöttség az oka. És mivel „azt hiszi, játszunk", gyanítom, hogy egyszer valaki nevetett, amikor Raoul harapni próbált. Egyes gyerekeknél a harapás a figyelemfelkeltés eszköze, és talán ebben az esetben is erről van szó. Másoknál a fogzással van összefüggésben. Megint mások még nem tudják szavakkal kifejezni magukat, ezért harapással vezetik

le a frusztrációjukat amiatt, hogy szeretnének valamit, de nem tudják közölni.

Látható, miért fontos, hogy Raoul szülei bizonyítékokat gyűjtsenek. Amint végiggondolták az összes lehetséges magyarázatot, valószínűleg megszüntethetik a harapást kiváltó okokat - biztosítják, hogy kipihenje magát; megfigyelik, hogy néz ki, mielőtt harapni akar; és semmiképp sem jutalmazzák nevetéssel a produkcióját. Amikor bármilyen okból harap, azonnal leteszik az ölükből, és megmondják neki, mi a szabály, valamint hogy mit érez az, akit megharapnak: „Nem harapunk. Az fáj." Utána nem néznek rá, nem beszélnek hozzá; egyszerűen otthagyják. A harapás általában feldühíti a szülőket; ha fizikailag távolabb kerülnek a gyerektől, nekik is van idejük lecsillapodni.

Olyan eseteket is látok, amikor a gyerek önvédelemből harap. Egy anyuka a kétéves kislányáról írt e-mailben, mert „megharap más gyerekeket, ha elveszik tőle az alvókáját, a kedvenc takaróját. Eddig kétszer csinálta, és rászóltunk, hogy NEM!, utána pedig elvittük onnan. Csak alváskor kapja meg az alvókáját, vagy az nem lenne tisztességes?" Az igazság az, hogy a kislány helyében én is harapnék. Az anyuka senkinek ne engedje meg, hogy elvegye az alvókát. A bizonyítékok mérlegelése nélkül bünteti a lányát. Az az ő kedvenc takarója. Miért adná oda másnak?

A gyerek persze sokszor azért harap, mert elveszti az önuralmát. Ön evés után szeretné megtörölni a gyereke kezét, mire ő megdühödik, és harapással próbálja leállítani. Hasonló esetekben azt kell megfigyelni, hogy mi hozza ki a béketűrésből. Ha azért frusztrált, mert túl sokáig kell ülnie az etetőszékében, akkor vegye ki belőle, és inkább a mosdónál tisztítsa meg a kezét. A harapósságnak az is oka lehet, hogy a gyerekkel erőszakosan viselkedik egy társa, ezért a társas történéseket is érdemes számba venni. A gyerekek többsége csak egy ideig tűri a zaklatást, és megtorlásként harap.

Egyes szülők csak legyintenek a harapásra. Gyakran hallok olyasmit, hogy „Na és, miért kell belőle olyan nagy ügyet csinálni? Mindegyik gyerek harap." Azért kell belőle olyan nagy ügyet csinálni, mert elfajulhat, és az agresszió más formát is ölthet (lásd „Harrison történeté"-t a 418. oldalon). Ha a harapdálás több hónapos múltra tekint vissza, és a szülők a szenvedő alanyok, a gyerek úgy érezheti, hogy megtalálta a hatalom eszközét, és megérzi a szülők idegességét. Fontos tehát, hogy a szülő objektívan és érzelmek nélkül reagáljon a harapásra.

Gondoljon arra is, hogy a gyereknek jólesik, ha harap. Kellemes érzés. Játéknak tekinti, amikor belemélyeszti a fogát a meleg, puha húsba! Megrögzött harapóknak javaslom a sportboltokban kapható kis stresszlabdát. Nevezzék el „harapólabdának". Tartsa a zsebében, és amikor a gyerek Önhöz közelít, és látszik rajta, mire készül, adja oda neki. Hasonló eszközt talált egy anyuka, aki a honlapom fórumán arról írt, hogy a kisfia imádja megharapni az ő lábszárát, amikor főz. Ezért fogzáskönnyítő műanyag karikákat tárol a pulton, és amikor a kisfiú felbukkant, az egyiket a kezébe nyomja, és azt mondja: „Anyát ne harapd meg, de tessék, ezt haraphatod." És amikor a gyerek abba harap, „megtapsolom és megéljenzem".

Raoul anyukájához hasonlóan vannak szülők, akik szerint rá kell ütni a gyerek szájára, vagy visszaharapni. Azt mondják, ez használ, de én a magam részéről nem tartom helyesnek, hogy agresszióra agresszióval reagáljunk. A gyerek rólunk vesz példát, ezért megzavarja, ha Anya vagy Apa ugyanazt csinálja, amit neki megtiltanak.

Verekedés. Akárcsak a harapás, általában a verekedés is ártatlanul kezdődik, amint Judynak, a kilenc hónapos Jake anyukájának a leveléből kitűnik. Azért adom közre, mert a levél apropóján arról is szót ejthetek, hogyan tegyük a lakást gyerekbiztossá.

Jake fiam nagyjából három hete mászik és álló helyzetbe húzza magát. Nem tudom, hogyan taníthatnám meg arra, hogy ne nyúljon a dohányzóasztalon lévő holmihoz, a növényekhez stb., és arra, hogy mit jelent a „nem".

Szokása a pofozkodás is, nem gonoszságból ugyan, de azért résen kell lennem, ha gyerektársaságban vagyunk. Nagyon jó kedélyű baba, nem rosszat akar. Csak nem érti meg, hogy mások arcára nem rácsapunk, hanem megsimogatjuk. Megfogom a kezét és simogatok vele, hogy tudja, mit kell csinálnia, de utána megint üt. Lehet, hogy azért nem érti, mert még kicsi.

Judy helyesen gondolkodik. Jake-et csak a kíváncsiság hajtja. És bár csak egy fél év múlva várható majd el tőle valamilyen fokú önkontroll, nem korai elkezdeni tanítani, hogy mit szabad és mit nem szabad. Amikor egy másik gyerek vagy éppenséggel a család macskája felé indul, Judy csak annyit mondjon, „finoman, finoman", és úgy vezesse a kezét, ahogyan eddig. Mint korábban mondtam, a kisgyermek első agresszív megnyilvánulásait a kíváncsiság vezérli. Azt próbálgatja, hogy ki tud-e váltani valamilyen reakciót. Judy tehát mondja meg neki: „Nem, az fáj Annie-nek. Finoman." Ha mégis üt, tegye le az öléből, és mondja azt: „Nem szabad verekedni."

Ami a gyerekbiztos környezetet illeti, egy kilenc hónapostól még nem várható el, hogy uralkodjon magán. Nem tartom helyesnek, hogy mindent elpakoljunk a keze ügyéből - meg kell tanulnia, hogy vannak dolgok, amikhez nem nyúlhat hozzá. Csak azokat a tárgyakat tegyük el, amelyeket nagyon féltünk, vagy amelyekkel kárt tehet önmagában. Járja vele körbe a lakást. Magyarázzon: „Ezt csak akkor foghatod meg, ha Anya is itt van." Adja a kezébe a dolgokat, hogy megvizsgálhassa őket. A többség ezzel el is veszti a varázsát. A kisgyermek hamar ráun az ismerősre. Legyenek olyan tárgyak, amelyekkel játszhat. Szeret püfölni, zajt csapni, alkatrészeket mozgatni, de ne a hifitornyon gyakoroljon! Különösen a fiúk imádnak barkácsolni. Judy vehet a kisfiának egy játék kalapácsot és egy ütögethető padot.

Dobálás. A dobálás gyakran úgy kezdődik, hogy a gyerek kihajítja valamelyik játékát a kiságyából vagy lesöpri az ételt az etetőszéke tálcájáról. A szülőnek ott kellene hagynia, és azt mondani: „Eldobtad az új játékodat. Látom, most nem akarsz vele játszani", ehelyett azonban újra meg újra fölszedi. A gyerek pedig azt gondolja: *Áhá, ez remek játék.* Kezdődhet úgy is, hogy a kisgyermek - rendszerint kisfiú - hozzávágja valakihez (általában anyukához, mert ő van vele a legtöbbet) a játékát. Mint az alábbi esetben:

Az én problémán a következő. A fiam, Bo, tizennyolc hónapos, és fél éve folyton dobál: játék közben, evés közben, és ami legrosszabb, embereket dobál. Látom én, hogy ezzel nem bántani akar, de erős gyerek, és fájdalmat okoz. Szóval véget kell vetni neki. Ha az ételt dobálja, rászólok, hogy nem szabad. És nem csak szóban jelzem - abbahagyjuk az evést, leteszem a földre stb. De az a baj, hogy amikor a játékait dobálja, nincs más eszközöm, csak az, hogy rászólok: „Ne dobáld Anyát. Fáj", és elveszem tőle. De akkor keres egy másikat, és azt vágja hozzám! Nem vehetek el tőle mindent... Nem is vihetem máshová, mert otthon vagyunk! És sok játéka van, vagyis nem foszthatom meg az összestől...

Ez az anyuka is jó úton jár. Bo valószínűleg azért dobál, mert felfedezett egy új készséget, vagyis nem bántani akarja a körülötte lévőket. Ennek ellenére az anyukának igaza van abban, hogy véget kell vetni neki. Azt csinálja rosszul, hogy nem kínál neki alternatívát. Másképpen fogalmazva: *mutatnia* kell olyan helyzeteket, amikor megengedett a dobálás, mert nem veszélyeztet másokat. Végtére is, nem lehet és nem is helyes teljesen leszoktatni a dobálásról - Bo fiú. (Nem a szexista szól belőlem; sok kislány is szeret dobálni, nagyszerű sportolók is válhatnak belőlük. Csak tapasztalataim szerint a dobálás általában a kisfiúknál jelent problémát.) Anyuka tehát keressen megfelelő helyszínt, vegyen öt különféle méretű labdát, azokat lehet dobálni és rugdosni. Vigye ki szabad térre, és magyarázza el: „Itt szabad dobálni." Télen mehetnek tornaterembe. Fontos, hogy teljesen

más legyen a terep, hogy Bo megértse: otthon, a lakásban nem dobálózunk (hacsak nincs rá alkalmas, nagy helyiség). Dicsérje meg, amikor a szabadban dobál.

Mivel ez a helyzet fél éve tart, amely Bo életének harmada, gyanítom, hogy játéknak tekinti a dobálást, és nagyon ravaszul manipulálja vele az anyukáját. Az anyukája mást is tehet és kell is tennie azon kívül, hogy elveszi a játékait. Otthon is kiviheti a szobájából egy unalmasabb helyiségbe (például a nappaliba), és mellé ülhet. (Csak úgy tartom helyesnek a kiállítást, ha a szülő a gyerekkel marad; lásd a keretes részt a 102. oldalon.) Bo tizennyolc hónapos, vagyis mindent megért már. Gyorsan felfogja majd, hogy az anyukája nem tűri a dobálást. (Az étel dobálásáról lásd a 212-213. oldalt.)

Földhöz veri a fejét, húzgálja a haját, túrja az orrát, üti magát, rágja a körmét. Talán meglepi, hogy a fej földhöz verését együtt tárgyalom a másik négy viselkedéssel. A kisgyermek a rituális viselkedés más formáival együtt ezt az ötöt is önmaga megnyugtatására használja, és gyakran a frusztrációra is így reagál. Ritkán előfordul ugyan, hogy e magatartásformák némelyike idegrendszeri rendellenességet jelez, de a „jóindulatú" változatok mind meglepően gyakoriak, még a fej földhöz verése is, amely egyes becslések szerint a gyerekek húsz százalékánál figyelhető meg. Ezek a viselkedések inkább bosszantók, mint veszélyesek, és ugyanolyan hirtelen megszűnnek, ahogy elkezdődtek - feltéve, hogy a szülők nem hívják föl rá a figyelmet. A gond az, hogy a szülőt - érthető módon - végtelenül megijeszti vagy idegesíti, ha a gyerek a padlóhoz veri a fejét, önmagát pofozza, turkál az orrában vagy rágja a körmét. Csakhogy minél ijedtebb vagy dühösebb, a gyerek annál könnyebben felismeri: *áhá, ezzel biztosan magamra tudom vonni Anya és Apa figyelmét,* és a korábban önmegnyugtatásra használt viselkedés a manipuláció eszközévé válik. Ezért ilyenkor a legjobb ügyet sem vetni rá, csak arra figyelni, ne hogy tehessen kárt önmagában.

Ez volt a helyzet Maxszel, a tizennyolc hónapos fejpüfolővel is, akit korábban említettem (394. oldal). Kezdetben a

A kisgyermek megszelídítése

frusztráció miatt verte a fejét a padlóhoz - még nem állt a beszédfejlődés olyan fokán, hogy ki tudta volna fejezni, mit akar. Viselkedése azonban nagyon gyorsan súlyosbodott, mert rájött, hogy ezzel a módszerrel mindig rá tudja venni a szüleit arra, hogy abbahagyják, amit csinálnak, és odaszaladjanak hozzá. Amikor én megismertem, már ő irányította a család életét. Nem evett, nagyon rosszul aludt, a magatartása minősíthetetlen volt - kiabált és verekedett. Tudta, hogy mindent eltűrnek neki, hogy nem érvényesek a szabályok, amint a padlóhoz kezdi verni a fejét.

Max testi épségének megőrzése érdekében egy puha fotelt vittünk a szobájába, és valahányszor verni kezdte a fejét a padlóhoz, betettük ebbe a fotelba. A szüleinek így könnyebb volt kivárniuk a hiszti végét, nem kellett se beavatkozniuk, se huzakodniuk vele. Max eleinte tiltakozott, amikor megpróbáltuk a fotelba tenni, és még hevesebben rugdosott, de kitartottunk. „Nem, Max, addig nem jöhetsz le innen, amíg le nem csillapodtál."

De nem volt szabad itt megállni. Ha a szülők hagyják magukat manipulálni a fenti módszerek bármelyikével, akkor átadják a gyeplőt a gyereknek. Max hónapokon keresztül az uralma alatt tartotta a családot, és ezt is helyre kellett tennünk. Szinte túszokként kezelte a szüleit és a bátyját. Leginkább egészségtelen ételeket evett, azt meg se kóstolta, amit a bátyja és a szülei ettek, és éjszaka fölébresztette a szüleit, hogy foglalkozzanak vele. A tudomására kellett hoznunk, hogy fordult a kocka, és többé nem ő a főnök.

Elmagyaráztam a szüleinek, hogy amikor irányítani akar, nekik meg kell mutatniuk, hogy ragaszkodnak az új módihoz. Látogatásom alkalmával demonstráltam is, mire gondolok. Max szokása szerint eltolta magától az ebédjét, és azt ismételgette: „Keksz... keksz... keksz." A szemébe néztem, és azt mondtam: „Nem, Max, addig nem kapsz kekszet, amíg nem ettél egy kis spagettit." Nyakas kislegény volt. Megszokta, hogy minden a kívánsága szerint történik, ezért mérhetetlenül megdöbbent - és sírva fakadt. „Csak egy szál spagettit", noszogattam fáradhatatlanul. (Apró lép-

tekkel haladunk előre - *egyetlen* szál spagetti is haladás!) Végül, *egy óra múlva* engedett. Megevett egy szál spagettit, én pedig cserébe adtam neki egy kekszet. Hasonló küzdelem játszódott le, amikor elérkezett a délutáni alvás ideje. Az ebédlőasztali csatában szerencsére kimerült egy kicsit, ezért csak néhányszor kellett felvennem/letennem. Tény, hogy én nem az anyukája voltam, és az ebédnél mutatott teljesítményemből sejthette, hogy nálam hiába is próbálkozik. De a szülei legalább látták, hogy rá lehet venni a helyes viselkedésre.

Hihetetlenül hangzik, de négy nap múlva Maxet mintha kicserélték volna. A szülei ragaszkodtak hozzá, hogy csak a puha fotelban hisztizhet, és szilárdan tartották magukat a szabályokhoz az étkezések és a lefekvések idején is. A kétéves gyermek elég hamar rájön, ha változnak a szabályok - illetve ebben az esetben arra, hogy szabályokat vezetnek be. Max már magától fölmászott a fotelra, amikor frusztráció érte. Néhány hónap múlva szinte teljesen leszokott róla, hogy a földhöz verje a fejét, és az egész család fellélegezhetett, mert végre a felnőttek irányították, nem a gyerek.

Reflektorfényben

Hamson története: súlyosbodó agresszió

Természetesen vannak gyerekek, akik az átlagnál nehezebben fegyelmezhetők. Az ilyen gyerek szüleinek legfőbb erényei, hogy állandóan rajta tartják a szemüket, türelmesek, következetesek - és találékonyak. Lori azért telefonált nekem, mert egyik nap, látszólag minden előzmény nélkül, megharapta kétéves fia, Harrison. Lori helyesen reagált, vagyis hangosan felkiáltott: „Aú, ez fáj! Nem szabad harapni. Harrisonnak azonban megtetszett a dolog, és a továbbiakban ravaszul csinálta. Úgy tett, mint aki szeretné megölelni az anyját, azután meg akarta harapni. Itt rontot a el Lori. Nem szólt rá („Hiszen már megmondtam neki, hogy nem szabad harapni csak eltolta magától, hogy ne érhesse el. Néhány nap múlva az egyik játszócsopotos anyuka felhívta, hogy Harrison pofon ütött egy másik gyereket. Lori ettől kezdve szemmel tartotta a fiát, és amikor látta, hogy kifogy a béketűrésből, rászólt: „Nem szabad..." De ezzel csak azt érte el, hogy más formát öltött az agresszió- Harrison rugdosni kezdett. Lori kikészült: „Torkig vagyok vele, hogy folyton rá kell szólnom. Képtelen rendesen viselkedni. Már senki sem jön hozzánk, mert újabban a játékaival veri a többi gyereket."

Harrison magaviselete azért romlott, mert több olyan rizikótényező is hatott rá, amely felgyorsítja az indulatok elszabadulását: a dackorszakban járó Talpraesett gyerek volt, az anyukája pedig nem viselkedett következetesen. Lorinak az lett a feladata, hogy segítsen Harrisonnak felismerni az érzelmeit, jelölje ki a határokat, és szükség esetén vigye el a helyszínről a kis agresszort. Egyik sem hoz eredményt máról holnapra. Mondtam is Lorinak, hogy legyen türelmes, és tartson ki. Ugyanakkor halmozza el dicsérettel Harrisont, ha jól viselkedik. Azt javasoltam, hogy rajzoljon neki egy „Jó fiú voltam" táblázatot. Négy oszlopból állt, amelyek négy részre osztották a napot: ébredéstől reggeliig, reggelitől ebédig, ebédtől uzsonnáig, uzsonnától lefekvésig. Megállapodtak benne, hogy ha egy nap négy csillagot összegyűjt, apa elviszi a játszótérre. Nyáron uszodába. Kellett hozzá néhány hónap, de Harrison most már csak elvétve agresszív.

De mi van akkor, ha valami *nem stimmel* a gyerekemmel... és nem tehet róla?

A kutatók az elmúlt évtizedben rengeteg újat tudtak meg a gyermeki agyról és arról, hogy szerkezetét akár meg is változtathatják a korai tapasztalatok. Ezen ismeretek birtokában egyre több, a beszéd és a nyelv patológiájára, a családi kapcsolatokra és foglalkozásterápiára szakosodott szakember foglalkozik nagyon fiatal gyerekekkel. Abból a feltevésből indulnak ki, hogy ha korán felismerik és diagnosztizálják a problémákat, akkor megfelelő terápiával megelőzhető, hogy iskolás korban még súlyosabb gondok jelentkezzenek. Ez valóban logikusnak tűnik, és sok gyermek számára létfontosságú a korai felismerés. A baj csak az, hogy egyes szülők azért járatják a gyereküket valamiféle terápiára, mert mástól remélik a magatartás-problémák megoldását.

A *New York* magazin 2004-ben beszámolt egy kisfiúról, akinek az anyukája „egy éven át tartó odisszeába kezdett a pszichológusok, a foglalkozás- és beszédterapeuták szubkultúrájában, akik intenzív terápiát javasoltak, és diagnózisaik hemzsegtek az olyan szakkifejezésektől, mint a *diszpraxia,* a *prioceptor* és a *szenzoros integrációs rendszerek".* Manhattan kétségkívül olyan része New Yorknak, ahol a vezető

beosztásban dolgozó szülők azt várják a gyermekeiktől, hogy a nyomukba lépjenek. A Baby Einsteinhez és a Leap Froghoz hasonló cégek fejlesztőjátékainak hihetetlen népszerűsége azonban arra utal, hogy a szülők mindenhol a világon azt szeretnék, ha gyermekük kiemelkedően teljesítene. Ami érthető. És a terapeuták mindenhol a világon készek a segítségükre sietni. Ha egy gyermek valóban neurobiológiai problémával küzd, természetesen fontos, hogy már korán megfelelő kezelésben részesüljön. De mi a helyzet az úgynevezett borderline gyerekekkel, akik történetesen egy kicsit később kezdenek beszélni, vagy ügyetlenebbek a kortársaiknál, vagy szívesebben játszanak egyedül, mint a társaikkal? Honnan tudja a szülő, hogy az agresszió első jelei valamilyen igazolható beszédfejlődési rendellenességnek vagy a gyenge önkontrollnak tulajdoníthatók? Vajon „ki fogja nőni", vagy haladéktalanul segítségre van szüksége?

Nehéz kérdések. Feltétlenül érdemes korán szakemberhez fordulnia, ha az Ön gyermeke késve éri el az egyes fejlődési mérföldköveket (különösen a beszédtanulásban) és/vagy van példa a családban figyelemhiányra vagy tanulási nehézségekre - ebbe a gyűjtőfogalomba tartoznak például a beszédzavarok, a diszlexia, az autizmus spektrum zavar, a perceptuális diszfunkció, az értelmi sérülés, a cerebrálparézis. Nehéz eligazodni a szakzsargonban, főleg mert maguk a szakemberek sem ugyanazokat a szavakat használják. De a szülők általában észreveszik, hogy a gyermekük valamilyen módon különbözik a többiektől, főleg akkor, ha viselkedési problémák jelentkeznek. Az okára viszont nem könnyű rájönni. Nincs két egyforma gyerek, ezért az a legjobb, ha szakembertől kérünk tanácsot.

A szakemberek többsége szerint tizennyolc hónapos kor előtt nehéz biztos diagnózist felállítani, a jó diagnózis azonban bármely életkorban előfeltétele annak, hogy a gyermek azt a segítséget kapja meg, amelyre szüksége van, állítja Lyn Hacker, a nyelv és a beszéd zavaraival foglalkozó terapeuta: „A beszédzavarokkal küzdő, a fejlődés állomásait későn

A kisgyermek megszelídítése

elérő gyermek a viselkedésével kommunikál, mert a legprimitívebb eszközökhöz tér vissza - a jelekhez és a gesztusokhoz. A verekedés lehet a frusztráció kifejeződése, ha biztosan tudjuk, hogy a gyermek felfogóképessége nem sérült. A verekedés azonban tanulási zavar jele is lehet, hiszen olyasmire kérik a gyereket, amiben ügyetlen, de lehet akár a figyelemhiány megnyilvánulása, mert az ilyen gyerek nem tudja megfelelően gátolni a reakcióit, és alacsony a frusztrációtűrése. Az én szememben a figyelemhiány »puha jele« az, ha egy gyereknek nem lehet »nem«-et mondani, mert a figyelemhiányos gyerek egzisztencialista. Nem érti, hogy a »nem« erre a pillanatra vonatkozik, és nem örökre szól. És mivel nincs türelme, meg sem hallja az olyasmiket, hogy »most nem« és »de«."

Hacker szerint is sok magatartás-probléma *kezdődik* a szülők miatt. „Ha az átfogó fizikai vizsgálat nem mutat eltérést, és a fejlődési mérföldköveket is megfelelő időben érte el a gyermek, akkor a következő lépésben a szülő-gyermek kapcsolatot vizsgáljuk. Lehet, hogy az anyának meg kell tanulnia, mi zaklatja föl a gyereket, és lehetőség szerint kerülni ezeket a helyzeteket." De a szülők akkor is kulcsszerephez jutnak, ha csakugyan valamilyen neurobiológiai probléma áll a háttérben.

Először is, jusson eszébe, hogy a gyermekét *Ön* ismeri a legjobban. A terapeuta a beszédfejlődés szakértője, de a gyermekéhez Ön ért a legjobban. A hét hét napján napi huszonnégy órát töltenek együtt, míg a terapeuta általában csak a rendelőben találkozik vele. De még ha családlátogatásra megy is, ami manapság már nem is olyan ritka, akkor sem ismerheti olyan alaposan, mint Ön. Vegyük a kis Isabella esetét, akit nem sokkal a második születésnapja előtt vittek szakemberhez, mert mint Felicia, az anyuka fogalmazott: „Szinte semmit nem beszélt. Ez azért volt különösen aggasztó, mert látni valóan annyi minden zajlott a fejében, csak nem tudta kifejezni magát. Ez rendkívüli módon frusztrálta, ami abban nyilvánult meg, hogy lökdösődött és kicsit agresszívan viselkedett."

Felicia azért lépett ilyen korán, mert annak idején neki is hasonló problémái voltak. „Én is későn kezdtem beszélni. Édesanyám nem emlékszik pontosan, mikor, de az biztos, hogy kétéves már elmúltam, sőt inkább a háromhoz voltam közelebb. És ahol lakunk, ingyenes a felmérés és a különféle terápiák. Házhoz jönnek, nagyon aranyosak, vagyis az embernek nincs szíve *nem* kihasználni a lehetőséget."

A felmérő vizsgálaton kiderült, hogy „Isabella nem volt annyira lemaradva, hogy bekerülhessen a programba - annak huszonöt százalékos lemaradás a feltétele. De számításba vették a játékkészségeit, amikben viszont hónapokkal *megelőzte a* korát. Azért vették föl, mert ilyen nagy volt a különbség a beszéde és a játéka között." Való igaz, sokszor nem az utal problémára, hogy a gyerek gyengén teljesít egy adott feladatot, hanem az, ha bizonyos területeken kiugróan jó, más területeken pedig kiugróan rossz. A szakember beszédterápiát javasolt Isabellának. Most, valamivel több mint egy év múlva, egy három és fél éves gyermek szókincsével rendelkezik. Felicia beismeri: „Igazában nem tudom biztosan, hogy maga a terápia segített-e vagy a természetes érés - esetleg mindkettő. De óriásit fejlődött."

Az óvoda, ahová Isabella járni kezdett, további terápiát javasolt, mert „gyenge az izomtónusa" és agresszívan viselkedik más gyerekekkel, de Felicia ezzel nem értett egyet. A szülők egy része gondban van ilyenkor, hiszen a *szakemberek* nyilván jobban értenek hozzá. Ez a bölcs anyuka így érvelt: „Utánaolvastam a témának, és nem találtam gyenge izomtónusra utaló jeleket. Az óvoda olyan kezeléseket javasolt, amelyek több száz, sőt több ezer dollárba kerültek volna. Én viszont úgy ítéltem meg, hogy Isabella azért frusztrált, mert nem tud beszélni. Az óvoda kedvéért megint elhívtam az ingyenes terapeutákat, hogy felmérjék Isabellát, és ők azt mondták, hogy tökéletesen rendben van. Az óvoda azt akarta, hogy szerezzek be egy harmadik szakvéleményt is, amit én csak halogattam. És láss csodát, most, hogy Isabella beszél, megszűnt az agresszív viselkedése. Képzeld el!"

A kisgyermek megszelídítése

Felicia története az ideális helyzetet, a szülők és a szakemberek *együttműködését* példázza. A szülők ne tegyék a gyerek sorsát senki más kezébe, akármilyen diplomái vannak is az illetőnek. Tartsák viszont magukat a terapeuta előírásaihoz, és minden korábbinál jobban ügyeljenek rá, hogy ők irányítsák a család életét. Sok szülő azonban sajnálja a gyerekét és/vagy elkeseredik. Vagyonokat költenek terápiára, de a gyerekkel továbbra is baj van. Geraldine e-mailje jól összefoglalja a lényeget:

Az én „mintababámból" „talpraesett" kisgyerek lett. William most már majdnem két és fél éves, és rengeteget verekszik, nemcsak a barátaival, hanem idegen gyerekekkel is. A szülésnél komplikációk léptek fel, és szenzoros integrációs zavart állapítottak meg nála. Járunk foglalkozásterápiára, beszédterápiára, heti öt délelőtt óvodába megy. A verekedést leszámítva nagyon sokat javult az állapota. Tudom, hogy sok kisgyerek verekszik és harap, de nem tudunk úgy elmenni valahová, hogy ne bántana valakit - és nem is csak egyszer-kétszer. Idősebb gyerekeket, akár nyolcéveseket is megüt. Úgy látom, arra törekszik, hogy ő legyen az „alfa hím". Jobban szereti az idősebb gyerekek társaságát. Érdekes, hogy az óvodában sokkal jobban viselkedik. Mindenki, akit csak megkérdeztem, azt mondta, hogy valószínűleg azért ilyen, mert nem tudja kifejezni magát. Ezzel bizonyos fokig egyetértek, mert a verekedést nem mindig az váltja ki, hogy agresszív volna vagy nem akarna osztozni egy játékon. Néha úgy tűnik, hogy így kommunikál a többi gyerekkel. Beszéltem a terapeutával, az óvónőkkel stb. MINDENT megpróbáltam. Voltam döntőbíró; megkértem a többi gyereket, hogy mondják meg neki, hogy nem szeretik, ha verekszik, vagy hagyják ott; megfogalmaztam neki, hogy mit kellene mondania; hazavittem, ha verekedett; pár percre félrevonultam vele, ha verekedett stb. Mindenki azt mondja, hogy ne aggódjak. Hét és fél hónapos terhes vagyok, és kimerít, hogy folyton

fegyelmezni kell, de az egyik fülén be, a másikon ki. Nincs benne félelemérzet, és semmi sem hat rá, akármit mondok vagy csinálok. Hogyan segíthetnék rajta?

Együtt érzek Geraldine-nal. Egyes gyerekek tényleg nehezebben kezelhetők, pusztán a neurobiológiai adottságaik miatt, és sok tekintetben William is ilyen gyereknek tűnik. Kétségkívül frusztrálja, hogy nem tudja elmondani, mit szeretne. Vannak azonban rejtett nyomok ebben az e-mailben. Geraldine „mindent megpróbált" ugyan, de gyanítom, hogy nem látja tisztán a fiát. Kötve hiszem például, hogy valaha is Mintababa lett volna, hiszen késve érkezett el sok fejlődési mérföldkőhöz. És valószínűleg anyuka sem volt mindig következetes. Még ő is beismerte, „hogy az óvodában sokkal jobban viselkedik". Felhívtam.

Mint kiderült, Williamnél már kilenc hónaposan mutatkoztak az agresszivitás jelei - rendszeresen megütötte az anyukáját és elvett tárgyakat, nemcsak tőle, hanem a társaitól is. Geraldine ezt annak tulajdonította, hogy „alfa hím". Tizennyolc hónapos korában már nyilvánvaló volt, hogy elmaradt a beszédfejlődésben, nehezére esik tartósan egyvalamire figyelni, és hirtelen természetű. Nem akart megtanulni önállóan öltözködni, kanállal enni. Teljességgel hiányzott belőle az önuralom, a tevékenységek váltásakor elszabadult a pokol. Lefekvéskor mindig hisztizett. Viselkedését jórészt a szenzoros integrációs zavarnak tulajdonították, és nemigen próbálták fékezni az agresszivitását. William tudta, hogy érje el a célját az anyukájánál. Ha egy elbűvölő mosoly nem segített, az erőszakoskodás mindig bevált.

Geraldine csak akkor vette komolyabban a dolgot, amikor William a társait kezdte bántani. De azt hitte, a terápia mindent meg fog oldani. A szülők gyakran esnek ebbe a tévhitbe, ha a gyereküknél valamilyen tanulási zavart diagnosztizálnak. „A kezelés lendíteni fog a beszédfejlődésén, javítja a motoros készségeit, akár az önfegyelmét is, de ha otthon nincsenek következetes szabályok - mondtam az anyukájának ugyanolyan agresszív marad, amilyen volt.

Sérült gyerekek

Ha az ön gyermekénél megállapítottak valamilyen tanulási zavart, figyelemhiányt, szenzoros integrációs problémát vagy bármilyen más rendellenességet, különösen fontosak az alábbiak:

Tartsa tiszteletben az érzelmeit. Akkor is segítsen neki megtanulni az érzelmek nyelvét, ha nem tud beszélni.

Jelölje ki a határokat. Tudassa vele, hogy mit vár tőle.

Szervezze meg a napokat. Tartsák magukat a napirendhez, hogy mindig tudja, mi következik.

Legyen következetes. Ne forduljon elő, hogy az egyik nap ugrálhat a kanapén, másnap viszont megtiltja neki.

Tudja, hogy mi hozza ki a sodrából, és kerülje az ilyen helyzeteket Ha a gyereket felpörgeti, hogy lefekvés előtt szaladgál, akkor játsszanak nyugalmasabb játékot.

Dicsérje és jutalmazza meg. Ezek jobbak, mint a büntetés. Dicsérje meg, amikor szépen viselkedik. Gyűjtse az arany csillagokat, hogy a gyerek is lássa, mennyit fejlődött.

Működjön együtt a partnerével. A gyerek lelki egészségét tekintsék a legfontosabbnak. Beszélgessenek róla, tervezzenek előre, simítsák el a nézetkülönbségeiket-de ne a gyerek előtt.

Kérje mások segítségét. Ne szégyelljen a gyerek problémáiról beszélni (amikor nincs hallótávolságban), és mondja el, miként nyilvánulnak meg a mindennapokban. Magyarázza el a családtagoknak, barátoknak és gondozóknak/óvónőknek, hogyan kerülhetők el a hisztik.

Figyelmeztettem, hogy egyes gyerekekkel még *nekem* is meggyűlik a bajom, de annak alapján, ahogy William halad a terápián, úgy vélem, hogy ha ő, Geraldine következetes és mindig a sarkára áll, javulást fog tapasztalni. Félre kell tennie a saját érzéseit, nem szabad sajnálnia „szegény" Williamet a problémái miatt - mindig *határozottan* viselkedjen vele. Lélekben készüljön fel a nehéz helyzetekre: előfordul, hogy amikor megoldunk egy problémát, egy másik lép a helyébe. Egy pillanatra se eressze ki a kezéből a gyeplőt. Szánja rá az időt, hogy felkészítse Williamet a várható helyzetekre, vagyis gyakorolják el, és előre figyelmeztesse a szófogadatlansá-

ga következményeire. Fontos a lelki egészségre nevelés, hogy William megtanulja, hogyan fejezze ki magát szavakkal vagy legalább megfelelő viselkedéssel. Mutassa meg neki a helyes magatartásformákat. így Geraldine több időt tölt majd az agresszió megakadályozásával, mint a leállításával. Bevezettek egy ahhoz hasonló aranycsillag-rendszert is, amilyet Harrison anyukája (lásd a 418. oldalt). Végül apukát is nagyobb szerepvállalásra ösztönöztük. Williamnek valahogy ki kell élnie az „alfa hím" természetét, hiszen nem elég egyszerűen elkönyvelni, hogy ilyen. Apuka rengeteget dolgozott, de beleegyezett, hogy hetente kétszer korábban hazajön, és foglalkozik a fiával. Állandó programjukká vált, hogy a szombat délelőttöket is aktívan együtt töltik. William és az apja kapcsolata még fontosabb lesz néhány hónap múlva, amikor megszületik a kistestvér. Tanácsoltam továbbá, hogy Geraldine kérjen segítséget rokonoktól és barátnőktől. Egyrészt William kevesebb trükkel próbálkozik másoknál, másrészt anyukának is pihennie kell néha.

William valószínűleg sosem lesz „könnyű" gyerek, de néhány hét múlva Geraldine határozott javulást tapasztalt. William kevesebbet huzakodott vele, könnyebben váltott egyik tevékenységről a másikra (mert Geraldine felkészítette és elég időt hagyott neki rá), és amikor kezdett benne fölmenni a pumpa, egyszerűbben le lehetett szerelni, mielőtt teljesen elvesztette volna az önuralmát. „Most már látom - mesélte Geraldine -, hogy állandó idegfeszültségben éltem. Azóta oldottabb vagyok, és ez Williamen is meglátszik."

Tény, hogy ha nyugodtak vagyunk, nemcsak ügyesebben kezeljük gyermekeink érzelmeit, de a higgadtság is ragadós. A lényeg az, hogy az érzelmi nevelés szintén otthon kezdődik!

KILENC

Szobatisztaságra szoktatás

A korai kezdés dicsérete

Vihar a biliben

Bár a szülőknek az alvással szokott lenni a legtöbb bajuk, mindjárt utána pedig az evéssel, szorongásuk új csúcsokat dönt, ha csak eszükbe jut a szobatisztaság. Mikor kezdjem? Hogyan kezdjem? Mit csináljak, ha a gyerek ellenáll? Mit csináljak, ha balesetek történnek? A végtelenségig sorolhatnám a kérdéseiket. A testi fejlődés többi állomása miatt is aggodalmaskodnak, ha a gyerek később éri el őket, mint ahogy a könyvek írják (vagy a szomszéd gyerekhez képest), ezek mégis kevésbé zavarják őket, és nem sürgetik az agy és az izmok fejlődését. Ám ugyanezek a szülők pánikba esnek a szobatisztaságra való szoktatástól, pedig tulajdonképpen a vécé használata is csak egy mérföldkő.

A statisztikák szerint a szobatisztaságra való szoktatás kezdete jelentősen későbbre tolódott az elmúlt hatvan évben - részben a gyermeknevelés gyermekközpontúbb felfogása miatt, részben pedig a kiváló papírpelenkák miatt, amelyekben a gyerek nem érzi magát kellemetlenül, ha pisis vagy kakis. Ez a későbbre tolódás drámai változásokhoz vezetett. 1957-ben a gyerekek kilencvenkét százaléka volt szobatiszta tizennyolc hónapos korában. A Philadelphiai Gyermekkórház 2004-ben végzett felméréséből az derült ki, hogy ez az arányszám mára huszonöt százalék alá csökkent. Hároméves korukra a gyerekek mindössze hatvan százaléka végezte vécén a dolgát, írta a tanulmány, és két százalékuk négyéves korában is pelenkát viselt.

Talán azért van több idejük aggódniuk a szülőknek, hogy mikor mi nem fog sikerülni, mert később kezdik a szoktatást. De lehet, hogy ugyanazért szoronganak, ami azokat a szülőket is nyomasztotta, akik korán bilire vagy vécére szoktatták a gyereküket: a szobatisztaságnak „erkölcsi" vonzata is van. Az mindenesetre egyértelmű, hogy a mai szülők, főleg az amerikaiak, nem tudnak ugyanolyan elfogulatlanul viszonyulni a szobatisztaság témájához, mint, mondjuk, az ülés, a járás vagy akár a beszéd tanulásához.

Tanácsom az, hogy nyugalom. A vécé használatának megtanítása valójában semmiben sem különbözik azoktól a fejlődési mérföldkövektől, amelyekhez eddig eljutottak. És pusztán az is megnyugvást hozhat, ha úgy tekint rá, mint egy újabb mérföldkőre. Gondolja csak meg: nem várja el a gyerektől, hogy miután az egyik nap felállt, másnap már maratoni futóversenyen induljon. Ön is tudja, hogy a fejlődés nem máról holnapra megy végbe - az egy folyamat, nem egy esemény. Mindegyik mérföldkőhöz kis lépésekkel érkezünk el. Azt például, hogy gyermeke önállóan megteszi az első lépést, megelőzi az, hogy álló helyzetbe próbálja húzni magát. Ön ilyenkor tudja, hogy gyakorol, és hamarosan megerősödik annyira a lába, hogy megtartsa a súlyát. Ezután a bútorokba vagy az Ön lábába kapaszkodva közlekedik. Így tapasztalja meg, milyen érzés az, amikor egyik lábát a másik után rakva halad. Egy napon aztán azzal kísérletezik, hogy nem kapaszkodik. Először az egyik kezével engedi el a támasztékot, majd a másikkal is. Önre néz, mint aki azt mondja: „Nézd, Anya - nem kapaszkodom!" Ön pedig szélesen rámosolyog, és megdicséri, amiért ilyen szépen halad („Ügyes vagy, drágám!"). Ő tovább gyakorol, és idővel elég erőssé és magabiztossá válik ahhoz, hogy megtegye az első önálló lépést. Ennek láttán Ön bátorításképpen kitárja a karját vagy kézen fogva biztatja újabb lépésekre. Egy-két hét múlva már elutasítja a segítő kezet, így tudatva Önnel: „Egyedül is megy." Egy kis pingvinre emlékeztet, ahogy ide-oda totyog. Ha próbál megfordulni vagy kézbe venni egy játékot, fenékre huppan. De ahogy telnek a hónapok, teljesen fölegyenesedett ember válik belőle, aki nemcsak járni tud, hanem tárgyakat cipelni, ugrani, sőt futni. Ha Ön ekkor visszagondol a kezdetekre, rájön, hogy négy-hat hónappal korábban „kezdett járni". A fejlődés többi állomásához hasonlóan a járás is azt jelzi, hogy a gyermek egyre messzebb jut az önállósodás útján. Látni az arcán a boldogságot, a szabadság érzését, hogy végre önállóan mozog a világban. A gyerek imádja, ha újat tanulhat, mi pedig imádjuk nézni.

A fejlődés szempontjából ugyanez történik a szobatisztaság esetében is. Annak jelei, hogy a gyermek már nem a pelenkába, hanem a vécébe tudna üríteni, jóval azelőtt jelentkeznek, hogy a vécéhez menne. Csakhogy nemigen figyelünk fel ezekre a jelekre, és nem bátorítjuk. Ennek részben az az oka, hogy a gyermek nem érzi magát kellemetlenül. Manapság olyan jók a papírpelenkák, hogy szinte észre sem veszi, hogy pisis. Ehhez társul a mi rohanó életmódunk, hogy túl nagy munkát jelent és túl sok időt igényel a vécére szoktatás. „Ráér", szokta mondani a legtöbb szülő, amiben megerősítik őket a szakemberek, akik szerint a gyermeknek „érettnek" kell lennie ahhoz, hogy elkezdhessük a szoktatását. A baj csak az, hogy túl sokáig várunk.

A két szélsőség

Minden gyermeknevelési kérdésben léteznek szélsőségek. És mint mindig, mindkét tábor véleményében vannak igazságok. Az én nézetem nagyjából a skála két végpontja közé esik.

Gyermekközpontú szoktatás. Ez az elmélet az 1960-as évek elejére vezethető vissza, és lényege az, hogy „jobb későn". A skála ezen végén állók szerint a szobatisztaságot teljes egészében a gyermekre kell bíznunk. A szülők megmutatják, mi a teendő, figyelik a jeleket, és lehetőséget adnak a gyermeknek, hogy a vécére üljön, de nem erőltetik. E nézet szerint ha a gyermek eljutott a fejlődés megfelelő fokára, kérni fogja, hogy használhassa a vécét. Lehet, hogy ez csak négyéves korában történik meg.

Pelenka nélkül. E hozzáállás képviselői arra hivatkoznak, hogy az 1950-es évek előtt Amerikában sokkal korábban váltak szobatisztává a gyerekek, és a primitív kultúrákban a csecsemők születésüktől kezdve megvannak pelenka nélkül (ezt egyes környezetvédők is támogatják). A cél az, hogy már akkor tudatosítsuk a gyermekben az ürítés igényét és érzését, amikor még ülni sem tud. A szülők a csecsemő jelzései és testbeszéde láttán a vécé (vagy vödör) fölé tartják a gyermeket, és „pssss" vagy „píí-píí" hangokat hallatnak. A csecsemő így a felnőtt segítsége nélkül tanulja meg a szobatisztaságot.

Kilenc hónapos korban sem lehetetlen

Bár a szobatisztaság kérdésében a szakemberek egy kisebb csoportja szélsőséges nézetet vall (lásd a keretes részt), az uralkodó közfelfogás szerint - amelyet a könyvek többsége és sok gyermekorvos is vall - kétéves kor előtt a gyermeket *nem lehet* szobatisztaságra nevelni, és vannak olyan gyermekek, akiknek erőfeszítéseit csak jóval hároméves koruk után koronázza siker. Általában mindenki egyetért azzal, hogy egyesek korábban jutnak el a szobatisztasághoz szükséges fejlettségi szintre (ahogy vannak, akik „korán" vagy „későn" kezdenek járni vagy beszélni), a szakemberek többsége szerint várni kell addig, amíg a gyermek a szobatisztaságra való hajlandóságnak ha nem is az összes, de a legtöbb jelét mutatja. Azzal érvelnek ugyanis, hogy a gyermeknek értenie kell a szobatisztaság lényegét, és a záróizmának is teljesen érettnek kell lennie (ami egyéves kor körül kezdődik).

Annak idején Angliában mi hónapokkal korábban kezdtük szoktatni a gyermekeinket, mint az amerikaiak, de amikor kisgyermekekkel kezdtem foglalkozni, bizonyos fokig magam is átvettem az uralkodó nézetet. Ennek megfelelően az első könyvemben azt tanácsoltam, hogy tizennyolc hónapos korban kezdjük a szobatisztaságra való nevelést. Azóta viszont rengeteg szülővel dolgoztam együtt, olvastam a legújabb kutatások eredményeit, megfigyelhettem, hogyan csinálják ezt a világ más tájain, és megváltozott a véleményem. Most már sem az uralkodó közfelfogással, sem a szélsőségesekkel nem értek egyet.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy nincsenek pozitívumok a skála mindkét végén. A gyermekközpontú megközelítés tiszteletben tartja a gyerek érzelmeit - a suttogásnak is ez az egyik alapelve. De ha a gyermekre bízzuk, hogy ő döntse el, mikor akar szobatiszta lenni, és egyedül kell végigjárnia az odáig vezető utat, az olyan, mintha letennénk elé a földre egy tál ételt, és elvárnánk, hogy maga sajátítsa el az asztali illemet. Biztosan lenne olyan, akinek sikerül, de mire valók a szülők, ha nem arra, hogy segítsék és szocializálják a gyereküket? Továbbá ha a gyerek két- vagy két és fél éves korában *kezdi* a folyamatot, az szerintem már „késő", hiszen benne jár a dackorszakban, amikor sok mindennek ellenáll; nem az a fontos neki, hogy a szülei kedvére tegyen, hanem a maga módján csinálja a dolgokat, ezért a folyamat irányítása könnyen kicsúszhat a szülők kezéből.

Ami a pelenka nélküli iskolát illeti - amelynek módszerét „ürítés-kommunikációnak" is nevezik -, semmi kivetnivalót nem találok egy olyan hozzáállásban, amely a gyermek megfigyelésére és jelzésekkel történő segítésére támaszkodik. Helyesnek tartom azt is, hogy már azelőtt lehetőséget adjunk a gyermeknek egy-egy új készség gyakorlására, mielőtt tökélyre fejlesztené. És messzemenően egyetértek azzal, hogy a szoktatást hamarabb kell elkezdeni, mint jelenleg az Egyesül Államokban szokás, ahol átlagosan harminchatnegyvennyolc hónapos kor között fejeződik be. A világ többi részén „az egyéves kor körüli gyerekek több mint ötven százaléka szobatiszta", írta a *Contemporary Pediatrics* (A gyermekgyógyászat ma) 2004. márciusi számában a Coloradói Orvostudományi Egyetem egyik gyermekgyógyász-professzora, nyolcvan százalékuk pedig tizenkét és tizennyolc hónapos koruk között válik azzá, hangoztatják e módszer

Szakemberek a korai szoktatásról

Nincs ugyan sok tudományos bizonyíték arról, hogy az életkor szempontjából van-e kapcsolat a szobatisztaságra való szoktatás kezdete és vége között, a Philadelphiai Gyermekkórház nemrégiben lefolytatott vizsgálata megerősítette, hogy néha tovább tart ugyan a szoktatás, ha korán kezdik, de fiatalabb életkorban fejeződik be. Egy másik, „a gyerekek körében terjedő ürítési problémák" miatt 2000-ben végzett belgiumi felmérést a *British Journal of Urology-ban* (Brit Urológiai Szakfolyóirat) tettek közzé. Az elemzés 321, különböző korú szülő válaszain alapult. Az 1. csoport hatvan éven felüli szülőkből állt, a 2. csoport negyven-hatvan év közöttiekből, a 3. csoport pedig húsz-negyven közöttiekből. Az 1. csoport tagjainak nagy része gyermeke 18 hónapos kora előtt elkezdte a szoktatást, fele pedig 12 hónapos kora előtt. „A legtöbb szerző úgy véli, hogy a hólyag és a belek kontrolljának fejlődése olyan érési folyamat, amelyet nem lehet felgyorsítani a szobatisztaságra való szoktatással", írta dr. J. J. Wyndaele és dr. E. Bakker, akik ennek egyértelműen ellentmondó eredményeket kaptak. Az 1. csoporthoz tartozó gyerekek 71 százaléka lett szobatiszta 18 hónapos korára, míg a 3. csoportban, ahol a szoktatás kétéves kor után kezdődött, csak 17 százalék.

Szobatisztaságra szoktatás

hívei. Kifogásaim vannak azonban minden olyan modellel, amely primitív kultúrákra alapozza a filozófiáját. Mi modern társadalomban élünk. Nem tartom helyesnek, hogy egy vödör vagy vécécsésze fölé tartsunk egy csecsemőt. Azt gondolom továbbá, hogy a gyermeknek is biztosítanunk kell némi kontrollt, neki is hozzá kell járulnia a folyamathoz, és valamennyire meg is kell értenie. Az én véleményem szerint túlságosan korai vécére tenni, ha önállóan még nem tud felülni.

Nem meglepő tehát, hogy az én nézetem a két szélsőség közé esik. A szobatisztaságra való szoktatás megkezdését kilenc hónapos kor körül javaslom, illetve ennél korábban vagy később, de mindenképpen akkor, amikor a gyermek önállóan, biztonságosan és kényelmesen ül. Sok olyan baba, akiket az én útmutatásaim szerint szoktattak, egyéves korára napközben teljesen szobatiszta lett. Mások persze nem, de a kutatások szerint általában ők is szobatiszták lettek akkorra, amikor kortársaik éppen csak elkezdték a folyamatot.

Mivel a jelenleg uralkodó közfelfogás ennyire népszerűvé vált - ami részben a késői szoktatásból jelentékeny hasznot húzó papírpelenka-iparnak tulajdonítható -, sok szülő nem hisz a saját szemének. Az alábbi levél egy tizenöt hónapos kislány anyukájától érkezett a honlapom fórumára:

> Az utóbbi két hónapban fürdetés előtt Jessicát bilire ültetjük, mert folyton a nagy vécére akart ülni. Az esetek többségében semmi sem történik, de néha belepisil. Hurrá! De biztos csak a szerencse és az időzítés miatt! De most jön a furcsaság. A múlt hét óta időnként tiszta pelenkákat hoz nekem, leteszi őket a földre, és rájuk fekszik. Először csak játéknak gondoltam, nem is tulajdonítottam neki jelentőséget, de Jessie nem tágított tőlük, úgyhogy végül arra gondoltam, legyen, amit akar, megnézem. És tényleg, kakis volt a pelenkája!
>
> Ez hat napja tart, és ha megkérdezem tőle, „Van kaki?", azt mondja, „igen", vagy „pií-pií", és mindig igaza van. Olyankor nem is hoz pelenkát, ha nem produkált semmit. Lehet, hogy ez már a szobatisztaság kezdete - ilyen hamar? Tulajdonképpen nagyon jó lenne, mert szeptemberig itthon vagyok vele. Másrészt viszont nem szeretnék olyasmit erőltetni, ami még korai. Mit gondoltok?

Jessica anyukája megkapott minden jelzést, de sajnos az újságok, magazinok, internetes oldalak szobatisztasággal kapcsolatos tanácsai miatt nem figyel eléggé *a saját gyermekére.* Az állítólagos törvényt („Ne kezdjük tizennyolc hónapos kor előtt") a többi anyuka is megerősíti. Egy anyuka például ezt válaszolta: „Igen, ez szerintem is a kezdet, de ha csak ez az egy jel van, én még nem kezdeném a szoktatást. Utána szól, nem előtte. Plusz csak a kaki miatt, a pisi miatt nem, pedig ez van gyakrabban. De szerintem kezdi érteni a lényeget, és remélhetőleg hamarosan még a pisi vagy kaki *előtt* rá fog jönni, mit kell csinálni."

Rá fog jönni? Még csak tizenöt hónapos. Arra is neki kell majd „rájönnie", hogyan használja a kanalat, hogyan öltözködjön, hogyan viselkedjen más gyerekekkel? Remélem, nem. Ráadásul a szobatisztaság megtanulása nem megy máról holnapra. Az egy folyamat, amely azzal kezdődik, hogy a gyermek érzi az ingert, és ez Jessicánál meg is van. Azért *utána* szól az anyukájának, mert senki sem segít neki abban, hogy összekapcsolja az ingert és a pisilés meg kakilás érzését. Magyarázatokra és példákra van szüksége. És végül: nagy szamárság azt hinni, hogy csak akkor lehet megkezdeni a szoktatást, ha a gyerek a hajlandóság *összes* jelét mutatja. Jessica valósággal könyörög az anyukájának, hogy segítsen neki. (A 436. oldalon felsorolom ugyan a jeleket, de szeretném leszögezni, hogy nem feltétlenül kell megvárni *mindegyik* jelet.)

A világon a gyerekek legalább felét egyéves kora *előtt* kezdik szoktatni, sok szülő mégis kétkedéssel fogadja, sőt megdöbben, amikor kilenc hónapos kortól javaslom a szoktatást. Ezért hadd szolgáljak némi magyarázattal. Kilenc hónapos korban az ürítés folyamatát a baba napirendje részé-

nek tekintem - a szülő feladata, hogy ezt tudatosítsa benne. Ahogy van ideje az evésnek, játéknak és alvásnak, legyen ideje az ürítésnek is. Húsz perccel azután, hogy a baba evett vagy ivott, ültesse a vécére. Nem történik más, mint hogy egy elemmel bővíti a 4É-t: étkezés, ürítés, ébrenlét, édes álom, az én időm (ami természetesen egyre fogyatkozik, ahogy a baba közeledik a kisgyermekkorhoz). Ébredés után helyet cserél a két első elem, mert a babát rögtön a vécére ülteti, és csak utána eteti meg (lásd „A terv"-et a 440-442. oldalon).

Kilenc és tizenkét hónapos kor között a babának persze még nem olyan fejlett a testi szükségletek fölötti kontrollja, mint egy kisgyermeknek, nem is igen érti, miről van szó. A szobatisztaság elérése ebben a korban tehát nem annyira tanítás, hanem inkább *szoktatás* (kondicionálás) kérdése. Ha rendszeresen ráültetjük a vécére, amikor általában a kis- vagy nagydolgát végzi, vagy valamilyen módon látszik rajta, hogy erre készül (többnyire evés után), sikerülhet a megfelelő helyre produkálnia, ha nem is minden alkalommal, de legalább néha. Az első sikerek általában a véletlennek köszönhetők. Érzi maga alatt a vécéülőkét, és megtanulja, hogy ilyenkor ellazíthatja a záróizmát. Megtapsoljuk, megéljenezzük, éppen úgy, mint amikor először húzta magát álló helyzetbe vagy kapaszkodva közlekedni kezdett. Ebben a korban még él benne a vágy, hogy a kedvünkre tegyen (ami kétéves kora körül egyáltalán nem fogja jellemezni), és a pozitív megerősítés rá fogja ébreszteni, hogy nagyra értékeljük, ha a megfelelő pillanatban pisil vagy kakil.

A korai kezdésnek köszönhetően gyakorlatot szerez záróizma akaratlagos működtetésében, és abban is, hogy pisijét és kakiját egy edénybe üríti, nem a pelenkába. Hát nem így sajátítunk el egy új készséget? Gyakorlással, gyakorlással és még több gyakorlással. Ha viszont várunk kétéves koráig, már megszokja, hogy pelenkába végezze a dolgát, vagyis nemcsak arra kell figyelnie, hogy felismerje teste jelzéseit, hanem a megváltozott körülményekre is. És hiányzik a gyakorlat. Olyan ez, mintha csak ülni engednénk egészen addig, amíg elérkezettnek nem látjuk az időt arra, hogy járjon, akkor viszont azonnali eredményt várnánk. Ha nem gyakorolhatott hónapokon keresztül, nem erősödhettek a lábai, nem tanulhatta meg összehangolni a mozgásukat, bizonyára elég ügyetlen lenne, nem igaz?

A következőkben részletesen elmagyarázom a kilenc és tizenöt hónapos kor között, illetve később kezdett szoktatás általam helyesnek tartott tervét. A fejezet végén a leggyakoribb problémákat veszem sorra.

Hogy mikor lesz teljesen szobatiszta a gyermeke? Azt nem tudom megjósolni. Függ attól, hogy mikor kezdik, mennyi Önben a kitartás és a türelem, a gyermek személyiségétől és testi tulajdonságaitól meg mindattól, ami a családban zajlik. Azt azonban elmondhatom, hogy ha gondosan figyeli a gyermekét, kitart a terv mellett, és pusztán a számos fejlődési mérföldkő egyikének tekinti a szobatisztaságot, akkor sokkal könnyebben fog menni a gyermekének, mint ha Ön pánikba esne.

Az érettség jelei

Az Amerikai Gyermekorvosok Akadémiája az alábbi irányelveket ajánlja a szülők figyelmébe. Bizonyára százával talál hasonló listákat más könyvekben és az interneten. Gondolja végig a bennük felsoroltakat. Lehet, hogy az Ön gyermeke hamarabb jut el bizonyos állomásokhoz, mint a többihez. A figyelmes szülő *jóval* azelőtt észreveszi a pisilésre vagy kakilásra utaló jeleket, hogy a gyermek megtanul járni, vetkőzni, vagy hogy nagyfiús/nagylányos alsóneműt kérne. Továbbá mindegyik gyerek más ütemben érik, és eltérő mértékben tűri, ha kakis a feneke. Támaszkodjon a józan eszére és arra, amit a gyermekéről tud. A szobatisztaságra való szoktatás megkezdésével *nem* kell megvárnia, hogy jelentkezzen a lent felsorolt összes jel:

- A gyermek legalább két órán keresztül száraz marad, vagy szárazon ébred a napközbeni alvás után.
- A széklete rendszeressé és kiszámíthatóvá vált.
- Arckifejezése, testtartása vagy szavai arra utalnak, hogy pisilni vagy kakilni készül.
- Már teljesíteni tud egyszerű utasításokat.
- Ki tud menni a fürdőszobába, és segít, amikor vetkőztetik.
- Láthatólag kellemetlenül érzi magát, ha kakis a pelenkája, és szeretné, ha tisztába tennék.
- Szeretne ráülni a vécére vagy a bilire.
- Nagyfiús/nagylányos alsóneműt kér.

A kezdés: kilenc hónapos és tizenöt hónapos kor között

Ha a tanácsomat megfogadva kilenc és tizenöt hónapos kor között kezdi a szoktatást, talán már látja is gyermekén a szobatisztaságra való hajlandóság egyik-másik jelét (lásd a keretes részt a 436. oldalon), de az is lehet, hogy még nem. Nem baj. Ha a gyermek már önállóan ül, bátran elkezdhetik. A szobatisztaságot tekintse úgy, mint az összes többi új tudományt, amelyet gyermekének meg kell tanulnia - pohárból inni, járni, képkirakózni. Ne ijesztő feladatként, hanem érdekes kihívásként gondoljon rá.

Mire lesz szükség? Én jobban szeretem a felnőtt vécékagylóra illeszthető vécészűkítőt, mint a bilit, mert így megspórolhatunk egy újabb szoktatást. Ebben a korban ritkán fordul elő, hogy a gyerek vonakodik a vécére ülni, mert még szeretne a szülő kedvében járni, és együttműködni is hajlandó. Feltétlenül legyen valamilyen támaszték a lába alatt - ettől biztonságban érzi magát, és akkor is jól jön, ha erőt kell kifejtenie a széklet kitolásához. A kilenc-tizenöt hónapos gyermeknek még fejletlen a mozgáskoordinációja, ezért felnőtt segítség nélkül nem tud se felmászni a székre, se lemászni róla, ennek ellenére vásároljanak neki egy stabil kis fellépőt, mert ezzel is az önállósodásra bátorítjuk. A fellépőről tud ráülni a vécére, és róla éri el a mosdót a többi fürdőszobai rituálé, például fogmosás vagy kézmosás során.

Jegyezze le egy füzetbe a gyermek vécézési szokásait (lásd „Az érettség jelei" című keretes részt a 436. oldalon). És legyen nagyon türelmes. Ne kezdje el a szoktatást, ha nagyon elfoglalt, költözni vagy nyaralni készülnek, vagy ha valamelyikük beteg. Hosszú menetelésre számítson.

Hogyan készüljek fel rá? A fiatal (vagy akár idősebb) korban kezdett szoktatás azzal kezdődik, hogy gondosan figyeljük a babát és a napirendjét. Ha Ön magáévá tette nevelési és gondozási filozófiámat, és ráhangolódott a gyermekére, akkor ismeri a különféle sírásait és a testbeszédét, elfogadja olyan egyéniségnek, amilyen. Kilenc hónapos korában gond nélkül meg tudja majd állapítani, mikor készül pisilni vagy kakilni. Néhány hónapos korában például valószínűleg mindig abbahagyta a szopást, amikor kakilt. A csecsemő egyszerre csak két dologra tud figyelni. Hasonló jeleket keressen most is. Ha még nem tud járni, talán furcsa arckifejezést ölt. Nyög vagy fintorog. Felfüggeszti, amit csinál, hogy az ürítésre koncentrálhasson. Ha már jár, kakilás előtt talán behúzódik egy sarokba vagy a kanapé mögé. Esetleg tépkedi a pelenkáját, megpróbál belelesni, vagy benyúl, hogy megtapogassa, mi jött ki belőle. Általában ezek a jelek, de előfordulhat, hogy az Ön gyermeke valami egészen mást csinál. Ha Ön nyitva tartja a szemét, garantáltan rá fog jönni, hogy mit csinál a gyermeke ürítés előtt.

Jegyzeteljen. A napirend szintén eligazítást adhat. A kilenc hónapos babák egy része mindennap nagyjából ugyanabban az időpontban kakil. A pisilés általában folyadék fogyasztása után húsz-huszonöt perccel jön rájuk. Ebből és a megfigyeléseiből egészen jól be kell tudnia határolni, hogy mikor és naponta hányszor könnyít magán a baba.

Beszéljen neki a testi szükségleteiről, még akkor is, ha egyelőre talán nem érti. Használja azt a nyelvet, amelyen a családban beszélnek ilyen jellegű dolgokról: „Kakilsz, szívem?" Ugyanilyen fontos, hogy a saját szokásairól is beszéljen: „Anyának vécére kell mennie." Az a legjobb, ha Ön nem túl szégyellős, és meg is *mutatja* a gyermeknek, hogy ott mit csinál. Ideális esetben az ugyanolyan nemű szülő mutatja meg a teendőket, de ez nem mindig megoldható. Mivel eleinte a kisfiúk is ülve pisilnek (és az apukájuk is így mutassa nekik), az is megteszi, ha az anyukájukat látják ülni a vécén. A gyerekek utánzással tanulnak, és mindenáron ugyanazt akarják csinálni, amit a szüleik.

Ily módon egyre jobban tudatosul a gyermekben, hogy pisilés vagy kakilás előtt és közben mi történik a testében. Magát az ingert nehéz megfogalmazni, főleg mivel lehet, hogy Ön mást érez, mint a gyerek, amikor tele a hólyagja. Egy anyuka azt mondta tizenöt hónapos gyermekének: „Szólj Anyának, ha csiklandoz a hasad, mert akkor pisilned

kell." Attól tartok, ez az anyuka azóta is vár. Egy gyereknek a „csiklandoz a hasad" *semmit* sem jelent. Tapasztalatból kell megtanulnia.

A terv. Az első néhány hétben rögtön ébredés után ültesse a gyermeket a vécére. Váljon ez a reggeli rituálé részévé. Ön bemegy a szobájába, ad neki egy nagy puszit, felhúzza a redőnyt, és azt mondja: „Jó reggelt! Hogy van az én drága kincsem ?" Kiemeli a kiságyból. „Menjünk vécére." *Ne kérdezze.* Jelentse ki. Ahogy a fogmosás hozzátartozik az esti rituáléhoz, ébredés után is váljon magától értetődővé a vécére menés - és utána a kézmosás. Persze lehet, hogy éjszaka pisilt. Talán megint pisil, talán nem. Csak néhány percig üljön a vécén - soha ne tovább öt percnél. Guggoljon vagy üljön mellé, hogy szemmagasságban legyenek. Meséljen neki, énekeljen, beszéljen az Önök előtt álló napról. Ha pisil, nevezze meg („Ó, nézd, úgy pisilsz, ahogy Anya. A vécébe csorog"), és halmozza el dicsérettel. (Ez az egyetlen helyzet, amikor szabad túlzásba vinni a dicséretet.) Mindenképpen magát a tettet dicsérje. Vagyis ne azt mondja: „Jó kislány vagy", hanem azt, hogy „Milyen ügyesen pisiltél!" Mutassa meg azt is, hogy kell megtörölnie magát. Ha nem jön pisi, szó nélkül emelje le a vécéről, adjon rá tiszta pelenkát, és mehetnek reggelizni.

Az ürítés kontrollja

A gyerekek általában ebben a sorrendben tanulják meg szabályozni a záróizmukat:

1. széklet éjszaka
2. széklet nappal
3. vizelet nappal
4. vizelet éjszaka

Ha fia van, lehet, hogy merevedése támad. Én nem szeretem azokat a biliket és vécészűkítőket, amelyeken péniszvezető van - beleakadhat. És a gyerek nem tanulja meg, hogyan tartsa a fütyijét és célozzon a kagylóba. Ezt eleinte Önnek kell megtennie helyette. Például dugja a péniszét a két lába közé, és finoman szorítsa össze a combjait. Ebben a korban egyelőre jobb, ha nem ő töröl, hanem Ön, főleg kaki után, de magyarázza el a dolgot, és hagyja, hogy a gyermek is megpróbálja. A kislányokat nagyon fontos megtanítani, hogy elölről hátrafelé törlünk.

Húsz perccel ivás után újra tegye a vécére, és ismételje meg a fentieket. Az egész nap így zajlik, étkezések után és amikor gyaníthatóan kakilni készül. Sok gyerek fürdés előtt vagy közben is pisil és/vagy kakil. Ha az Öné szintén ilyen, fürdetés előtt is ültesse vécére. Mindig ugyanazt mondja: „Menjünk vécére. Vegyük le a peluskádat. Gyere, segítek." Ezek mind hívószavak, és abban segítenek, hogy összekösse a testi szükségleteket a vécével. Ha ezek a kis vécélátogatások beépülnek a normális napi rutinba - ahogy mi is naponta többször kimegyünk -, a folyamat teljesen természetesnek fog tűnni a számára. A kézmosást ne felejtse ki a rituáléból.

Az első hetekben se siettesse, de legyen következetes. Vannak, akik szerint kezdetben elég napjában egyszer vécére tenni, de ezt én félrevezetőnek találom. Miért, mi talán csak reggel vagy fürdés előtt használjuk a vécét?

A módszer lényege az, hogy a gyermekben tudatosuljon testének működése, és felfedezze az összefüggést az ürítés és a vécén ülés között. Lehet, hogy egyéves koráig vagy tovább még nem tudja tökéletesen szabályozni a záróizma működését (lásd a keretes részt a 440. oldalon). De még a fejletlen záróizom által küldött jelek is azonosíthatók. Azzal, hogy a gyermeket a vécére ültetjük, lehetőséget adunk neki, hogy gyakorolja az inger felismerését és az izom működését.

Emlékszik, hogy türelemre intettem? Nem lesz egy-két hét alatt szobatiszta. De az összefüggésre hamar rájön, és Ön egyszer csak azt veszi észre, hogy az egészet mulatságos játéknak tartja, és akkor is kikéredzkedik, amikor Ön nem is figyelmezteti. Shelley például, aki az egyéves Tyrone-nal nemrégiben vágott bele ebbe a tervbe, néhány hét elteltével kétségbeesetten telefonált: „Állandóan a vécén akar ülni, de általában nem csinál semmit. Hogy őszinte legyek, Tracy, torkig vagyok vele. Nem mutatom, persze, de teljesen fölösleges, ha csak ücsörög."

Mondtam Shelleynek, hogy ne dobja be a törülközőt, akármilyen frusztráló - vagy unalmas - is a dolog. „Eleinte próba szerencse, de így tanulja meg felismerni az ingereket. Nem hagyhatod most abba." Shelley esete nagyon gyakori. A vécékagyló elvégre borzasztó érdekes egy kisgyermeknek, bár a szüleinek már sokkal kevésbé. Víz van benne, ami örvénylik, ha meghúzzuk a fogantyút vagy megnyomjuk a gombot - de vicces! A gyermek számára sokkal kevésbé fontos, mint Önnek, hogy produkáljon is valamit, mialatt a vécén ül. De idővel fog, és akkor Ön úgy viselkedik majd, mint aki megütötte a főnyereményt. A babát vagy a kisgyermeket pusztán az motiválja, hogy osztozhat Önnel a teljesítménye fölött érzett örömben. Minél lelkesebb Ön, annál jobb eredményeket fognak elérni.

Ha napközben egy teljes héten át száraz maradt - baleset nélkül -, adhat rá bugyit vagy alsónadrágot. Nem szeretem az úgynevezett nadrágpelenkát, mert nagyon hasonlít a papírpelenkára, és a gyerek nem érzi benne, hogy pisis. Az éjszakai szobatisztaság elérése rendszerint további néhány hetet vagy hónapot igényel. Éjszaka akkor érdemes elhagyni a pelenkát, ha a gyerek két héten keresztül szárazon ébredt.

De mi van, ha már lekéstem a korai kezdésről?

Tegyük fel, hogy elolvasta a javaslataimat a korai kezdésről, de nem győztem meg. Azt gondolja, hogy ez még korai kilenc hónapos korban, de akár egyévesen is. Maria is tiltakozott, amikor azt tanácsoltam neki, hogy azonnal kezdjen hozzá a tizenegy hónapos Harry szoktatásához, aki sokszor mondta, hogy „pií-pií", és utálta, ha kakis a pelenkája. „De hát még olyan kicsi, Tracy! - vetette ellen Maria. - Hogy tehetném meg vele?" Eltökélte magát, hogy vár legalább Harry tizennyolc hónapos vagy kétéves koráig, talán tovább. Ő így döntött - és lehet, hogy Ön is így dönt. Csak tudja, hogy akkor a terv egy kicsit más, és kétéves korban vagy később a szobatisztaságra való szoktatás mellett a nyakába szakad majd a dackorszak összes nyűge.

Vagy most rájött, hogy milyen jó lett volna korán kezdeni, csakhogy gyermeke már kétéves (lásd Sadie történetét a 454. oldalon). Idősebb gyermek szoktatása természetesen más módszert igényel. De mindig lehet valamit tenni, nem kell tehetetlenül széttárnia a karját, és megvárnia, hogy a gyermek ragadja magához az irányítást. E fejezet utolsó részében a gyakori szobatisztasági problémákról esik szó.

Még szót fogad: tizenhat hónapos és huszonhárom hónapos kor között

Ez a második kedvenc időszakom a szobatisztaságra szoktatás elkezdésére, mert a gyermek ekkor még mindig igyekszik a szülő kedvében járni. Nagyjából ugyanúgy kell csinálni, mint egy kisebb gyerekkel (lásd a 438-442. oldalt), de könnyebb a kommunikáció, mert gyermeke most már mindent megért. A hólyagja is nagyobb, vagyis nem pisil olyan gyakran. A záróizma működését is jobban tudja szabályozni. A lényeg az, hogy megértse, hogyan és mikor kell alkalmaznia ezt a tudományát.

Pucér szoktatás?

Sok könyv és szakember azt tanácsolja, hogy nyáron kezdjük a szobatisztaságra való szoktatást, hogy a gyermek meztelen, vagy legalább alul meztelen lehessen. Ezzel nem értek egyet. Az én szememben ez olyan, mintha minden étkezéskor levetkőztetnénk, hogy ne egye le a ruháját. Szerintem a kulturált viselkedést kell megtanítanunk. A magam részéről csak közvetlenül fürdés előtt javaslom, hogy pucéran ültessük a vécére.

Mire lesz szükség? A 438. oldalon leírt vécészűkítőre. Bár a gyermek csak öt percet tölt a vécén, mégis érdemes bekészíteni néhány könyvet, amelyet csak ott olvasunk: néhányat magáról a szoktatásról, és néhányat a gyermek kedvencei közül. Vigye magával vásárolni, hogy kiválaszthassa magának a nagyfiús/nagylányos alsóneműt. Hangsúlyozza, hogy Anya vagy Apa is ilyet hord. Legalább nyolc darabot vegyen, mert lesznek balesetek.

Hogyan készüljek fel rá? Ha még nem tudja, mit csinál a gyermeke, amikor pisilni vagy kakilni készül, most alaposan figyelje meg. Idősebb gyerekeknél általában egyértelműbbek a jelek. Jegyezze fel őket egy füzetbe. A szoktatást megelőző egy hónapban gyakrabban tegye tisztába, hogy érezze, milyen száraznak lenni - és jobban szeresse a pisis és kakis állapotnál. Az ilyen korú gyermek általában negyven perccel ivás után pisil. A szoktatás kezdete előtti héten negyven percenként tegye tisztába, vagy legalább nézzen bele a pelenkájába, hogy képet kapjon az ürítési szokásairól.

Beszéljen neki a szobatisztaságról, használja az ürítéshez kapcsolódó szavakat, hogy könnyebben megértse a folyamatot („Á, látom, kakilsz"). Ha tépkedi a pelenkáját, mondja azt: „Pisis vagy. Gyere, tisztába teszlek." Különösen fontos a szemléltetés („Kimenjünk a fürdőszobába megnézni, hogy pisil Apa?"). Olvassanak mesét és/vagy nézzenek videót a vécé használatáról. Azt is mutassa meg neki, hol a helye a kakinak: vigye ki a fürdőszobába, és lássa, amint Ön lehúzza a vécében.

Egyes szakemberek azt tanácsolják, hogy a szemléltetés kedvéért ültessünk egy babát, mesehőst vagy plüssállatkát a vécére. Ennek szerintem nincs értelme. De ha Önöknél beválik, akkor persze rendben van, bár sok kisgyermek még nem tud szimbolikusan gondolkodni. A felnőttek példájából, szereptánzással és bemutatásból tanulnak. Ugyanazt akarják csinálni, amit anya és apa. Hát nem az a logikus, hogy *Ön* mutassa meg neki, mit csináljon?

A terv. Ahogy korábban írtam, rögtön ébredés után ültesse a vécére. Öltöztetéskor alsóneműt vagy vastag, pamut szoktatónadrágot adjon rá, *ne pelenkát.* Fontos, hogy megtapasztalja az ürítés érzését, és hogy *nedves* a feneke, amikor baleset történik. Mint elmondtam, nem vagyok híve a nadrágpelenkának - az ugyanolyan, mintha hagyományos pelenka volna rajta. Fél órával étkezés vagy nass/ivás után újra ültesse a vécére. Újra hangsúlyozni szeretném: ne kérdezze meg, hogy „Akarsz vécére menni?", mert nagy valószínűséggel az lesz a válasz, hogy „Nem!" A játék igen komoly dolog ebben a korban. Mielőtt kikísérné a fürdőszobába, várja meg, hogy befejezze az éppen aktuális munkáját, például a torony építését.

Üljön le mellé, de öt perc elég. Vonja el a figyelmét meséléssel, énekléssel. Ne noszogassa (de segítségképpen megnyithatja a csapot!). Az ilyen korú gyermek határozottan kifejezésre juttatja, mi tetszik neki, és mi nem, ezért előfordulhat, hogy tiltakozik, főleg ha nem sokkal kétéves kor előtt kezdik. A siker először pusztán a szerencsének köszönhető, de amint a gyermek érteni kezdi az összefüggést, egyre könnyebb lesz, főleg ha Ön nem fukarkodik a dicsérettel. Ha a gyermek ellenkezik, talán még korai elkezdeni. Várjon két hetet, majd próbálkozzon újra.

Ha baleset történik, ne csináljon belőle nagy ügyet. Elég, ha annyit mond: „Semmi baj. Legközelebb sikerülni fog." A székletet a szeme láttára tegye a vécébe és húzza le („Most beteszem helyetted"). Kétéves kor előtt a gyermek nem tartja magát se „büdösnek", se „undorítónak", úgyhogy ezeket a szavakat ne is használja. Csak egy felnőtt negatív reakciója ébreszti rá, hogy az ilyesmi miatt szégyellnie kellene magát.

Csőrös pohár és szobatisztaság

Manapság sok szülő egész nap a gyerek keze ügyében tart valamilyen innivalót. A csöpögésmentes csőrös poharak korában ez sokkal egyszerűbb, mint folyton megkérdezni: „Szomjas vagy?" Nincs is ebben semmi rossz, feltéve, hogy víz vagy vizezett gyümölcslé van a pohárban, és kivéve azt az időszakot, amikor szobatisztaságra szoktatjuk. Ami bemegy, annak ki is kell jönnie! Érdemes meghatározott időpontokban itatni - étkezések után, étkezések után két órával -, hogy az is kiszámítható legyen, hogy mikor látjuk viszont, amit megivott.

A hatalmai harcok elkerülése: kétéves kortól hároméves korig és utána

Bár az előkészületek és a terv lényegében ugyanazok, kétéves kor után gyakoriak a szobatisztaságra való szoktatás miatti hatalmi csatározások, mert a gyermek most már sokkal önállóbb és ügyesebb, és nem feltétlenül tartja fontosnak, hogy megfeleljen a szülő elvárásainak. Kialakult az

egyénisége, határozott elképzelései vannak. Egyes gyerekek nem tűrik magukon a pisis vagy kakis pelenkát, és kérik is, hogy tegyék tisztába őket. Velük értelemszerűen könnyebb. Ha az Ön gyermeke rendszerint szófogadó, akkor rózsásak a kilátások. De ha mindenen vitatkozni kell vele, akkor tanácsos cselhez folyamodni, és kitalálni valamilyen ösztönzőrendszert.

Van szülő, aki táblázatot rajzol, és mindegyik sikeres produkcióért arany csillagot adományoz. Más az egyébként tiltott cukorkával kenyerezi le gyermekét. A megvesztegetéses módszer nem válik be, ha egyszerűen a szófogadásért vagy a vécére ülésért adjuk. Akkor kapjon jutalmat, ha eredményt produkál. Én támogatom a jutalmazást, de a gyermekét *Ön* ismeri, Ön tudja, mi jön be nála. Egyes gyerekeket teljesen hidegen hagy az ajándék, másokat viszont remekül ösztönöz.

Ha Ön következetes, gyermeke előbb-utóbb szobatiszta lesz. Építse be a vécére menést a napirendbe: „Megebédeltünk, ittál, most vécére megyünk, aztán kezet mosunk." Ebben a korban a magyarázatot is bővíthetjük. Ha már felismeri a vizelési vagy székelési ingert, mondhatja neki: „Csak addig tartsd vissza, amíg kiérünk a vécére. Utána elengedheted."

Gyakran kérdezik tőlem a szülők: „Honnan tudom, hogy a gyerek csak ellenkezik, vagy még korai elkezdeni a szoktatást?" Jellemző az alábbi e-mail:

> Kétéves kislányom állandóan tiltakozik, ha ki akarom vinni a vécére. Néhány barátnőm azt mondja, hogy még korai elkezdeni, de szerintem a dac is szerepet játszik benne. Adjam fel? És mikor próbáljam meg újra?

Kétéves korban általában már nem korai, bár a dackorszakra jellemző engedetlenség miatt kockázatos ilyenkor elkezdeni. De nem jelent leküzdhetetlen akadályt. A szülők véleményem szerint azzal szokták elkövetni a legnagyobb hibát, hogy elkezdik, aztán abbahagyják, megint elkezdik, aztán megint abbahagyják. Ez semelyik életkorban sem jó, de kétéves korban és később pláne visszaüt. A gyermek most már tökéletesen érti, mi történik, és nagyon ügyesen manipulálja Önt.

Ne bocsátkozzon vitába a szoktatásról. Ha a gyerek tiltakozik, *csak egy, legfeljebb két nap szünetet tartson.* Meg fog lepődni: egy nap is számít. Ha egy vagy két hetet vár, a gyermek közben még dacosabbá válhat. Próbálkozzon. Ne erőltesse, de ne is adja föl. Legyen kellemes a gyakorlás, terelje el a figyelmét, jutalmazza meg. Ha dolgavégezetlenül áll föl a vécéről, ne dicsérje, ne adjon jutalmat. Próbálják meg fél óra múlva. Ha közben bepisil, ne csináljon belőle ügyet. Csak legyen kéznél tiszta alsónemű és váltóruha. Egy kétéves már át tud öltözni. Ha bepisil, cseréljen alsóneműt. Ha bekakil, kérje meg, hogy ruhástul álljon bele a kádba, vetkőzzön le, és mosakodjon meg. Ez nem büntetés - inkább csak következmény. Ne legyen hozzá túlságosan szigorú. Ön azért van vele, hogy segítsen neki, de ő tegye rendbe magát. Ne oktassa ki, ne szégyenítse meg. Éreztesse vele, hogy ebben a folyamatban ő, a gyermek egyenrangú társ, és vállalnia kell a felelősséget.

Mindenesetre próbálja kideríteni, hogy valóban baleset történt-e, vagy szándékosan könnyített magán csak azután, hogy felállt a vécéről. Ha az utóbbiról van szó, akkor a gyermek megtalálta a zsarolás egyik nagyszerű módját, és magára akarja vonni a figyelmet. Ilyenkor az a legjobb, ha máskor is többet figyel rá - töltsenek kettesben több időt, adjon neki olyan feladatokat, amelyeket Önnel együtt végezhet, például párosítsa össze a zoknikat, mialatt Ön elpakolja a kimosott ruhát. Legyen saját kis parcellája a veteményesben vagy cserepe az ablakpárkányon. Amikor megnézi, hogy mennyit nőtt a növénykéje, Ön vonjon párhuzamot kettejük között: „Ő is fejlődik, mint te."

Tartsa kordában a saját érzelmeit. Ha jó ideje próbálkoznak a szoktatással, könnyebben kifogyhat a béketűrésből, de a gyerek a feszültségét is megérzi. És innen már csak egy ugrás a veszekedés.

Ebben a korban a lázadás egyéb formáira is fel kell készülnie - hogy rúgkapál, harap, ordít, megfeszíti a hátát, egyebek. Kínáljon választási lehetőségeket: „Ki menjen először, te vagy én?" vagy „Olvassak neked ebből a könyvből, vagy inkább nézegeted, amíg a vécén ülsz?" A kiindulási alap az legyen tehát, hogy a gyermeknek a vécére kell ülnie, ezért ne ilyesmit kérdezzen: „Nézed még egy fél óráig a tévét, és utána menjünk vécére?"

Az éjszakai szobatisztaságnál is ugyanaz a szabály: ha két héten keresztül szárazon ébredt, ne kapjon többet pelenkát. Lefekvés előtt korlátozza a folyadékfogyasztást. Ebben a korban előfordulnak ugyan éjszakai balesetek, de ha ezektől eltekintve továbbra is száraz, előbb-utóbb megszűnnek. (Érdekes, hogy a szülők nagyon ritkán panaszkodnak éjszakai problémákra, amiből arra következtetek, hogy ha a gyermek nappal már megbízható, akkor magától rendeződik az éjszakai bepisilés.)

Az általam ismert problémák jobbára a késői kezdés miatt jelentkeznek (lásd lejjebb a „Gyakori gondok" című részt). Ha gyermeke nem válik szobatisztává négyéves korára - a gyerekek kilencvennyolc százaléka ekkorra válik azzá -, kérje ki gyermekorvosa vagy egy gyermekurológus véleményét, mert lehet, hogy valamilyen szervi baj akadályozza a haladást.

Gyakori gondok

Az alábbi, a való életből vett példák a honlapomról, a hozzám érkezett levelekből vagy az esetgyűjteményemből származnak. Az első két kérdésem mindegyik esetben ez: **Mikor kezdted a szoktatást?** És **Következetes voltál?** Tapasztalataim szerint a szobatisztasággal kapcsolatos gondokat, legalábbis részben, az okozza, hogy a szülők nem tartanak ki. Elkezdik (szerintem későn), azután az ellenállás első jelére feladják, kicsit később megint elkezdik, azután megint feladják, és mire észbe kapnak, hatalmi csatározásba bonyolódnak. A következőkben is sokszor visszatér ez a téma:

„Huszonkét hónapos, de még nem mutat hajlandóságot"

> Majdnem huszonkét hónapos fiam, Carson a múlt hét óta mondogatja, hogy „pí-pí". Megkérdeztem, hogy pisilnie kell-e, vagy már pisilt. Nem tudtam eligazodni a válaszán. Semmi hajlandóságot nem mutat rá, hogy szobatiszta legyen. A végtelenségig tudna ülni csurom pisis vagy merő kakis pelenkában, nem zavarja. Betettünk neki egy bilit a fürdőszobába, de arra használja, hogy elérje róla a mosdót. Nem tudom, azért mondja-e, hogy „pí-pí", mert új szó, vagy mert rájött a jelentésére. Próbáljam bilire ültetni, amikor azt mondja, hogy „pí-pí"? Engem is, meg a férjemet is számtalanszor látott már a vécén, és mondom is neki, hogy „megyek vécére". Próbálom lerakni az alapokat. És mikortól adjak rá nadrágpelenkát? Egyelőre rendes pelenkát hord. Azt hiszem, addig fölösleges a nadrágpelenkával vesződnöm, amíg nem mutat hajlandóságot a szobatisztaságra.

Carson már mindent megért. Lehet, hogy ő is azok közé a kisfiúk közé tartozik, akik nem bánják, ha nyakig pisisek vagy kakisak, azt viszont egészen biztosan felfogja, hogy a pisi és kaki helye a vécében van, főleg ha a szüleit is megfigyelhette. Azzal sem értek egyet, hogy „semmi hajlandóságot nem mutat rá, hogy szobatiszta legyen". Nagy valószínűséggel tudja, mit jelent „a pí-pí". Megkérdezném: **Egyáltalán ráültetted már a vécére?** Gyanítom, hogy nem. Hát mire vár, anyuka? Hozzá kell kezdenie a szoktatáshoz, kitartani, és negyven perccel ivás után ráültetni a vécére. A mosdót egy sámliról vagy kis fellépőről érje el. Különben honnan tudhatná, mire való a bili? De még jobb, ha vécészűkítőt vesznek neki. Azt már tudja, hogy Anya és Apa a vécét használja, így később nem kell átszoktatni a biliről. Emlékeztetném az anyukát, hogy a szobatisztaságra szoktatáshoz nagyon

sok türelem kell. Kevesebbet bízzon a véletlenre, és vállaljon aktívabb szerepet kisfia tanításában.

„Két és fél éves, egy éve hiába próbálkozunk"

Betsy két és fél éves. Nagyjából tizennyolc hónapos kora óta próbáljuk szobatisztaságra nevelni. Most nadrágpelenkát hord. Vannak napok, amikor üvöltve tiltakozik az ellen, hogy ráültessem a vécére. Tegnap átázott nadrágpelenkában ülte végig a vacsorát, de egy szót sem szólt. Ha olyan kedve van, használja a vécét. Amikor nem otthon vagyunk, szól, hogy ki akar menni a vécére, de általában csak azért, hogy csináljon valamit. Hogy szoktassam szobatisztaságra?

Ha ilyen történetet hallok, amelyben egy gyereket tizennyolc hónapos korában kezdtek szoktatni, és egy év múlva még mindig csak akkor használja a vécét, ha „olyan kedve van", és ráadásul kislány (ők általában tényleg gyorsabban tanulnak, mint a kisfiúk), tudom, hogy a szülők következetlenek voltak - és, hozzá kell tennem, lusták. A gond részben az, hogy a papírpelenka feltalálása óta a szülőknek nincs bűntudatuk, hogy pisis a gyerek feneke. Manapság sok szülőt semmi sem motivál a szoktatás megkezdésére, egyszerűen ráadják a gyerekre azt az átkozott nadrágpelenkát, amely nem sokkal jobb. Betsy anyukájának azt tanácsolnám, hogy sürgősen vigye el a lányát bugyit vásárolni. Kötve hiszem, hogy átázott pamutbugyiban is szó nélkül végigülne egy étkezést. Ha bepisil vagy bekakil, neki kell átöltöznie.

De azt hiszem, ezzel még nincs vége a történetnek. Mivel Betsy „üvölt", amikor nem akar a vécére ülni, ezt a kérdést is feltenném az anyukájának: **Megkérdezed tőle, hogy akar-e vécére menni, vagy egyszerűen kijelented, hogy „most megyünk a vécére"?** Egy ilyen korú gyermeknél mindig hatékonyabb, ha közöljük vele, hogy „most megyünk a vécére", és felcsillantani előtte valamilyen jutalmat: „utána pedig játszhatunk főzőcskézést". Úgy érzem továbbá, hogy anyuka belefáradt a dologba (ami egy év után nem csoda). **Máskor is szokott hisztizni a gyerek, amikor megkéri valamire?** Lehet, hogy Betsy eredendően akaratos. Ha az anyuka más helyzetekben nem tudja leszerelni, akkor a fürdőszobában sem lesz sikeres. Két és fél éves korban az ürítést a gyerek szabályozza, nem a szülő. **Dühbe gurult-e vagy megszidta-e már a gyereket, amiért bekakilt?** Ha igen, akkor vegyen egy mély lélegzetet, és igyekezzen higgadtan viselkedni. Fenyegetéssel semmit sem ér el. Azt javasolnám, hogy anyuka a lehetőségekhez mérten vonja ki magát a dologból. Ne ő szóljon Betsynek, hogy menjen vécére, hanem állítson be egy órát, és magyarázza el, hogy valahányszor csöng, Betsynek rá kell ülnie a vécére.

A Bestyhez hasonló gyerekeknél jól beválnak az ösztönzés különféle formái. El kell tűnődni rajta, hogy vajon mi válna be a legjobban, ezért megkérdezném az anyukáját: **Mi motiválja a legjobban?** Vannak gyerekek, akik gyűjtik a csillagokat, mert bizonyos számú csillag után elviszik őket valamilyen különleges helyre. Mások a vacsora utáni csokoládé kedvéért produkálnak.

„Mindent kipróbáltam - de még mindig nem szobatiszta, pedig három és fél éves"

A fiam, Louis három és fél éves. Mindent kipróbáltam, ami csak eszembe jutott, de nem akar szobatiszta lenni. Tudja, hogyan és mikor, és nem látszik rajta, hogy félne. Néha kimegy magától. Néha kimegy a noszogatásra. De többnyire nem hajlandó. Kipróbáltam, hogy megbüntetem, de hamar le is tettem róla, mert csak rosszabb lett. Kipróbáltam, hogy jutalmul cukorkát, matricát, autót vagy játékot adok. Kipróbáltam dicsérettel, öleléssel, puszival. Néhány napnál tovább semmi sem jött be. Csak körülbelül az esetek felében zavarja, hogy pisis. Örülnék, ha adnál valami ötletet.

Louis anyukája részben ugyanazokkal a problémákkal küzd, mint Betsy anyukája (bár régebb óta tartanak), ezért a kérdéseim is ugyanazok lennének hozzá (lásd a 450. oldalon). Azért idéztem be mégis a levelét, mert nagyszerűen példázza a következetlenséget. Ha valaki azt mondja nekem, hogy „mindent kipróbált" (jelen esetben a büntetést is), az általában azt jelenti, hogy egyik módszernél sem tartott ki annyi ideig, hogy eredményt hozhatott volna. Jelen esetben valószínűleg az történik, hogy amint Louiszal baleset történik, anyuka megváltoztatja a szabályokat.

Louis anyukájának először is ki kell választania egy módszert, és aszerint eljárni, még ha kisbalták potyognak is az égből. Az irányítást szintén neki kell magához ragadnia. A gyeplőt jelenleg a három és fél éves fia tartja a kezében. Látja az anyja frusztrációját. Tudja, hogyan vonja magára a figyelmét - dicséret vagy ajándék reményében -, és ez hatalmat ad neki.

Másodszor, Louisra alsóneműt kell adni (nem mondja, de biztosra veszem, hogy nadrágpelenkát hord). Aztán, ahogy Betsy anyukájának is tanácsoltam, használja a vekkermódszert. Ügyeljen rá, hogy ne valamilyen tevékenység közben legyen kénytelen kimenni a fürdőszobába - kevésbé fogad szót, ha félbe kell szakítania például egy játékot. És Louis dolga legyen az öltözés-vetkőzés.

Néhány szó a gyerek megbüntetéséről: soha nem használ, és gyakran súlyos jövőbeni problémákat alapoz meg, például a vécétől való félelmet vagy éjszakai bepisilést. Egyébként egy Louis korú gyereknek elég büntetés az, amit a külvilágtól kap. Kortársai többsége szobatiszta. Valamelyikük előbb-utóbb megjegyzést fog tenni a kakis vagy pisis nadrágjára. Anyuka ne tetézze a megszégyenítést, és arra se hívja föl a figyelmét, hogy „más gyerekek" (a „jó gyerekek") a vécét használják, vagy hogy már nem nadrágpelenkában járnak.

Szobatisztaságra szoktatás

„Kétéves, és egyszer csak fél a vécétől"

> Kétéves lányom, Kayla nagyon jól haladt a szobatisztasággal. Napközben hetekig száraz volt, de egyszer csak félni kezdett a vécétől. Nem tudom, mi történt. Heti három napot dolgozom, olyankor egy csodás bébiszitter van vele. Ez gyakori?

Kayla anyukájának tiszteletben kell tartani lánya félelmét, ugyanakkor derítse ki, mi okozza. Ha egy ideig minden simán ment, ám a gyerek egyszer csak félni kezdett a vécétől, akkor szinte biztos, hogy történt valami. **Volt mostanában szorulása?** Ha igen, és egyszer túl erősen nyomott, akkor talán a vécével hozza összefüggésbe a kellemetlen érzést. Azt tanácsolnám, hogy a biztonság kedvéért legyen rostdúsabb az étrendje - kukorica, borsó, teljes kiőrlésű lisztből készült ételek, aszalt és friss gyümölcsök. Igyon több folyadékot. **Hol végzi a dolgát?** Ha vécészűkítőt használnak, elképzelhető, hogy megcsúszott vagy elmozdult, amikor Kayla ráült. Ha bilijük van, talán megbillent. **Van támaszték a lába alatt?** Lehet, hogy nem érzi magát biztonságban.

Mivel nem csak az anyuka felügyeli a vécéhasználatot, a bébiszitterről is érdeklődnék. **Elmagyaráztad neki a tervedet (még jobb leírni), megmutattad, mit hogyan csináljon?** Ha a gyermekre napközben más vigyáz, annak a személynek (bébiszitternek, nagymamának) is pontosan tudnia kell, mi a teendő. Elvárható tőle, hogy az Ön távollétében is végrehajtsa a tervet. **Elmondtad azt is, mit szoktál csinálni, ha Kayla bepisil vagy bekakil?** Érdemes kipuhatolni a gondozó hozzáállását. Vannak olyanok, akik kigúnyolják, sőt megverik a gyereket, ha bekakil. Tény, hogy nehéz kideríteni, pontosan mi is történt, amíg Ön nem volt otthon, de ezek mind olyan lehetőségek, amelyeket érdemes (tapintatosan) felderíteni.

Ha egy gyerek fél, tiszteletben kell tartanunk a félelmét. Anyuka megkérdezheti Kaylát: „Meg tudod mondani Anyának, mitől félsz?" Ha rájött az okra (vagy Kaylától, vagy más forrásból), vissza kell térnie az alapokhoz: olvasson egy

vagy több mesét a vécé használatáról. Menjenek ki együtt a fürdőszobába, és kínálja föl neki a választás lehetőségét: „Akarsz elsőnek pisilni, vagy pisiljek én?" Ha együtt mennek oda, a gyermek látni fogja, hogy nincs mitől félnie. Ha minden kötél szakad, anyuka széttárt lábbal üljön a vécére, és vegye maga elé a gyereket, hátha úgy sikerül neki. Amíg a félelme el nem múlik, anyuka lehet a vécészűkítő. Nem valószínű, hogy Kayla örökké így akarja majd végezni a dolgát. A kétévesek már nagylányosan/nagyfiúsan szeretnének viselkedni, és félelme megszűntével Kayla is önállóan akar majd vécére járni.

Némelyik gyerek a nyilvános vécéktől fél. Ilyenkor az a megoldás, hogy még otthon, indulás előtt ürítse ki a hólyagját, és a szoktatás alatt csak rövidebb időszakokat töltsünk távol. Ha útközben mégis rátör a szükség, egy barátnőhöz vagy ismerőshöz térjünk be.

„Jól indult, azután visszaesett"

Sadie tizenhét-tizennyolc hónapos kora között számos jelét adta, hogy megérett a szobatisztaságra, de nem vágtunk bele, mert úton volt a második gyerek. Később párszor magától is ráült a bilire. De a kistestvérrel annyira nehéz volt, hogy Sadie-re se lelki, se fizikai erőm nem maradt. Úgyhogy most vagy kivárom, hogy maga menjen, vagy szigorú vagyok vele, de akkor borzasztó veszekedésbe torkollik az egész.

Tisztelem Sadie anyukáját az őszinteségéért és mert tudta, hogy ilyen nagy családi változás küszöbén nem tanácsos belevágni a szoktatásba. Amitől egyébként maga is fél, ezért nem látja át, mit tehetne. Sadie tizenhét hónapos kora körül érettnek mutatkozott a szobatisztaságra. Ha anyuka kihasználja ezt, talán szobatiszta is lett volna, mire a kistestvér megszületik. De nem így történt. Sadie most már elmúlt kétéves, és bár ebben a korban nehezebb elkezdeni, pláne ha csecsemő is van a háznál, akadnak más lehetőségek is azon kívül, hogy „szigorú" vele, és „borzasztó veszekedésbe torkollik az egész".

Sadie biztosan hajlandó tanulni, és tud kommunikálni az anyukájával. A következő tervet javasolnám az anyukájának: egy héten keresztül figyelje az ürítési szokásait, és beszélgessen vele a vécé használatáról. Ha ő, az anyuka vécére megy, mindig vigye magával Sadie-t. Vásároljanak együtt nagylányos bugyikat. Amikor elérkezettnek látja az időt a szoktatás megkezdésére, néhányszor olyankor tegye tisztába a kicsit, amikor szerinte a nagyobbiknak vécére kellene mennie. Vonja be a feladatba Sadie-t: „Segítesz nekem tisztába tenni a babát?" A pelenkázóhoz készítsen neki oda egy fellépőt, hogy jobban lásson, tartsa ő a tiszta pelenkát, a popsikenőcsöt, vagyis érezze magát kis segédnek. Anyuka pedig csak úgy mellékesen jegyezze meg: „Neked már nem kell pelenka, mert te is úgy pisilsz meg kakilsz, ahogy én. Ha tisztába tettük a babát, menjünk is ki együtt a vécére." Ha Sadie-t is bevonja, ha jól időzíti a fürdőszobába menést és választási lehetőséget kínál neki („Te pisilsz először, vagy pisiljen Anya?"), akkor nemigen fog hatalmi harccá fajulni a dolog.

„Hároméves, és úgy csinál, mintha a vécén intézné a dolgát, aztán mégis a pelenkába végzi el"

Amy ráül a bilire, és úgy csinál, mint aki dolgozik, de sose produkál semmit. Bugyit hord, de amikor ki kell mennie, azt mondja: „Kérek egy pelenkát", és abba csinálja. Beszéltünk erről a gyerekorvosunkkal, aki azt mondta, hogy nyilvánvalóan el tudná intézni a bilibe is, mert vissza tudja tartani addig, amíg ráadom a pelenkát. Azt mondta, ne erőltessük, mert éppen ellenkező hatást érnénk el vele. Azért nehéz ez nekünk, mert van egy hétéves gyerekünk is, aki nagyon könnyen szobatiszta lett. Amyvel félek, sokkal erősebb akarata van, mint nekem.

Egy anyuka azt tanácsolta neki a fórumomon, hogy Amyre olyan pelenkát adjon amelyre lyukat vágott, és pelenkástul ültesse a vécére. Némelyik gyereknek nehezére esik megválnia a székletétől. Nekik tényleg segíthet a lyukas pelenka. Amy azonban hároméves, nagyon okos és önálló kislány. Anyuka azt írja, hogy „sokkal erősebb akarata van, mint nekem", amiből gyanítom, hogy nem a szobatisztaság az egyetlen, ami miatt csatározni szoktak. Megkérdezném tehát: **Más dolgokban is szoktatok vitatkozni?** Ha igen, akkor Amy most új eszközt talált a családja manipulálására - ez nem megy ritkaságszámba fiatal kisgyerekeknél. Én kidobnám az összes pelenkát, és ezt meg is mondanám Amynek. Amikor pelenkát kér, eszébe juttatnám: „Nem tudok adni. Egy se maradt. Menjünk ki inkább a vécére." Ha a gyerek kétéves, a gyermekorvos joggal tanácsolja a szülőnek, hogy ne erőltesse, de nem egy háromévesnél. Vannak gyerekek, akiknek kell a kezdő lökés, és gyanítom, hogy Amy is közéjük tartozik.

„Locsolótömlőnek használja a péniszét"

Mi sem természetesebb! A korral jár. Egy kisfiú szoktatásánál még inkább igaz, hogy „vigyázz, mit kívánsz - a végén még teljesül". Még az sem mindig megoldás, hogy kezdetben ülve tanítjuk pisilni. Amint rájön, hogyan tartsa a péniszét, a célba pisilés lesz a kedvenc szórakozása. Az egyik apuka ezt ki is használta, és csokigolyókat szórt a kagylóba, hogy a fiának legyen mire céloznia. Ha mellé ment, feltakarította. Egy anyuka a kisfiát és a kislányát is úgy szoktatta a vécére, hogy fordítva ültette rá őket - se bilit, se szűkítőt nem használtak.

„A lányom állva akar pisilni"

Nem hibáztatható érte, főleg ha látta az apukáját vagy a bátyját. Türelmesen magyarázza el a neki, hogy a fiúk így pisilnek, a lányok meg úgy. Mutassa meg neki. Végső esetben hagyja, hogy kipróbálja, de figyelmeztesse előre, hogy ha nem talál bele a vécébe, akkor fel kell törölnie. Talán önmagában az is elveszi a kedvét, hogy a pisi végigfolyik a lábán.

„Nem tudom leszedni a vécéről"

A kislányom tizennyolc hónapos korában élénk érdeklődést tanúsított a vécé használata iránt, ezért belevágtunk. Szerencsétlenségünkre épp tél volt, betegségek jöttek, kistestvér született, úgyhogy elkezdtük és abbahagytuk néhányszor. Most majdnem huszonhárom hónapos, ideje lenne megint elkezdeni. Közben rájöttem, hogy annak idején súlyos hibákat követtünk el: elkezdtük, abbahagytuk, és engedtük, hogy egy órán keresztül üljön a vécén, és nézegesse a mesekönyveit. A kérdésem az, hogy van-e más anyuka is, aki három perc után nem tudja leszedni a gyerekét a vécéről. Van egy olyan érzésem, hogy megint ez fog történni, és most szeretnék felkészülni rá. Régebben nem akart leszállni, ezért veszekedtem vele, de nem akartam, hogy rossz érzések társuljanak a vécézéshez, úgyhogy aztán inkább hagytam, hogy addig üljön rajta, ameddig csak akar. Van valakinek ötlete, hogy mit csináljak?

A vekkert javaslom. Huszonhárom hónapos korban már lehet azt mondani: „Amikor csörög az óra, megnézzük, jött-e pisi és kaki." Ha üres a vécé: „Nem baj - később visszajövünk, és megint megpróbáljuk." De van itt valami más is. Az anyuka mindent elkövetett a hatalmi harcok elkerülésére - a szoktatás terén, mint mondja. De bármibe lefogadnám, hogy más téren is meghátrál.

Előbb vagy utóbb úgyis szobatiszta lesz

Egy anyuka, akinek a kisfia hároméves korában sem volt még szobatiszta, elmesélte, hogy a gyermekorvosa ezzel nyugtatta meg: „Megkérdezte, hogy ismerek-e olyan felnőttet, aki pelenkát hord!" Igaza volt. A gyerekek többsége idővel szobatisztává válik. Vannak, akiknek néhány nap alatt sikerül, mert érettek rá, mert a szüleik hajlandók félretenni minden egyebet és erre az egy fontos feladatra összpontosítani. Másoknak eltarthat egy évig vagy még tovább. Ha ezer szobatisztasággal foglalkozó szakember van (persze több van), akkor ezer módszert javasolnak a szoktatásra, attól kezdve, hogy kezdjük néhány hónapos korban, egészen odáig, hogy várjuk meg, amíg a gyerek maga vállalkozik rá. Olvassa el az összes módszert, és válassza ki azt, amelyet a gyermekének és önmagának is megfelelőnek talál. Kérdezze meg a többi szülőt, hogy náluk mi vált be. Akárhogyan dönt is, ne görcsöljön. Tudjon nevetni. Minél oldottabban áll hozzá, annál valószínűbb a siker. Ezt a fejezetet veterán harcosok tanácsaival zárom: olyan anyukáktól kölcsönzött idézetekkel, akik most küzdenek a szobatisztaságért, vagy már megnyerték a csatát. E gyöngyszemeket a honlapom csevegőszobájában gyűjtöttem össze:

- Ne nyaggasd a gyerekedet, hogy üljön már a vécére. Mi soha, semmilyen formában nem erőltettük a lányunkat, viszont rengeteget dicsértük és bátorítottuk, ha sikerült neki.
- Ne kezdj hozzá, ha valami nagy változás előtt áll a család - kistestvér, bölcsibe járás, ha akár csak a hétvégére elutaztok, vagy vendégek jönnek. Ezek teljesen kizökkentenek, és visszacsúsztok három nagy lépést.
- Ha akarod, hagyd pucéran, de szerintem a padlóra fog pisilni, és akkor szégyellni fogja magát.
- Ne felejtsd el, hogy a gyereked is egyéniség, és minden sokkal könnyebb, ha biztonságban tudja magát, és érzi, hogy ő irányíthatja a dolgot (miközben persze titokban te irányítod).
- Gondolj arra, hogy mialatt a gyereked a szobatisztaságot tanulja, *te* azt tanulod, hogy hogyan kell megtanítani rá. Ne szidd magadat túl sokat, ha közben hibázol párszor.
- Nem lesz olyan könnyű, mint a könyvek leírásai alapján gondolnád. De hát a terhességed olyan volt? A szülésed? A szoptatás?
- Ne stresszelj, ha bizonyos időn belül nem sikerül. Járni is lassan tanult meg. A szobatisztaság ugyanolyan.
- Ne mondd el senkinek, hogy szobatisztaságra szoktatod, különben mindennap bírálni fognak, és kéretlen tanácsokat osztogatnak. Várd ki, amíg sikerül, és csak akkor jelentsd be a nagy hírt. Az egyetlen kivétel az az eset, ha olyan nagyszerű közösség tagja vagy, mint amilyen a babywhisperer.com, ahol bátran mesélhetsz a sikereidről vagy a kudarcaidról, és bátorítást meg *igazi* segítséget kapsz a többiektől.

Szobatisztaságra szoktatás

TÍZ

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

A tizenkét alapkérdés
és a problémamegoldás tizenkét alapelve

A gyermeknevelés megkerülhetetlen törvénye

Amikor e könyv tartalmáról beszélgettem a társszerzőmmel, először végigvettük a legfontosabb témákat - a napirend bevezetése, alvás, evés, viselkedés -, azután azon tűnődtünk, hogy mivel fejezzük be. A könyvünk megoldásokat kínál, de hogyan láthatnánk előre és foglalhatnánk össze a szülők minden egyes problémáját?

A választ Jennifer adta meg, akinek kisfia, Henry akkoriban négy hónapos volt. Jó kedélyű Kisangyal, aki hamar megszokta a 4É-t, és már jó öt-hat órát aludt éjszakánként, de aztán hajnali négykor különösebb ok nélkül mindig felébredt. Miután az éhséget kizártunk mint okot, az „ébredj, hogy alhass" módszeremet (lásd a keretes részt a 242. oldalon) javasoltam. Jen eleinte nemigen bízott benne, de néhány nap múlva hajnali háromkor a kutyája hányására ébredt - történetesen egy órával Henry rendszeres felébredése előtt. „Mivel úgyis fent voltam - mesélte később Jennifer -, gondoltam, akár ki is próbálhatom." Meglepetésére az ébresztés megtörte a ritmust, és a fia hamarosan ugyanolyan jól aludt, mint régebben. De nem ezért kezdtem bele a történetbe. Jennifer tudta, hogy megakadtunk az utolsó fejezetnél, ezért azt mondta. „Mit szólnátok ahhoz, hogy »És amikor azt hiszed, hogy minden rendben van... minden megváltozik*?"

Briliáns! Négy hónapnyi anyai tapasztalat birtokában Jen rátapintott a gyermeknevelés megkerülhetetlen törvényére: semmi sem marad hosszú ideig ugyanúgy. Végtére is, ez az egyetlen munka a világon, amelyben nemcsak az elvárások változnak folyamatosan, hanem a „termék" is. A bölcs és ügyes anyukák és apukák értik a gyermek fejlődésének folyamatát, és mindig a suttogás leghatékonyabb trükkjét húzzák elő a zsákjukból. De még ez sem garantálja a zökkenőmentes haladást. Minden szülőt érnek meglepetések.

Ezután e-mailben kérdeztük meg a szülőket, mely témákról olvasnának szívesen. Amikor Erica válaszát megkaptuk, tudtuk, hogy jó úton járunk. Nemcsak ennek a könyvnek,

hanem *minden* gyermekneveléssel foglalkozó könyvnek így kellene végződnie!

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy most már simán elalszik, rájön, hogy ha eleget nyűglődik, ott maradsz vele.*

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy mindent megeszik és szereti a zöldségeket, rákap a kekszre, és felfedezi, hogy válogatósnak is lehet lenni.*

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy megtanult pohárból inni, kitalálja, hogy milyen vicces, ha köpköd.*

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy imád színezni, rájön, hogy nem csak papíron lehet - a fal, a padló és az asztal mind kiválóan megteszi kifestőkönyvnek.*

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy szereti, ha mesélsz neki, felfedezi a DVD és a videó örömeit.*

☺ *Épp amikor azt hiszed, hogy álmából fölverve is tudja a „kéremlköszönöm"-öt, azzal kezd szórakozni, hogy meg se mukkan...*

Bármelyik szülő folytatni tudná a listát. A gyermeknevelés végül is nem más, mint „épp amikor..."-ok sorozata. Hozzátartoznak az élethez. A gyermek - és voltaképpen bárki - fejlődése az egyensúly (a nyugalom) és az egyensúlyvesztés (a zűrzavar) egymással váltakozó időszakaiból áll. A szülők számára a mindennapi élet olyan, mint egy nagy hegy megmászása. Óriási küszködés árán túljutunk egy meredek szakaszon, és egy fennsíkra érünk. Kisimul a talaj, vidáman baktatunk tovább, mígnem újabb emelkedőhöz érünk, ahonnan göröngyösebb út vezet tovább. Ha el akarunk jutni a csúcsra, nincs mese, menni kell tovább.

Ezeken az utolsó oldalakon a gyermeknevelés hétköznapi buktatóit és a látszólag a semmiből előbukkanó meredélyeket vesszük szemügyre. A legkitartóbb szülő is elbotolhat rajtuk. Mivel igazán nem láthatom előre, milyen „épp amikor" pillantok adódhatnak az Ön családjában, megoldásukhoz csupán stratégiákat ajánlhatok. Azután bemutatom, hogyan lehet őket konkrét esetekben alkalmazni. Némely témákkal nem foglalkoztam ebben a könyvben. Másokra, amelyek az alváshoz, az evéshez és a viselkedéshez kapcsolódnak, részletesen kitértem, és Ön már megtanulhatta orvoslásuk technikáját, ha eddig jutott a könyvben. A hangsúly azonban most azon van, hogy a problémák összetettségét, a tágabb összefüggéseket nézzük.

A tizenkét alapkérdés

Mint a Bevezetőben elmondtam, az elmúlt néhány évben suttogóból Mindent Megold Tracyvé váltam. Meggyőződésem, hogy minden anyukában és apukában rejtőzik egy ilyen ezermester - csak némi útmutatás szükséges ahhoz, hogy előbújjon. A problémamegoldás előfeltétele, hogy a megfelelő kérdéseket tegyük föl, mert így jövünk rá, hogy mi baja a gyermeknek, miért viselkedik úgy, ahogy eddig nem; azután kitalálunk egy tervet, amellyel megváltoztathatjuk a helyzetet - vagy megtanulhatunk együtt élni az új körülményekkel.

„De a semmiből jött", állítják sokszor a szülők. Nem, kedvesem. Ha valami váratlan történik, annak mindig oka van. Az éjszakai felébredés, az evési szokások megváltozása, a mogorvaság, a befelé fordulás, a szófogadatlanság vagy bármi más ritkán „jön a semmiből".

Mivel ezek a nehéz pillanatok néha megbénítják vagy kimerítik a szülőket, most abban segítek, hogy hátraléphessen, és elemezhesse, mi történik a családjukban, az Ön életében és a gyermekkel: erre jó a tizenkét alapkérdés. Ebben a könyvben számtalan kérdést tettem föl, hogy megmutassam, én hogyan közelítek meg egy-egy problémát, és megtanítsam úgy gondolkodni, ahogyan én. Itt azonban csak azok

szerepelnek, amelyeket kulcskérdéseknek tartok - ezeket tesszük föl először, mert a hirtelen magatartás-változás leggyakoribb okait tárják föl. Sok „épp amikor" helyzetben számos tényező szerephez jut - a gyermek fejlődése, amit Ön csinál (vagy nem csinál), a napirend vagy a családi körülmények megváltozása. Nem mindig könnyű átlátni, hogy mi történik, vagy hogy mivel foglalkozzunk először. Ha válaszol ezekre a kérdésekre (még ha nem tartja is mindet fontosnak), könnyebben fogja megoldani a gondokat.

A tizenkét alapkérdés

1. Új fejlődési mérföldkőhöz - felülés, járás, beszéd - közeledik a gyermek, vagy a fejlődés olyan szakaszában jár éppen, amely magyarázattal szolgálhat megváltozott viselkedésére?
2. Összhangban van ez az új viselkedés a gyermek vérmérsékletével? Ha igen, be tudja határolni, hogy milyen más (fejlődési, környezeti vagy szülői) tényezők tették még hangsúlyosabbá?
3. Változott a napirend?
4. Változott a gyermek étrendje?
5. Új programjai lettek a gyermeknek? Ha igen, megfelelnek az életkorának és a vérmérsékletének?
6. Változott a gyermek - napközbeni vagy éjszakai - alvása?
7. A szokásosnál több időt töltöttek távol az otthonuktól utazás vagy nyaralás miatt?
8. Jön a gyermek foga, balesetet szenvedett (még ha csak kicsit is), betegségből vagy műtétből lábadozik?
9. Ön vagy a gyermekhez közel álló más felnőtt beteg, szokatlanul elfoglalt vagy érzelmileg nehéz időszakot él át?
10. Mi más történik még a családban, amely hatással lehet a gyermekre - szülők veszekedése, új bébiszitter, munkahely megváltozása, költözés, betegség vagy haláleset?
11. Akaratlanul is tápot ad ennek a viselkedésnek azzal, hogy rendszeresen beadja a derekát?
12. Mostanában új gyermeknevelési módszerrel próbálkozik, mert a régi „nem vált be"?

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

Azt tanácsolom, hogy másolja le ezeket a kérdéseket, és legalábbis az elején, amikor még csak tanulja a problémamegoldást, írásban válaszoljon rájuk. Figyelmeztetem: lehet, hogy egyes válaszok bűntudatot fognak kelteni Önben, mert az Ön felelősségére világítanak rá. Higgye el, nem azért ajánlom ezt a gyakorlatot, hogy arra a következtetésre jusson: „Jaj, ne, én vagyok az oka annak, hogy a kis Johnny szélvész módjára közlekedik a lakásban." Mint korábban leszögeztem, az önváddal semmire sem megy. Rágódás és önmarcangolás helyett inkább annak szentelje az idejét és energiáját, hogy megértse, *miért,* majd próbáljon változtatni. Minden helyzet megoldható azzal, hogy visszatérünk az alapokhoz, *feltéve, hogy tudjuk, mi a probléma.*

Az alábbi részekben egy kicsit tüzetesebben megvizsgáljuk a kérdéseket - és a való életből kölcsönzött olyan helyzeteket, amelyekben a válaszokból sejlett elő a probléma megoldása.

Tartson lépést a fejlődéssel

Az első kérdés a fejlődésből eredő változásokra utal:

1. Új fejlődési mérföldkőhöz - felülés, járás, beszéd - közeledik a gyermek, vagy a fejlődés olyan szakaszában jár éppen, amely magyarázattal szolgálhat megváltozott viselkedésére?

A fejlődésből eredő változások természetesen elkerülhetetlenek. Egyetlen szülő sem úszhatja meg őket. És nem is akarjuk akadályozni a fejlődés menetét. De micsoda zűrzavart tudnak okozni! Hihetetlen, hogy a gyermek gyakran szinte egyik napról a másikra változik meg. Emlékszem, egy este angyalként fektettem le a kisebbik lányomat, és esküszöm, másnap reggel maga volt az ördög. Arra gyanakodtunk, hogy valaki elrabolta az igazi Sophie-t. Hirtelen makacs lett, magabiztosabb és önállóbb. Ez egyáltalán nem rit-

kaság. Megszámolni sem tudom, hány e-mailt és telefont kapok, amelyben azt állítják a szülők, hogy éjszaka földönkívüliek lopóztak be hozzájuk, és kicserélték a gyereküket egy kis szörnyetegre!

A fejlődési ugrásoknak az a titkuk, hogy nem kell megijedni tőlük. Amikor a szülőket kizökkenti egy-egy új viselkedés, néha megfeledkeznek a napirendről, amely a zűrzavaros időszakban minden korábbinál fontosabb. Súlyosbítja a helyzetet, hogy gyakran ötletszerű nevelésbe kezdenek. A „Dorian dilemmája" (482-487. oldal) igaz történet egy „épp amikor" problémáról, amelyet a fejlődési ugrás mellett egyéb tényezők váltottak ki, és kiviláglik belőle, hogy a gyerek értelemszerűen a hozzá legközelebb állókon, azaz a szülein próbálja ki új tudományát. Amikor reagálunk rá, felfedezi, hogy hatást tud gyakorolni ránk, ettől pedig erősnek érzi magát, és folytatja azt a bizonyos viselkedést.

Ön néha nem tehet mást, mint hogy összeszorítja a fogát, és kivárja, hogy elmúljon ez az időszak is. Segít, ha úgy tekint az új viselkedésre, mint amire a gyermeknek a világ megismeréséhez, önmaga kiteljesítéséhez van szüksége, és nem személyes támadásnak veszi (bár annak tűnhet!). Ha a gyerek nincs veszélyben, ha nem zavar másokat, sokszor az a legjobb, ha oda sem figyel rá. Máskor viszont változtatni kell valamin. Ha például a baba régebben szépen eljátszott magában, újabban viszont mind több időt akar Önnel tölteni, annak lehet az az oka, hogy fejlődő értelmével rájött, hogy szüksége van Önre. Az is lehet, hogy kinőtte a régi játékait. Amint kiismer egy játékot, újabb, nehezebb feladatra vágyik.

Sok szülő nem jön rá, hogy ami viselkedési problémának látszik, valójában fejlődési ugrás, amely miatt át kell alakítani a napirendet vagy valami mást szükséges hozzáigazítani a gyermek új igényeihez és képességeihez. Emlékszik Jake-re, akinek anyukája, Judy nem tudta, hogyan tanítsa meg rá, hogy ne nyúljon az értékes tárgyakhoz és ne üssön meg másokat (413. oldal)? Jake úgynevezett problémái valójában a fejlődését jelezték. Valahányszor azt hallom, hogy

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

a babától hirtelen „semmi sincs biztonságban", tudom, hogy a szüleinek a környezetükkel együtt idomulniuk kell ehhez az érettebb személyiséghez. Judynak azt tanácsoltam, hogy tegye gyerekbiztossá a házat, hogy ne kelljen örökké veszekedniük, és ne frusztrálja Jake-et, hogy folyton azt hallja: „nem szabad", „ne nyúlj hozzá". Amint Jake biztonságban és szabadon próbálgathatja a tudományát, Judynak már csak a verekedésre kell figyelnie, és kivárni, hogy véget érjen ez a korszak. Ha nem ilyen figyelmes és aggódó anyuka, lehet, hogy Jake még agresszívabbá vált volna. Ami nagy kár lett volna, hiszen ennek az „épp amikor" problémának az volt a forrása, hogy Jake növekszik és önállósodik.

Ismerje gyermekét

A második kérdés ahhoz a rendkívül fontos alapelvhez kapcsolódik, amelyet nem győzök hangsúlyozni ebben az egész könyvben és a szülőkkel folytatott beszélgetésekben: *ismerje gyermekét.*

2. Összhangban van ez az új viselkedés a gyermek vérmérsékletével? Ha igen, be tudja határolni, hogy milyen más (fejlődési, környezeti vagy szülői) tényezők tették még hangsúlyosabbá?

Sok szülő mondja: „Természetesen tudom, hogy saját egyénisége van, amit tiszteletben kell tartanom." Csakhogy mondani sokkal könnyebb, mint valóban elfogadni a vérmérsékletét (erről bővebben lásd a „Miért nem látnak egyes szülők?" című részben a 90. oldalon). Ahogy a gyermek növekszik, és különösen ahogy egyre többször találkozik más gyerekekkel új társasági helyzetekben, a szülők hajlamosak megfeledkezni erről az alapelvről.

Vegyük például Susant, aki keresett jogász Houstonban. Én Los Angelesben, egy dedikáláson ismerkedtem meg vele. Amióta Emma megszületett, Susan kevesebbet dolgo-

zott, hogy több közös „programot" csinálhasson a lányával. Emma azonban jóval visszahúzódóbb volt, mint társaságkedvelő, beszédes anyukája. Ez Emma huszonkét hónapos kora körül vált napnál világosabbá. Imádta a zenét, mégis, amikor Susan közölte vele, hogy „Zeneórákra fogunk járni", Emma elbújt a kanapé mögé. Susan először játéknak hitte, eszébe sem jutott, hogy a rejtőzésnek köze lehet a zenéhez, ezért ügyet sem vetett rá. Amikor a helyszínre értek, és Emma kiverte a hisztit, azt gondolta (és a többi anyukának is megmondta), hogy „Biztos nem aludt jól éjszaka". Miután később ez többször megismétlődött, felhívott engem.

A tizenkét alapkérdés megválaszolása után Susan ráébredt, hogy Emma a születése óta érzékeny, ő azonban mindig azt hitte - remélte -, hogy majd kinövi. Rendszeresen és sokszor vitte társaságba, hátha egyszer levetkőzi a félénkségét. Annál inkább erőltette, minél jobban tiltakozott a kislánya. „A manótornán folyton az ölembe akart mászni, de nem engedtem. Azt mondogattam neki: »Ugyan, kicsim, inkább menj, játssz a többiekkel.« Elvégre ezért mentünk oda, és hogy máshogy szokna meg?" Emma ellenkezése nem volt tehát új keletű, csak Susan nem akart róla tudomást venni. Most azonban a fejlődés miatt kenyértörésre került sor. Emma majdnem kétéves volt, többet megértett és jobban ki tudta fejezni a vágyait, és tudatta is Susannal: *De Anya, túl sok ez nekem!*

Az alapokhoz való visszatérés ebben az esetben azt jelentette, hogy Susannek a napi programok során számításba kellett vennie Emma érzékenységét. Időt kellett hagynia neki, hogy megszokja az új helyzeteket és a gyermektársaságot, azaz nem volt szabad erőltetnie, hogy csatlakozzon. „Ne is járjunk többet zeneórákra?", kérdezte. Dehogynem, mondtam neki. Ha abbahagynák, Emma arra következtetne, hogy ha valami ijesztő, nehéz vagy frusztráló, akkor azzal nem is próbálkozunk tovább. Járjanak csak zeneórákra, de nyugtassa meg Emmát, hogy addig ülhet anya ölében, amíg meg nem jön a kedve, hogy kipróbálja a hangszereket

és játsszon a többi gyerekkel. És ennek akkor is így kell lennie, ha hetekig, sőt a szezon végéig sem jön meg a kedve.

Ugyanakkor Susan elkérheti az óravezetőtől azoknak a daloknak a listáját, amelyeket énekelni szoktak (sok csoportban CD-n is árulják őket), hogy otthon gyakorolhassanak. A félénk gyerekek jobb teljesítményt nyújtanak, ha tudják, mire számíthatnak, és van benne némi gyakorlatuk. Susan továbbá kölcsönkérhet vagy vásárolhat valamilyen hangszert is - triangulumot, csörgődobot, marakaszt, amiket az órán használnak -, hogy Emma már otthon megismerkedhessen vele, és kipróbálhassa. Ha néhány óra után Emma a legcsekélyebb érdeklődést is mutatja aziránt, hogy bekacsolódjon a csoport munkájába, Susan üljön le vele a földre. „Lehet, hogy végig melletted marad, de nem baj - hangsúlyoztam. - Biztosra veheted, hogy ha kellő időt hagysz neki, végül megjön a bátorsága."

Ne boruljon föl a napirend

A következő hat kérdés a napirendhez és a napirendet felborító eseményekhez és/vagy körülményekhez kötődik:

3. **Változott a napirend?**
4. **Változott a gyermek étrendje?**
5. **Új programjai lettek a gyermeknek? Ha igen, megfelelnek az életkorának és a vérmérsékletének?**
6. **Változott a gyermek - napközbeni vagy éjszakai - alvása?**
7. **A szokásosnál több időt töltöttek távol az otthonuktól utazás vagy nyaralás miatt?**
8. **Jön a gyermek foga, balesetet szenvedett (még ha csak kicsit is), betegségből vagy műtétből lábadozik?**

A családi élet stabilitása az állandó napirenden múlik. Ebben a könyvben sok oldalt szenteltem azoknak a problémáknak, amelyek a napirend hiányából vagy a rossz napirendből fakadnak. De vannak olyan időszakok, amikor a

legszervezettebb és legtudatosabb szülő is kénytelen eltérni a napirendtől. A fogzás, valamilyen betegség, egy utazás mind kizökkentheti a család életét, akárcsak a 4É bármelyik betűjének megváltozása - új étrend (étkezés), új tevékenységek (ébrenlét), az alvási szokások módosulása (édes álom), valami az Ön életében (az én időm). Bármi felborít-hatja a napirendet, de ha Ön tud róla, mindig visszatérhet a „normális" kerékvágásba.

Mindenképpen állítsa vissza a napirendet. Ha például az alvási szokások változnak, folyamodjon a felvesz/leteszhez (lásd a hatodik fejezetet). Lehet, hogy Ön visszatért dolgozni, ezért a gyermek most bölcsődébe jár vagy otthon vigyáz rá valaki. Ha hisztizik, talán a gondozó személy nem tartja magát a napirendhez. Magyarázza el neki, írja le. És ügyeljen rá, hogy Ön is betartsa, amikor otthon van.

Egy „épp amikor" változás annak is jele lehet, hogy a gyermeknek immár mások az igényei, önállóbb, ezért *új* napirendet kell bevezetni - például nem három-, hanem négyóránként enni adni neki (lásd a keretes részt az 52. oldalon), vagy elhagyni a délelőtti alvást (360. oldal). Ne akarja visszaforgatni az idő kerekét. Engedje felnőni a gyermekét. A szilárd ételek bevezetésekor (lásd a negyedik fejezetet) hasfájás kínozhatja, mert megfekszi a gyomrát az új étel, de ebből nem az következik, hogy vissza kellene térni a folyékony étrendhez. Csak lassabban kell hozzászoktatni az újdonságokhoz. Mindig az alapokhoz térünk vissza.

Vannak előre látható napirendváltozások is. Azt például tudjuk, hogy ha elutazunk, hazatérés után néhány napig-egy hétig nyögni fogjuk a következményeket. Ez elsősorban fiatal babánál látványos, aki egy-három hetes üdülés után nem ismeri föl az otthonát, és elcsodálkozik: „Most meg hol vagyok?" Még rosszabb persze a helyzet, ha a távollét idején ötletszerűen neveltünk. „Katasztrofális volt - emlékezett vissza Marcia, aki a férjével és tizennyolc hónapos Bethany lányukkal a Bahamákra utazott nyaralni. - A prospektusban az állt, hogy a szálloda ad kiságyat, de amikor megérkeztünk, csak egy gyatra utazóágyat kaptunk. Inkább

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

járókának neveztem volna, és Bethany nem is akart benne maradni, úgyhogy végül velünk aludt."

Marciának hazatérésük után napokig a felvesz/letesszel kellett visszaszoktatnia Bethanyt a lefekvés régi rituáléjára és az önálló alvásra. De ha *előre tervezünk,* megkönnyíthetjük a visszaállást. Akár rokonoknál szállunk meg, akár szállodában, telefonon érdeklődjük meg, hogy pontosan milyen felszerelésre számíthatunk. Ha utazóágy vár minket, amihez a gyermek nincs hozzászokva, kérjünk kölcsön egyet valakitől, és elutazás előtt napközben altassuk benne a babát. Ha az utazóágyat már kinőtte, kérdezzük meg a vendéglátót, nem tudna-e kölcsönkérni egy igazi kiságyat valamelyik szomszédtól, vagy kölcsönözni egyet. Vigyük magunkkal a kedvenc játékokat, ruhadarabokat, az otthonra emlékeztető tárgyakat. A távollét során ismeretlen környezetben is tartsuk magunkat a megszokott napirendhez - az étkezések és a lefekvések lehetőség szerint minél közelebb essenek az otthoni időpontokhoz. Hazaérkezés után kevesebb gondunk lesz.

A család mint biztos háttér védelme

A következő két kérdés a családi körülmények nagyobb és sokszor hosszabb ideig tartó változásaira vonatkozik:

9. Ön vagy a gyermekhez közel álló felnőtt beteg, szokatlanul elfoglalt vagy érzelmileg nehéz időszakot él át?

10. Mi más történik még a családban, ami hatással lehet a gyermekre - szülők veszekedése, új bébiszitter, munkahely megváltozása, költözés, betegség vagy halálesetet?

A gyerekek akár a szivacs, magukba szívnak mindent, ami körülöttük történik. A kutatások bebizonyították, hogy már a csecsemő is megérzi szülei hangulatait és környezete egyéb változásait. Ha Ön zaklatott, a gyermeke is az lesz.

Ha otthon zűrzavar uralkodik, úgy érzi magát, mint egy szélviharban. Persze minden felnőtt életében adódnak nehéz időszakok és nagy változások - nekünk is megvannak a magunk „épp amikor" pillanataink. Ezeket nem tudjuk megakadályozni, de azt legalább tudhatjuk, hogy kihatnak a család legfiatalabb tagjaira.

Bridget grafikusként otthon dolgozott, és édesanyja a csontrákkal folytatott szörnyű küzdelem után akkor halt meg, amikor Bridget kisfia hároméves volt. Bridget nagyon közel állt az anyukájához, és borzalmasan megviselte a halála. Hetekig csak feküdt az ágyán, felváltva sírt és dühöngött. „Michael éppen akkor kezdett óvodába járni, amikor anyukám meghalt - magyarázta -, így legalább délelőttönként nem volt otthon. Amikor érte mentem, igyekeztem összeszedni magam. Akkoriban tudtam meg azt is, hogy terhes vagyok."

Aztán szóltak neki az óvodában, hogy Michael veri a többi gyereket, és azt mondja nekik: „Most meghalsz." Miután Bridget föltette magának a tizenkét alapkérdést, gyanította, hogy Michael az ő gyászának hatása alatt áll. „De mit csinálhatnék? - kérdezte tőlem. - Idő kell, hogy meggyászoljam, nem?"

Ebben tökéletesen igaza volt. De tekintettel kellett lennie Michael érzéseire is. Ő a nagymamáját veszítette el, és noha Bridget azt hitte, hogy „összeszedi magát", amikor érte megy az óvodába, egy hároméves gyerek észreveszi a vörösre sírt, duzzadt szemet, és ami még fontosabb, átérzi a szülő hangulatát. Michaelre nemcsak Bridget szomorúsága ragadt át, hanem úgy érezte, hogy eltűnt az anyja. Elmagyaráztam Bridgetnek, hogy fia óvodai agressziójának kezelésére olyan tervet kell kitalálnunk, amely az otthoni helyzetet is megoldja.

Bridget mesélni kezdett Michaelnek az anyukájáról, amit korábban nemigen tett. Beismerte, hogy mostanában nagyon szomorú volt, mert hiányzott neki Rose mama. Biztatta Michaelt, hogy ő is beszéljen az érzéseiről. A kisfiú elmondta, hogy neki is hiányzik a nagymama. Bridget tudta, hogy mindkettejüknek jót tesz, ha beszélgetnek az édesanyjáról, és felidézik a boldog időket. „Talán elmehetnénk a vidámparkba vagy ahhoz a tóhoz, ahová Nagyival jártál a kacsákat etetni - javasolta. - Közelebb éreznénk magunkat hozzá."

Az volt talán a legfontosabb, hogy Bridget önmagával is törődni kezdett. Eljárt egy gyászcsoportba, hogy felnőttekkel beszélgethessen az érzelmeiről. Amikor már jobban érezte magát a bőrében, és a fiával őszintén - és korának megfelelő módon - meg tudta osztani az érzéseit, Michael is megnyugodott.

Kármentés ötletszerű nevelés után

Az utolsó két kérdés az ötletszerű neveléssel kapcsolatos:

11. Akaratlanul is tápot ad ennek a viselkedésnek azzal, hogy rendszeresen beadja a derekát?

12. Mostanában új gyermeknevelési módszerrel próbálkozik, mert a régi „nem vált be"?

Ötletszerű nevelésről akkor beszélünk, ha a szülő következetlen, és gyakran változtatja a „szabályokat" - például az egyik este megengedi a gyermeknek, hogy bemásszon hozzá az ágyba, a másikon viszont nem, ezért álomba kell sírnia magát. Vagy valamilyen újfajta viselkedés láttán gyors megoldást keres - kellékkel altatja el; abban a pillanatban ölbe veszi, amint sírni kezd, és egy pillanatig sem gondolkodik el rajta, mi baja lehet.

Ebben a könyvben újra meg újra elmondtam, hogy az ötletszerű nevelés bármilyen problémának elsőrendű oka lehet, vagy állandósíthatja a problémát egy „épp amikor" helyzet kialakulásakor. A gyors megoldások hosszú távon nem válnak be. Olyan, mintha sebtapaszt tennénk egy sebre, de a betegnek nem adnánk antibiotikumot, hogy megszüntessük a betegség okát. Lehet, hogy a seb nem vérzik

tovább, akár be is gyógyulhat. Csakhogy nem lesz teljesen egészséges, mert a fertőzés továbbra is ott bujkál a testben. Idővel valószínűleg csak rosszabbodik. Ugyanez vonatkozik az „épp amikor" problémákra is. Némelyik ugyanolyan gyorsan eltűnik, ahogyan megjelent. Mások azonban súlyosabb problémákhoz vezetnek, ha a szülők nem ismerik fel vagy nem megfelelően kezelik őket.

Vannak szülők, akik nem is veszik észre, mi történik. Felragasztanak egy-egy tapaszt - engednek, hízelegnek, hagyják, hogy a gyerek áthágja a korlátokat -, és már csak akkor kapnak észbe, amikor a gyermek nem hajlandó a saját ágyában aludni, minősíthetetlen a viselkedése, és követelőzéseivel ő uralja a családot.

Más szülők, főleg akik olvasták az első két könyvemet, nagyon jól tudják, hogyan kezdődik az ötletszerű nevelés. Ilyeneket szoktam hallani: „Tudtuk, hogy nem lett volna szabad ringtatni, de..." vagy „Azért telefonálok, mert jól jönne egy olyan módszer, amit később sem bánunk meg". De vagy úgy folytatják, ahogyan eddig („csak még ma este"), vagy a pillanat hevében megfeledkeznek az elhatározásaikról.

Ez az érdekes e-mail azt szemlélteti, hogyan kezdődik az ötletszerű nevelés, és milyen bonyolultakká válhatnak az „épp amikor" problémák:

> Tizenhárom hónapos Rebecca lányunk esténként nehezen alszik el. Körülbelül egy hónapja kezdődött. Elutaztam vele Kaliforniába (az ország túlsó végébe) a bátyámékhoz. Amikor visszajöttünk, a férjemmel eldöntöttük, hogy leszoktatjuk a cumiról. Korábban csak elalváshoz használta, napközben soha. Nem örült neki, de hagytuk sírni, és mondogattuk neki, hogy ölelje magához a kedvenc takaróját. Aztán nagyjából két hétig náthás volt. Három napig úgy aludt el, ahogy korábban. De most jön az első őrlőfoga, és megállt a tudományunk. Minden este legalább egy órát sír, mire elalszik. Mint aki nem tudja, hogy aludjon el cumi nélkül. Éjszaka egyáltalán nem ébred fel. Továbbra is hagyjuk, hogy egyedül oldja meg a helyzetet, vagy menjünk be megnyugtatni (de nem álomba ringatni)? Segítséget kérünk.

Bizonyára Ön is rájött, hogy ezek az elcsigázott szülők több olyan eseménnyel is szembesültek, amelyek felborították a napirendjüket - utazás, aztán betegség, és amikor már azt hitték, hogy a lányuk visszazökkent végre a régi kerékvágásba, nőni kezdett a foga. De ők maguk is szerephez jutottak. Talán megkímélhették volna a lányukat (és magukat) néhány kellemetlenségtől, ha nem közvetlenül hazaérkezés után veszik el tőle a cumit, hanem várnak néhány hetet. Utazás után a gyermeknek szüksége van a régi „mankóira". Segítenek visszaállni a régi rendre. Rebecca számára a cumi egyébként sem kellék volt, mert maga is vissza tudta tenni, ha kiesett a szájából. És napközben nem lógott folyton a szájában. Magyarán szólva: fölösleges volt abban a pillanatban elvenni tőle. Mégsem hiszem, hogy a cumi megvonása miatt felejtette el, hogyan kell önállóan elaludni. Inkább arról lehetett szó, hogy amíg a nagybácsinál tartózkodtak, anyuka nem akarta vagy nem tudta betartani a lefekvés megszokott időpontját, és talán más téren is változott a napirend.

Ráadásul sírni hagyták Rebeccát, azaz nyilván a kontrollált sírás módszerével igyekeztek rávenni az önálló elalvásra. Ez a kislány korábban jól aludt, de aztán felborult a napirendje, és nemcsak a cumiját vették el tőle, hanem a szabályokat is megváltoztatták. Persze, így is, úgy is náthás lett volna, de most kétszeresen szenvedett.

A terv első lépése ebben az esetben az alapokhoz való visszatérés. A szülei a felvesz/letesszel tanítsák meg újra egyedül elaludni, de nem szabad magára hagyniuk azzal az ürüggyel, hogy önállóságra szoktatják. Vannak időszakok, amikor a gyereknek szüksége van a szeretetteljes megnyugtatásra. Ha fáj valamije, fél, felzaklatta valami, csak akkor tud megnyugodni, ha a szülő vele van.

A problémamegoldás tizenkét alapelve

1. Keresse meg a probléma gyökerét vagy gyökereit.
2. Döntse el, mivel foglalkozik először.
3. Térjen vissza az alapokhoz.
4. Fogadja el, amin nem tud változtatni.
5. Gondolja végig, hogy hosszú távon megfelelő lesz-e ez a megoldás.
6. Dédelgesse a gyermekét, ha szüksége van rá.
7. Ön irányítson.
8. Mindig Ön menjen a gyermekhez, ne őt hozza magához.
9. Tartson ki a terv mellett.
10. Legyen türelmes, kedves szülő.
11. Törődjön önmagával is.
12. Okuljon a tapasztalatokból.

A terv kidolgozása: a problémamegoldás tizenkét alapelve

Ha „épp amikor" helyzetben találja magát, vegyen egy mély lélegzetet. Tegye föl magának a tizenkét alapkérdést, és egy objektív szülő (lásd a 391-394. oldalt) szemével nézze a helyzetet. Azután a terv kidolgozásánál vegye figyelembe a tizenkét alapelvet. Nagy részük ismerősnek fog tűnni, ha az elejétől kezdve olvasta ezt a könyvet. Nem kell hozzá atomtudósnak lennie. Elég, ha használja a józan eszét és átgondolja a dolgokat.

1. *Keresse meg a probléma gyökerét vagy gyökereit.* Tegye föl magának a tizenkét alapkérdést. Ha őszintén válaszol rájuk, rá kell jönnie, mi a baj.

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

2. *Döntse el, mivel foglalkozik először.* Gyakran ez a legégetőbb tennivaló. Ha például a gyermek három egymást követő éjszaka felébredt, mert jön a foga, meg fázott vagy gyomorpanaszok kínozzák, lehet, hogy „rászokik" a rossz alvásra. De először a fájdalmát kell csillapítani. Ugyanez vonatkozik arra is, ha Ön kipróbálta a „hadd sírja ki magát" módszert, ezért a gyermek már a kiságya láttán is üvölteni kezd - előbb vissza kell szereznie a bizalmát (lásd a 243-246. oldalt), s csak utána taníthatja meg önállóan aludni.

   Bizonyos esetekben először a legkönnyebb problémával érdemes foglalkozni, hogy aztán arra már ne legyen gond. Tegyük fel például, hogy a nagyszülőknél üdültek, akiknél minden nyáron összegyűlik az egész család. Gyermeke minden este kilencig-tízig fönn maradt, és hazatérve is ezt akarja. Az idősebb unokatestvéreitől megtanult erőszakosabbnak lenni, amit most a játszócsoportbeli társain gyakorol. Ez persze nem maradhat így, de egyszerűbb először a lefekvési rituálét visszaállítani.

3. *Térjen vissza az alapokhoz.* A legtöbb társasjátékban van egy olyan mező vagy lap, amelyen ez áll: „Lépjen vissza a starthoz." Néha a gyermeknevelés is ilyen. Vissza kell menni a kiindulóponthoz. Amint feltárta a problémát, megvizsgálhatja, miért és hogyan tért el az eredeti elgondolásától, és kidolgozhatja a megoldásra vonatkozó tervet. Ha a gyermek vérmérsékletét nem vette figyelembe, akkor a terv ennek helyreigazítását célozza. Ha a napirend billent ki, jusson eszébe a 4É. Ha a múltban a felvesz/letesszel tanította meg gyermekét önállóan elaludni, de néhány hét múlva rejtélyes módon újra felbukkant az alvásprobléma, térjen vissza ahhoz a módszerhez, amely bevált.

4. *Fogadja el, amin nem tud változtatni.* Nagyon szeretem ezt az imát: „Istenem, adj alázatot, hogy elfogadjam, amin változtatni nem tudok; bátorságot, hogy változtassak,

amin tudok; és bölcsességet, hogy felismerjem őket." Az „épp amikor" helyzetek egy részébe egyszerűen bele kell törődni. Gyermekét feldúlta, hogy Ön visszament dolgozni, és reggelenként nem akarja elengedni otthonról... de hát kell a pénz. Ön csalódott, mert gyermeke nem szereti annyira a társaságot, mint Ön... de hát ő ilyen. Unja már, hogy otthon mindig Önnek kell fegyelmeznie a gyereket, és hiába próbálja bevonni a partnerét... de hát ő rengeteget dolgozik, Ön meg otthon van. Gyermeke újabban előszeretettel veri a fejét a padlóhoz... de hát a gyerekorvos azt mondta, hogy ne törődjön vele. Egyik helyzetet sem könnyű elfogadni, szeretne tenni valamit. Néha azonban nincs mit tenni, hagyni kell, hogy az idő rendezze el.

5. *Gondolja végig, hogy hosszú távon megfelelő lesz-e ez a megoldás.* Ha nem úgy kezdi, ahogyan folytatni akarja, nagy valószínűséggel ötletszerű nevelésbe kezd. Ha a megoldás pusztán ragtapasz, és nem hosszú távú megoldás, vagy ha Öntől többet követel, mint a gyerektől (például egész éjszaka be kell szaladgálni hozzá visszatenni a cumit a szájába), akkor gondolja át újra.

6. *Dédelgesse a gyermekét, ha szüksége van rá.* A gyermeknek bármilyen „épp amikor" helyzetben extra adag szeretetre lehet szüksége. A fejlődési ugrás, a testi ügyesedés, a közösségbe járás, a fogzás, egy megfázás - bármelyik kibillentheti a lelki egyensúlyából. Fontos elkerülni az ötletszerű nevelést, de a gyermeknek tudnia kell, hogy Ön mellette van, és elkapja, ha elesik (a szó szoros értelmében!). A szeretgetés biztonságérzetet ad.

7. *Ön irányítson.* Akkor se adja a gyerek kezébe a gyeplőt, ha még nem döntötte el, mit fog csinálni. Ha beteg, *Persze* lehet sajnálni, aggódni érte, kiszolgálni. Mint az előző pontban leszögeztem, jár neki az extra adag szeretet. De ne essen át a ló túloldalára, ne adjon meg neki bármit, amit kér, ne ő irányítsa a családot. Ennek minden családtag kárát látná, mert fenekestül felfordulna az élet. És olyan gyermek válhat belőle, akit a többi gyerek és szülő nagy ívben elkerül.

8. *Mindig Ön menjen a gyerekhez, ne őt hozza magához.* Ha nagyon beteg, és Ön egy percre sem akarja magára hagyni, vigyen egy gumimatracot a szobájába (lásd a 355-356. oldalt, és Elliott történet a 357. oldaltól). Ismerek olyan szülőket, akik a kiságy mellett a földön alszanak. Higgye el, sokkal jobb néhány kényelmetlen éjszaka, mint hogy aztán hetekig, sőt hónapokig tartson, amíg leneveli a rossz szokásról.

9. *Tartson ki a terv mellett.* Ne adja föl, ha a terv nem hoz azonnali eredményt, vagy visszaesést tapasztal. Annyiszor láttam már: a szülők rögtön valami mást akarnak kipróbálni. Ez egyrészt összezavarja a gyereket, másrészt nagyon ritkán válik be.

10. *Legyen türelmes, kedves szülő.* E tulajdonságok kulcsfontosságú szerepet játszanak a terv sikerében. Minden lépésre szánjon kellő időt, főleg ha a terve több részből áll - például van egy alvási *és* egy evési probléma. Ne siettesse a folyamatot.

11. *Törődjön önmagával is.* Gondolja arra, mit mond a légikísérő a repülőgépen, amikor ismerteti a biztonsági tudnivalókat: „Ha kisgyermekkel utazik, először Ön vegye föl az oxigénmaszkot, és csak azután adja rá a gyermekre." így van ez a mindennapos gyermeknevelésben is. Ha Ön nem kap levegőt, hogyan gondoskodhatna a gyermekéről?

12. *Okuljon a tapasztalatokból.* Az „épp amikor" helyzetek gyakran visszatérnek, némi módosulással. Jegyezze meg, milyen gondok adódtak, és hogyan kezelte őket. Még

jobb, ha le is írja. Lehet, hogy felfedez valamiféle rendszert - például sokszor van baj, ha nem készíti fel előre a gyereket valamilyen eseményre, vagy mindig nyűgös, ha együtt játszott egy másik gyerekkel. Ez nem jelenti azt, hogy ki sem szabad tenniük a lábukat otthonról. Legközelebb inkább készítse föl a gyereket, hogy minél simábban megússzák. Rövidítse le a közös játékot; válasszon békésebb játszótársat.

Az utolsó oldalakon bemutatom, hogyan alkalmazzuk a problémamegoldás tizenkét alapelvét mindennapi gyermeknevelési dilemmákra. Látni fogja, hogy egyes „épp amikor" helyzetekben csak három-négy alapelv jut szerephez. Az első példában, „Dorian dilemmájá"-ban azonban csaknem mindegyiket használnunk kellett. (Az alapelveket dőlt betűkkel szedtük, és a lap szélén kis keretekben kiemeltük.) Tartson ki, kedvesem: egy kicsit hosszú történet, de jól példázza, milyen bonyolult ügyek adódhatnak az életben - sokszor ezért nem tudják a szülők, hol is kezdjék.

Dorian dilemmája: „Mostanában folyamatosan lázad"

Sok „épp amikor" problémánál úgy *érezzük,* mintha a semmiből termett volna itt, pedig mindig számos tényező játszik közre bennük. Dorian e-mailje, amelyet eredetileg egy internetes baba-mama csoportnak küldött, jól szemlélteti ezt az összetettséget.

Húsz hónapos Andrew fiunk mindig is nagyon élénk, merész gyerek volt, de az elmúlt néhány napban óriásit változott. Csak a NEM! szót használja. Mindent egyedül akar csinálni, és nagyon felpaprikázódik, ha segíteni próbálok neki. Állandóan ellenkezik. Újdonság az is, hogy a földre hajigálja az ételt, bennünket pedig játékokkal dobál. Nem mintha korábban sose csinálta volna, de most elszántabb és kitartóbb. Ha rászólunk, csak azért is folytatja. Folyamatosan tesztel minket. Azért írom ezt az e-mailt, mert a saját viselkedésem aggaszt. A minap borzasztóan megdühödtem rá, és majdnem eljárt a kezem. Ennek részben az az oka, hogy nemrég derült ki, hogy megint terhes vagyok (a fiamnak még nem mondtam, nagyon fiatal meg a terhességem). Az az érzésem, hogy ezek a dackorszak tipikus megnyilvánulásai, csak azt nem értem, hogy miért jöttek ilyen hirtelen. Azt hittem, fokozatosabban fognak jelentkezni. Kérdezem, hogy ti átéltetek-e hasonlót, és hogyan őriztétek meg a hidegvéreteket.

Anyukának igaza van: Andrew igen jelentős fejlődési állomáshoz közelít - a dackorszakhoz. Az ellenkezés és akaratosság együtt jár ezzel az időszakkal (lásd a 384. oldalt). És igen, az efféle változás valóban jelentkezhet máról holnapra, pontosan úgy, ahogyan leírja. Ráadásul gyanítom, hogy Andrew szülei nincsenek tisztában fiuk vérmérsékletével. Dorian „mindig is nagyon élénk, merész gyerek"-ként jellemzi a fiát, és beismeri, hogy „Nem mintha korábban sose csinálta volna" azokat a bizonyos dolgokat, de talán meg sem fordult a fejében, hogy Andrew ilyen - és ilyennek kell szeretnie. Az Andrew-hoz hasonló Talpraesett gyerekeknél rendkívül fontos, hogy a szülők kedvesen és szelíden ugyan, de maguknál tartsák az események irányítását. Ha alkudoznak, hízelegnek, és végül engednek a követelőző gyermeknek, akár azért, hogy béke legyen otthon, akár azért, hogy a gyermeket boldoggá tegyék, az is az ötletszerű nevelés egyik formája. A gyerek azt szűri le belőle, hogy érdemes próbálkoznia, és miután beköszönt a dackorszak, kezelhetetlenné válik. Ha a szülei még nevettek is a parancsolgatásán - mert olyan „édes" volt első alkalommal -, akkor önkéntelenül is megjutalmazták érte. Elég, ha egyetlenegyszer fordult elő, mert a gyermek megjegyezte, majd napjában többször is megismétli, hátha megint nevetnek rajta. Csakhogy később senki sem találja már édesnek.

Keresse meg a probléma gyökerét vagy gyökereit.

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van… minden megváltozik!

A sorok között olvasva számomra az is világos, hogy több tényező járul hozzá Andrew „újfajta" viselkedéséhez: a fejlődése, a szülei viszonyulása a vérmérsékletéhez, az ötletszerű nevelés. Ugyanilyen tényező a küszöbönálló változás, Dorian terhessége. Andrew még nem tud róla, de mindenképpen érzi az anyukája szorongását. Dorian a terhességgel járó testi és lelki változások miatt felfokozottabban reagál a viselkedésére. Ennek az „épp amikor" helyzetnek a megoldási terve akkor jó, ha az összes tényezőt figyelembe veszi, és „visszacsinálja" az ötletszerű nevelés következményeit.

Döntse el, mivel foglalkozik először.

A legfőbb gondot Andrew viselkedése jelenti, ezért könnyű eldönteni, mivel foglalkozzunk először. Kezelhetetlen, de nem csak azért, mert nemsokára kétéves. Az a gyanúm, hogy se Dorian, se a férje nem jelölték ki számára következetesen a határokat. Ha ez így van, Andrew-t nehezebb lesz megregulázni - de egyáltalán nem lehetetlen (és könnyebb most, mint kamaszkorában!). Nagyon (nagyon) fárasztó, de mindkét szülőnek állnia kell a sarat.

Térjen vissza az alapokhoz.

Úgy tekintsenek magukra, mint Andrew első tanáraira, a „fegyelmezést" pedig ne büntetésnek tartsák, hanem olyan eszköznek, amellyel megtanítják neki, mi helyes és mi rossz, mi elfogadható és mi nem. Ha viselkedésével nem veszélyezteti önmagát, se mást, akkor nem szabad a figyelmükkel jutalmazniuk érte. Amikor például rákiabál Dorianre, Dorian halkan mondja neki azt: „Nem beszélek veled, ha kiabálsz."

ön irányítson.

De *gondolja is komolyan* - addig ne szóljon hozzá, amíg Andrew lejjebb nem veszi a hangerőt. Vagy ha Andrew az etetőszékéből ledobálja az ételt, a szülei *mindig* vegyék ki belőle, és közöljék vele: „Az ételt nem dobáljuk." Várjanak néhány percig, majd ültessék vissza. Ha aztán megint dobálózik, vegyék ki megint. Ha a játékait dobálja, szóljanak rá, hogy nem szabad. Ha hisztizik, Dorian kedvesen fogja meg a kezét, ültesse magának háttal az ölébe vagy maga elé a földre, és mondja azt: „Itt maradok veled, amíg lecsillapodsz." Akkor sem hátrálhat

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

meg, ha Andrew rúgkapál, verekszik vagy még hangosabban üvölt.

A szülők eddig gyors megoldások sorozatával próbálták túlélni a napot. Mostantól hosszabb távra kell tervezniük. Ez igen nehéz lesz, hiszen Andrew egyre-másra megkérdőjelezi a tekintélyüket. De akkor is erőt kell venniük magukon, ha túlságosan kimerültek a fegyelmezéshez, ha egyszerűbbnek tűnik megint engedni. Talán úgy fogják érezni, hogy soha nem ér véget ez az „épp amikor" helyzet, de gondoljanak a jövőre, és ne adják föl.

Gondolja végig, hogy hosszú távon megfelelő lesz-e ez a megoldás.

Mivel Andrew olyan, amilyen - a vérmérséklete nem fog gyökeresen megváltozni -, ennek megfelelő környezetet igényel. Legyen sok lehetősége a vad, de biztonságos játékra. Játsszon sokat a szabadban, szaladgáljon, adja le rengeteg energiájának egy részét. Hasonlóan aktív és magabiztos gyerekekkel találkozzon. Ne vigyék olyan helyre, ahol nyugton kell ülnie.

Fogadja el, amin nem tud változtatni.

A szülők emellett lássák előre és előzzék meg a jövőbeni kellemetlenségeket. Figyeljék meg, mi hozza ki a sodrából, hogyan néz ki és hogyan viselkedik, mielőtt kivetkőzik önmagából. Ne engedjék, hogy nagyon megéhezzen és főleg, hogy nagyon elfáradjon. Kora este már csendes tevékenységgel foglalják el, hogy ne merüljön ki túlságosan, mire elérkezik a lefekvés ideje. A Talpraesett gyermek (és a szülő is) akkor hozza a legrosszabb formáját, ha túl sok inger érte vagy rettentően fáradt.

Okuljon a tapasztalatokból.

Mivel Andrew rosszalkodását részben az motiválja, hogy felhívja magára a szülei, elsősorban az anyukája figyelmét, Doriannek a tudomására kell hoznia, hogy ezt pozitív módon is elérheti. Azt javasolnám, hogy Dorian gondolja végig, valójában mennyi időt tölt vele kettesben úgy, hogy közben nem csöng a telefon, nem szól a tévé, nem kell házimunkával foglalatoskodnia. A gyerek megérzi, ha csak test-

Dédelgesse a gyermekét, ha szüksége van rá.

ben vagyunk vele, az eszünk viszont máshol jár. Legyenek olyan időszakok, amikor Andrew biztosra veheti, hogy csak vele törődik az anyukája. Csináljon nagy felhajtást ezek körül a „csak Anya meg én" alkalmak körül - ennek azután lesz még nagyobb jelentősége, ha megszületett a kistestvér. Dorian dolgozik (ezen sem tud változtatni), és már így is eléggé feszített az időbeosztása, de ha tud szakítani egy kis időt reggelenként vagy miután hazajött a munkából, és tartalmasan töltik az együttléteket, Andrew talán sokkal kevesebbet fog követelőzni. Mindkét szülő fordítson gondot arra is, hogy megdicsérje, amikor jól viselkedik. Azért is dicsérjék meg, ha uralkodni tud az indulatain („Ügyes vagy, Andrew, hogy így lecsillapodtál").

Tartson ki a terv mellett.

Ha anyuka és apuka igazán következetes, Andrew - előbb vagy utóbb - megérti, hogy a szülei komolyan gondolják, amit mondanak, utána pedig meg is teszik, amit kilátásba helyeztek. De készüljenek fel visszaesésekre. Lesznek olyan napok, amikor Andrew szófogadóbb, máskor viszont úgy tűnhet majd, hogy óriásit lépett vissza. Erre számítani kell.

A szülők a saját viselkedésükre is ügyeljenek, különösen Dorian, aki beismeri, hogy fogytán a türelme e miatt az „épp amikor" helyzet miatt. Nem csodálkozom, hogy nehezen őrzi meg a hidegvérét. Van mire figyelnie: teljes munkaidőben dolgozik, ott a gyermeke, jön a következő. Ennek ellenére próbálja tágabb összefüggésekben szemlélni ezt a fejlődési hullámvasutat. Ha észben tartja, milyen a fia a vérmérséklete, és a megfelelő módszerekkel kihasználja az erősségeit és tompítja a hibáit, hároméves korára jócskán meg fog csappanni a dacossága és az erőszakossága. Figyeljen rá jobban. A Talpraesett gyermeknél világos előjelek mutatkoznak a robbanás előtt - hangosabban kezd beszélni, kiabál, kapkodóbb és dühös, elveszi mások játékait. Doriannek még az indulatok elszabadulása előtt kell lépnie, ne várja meg, hogy Andrew tettlegességre ragadtassa magát (lásd még a 409-418. oldalt). Ha éberen figyeli, majd elvonja a figyelmét és elfogadható alternatívákat kínál neki, megelőzheti a bajokat.

Legyen türelmes, kedves szülő.

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

Végül Doriannek önmagára is vigyáznia kell. A terhesség miatt tomboló hormonjai és az Andrew iránt érzett aggodalma következtében nem csoda, ha néha „majdnem eljár a keze". A baj csak az, hogy ha mérges, Andrew-t még nehezebb lesz féken tartania; ha békességet akarunk, nem erőszakkal válaszolunk az erőszakra. A 4É utolsó É-jét (az „én időm"-et) ugyanolyan fontosnak tekintse, mint a többi E-t. Szervezze meg, hogy a férje, a szülei vagy a barátnői napi rendszerességgel besegítsenek. Ha csak néhány percet tud is magára szánni, már pihentebben és tudatosabban foglalkozhat Andrew-val. Különben megromlik a kapcsolatuk, és folytonos hatalmi harcnak néz elébe.

Törődjön önmagával is.

Betegség után: „Nem találunk vissza a normális kerékvágásba"

Miután a gyermek beteg volt vagy valami rossz történt vele, és ezért különleges bánásmódot igényelt, sok szülő nehezen talál vissza a régi rendszerhez. A betegségek, egy műtét, a balesetek a leginkább embert próbáló „épp amikor" helyzetek közé tartoznak. Érthető, hogy sajnáljuk a gyermeket, és szeretnénk mindent megadni neki. Néha az is megfordul a fejünkben, hogy soha nem lesz jobban, még akkor is, ha csak jön a foga, amin mindegyik gyerek átesik. Nehéz megtalálni a keskeny középutat aközött, hogy megfelelően ellássuk, ugyanakkor ne essünk áldozatául a „szegény gyermekem" szindrómának, amely szinte mindig ötletszerű neveléshez vezet. És miután a válságnak vége, megmaradnak a közben kialakult újfajta viselkedések és rossz szokások, és fogalmunk sincs, hogy állítsuk vissza a napirendet, hogyan térjünk vissza „a dolgok régi menetéhez", ahogyan Linda, a tíz hónapos Stuart anyukája fogalmazott, amikor a segítségemet kérte.

Lindával és a férjével, George-dzsal akkor találkoztam, amikor nemrégiben otthon jártam Yorkshire-ben. Bájos pár voltak. Linda elmondta, hogy Stuartnak nyolc hónapos kora körül kezdett jönni a foga. Fogzáskor sok gyereknél tapasztalható, hogy folyik az orra, híg a széklete, napközben bágyadtnak tűnik, éjszaka felriad. Linda minden éjjel álomba sétáltatta és ringatta. Mire Stuartnak néhány hét múlva kibújt az első foga, ezt olyannyira megszokta, hogy ha Linda vagy George be akarta tenni a kiságyába, úgy kapaszkodott beléjük, mintha az életért küzdene. Linda mentegette a viselkedését: „Most nem önmaga" vagy „Azért ilyen, mert jön a foga". Közben pedig túsz lett a tulajdon otthonában.

Mivel Stuart hirtelen félni kezdett a kiságyától, de csak éjszaka, Linda rémálmokra gyanakodott. Megkérdeztem: „Mit csináltál, amikor jönni kezdett a foga?" Linda nyomban rávágta: „Jaj, szegénykém. Először nem is vettem észre, hogy a foga jön. Azt hittem, megfázott. Arra gondoltam, azért ilyen nyűgös és követelőző, mert nem alussza ki magát. De aztán annyira sírt, hogy arra gondoltam, talán retteg valamitől."

Rögtön tudtam, hogy Lindának „szegény gyermekem" szindrómája van (lásd a 313. oldalt). Furdalta a lelkiismeret, amiért nem vette észre korábban, hogy Stuartnak jön a foga. Rossz anyának tartotta magát. Egy tíz hónapos baba is álmodhat rosszat, én azonban biztosra vettem, hogy jelen esetben pusztán különösen nehéz fogzással - egyes babákat nagyon megviselhet - és egy bűntudatos anyukával állok szemben. George a maga részéről torkig volt vele, hogy a felesége minden este a fiuk szobája előtt gubbaszt. „Nincs egy nyugodt esténk - panaszolta -, mert ha Stuart már alszik, ő akkor is hegyezi a fülét, hátha felébred."

Jelen esetben is könnyű volt eldönteni, mivel foglalkozzunk először: enyhíteni kellett Stuart fájdalmait. Fájdalomcsillapítót és fogzáskönnyítő kenőcsöt javasoltam, amely elzsibbasztja az ínyét. Miután javult a közérzete, rátérhettünk az alvás kérdésére. A felvesz/letesszel visszatértünk az alapokhoz, de hangsúlyoztam, hogy George csinálja. Ha az anyuka „szegény gyermekem" szindrómától szenved, csaknem mindig jobbnak látom, ha ő kiszáll a képből, és legalább az elején az apuka végzi a felvesz/leteszt. Anyuka pihenhet, apuka úgy érzi, hogy fontos feladatot bíztak rá (így is van), és nem kockáztatjuk, hogy anyuka megfutamodik, mert sajnálja azt a szegény kisfiút.

George pontosan követte az útmutatásaimat, és kitett magáért, bár az első éjszaka maga volt a pokol - Stuart kétóránként felébredt. „El sem akartam hinni, hogy ilyen ügyes volt - áradozott másnap Linda, aki beismerte, hogy ő bizony abban a pillanatban feladta volna, amint Stuart belekapaszkodik. - George hulla volt, de ragyogott." Miután két napon át láthatta férje sikerét (mindig azt javaslom, hogy a szülők kétnaponként váltsák egymást a felvesz/leteszben; lásd a 326-328. oldalt), Linda is összeszedte magát, hogy megpróbálja. Egy hét múlva Stuart átaludta az éjszakát.

Mint sok hasonló helyzetben lévő anyuka, Linda is megkérdezte tőlem: „Ugyanez lesz mindegyik fogánál?" Mondtam neki, hogy lehetséges, de okuljon az esetből, mert ha Stuart újra megbetegszik vagy valamilyen gyerekbaleset éri, valóban ugyanezzel a dilemmával fogja szemközt találni magát. „Ha a régi kellékhez folyamodsz - figyelmeztettem -, pontosan ott leszel, ahonnan elindultál."

Mi történhetett? „Fél a fürdőkádtól"

Maya azért telefonált, mert a tizenegy hónapos Jade egyik napról a másikra nem akart többé fürdeni. „Pedig mindig imádta a vizet - állította Maya -, pici baba kora óta. Most meg visít, ha beteszem, és egész egyszerűen nem hajlandó leülni." Ez gyakori, bár nem különösebben súlyos probléma. Ennek ellenére nagyon bosszantó tud lenni, ezért is térek ki rá.

Ha a gyerek váratlanul fél a fürdőkádtól, ennek tíz esetből kilencszer az az oka, hogy valami megijesztette. Megcsúszott, szappan vagy sampon ment a szemébe, hozzáért a forró csaphoz. Idő kell hozzá, hogy helyreálljon a bizalma.

Néhány napig ne szappanozza be, ne mossa meg a haját. (A csecsemő és a fiatal kisgyerek még nemigen piszkolja össze magát!) Ha megcsúszott, az tényleg rémisztő lehetett a számára. Próbálja ki, hogy *együtt* fürdenek, attól nagyobb biztonságban fogja érezni magát. Ha Önnel sem akar fürdeni, néhány héten keresztül csak törülje végig egy nedves mosdókesztyűvel.

Ha nem az Ön felügyelete alatt történt a dolog, kérdezze ki azt, aki fürdetni szokta. De az is lehetséges, hogy túl nagynak érzi a kádat, vagy visszahangzik benne a hangja, amit egy kisgyermek félelmetesnek találhat. Ez történhetett, ha beszélt, beszélt, aztán egyszer csak elhallgatott, és tágra nyílt a szeme, mint aki azt kérdezi: *Hát ez meg mi?*

Végül az is előfordulhat, hogy a fürdés idejére nagyon elfárad. Ez is okozhatja vagy fokozhatja a félelmét. Ahogy a gyermek nő, és jobban lefoglalják a játékai meg a felnőttek, az esti tisztálkodás „fürdőparti"-vá válik, ahogy egyik anyuka nevezte a honlapom fórumán - vad pancsolássá, ami közben mindenki elázik, aki csak a kád közelébe merészkedik. Vannak gyerekek, akik élvezik ezt, másokat viszont túlpörget. Ha ez a baj, tanácsos változtatni a napirenden, és más időpontra tenni a fürdetést (lásd Carlos történetét a 349. oldalon).

Ha nem jön rá, miért fél a gyerek, térjen vissza az alapokhoz. Fokozatosan szoktassa vissza a kádhoz, és ne tartson sokáig a fürdetés. Adjon neki új fürdőjátékokat, hogy nagyobb kedve legyen (nem feltétlenül kell vásárolni, megteszik a színes poharak és tálkák is). Ha nagyon fél, térjenek vissza a kiskádhoz: tegye le a földre a fürdőszobában, a gyermek pedig mellette álljon, miközben Ön vizes szivaccsal vagy mosdókesztyűvel megmosdatja. Hagyja, hogy közben belepancsoljon. Mondja neki azt: „Ebben fürdettelek, amikor pici baba voltál." Ha akar, beleülhet. Ha a fürdőszobával már megbarátkozott, a nagykádba engedjen vizet, de csak néhány centit, és állítsa bele a gyermeket. Soha ne erőltesse, hogy leüljön, ha fél. Lehet, hogy hónapokig eltart, de végül túljut a riadalmán.

Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!

Félelem az idegenektől: „A bébiszitter nem tudta megnyugtatni"

Vera izgatottan hívott föl. Azóta ismerem, hogy megszületett most kilenc hónapos fia, Sean. „Tracy, olyan, mint akit kicseréltek - mondta. - Még soha nem viselkedett így."

„Hogyan?", kérdeztem csodálkozva. Sean nagyon jámbor kis jószág volt. Azonnal sikerült beállítanunk egy jó napirendre, és bár Vera időről időre telefonált, hogy beszámoljon a fejlődéséről, ritkán volt kérdése vagy problémája.

„Tegnap este elmentünk vacsorázni. Seant otthon hagytuk a bébiszitterrel. Sokszor csináltunk már ilyet, soha nem is volt semmi gond. Vacsora közben csöngött a mobilom. A bébiszitter telefonált, aki egy aranyos, nagyon ügyes nő, egyik barátnőmnél ismertem meg. Azért hívott, mert Sean felébredt. Úgy próbálta visszaaltatni, ahogy meghagytam; azt mondogatta neki, hogy »Semmi baj, Sean, mindjárt elalszol.« De amikor Sean meglátta, csak még hangosabban sírt. Sehogy sem tudta megnyugtatni - ringatta, mesélt neki, még a tévét is bekapcsolta. Úgyhogy kénytelenek voltunk az előétel után hazamenni. Szerencsére néhány perc alatt hazaértünk, de Sean addigra már magánkívül volt. Valósággal átugrott a karomba, és rögtön megnyugodott.

Szegény Mrs. Grey. Azt mondta, évek óta vigyáz csecsemőkre és kisgyerekekre, de még soha nem fordult elő vele, hogy ennyire nem tudott hatni egy gyerekre. Mi történt, Tracy? Mrs. Grey tegnap volt nálunk először, de akkor is, sok bébiszitterünk volt már. Gondolod, hogy Seannál most jelentkezik a szeparációs szorongás?"

Logikusnak tűnt a feltevés. Ebben a korban sok babánál megjelenik a szeparációs szorongás (lásd a 108-112. oldalt). De amikor végigmentünk a tizenkét alapkérdésen, világossá vált, hogy egyedi esetről van szó. Sean meg tudott lenni az anyja nélkül. Háromnegyed órát, sőt többet is eljátszott egyedül. Az sem zavarta, ha Vera elment bevásárolni, őt pedig Alice-re, a bejárónőre bízta, aki már jóval Sean születése előtt is náluk dolgozott, és most néha a gyerekre is vigyá-

zott. Azután eszembe jutott, hogy Mrs. Grey első alkalommal járt náluk. „Találkozott Sean Mrs. Greyjel, mielőtt elmentetek vacsorázni?", kérdeztem.

„Nem, de nem is találkozhatott - válaszolta Vera, nem is sejtve, hová akarok kilyukadni. - Hétkor fektettük le, mint mindig. Amikor Mrs. Grey megérkezett, mindent megmutattunk neki. Elmondtam neki, mit csináljon, ha Sean felébred. De igazában arra számítottam, hogy reggelig aludni fog."

De persze Sean felébredt. Amikor az ember arra számít, hogy a gyerek édesen alszik majd, amíg ő távol jár, még véletlenül sem ez történik! Súlyosbította a helyzetet - és ettől esett pánikba -, hogy egy idegent látott az ágyánál. Talán azért ébredt föl, mert rosszat álmodott (ami előfordul kilenc hónapos korban), vagy álmában megrándult a lába (mostanában kezdett kapaszkodva járni). Akármi zavarta is, arra nem számított, hogy Mrs. Greyt találja a szobájában.

„De régebben sose csinált ilyet! - tiltakozott Vera. - Nincs állandó bébiszitterünk, úgyhogy megszokhatta már maga körül az ismeretlen arcokat." Elmagyaráztam Verának, hogy kicsi fia már nem olyan kicsi. Kisebb korában minden felnőtt arcot (az anyjáét kivéve) nagyjából egyformának látott. Korábban azért nem ijedt meg, ha ébredéskor ismeretlen hajolt fölé, mert babaagyával nem fogta még föl, hogy az új személy „idegen". Nyolc-kilenc hónapos kortól azonban az idegrendszere is érettebb. Ugyanaz a fejlődési folyamat okozza a szeparációs szorongást, mint azt, hogy fél az ismeretlenektől. Hiába mosolygott és kedveskedett neki Mrs. Grey, akkor is csak idegen volt, és megijedt tőle.

Ez a történet három tanulsággal szolgál. Egy, a „sose" szót törölje a szótárából. Hány szülő bánta meg, hogy kiejtette a száján: *„Sose* ébred föl éjszaka" vagy „Nyilvános helyen *sose* hisztizik".

Kettő, képzelje magát a gyermek helyébe, és lássa a helyzetet az ő szemével. Mrs. Greyt előbb össze kellett volna ismertetni Seannal; eljöhetett volna vigyázni rá egyik délután, vagy akár csak egy rövid látogatásra, hogy Seannak kialakuljon vele valamilyen kapcsolata. Akkor nem érte volna meglepetésként a jelenléte.

Három, tájékozódjék gyermeke fejlődésének szakaszairól. Azt nem tartom jónak, hogy folyton összevesse a haladását egy táblázattal, azt viszont helyesnek tartom, ha általánosságban tisztában van a testi és szellemi képességeivel. A csecsemő és a kisgyermek mindig többet ért, mint amennyit a szülő feltételez róla. Olyan sok szülő hiszi azt, hogy gyermeke „még kicsi" - úgysem fog emlékezni rá... úgysem érti... úgysem veszi észre... És általában óriásit tévednek.

A bolygók együttállása

Ön tehát átrágta magát e könyv összes kérdésén és módszerén, mégsem érti, miért van az, hogy gyermeke újabban hajnali négykor játszani óhajt, vagy undorodva eltolja magától azt az ételt, amely egy éven keresztül a kedvence volt. Hát, kedvesem, én igyekeztem megmagyarázni minden problémát, amelyet szülőtársai személyesen, telefonon és e-mailben tettek föl nekem. Kiemeltem azokat a kérdéseket, amelyeket én is meg szoktam kérdezni, mielőtt kidolgozom a tervet. És megosztottam Önnel a föld alatti páncélszekrényemben tárolt minden titkos stratégiámat. Ha mégis bizonytalan, foghatja a bolygók együttállására. Az biztos, hogy akármit csinálunk, akármennyire felkészülünk, néha egyszerűen nincs rá magyarázat, hogy miért bukik meg ma az a módszer, amely tegnap olyan jól bevált. Egyébként pedig, ha vár, garantálhatom, hogy hamarosan egy újabb, sürgősebb problémával találja szembe magát!

Tárgymutató

4/4 szabály 50-54

4É (étkezés, ébrenlét, édes álom, az én időm) 14, 25, 29-66, 105, 121, 122, 157, 225, 226, 270, 290, 310, 317, 472,479
- áldásos hatása 31-33
- bevezetése négy hónapos korban vagy később 58-66
- hathetes kortól négy hónapos korig 48, 49
- hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 54-57
- jegyzetelés és 34, 38
- kilenc hónapos kortól egyéves korig 58, 63
- lényege 33
- négy hónapos kortól hat hónapos korig 50-54
- nehézsége 34-39
- születéstől hathetes korig 40-47, 134

4É + ürítés 436, 446

ÁBCD-módszer (álljon félre, bátorítson, csökkentsen, dicsérjen) 14, 107

adottság 76
- nevelés és 85-90
- vérmérséklet és 76-85

agresszív viselkedés 80, 91
- ~hez vezető elszabadult érzelmek 402, 403,419
- gyermek védelme ~től 401
- harapás és 401, 418
- kisgyermekkorban 382, 385, 394-398, 401, 407, 409-426, 469
- tanulási zavarok és 419-426

agy 71, 86, 109
- fejlődése 71-76, 240, 406, 419, 420

ágybavizelés 452

akaratos szülő 97, 98

alapkérdés, tizenkét 465-467

allergia 183
- étel- 183, 185, 193, 195

álmosság jelei 230

álomba etetés hibája 292

álometetés 42, 54, 65, 126, 128, 154-156, 286, 302
- elhagyása 160
- túl későn 155

alsónemű, pelenka helyett 442-444, 447, 452, 455

alvás 37, 59, 217-275, 466, 472, 479
- a 4É napirendjében 58-66
- álmosság jelei 37, 222, 230, 239, 255,270,299, 322
- „átalussza az éjszakát" 221, 222
- cumi 239, 252, 253
- családi ágy és 239, 243, 244
- „ébredj, hogy alhass" módszer 242, 243,318,359
- éhség és 223, 248-253
- első három hónapban 217-275
- fájdalom miatti -problémák 223
- fejlődési ugrások és 250-252
- felébredés azonos időpontokban 242, 243, 265, 303, 359
- felvesz/letesz módszer 277-334
- függőség kellékektől 239, 240, 274, 281,285, 287, 292, 365
- gyors reagálás veszélyei 240, 241
- „hadd sírja ki magát" módszer 241, 243-245, 264, 268, 269, 274, 306, 330, 344, 366, 477
- hároméves korban 346-349

három szakasza 236
hat alvásnehezítő tényező 221-263
hathetes kortól négy hónapos korig 48, 49, 151-156, 217-275
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 54-58, 160-163, 279-285, 302-307
kétéves korban 340-344
kialvatlanság 130, 136, 222, 265, 337, 363, 367, 369
kilenc hónapos kortól egyéves korig 277-333
kisgyermekkorban 335-372
korai ébredés 289
koraszülött és 227, 228
lidércnyomás 345
más kultúrákban 221
napirend és 225-230, 281, 287
napirend hiánya és 225-230, 294
napközbeni ~ problémái 254, 255, 316-319
nappalok és éjszakák fölcserélése 225-228
négy hónapos kortól egyéves korig 277-333
négy hónapos kortól hat hónapos korig 50-54, 58, 63, 279-281, 290-302
nem szereti a kiságyát 220, 244, 280, 302
önálló ~ 234
ötletszerű nevelés és 219, 223, 234, 237-248, 251, 253, 266, 274, 279-281, 302, 308-316, 361, 363
reflux és 259, 271-275
REM (gyors szemmozgás) 220, 345
rémálmok 345
rituálé, nem megfelelő altatási/megnyugvási/lefekvési 223, 230-237
rossz közérzet és 223, 258-261, 271-275
rossz szokások és 219, 237-248
susog-ütöget módszer 234-236, 240, 282, 320
születéstől hathetes korig 40-48, 217-275
szülők előbbre tartják a maguk érdekeit 264-266
tévhit: aludni csak fáradtan lehet 64
tévhit: alvó csecsemőt nem szabad felébreszteni 226
tévhit: később fekszik/később ébred 298
túl sok inger/túlfáradás 223, 233, 254-258, 266, 269, 296, 367
túl sok segítség ~hoz 263, 264
ülő helyzetben 147, 259, 274
válság Amerikában 337-340
vérmérséklet és 76-90

anyatej 42, 88, 121, 122, 173, 174, 183, 184, 193-195, 198
lefejt 138-140, 167, 170, 250
mennyiségének növelése 138, 139
összetétele 137
lásd még cumisüvegből etetés; folyékony táplálék; szoptatás; tehéntej

apa 27, 50
alvásproblémák és 238, 239, 300, 301, 309, 313-316, 326-328, 370, 371
csecsemő etetése és 143, 162, 166
elválasztás és 370-372
felvesz/letesz és 300, 301, 309, 313-315, 326-328, 488, 489
kisgyermek és 389, 390

autizmus 420

autó mint ringatás kelléke 238, 259, 284

azonos hullámhosszon 13-15

baba után menni 19, 20

babanyelv 13, 75, 241

Bakker, dr. E. 432

bebugyolálás 106, 232, 233, 257, 264
módja 232
utálja 233

beszéd:
babanyelv 13, 75, 241
-fejlődési zavarok 419-425
szókincs hiánya 384, 405, 406, 411, 421, 423, 424

bezártságérzés, szülőé 383

bizalom 98-107
felvesz/letesz módszer és 284
kisgyermekkorban 354, 355, 366-368
megrendülése 100-104, 243-248, 307, 344
visszaszerzése 105-107

bölcső 244, 269

bőr:
sárgaság 36, 45, 46, 133, 146
pelenkakiütés 200

bújócska 111, 302

bukás (hányás) 146, 147, 272

büfiztetés 145, 147, 148

bűntudat, szülőé 163, 167, 168, 193, 323, 324, 375-378, 387, 389, 399, 467

cerebrálparézis 420

Chess, dr. Stella 94

colostrum 136, 137

cukor 162, 170

cukorbetegség 121

cumi 88, 131, 134, 237-239, 242, 249, 252, 253, 287
etetések között szopási inger kielégítésére 134, 253
használata 252, 253
leszoktatás ~ról 476, 477
mint kellék 238, 239, 287
típusai 253

cumisüvegből etetés 42, 121, 222, 173, 174, 182, 184, 192, 196-198
alvás és 238, 288, 291
átállás szoptatásról ~re 162-167
éhségsztrájk és 166, 167
elhagyása éjszaka idősebb babáknál és kisgyermekeknél 197
etetőcumik típusai 164
hathetes kortól négy hónapos korig 151-156
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 160-162
ha túl sokáig várt a cumisüvegre szoktatással 143, 162-164
leszoktatás ~ról 165
megunása 159
mennyisége és időtartamа 122-126, 131-133, 149, 170, 182
naponta legalább egyszer 166
négy hónapos kortól hat hónapos korig 156-159
széklet és 259, 260
szoptatás és 122, 140, 143
szoptatás vagy 122, 131, 132, 162
születéstől hathetes korig 130-135
táblázat: etetési lxl 128, 129
tápszer tájékoztatója, olvassa el 130

családi ágy 240, 243, 244, 363

családi környezet/körülmények változása 473-475

császármetszés 146

csendes játék 255

csőrös pohár 161, 162, 169, 170, 365
átállás ~ra 164
szilárd étel és 170
szobatisztaságra szoktatás és 444
típusai 169

dackorszak *lásd még* kisgyermek 384, 407, 419, 433, 483

depressziós anya 50, 60, 86

dicséret 107, 430

diszlexia 420

dobálás 384, 385, 395, 404, 414, 415
ételé 201,385, 484
kezelése 414-416

„ébredj, hogy alhass" módszer 242, 243,318, 359

ébrenlét 134, 159
a 4É-féle napirendben 29-66
alvásproblémák és 257, 258
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 54-58, 60, 302-305
kisgyermekkorban 340, 341, 382, 383,405
négy hónapos kortól hat hónapos korig 50-54, 60, 64, 156
önálló játék 112-117
születéstől hathetes korig 134, 135
túl sok inger és 257

egyedülálló anya 372

egyéves kortól kétéves korig *lásd* kisgyermek

együtt alvás *lásd* családi ágy

éhség 43, 142
alvás és 223, 247-253
cumi és 252, 253
-sztrájk 88, 143, 166, 167
elválasztás és 165, 166
fejlődési ugrások és 151-155, 250-252
jelei és a teendők 249, 250
megtömés és 126, 127, 248

éjszakák és nappalok fölcserélése 225-228

életkori bontások 24, 25, 39, 40 *lásd még* születéstől hathetes korig; hathetes kortól négy hónapos korig; négy hónapos kortól hat hónapos korig; hat hónapos kortól kilenc hónapos korig; kilenc hónapos kortól egyéves korig; kisgyermekkor

elhúzódó szeparációs szorongás 108-112

előke 202

elválasztás 162-169, 174
anya érzelmei és 162, 167-169, 193
éhségsztrájk és 166
első lépései 163-168
meghatározása 174

elvárások, irreális 24, 90-94, 222, 328, 329

emlőgyulladás (mastitis) 138

én időm a 4É-ben 29-66, 237

energikus szülő 96

értelmi sérülés 420

érzelmek 67-117
az agy fejlődése és 71-76
bizalom és 98-107
érzelmi/társasági stilusok 380-382
kisgyermekkorban 373-426, 470
lelki egészség 399-409
négy hónapos kor előtt 72, 73
nevelés és 85-90
önálló játék és 112-117
rizikótényezők, indulatok elszabadulásának 378,379
sírás és 72, 98, 105, 106
szeparációs szorongás és 70, 108-112, 308, 312, 348, 383, 491-493
vérmérséklet és 76-107
lásd még az érzelmek egyes típusait

érzelmi nevelés *lásd* lelki egészségre nevelés

étel *lásd* folyékony táplálék; szilárd étel; *konkrét ételek*

etetéstől az evésig 173-177

etetőszék 192
félelem ~től 203, 204
szilárd étel és 192, 203-205

étkezési szokások kialakítása, helyes 178-181, 201
gyermek viselkedése 178-180, 201
napirend 179, 202
szilárd étel minősége 180, 203
szülő viselkedése 202

étterem 207, 213
rendetlenkedés -ben 213, 385

fájdalom miatti alvásproblémák 258-261, 271-275

fázik 186, 260

fehérje 190, 195

fej verése a padlóhoz 75, 348, 394, 416, 417

fejlődés 39, 58, 467-469
agyé 71-76, 240, 405, 406, 419, 420
~i táblázatokról 122, 123
kisgyermekkorban 379, 383, 384, 404-409,419, 426
mérföldkövei 39, 420, 430, 466-468
négy hónapos kortól hat hónapos korig 51, 156
tanulási zavarok és 419-426
túl sok inger és 256, 257
változások és 467-469

fejlődési táblázatokról 122, 123

fejlődési ugrások 48, 54, 58, 124, 132, 250,251, 265
éhség és 250, 251
hathetes kortól négy hónapos korig 151-156
kisgyermekkorban 383

fejlődési versenyfutás 24-26

felébredés azonos időpontokban 242, 265, 300, 359

félelem idegenektől 491-493

félénkség 470

felfedezés 107

felvesz/letesz módszer 22, 56, 59, 64, 65, 112, 161, 266, 267, 277-333, 472, 477,479,488, 489
három hónapos kor előtt nem 266, 267,307
három-négy hónapos korban 285-290
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 279-285, 302-307
helytelenül végzett 320, 321
kisgyermekkorban 353, 354
leírása 281, 285
négy hónapos kortól hat hónapos korig 279-284, 297-302
nyolc hónapos kortól egyéves korig 308-316
sikertelenségének okai 319-332
szülő elkötelezettsége - mellett 326-333
túlélési stratégiák 333

Ferber („hadd sírja ki magát")-módszer 243,274

figyelemhiány 421

fiúgyermek 262
agresszió kisgyermekkorban 415
szobatisztaságra szoktatás 440, 449, 451,456

fogzás 186, 198, 200, 208, 303, 310, 312, 323, 341, 466, 471, 472, 488,489
jelei, időtartama és megkönnyítése 200
kisgyermekkkorban 384

fogyókúra, szülőé 214

folyékony táplálék 119-170, 173, 174, 183,466, 472
a 4É napirendben 29-66
az első hat hónapban 119-170
csőrös pohár 161, 162, 169, 170, 365
elalszik evés közben 132, 133, 141, 142
elválasztás 162-167, 369-372

etetéstől az evésig 173-177
fejlődési ugrások és 151-156
hasi fájdalmak 144-151
hathetes kortól négy hónapos korig 48-50, 128, 129,151-156
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 54-57,59, 160-162
megtömés 126, 127,153-155, 160, 248,249
mennyiségek és időtartamok 122-126, 131-143, 149, 170, 183
nassolás 131, 157, 161, 199,253
négy hónapos kortól hat hónapos korig 50-54, 59, 60, 63, 129, 156-159
szilárd étel és 170, 174, 175, 181-189, 192, 195-197, 209
szoptatás és cumisüvegből etetés 121, 139, 140, 143
szoptatás vagy cumisüvegből etetés 121,131
születéstől hathetes korig 40-48, 121-128, 130-151
táblázat: etetési lxl 128, 129
lásd még cumisüvegből etetés; szoptatás

fulladozás 190, 192,310

fürdés 292
félelem a fürdőkádtól 489, 490

gabonafélék 181, 186, 188, 192

Goleman, Dan 70

gumimatrac alvásproblémák esetén 311, 355, 356, 367, 371, 372, 481

gyakori panaszok:
hathetes kortól négy hónapos korig 48
négy hónapos kortól hat hónapos korig 53
születéstől hathetes korig 44

gyenge izomtónus (hipotónia) 422

gyermekbiztos otthon 383, 405, 414

gyermekközpontú gyermeknevelés 429, 431,433

gyermekorvos 77, 123, 273
-hoz menés 103

gyomorégés *lásd* reflux

gyümölcs 182, 188, 189, 192, 197, 208

gyümölcslé 162, 170, 444

Hacker, Lynn 420, 421

„hadd sírja ki magát" módszer *lásd* Ferber-módszer

hajhúzgálás 348, 416

hal 192

haláleset a családban 347, 382, 466, 473,474

hangulatok *lásd* érzelmek

hányás 146, 147, 194, 272

harapás 348, 395, 401, 403, 406, 411-413,418, 423
leszoktatás ~ról 411-413

hárító kijelentések 388

hasfájás (kólika) 130, 144, 145, 147, 149-151, 259
meghatározása és orvoslása 149-151

hasmenés 194

hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 39,54-58
4É 54-58, 69
az agy és az érzelmek fejlődése 73, 74
alvás 54-58, 60, 160, 161, 277-333
felvesz/letesz 279-285, 302-308
folyékony táplálék 54-59, 160-162
következetesség 54-58
önálló játék 113-114
ötletszerű nevelés 160-162
súly 161
szeparációs szorongás 108-112
szilárd étel 54-57, 59, 175, 184-194

hathetes kortól négy hónapos korig 39, 48, 49
4É 48, 49
az agy és az érzelmek fejlődése 71, 72
alvás 48, 49, 151-153, 217-275
fejlődési ugrások 151-156
felvesz/letesz négy hónapos korban 285-290
folyékony táplálék 48, 49, 128, 151-156
gyakori panaszok és lehetséges okok 48
önálló játék 112-114
súly 154, 155
váratlan ébredések 48, 49

hazudás 394, 401,402

helytelen altatási/lefekvési/megnyugvási rituálé 223, 230-237

hinta 147, 259

hiperérzékeny gyermek 380, 381

hipotónia (gyenge izomtónus) 422

hippocampus 75

hiszti 213, 343, 344, 348, 371, 375-378, 385, 387, 393-398, 402, 405, 407, 409-411,417, 451, 482-487
kezelése 409-411
négy jó tanács ~ ellen 393

hörcsögmanőver 197

humor fontossága 28

hús 192

ikrek:
egypetéjű 77
kétpetéjű 80

inger, túl sok 37, 41, 107, 408, 411
alvásproblémák és 223, 233, 254-258, 266, 269

ismerje gyermekét 469—471

játék, túl sok 376, 377

játszócsoport 257, 310, 347, 382, 398, 406,407, 470

jelzések, csecsemőéi 21, 33, 36, 230
sírás 41

kajalimpia 195, 196, 201, 202

kanál 205
érettség - használatára 162
visszautasítása 190

kedvenc ételek és hóbortok 207-214

kedvenc tárgy 238, 311, 396,412

kettős mérce 384, 385

kézbe fogható ételek 184, 189, 191, 192,194, 205
fajtái és időzítésük 192

kézügyesség 184

kiállítás, csak szülővel 102

kilenc hónapos kortól egyéves korig 39, 58
4É 58, 63
az agy és az érzelmek fejlődése 74-76
alvás 279-281,308-316
felvesz/letesz 279-285, 308-316
önálló játék 115-117
szilárd étel 176, 184-194
szobatisztaság 432-442

kis súlyú újszülött 43-45,47, 123, 124, 131,138, 146

kiságy 154, 269
cumisüveg a ~ban 165
ébren tegye bele a babát 233-235
félelem ~tól 154, 247, 302, 304, 346, 355, 356, 488
kimászik a -ból 346
költözés -ból nagyágyba 346, 353, 355,370

matrac megemelése refluxos babának 148,259,272, 273
megszerettetése 302
szülő bemászik a babához 304
utazás és 472, 473
vonakodás —tól 220, 244, 279, 302

Kisangyal 36, 77, 78, 81, 85-87, 97, 187,230, 380
jellemzése 81

kisgyermek:
agressziója 382, 385, 394-398, 401, 407, 409-426,469
altatásának módszerei 349-353
alvásproblémák hároméves korban 346-349
alvásproblémák kétéves korban 340-345
bizonyítékok gyűjtése 394-398
csodaétrend 214, 215
éjszaka átmegy a szülőhöz 357, 358
érzelmi/társasági mérföldkövek 404-409
érzelmi/társasági stílusok 380-382, 470
fejlődése 379, 383, 384, 404-409, 419-426
fegyelmezés hiánya és 376, 377, 388, 389, 405
hatalmi harcai 201, 202, 207-214, 348, 385, 405, 417,445-448, 456, 482-487
határok/korlátok/szabályok és 376, 378, 381, 387-389, 400, 408, 417-419
hiszti és 213, 343, 344, 348, 371, 375-378, 385,387, 393-398, 402, 405, 407, 409-411, 417,451, 482-487
játékának szabályai 408
jellemző vétségei 409-419
kedvenc ételek és hóbortok 207-214
két napközbeni alvás helyett egy 360
kiságyból nagyágyba 346, 353, 355, 370
környezet és 379, 383, 384
lelki egészsége 373-426
leszoktatása cumisüvegről 165
letesz 353, 354
lidércnyomás 345
manipulálja a szülőt 342, 348, 354, 358, 366, 368, 376, 389, 390, 394, 406,416, 485
megnyugtatás vagy elkényeztetés? 361,362
napközbeni alvás és 342, 360, 361
rituálé, lefekvési/megnyugvási/altatási 349-352
rizikótényezők, indulatok elszabadulásának 378,379
rossz álom 341, 345, 348, 349, 352
szilárd étel és 174, 177, 195-215
szobatisztaságra szoktatása 427-459
szoptatása 344, 369-372
szülők viselkedése és 375-379, 381, 385-394, 421,486
önállóság és 201-206, 340, 361, 362, 472, 483
ötletszerű nevelés és 338, 339, 342, 361,391,410
tanulási zavarok 418-426
„tegyük boldoggá a gyereket" járvány 375-378
túl késői fektetés 337, 338
túl sok játék 376, 377
vérmérséklete 373-426, 482-487

kiszáradás 260

kiütések 194, 200

kommnikáció 75, 98
igazi 105, 106
sírás mint 99, 106, 268
szemkontaktus 105

koraszülött baba 36, 45, 124, 131, 133, 138, 146, 248
alvás és 227, 228
szilárd étel és 185, 186

korlátok/határok/szabályok 406, 419

környezet 77
kisgyermekkorban 379, 382, 383
változások a családi -ben 473-475

körömrágás 416

következetlenség *lásd* ötletszerű nevelés

láncetetés 42, 126, 127

lánygyermek 415
szobatisztaság és 441,450,453-457

láz 200

lelki egészségre nevelés 398-409
érzelmi és társasági mérföldkövek 404-409
módja 399-404

limbikus rendszer 71, 72

lobbanékony gyerek 381

lopás 395,401,402

magabiztos szülő 95

manipulálás 213, 214, 240, 241, 308, 323,324
kisgyermekkorban 342, 348, 354, 358, 366, 368, 376, 389, 390, 394, 406,416, 485

mantrasírás 299

marhahús 195

mászik 201, 303, 304, 308, 384

megtömés 126, 127, 247, 248
álometetés 127, 154-156, 160, 286, 302
láncetetés 126, 127

melege van 260, 261

mellbimbó, fájó/sebes 137, 138, 141

mellre tétel 136, 137
helytelen 135, 137

memória 75, 108, 311
kisgyermekkorban 360

menekülési ösztön 79

„Miért nem válik be?" 19-24

Mimóza 36, 80, 83, 88, 93, 95, 99, 106, 187, 269, 272, 325, 380
bizalom és 96, 103, 106
jellemzése 83

Mindell, dr. Jodi 339

Mintababa 69, 77, 78, 82, 91, 95-97, 99, 104, 106, 187, 230,380
jellemzése 82

Morcos 77, 80, 85, 95-97, 99, 100, 105-107, 187, 231,380,381
bizalom és 106
jellemzése 85

munka 50, 229
elválasztás és 163-168
visszatérés ~ba 50, 87, 143, 164, 337, 338, 363, 472

nadrágpelenka 442, 452

nagyágyba költözés 346, 353, 355-357, 371

nagyszülő 326
halála 474,475

napirend 31, 466, 471
4É 31-66
alvás és 225-230
étel és 179, 203
hiánya 19, 223, 225-230, 294
kisgyermekkorban 350
mire számíthatunk 229, 230
napközben 36
változások -ben 471, 472

napló, 4É 38

nappalok és éjszakák fölcserélése 225-228

nass 165, 198-200, 209, 210, 406
nassolóból rendes evő 199
túl sok 198-200

nassoló gyermek 130, 131, 157, 161, 199, 210, 253

négy hónapos kortól hat hónapos korig 39, 50-54
4/4 szabály és az ötletszerű nevelés kezdetei 50-54, 62
4É 58-62
az agy és az érzelmek fejlődése 73
alvás 50-54, 58, 59, 64, 277-333
felkészülés a szilárd étel bevezetésére 181-184
felvesz/letesz 279-285, 290-302
folyékony táplálék 50-54, 59, 63, 129, 156-159
gyakori panaszok és lehetséges okok 53
önálló játék 112
súly 159

négy hónapos vagy idősebb, 4É bevezetése 58-66

négylépéses altatási/megnyugvási/lefekvési rituálé 230-237, 242, 245, 262, 269, 281, 296

nevelés 76, 85-90
adottság és 85
vérmérséklet és 85-90

noradrenalin 79

nyafogás 75, 76, 101, 102

nyálfolyás 200

nyelv és beszéd patológiája 419

nyelvkiöltő reflex 181-183

nyirkos test 261

nyugtatók 151

objektív szülő 382, 385, 387, 391-394
hogyan legyünk ~k 391-394

ok és okozat 94, 342, 403, 404

oltás 103, 303

orrfolyás 200

orrtúrás 416

orvosi rendelő 103

osztozás 406, 407, 412

oxytocin 137, 141

öklendezés 190, 197

önálló játék 112-117

önállóság 93, 107, 112-117, 430
alvás és 244, 339, 358
evés és 174, 201-206
játékés 112-117
kisgyermekkorban 201-206, 340, 361, 362, 472, 483
szobatisztaság és 431, 437

ötletszerű nevelés 20, 49, 59, 86, 160-162, 211, 212, 237, 259, 323, 475-477, 480, 483
alvásproblémák és 221, 224, 234, 237-248, 251, 253, 267, 274, 279-281, 302, 308-316, 361, 363
családi ágy és 243, 244
felébredés azonos időpontokban 242, 243
függőség kellékektől és 237-240
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig és később 160-162
helytelen étkezési szokások 174, 178, 211
kármentés 475-477
kezdetei 50-54
kisgyermekkorban 338, 339, 342, 361, 391, 410

pelenka 36
papír- 260, 429, 431, 433, 442, 449, 455
~ nélkül 432, 433, 443, 458
~kiütés 194
pisis/kakis 41, 242, 259, 431, 436, 442, 443, 446
popsikenőcs 260
szobatisztaság és 427-459

pépesített gyümölcsök és zöldségek 182, 184, 188, 189

perceptuális diszfunkció 420

problémamegoldás tizenkét alapelve 478-487

reflux 41, 45, 130, 134, 144-149, 181, 259, 271-275
alvásproblémák és 259, 271-275
leírása és orvoslása 146-149

REM (gyors szemmozgás) 220, 345

ringatás 237

rituálé, altatási/lefekvési/megnyugvási 230-237
kisgyermekkorban 350-354

rossz álom:
lidércnyomás 345
rémálom 345

rossz közérzet:
alvásproblémák és 258-261
jelei 258, 259

sárgaság 36, 45, 46, 133, 146

savkötők 148

sírás 41, 72, 73, 144, 283, 284
éhség és 249
fájdalom és 258, 259
„hadd sírja ki magát" módszer 241, 243-247, 264, 268, 274, 306, 344, 366, 477
hasi fájdalmak és 144, 149-151
hathetes kortól négy hónapos korig 48, 72, 73
kisgyermekkorban 353, 410
mantrasírás 299
mint a kommunikáció formája 98, 106, 268
mint az érzelmek kifejezésének formája 72, 98, 105
születéstől hathetes korig 41, 42, 72

STOP-módszer (megállok, fülelek, figyelek, értékelek) 14

stressz 60, 209, 383, 386, 466
-hormonok 79

sugárhányás 147

súly 173
figyelmeztető jelek 123, 249
gyarapodás hiánya 250
hathetes kortól négy hónapos korig 154, 155, 250
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 161
kisgyermekkorban 195, 213, 369-372
kis születési súly 43-45, 47, 123, 124, 131, 138, 146
napirend súly szerint 43-47
négy hónapos kortól hat hónapos korig 159
szilárd étel és 182, 195, 200
születéstől hathetes korig 43-47, 123, 130-135, 249
túl—, szülőé 214

susog-ütöget módszer 88, 234-236, 240, 282, 320

számítógép 349, 408

„szegény gyermekem" szindróma 23, 313, 323, 328, 487, 488

széklet 259, 260
cumisüvegből táplált babáé 260
szobatisztaságra szoktatás és 373-459
szoptatott babáé 259, 260

székrekedés 130, 157, 181, 259, 453

szélgörcs 41, 72, 130, 134, 144-146, 149,258, 259, 273
leírása és orvoslása 145, 146

szemkontaktus 105

szénhidrát 139

szenzoros integrációs zavar 423, 424

szeparációs szorongás 70, 108-112, 309,312, 348, 491-493
elhúzódó 108-112
kisgyermekkorban 383
normális 108-112
szülő viselkedése 108-112

szilárd étel 159, 160, 170-215, 298, 466,472
allergiák és 182, 185, 194, 195
anyuka nem akarja bevezetni 193
bevezetése 159, 173, 175, 176,184, 194,196
csodaétrend 214, 215
disznóól 207-209
dobálása 206,212,213,385
erőltetése 197, 198
etetéstől az evésig 173-177
etetőszék és 192, 203-205
fejére borítja 206
felkészülés - bevezetésére (négy-hat hónapos korban) 181-184
folyadékfogyasztás és 170, 174, 175, 183-185, 193
hat hónapos kor előtt 184
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 54-57, 59, 175, 184-194
helyes étkezési szokások 178-181, 201
helytelen étkezési szokások 178, 195-199
hóbortok és 210-212
játékok és trükkök 197, 198, 202
kajalimpia 195-199
kanál visszautasítása 190
kedvenc ételek 207-214
készen vett vagy házi? 188, 189
kézbe fogható ételek 184, 189-192, 205
kilenc hónapos kortól egyéves korig 176,184-194
kisgyermekkorban 174, 177, 195-215
mennyisége 189, 195
nassok 196-199, 209,210
öklendezés és fuldoklás 190, 191
reflux és 149
súlygyarapodás és 182, 183, 195, 200
táblázat: az etetéstől az evésig 175-177
típusai 187-189
túl hamar 156, 157, 175, 181, 182
válogatós gyermek 209, 210
változatosság 180, 181
lásd még a konkrét ételeket

szobatisztaság 427-459
alsónemű pelenka helyett 442-444, 447, 448, 452
„balesetek" 443, 447
csőrös pohár és 444
félelem a vécétől 453-455
felkészülés a szoktatásra 438, 439
fiúgyermek és 440, 449, 451, 456
gyakori gondok 448-457
gyermekközpontú iskola 429,431
hatalmi harcok és 445-448
hasznos tanácsok 458, 459
kétéves kortól hároméves korig és később 445-448
kilenc és tizenöt hónapos kor között 438-442
kilenc hónapos korban 432-438
lánygyermek és 440, 450, 452, 456
napirend és 436, 446
önállóság és 431, 438
pelenka nélküli iskola 431, 433
pucér szoktatás 443
~ra érettség jelei 432-434, 436-438
szülő szorongása és 429, 430
tizenhat és huszonhárom hónapos kor között 443-445, 448-450, 454, 457
túl későn 448
visszaesés 454
vécészűkítő 438

szókincs hiánya 384, 405, 407, 411, 420, 421,424

szoptatás 42, 87, 121, 173, 174, 182, 184,192, 193, 195, 198
alvás és 221,237, 238, 247, 249-253, 288, 289, 291, 344
anya érzelmei és 162, 167, 168, 193
anya étrendje és pihenése 123, 139
anyatej, lefejt 138-140, 167, 170, 249,251
anyatej mennyiségének növelése 138, 250,251
anyatej összetétele 137
cumisüvegből etetés és 121
cumisüvegből etetés vagy 121,131, 162
elválasztás 162-169, 369-372
fejlődési ugrások és 250, 251
hathetes kortól négy hónapos korig 151-156
hat hónapos kortól kilenc hónapos korig 160-162
helytelen mellre tétel és alacsony „hozam" elkerülése 135-143, 247, 250
idősebb csecsemő és kisgyermek leszoktatása az éjszakai evésről 198
kisgyermekkorban 343, 344, 369-372
megunása 159
melyik mellből? 136
mennyiségek és időtartamok 123-126
négy hónapos kortól hat hónapos korig 156-159
pótlás tápszerrel 140, 143
problémák 106, 135-143
széklet és 259, 260
születéstől hathetes korig 130-135
táblázat: etetési lxl 128,129

szoptatási tanácsadó 106, 138, 140, 141,249, 250

szubjektív szülő 386-390, 410

születési súly 45, 47, 131
kis-44-46, 131, 138, 146

születéstől hathetes korig
4É 40-47,134,217-275
az agy és az érzelmek fejlődése 71, 86,109
alvás 40-48,217-275
folyékony táplálék 40-48, 121-128, 130-151
gyakori panaszok és lehetséges okok 44
hasi fájdalmak 144-151
helyes étkezési szokások 130-151
önálló játék 112, 113
sírás 41, 43, 72
súly 43-45, 123, 130-135

szülők
4É napirend és 29-66
akaratos 97
bűntudat és 163, 167, 168, 193, 323,324,375-378, 387, 389, 399, 407
depressziós anya 50, 60, 86
egyedülálló 222, 372
energikus 96
érzelmi stílusa 94-98
gyermek érzelmei és 67-117
gyermeknevelés megkerülhetetlen törvénye 463-465
hárító kijelentései 388
házassági problémái 347, 382,466, 473
irreális elvárásai 24, 90-94, 222, 328,329
kezdő 33
kialvatlan 130, 136, 22, 265, 337, 363
„tudományos" 95

Tárgymutató

Tárgymutató

magabiztos 95
manipulálása 213, 214, 240, 241, 308, 323, 324, 342, 348, 354, 358, 366, 368, 376, 389, 390, 394, 406, 416,485
objektív 391-394
szeparációs problémák ~ miatt 107-112
szorongása szobatisztaság miatt 429-431,458
szubjektív 387-390
túlérzékeny 96
türelmes és tudatos 15-18, 90, 237, 262, 392, 481
viselkedése és hatása a kisgyermekre 375-377, 379,381,385-394, 421, 486
lásd még ötletszerű nevelés; apa

Talpraesett 77, 80, 84, 95-97, 99-103, 105-107,187,231,232,380, 381
bizalom és 106
jellemzése 84

tanulási zavarok 419-426
sérült gyermek nevelése 425

tápszeres táplálás *lásd* cumisüvegből etetés

„tegyük boldoggá a gyereket" járvány 375-378, 388-390

tehéntej 194, 195, 208

tej eleje 137, 141

tej vége 137, 141

tejtermékek 190

televíziózás 308, 340, 348, 349, 376, 408
korlátozása 408
rossz álmok és 348, 349

testhőmérséklet 41, 260, 261
rossz közérzet 260, 261

testvér(ek) 32, 41, 179, 269, 325, 341
~ születése 426, 454, 474, 484

tévhit: később fekszik/később ébred 298

Thomas, dr. Alexander 94

tisztelet 214,400
csecsemő fizikai teréé 105
megadása és elvárása 400

tizenkét alapelv, problémamegoldásé 478-493

tizenkét alapkérdés 465-467

tojás 195, 208

tudatosság 17, 18, 88, 89, 262

„tudományos" szülő 95

túlérzékeny szülő 96

türelem 17, 18, 88, 89, 262, 441

türelmes és tudatos szülő/nevelés 15-18, 90, 237, 262, 392, 481

ujjrágás 200

unalom 41, 69, 74, 159

ügyek intézéséhez babát magunkkal vinni 228

ürítés-kommunikáció 433

üvegpohár 169

válás 347, 382

válogatós gyermek 209, 210

változás 21, 22, 50, 61, 62, 465-475
4É bevezetése négy hónapos korban vagy később 58-66
családi környezetben/körülmények-ben 473-475
kötelezze el magát mellette 22
mint a gyermeknevelés törvénye 463, 464
napirend és 471-473
tizenkét alapkérdés és 465, 467

verekedés 348, 386, 395-397, 401, 405,406,418, 421,423,424

vérmérséklet 35, 85-107, 151
alvás és 221,230,325
Kisangyal 36, 77, 78, 81, 85-87, 97, 187, 230, 380
kisgyermekkorban 373-426, 482-487
Mimóza 36, 80, 83, 88, 93, 95, 99, 106, 187, 269, 272, 325, 380
Mintababa 69, 77, 78, 82, 91, 95-97, 99, 104, 106, 187,230,380
Morcos 77, 80, 85, 95-97, 99, 100, 105-107, 187,231,380, 381
szilárd étel és 187
szülők érzelmi stílusának ütközése -tel 94-98
szülők és 85-107
Talpraesett 77, 80, 84, 95-97, 99-103, 105-107, 187, 231, 232, 380, 381

víz 162, 170, 260, 261, 365, 367, 444

vizelet 260
erős szagú 260
korai szobatisztaságra szoktatás és 427-459
nagyon sárga/koncentrált 200
pisis pelenka 260

Wyndaele, dr. J. J. 432

záróizom kontrollja 436, 440, 441,443

zöldségfélék 182, 184, 188, 189,192, 208

Tartalom

Bevezetés • 9
A suttogástól a problémamegoldásig

Legfontosabb titkom

Első fejezet • 29
A 4É nem feltétlenül könnyű (de beválik!)
A csecsemő napirendjének kialakítása

Második fejezet • 67
Még a csecsemőnek is vannak érzelmei
A hangulat felmérése az első évben

Harmadik fejezet • 119
A csecsemő folyékony étrendje
Táplálkozás az első hat hónapban

Negyedik fejezet • 171
Az étel nem csak táplálék

A szilárd ételek

Ötödik fejezet* 217
Hat dolog, amely megnehezítheti az alvást
Az alvás tanítása az első három hónapban

Hatodik fejezet • 277
Felvesz/letesz
Az alvás tanítása négy hónapos kortól egyéves korig

Hetedik fejezet • 335
„Még mindig nem alszik eleget"
Alvásproblémák egyéves kor után

Nyolcadik fejezet • 373
A kisgyermek megszelídítése
Érzelmi nevelés

Kilencedik fejezet • 427
Szobatisztaságra szoktatás
A korai kezdés dicsérete

Tizedik fejezet • 461
„Épp amikor azt hiszi, hogy minden rendben van... minden megváltozik!"
A tizenkét alapkérdés és a problémamegoldás tizenkét alapelve

Tárgymutató • 495

A szerzők

TRACY HOGG, akit a hálás szülők neveztek el „suttogó"-nak, ápolónőként, szoptatási és újszülött-tanácsadóként több mint huszonöt éven keresztül foglalkozott csecsemőkkel és kisgyermekekkel. Titokzatos tehetsége volt ahhoz, hogy megértse, mit közölnek sírásukkal és testbeszédükkel a kisbabák. Ezt a tehetségét egy gyermekpszichiátriai intézetben kezdte fejleszteni, ahol kis betegeinek egy része a verbális kommunikáció semmilyen formájára nem volt képes.

Csecsemőgondozói oklevelét szülőházájában, Angliában szerezte a Doncasteri Egészségügyi Főiskola öt és fél éves kurzusán, ahol szellemileg és testileg súlyosan sérült gyermekek ellátására szakosodott. Kitűnő munkájáért és emberségéért egy ízben elnyerte Az Év Ápolónője díjat.

1993-ban férjével az Egyesült Államokba költözött, ahol tanácsadóként kezdett dolgozni. Csodás tudományának híre nem csak a szülők körében terjedt: hang- és videokazetták, egy televíziós sorozat és a suttogósorozat három kötete mutatják be egyedülálló módszereit. 2004. november 25-én halt meg melanomában. Honlapja, a www.babywhisperer.com hűségesen őrzi szellemiségét és emlékét.

MELINDA BLAU családi és egészségügyi témákra szakosodott újságíró. Tizenegy könyv és számtalan cikk szerzője, illetve társszerzője. Két felnőtt gyermeke, egy unokája van. A Massachusetts állambeli Northamptonban él.

Európa Könyvkiadó, Budapest
Felelős kiadó Barna Imre igazgató
A tördelés az SZBÉ Bt. munkája
Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető György Géza vezérigazgató
Készült Debrecenben, 2008-ban
Felelős szerkesztő Barkóczi András

A kötetet az eredeti kiadvány alapján
Sz. Bodnár Éva tervezte
Készült 40,3 (A/5) ív terjedelemben
ISBN 978 963 07 8571 6

www.europakiado.hu

Csecsemő- és kisgyermekkor

A „suttogó" sorozat első két kötetének *(A suttogó titkai I.* és *II.)* megjelenése után Tracy Hogg hihetetlenül népszerű lett szerte a világon, és rengetegen fordultak hozzá tanácsért. Összegyűjtötte a leggyakoribb gondokat, és ebben a könyvében még részletesebb magyarázattal kísérve, még több példával, még gyakorlatiasabb megközelítéssel, újabb ötletekkel oldja meg őket. Az olvasók kérésének megfelelően több benne a táblázatokban összefoglalt tudnivaló, az életkori bontás, a mintaétrend, a mintanapirend stb. Elsősorban a problémák nagy hármasára, **az alvásra, az evésre és a viselkedésre összpontosít** az előző két kötetben kifejtett elvek és filozófia alapján, esetenként továbbfejlesztve vagy felülvizsgálva őket – de **foglalkozik az érzelmi neveléssel, a szobatisztaságra szoktatással, a hisztivel és a különböző félelmekkel** is. Most bepillanthatunk Tracy fejébe, hogy lássuk, ő hogyan elemzi a problémákat, milyen kérdéseket tesz föl, hogyan állítja össze a megoldás tervét, és arra is megtanítja az olvasót, miként igazíthatja a módszereket a saját gyermekéhez, továbbá mit tegyen, ha úgy érzi: „az én gyerekemnél ez nem válik be". Akik már járatosak valamennyire a „suttogásban", de maradt problémájuk, most elvégezhetik a mesterkurzust; akik még nem ismerik Tracy gyermeknevelési filozófiáját, azok előtt most egy egészen új világ tárul föl.

TRACY HOGG ápolónőként, szoptatási és újszülött-tanácsadóként több mint huszonöt éven keresztül foglalkozott csecsemőkkel és kisgyermekekkel. Titokzatos tehetsége volt ahhoz, hogy megértse, mit közölnek sírásukkal és testbeszédükkel a kisbabák, ezért hívták „suttogó"-nak hálás ügyfelei. (Suttogónak eredetileg azt nevezték, aki halk szavakkal képes megnyugtatni egy megvadult lovat.) Negyvenes évei közepén, 2004-ben halt meg melanómában.

2800 Ft

ISBN 978 963 07 8571 6