



NEM!

avagy az önállóság fejlődése
0-3 éves korig

írta: Vida Ágnes

Bevezetés

Kevés olyan dolog van, ami felkészületlenebbül érné a még gyakorlatlan első gyermekes szülőt, mint a gyermek önállóságának fejlődése. A csecsemőápolási tanfolyamok, a szüleink elbeszélései ugyanis sok mindenre felkészítenek, de arra nem, hogy a baba nem csak önálló egyéniség, de az önállóságát már nagyon hamar érvényre is juttatja.

A legtöbb szülő a gyermekét szeretné önállónak látni azokban a dolgokban, amik elvárásként a korához mérten felmerülnek (pl. önálló evés, ivás, szobatisztaság) és szeretné alkalmazkodónak látni azokban, amik számára gondot okoznak (pl. rendrakás, alvás) pedig nem várhatjuk el a babától, kisgyermektől, hogy az egyik területen már önálló legyen, a másikon pedig adja fel az önállóságát. A baba akarata minden területen egységesen fejlődik és komoly türelmet jelent a szülők számára megtanítani a kicsiknek a területek közti differenciálást.



Érdekes helyzet az a család életében, amikor a kicsi egyre ügyesedik (ezért büszkék vagyunk rá), viszont ugyanakkor mindenre elkezd „nem”-et mondani, gyakran még akkor is, amikor látszólag erre semmi oka nincsen. Ne várjunk a kicsitől logikát ezen a területen: ilyenkor a fő logika számára a határozottság, az akaratának kinyilvánítása és annak tesztelése, vajon mi, a szülei, hogyan reagálunk az ő saját véleményére.

Ezek a helyzetek nem arról szólnak, hogy pl. a kicsi vajon valóban nem szereti-e a főzeléket és ezért tiltakozik (tegnap még szerette), hanem arról, hogy próbálgatja az akaratát. Gyakran még a korábban nyugodt gyerekek is egyik napról a másikra előállnak hasonló érthetetlennek tűnő reakciókkal: hirtelen minden ellen tiltakozni kezdenek, amit korábban szerettek. Ez a pont és ennek a megoldása kulcsfontosságú a későbbi hisztik kezelése szempontjából.

De vajon, hogyan jut el a baba idáig? Mikor kezd el látványosan ellenkezni? Milyen előjelei vannak ennek? Mekkora önállóságot várhatsz el tőle a különféle életkorokban és hogyan terelheted helyes mederbe a kicsi önállósági törekvéseit? Ebben segít ez a tanulmány.

1. Az önállóság fejlődése 0-5 hónapos korig

Az újszülöttkor teljesen felhőtlen a baba számára: 6 hetes korig szinte úgy érzi, mintha egy lenne az édesanyjával. Gyakorlatilag úgy éli az életét, mint azt odabent a pocakban tette, ennek köszönhető, hogy a nappalt összetéveszti az éjszakával és igen rosszul visel mindent, ami eltér a bent megszokottól. Odabent állandó hőmérséklet és tompa zajok vették körül, idekint erős zajokat, fényeket és hirtelen változó hőhatásokat kell elviselnie. Ráadásul ezeket még nem tudja elkülöníteni a belső ingereitől, a szervezete jelzéseitől, ezért kerülhetünk néha olyan helyzetbe, hogy nem tudjuk eldönteni, vajon az éhség miatt sír vagy pedig valamilyen külső tényező zavarja. Esetleg fáj valamije? Vagy fázik?

Az első 6 hétben a kicsi számára ő és a világ még egyek, szimbiózisban élnek, ezért teljesen lefoglalja a saját működése és nem érdeklődik különösebben a külvilág. Ha játékokat mutatunk neki, talán megragadja a figyelmét (főként, ha kontrasztosabb színű), de nem különösebben érdeklődik még ezek a dolgok.



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

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

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

Érdeklődik már a külvilág, a játékok, de temperamentumától függően csak legfeljebb 15-20 percig köti le magát és ha bármire szüksége van, akkor azonnal anyát hívja. Sokan ezt tévesen úgy értelmezik, hogy ilyenkor a fizikai szükségleteit kell kielégíteni vagy testközelségre vágyik, holott általában arról van szó, hogy felismeri: anyja nincs ott és ez diszkomfortérzést kelt benne. Nincs szó tehát arról, hogy a néhány hónapos baba még tudatosan „manipulálna” minket, hogy vegyük fel, egyszerűen csak arról van szó, hogy megijed attól az érzéstől, hogy nem vagy ott vele.

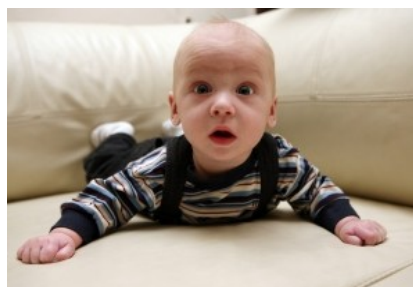
4-5 hónapos korra ez annyira kiteljesedhet, hogy a baba folyton felveteti magát. Nem azért, mert ölbe szoktattuk, vagy „felkapattuk”, hanem azért, mert egyre inkább kezd tudatosodni benne, hogy fizikailag nincs mindig együtt az anyukájával, ezért amikor eltávolodsz tőle, megijed és téged keres. Anyatejes babáknál ez a folyamat kevésbé erőteljesen jelentkezhet (amennyiben van módjuk igény szerint szopni), mert az ő testközelség-igényüket a szoptatás kielégíti, cumisüvegből vagy kanállal táplált babáknál azonban előfordulhat, hogy sokkal nyugtalanabbak, gyakrabban vetetik fel magukat kézbe, kevésbé „vannak el” egyedül. Ezen a téren vannak olyan babák, akik nagyobb igényekkel rendelkeznek és vannak, akik kisebbekkel.

Nem szabad azonban összetéveszteni a testközelségre való fokozott igényt az unatkozással. Gyakori probléma, hogy a babát felveszik, amikor elunja magát, és közben megnyugszik, nézelődik - mert 4-5 hónaposan már tudja, hogy amikor felveszik, akkor segítséget kap. Ilyenkor, ha új helyre tesszük át, más játékokat adunk, vagy a közelünkbe helyezjük, ahol minket látva-hallva játszhat, akkor megint elfoglalja magát egy darabig.

Újszülötteknél előfordulhat, hogy a kicsi éppen a testközelség vágya miatt, nem érzi jól magát idegen helyen, vagy a babakocsiban, ezért ha hosszasan sétálunk, idegen emberek közé, új helyre megyünk, vigyünk magunkkal kengurut vagy hordozókendőt is.

Mit várhatsz el tőle az önállóság terén?

Az evésben A kezdetben rendszertelenül szopizó baba 6-8 hetes korra már kiszámítható időpontokban eszik, ez azonban nem feltétlenül a „nagykönyvben” megírt 3-4 óránkénti etetéseket jelenti. Lehet, hogy pontosan 2,5 óránként éhez meg, vagy napközben 3 óránként estefelé azonban már másfél óránként követeli az etetést - ha odafigyelsz a kicsire, rá fogsz találni az ő saját ritmusára.



A cumisüvegből etetett babák 3-4 hónaposan már képesek egyedül tartani az üveget, ennek ellenére ne hagyd magára etetéskor az üveggel, egyrészt, mert szüksége van a testközelségre, másrészt, mert balesetveszélyes!

3-4 hónapos kor között már egyértelműen jelzi, ha jóllakott, egyre ritkábban fordul elő, hogy túleszi magát, vagy korábban abbahagyja az evést.

5-6 hónapos kor között elkezdik érdekelni a ti ételeitek, szeretne ő is enni, utánozza a mozdulataitokat, a rágást, ez az első biztos jele annak, hogy a baba megérett a hozzátáplálásra.

Az önálló játékban Ha nyugodt a környezete, nem fáj a hasa, akkor a 6-8 hetes baba akár huzamosabb ideig is elnézelődik egyedül. Lógass fölé

játékhidat 2-3 figurával úgy, hogy ahogy a kezével csapkod, véletlenül el tudja találni a fölé lógatott figurákat: néhány alkalom után rá fog jönni, hogy képes magától hintáztatni őket - és ezzel már 2-3 hónapos kor között is jól elfoglalja magát.

3 hónapos korra a babák többsége képes nagyjából 10-15 percet önállóan „játszani”: nézelődnek, a játékhíd után nyúlnak, a kezüket nézegetik, vagy a hangjukat próbálgatják. Ha nem akarod mindig szórakoztatni, hanem hagynod, hogy amikor kipihent, jóllakott, akkor magától játsszon, ameddig tud, akkor tovább tud majd önállóan játszani.

Az alvásban Az újszülött nem képes még átaludni az éjszakát, és nem képes önállóan az alváshoz szükséges ellazult állapotba kerülni, ráadásul sokkal felszínesebben alszik, mint a felnőttek, erre a létfenntartása miatt van szüksége.

Az alvás tanult dolog:

– Az első 6 hétben az éjszakák-nappalok váltakozását kell megszoknia a babának, ezért ügyelj rá, hogy nappal ne aludjon egyhuzamban 4 óránál tovább, ha ébren szeretne maradni etetés után, akkor ne akard mindenáron lefektetni, legyen ébren, éjjel pedig ne kapcsolj villanyt, amikor felébred és ne beszélj hangosan.

–6 hetes korra általában már kialakult éjszakai rend szerint ébred a baba, általában 2-3 óránként, eszik és visszaalszik. Ha ilyenkor túlságosan éberré válik, nem tud visszaaludni, annak lehet az oka hasfájás, vagy az, hogy nappal túl sokat alszik.

–Ne akard elaltatni a babát nappal! Amikor elálmosodott, dédelgesd meg, esetleg kicsit sötétíts be, hogy a fény ne zavarja, majd tedd le a kiságyba. Az altatás lényege nem az, hogy mélyálomba kerüljön a baba, hanem, hogy ellazuljon elalvás előtt. Ha így teszel, kialakítja a saját altatási technikáit és megtanul önállóan elaludni.

–Nappal kezdetben szinte folyton alszik (de vannak olyan csecsemők is, akik már újszülöttkorban élénkebbek), de 3-4 hetes korban általában már a legtöbb esetben etetés után fennmaradnak egy darabig (általában 45-60 percig), ezután viszont már nagyon nyugösek, álmosak lesznek, ennek a biztos jele, ha már kézben sincs el a baba, dörzsöli a szemét, orrát, ásítózik: ilyenkor kell letenni a kiságyba.

- 6 hónapos korig teljesen normális, ha éjjel 3-4 óránként kel enni a baba, és az is előfordulhat, hogy a 2-3 hónapos kor között ritkán ébredő baba később megint felkel enni, mert a testsúlyának növekedése miatt megnő a tápanyagszükséglete.

A maximum, amit elvárhatsz tőle 6 hónapos korig, hogy az éjszaka kezdetén 5-6 órát folyamatosan aludjon és csak utána keljen fel első alkalommal, a teljes éjszakát azonban még a legtöbb csecsemő nem alussza át ebben a korban.

A szobatisztaság terén Bár még messze a bilizős korszak, és a baba még nem képes akaratlagosan befolyásolni a vizelet- és a székletürítést, már képes jelezni, mikor jön a pisi vagy a kaki. 2-3 hónapos korra már egyértelműen beáll a székletürítések „rendje”, nagyjából ugyanazokban az időpontokban történik.

2. Az önállóság fejlődése 5-10 hónapos korig

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

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



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

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

Mit várhatsz el tőle az önállóság terén?

Az evésben 5-6 hónapos kortól már egyre jobban érdeklik az ételek és az evés. Ha még nem is kezdtétek meg a hozzátáplálást, ültessd oda az asztalotokhoz hordozóban, vagy dönthető etetőszékben, figyelje, ahogy esztek. Az első falatokat is megkaphatja így, számára is nagyobb élmény, hogy a családdal ehetsz és (ami nagyon fontos) ezáltal összeköti a fejében a családi étkezésnél tapasztaltakat (hogyan kell enni, az evés, mint társasági esemény) a saját étkezésével.

6-7 hónaposan már lehet a kezébe kanalat adni, megfogja, játszik vele, esetleg a szájához is emeli (főként, ha volt módja nézni, ti hogyan esztek), de még nem várhatod tőle, hogy kanállal egyen. Viszont, ha cumisüveget vagy itatópoharat adsz neki, akkor ügyesen megtanul inni belőle. Ha eddig nem kapott ilyesmit és nem ismeri, akkor tegyél az itatópohárba egy kis gyümölcslevet (természetesen olyat, amit már ivott) és két etetés között add oda neki játszani, így magától fog rájönni, hogyan kell használni.

8-9 hónaposan már ügyesen felcsipegeti a darabos ételeket a tányérról. Kölesgolyóval, puffasztott bulátával lehet kezdeni ezt a korszakot, mert ezek akkor is szétolvadnak a szájában, ha nem rágja meg rendesen. Innentől be lehet vezetni, hogy uzsonnára vagy tízórára ezeket is kapja. Ahogyan sorra vezetted be a darabos ételeket, fokozatosan kapjon egyre többet a darabos ételekből és egyen önállóan egyedül. 10 hónapos korra már a pépeken, főzelékeken, leveseken kívül minden ételt képes egyedül kézzel megenni, hagyd, hogy egyedül egyen, ez őt is jobban leköti majd.

A helyváltoztatásban A legtöbb baba 6 hónapos korban fordul át, majd rohamosan beindul a mozgásfejlődése. Általában legkésőbb 9 hónapos korra hatékonyan tudnak kúszni, 10 hónapos korra pedig mászni és felülni. Lelkesen fedezik fel a lakás minden zegzugát, hagyd hát neki, hogy felügyelettel kutasson, ha pedig nem tudsz vele lenni, tedd járókába, vagy szereld gyerekrácsot az egyik biztonságos szobára.

Az önálló játékban Ebben a korban már nagyon érdekli a kicsit a külvilág, éppen ezért azt hihetnéd, hogy egyre jobban elfoglalja magát, ennek ellenére mégis azt tapasztalhatod, hogy nagyon anyás és nyugös. Fél éves korban ennek általában az az oka, hogy a megszokott játékaik már nem igazán kötik le, viszont fizikailag még nem tudja lefárasztani magát, szeretne elérni dolgokat, de még nem képes rá, ezért frusztrált, nyugös. Úgy tűnhet emiatt, hogy visszafelé fejlődik, de ez csak átmeneti állapot: abban a pillanatban, hogy képes egy kicsit hatékonyabban változtatni a helyét, például odagurulni a tárgyakhoz, máris jobban elfoglalja magát.



Amit tehetsz, hogy váltogatód az önálló és a közös játékot, valamint változatossá teszed a környezetét. Ne várd el, hogy ugyanazokkal a játékokkal játszon mindig, kapjon érdekes (de biztonságos) háztartási eszközöket nézegetni, cipősdobozokba tegyél neki játékokat, amiket kipakolhat és már jól elfoglalja magát a különféle gombnyomogató játékokkal is. Nagyjából 10-15 percet tud egyedül eljátszani, utána már nyugós, unatkozik, ilyenkor, tedd át új helyre, vagy adj neki új játékokat, esetleg játsszatok közösen egy darabig, aztán hagyd megint magára. Amikor nyugós lesz, nem kell azonnal rohanni hozzá, szóval nyugtasd, ebből megtanulja, hogy a közelben vagy, jönni fogsz és türelmesebbé válik.

Az alvásban Nappal általában már csak 2 alvásra van szüksége, de az aluszékonyabb babák néha még háromszor is alszanak. Ha korábban nem szoktattad altatáshoz, akkor el tud aludni önállóan, de előfordulhat, hogy tiltakozni kezd az elalvás ellen. Ez is az önállósodás része: egyrészt egyre érdeklődőbb és nehezen tud ellazulni, kikapcsolni, mindig csak keresne, kutatna, új élményeket fedezne fel, másrészt ez annak a jele, hogy már kezd rájönni, nem vagy mindig ott vele. Ilyenkor azt teheted, hogy figyeld meg, valóban álmos-e már, amikor le szeretnéd fektetni, mivel ebben a korban már sokkal tovább tudnak fentlenni, mint korábban ezért előfordulhat, hogy egyik napról a másikra, akár fél-1 órával is hosszabban szeretne fentlenni a kicsi - és utána már gond nélkül elalszik. A másik, hogy elalvás előtt az ellazulásban, a világ kizárásában kell neki segítened. Ne elaltatni akard mindenáron, hanem terems nyugodt körülményeket (igen: neked is nyugodtnak kell lenned, ha feszült vagy, akkor nehezebben fog elaludni a baba), tapasztald ki, hogyan tud ellazulni a baba (vannak babák, akik a ringatást, cipelést szeretik, van, akik egy helyben szeretnek lenni, a kiságyukban) és ezt teremtsd meg neki. Ezenkívül ragaszkodj hozzá, hogy amikor viszont már ellazult és nem olyan élénk, akkor a saját ágyában aludjon el magától.

A szobatisztaság terén Általában már jól kiszámítható mikor kakil a baba, gyakran ugyanazokban az időpontokban a nap folyamán, és többnyire ugyanannyiszor naponta (de persze a táplálásától függően lehetnek eltérések még ebben). A bili még nem érdekli különösebben a kicsiket, viszont 9-10 hónaposan már a fürdőszobába négykézláb már utánunk jöhetnek, kíváncsian nézhetik, mit csinálunk.

3. Az önállóság fejlődése 10-18 hónapos korig

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

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

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



Nehéz ezzel a korszakkal boldogulnunk: egyrészt a kicsi lelkesen függetlenedik tőlünk, másrészt sok anyuka megijed ettől és szeretné még egy kicsit babának tudni, szeretgetni. Meg kell találnunk a határt az önállóság és az állandó fegyelmezés, az ésszerű határok felállítása és a teljes szabadság között. Elsősorban arra koncentráljunk, hogy semmi veszélyeset ne csináljon, azaz csak azt próbáljuk megtanítani, ami a saját biztonságát szolgálja: hogyan kell lemászni az ágyról, nem szabad felmászni az asztalra, belenyúlni a konnektorba, lelépni az úttestről stb. A babázásra ki kell használnunk azokat a pillanatokat, amikor két rohanás között egy kicsit odabújik hozzánk megpihenni.

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

NEM! A legtöbb baba ebben a korszakban kezd el gyakorlatilag minden ellen tiltakozni. Ne is keress logikát a viselkedésében, sokszor „csak úgy” tiltakozik, hogy a bontakozó akaratát próbára tegye. Igazi kis makrancos hercegnő/herceg lehet belőle, akinek néha semmi sem elég jó - de ez nem azért van, mert ő elromlott, vagy te elrontottál valamit, ez csak és kizárólag az ő önállósodásáról szól. Amit tehetsz: állíts fel mindenben egyértelmű

szabályokat, amit nem lehet, azt nem lehet és ehhez ragaszkodj, így idővel megtanulja, hol vannak a határok, mi az, amire nem lehet „nemet” mondani.

Ugyanakkor, amiben van döntési lehetősége, ott kínáld fel neki, de úgy, hogy ne tudjon nemet mondani. Például, ne azt kérdezd tőle, mit kér reggelire, hanem azt, hogy vajaskenyeret vagy tojást kérsz? És -ha van rá mód- tartsd felé, hogy rá tudjon mutatni, így az ő kívánsága is érvényesül, mégsem kell mindenért közelharcot vívni vele :)

Mit várhatsz el tőle az önállóság terén?

Az evésben Ha korábban támogattad az önálló evésben és volt módja önállóan csipegetni a falatokat, akkor 10-12 hónapos kor körül már ügyesen eszik egyedül (kézzel felcsipegetve az ennivalókat), ezért el lehet kezdeni megtanítani neki a villa és a kanál használatát. Minél több alkalma van önállóan enni, annál hamarabb tanulja meg. Ez a folyamat azonban sok maszatozással járhat, azonban ne vedd el a kedvét az önálló evéstől állandó törölgetéssel, tisztogatással, miután evett, adj neki szalvétát vagy konyharuhát, tanítsd meg neki, hogyan törölje meg a kezét, valamint megtaníthatod már arra is, hogy evés előtt és után kezet kell mosni (az ilyen típusú egyértelmű szabályokat, szokásokat ebben a korban nagyon szívesen és lelkesen betartják a totyogók).

1 éves kor után már bevonhatod a főzés folyamatába is, ha érdeklő, adj a kezébe répát, krumplit, kislábast, engedd, hogy megkeverje a tésztát, szemezze a borsót, magozza a meggyet stb. Ez az étvágyának, az önállóságának és a kezűgyességének is jót tesz majd :)

A helyváltoztatásban Legkésőbb 1-1,5 éves kor között a legtöbb baba járni kezd. Egy darabig együtt műveli a két mozgásformát, azaz a járástanulás elején sok baba még mászik és néha 1-1 lépést is megtesz, ez teljesen normális jelenség.

Kezdetben élvezzi az önállóságot és a szabadságot: ne vezetgesd, hagyd minél többet önállóan sétálgatni, amikor azonban már ügyesen megy, megtaníthatod az utcán is arra, hogy a kezdet fogva menjen, illetve meg lehet neki tanítani az utcán való biztonságos közlekedés szabályait is (utcasarkon megállunk, útra nem szaladunk ki, kerítésen nem nyúlunk be stb.) Ha ezeket a szabályokat megtaníthatod neki, akkor a járdán kézfogás nélkül is közlekedhet.

Lépcsőzni ebben a korban legfeljebb csak néhány lépcsőfokot tudnak, ezért a hosszabb lépcsőkön még ölben kell felvinni.

Az önálló játékban Ebben a korban nagyon jól elfoglalja magát a lakásban való pakolással, játékkal, de olykor elbátortalanodhat, anyásabbá válhat. Biztosíts számára nagy játékteret és biztonságos, szabad mozgásteret a lakás legtöbb helyiségében, valamint menjetek minden nap szabad levegőre, csináljatok változatos közös programokat (minden nap más sétaútvonalak,

bevásárlás stb.) így biztosan nem fog unatkozni.

Az alvásban Nappal ebben a korban a legtöbb baba már csak egyszer alszik. Előfordulhatnak már olyan napok, amikor a nappali alvás ellen nagyon tiltakozik vagy fáradt, de nem tud elaludni, ilyenkor a hosszas altatás helyett inkább biztosítsunk délután egy rövid csendespihenőt: feküdjünk le közösen az ágyra mesét olvasni vagy aludni, esetleg diavetítőzzünk közösen, ha még szopizik a baba, akkor szophat ilyenkor, hogy pihenjen egy kicsit.

Az éjszakát többnyire már átalusszák ebben a korban, de hajnalban másfél éves korig még felébredhet a baba enni vagy inni.

A szobatisztaság terén Még nem tudja szabályozni a vizelet- és székletürítését, de már nagyon érdekli a „dolog”: utánunk jön a WC-re, ha az utcán kutyaagumit lát, mondja rá, hogy „kaka”, azaz lassan tudatosulnak benne az ezzel kapcsolatos fogalmak. A bilire néha ráül, de még nem feltétlenül kakil/pisil tudatosan, ha mégis sikerül neki, akkor dicsérd meg érte. A nyári időszakban az ügyesebb babák napközben szobatiszták lehetnek.

Rendrakás Ebben a korban már meg lehet kérni kisebb, egytagú dolgokra (pl. „Hozd ide a tányért!” de komplexebb, 2-3 részből álló feladatokat még nem tud teljesíteni. El lehet kezdeni a játék utáni rendrakást bevezetni az életöbe úgy, hogy egyszerűbb utasításokkal irod le a feladatot. Tehát ne azt mondd, hogy „Rakd el a játékokat!”, hanem „Tedd el a kisautókat a dobozba!” Fontos, hogy ebben a korban még mutass neki példát, azaz ne csak azt mondd neki, mit csináljon, hanem legyél ott vele és közösen rakjatok rendet, így egyre önállóbb lesz ezen a téren.

4. Az önállóság fejlődése 18-24 hónapos korig

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



Másfél éves korig a kicsi afféle nagy felfedező módjára járja útját a világban és tulajdonképpen nincs más dolgod, mint a határokat megmutatni neki. Erre szüksége van: a világ nagy és ijesztő számára, ezért fontos, hogy megmutasd neki a határokat, mi az, amit szabad és mi az, amit nem, mi az, ami veszélyes órá nézve és mi az, ami nem.

Az általad felállított tilalmak és a saját korlátainak megismerése révén felismeri, hogy nem képes mindenre, nem tud mindent megtenni és ettől

kettős érzés alakul ki benne. Egyrészt tudja, hogy függ tőled és nálad találja meg a biztonságot, másrészt a tilalmak, a korlátok egy részét te állítod fel és ez őt zavarja. Ennek folytán egyre erőteljesebben ellenkezik minden ellen, kedvenc szava pedig a “nem!” lesz.

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

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

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

Most van abban a korszakban, amikor mindent erőteljesen utánoz: a házimunkába besegít, számára ez játék, és minden mozdulatodat leutánozza, lesi, de a fogmosást, az evést vagy a napi rutinteendőket is éppúgy kifigyeli és leutánozza, mint ahogyan a különféle helyzetekre adott reakcióidat is. Ez azt jelenti, hogy ha te magad sosem eszel ülve, akkor ő sem akar majd, ha soha nem eszel zöldséget, akkor neki se lesz kedve hozzá, ha egyes helyzetekre kiabálással reagálsz, akkor ő is úgy fog...

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

A megoldás az, ha higgadtan kezeljük a helyzetet és segítünk neki megtanulni, hogy ha elmegyünk, akkor vissza is fogunk jönni. El kell magyaráznunk neki, hogy “Anya most elmegy a doktor bácsihoz, de vissza fog jönni hamar.” Fontos

tudni, hogy a kicsinek még nincs időérzéke, ezért mindig mondjunk neki egy viszonyítási pontot, amihez képest tudja majd, mikor fogunk visszaérkezni, pl. "Megebédelték a mamával, alszol egyet és mire felébredsz, megérkezem."

Mit várhatsz el tőle az önállóság terén?

Az evésben Már szépen eszik önállóan és egyre ügyesebb a kanál használatában is, bonyolultabb ételeket (pl. levest) azonban még nem tud szépen enni kanállal. Ha van rá módja, hogy gyakorolja, akkor idővel ebben is egyre ügyesebb lesz majd.

A helyváltoztatásban Még a lassabban fejlődő babák is megtanulnak járni legkésőbb másfél-2 éves kor között, az átlagos kisgyerekek pedig másfél éves kor után már egyre több mozgásformát művelnek nagyon ügyesen: futnak, leguggolnak, hátrafelé mennek, kismotorral lökik magukat előre, lépcsőznek stb. Megtanulnak olyan új mozgásformákat is, amik sok fejtörést okoznak a szülőknek, például felmásznak mindenre a kanapétól kezdve a konyhapulton át a létráig, és bizony már a kiságyból is ügyesen kimásznak, ezért legyünk nagyon résen, ha ilyesmit tapasztalunk.

Az önálló játékban A korábban önállótlanabb babák is egyre ügyesebben és hosszabban eljátszanak egyedül. Adjunk neki olyan játékot, amivel elbíbelődhet, például építőköcköt, kisautókat, öltöztető babát stb.

Az alvásban Nappal néha már elkezdhet „sztrájkolni” az altatás ellen, ilyenkor nem kell erőltetni az alvást, de biztosítsuk számára a csendes pihenőt délutánonként. Éjjel néha újra felébredhet, mert ebben a korban kezdődnek az éjszakai félelmek, ezen pl. egy alvósállatkával lehet segíteni, vagy egy kis éjszakai lámpával, ami világít a szobájában. Ha már kimászik a kiságyából, ebben a korban már kaphat saját kis heverőt, amin aludhat.

A szobatisztaság terén Az ügyesebb babák már néha a bilibe pisilnek, főként a nyári időszakban, és ügyesen jelzik azt is, ha pisilni vagy kakilni kell, de a gyerekek többsége még nem megbízható ezen a téren.

5. Az önállóság fejlődése 24-36 hónapos korig

2 éves korra lecsitul a másfél évesek szeparációs szorongása, egyre ritkább az az alkalom, hogy "örzik" anyát, és egyre inkább



meg lehet velük tárgyalni ezt az elválás dolgot.

Egész egyszerűen meg lehet neki mondani, hogy “anyának most el kell mennie vásárolni. Te addig megeszed az ebédet a mamával, alszol egyet és mire felébredsz, visszajövök.”

Ezt a mondatot be is memorizálhatod így, mert ebben minden pontosan benne van, amit egy kétéves megért:

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

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

2 éves korban meglehetősen nagy eltéréseket mutathatnak egymástól a gyerekek a mozgásfejlődés, a szobatisztaság, az önállóság és a beszédfejlődés terén.

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

Ugyanez vonatkozik a testi képességekre is. Néhány baba már a legmagasabb mászókára is biztonsággal felmászik, kitartóan fut, tudja tekerni a triciklit, néhányan pedig még épp, hogy csak fel tudnak menni a lépcsőn leesés nélkül. Ez a különbség abból adódik, hogy a gyerekek érdeklődése és kíváncsisága más-más utakra hajtja őket, más és más területeken fejlődnek, ezért egy adott pillanatban az egyik ebben jobb, a másik abban.

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

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

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

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

Ha eddig szopizott, akkor 2-3 éves kor között valamikor már magától el fogja hagyni azt, és a korábbi alvászavarok is mérséklődnek, ugyanis a baba alvásciklusa mostanra teljesen a felnőttekéhez hasonló. Ha azonban rossz szokásai alakultak ki az altatással kapcsolatosan, akkor az egészen iskoláskorig megmaradhat, ha nem teszünk ellene semmit.

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

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

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

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

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

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



Mit várhatsz el tőle az önállóság terén?

Az evésben Önállóan eszik és a kanalat is ügyesen használja, szépen iszik önállóan pohárból.

A helyváltoztatásban Magabiztosan mozog, komplex mozgássorozatok (pl. tornagyakorlatok, tánclépések) elsajátítására is képes.

Az önálló játékban Hosszasabban is elfoglalja magát a kedvenc játékaival, ügyesen épít, szívesen foglalkozik kreatív teendőkkel is (rajzolás, gyurma, festés)

Az alvásban Sok kisgyerek már nem szívesen alszik nappal otthon, de a bölcsődében/óvodában vagy a nagymamánál viszont ügyesen alszanak, ennek az az oka, hogy otthon kevesebb új inger éri, nem fárad el annyira, valamint ha néhányszor engedsz neki, megtanulja, hogy itthon nem muszáj aludni. Ettől semmi baja nem lesz, de azért legyen „kötelező szabály” otthon minden délután a csendes pihenő, hogy ne fáradjon túl a kicsi estére.

A szobatisztaság terén A legtöbb kisgyermek 3 éves korára lesz napközben teljesen szobatiszta: figyeld a jelzéseit! Ha úgy látod, már szívesen jár bilire, ha leveszi a pelust és inkább a bilire ül magától, ha büszkén mondja, hogy „nem pisiltem be”, akkor nyugodtan elhagyhatjátok a pelenkát, de arra mindenképpen számíts, hogy akár 6 éves koráig is nem lesz teljesen szobatiszta és néha bepisilhet (különösen alvásnál, ha nagyon fáradt, vagy nappal, ha nagyon belefeledkezik a játékba)

Jó önállósodást kívánok! :)

Vida Ági