



Povezano starševstvo

Povezano starševstvo, angl. »attachment parenting«, je način starševstva in vzgoje, kjer starši otrokom namenimo svoj čas, z njimi delimo občutja in se z njimi pogovarjamo. To je temelj, ki ga starši v odnosu s svojim otrokom postavljamo v njegovih prvih letih.

Šele ko prvič postanemo starši, se začnemo zavedati, kako silna odgovornost je to. Nobeno predavanje v šoli za starše, tečaji o vzgoji otrok, gore prebranih knjig ali nasveti strokovnjakov nas ne morejo pripraviti na to, kakšni starši bomo svojim otrokom.

Besedna zveza »attachment parenting« je težko prevedljiva, v slovenščino jo prevajamo kot »povezano« ali »navezano starševstvo« oziroma »starševstvo z občutkom«. Izraz lahko razumemo tudi kot »instinktivno starševstvo«, v knjigi Elizabeth Pantley 'Otroško spanje, brez joka v sanje' pa najdemo tudi slovenski izraz »čustveno navezovanje kot temelj dobre vzgoje«.

Kaj je »povezano starševstvo«?

»Povezano starševstvo« sta utemeljila dr. William in Martha Sears, starša osmih otrok in avtorja odličnih knjig o zdravju otrok, starševstvu, vzgoji in dojenju. Starši, ki jim je ta način vzgoje blizu, so se povezali v mednarodno organizacijo Attachment Parenting International (www.attachmentparenting.org).

Mnogi ljudje pojem vzgoje razumejo le kot starševsko orodje, s katerim otroka kaznujemo ali discipliniramo, če kaj naredi narobe. Vzgoja pa je nekaj popolnoma drugega.

Otroke vzgajamo VES ČAS, s svojimi dejanji, svojimi reakcijami ob določenih težavah, s svojim odnosom do drugih ljudi. Otroci so tisti, ki nas opazujejo, presojujejo in se od nas učijo. Če smo otrokom zgled in jih s tem učimo, kako lahko pravilno ravnajo, je takšna vzgoja pravilna. Seveda pa zahteva veliko več starševskega udejstvovanja in naše energije. Starši moramo biti ljubeča avtoriteta, ki ve, kaj je prav za otroka.

Povezano starševstvo je nasprotje danes splošno sprejetemu zahodnemu – potrošniškemu in materialističnemu ter pogosto permisivnemu – konceptu starševstva. Ni nekaj novega, gre za stil oziroma način življenja mnogih družin po vsem svetu, ki je uspešen že tisočletja.

Obstajajo starši, ki svojih otrok sploh ne vzgajajo, ne usmerjajo, jim ne postavljajo potrebnih omejitev ali pa jih čustveno popolnoma prepustijo samim sebi.

Povezano starševstvo je popolno nasprotje takšnega modela in daje staršem podlago, kje in kako začeti ter kako vzpostaviti komunikacijo z otrokom. Starši morajo poleg tega, da otroku že v najzgodnejšem obdobju zagotavljajo vse potrebno (pa ne v materialnem smislu!), otroka tudi vzgajati, vzpostaviti nenasilne metode discipliniranja in določiti jasne meje.

Bistvo povezanega starševstva je v tem, da smo lahko le starši tisti, ki smo strokovnjaki za svoje otroke, saj jih najbolje poznamo. Že izraz povezano starševstvo pove, da smo starši z otroki tesno povezani. V prvih letih otrokovega življenja po konceptu povezanega starševstva

lahko k povezanosti pripomorejo dojenje, bližina staršev, nošenje otroka v slingu, odločitev za naraven porod, dejavna vloga očeta, skupno spanje, kasnejše uvajanje goste hrane od običajnega hitenja in pozornost, ki jo starši namenjamo temu, kar nam »pripoveduje« naš otrok.

Za uspešno vzpostavitev povezanega starševstva seveda ni nujno, da vedno izpolnjujemo vse omenjene zahteve, če nam katera od njih ne ustreza oziroma njenega izpolnjevanja ne dopušča naša družinska situacija. William Sears pravi, da se povezano starševstvo lahko vzpostavlja tudi, če katera od prvin ni izpolnjena, saj je mnenja, da se pri naravnosti staršev k povezanemu odnosu s svojimi otroki neizpolnjevanje določenih postavk nadomesti s toliko večjim vlaganjem v druge.

Dojenje

Dojenje zagotavlja otroku najboljši možni začetek prehrane, saj je materino mleko narejeno prav za dojenčka. Materino mleko vsebuje idealno razmerje snovi, ki jih dojenček potrebuje za rast in razvoj najmanj v prvih šestih mesecih svojega življenja, poleg tega pa vedno (ne samo prve mesece!) vsebuje protitelesa, ki ščitijo otroka pred okužbami. Materino mleko se z otrokovo starostjo prilagaja njegovim potrebam. Poleg tega dojenje ni samo prehranjevanje, ampak razvija močno čustveno vez med materjo in otrokom.

Nosite svojega otroka

Raziskave so pokazale, da otroci, ki so večino dneva v bližini matere, v tesnem stiku z njo, jokajo kar za polovico manj kot otroci, ki niso nošeni. Matere, ki imajo otroka poleg sebe, se naučijo takoj in bolje zaznati, kdaj je otrok lačen, umazan, in lahko hitreje ugodijo njegovim potrebam. Poleg tega je z nošenjem zadovoljena osnovna in največja otrokova potreba: biti v bližini matere. Za nošenje otroka po hiši so zelo pripravne posebne rute.

Današnje mamice porabimo veliko časa za dojenje, uspavanje in nego dojenčka, nato pa nam zmanjka časa za svoje potrebe, potrebe partnerja in gospodinjska opravila. Frustracije se hitro nakopičijo in starši nismo srečni, kar močno čuti tudi dojenček. Medtem ko otroka nosimo, lahko mimogrede postorimo kaj v gospodinjstvu, opravimo manjše nakupe, plačamo račune na pošti ali banki.

Na začetku bo morda težko, saj današnje ženske nismo več navajene dolgo nositi bremen na ramenih in hrbtu, zato je dobro, da si omislite res uporabno ruto in poiščete najudobnejši položaj, kako nositi otroka. Z malce vaje bo zagotovo šlo.

Naravni porod

Mnoge ženske, ki so dobro pripravljene na to, da bodo rodile po naravni poti, večinoma opisujejo porod kot najlepšo in najboljšo izkušnjo v življenju. Tak porod jih psihično in fizično ne izčrpa. Dober porod je le redko pospremljen s poporodno depresijo in naredi prehod v materinstvo naravnejši, lažji.

Naraven porod naj bi bil porod brez sredstev proti bolečinam ali za pospeševanje poroda, brez siljenja in pospeševanja, v mirnem, domačnem in prijetnem okolju, z izbiro položajev, ki vam najbolj ustrezajo ... Seveda je tak porod mogoč le, če gre med porodom vse v redu. Če ne poteka idealno, je treba upoštevati odločitve zdravnika.

Naj po porodu tudi očka ostane doma

Vsaj prve tedne po porodu je dobro, da je doma tudi naš partner oziroma otrokov oče. V prvih tednih po porodu mamice potrebujemo nekoga, ki nam je v čustveno oporo. Dobro je,

da se očka aktivno udeležuje nege dojenčka prav od začetka. Povezanost v prvih dneh po porodu se bo izrazila v vaših tesnih družinskih vezeh tudi kasneje. Prisotnost očeta v prvih dneh razbremeni mamico, da se lahko posveti samo dojenju in dojenčku.

Spite skupaj z otroki

Spanje skupaj z otroki ali z drugim izrazom spanje v družinski postelji oziroma spanje v istem prostoru je zelo pomemben del povezanega starševstva.

Starševstvo se z nočjo ne neha. Spanje skupaj z otroki pomeni, da otrok spi v naši postelji ali v naši bližini (v posteljici poleg zakonske postelje). Pri tem moramo poskrbeti za primerno ležišče in varnost. Pri skupnem spanju ni potrebno utrudljivo vstajanje in dvigovanje že močno jokajočega in zbujenega dojenčka. Če spimo skupaj z dojenčkom, se otrok doji tudi ponoči (otroci tako bolje napredujejo na teži), je mirnejši, zadovoljnejši in manj joka.

Kasnejše uvajanje goste hrane

Na začetku prejšnjega stoletja so zdravniki priporočali samo dojenje v prvih 12 mesecih otrokovega življenja. Dvajset let kasneje so priporočali dodajanje goste hrane celo že takoj po rojstvu. Pojavi številnih bolezni, alergij in okužb pri otrocih pa so priporočeno mejo za uvajanje goste hrane ponovno dvignili v drugo polovico prvega leta. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in Unicefa naj bi gosto hrano pričeli dodajati po dopolnjenem 6. mesecu otrokove starosti oziroma tedaj, ko nam otrok sam pokaže znake pripravljenosti na gosto hrano.

Kaj nam »pripoveduje« naš otrok?

V današnjem času so zelo moderna različna usposabljanja in treningi za boljši fizični in psihični razvoj dojenčka in njegove inteligence. Dojenček ne potrebuje nobenih posebnih programov, še posebej ne točno določenih po tednih ali mesecih. S tako zgodnjim treningom ne bomo povečali otrokove inteligence. Dojenčki so različni, nekateri znajo sedeti pri štirih mesecih, nekaterih pri šestih, nekateri pa še kasneje. Otrok bo sam pokazal določeno večino, ko jo bo osvojil v skladu s svojim notranjim razvojem.

Upoštevajte svoje mnenje

Nihče ne pozna vašega otroka tako dobro kot le vi sami. Poslušajte strokovnjake za vzgojo in nego (medicinsko osebje, mame, tašče, sestre, prijateljice), toda vedno si zapomnite, da ste samo VI strokovnjak za svojega otroka.

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri LLLI