

ROHAN AZ IDŐ?

Eltűnt fél pár gumicsizma, nincs száraz zokni, a kicsi még aludna, a nagy már indulna. Apa sietve borotválkozik, anya pedig már a reggeli órában úgy érzi, mintha megint összecsaptak volna a feje felett a hullámok. Ahogy a sokunk számára ismerős, hétköznapi szituáció is tükrözi: a kisgyermekes család hatékony időbeosztása gyakran nagyobb feladatot jelent a családnak, mint egy nagyvállalat vezetése. Vannak, akiknek könnyebben megy, és vannak, akik küzdelmesen élnek meg a kisgyermekes lét mindennapjait. Gyerekeink önmaguk létezésén túl a mi személyiségünk formálásának eszközei és segítői. Karon ülő csecsemőként például arra tanítanak, hogy hogyan bánjunk jól a rendelkezésünkre álló idővel.

◆ De min múlik, hogy sikerül-e családnaként jól bánni az idővel, vagy csak rohanunk a feladatok után? Egyáltalán mi a célravezetőbb: spontán, a gyermek igénye szerint működni vagy óráról órára megtervezett napirendet követni? „A kettő közti utat érdemes megtalálni – mondja Szabó-Máthé Hanga anyacoach, két fiú édesanyja. – Az idővel való bánásmód függ az édesanya és a kisbaba személyiségétől, a meglévő családi szerepektől és attól is, hogy mennyi segítséget kap az anyuka. Az időkereteket napi szinten is érdemes kijelölni, például a „reggeli rutin” tekintetében, de ezeken belül rugalmasan kell mozognunk, tudnunk kell módosítani az eredeti elképzeléseken. Azt tapasztalom, hogy a mai édesanyák számára az jelenti a legnagyobb kihívást, hogy ne csak a gyerekeiknek, férjüknek, hanem saját maguknak is „gondját viseljük”. Tudatosan kellene törekedniük arra, hogy testi és lelki értelemben rendszeresen karbantartsák magukat. Ennek legnagyobb akadálya, hogy a saját magukra fordított időt a „családtól elvett” tevékenységként éljük meg. Csak egy kiegyensúlyozott, az életével elégedett családanya képes a környezete számára is építő személyiség lenni. A repülőgépen is vészhelyzetben a repülő fedélzetén mindenkinek a saját oxigénmaszkját kell először feltennie, és csak ezután foglalkozhat a körülötte ülőkkel. Hasonló elv szerint működnek a hétköznapijaink is: minden anyának szüksége van saját magára fordított időre, amely által kiegyensúlyozott, odaadó asszony lehet a környezete számára is. A korábbi, többgenerációs együttélésnél a családtagok, nagyszülők, rokonok között megosztott az a munkamennyiség, amelyet a mai családoknak egyedül kell elvégezniük. A mai helyzetben, férj és nagyszülők hiányában külső segítség jelenti a megoldást, például bébiszitter. Konzervatív felfogásom és szakmai tapasztalatom szerint a családban a legtöbb dolog az anyákon múlik. Ha a nő „jól van”, a gyerekek is kiegyensúlyozottak, a férj is feltöltődve indul munkába. A gyereknevelés nem pusztán „szülői feladat”, hanem önismereti út. Ezért mindenkit arra biztatok, hogy elakadás, esetleges krízis esetén forduljon segítő szakemberhez.”

CSAK EGY KIEGYENSÚLYOZOTT, AZ ÉLETÉVEL ELÉGEDETT CSALÁDANYA
KÉPES A KÖRNYEZETE SZÁMÁRA IS ÉPÍTŐ SZEMÉLYISÉG LENNI.



BABAÓRA

„Az édesanyák egyik rendkívülinek mondható adottsága, hogy egyidőben nagyon sok mindenre tudnak odafigyelni – mondja Sűli Ágota pszichiáter, gyerekterapeuta. – Az anyává válással együtt kialakul az a képesség, hogy egyszerre tudnak főzni, gyerekekre vigyázni, telefonon ügyet intézni. Ennek egyik oka az idő szorítása, a másik pedig, hogy zsigerileg mindenkiben megvan a képesség arra, hogy „elég jó” anya legyen. Ma Magyarországon az a leggyakoribb modell a kisgyermekes családokban, hogy az édesapák reggel elmennek pénzt keresni, az édesanyák pedig otthon maradnak, és a gyereknevelés mellett a háztartást vezetik. Ha valaki emellett a hivatását sem szeretné elveszíteni, ennek megszervezése hatalmas energiát igényel az édesanyáktól. A rendelésemre olyan páciensekkel találkozom, akik ennek megvalósításában valamilyen okból elakadtak, és úgy érzik, hogy „minden összeomlott körülöttük”. Ezeknek a nehézségeknek természetesen lehet a szülés utáni hormonális változás is oka, de tény, hogy ahhoz, hogy az édesanyák a nap huszonnégy

órájában sikeresen szervezzék a család életét, vezessék a háztartást és gondozzák csecsemőjüket, gyermekeiket, sok külső megerősítésre van szükségük. Nemcsak a fizikai segítségre gondolok, hanem a mentális, lelki támogatásra is, megerősítő, dicsérő szavakra a férjtől, nagyszülőktől, tágabb családtól. A támogatáson kívül fontos az is, hogy a házastársak felosszák egymás között a gyerekek körüli teendőket, ez az apa–gyermek kapcsolatot is erősíti. Egy kisbaba születésével a teljes család struktúrája megváltozik. Szakmai tapasztalatom alapján azt látom, hogy az a legjobb, ha nem az óra szerint, hanem a babák saját, belső ritmusa szerint szerveződik a nap, és ehhez tud alkalmazkodni az anyuka és a többi családtag.”

A KISBABÁS LÉTFORMA TERMÉSZETSZERŰEN BEFELE FORDULÓBB, LASSABB DINAMIKÁJÚ IDŐSZAK

LASSULÓ IDŐ

Barát Katalin pszichiáter, családterapeuta azt vallja, hogy sok egyéb mellett a családi időbeosztás az emberek alaptermészetétől is függ. „Ha valaki gyermeke születése előtt sose osztotta be szigorúan az idejét, nem valószínű, hogy szülővé válása következtében jó volna gyökeresen változtatnia az életmódján. A legelső szempont ebben a tekintetben, hogy a friss anyuka jól, biztonságban érezze magát. Anya és gyermeke képesek kölcsönösen egymásra hangolódni, ennek köszönhetően kialakul a mindkettejük számára működő időbeosztás. Elsősorban az édesanyának kell jól éreznie magát a napi rutin tekintetében. Én harmincegy évesen szültem első gyermekemet, és emlékszem, hogy az volt az egyik legnehezebb feladat, hogy a két hónapos kisbabám mellől eljussak a fogorvoshoz. Családterapeutaként pedig hozzá kell tennem, hogy anya és gyermeke jó érzése mellett a többi családtagot is figyelembe kell venni, és olyan közös napirendet kell kialakítani, amely által mindenki érdekei érvényesülni tudnak. Ez nem egyszerű feladat, elsősorban azért, mert a korábbi évtizedekhez képest nehezebben engedjük meg az idő „lelassulását”. Pedig a kisbabás létforma természetesen befele fordulóbb, lassabb dinamikájú időszak. Ehhez képest már a szülőszobából is „szelfiket” közvetítünk, és közösségi portálon követjük nyomon, hogy a másik gyermeke mennyit büfizik. A világ „kifelé fordulásban” él, és ez kihat a családi életre is, de ha mégis sikerül az elvárásoktól, rokonoktól, szakkönyvektől függetlenül megfelelő időbeosztást kialakítani egy családnak, az nemcsak a babának és az édesanyának, hanem az édesapának és a testvéreknek is kiegyensúlyozott, megelégedett hétköznapiakat eredményez.” ◆