

*Szülői  
varázslat  
2.*

Fordította  
Rác Kata

# HEDVIG MONTGOMERY

*A csodák időszaka*

## *Szülői varázslat 2.*

0-2 ÉV

PARTVONAL

A fordítás alapjául szolgáló mű:  
Miraklènes tid by Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018  
Published by agreement with Salomonsson Agency

All rights reserved.

Szülői varázslat 2. © Partvonal Könyvkiadó, 2020  
Magyar fordítás © Rácz Kata

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben nem másolható,  
nem sokszorosítható, sem elektronikus, sem mechanikai eljárással.  
Bárminemű felhasználása csak a kiadó írásos engedélyével történhet.

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2020  
[www.partvonal.hu](http://www.partvonal.hu)

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője  
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta  
Műszaki vezető: Drótos Szilvia  
Szerkesztő: Veress Dávid  
Korrektor: Drabon Zoltánné  
Nyomdai előkészítés: Tóth Viktor

ISBN 978-615-5783-93-7



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben,  
a nyomda alapításának 138. esztendejében, 2020-ban.  
A Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők  
Egyesülésének tagja.  
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató  
[www.gyomaikner.hu](http://www.gyomaikner.hu)



# TARTALOM

7 ..... *Ránk van szükség*

13 ..... A kezdetek

## A HÉT LÉPÉS

21 ..... **1** A kötelék

43 ..... **2** A heves érzelmek

67 ..... **3** Saját mintáink megváltoztatása

87 ..... **4** Határok és következmények – óvatos első lépések

99 ..... **5** A párkapcsolat megtartása

115 ..... **6** Amikor ég a ház

127 ..... **7** A gyerekek szabadon engedése

## 140 ..... NAGY KÉRDÉSEK A KICSIKRŐL

142 ..... Etetés

151 ..... Alvás és ritmus

169 ..... Beszéd

178 ..... Család

187 ..... Közösségi média

193 ..... Nehéz idők

203 ..... Kis személyiségek

206 ..... Köszönet



# RÁNK VAN SZÜKSÉG

A gyerekünk egyszer csak ott van. Csupaszon és védtelenül. Lélegzik, sír, és alszik. Tökéletes kis teremtés. Újabb ember a Földön, aki egyedül *ránk* számíthat.

De hogyan tovább?

A *Szülői varázslat* gyereknevelési sorozat második részét tartja kezében az olvasó. Az első, bevezető kötetben hét egyszerű lépésben bemutattam, hogyan lehetünk olyan szülők, amilyenek lenni szeretnénk, és hogyan nevelhetünk boldog gyerekeket, akik jól érzik magukat a bőrükben. Ebben a könyvben kifejezetten a 0–2 éves korú gyerekekre koncentrálok, a következő három kötetben pedig az óvodások, kiskolások és kamaszok kerülnek majd sorra. Szó lesz mindenről, ami a szülőkre vár: derűről és borúról egyaránt.

A növekedés minden állomásának megvannak a maga örömei és nehézségei. Éppen ezért nem bánhatunk gyerekeinkkel mindig ugyanúgy, nevelési módszereinket az aktuális életszakaszukhoz kell igazítanunk. Ebben adnak útmutatást a *Szülői varázslat* korosztályonkénti könyvei.

A következő oldalakon a gyerekek életének első 24 hónapjáról lesz szó. Végigveszem a bevezető kötetből már ismerős hét lépést kifejezetten csecsemőkre szabva, és elmondom, hogyan kerülhetők el a leggyakoribb szülői hibák. Körbejárom, mit kell mindenképp megadnunk 0–2 éves gyerekünknek, milyen érzései vannak egy egyévesnek, és hogy miért nem kell akkora ügyet csinálnunk a határhúzásból, ha a gyerekünk kétéves. A szülővé válás mellett, hogy megható és gyönyörű, egészen ijesztő is, hiszen ilyenkor indul a nagy készülődés arra, hogy a gyerekünk egy nap a családi fészekből kirepülve saját életet kezd majd. És az egészbe nekünk kell rendszert vinnünk, a mi feladatunk, hogy boldog családot alapítsunk és otthont teremtsünk, ahová gyerekünk bármikor hazajöhet.

A könyv második felében azokra a kérdésekre próbálok választ adni, amelyeket minden újdonsült szülő feltesz az alvással, játékkal, etetéssel és beszédtanulással kapcsolatban. Szó lesz arról is, hogy mit kell a gyerekeknek tőlünk, szülőktől tanulniuk, és min felesleges aggódnunk. Ami viszont még ennél is fontosabb: segíték megteremtteni a szülő és gyerek közötti *kötéléket*. Hiszen ebben a korban alapozzuk meg gye-



rekeink biztonságérzetét és önbizalmát, hogy később venni tudják a különböző akadályokat.

Most kezdődik az egész.

Az ember életének első két éve maga a csoda: 24 hónap alatt védtelen, tehetetlen csecsemőből önállóan járó, beszélő, és mindenre kíváncsi kisgyerek lesz.

Két év kész örökkévalóság, amelybe rengeteg kétségbeesés, félelem és bizonytalanság fér. De legalább ennyi boldog pillanat is, amikor ráadásul olyan boldogságot érzünk, amelynek létezéséről korábban mit sem tudtunk.

Egészen régóta foglalkozom gyerekneveléssel és családterápiával, aminek a kis rendelőm mosásra váró koszos ablaka alatti polcon sorakozó számarfüles szakkönyvek a megmondhatóí. És ha jobban belegondolok, sok-sok éve lényegében ugyanazt szajkózom a szülőknél: a gyerekeknek *rájuk* van szükségük.

Az élet persze mindenkit felültet a nagy hullámvasútra, és nincs tökéletes szülő, de azért csak tudatosítsuk magunkban, hogy a gyerekeinknek igenis *ránk* van szükségük, senki másra. Csecsemőkorukban *ránk* vannak utalva, igénylik a közelségünket, a testünk melegét, a tőlünk kapott táplálékot. Nem kérik, hogy mindent úgy csináljunk, ahogy az a nagykönyvben meg van írva, hogy megvegyük a drágább pelenkát vagy

az épp legegészségesebbnek kikiáltott tápszert. Arra sincs szükségük, hogy szégyelljük magunkat, amiért úgy érezzük, nem vagyunk jó szülők. És nem kell nekik, hogy szép képeket készítsünk róluk, vagy, hogy a környezetünk szerint igazi mintaszülők legyünk.

Egyszerűen *ránk* van szükségük. Minden hibánkkal és tökéletlenségünkkel együtt. Mi vagyunk a legfontosabbak az életükben, és ez így is fog maradni. A lényeg, hogy mindent a legjobb tudásunk szerint csináljunk. És ha elrontunk valamit, próbáljuk meg kijavítani.

Életünk legfontosabb feladatát a minket hatalmas szemekkel fürkésző, halkán gügyögő, majd nemsokára mosolygó kisembertől kapjuk.

Nemcsak rengeteg pelenkacsere és sírás, álmatlan éjszaka és aggodalom vár ránk, hanem hihetetlen mennyiségű csoda is. Szóval minden okunk megvan az öröme: kezdődik a csodák időszaka.



## MINDIG VAN HELY

Néhány gyerek váratlanul érkezik, másokat akár hosszú éveken át terveznek. Vannak azonban olyan leendő szülők is, akik egészen elbizonytalanodnak, amikor kiderül, hogy gyerekük lesz. Sokféle élethelyzet létezik, de a gyerekek nem válogatnak.

Mindegy, milyenek a körülményeink, egy gyerek számára mindig van hely. Szülővé válni mindig jó.

Amikor gyerekünk születik, minden kétségünk és aggodalmunk elröppen. Tudom, miről beszélek, milyen, amikor az ember vergődik, és mit tesz vele egy újszülött, az életében megjelenő újabb kis lény, újabb szeretet.

Ilyennek mindig van hely.

Nekünk csak arra kell törekednünk, hogy megéljük az érkező szeretetet.



# A KEZDETEK

Furcsa, milyen jól emlékszem mindenre. Első fiam születése óta már eltelt negyed évszázad, mégis gond nélkül fel tudom idézni a nagy nap legapróbb részleteit is. Október volt, egyike azoknak a hideg őszi reggeleknek, amikor a levegőben már ott a tél. Emlékszem a műanyag takarólécekre a kórházi szobában, a frissen mosott padló illatára, a steril lepedőre, és emlékszem a születések utáni különös csöndekre, a többi szülőszobából kiszűrődő hangzavarra, amikor kisemberek egész kórusa zendített rá. És a rengeteg reménnyel teli várakozásra.

Újszülött fiamat nézegettem, és rácsodálkoztam, mennyire tökéletes: apró körmei egytől egyig a helyükön voltak, szeme lassacskán hozzászokott a fényhez, vékony szájacskája csücsörítésre állt. Egy új teremtest tartottam a karomban, aki már nem én voltam. Egy várva várt idegen. Fölé hajoltam, és odasúgtam neki: „Meg foglak védeni minden rossztól.” Ma már belátom, hogy talán túl nagy kijelentést tettem, de ott és akkor ennyire futotta.

Csak jóval később jöttem rá, hogy nem mondtam igazat.

## A friss család védelme

A szülés mindig élet-halál kérdés. És bár a mai digitális világban egészen elszoktunk az ilyen elemi erejű történésektől, nem is kerülhetnénk ennél közelebb a természethez. Egy-egy szülésre, születésre a szülő anyja és az őt elkísérő társa élete végéig emlékszik, beléjük ivódik a pillanat.

Ahogy elmúlik a fájdalom, új és addig ismeretlen fejezet kezdődik. Vigyáznunk kell újdonsült családunkra, különösen a kezdetekben. Gyönyörűek, de annál nehezebbek a törékeny első napok. Elég lehet anyósunk egy-egy apró megjegyzése, vagy ha a nővérke okoskodni kezd, és máris borul minden. Emlékszem, a szülés után úgy éreztem, maratont is tudnék futni, annyira tele voltam endorfinnal. De három nappal később már nem bírtam elmenni a boltba, és magamba roskadtam, ha a zöldségesnél kétféle paradicsom közül kellett választanom. A rengeteg ösztrogén fokozatosan kiürül a szülő anyák szervezetéből, és időbe telik, mire újra helyreáll az egyensúly. Ebben viszont sokat segít a támogató környezet, az intimitás és a nyugalom.

Arról nem is beszélve, milyen megerőltető maga a szülés – az anyák szervezetének akár hosszú hónapokra is szüksége lehet a regenerálódáshoz.

Amikor a szülésről beszélünk, a brutális részleteket általában kihagyjuk, de ez mit sem változtat a tényen, hogy „szépen” szülni nem lehet. Annak, hogy világra hozunk egy új embert, ára van. És ez a csá-

**OSSZUK MEG A PILLANATOT!**

A szülés utáni első pillanatok  
nagyon bensőségesek  
az anya és gyermeke életében,  
de jó érzés őket másokkal is megosztani.  
Ha egyedül készülünk szülni, érdemes lehet  
végiggondolnunk, nem akarjuk-e  
az örömteli perceket mégis  
megosztani valakivel – erre a célra  
a közösségi média nem a legmegfelelőbb,  
jóleshet valakinek  
a személyes jelenléte.

szármetszésre is igaz. Gondoljunk csak bele, mennyire lehet kellemes, amikor hasizmunk és szöveteink gyógyulóban vannak, de még nem tudjuk felemelni saját gyerekünket. Egy szó, mint száz: nincs egyszerű megoldás.

Olyan anyával még nem találkoztam, aki teljesen átlagos szülésen ment volna keresztül. A sok drámai beszámoló hallatára elgondolkodtam, milyen jó volna beszélgetőkört indítani, ahol az anyák kibeszélhetnék életük legkülönösebb élményét. Elvégre egészséges, ha megpróbáljuk szavakba önteni, mit élünk át; ha megírjuk a történetünket, és helyet keresünk neki.

## Biztonság

Amikor gyerekünk születik, olyan kincset kapunk, amelyet el is veszíthetünk. Az újdonsült szülők gondolatait legalábbis szinte az első pillanattól kitölti, hogy mire lehet szüksége a jövevénynek, és mitől kell megóvni. Vannak, akik minden egyes legókockában, koszos kézben és kósza vírusban életveszélyt látnak, vagy frászt kapnak, ha valaki nem egészen úgy néz a gyerekekre, ahogyan szerintük kellene. Így lesz a leghétköznapibb buszozásból veszélyekkel és bonyodalmakkal teli utazás. És akkor a nem elég jó minőségű ruhákról és ágyneműről, vagy a könnyen félrenyelhető falatokról nem is beszéltünk. Végtelenségig

### HOGYAN TEREMTSÜK MEG AZ ALAPVETŐ BIZTONSÁGOT?

1. Ügyeljünk, hogy újszülött gyerekünk a hátán aludjon, és a szobában ne legyen túl hideg vagy túl meleg.
2. Biztosítsuk a lépcsőt és az ablakokat.
3. Figyeljünk, hogy a nagyobb bútorok stabilak legyenek, és ne dőlhessenek rá a kicsire.
4. Gondoskodjunk arról, hogy a gyerekünk ne férjen hozzá a tűzhelyhez, kályhához vagy kandallóhoz. Időnként ellenőrizzük a füstérzékelőt is.
5. Vigyázzunk, hogy gyerekünk ne gurulhasson le az asztalról pelenkázás közben.
6. A kicsi közelében bánjunk óvatosan a forró vízzel és étellel.
7. Soha ne rázzuk meg a gyerekünket! A csecsemők jóval érzékenyebbek, mint gondolnánk.



folytathatnánk a sort, és ez így van rendjén: szülőként *kötelességünk* egy kicsit aggódni.

Egy csecsemő nem tudja, hogy háton kellene aludnia; egy 6 hónapos kisgyerek, ha nem vigyázunk, legurulhat a pelenkázóasztalról; a 8 hónaposok észrevétlen megindulnak a lépcső felé; az egyéveseknél résen kell lenni, mit vesznek a szájukba; kétéves kor felé közeledve pedig boldogan szaladnának az autók közé. A lényeg, hogy gondoskodjunk az alapvető biztonságról.

Ennél többet nem is tehetünk, hiszen az összes létező veszélyt lehetetlen volna kivédeni. De szerencsére a gyereknevelés során nem lehet sok mindent végérvényesen elrontani.

Ennek ellenére sok szülő félelme egyenesen szorongásba csap át. Nem egészséges például, ha a felszerelt lépcsőrács ellenére rettegünk. Ha túl nagy bennünk a félelem, gyerekünk számára hozzáférhetetlenné válnak – ilyenkor annyira leköt bennünket a saját szorongásunk, hogy képtelenek vagyunk kellő megértéssel és intimitással fordulni felé.

Amikor a kórházban azt suttogtam a fiamnak, hogy mindentől meg fogom védeni, tévedtem. Nem lehet. És szülőként nem is az a dolgunk, hogy gyerekeinket mindentől megvédjük, hanem hogy ott legyünk nekik, amikor szükségük van ránk.

Mi vagyunk a biztos pont.