

NASLOV ORIGINALA:

William Sears and Martha Sears

The Attachment Parenting Book

A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Baby

Copyright © 2001 by William Sears and Martha Sears

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ana Grbić

LEKTURA:

Maja Banjac Kesić

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Vilijam i Marta Sirs

**PRIVRŽENO
RODITELJSTVO**



Sadržaj

<i>Poruka doktora Bila i Marte</i>	7
<i>1. Kako postati privržen</i>	9
Šta je privrženo roditeljstvo 10 / Sedam alatki privrženosti 12/ Kakav je osećaj privrženost 18	
<i>2. Koristi od privrženog roditeljstva</i>	23
PR bebe su pametnije 23 / PR bebe su zdravije 27 / PR bebe bolje rastu 31 / PR bebe se bolje ponašaju 32 / PR podstiče intimnost 39 / PR roditelji i deca bolje sarađuju 40 / PR podstiče empatiju 42 / PR je savremen 44 / Korist za roditelje 44	
<i>3. Šta privrženo roditeljstvo nije</i>	46
Razjašnjavanje nesporazuma 47 / Mitovi o privrženom roditeljstvu 55	
<i>4. Zbližavanje na porođaju i kasnije</i>	61
Zbližavanje na porođaju 61 / Osmam saveta za uspešnije zbližavanje 63 / Cimerke: privrženost se nastavlja 67 / Kako zajednički boravak razvija privrženost 71 / Depresija zbližavanja 74 / Ponovo kod kuće: deset saveta da ostanete privrženi tokom prvog meseca 77	
<i>5. Dojenje</i>	86
Dojenje olakšava privrženo roditeljstvo 86 / PR saveti za uspešno dojenje 91 / Koristi od produženog dojenja 98 / Čuvajte se organizatora dojenja 101	
<i>6. Nošenje bebe</i>	103
Poreklo nošenja bebe 103 / Koristi od nošenja bebe 107 / Braća i sestre i nošenje beba 121 / Nošenje i umaranje bebe 121 / Posao i nošenje 122 / Nošenje bebe za zamene 123	
<i>7. Verovanje u signalnu vrednost bebinog plača</i> ...	126
Plač je alatka privrženosti 126 / Da li beba treba da se isplače 130 / Saveti za roditelje čije bebe mnogo plaču 134	

8. Spavanje uz bebu	137
Budite privrženi i noću 137 / Naša iskustva sa zajedničkim spavanjem 139 / Zbog čega spavanje blizu bebe pali 141 / Zajedničko spavanje: kako da radi za vas 146 / Iseljavanje bebe: odvikavanje od noćne privrženosti 149 / Odvikavanje od noćnog sisanja: jedanaest alternativa za celonoćnog sisača 151 / Nova istraživanja zajedničkog spavanja i sindroma iznenadne smrti odojčeta (SIDS) 156	
9. Ravnoteža i granice.....	162
Da li je vaše roditeljstvo neuravnoteženo – kako saznati 163 / Izbegnite pregorevanje majke 170 / Kako razgoreti plamen 177 / Držite se privrženog roditeljstva 178	
10. Čuvajte se bebi-dresera	181
Zašto je bebi-dresura pogrešan pristup 182 / Da li bebi-dresura zaista pali 185 / Zašto je bebi-dresura tako popularna 187 / Kako se izboriti s kritikama 190	
11. Kako se vratiti na posao i ostati privržen	197
Priča o dve majke 197 / Deset saveta za zaposlene: kako ostati privržen 201 / Kako beba može da promeni mamine poslovne planove 212	
12. Privrženo očinstvo	215
Moja priča: kako sam postao privržen tata 216 / Devet PR saveta za očeve 219 / Gde je tata? 228 / Očinska osećanja u vezi s privrženošću majke i odojčeta 232	
13. Privrženo roditeljstvo u posebnim situacijama ..	237
Samohrani i privrženici 237 / Usvajanje 239 / Privrženo roditeljstvo sa visokozahtevnim detetom 242 / Privrženo roditeljstvo za dete sa posebnim potrebama 245 / Privrženo roditeljstvo kod blizanaca i više 247	
14. Priče o privrženosti.....	251
Da li bi majka mogla ovo ne želeći? 251 / Šta je to dobra beba? 253 / Poklon za tatu 254 / Raditi, a ostati privržen 255 / Nežno odvikavanje od noćnog hranjenja 256 / Razumevanje plača 258 / Saosećajnost 260 / Kad bebe sa zubima sisaju i šesnaestogodišnjaci voze 261	
Izvori	265

Poruka doktora Bila i Marte

Svi roditelji žele da im deca odrastu u dobre, tople, saosećajne, disciplinovane i, naravno, pametne i uspešne ljude. Roditelji pomažu svojoj deci da razviju te osobine na različite načine, zato što se svako dete rodi s jedinstvenom ličnošću. Kad počnete da učite kako da upućujete svoje dete, prvi korak jeste da ga dobro upoznate. Kako bismo vam pomogli da to postignete, upoznaćemo vas sa stilom roditeljstva koje se naziva privrženo roditeljstvo (PR) i nizom pomoćnih tehnika koje nazivamo PR alatkama.

Naše ideje za privrženo roditeljstvo zasnivaju se na više od trideset godina vaspitavanja naše osmoro dece i posmatranja mama i tata čiji su načini vaspitavanja delovali logično i čija su nam se deca dopadala. Mi smo svedoci kakve efekte ovaj vaspitni pristup ima na decu. Ta deca su zaista na divan način posebna: saosećajna su, brižna, osećajna, veruju u sebe i u ljude koji su im bliski. Verujemo da privrženo roditeljstvo imunizuje decu protiv mnogih socijalnih i emotivnih boljki koje muče naše društvo. Kako vaspitavate decu u ranim godinama zaista utiče na to kakvi će odrasli ljudi postati. Iako vam, naravno, ne možemo obećati da će vas privrženo roditeljstvo pretvoriti u savršene roditelje ili vašu decu u savršenu decu, možemo vam obećati da će vam deca biti bolja nego da niste primenjivali ovaj način vaspitavanja. Povrh toga, privrženo roditeljstvo pomoći će vam da postanete mudriji roditelj i da više uživate u svojoj deci.

Zapravo, privrženo roditeljstvo je ono što bi većina roditelja ionako radila kad bi imala samopouzdanje i podršku neophodnu da prate svoju intuiciju. Na neki način, ova knjiga je naš pokušaj da vratimo roditeljima instinktivni, izrazito kontakti način staranja o deci, koji su im decenije saveta kako deci tre-

ba „čvrsta ruka” oduzele. Duboko verujemo u privrženo roditeljstvo zato što smo tokom više od tri decenije gledali njegove efekte. Divno je! Radi! Hajde sada da vidimo kako može da radi za vas.

1

Kako postati privržen

Tako je dobro razumem”, uzviknula je mlada majka kad je dovela svoju jednomesečnu bebu na kontrolu. „Mnogo voli da sisa, a ja mnogo volim da je gledam.”

* * *

„Svi mi kažu da imam mnogo pametnu bebu”, kaže majka veselog šestomesečnog dečaka koji mi je uhvatio pogled i osmehnuo se dok sam slušao njegovu majku. „Endru skoro nikad ne plače. Ne mora.”

* * *

„Videla sam mu pogled i odmah sam znala da će otići pravo na ulicu”, prisetila se majka dečaka od nepune dve godine. „Viknula sam: ‘Stani!’, i Ben se smesta okrenuo i pogledao me. Možda je čuo paniku u mom glasu. To ga je nateralo da stane i pre nego što sam stigla do njega i podigla ga.”

* * *

„Moja ćerka je prošle nedelje odmarširala u vrtić, uzbuđena i ponosna što ide u ‘pravu’ školu”, rekla je rasterećena majka četvorogodišnjakinje. „Brinula sam zato što smo i prošle godine probali i nije bila zadovoljna. Ali sad je samouverenija, i izgleda da je srećna što jedan deo dana provodi sama.”

* * *

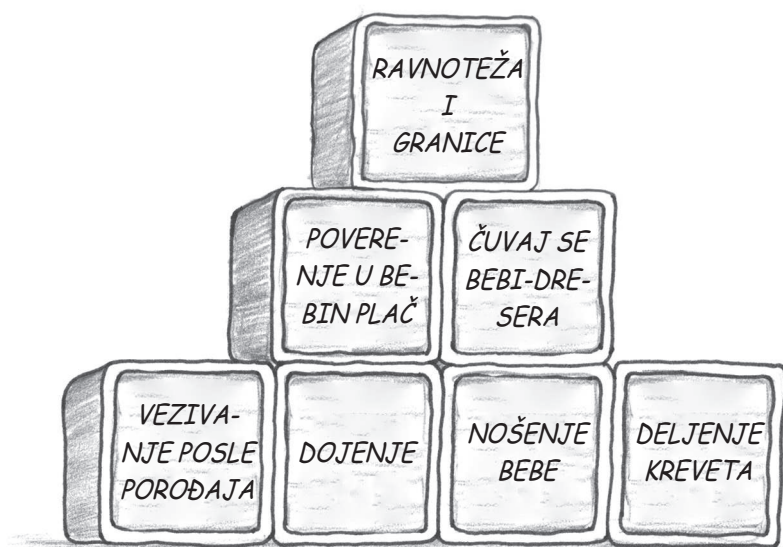
„Krisov najbolji drug se nije najbolje slagao s drugom decom”, rekla je majka jednog trećaka. „Ali Kris kao da zna kako da umiri tog malog, kako da mu pomogne da se opusti i dobro provede.”

* * *

„Da, poveravamo ćerki kola (ali još ne i da vozi druge)”, rekla mi je majka šesnaestogodišnjakinje. „Zna kakvo ponašanje očekujemo od nje i generalno ispunjava naša očekivanja.”

Ovo su iskustva privrženih roditelja, roditelja koji dobro poznaju svoju decu i kojima deca veruju. Oni deluju kao da im je roditeljstvo urođeno, a ipak, i oni troše i vreme i energiju na otkrivanje potreba svoje dece i na obraćanje pažnje na njih. Ti roditelji su postali privrženi roditelji tako što su radili na tome. Nagrađeni su toplim i otvorenim odnosom sa svojom decom, kao i njihovim poverenjem. Zbog privrženosti je vaspitavanje postalo lakše i prijatnije.

Osnove privrženog roditeljstva



ŠTA JE PRIVRŽENO RODITELJSTVO

Privrženo roditeljstvo je više pristup vaspitavanju dece nego niz čvrstih pravila. Neke prakse su zajedničke svim PR roditeljima; uglavnom sve majke doje decu, oboje roditelja ih mnogo nose u naručju i primenjuju pozitivnu disciplinu, ali to su samo alatke za privrženost, a ne kriterijumi za stručnog privrženog roditelja. I zato zaboravite one sporove „dojka ili flašica”, „pustiti ih da se isplaču ili ne”, i koji metodi disciplinovanja su prihvatljivi, pa se vratite najosnovnijem. Iznad svega, privrženo

roditeljstvo znači da otvorite um i srce za individualne potrebe svog deteta i da dozvolite da vam to što o svom detetu znate pomogne da na licu mesta donosite odluke o onome što vama dvoma najviše odgovara. Ukratko, PR je učenje da čitate signale koje vam dete šalje i da na te signale adekvatno odgovorite.

Kao što ćete saznati, privrženo roditeljstvo nije isključiv pristup. Verovatno nećete moći sve vreme da radite sve što vam preporučujemo, zato što ne radite od kuće. To ne znači da ne možete biti privržena majka ili da ne možete efikasno koristiti PR alatke. U svojoj pedijatrijskoj praksi, srećem raznorazne majke – od domaćica do žena koje rade puno radno vreme, i sve PR mogu da primenjuju vrlo uspešno. Zapravo, privrženo roditeljstvo je idealan način vaspitavanja za zaposlene majke. Građenje jake privrženosti čak vam može olakšati da istovremeno radite i vaspitavate svoju decu. U jedanaestom poglavlju nudimo savete kako da održite intenzitet svoje privrženosti pre nego što odete na posao, i pošto se sa posla vratite.

„Bebinstvo”, početak privrženosti

Podizanje deteta je kao odlazak negde gde nikad niste bili. Pre nego što se vaša beba rodi, zamišljate kako će biti na tom putovanju. Čitate vodiče. Planirate put. Slušate prijatelje koji su tamo već išli. Kada vam se beba rodi, pa putujete zajedno, prepoznajete neka mesta i znate za neke radosti. Ali takođe otkrijete i da to mesto na mnogo načina uopšte ne liči na opise iz vodiča i povremeno vam se čini da ste na potpuno drugačijem putovanju. Danas je vreme divno, a sutradan besni oluja. Ponekad se divno zabavljate, a ponekad vam dođe da se prvim avionom vratite kući.

Srećom, usput ima putokaza koje pratite i koji vam kažu da li ste na pravom putu. Ljudi koje srećete kažu vam kakav vas put nadalje čeka. Slušajući svoju bebu, naučite jezik. Što više saznajete o tom izazovnom, novom mestu, to vam je udobnije. Na kraju shvatite da je to jedno divno mesto i da ste tu, osim o svojoj bebi, naučili mnogo i o sebi.

Kao i svako putovanje, roditeljstvo usput zahteva prilagođavanje. Ne možete videti sve i nekim danima ne idete nikuda.

Vi i vaša beba pronaći ćete svoj način da pređete kilometre. Ali ako ste fleksibilni i pažljivi, zajedno ćete stići na odredište kao povezani roditelj i dete.

Pomoć na putu

„Dobro, ja svakako želim da se povežem sa svojom bebom“, mogli biste pomisliti, „i želim da budem u stanju da otkrijem šta je za nju najbolje. Ali kako to da postignem?“

Vaše putovanje do povezanosti sa svojim detetom neće biti isto kao putovanje drugih roditelja, zato što je vaše dete osoba, kao što ste i vi. Ali na početku se i vi oslanjate na ista sredstva koja koriste i drugi roditelji – na alatke koje će vam pomoći da budete povezani sa svojom bebom. Sve te alatke su deo stila roditeljstva koje nazivamo privrženim roditeljstvom. Odnos sa detetom jeste pravi cilj vašeg putovanja. Privrženo roditeljstvo je samo način da dotle stignete.

Zapravo, privrženo roditeljstvo je metod koji mnogi roditelji instinktivno koriste. Kad roditelji otvore svoje srce i um za potrebe i emocije svoje bebe, oni koriste mnoge alatke koje mi opisujemo u ovoj knjizi da odgovore na te potrebe i emocije i uklope ih u svoj život. Važna tačka je povezati se sa svojom bebom i ostati povezan dok vaše dete raste.

Radili smo to što smo radili samo zato što nam je delovalo prirodno. Tek kasnije smo saznali da za to postoji ime, što je potvrdilo ono što smo ionako radili.

SEDAM ALATKI PRIVRŽENOSTI

Privrženo roditeljstvo, kao i svaki drugi posao, zahteva niz alatki. Što imate bolji alat, to lakše i bolje obavljate posao. Primetili ste da koristimo izraz *alatke*, a ne *koraci*. Kad imate alatke, možete izabrati one kojima ćete obaviti posao. Reč *koraci* nagoveštava da morate pratiti sve korake ako želite da obavite posao.

OSNOVE PRIVRŽENOG RODITELJSTVA

Kad primenjujete metode PR-a, vaše dete ima veće šanse da stekne osobine iz kolona A i C.

A	B	C
Ostvareno	Povezivanje posle porođaja	Brižno
Prilagodljivo	Dojenje	Komunikativno
Vešto	Nošenje bebe	Saosećajno
Cenjeno	Spavanje blizu bebe	Samopouzdanost
Toplo	Poverenje u bebin plač	Privrženo
Utemeljeno	Ravnoteža i granice	Obzirno
Samopouzdanost	Čuvaj se bebi-dresera	Umiljato
		Radoznalo

Privrženo roditeljstvo je niz alati za povezivanje, niz interakcija s vašim odojčecom koje će vam pomoći da se vi i vaše dete povežete. Kad se povežete, čitav odnos roditelj–dete (disciplina, zdravstvena nega i običan svakodnevni život sa vašim detetom) postaje prirodniji i prijatniji.

Skraćeno, sedam alati za privrženo roditeljstvo nazivamo PR alatkama. PR alatke pomažu roditeljima i bebi da počnu kako treba. Koristite ova pravila privrženosti kao početnu tačku za stvaranje vašeg ličnog načina roditeljstva – onog koji odgovara individualnim potrebama vašeg deteta i vaše porodice.

Od privrženog roditeljstva naučila sam da sam najveći stručnjak za svoju bebu ja.

Alatke privrženosti koje koristite s bebom zasnivaju se na biološkoj povezanosti majke i deteta, kao i na ponašanjima koje pomažu bebama da napreduju a roditeljima da se osećaju nagrađeno za svoj trud. Iskoristite te alatke kad je vaše dete beba i steći ćete prednost kad bude trebalo da ga razumete kao predškolca, desetogodišnjaka i kao adolescenta.

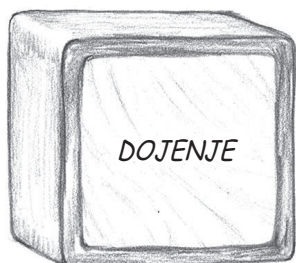
Neki roditelji se na neke alatke oslanjaju više, a na neke manje. Neki će sve vreme, vrlo intenzivno, koristiti sve alatke. Neki će povremeno koristiti neke alatke, a neke im neće ni trebati,

u zavisnosti od bebinog i njihovog temperamenta. Ponekad, zbog zdravstvenih ili porodičnih okolnosti, roditelji ne mogu da koriste neke od alati. Dajte sve od sebe s onim što imate na raspolaganju. To je sve što će vaše dete ikad očekivati od vas. I imajte na umu cilj – povezati se s detetom i ostati povezan s njim.

Povezivanje posle porođaja. Način na koji beba i roditelji započnu odnos važan je za razvijanje rane privrženosti. Sati i dani posle porođaja osetljiv su period kad su majke najspremnije da se brinu o svom novorođenčetu, a novorođenčad pokazuje svoju gotovo čarobnu moć nad brižnim starateljima. Nerazdvojnost posle porođaja, i kasnije, dozvoljava preklapanje prirodnih ponašanja koja podstiču privrženost bebe i intuitivne, biološke negovateljske osobine majke. Novorođenče je zahtevno, a majka je spremna da ga neguje. Oba člana ovog biološkog para krenuće pravim putem ako su tokom prvih šest nedelja stalno zajedno. I tate, takođe, mogu uživati u povezivanju posle porođaja. Iako ne dele fizičko iskustvo rađanja i dojenja, u danima i nedeljama posle rođenja mogu emotivno da se prilagode svom fascinantnom novorođenčetu.

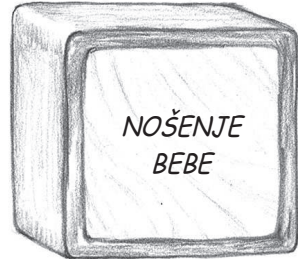


Dojenje. Dojenje je odlična vežba za upoznavanje svoje bebe – ponekad to nazivamo *čitanjem bebe*. Uspešno dojenje od majke zahteva da reaguje na znake koje joj beba daje, što je prvi korak za upoznavanje s vašom bebom i izgradnju poverenja. Majčinski hormoni povezani sa laktacijom – prolaktin i



oksitocin – podstiču intuitivno majčinstvo, jer pomažu ženama da budu opuštenije i smirenije uz svoje bebe.

Nošenje bebe. Nošene bebe manje plaču i više vremena provode u stanju mirne budnosti, bihevioralnom stanju u kom bebe najviše uče o svojoj okolini, i kada je sa njima najlepše biti. Takođe, kad „nosite” svoju bebu, postajete osetljiviji roditelj. Beba vam je toliko blizu da je bolje upoznate. Beba nauči da bude zadovoljna i da veruje negovatelju. I ona mnogo nauči o svojoj sredini u naručju zauzetog negovatelja.



Deljenje kreveta. Ne postoji jedno pravo mesto na kojem bebe treba da spavaju. Tamo gde se članovi vaše porodice najbolje naspavaju, najbolje je mesto za vašu porodicu. Većina beba, ali ne sve, najbolje spavaju kad su blizu roditelja. Spavanje u blizini bebe može pomoći nekim zauzetim roditeljima da se povežu sa njima i udovolje njihovim potrebama noću, kao i tokom dana i večeri. Ovo posebno važi za majke koje se vrate na posao posle odsustva za negu deteta. Pošto je noć zastrašujuće vreme za male ljude, spavanje u njihovoj blizini, tako da ih možete dodirivati i dojiti, umanjuje anksioznost zbog noćnog razdvajanja i pomaže bebama da nauče kako je spavanje jedno prijatno a ne zastrašujuće stanje. Takođe, i majkama je lakše da noću doje bebe kad su im blizu. To bi vam nekim noćima moglo odgovarati, a nekim ne.



Poverenje u bebin plač. Beba se izražava plakanjem. Plač je vredan signal smišljen da obezbedi bebin opstanak i da razvije roditeljske negovateljske sposobnosti. Bebe, dakle, plaču da bi komunicirale, a ne manipulisale. Što vi osetljivije budete reagovali, to će beba više učiti da veruje svojim roditeljima i svojoj sposobnosti da komunicira.



Ravnoteža i granice. U želji da bebi pružite sve, lako je zaboraviti sopstvene potrebe i potrebe vašeg braka. Kao što ćete u sledećim poglavljima naučiti, ključ za unošenje ravnoteže u roditeljstvo jeste da prikladno reagujete na svoju bebu – da znate kad se kaže „da”, a kad „ne”, i da imate dovoljno mudrosti da kažete „da” sebi kad vam je potrebna pomoć.



Čuvajte se bebi-dresera. Kad budete dobili bebu, možda ćete postati meta dobronamernih savetnika koji će vas obasuti savetima o odvajanju, na primer: „Pusti je da se isplače”, „Nauči je redu”, i „Ne nosaj je toliko, razmazićeš je!” Taj suzdržani stil nege bebe, koji smo mi prozvali bebi-dresura, zasniva se na pogrešnim pretpostavkama da bebe plaču da bi manipulisale, a ne komunicirale, i da je plakanje jedna nezgodna navika koja se mora prekinuti kako bi se bebi pomoglo da se bolje uklopi u sredinu odraslih. Kao što ćete naučiti u 10. poglavlju, bebi-dresura, pogotovo ako se tera do krajnosti, može biti dvostruko gubitnička situacija.



Beba gubi poverenje u vrednost svojih signala, a roditelji u svoju sposobnost da čitaju signale deteta i reaguju na njih. Mogla bi da se razvije otuđenost između bebe i roditelja – upravo obrnuto od bliskosti koja se postiže privrženim roditeljstvom. Ovom knjigom želimo da vam pomognemo da naučite da procenjujete savete o roditeljstvu. Privrženo roditeljstvo daće vam šesto čulo, tako da ćete u jednom trenutku steći toliko poverenje u sopstveni stil roditeljstva da ćete biti manje podložni savetima bebi-dresera.



Naučićete više o svakoj od ovih sedam PR alatki u sledećim poglavljima.

Kako ove alatke oblikuju vaš stil roditeljstva

PR alatke govore o onim stvarima koje radite kao roditelj, ali će uticati i na to kakav ćete roditelj biti. Zbog dojenja, povezivanja posle porođaja, nošenja bebe i ostalih alatki, postaćete osetljiviji za znake koje vam dete daje. Kad njegove potrebe budete brzo zadovoljavali i razumeli njegov jezik, odojče će steći poverenje u svoju sposobnost da signalizira. Što beba bude bolje signalizirala, roditelji će postajati osetljiviji, i čitava komunikacija roditelj–dete bolje će funkcionisati. Privrženo roditeljstvo jeste stil negovanja bebe koji izvlači najbolje iz bebe, ali i najbolje iz roditelja.

Ovaj način zahteva mnogo od roditelja, pogotovo tokom prvih tri do šest meseci. Dajete mnogo od sebe bebi – svog vremena, energije, posvećenosti.

Ali zauzvrat ćete dobiti mnogo više. Roditeljstvo je kao ulaganje u penzioni plan. Što više uložite u svoje dete u ranim godinama, kasnije će vam se više isplatiti. Ako u početku budete vredno radili, kasnije ćete moći više da se opustite i uživate u plodovima svog truda.

Osećam da sam emotivno uložena u svoju decu. Razgovarala sam sa drugim roditeljima koji ne deluju tako, i mislim da oni propuštaju jedno od najboljih iskustava u životu.

Privrženo roditeljstvo je više od dojenja, nošenja i spavanja sa bebom. To zapravo znači razvijanje sposobnosti da s razumevanjem reagujete na potrebe svog deteta. Ovih sedam alatki privrženosti u tome vam pomažu.

SAVET ZA PRIVRŽENOST **Uzajamno davanje**

Naših sedam PR alatki mogle bi vas navesti da pomislite kako je privrženo roditeljstvo jedna velika parada davanja, da ćete svojoj bebi bez prestanka samo davati. Mogli biste se zapitati kako ćete preživeti ako gubite toliko energije. Ali kako komunikacija između vas i vašeg deteta postaje prefinjenija, to ćete se povezanije osećati. Otkrićete da ste samopouzdaniji kao roditelj. Što bolje reagujete na svoje odojče, to će ono bolje reagovati na vas, pa ćete oboje biti opušteniji. Ovo će se možda duže razvijati kod nekih majki i beba nego kod drugih. Takođe, primetićete i dodatni efekat: vi ćete postati osetljiviji, više ćete primećivati i postaćete pronicljiviji u drugim odnosima u porodici, braku i na poslu.

KAKAV JE OSEĆAJ PRIVRŽENOST

Privrženost je posebna veza između roditelja i deteta, osećaj koji vas kao magnet privlači vašoj bebi. Za majku počinje s osećanjem da je beba deo nje, koji počinje u trudnoći. Kako privrženost posle porođaja raste, majka se i dalje oseća potpuno samo kad je sa svojom bebom. Kad se odvoji od bebe, oseća se kao da deo nje nedostaje. Taj nivo privrženosti ne raste preko noći. Ne stvara se za jedan sat maženja posle porođaja. To više liči na tapiseriju koja se s vremenom tka od mnogih interakcija između majke i bebe.

PRIVRŽENO RODITELJSTVO OSLOBAĐA

Tokom prvog meseca, pogotovo ako ste prvorotka, veza o kojoj čitate mogla bi vam više ličiti na ropstvo. Osećati se bespomoćno i brinuti se da niste dobra majka uobičajena je stvar. Takva osećanja mogla bi pojačati okolnosti, na primer, neplaniran način porođaja ili to što niste dobili bebu iz snova koju ste zamišljali. Onda se dogode i druge stvari koje crpu energiju, na primer, problemi s hranjenjem, besane noći i drastična promena u načinu života na koju su vas upozoravali na trudničkim kursevima (ali vi možda niste bili spremni ili niste želeli da ih čujete). A onda, posle prvog meseca rešavanja zahtevnih problema, uključi se privrženost. Kada će se to dogoditi i kako, jedinstveno je za svaku majku i bebu, ali dogodi se! Onda počnete manje da razmišljate o onome što žrtvujete, a više o onome što dobijate. Postepeno, privrženost roditeljstvo počinje da oslobađa. Sada možete da se prepustite nekim osnovnim instinktivnim porivima i da nađete samopouzdanje da poštujete intuiciju dok negujete bebu. Sada ste slobodni da budete majka.

Na njega kao da utiče moje raspoloženje. Ja sam deo njega, baš kao što je on deo mene.

Privrženost je harmonija

Majke privrženost često opisuju kao *harmoniju* sa svojim bebama. Kad muzičari sviraju, oni proizvode tonove koji vibriraju u harmoniji. Kad ste vi u **harmoniji** sa svojom bebom, to je kao da nešto u vama vibracijom reaguje na potrebe vaše bebe.

OČINSKA PRIVRŽENOST

U ranim mesecima, u većini porodica, privrženost majke i bebe očiglednija je i snažnija od one između oca i bebe. To ne znači da očevi ne postanu duboko privrženi svojim bebama, nego da je to drugi tip privrženosti. I otac može koristiti sedam PR alati da izgradi privrženost prema detetu. Reagujući na detetov jezik i tešeći bebu kad plače, otac može da izgradi sopstvenu snažnu privrženost bebi. (Detaljno govorimo o privrženosti oca i bebe u 12. poglavlju.)

Bebini znaci, kao što su plač, meškoljenje ili neki izraz lica, pokreću majčinu reakciju, koja je na potpuno istoj frekvenciji. Dok budete vežbali znake i reakcije sa svojim odojčedom, usavršavate harmoniju, a vaša beba će se prilagođavati sa vama. Na kraju ćete pevati u harmoniji i to će biti divan osećaj.

Učim ritam svoje dece tako što sam povezana s njima.

Privrženost je veza

Kao ljubav, privrženost je divno osećati i nemoguće opisati, ali uvek je prisutna. Ponekad ste srećni što nosite svoju bebu, ponekad ste oduševljeni svojim odnosom s njom. Ali ponekad morate da budete sami, ali čak i tada veza postoji.

Osećam se kako treba kad smo zajedno i kao da nije sve kako treba kad smo razdvojeni. Kad dođe jedan od onih dana kad me potrebe moje bebe progutaju, možda ću otići na preko potrebnu pauzu kad moj muž dođe s posla, ali ću ubrzo početi da čeznem za svojom bebom.

Kad putujemo, Marta sat ostavlja na kućnom vremenu. Zbog toga je ponekad komplikovano stići tamo gde treba na vreme. Pitao sam je zbog čega ne promeni vreme na satu. Objasnila je: „Kad znam koliko je sati u Kaliforniji, povezanija sam sa decom. U svakom trenutku znam šta najverovatnije rade.”

Privrženost je poznavanje osobe

Kad ste privrženi svojoj bebi, vidite je kao malu osobu koja ima sopstvene potrebe i sklonosti. Vi ih dobro poznajete, a kad se skupe, čine jedinstvenu malu ličnost. „Čitam ga kao knjigu”, rekla je prvorotka samopouzdan kad je govorila o pokušajima svog dvogodišnjaka da istražuje okolinu. Kad ste privrženi bebi, postanete stručnjak za nju. To poznavanje njenog ponašanja pomoći će vam kad se ne bude dobro osećala, kad joj treba uteha i kad nešto treba da reši sama. Zato što svoju bebu tako dobro poznajete, bićete u stanju da pomognete svom pedijatru

da joj pruži odgovarajuću zdravstvenu negu. U budućim godinama, moći ćete da pomognete učiteljima svog deteta da mu pruže bolju poduku.

Moja privrženost Džesiki daje mi moć da budem pametnija majka.

Privrženost je uklapanje

Ova reč divno sumira način na koji se roditelji i odojčad prilagođavaju jedni drugima u prvim mesecima života. Uklapanje ovom odnosu pruža celovitost, osećaj da je to „ono pravo“, koji izvlači najbolje iz roditelja i beba.

Neke bebe i roditelji lako se uklapaju. Opuštena beba dobro se uklapa sa majkom koja je možda zabrinuta i anksiozna. Bebina srećna priroda pruža majci jaku pozitivnu podršku i ona uči da se opusti i uživa u svojoj bebi. Beba s težim temperamentom mogla bi se bolje uklopiti s majkom koja je naročito brižna. Takva majka reaguje pozitivno na izraženu zahtevnost svog deteta i beba se u jednom trenutku opusti. Uklapanje teže ide kad je beba nervozna, a majka ili nesigurna u sebe, ili ima krute stavove o potrebama beba. Takva majka će morati da napravi neke izmene da bi se dobro uklopila sa svojom bebom, ili će morati češće da ide na pauze – ali ako promeni način na koji pristupa svojoj bebi, otkriće da beba reaguje tako što postaje lakša za zajednički život.

S bebine tačke gledišta

Život je za novorođenče jedna velika slagalica. Majka pokazuje bebi kako da sastavi delove. Majka tumači bebi svet, pokazuje joj, na primer, da se glad zadovoljava hranom, da neprijatnost prati udobnost, da hladnoću zamenjuje toplota, da je bolje opustiti se nego ostati napet. Bebi, posebno u prvim mesecima, majka pruža hranu, utihu, toplotu, san i smisao. Ona ne samo što ispunjava bebine potrebe za ishranom i bezbednošću već joj pomaže i da shvati svet. Bebe se, kao i odrasli, prirodno vezuju za osobu koja najbolje zadovoljava njihove potrebe.

Dok je privrženost za majku želja da ostane blizu svog deteta, za bebu je privrženost potreba da ostane blizu svojoj majci. Ne osećaju sve majke od početka jaku želju da ostanu blizu svojih beba. Mogli biste se starati o svojoj bebi iz osećaja obaveze ili nekog drugog kompleksnog niza emocija, koji možda i ne biste opisali kao ljubav. Ta faza može biti teška za preživljavanje, ali PR alatke, uključujući i bebi pauze, pomoći će vam da poželite da radite stvari koje morate za svoju bebu. Vaša želja da budete sa svojom bebom rašće ako joj vi to dozvolite, sve dok ne osetite da vam je vaša beba potrebna koliko ste vi potrebni njoj.

Volim da budem sa svojim dvogodišnjakom. Ne mogu da zamislim išta što je zabavnije ili pruža veće zadovoljstvo.

Smatrajte PR početnim načinom

Privrženo roditeljstvo prvenstveno znači otvaranje uma i srca prema individualnim potrebama vaše bebe. Ako to učinite, u jednom trenutku ćete razviti neophodnu mudrost da na licu mesta donosite odluke za ono što će biti najbolje i za vas i za vašu bebu. Učinite najbolje što možete s onim što imate na raspolaganju. To je sve što će vaše dete ikad očekivati od vas.