



Lono
vidím, cítim, počujem

...o naturálnom prístupe k našim deťom

Kontaktné rodičovstvo

(Pochádza z anglického slovného spojenia Attachmet parenting.)

Čo je kontaktné rodičovstvo?

Kontaktné rodičovstvo je predovšetkým životný štýl. Veľa rodičov preferuje jeho princípy a ani nevie, že ide o nejakú filozofiu prístupu k výchove detí. Jednoducho ho používajú inštinktívne. To preto, že kontaktné rodičovstvo je metóda, založená na prirodzenom načúvaní a odpovedaní na potreby svojho dieťaťa.

Kontaktné rodičovstvo znamená naučiť sa pozorne vnímať podnety dieťaťa a správne na ne reagovať. Najmä prvé 3 mesiace vyžaduje táto rola obrovskú dávku trpezlivosti. Neznamená to však, že dieťa je vychovávané bez hraníc. Rodičia sa musia naučiť rozlišovať medzi potrebami a požiadavkami. Prvých 6 mesiacov sú však tieto dva pojmy totožné. Okolo 7 mesiaca veku dieťaťa kontaktní rodičia už bez problémov rozlíšia plač, na ktorý je potrebné reagovať, od toho, ktorý dieťa pravdepodobne zvládne samo. Opakované pozitívne reakcie dieťa naučia dôvere, vďaka ktorej dokáže lepšie akceptovať zákazy v neskoršom veku, keď začne vyžadovať veci, ktoré nutne nepotrebuje.

Ide v podstate o úzku vzťahovú väzbu medzi rodičom a dieťaťom. S deťmi sme v neustálom kontakte, odpovedáme na ich často krát veľmi nenápadné signály a splňame ich potreby. Predpokladom zdravého vývinu dieťaťa je bezpečná väzba na osobu, ktorá preň predstavuje najdôležitejšiu oporu v jeho živote.

Kontaktné rodičovstvo tiež zdôrazňuje, že starostlivosť o maminku je jedným zo spôsobov, ako sa môžu ostatní členovia domácnosti starať o miminko.

Na čom je založené?

Kontaktné rodičovstvo je založené na vzťahovej väzbe, v ktorej vzniká mimoriadne a nezameniteľné puto medzi rodičom a dieťaťom. Rodičia teda vnímajú svojho potomka ako rovnocennú bytosť a správajú sa k nemu úctivo. Zatiaľ čo pre matku znamená kontaktný vzťah túžbu, pre dieťa je táto blízkosť potrebou.

Manželia Searsovi v knihe *Kontaktní rodičovství*, rozdelili tento smer do 7 bodov: *Bonding*, *Kojenie*, *Nosenie detí*, *Spoločné spanie*, *Dôvera v plač dieťaťa*, *Vyrovnaný osobnostný a rodinný život - vymedzenie hraníc*, *Pozor na „cvičiteľov“ detí*.

To však neznamená, že keď sa napríklad matke z akýchkoľvek dôvodov nepodarilo koiť svoje dieťa, že nemôže byť kontaktnou matkou.

Vzťahová výchova však býva najefektívnejšia a najkvalitnejšia vtedy, ak sa používajú všetky jej nástroje spolu. Krásne sa spolu dopĺňajú a tvoria akoby dokonale do seba zapadajúce kolieska hodinového stroja. Kvalitne vybudovaná vzťahová väzba ostáva zakorenená vo vedomí aj podvedomí všetkých zainteresovaných. Prináša kvalitu a nové dimenzie do vzájomného vzťahu medzi rodičom a dieťaťom.



Treba dodržiavať určité zásady? Aké?

Slovo *zásady* u mňa evokuje nepríjemný pocit akejsi nutnosti, skôr by som to definovala ako oporné body, ktorých je dobré sa pridržiavať a stále si ich nejakým spôsobom pripomínať, najmä v záťažových situáciách, kedy často krát konáme pod tlakom okolia, či vlastného vyčerpania.

Ja som sa teda inšpirovala už spomínanou knižkou a niečo som si do pojmu KONTAKTNÉ RODIČOVSTVO pridala. Moje oporné body pre kontaktné rodičovstvo teda sú:

- 1. Dôvera v prírodu a v svoju vlastnú intuíciu:** Ide o akési hlbavé spojenie v tehotenstve (ale i po ňom) so svojim vlastným ja. Žena prirodzene, čím viac je tehotná, tým intenzívnejšie prehodnocuje svoje postoje, názory, ciele, svoje životné poslanie. Tehotenstvom sa začína nekonečné obdobie prehodnocovania. V tomto období je nesmierne dôležité nájsť vnútorný pokoj, harmóniu a súzvuk tela s dušou. Relaxácia a meditácia je teda na mieste. Veľa sa zdržiavať v prírode, pozorovať v tichosti jej javy a učiť sa od nej. A naučiť sa seba vnímať ako súčasť prírody. To je to, čo vytvorí pevné základy pre pevný vzťah s ďalším človečikom. Napríklad už len pozorovaním búrky sa môžete veľa naučiť ako to v prírode funguje.
- 1. Udržiavať si fyzickú kondíciu počas tehotenstva:** Tehotenstvo nie je choroba, aj keď sa v dnešnej dobe k nemu tak často pristupuje. Samozrejme ak ide o tehotenstvo bez komplikácií a ženský lekár neuzná inak, je prínosné fungovať v podstate tak, ako tomu bolo aj pred tým, než sme otehotneli. Fyzický pohyb je nesmierne dôležitý pre prirodzený pôrod ako taký. Bicyklovanie, plávanie, tanec...všetko čo nás naplňa a baví...Tento bod som sem zaradila, pretože prirodzený pôrod do kontaktného rodičovstva bez pochyb patrí, no bez fyzickej kondície však nie je možný.
- 2. Prirodzený - spontánny pôrod:** Tým sa myslí pôrod bez akýchkoľvek umelých zásahov, ako je napríklad vyvolávaný pôrod umelým oxytocínom, pôrod pomocou klieští či vákuovej pumpy, epidurálna anestézia... a dokonca som počula od môjho gynekológa, že mamičky si pred pôrodom môžu zažiadať o dávku rajského plynu. Taktiež prirodzené nie je, keď niekto pomáha matke vytlačiť dieťaťko von tým, že si jej ľahne na brucho. Veľmi radi naši pôrodníci bez súhlasu matky robia epizotómiu - nástrih hrádze, čo ja osobne pokladám za neetické. Každdej matke sa narodí tak veľké dieťa, aby ho dokázala vytlačiť von sama, a to bez akýchkoľvek zásahov. Ak žena zvládne porodiť svoje dieťa sama, intuitívne nabehne aj na prirodzenú starostlivosť o svoje dieťa.
„Každý dnes vie, ako môže uškodiť dieťaťu, ak nie je jeho začiatok života bezpečný, pokojný a láskavý. Koľko špecialistov treba, keď sa ten začiatok nepodarí. Lekári, psychiatri, policajti, protialkoholické a detoxikačné oddelenia, pastorační pracovníci, väzenská služba a čo ja viem, čo ešte...Tým všetkým, ja ako mama môžem ušetriť prácu, ak tú svoju urobím poriadne.“ (Hanka Pinknerová z knižky Boh pošepkal mamičkám.)
- 3. Bonding:** Väzba po pôrode, kedy je novorodenec bezprostredne po narodení priložený matke na brucho. Prostredníctvom tohto aktu sa vytvorí ranný kontakt,



ktorý pomáha novorodencovi lepšie sa aklimatizovať a matke pomáha naštartovať v tele všetky potrebné biologické procesy. To znamená, že by sa bez problémov malo spustiť prvé mliečko – kolostrum a následne jemné sťahy – kontrakcie, ktoré by mali pomôcť žene prirodzene porodiť aj placentu. Táto prvá väzba je nesmierne dôležitá pre nasledujúci vzťah medzi matkou a dieťaťom.

4. **Kojenie na požiadanie – podľa potreby:** Materské mlieko je tá najprirodzenejšia potrava pre bábätká. Kojenie je vynikajúci spôsob, ako poznať svoje dieťaťko. Deti sa prostredníctvom signálu, že sú hladné, učia s matkou komunikovať. Keď matka reaguje pozitívne na signál dieťaťka, dieťa si túto informáciu ukladá a tým sa tvorí základ úspešnej prvotnej komunikácie. „Žiadna predošlá kultúra sa neodvážila odhodiť tak drahocenný zdroj.“ - Mary Ann Kerwinová. Keď budeme načúvať prírode, deti zostanú (väčšinu času) prisaté k prsníku až do doby, než sa samy odstavia (čo býva niekedy po druhom roku života). Prostredníctvom kojenia im ponúkame ideálnu stravu, pretože žľazy v prsiach majú úžasnú schopnosť opakovane na požiadanie vytvárať dokonalú kombináciu živín. Sústredený vzťah k matkinej bradavke neprináša iba optimálnu výživu, ale je tiež zdrojom zmyslového pôžitku a citového uspokojenia pre dieťa i pre matku. Freudova teória hovorí o tom, že deti ktoré neboli kojené, alebo boli kojené málo, si v dospelosti kompenzujú tento nedostatok fajčením, obhrýzaním nechťov, či majú iné psychické problémy.
5. **Náruč matky a nosenie detí:** Bábätká kontaktných rodičov sú teda veľa nosené v náruči, či nejakom nosiči, alebo v babyšatke. Miminko sa narodí s 13 reflexami. Medzi ne patria aj: *Moorov reflex* (pri prudkom pohybe dieťa pritiahne nožičky k sebe a nasleduje fáza objímania...). *Úchopový reflex* (keď vložíme miminku prst do dlane, zovrie ho tak silno, že by sme ho mohli zdvihnúť do visu...). *Babinského reflex* (keď sa dotkneme chodidla miminka pod prstekom, ohne ich, akoby chcelo niečo zachytiť...). Tieto reflexy sú dôkazom toho, že miminká od prírody očakávajú, že budú nosené. Evolúcia nás zbavila srsti, no získali sme možnosť manipulovať s rukami. Keďže sa miminká nemajú o akú srst na našom tele zachytiť, úloha nosenia prešla na nás. Náruč matky, jej teplo, tlkot srdca, jej dych, mlieko a hlas, to je jediná realita, ktorú novorodenec prijíma. *Pri nosení je dôležité*, aby malo dieťa oblý chrbátik, hlavička nesmie byť v záklone, teličko dieťaťa je v jednej osi, pri asymetrických polohách treba vymieňať strany.
Esovité zakrivenie chrbtice sa začína formovať až pri prvých pokusoch o chôdzu. Do tej doby je teda pre dieťa prirodzenejšia poloha v šatke „v tzv. kolíske“, kde má dieťaťko podporu oblého chrbátika, tak ako to bolo aj v maternici.
6. **Spoločné spanie v rodinnej posteli:** Dr. Sears vo svojej knihe ubezpečuje, že spoločným spaním svoje dieťa nerozmaznáte, ani ho nenecháte aby s vami manipulovalo. Matka a dieťa totiž zdieľajú viac než len spoločný priestor postele. Detičky bývajú vyrovnanejšie a cez deň lepšie spolupracujú...Matka sa na „bezplienkové“ dieťa dokáže oveľa jednoduchšie napojiť...
7. **Dôvera v plač a neverbálnu komunikáciu dieťaťa:** Neverbálna komunikácia už od narodenia je pevným základom pre budovanie úzkeho kontaktu. Plačom sa deti dorozumievajú. Plač je cenný signál, ktorý zaisťuje dieťaťu prežitie. Deti teda plačú preto, aby komunikovali, nie aby manipulovali. Cieľom plaču je upútať pozornosť a vyvolať reakciu. Čím citlivejšie na plač reagujeme, tým viac sa dieťa naučí dôverovať



rodičom a svojim komunikačným schopnosťami. Okamžitá a láskyplná reakcia kontaktného rodiča na plač, či inú reakciu, je teda pre dieťa prirodzená a samozrejmalá. Plač je však až na prípady náhleho desu, alebo fyzickej bolesti, tá posledná dorozumievacia možnosť.

- 8. Bezplienková komunikačná metóda:** Miminka nám svoje potreby signalizujú neverbálne...V prirodzenom štýle výchovy teda zväčša rodičia nepoužívajú jednorázové absorpčné plienky, začínajú s plienkami látkovými, alebo úplne bez plienky. Rodičia sa teda snažia vyzorovať, kedy dieťaťu treba a následne na to reagujú tým, že ho podržia nad nádobkou, umývadlom, či záchodom, aby sa vyprázdnilo. Táto metóda ponúka možnosť správne reagovať na potrebu vylučovania miminka, lepšie porozumieť jeho „bez dôvodnej nespokojnosti, ako s dojčatom tráviť aktívne a kreatívne čas. Rodičia praktizujúci túto metódu sa jednoznačne zhodli na tom, že keď už raz začali, nemôžu prestať.
BPKM je pre mňa ako neoddeliteľné vlákno v celej tkanine kontaktného rodičovstva.
- 9. Vyrovnaný osobnostný a rodinný život a jasné vymedzenie hraníc.** V snahe dať svojmu dieťaťu čo najviac, často zabúdame na naše potreby...Preto je vhodné, aby matky vo voľnom čase veľa relaxovali, meditovali, či inak oddychovali a nezabúdali na pravidelný príjem tekutín i potraviny. Šťastná, oddychnutá, zdravá, usmiata a vyrovnaná matka sa rovná pohodovému dieťaťu. Žiadna matka sa nemôže dobre starať o potreby svojho dieťaťa, pokiaľ bude ignorovať svoje potreby. Partnerský život je pre pohodu rodiny dôležitý udržiavať v aktívnej komunikácii aj v záťažových a únavných situáciách. Nesmieme dopustiť, aby sme v snahe dať svojmu dieťaťu úplne všetko neskĺzli do roly akejsi obeť a zanedbali seba samu, svoje potreby, vzťahy, manželstvo...
- 10. Pozor na „cvičiteľia detí“:** „*Polož a nechaj vyplakať*“, takýto tréning dieťaťa môže spôsobiť nemalé stopy na emocionálnom/duševnom/psychickom a tým pádom i fyzickom prosperovaní. Tento spôsob výchovy, je založený na mylných predpokladoch, že deti plačú preto, aby s nami manipulovali, že plač je nevhodný zlovyk, od ktorého treba dieťa odnaučiť, aby lepšie zapadlo do sveta dospelých. Autoritatívnym a direktívnym spôsobom nikdy nedocielime rovnocenný a plnohodnotný vzťah.
- 11. Bio kozmetika, bio materiály a bio potraviny:** Kontaktné rodičovstvo vychádza z prirodzenosti. Preto kontaktní rodičia väčšinou používajú prírodnú kozmetiku, namiesto rôznych telových mliek dávajú prednosť prírodným za studena lisovaným olejom a éterickým olejom, uprednostňujú bavlnené materiály pred tými syntetickými a snažia sa dávať svojim deťom bio potraviny. Už v pôrodnici na miminko cíha mnoho syntetických zásahov – ako je napríklad podávanie vitamínu K – Kanavit, ktorý môže spôsobiť novorodeneckú žltičku, podávanie vitamínu D – Vigantol, ktorý je viazaný na umelom oleji. Vhodnou alternatívou sú teda prirodzene slnečné lúče a v jesennom i zimnom období užívanie vitamínu D, ktorý sa viaže na prírodný olej – napr. Swanson – na olivovom oleji lisovanom za studena.)
- 12. Získanie prirodzenej imunity pre naše deti:** To predovšetkým ovplyvňujú faktory ako napríklad: kojenie, vyhýbanie sa cigaretovému dymu, častý pobyt na čerstvom vzduchu. Mnoho kontaktných rodičov zvažuje aj povinné očkovanie detí.
- 13. Robiť len to, čo nám je vlastné:** Posledným oporným bodom pre kontaktné rodičovstvo je, že nikdy nerobme nič, čo nám je proti srsti, alebo s čím sa v skutku nestotožňujeme.



Aký je jeho najvyšší prínos pre dieťa a rodiča?

Prínosov je veľa. Veda hovorí, že kontaktne vychovávané deti:

- **sú múdrejšie.** Deti vychovávané s obmedzenou interakciou, čo znamená obmedzený kontakt a nie až tak dôsledné reagovanie na potreby dieťaťa, nemajú rovnaké príležitosti ako deti zapojené do sveta vnímavých rodičov, ktoré si tak môžu vytvoriť dostatočné množstvo prepojení v mozgu. KR napomáha rozvoju mozgu tým, že mu poskytne správny druh stimulácie v dobe, keď to mozog dieťaťa najviac potrebuje.
- **sú zdravšie,** pretože s veľkou pravdepodobnosťou sú kojené a materské mlieko poskytuje veľmi významnú ochranu proti chorobám a posilňuje imunitný systém dieťaťa. Deti vychovávané kontaktne tiež majú nižšiu hladinu stresových hormónov. Vysoká hladina stresových hormónov ohrozuje imunitu organizmu. No a v neposlednom rade je tomu tak aj preto, že kontaktne vychovávané deti oveľa menej plačú a tak sa ich telíčko môže fyzicky vyvíjať bez prekážok. No a nakoniec sú zdravšie i preto, že matky takýchto detí sa väčšinou stravujú zdravo a nedovolia svojim pokladom konzumovať sladkosti ako rôzne cukríky či čokolády, ktoré teda zdraviu rozhodne neprospievajú ☺.
- **lepšie rastú,** optimálne dozrievajú k plnému intelektuálnemu, emocionálnemu i fyzickému potenciálu a to preto, že nemusia plytvať energiou na to, aby sa snažili rodičom povedať, čo potrebujú. Dieťa spotrebuje oveľa menej energie, pokiaľ mu na získanie matkinej pozornosti stačí šťuchnutie či pohľad, ako keď musí 5 minút na plno kričať.
- **sa lepšie správajú,** pretože čím viac času strávi dieťa v dobrej nálade, tým skôr sa naučí vytvárať tento stav samo.
- **lepšie spolupracujú s rodičmi,** pretože rodičia nehovoria dieťaťu, čo má robiť, ale pomáhajú mu, aby sa samo naučilo, čo má robiť. Dieťa si napr. všimne niečo nové a citlivý rodič mu jemne pomôže plne sa rozvíjať. Dieťa chce pohladiť šteniatko alebo iné dieťa a matka mu drží ruku a ukáže, ako má pohladkať šteniatko, alebo bábo jemne. A pretože dieťa rodičovi dôveruje, načúva...
- **sú empatickejšie,** pretože tieto deti dostávajú plnú dávku citlivého rodičovského prístupu.
- **sú menej závislé,** pretože sa stávajú prirodzene nezávislé vtedy, keď k tomu dozrejú. Novorodenec totiž nevie, že je oddeleným jedincom. Vie len to, že keď s matkou, cíti sa dobre. Deti totiž nechápu skutočnosť, že ste tu aj keď vás nevidia asi do veku 9 – 12 mesiacov. Dieťa nedokáže udržať mentálny obraz matky, aby sa utešilo, a nechápe ešte čas, takže pre neho nič neznamena, keď mu poviete: „Maminka sa o chvíľu vráti.“ Stála citová dostupnosť matky pomáha dieťaťu naučiť sa dôvere, najprv k matke, neskôr v sebe sama. Dôvera v sebe sama vedie k nezávislosti. Takže dieťa najprv musí prejsť fázou zdravej závislosti, aby sa neskôr mohlo stať bezpečne nezávislým.

Kontaktní rodičia zas viac svojim deťom **dôverujú**, dôverujú v ich vrodené schopnosti a inštinky. Kontaktné matky vedia **skôr vypozerovať prichádzajúce ochorenie**



dieťaťa a ľahšie vedia i stanoviť či ide napr. o koliku alebo niečo iné. Je vedecky dokázané, že menej kontaktní rodičia majú menšiu schopnosť vnímať príznaky choroby u svojich detí.

Čo Vás viedlo k tomu začať ho praktizovať?

V podstate patrím medzi tie matky, ktoré z počiatku ani netušili, že existuje nejaký pojem kontaktné rodičovstvo.

Na túto cestu som akosi prirodzene nabehla, keď som sa dozvedela, že som tehotná. Pred tým, ako učiteľka v MŠ, som skôr inklinovala k metódam, ktoré som mala z detstva zažité a k prístupom, ktoré boli v školstve považované za normálne. To znamená, že keď som po škole nastúpila ako učiteľka do jednej súkromnej škôlky a rodič prišiel, že jeho dieťa je zvyknuté spať v manželskej posteli, moja reakcia na to bola: „Ale to musíte urýchlene zmeniť, pretože dieťa vám prerastie cez hlavu...“ Dnes viem, že moja reakcia nebola zrelá a uvedomelá.

Tehotenstvu som venovala veľkú pozornosť, zaujímali ma pôrodné zážitky a skúsenosti žien z môjho okolia. Prevažne všetky boli negatívne. Vtedy som si povedala, že toto nechcem zažiť. Chcela som nášmu dieťaťu dať ten najlepší štart do života. Tak som začala študovať o prirodzených pôdoch. Rozhodla som sa teda rodiť doma. To bol prvý krok ku kontaktnému rodičovstvu. Predstava, že mi po pôrode zdravotní personál vezme dieťa z môjho dohľadu ma desila. Už vtedy som to cítila tak, že miminko patrí proste do tesnej blízkosti matky. Ako som si to vysnívala, tak aj bolo. S psychickou oporou môjho partnera Miloša a PA sa mi podarilo porodiť krásne dievčatko. Po narodení Viviánky som stále častejšie počúvala reči typu: „Nechaj ju trochu vyplakať, nech si precvičí pľúcka, nenes ju toľko v tej šatke – rozmaznáš ju, daj ju do postieľky, nevyspíš sa a pod. ...Veľmi ma vyčerpávalo klásť odpor voči tíyto poznámkam a presadzovať si svoje pocity. Potom som natrafila na knihu Kontaktní rodičovství, ktorá mi pomohla pochopiť, že v tom nie som sama a dodala mi naštrbené materské sebavedomie.

Sú takéto deti šťastnejšie? Prečo?

Podľa Viviánky si dovoľím tvrdiť, že hej – sú šťastnejšie. Vivi je vychovávaná v kontaktnej rodine, nikdy sme nemuseli riešiť jej váhu, chorobu, či nejaký väčší problém. Vivi je vyrovnané, komunikatívne, nebojácne dievčatko, ktoré sa ľahko prispôsobí kdekoľvek sme. Je to jednoznačne vďaka tomu, že obaja s mojím partnerom Milošom, pristupujeme k našej dcére citlivo, snažíme sa reagovať na každý jeden podnet, ktorý k nám vyšle a tým sa naučila, že nám môže dôverovať.

Uľahčuje to následne rodičovi výchovu?

Určite áno. Napríklad mi príde oveľa jednoduchšie komunikovať s dieťaťom od narodenia o jeho vylučovacích potrebách, ako ho potom stresovať a preučať jeho už zabehnutú rutinu, kakať si do plienky. Je to podľa môjho názoru voči dieťaťu nedôstojné, prvé dva roky učiť dieťa, že kakať do svojho oblečenia je normálne a potom od neho chcieť, aby pochopilo, že v dnešnej spoločnosti je normálne používať záchod...



Lono
vidím, cítim, počujem

...o naturálnom prístupe k našim deťom

Myslím, že vďaka tomu, že Viviákna je vychovávaná kontaktne a viem, že mi dôveruje, som schopná popri starostlivosti o ňu a o domácnosť, viesť ešte aj kurzy pre mamičky a ich bábätká a ešte sa aj odborne vzdelávať v tejto oblasti.

Petra Nenčevová

(použitá literatúra: Kontaktní rodičovství – Wiliam Sears a Martha Searsová)

Rodičovství je nádherná hra. Mořská vlna, na kterou můžeme společně naskočit a nechat se vézt. Vítr nám vlaje ve vlasech, kapky z vody osvěžují naši tvář, smějeme se a radujeme s dětmi, učíme se a poznáváme se navzájem. Někdy přijde bouřka nebo příšera z hlubin, otřese námi, změní nám úhly pohledu, posílí nás a my můžeme opět naskočit na vlnu a plout. Silnější a ještě více vděční za vše, co spolu můžeme prožívat. Rodičovství nemusí být dřina. Nemusíme plavat ze všech sil s hlavou nad vodou nebo proti proudu. Stačí, když se naladíme na své potřeby a na potřeby našeho dítěte. Když přijmeme přirozenost, spontánnost a volnost plynutí....A to je to nejjednodušší a zároveň nejtěžší, co nám rodičovství přináší.

Lucie Harnošová