



Priporočila za razvojno usmerjeno ravnanje z dojenčki, malčki in šolskimi otroki

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in usnavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

V šolskem letu 2020/2021 je Zbornica kliničnih psihologov Slovenije s skupino strokovnjakinj s področja klinične psihologije, psihiatrije, pedopsihiatrije in ginekologije organizirala večdnevni spletni seminar z naslovom **Pomen zgodnje komunikacije za otrokov razvoj**. Iz diskusije ob predavanjih je izšla potreba, da skupina predavateljic pripravi osnovna priporočila za ravnanje z dojenčki in malčki, ki izhajajo iz najnovejših raziskav biologije, nevrologije in psihologije otroškega razvoja. Priporočila so napisana na način, da jim najlažje sledijo tisti, ki so poslušali seminarje, lahko pa jih uporabijo tudi drugi strokovnjaki, ki delajo z dojenčki in malimi otroki, ne nazadnje pa tudi starši.

Varna navezanost – pogoj za duševno zdravje

Teorija navezanosti, ki zajema psihološko, evolucijsko in etološko teorijo, pojasnjuje odnose med ljudmi. Najpomembnejše načelo pravi, da morajo dojenčki in mali otroci razviti vsaj en odnos z negujočo osebo za razvoj normalne emocionalnosti in socialnih odnosov.

V zadnjih dvajsetih letih so rezultati nevrobioloških raziskav zgodnjega razvoja možganov jasno pokazali, da se v najzgodnejšem obdobju prvih treh let življenja človeški možgani pospešeno razvijajo pod vplivom kakovosti medosebnih odnosov, v katere je vključen otrok. Otrok se že **rodi z zmožnostjo in potrebo** po vzpostavljanju toplega **medčloveškega odnosa**. To pomeni **varno in uglašeno bližino**, ki je predpogoj za dobro preživetje in ustrezen razvoj otrokovih potencialov. Najprej potrebuje starše, da se na to njegovo potrebo ustrezno odzovejo, bolj kot se širi njegov svet, pa potrebuje tudi druge odrasle osebe.

Dojenček lahko začena vzpostavljati odnos navezanosti, če za to dobiva **primerne priložnosti in spodbude negujoče osebe**, ki je na začetku običajno v največji meri mama, nato pa tudi oče in vsi družinski člani. Ko vstopi v vrtec, so to tudi njegove vzgojiteljice in vzgojitelji.

Priložnosti in spodbude za varno navezanost:

- se v vedenju odraslega kažejo **kot pozornost, ljubeča naklonjenost in uglašenost na otrokove razvojne potrebe**;
- vse to se otrok nauči **razbirati prek leska v očeh in subtilne obrazne mimike**;
- ter čutiti prek **melodije in ritma glasu**, pa tudi trdne in tople mehke **varnega naročja**;
- potrebna sta **neposreden fizični kontakt** in **sočasen socialno-emocionalni odziv**.

Na osnovi izkušenj iz najzgodnejšega obdobja začne otrok oblikovati zase značilno **obliko navezanosti**, ki postopoma postane neke vrste **njegov notranji model zavedanja sebe in drugih**. Ob **čustveno uglašeni bližini**, ki pomaga **regulirati otrokove notranje napetosti** in zmore popraviti občasne zdrse v vzajemnosti odnosa, začne otrok razvijati obliko navezanosti, ki jo imenujemo varna navezanost.

Varno navezan otrok razvije **pozitivni notranji model sebe** kot vrednega ljubezni in spoštovanja ter predstavo o drugih kot dostopnih, dobronamernih, sprejemajočih in zaupanja ter spoštovanja vrednih.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Obdobja, ko se otrok bolj oklepa starša, so pričakovana in izraz dobrega razvoja:

- **okoli 8. meseca**, v fazi t. i. **osemmesečne tesnobe**, ko se otrok boji izgube negovalne osebe – primarnega skrbnika (mame, očeta, drugega skrbnika – v nadaljevanju mama) – in noče več v naročje k drugemu;
- v obdobju **med 10. in 16. mesecem**, v fazi **practiciranja**: otrok postaja motorično spretnejši in ga vleče v raziskovanje; ko **shodi, se lahko oddalji od mame, zato se takrat separacijski strah okrepi**;
- še bolj je to izrazito v obdobju **med 16. in 24. mesecem**, v t. i. fazi **približevanja**: otrok lahko že **predvideva separacijske situacije**, zato je lahko v praticiranju **ambivalenten in se lahko močno oklepa starša/skrbnika**; dokler **otrok nima konstantnosti predstave o drugi osebi** (to pomeni, da zanj mama obstaja, tudi če je ne vidi), s približevanjem **kontrolira obstoj mame in se na ta način pomirja**.

Oblike negotove navezanosti

Kadar se otrok v najnežnejšem obdobju znajde v **okolju, ki je neobčutljivo za njegove potrebe** ali celo **nedostopno in zavračajoče**, ali pa morda **prevladujoče negotovo in kaotično**, postane to njegov vzorec sveta in odnosov v njem. V takem primeru se namesto varne razvije ena od oblik **negotove navezanosti**, ki pomeni **slabše vrednotenje sebe in pomanjkanje zaupanja drugim ali celo razvrednotenje odnosa z drugimi in navidezno samozadostnost**.

Znaki, ki kažejo negotovo ali dezorganizirano obliko navezanosti:

- Upoštevati je treba **razvojno starost otroka in celoten kontekst** (npr. vključitev v vrtec/varstvo zunaj družine, rojstvo sorojenca ali druge spremembe v družini, ločitev staršev, dolgotrajnejša odsotnost enega od staršev, smrt koga od bližnjih).
- Najlažje **navezovalne vzorce opazimo, ko se aktivirajo, to je ob separaciji in ob ponovnem snidenju z navezovalno osebo**.
- Otroci že pred drugim letom **zmorejo/znajo zamaskirati svoje vznemirjenje**, zato velja biti previden, ko sklepamo o obliki navezanosti.
- **V ambulantni situaciji**, ko otrok pride na pregled k pediatru, je dobro imeti v mislih, da za starše in otroke lahko že **pregled predstavlja določen stres**, sploh če je otrok bolan.
- Že **manjša frustracija** je lahko **vzrok za vznemirjenje** in takrat se aktivirajo manj zreli vzorci vedenja.
- Če so določene izstopajoče oblike vedenja v ambulantni situaciji **večkrat prisotne**, sploh če je pridružena še **simptomatika** (kot težave s hranjenjem, spanjem, odvajanjem, nemiren ali pretirano umirjen otrok itd.), potem bi bilo o tem dobro govoriti s starši ter jih morebiti napotiti na obravnavo h kliničnemu psihologu ali pedopsihiatru.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Pozorni smo še posebej:

- če gre otrok **prehitro v kontakt z neznano osebo** (lahko celo zleze v naročje in ni pozoren na to, kje je skrbnik);
- če se **izrazito oklepa starša**, čeprav je bil **že večkrat na pregledu** in mu situacija ni neznana, in tudi po daljšem času (npr. po 15 minutah) ne gre raziskovat;
- če pride do **separacije in otrok ob tem izrazito joka**, obenem pa ne **poišče pomiritve pri staršu, čeprav je ta na voljo**;
- ali če se **zateče k staršu in se ob njem ne pomiri, ampak ostaja »ujet«** med željo po ponovnem raziskovanju in potrebo ostati pri staršu;
- če so **starši izrazito zaščitniški** (ga zadržujejo v naročju, tudi ko za to ni potrebe) ali **izrazito nepozorni** na to, kaj počne otrok (npr. niso pozorni na to, da otrok gre sam po hodniku);
- če je otrok **izrazito kaotičen**, če je njegovo vedenje brez jasnega cilja, če **starše zelo provocira/je do njih žaljiv ali izrazito skrbi zanje**.

Otroci, katerih razvoj ni nevrotičen:

- **otroci z motnjo avtističnega spektra** se lahko pretirano izogibajo stiku, ali pa gredo fizično v bližino, brez upoštevanja osebnega prostora druge osebe;
- **hipersenzibilni otroci** in otroci z odstopanji **na področju senzorike** znajo biti izrazito razdražljivi in jokavi;
- otroci, ki so imeli **travmatske izkušnje s separacijo** (npr. večkratna hospitalizacija, ločitev od primarnega skrbnika), se utegnejo dosti močneje odzvati na potencialno separacijo; to še ne kaže na težave v oblikovanju varne navezanosti, je pa pri njih **dosti večje tveganje**, da bodo pri oblikovanju varne navezanosti imeli težave.

Hranjenje in spanje

Kadar govorimo o novorojenčku in dojenčku v prvih mesecih življenja, sta spanje in hranjenje med seboj zelo povezani ter prav gotovo med glavnimi temami pogovora njegovih najbližjih odraslih.

S psihološkega vidika hranjenje in uspavanje predstavljata **tisti čas nege** in skrbi za otroka, v katerem se pletejo otrokove najzgodnejše izkušnje, **kako je biti v svojem telesu in kako je biti v odnosu z naklonjeno odraslo osebo**, brez katere dojenček ne more preživeti.

Dojenje je najbolj **naraven in spontan proces** hranjenja dojenčka, predstavlja pa tudi nekakšen **barometer čustvene uglašenosti med mamo in otrokom**.

- **Hrana**, ki je dovolj, pride ob pravem času in je ponujena z ljubeznijo, otroka ne samo ohranja pri življenju, temveč mu tudi **zagotavlja, da je sprejet in je njegov svet varen**.
- Dojenčkova izkušnja, da je **blizu mame** in da se to dogaja **dovolj pogosto**, je pomembna sama po sebi in predstavlja priložnost za začetek vzpostavljanja varne navezanosti.
- Dojenje je **podlaga** za oblikovanje **zaupanja in intimnosti**.
- Izkušnja biti podojen vsebuje **vznemirljivo čakanje, doživetje lastne aktivnosti med hranjenjem, občutek zadovoljstva in odmor po zadovoljitvi potrebe** po hranjenju.
- Dojenje je **čas vzajemnega ugodja**, pa tudi **čas skrbi, napetosti in tesnob**.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

- Ključnega pomena sta **tolažba in pomiritev**, ki ju ob tem **mama daje otroku**.
- Kadar se **dojenček in mama ujameta** v medsebojno dobro uglasenem ritmu hranjenja in spanja, je to najdragocenejši **vir zadovoljstva in pomiritve** maminih morebitnih skrbi.
- **Dobra uglasenost** takoj na začetku še zlasti pri prvorojenih otrocih **ni tako samoumevna**. Večina **mam pozna tesnobne občutke**, ko v prvih dneh dojenje morda ne steče tako gladko, kot so si predstavljale in želele.
- Že tako rekoč od rojstva pri **dojenčkih opazamo razlike v intenziteti odzivanja** na dražljaje, ki prihajajo iz okolice, pa tudi na občutke, ki izhajajo iz njihovega telesa.
- Medtem ko se nekateri na svetlobne, zvočne in taktilne dražljaje **odzovejo z zanimanjem** in brez večjega vznemirjenja, se bodo drugi na dražljaje enake intenzitete morda **odzvali s povišanim vznemirjenjem in očitnim nelagodjem, ki ga izrazijo z jokom**.
- **Ob hipersenzibilnem dojenčku** bo mama potrebovala mnogo **več umirjene potrpežljivosti**, da se bo uglasila na njegove potrebe in mu lahko pomagala **pri regulaciji njegove vznemirjenosti**.
- Toda pogosto se **zgodí ravno obratno** – ko dojenček kaže znake povišane vznemirjenosti, ta preplavi tudi mamo, zato **se znajdetata v začaranem krogu**, ko drug drugemu **zrcalita in stopnjujeta vznemirjenje**.
- **Mnoge mame v dojenju uživajo, mnoge** pa imajo ob dojenju **veliko mešanih občutij**.
- Za **nekatero** pare otrok-mama je iz različnih razlogov dojenje nekaj, kar **nikoli ne daje zadovoljstva**.
- Niti mama niti otrok **ne najdetata užitka**, ker ne najdetata **položaja**, ki bi bil zadovoljujoč za oba, **niti ritma in tempa**, ki bi bila sprejemljiva za oba.
- Za razliko od otroka, ki se hrani po steklenički, ima **otrok, ki se doji, aktivnejšo vlogo** pri hranjenju in s tem **bolj vpliva na sam odnos**.

Hranjenje po steklenički

- **Metoda hranjenja** sama po sebi **ne določa** vznikajočega **odnosa med mamo in dojenčkom**.
- Vsako na otroka uglaseno **hranjenje je lahko priložnost za razvijanje občutka bližine**.
- Če **otrok** iz katerega koli razloga **ni dojen**, je treba veliko bolj razmišljati, in to ne samo o tem, kaj in kako bo otrok jedel, pač pa tudi o tem, **kako bo hranjenje potekalo**.
- Pomembno je, da tudi **hranjenje po steklenički** poteka tako, da **izraža in omogoča bližino na enak način, kot je to pri dojenju samoumevno**.
- Zato priporočamo, da tudi pri uporabi stekleničke **hranjenje v obdobju prvih mesecev prevzame eden od staršev**, da bi lahko **uglaševanje boljše steklo**.
- Otroku naj ima, podobno kot pri dojenju, očesni in **telesni stik z osebo, ki ga hrani, leži naj v njenem naročju** in naj ima **možnost, da se je dotika**, da ob sesanju **sega v prostor, raziskuje mamin/očetov/skrbnikov obraz** in njeno/njegovo kožo ter oblikuje **svoj ritem sesanja z odvrčanjem glavičice** in možnostjo ponovnega sesanja, ko si odpočije.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Odstavljanje od dojenja

- Samo **majhen delež otrok se odstavi sam**.
- Spoznanje, da sta prišla čas in **želja za odstavljanje od dojenja, pride z matine strani**.
- **Odstavljanje** je del procesa dojenja. Pomeni prehod **s stopnje simbiotične povezanosti med mamo in otrokom na novo razvojno stopnjo v smeri diferenciacije** in večje avtonomije.
- Najugodnejši čas za **postopno opuščanje dojenja** je takrat, ko otroka pospešen razvoj njegovih **gibalnih spretnosti** v fazi prakticiranja (**od 10. do 16. mesecev**) vodi v akcijo in raziskovanje okolja zunaj orbite mama in on.
- V tem obdobju **oče dobiva čedalje pomembnejšo vlogo** v preživljanju otrokovega budnega časa, ki ni vezan samo na hranjenje, temveč tudi na otrokove številne vsakodnevne podvige.
- Hkrati je to tudi že obdobje, ko **otrok nabira izkušnje z drugimi oblikami hranjenja**, spoznava raznolikost okusov in z zanimanjem sodeluje pri skupnih obrokih. **Otrokov interes za posnemanje narašča** in tudi sam se že poskuša hraniti z žličko.
- Vendar pa večina malčkov **dojenje** zaradi najzgodnejše izkušnje varne povezanosti in pomiritve doživlja in uporablja tudi **kot pomiritev in sredstvo za regulacijo napetosti**.
- Ko se mu mora na mamino iniciativo **odpovedati, pokaže hudo razočaranje**. Takrat potrebuje **mamo, ki to njegovo čustvovanje razume**, zdrži in mu pomaga najti novo pot do samopomiritve.
- Odstavljanje naj poteka **postopno** in v pogojih brez večjih stresov (kot je uvajanje v vrtec ali v varstvo drugih oseb, selitev, ločitev in bolezni staršev, žalovanje v družini itd.) ter **izven razvojnih kriz** (kot sta osemmesečna tesnoba ter obdobje med 16. in 24. mesecem).
- Dojenje naj mama začne **omejevati najprej čez dan, ko ga je zlahka mogoče nadomestiti z drugo hrano**.
- **Pred odstavljanjem od dojenja** naj mama uvede **druge načine tolažbe** (najprej naj z zibanjem, ljubkovanjem, pomirjujočim glasom sprejme otrokova neprijetna čustva, šele po tem naj pride na vrsto dojenje, če se izkaže, da ga otrok še vedno zahteva).
- **Odstavljanje v stresnih situacijah** ali ob razvojnih krizah **ni priporočljivo**, saj ob povečanem stresu **otroku vzamemo ključni način pomiritve**.
- Odsvetujemo metodo odstavljanja od dojenja na način, da se mama za nekaj dni odpravi od doma, saj to lahko **povzroči intenzivno separacijsko tesnobo in močno poruši otrokovo zaupanje**.
- Večina mam, čeprav je tudi zanje to čustveno naporno, **odstavljanje od dojenja vendarle spelje brez večjih težav**.
- **Ob odvajanju lahko otrok nekaj časa zavrača drugo hrano**. Starši naj ga potrpežljivo, brez vznemirjanja počakajo in ne hranijo na silo. Prijetne izkušnje dojenja naj ne zamenja neprijetna izkušnja siljenja s hrano.
- **Predolgotrajno dojenje** je težava, če ostaja glavni **vir povezanosti med mamo in otrokom** tudi še v razvojnem obdobju, ko bi otrok potreboval dovoljenje in podporo za večjo avtonomijo.
- **Težave** pri odstavljanju od dojenja lahko **razkrijejo nerazrešene probleme v odnosu med procesom hranjenja**.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Spanje in uspavanje

Uvodna pojasnila

Starši dojenčkov in malčkov so pogosto **zaskrbljeni zaradi spanja svojih otrok**. V prvem letu so te skrbi vezane na nerednost počitkov ter številna in/ali **dolgotrajna prebujanja sredi noči**. Po dopolnjenem prvem letu starosti (v obdobju malčka) se jim pridružijo še skrbi zaradi otrokovega **upiranja odhodu v posteljo**.

Spanje predstavlja **prototip ločitvene situacije (separacije)**. Ko otrok zaspi, se loči od svojih najbližjih ljudi, predmetov in aktivnosti. Teorija navezanosti pojasnjuje, da z evolucijske perspektive človek noč povezuje z višjo stopnjo ogroženosti kot dan. Zato je **biološko vrojeni sistem navezovanja ponoči bolj aktiven in pomemben**. Otroci so **biološko programirani**, da se na določene situacije odzovejo s strahom: **strah jih je, kadar so sami v temi**, ker ta ne glede na dejansko stanje predstavlja potencialno nevarnost. Situacije, ki povzročajo **strah, aktivirajo navezovalni sistem** in otrok začne **potrebo po svoji osebi navezanosti kazati z jokom, protestiranjem in oklepanjem**, da bi si zagotovil varno bližino.

- **Separacija ob odhodu spat** in odsotnost starša v trenutku prebujanja sta situaciji, ki vzbujata **tesnobo in občutek nemoči**.
- Če ob tem v dojenčkovi bližini **ni osebe, ki ga lahko potolaži**, otrok **z jokom izraža znake stresa** ter **aktivno išče kontakt** in tolažbo.
- V maminem naročju, kjer je toplo in varno, se otrokove mišice sprostijo, dihanje se poglobi, ob nežnem zibanju se tenzija razprši. Ritem otrokovega srca se uskladi z ritmom bitja maminega srca; če je mama mirna, bo miren tudi otrok.
- Novorojenčki **običajno zaspijo na maminih prsih**, zato se **konec hranjenja in spanje stakneta kot ena sama izkušnja**.
- Dojenje in spanje sta v prvih mesecih otrokovega življenja tesno povezana. Ker je to prijetna izkušnja, otrok pričakuje ponovitev, tudi kadar se ponoči zbudi, in se ob dojenju običajno zelo hitro ponovno uspava.
- Med **prvim in tretjim letom** večina otrok **že prespi noč brez posredovanja staršev**.
- **V drugem letu večina otrok opusti dopoldansko spanje, popoldansko spanje večina opusti v tretjem ali četrtem letu življenja**.
- **Prebujanje ponoči je pri dojenčkih normalno** in vsi otroci se med nočnim spanjem občasno prebujajo. Razlikujejo pa se glede zmožnosti, da se sami pomirijo in ponovno zaspijo.
- Samopomiritve se otrok nauči **skozi izkušnjo z naklonjenim odraslim**, ki mu pomaga **regulirati njegova notranja stanja**, ki **ve, koliko otrok zmore, in ki ga ne postavlja pred zahteve, ki jih še ne zmore**.
- V povprečju se **dojenček prebudi od enkrat do trikrat** vsako noč.
- **Po tretjem letu**, ko **običajni razvojni strahovi** (tudi strah pred temo) ob značilnem magičnem mišljenju vodijo k povišani separacijski občutljivosti, se lahko tudi otroci, ki so prej prespali celo noč, začnejo ponoči zbujati in se oklepati staršev.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Težave pri spanju

- V **prvih mesecih** so težave z uspavanjem in spanjem **pogoste** in ne napovedujejo prihodnjih težav.
- **Izrazite težave, ki se vlečejo v poznejša obdobja**, so potencialno pomembne, saj so stresne tako za starše kot otroka.
- Včasih so težave s spanjem samo **del obsežnejših razvojnih težav**, ki se postopoma pokažejo pozneje (vključno s šibkejšimi kognitivnimi zmožnostmi in vedenjskimi problemi).
- Otroci s **težavami pri spanju se ob prebujanju ne potolažijo sami** in ne uravnajo spanja sami.
- Tisti, ki ob **tem jočejo, so označeni kot otroci, katerih spanje je moteno**.
- Za otroke, ki se prebudijo in **se sami pomirijo**, ne da bi starši zaznali njihovo zburjanje, so starši prepričani, da **dobro spijo**.
- **Nezmožnost samopomirjanja** (avtoregulacije) je najpogostejša težava s spanjem od otroštva **do šolskih let**. Nekateri otroci med odraščanjem izboljšajo svojo zmožnost samotolažbe ponoči, drugi pa ne, kar je lahko **povezano z eno od negotovih oblik navezanosti**.
- V razvojnih obdobjih, ki jih običajno spremlja **povišana stopnja separacijskih strahov** (v starosti osmih mesecev ter v obdobju med 16. in 24. mesecem starosti), in ob **pomembnih življenjskih spremembah** (npr. odhod v vrtec, rojstvo sorojenca, selitev) lahko pričakujemo, da se bo to odrazilo tudi kot **večja vznemirjenost čez dan** in bolj **nemirno spanje ali nočno zburjanje**.
- Četudi so posamezne metode lahko učinkovite pri doseganju cilja, da otrok zaspi brez prisotnosti staršev (npr. **izjokavanje**), ima **priporočilo, da naj bi pustili dojenčka in malčka samega, kadar joče, običajno nasproten učinek, kot bi pričakovali – niža namreč otrokovo zaupanje v starša ter ga pušča bolj odvisnega in nemočnega**.

Priporočila za uspavanje

Četudi se otroci v osnovi razlikujejo po sposobnosti »izključevanja« dražljajev in po tem, s kakšno lahkoto prehajajo skozi ravni vznemirjenosti, imata glavni vpliv na otrokove vzorce spanja odnos s starši in **način, na katerega starši otroka uspavajo**.

- V **prvih tednih** je običajno, da otrok **zaspi med hranjenjem**, v maminem naročju, še preden ga položimo v posteljico. Zato se **konec hranjenja in spanje stakneta kot ena sama izkušnja**.
- To pomeni, da v **prvih tednih starši nimajo veliko manevrskega prostora**, da bi **otroka počasi pripravili na spanje**.
- Ko se **podaljšajo otrokova obdobja budnosti**, še zlasti tista po hranjenju, dobijo starši priložnost, da otroka položijo v posteljico in mu **dajejo prijetno izkušnjo bližine ob njegovi posteljici**. Tako bo otrok **svojo posteljico povezal s spanjem** in jo doživel **kot varen prostor**.
- Če tega ne uspejo doseči v prvih šestih mesecih, je odvajanje od prisotnosti staršev večji izziv, prinese več stresa otroku in staršem ter zahteva več potrpežljivosti.
- Podnevi lahko starši **podprejo igro, ki preigrava teme ločenosti/separacije** (npr. igra ku-ku in druge igre skrivanja).

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitve šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

- Dobro je, če starši pred začetkom uspavanja uvedejo **pogoje, ki otroka pomirjajo** in mu prinesejo zadovoljstvo. To naj bodo **mirne aktivnosti v dvoje**, ki jih ima otrok rad (npr. masaža in druge oblike crkljanja). Otroku naj bodo starši takrat na voljo.
- Z uspavanjem naj starši začnejo šele, ko otrok kaže **prve znake zaspanosti**.
- Starši naj uvedejo **uspavalno rutino** – aktivnosti, potrebne za spanje, naj potekajo v znanem, stabilnem vrstnem redu, ki **otroku omogoči, da predvidi dogajanje**, kar mu daje občutek varnosti.
- Pomembno je, da so starši v procesu uspavanja **odzivni in blizu**, a **manj aktivno** vpleteni (ga ne zibajo, hranijo, če otrok zdrži brez tega); starši naj bodo blizu, naj opazujejo, pomirjajo in sprejmejo vse tiste **načine, na katere se otrok pomiri** (dudka, ninica, sesanje pesti, gnetenje ušesne mečice).
- Ko pozneje v procesu uvajanja samostojnega spanja **starši otroku napovedo svoj odhod** iz spalnice in otrok to lahko mirno prenese, naj **pustijo vrata prostora, kjer otrok spi, odprta**, da se otrok lahko **prepriča o njihovi prisotnosti**, ker sliši njihovo gibanje in govor.
- Starši naj bodo fleksibilni in **prilagodijo rutino**, kadar se otrok ne počuti dobro, je bolan ali pa je bil njegov dan zelo razburljiv.
- Ko se s starši pogovarjamo o uspavanju in morebitnih težavah s spanjem, poskušamo iz njihove pripovedi razumeti tudi, kako **poteka odnos podnevi in med budnostjo**. Staršem je pomembno pomagati pri ustvarjanju tople, tolažeče in pomirljive rutine, ki je uglašena na otrokove razvojne potrebe in hkrati upošteva njihove realne možnosti.
- Tudi če se ne dogaja nič zares problematičnega, se lahko **negotova zaskrbljenost staršev na eni strani in morda otrokova konstitucionalno pogojena večja ranljivost** na drugi hitro **prepleteta v začaran krog čezmernega vznemirjenja**, ki ne more imeti ugodnega učinka niti na družinsko klimo niti na otrokov osebni razvoj. Takrat ima lahko **čimprejšnji obisk pri razvojno orientiranem kliničnem psihologu ali pedopsihiatru veliko preventivno vrednost**.
- **Napotitev k psihologu** je smiselna, kadar se ob **motnjah spanja pojavljajo še druge težave**, ki lahko kažejo na težave **v navezovanju in v procesu osamosvajanja**.
- **Trdovratnejše težave s spanjem pri dojenčkih in malčkih**, še zlasti tiste, kjer svetovanje ne deluje in/ali kjer se motnje spanja pojavljajo v kombinacijami z drugimi težavami (dolgotrajen jok, težave pri hranjenju, šibko napredovanje v teži in rasti, izrazito oklepanje ali socialna umaknjenost, **težje oblike separacijske anksioznosti in napadov togote ter zgodnje oblike agresivnega vedenja**), je vedno treba **razumeti z vidika otrokovega celostnega razvoja** in jih oceniti **znotraj konteksta odnosa med starši in otrokom** ter v skladu s tem načrtovati obravnavo.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Uvajanje v vrtec

Uvodna pojasnila:

- **V starosti 11 mesecev**, ko po končanem starševskem dopustu starši otroka uvajajo v vrtec, ga je na novo izkušnja, da bo nekaj časa ostal z drugimi ljudmi, **nemogoče pripraviti zgolj z besedami**. O ničemer, česar še ni videl ali izkusil, ne more imeti predstave.
- **Otrok v tej starosti še nima občutka za čas**. Nekako zmore predvidevati le tiste dogodke, ki so mu zelo domači, ker so se v njegovem življenju ponavljali na vedno enak način v dovolj kratkih časovnih presledkih.
- **Vsaka dalj trajajoča ločitev** pomeni zanj **neskončno stisko**. Samo če so tovrstne **izkušnje dovolj kratkotrajne**, da zmore otrok **v spominu postopoma zajeti mamin odhod in prihod**, ter so povezane s prijetnimi doživetji (da se nekdo medtem na njemu prijeten način ukvarja z njim), **postopoma spozna, da mamini odhodi ne pomenijo, da ga je zapustila**, začne zaupati, da se bo vrnila, v vmesnem času pa **energijo lahko usmerja v igro in odnos z drugo osebo**.
- Taka je realnost otrokovega doživljanja v starosti približno enega leta, ko mora v varstvo.
- Ob ustreznem **razvoju na čustvenem področju, napredovanju spominskih, govornih in intelektualnih sposobnosti**, traja približno do **tretjega leta**, da ima otrok **zanesljivo predstavo** (ve, da obstajajo – temu rečemo konstantnost objekta) **o mami in drugih svojih ljudeh tudi takrat, ko ni v njihovi bližini**.

Priporočila za uvajanje:

- Uvajanje v vrtec naj zato poteka z **razumevanjem za otrokove razvojne značilnosti** in čim bolj uglaseno na njegove razvojne potrebe, da ne bi izpodkopavalo možnosti za razvoj in utrjevanje zdrave varne navezanosti.
- Mama oziroma **oseba, ki bo otroka uvajala v vrtec**, naj prej **vzpostavi stik z otrokovima bodočima vzgojiteljicama**, dobi **informacije o bistvenih značilnostih življenja v vrtcu** in obenem izkoristi priložnost, da **pove pomembne stvari o otroku**.
- Za dobro uvajanje sta potrebna **vsaj dva tedna**.
- Začne naj se s **skupnim bivanjem otroka in mame v otrokovi skupini**.
- **Mamina bližina omogoča otroku, da začenja radovedno raziskovati** in da se **udomači** v prostoru. Ob tem se lahko **mama počasi diskretno umakne na rob igralnice**, a ostaja otroku na razpolago, kadar jo poišče.
- Otrok **postopoma spoznava rutino dogajanja v vrtcu** in se začenja odzivati na povabila, **čez čas pa tudi spontano obračati na vzgojiteljico/vzgojitelja**.
- Ko se to zgodi, lahko **mama poskusi zapustiti igralnico in ob tem otroku svoj odhod napove** (ne izgine na skrivaj, ker jo bo otrok pozneje zaradi take izkušnje začel nadzorovati in bo svojo energijo spet bolj usmerjal v mamo). Otroku napove **neki smiseln razlog za odhod** (npr. gre na stranišče) in se tudi vrne v tako kratkem času.
- Postopoma naj postajajo taki **mamini odhodi in prihodi pogostejši**. Ko se začne otrok ob vzgojiteljici počutiti dovolj varno, se začne dogajati, da zelo na hitro **registrira mamin odhod in se igra naprej, ko se vrne, pa jo veselo sprejme in prav tako nadaljuje s trenutno aktivnostjo**.
- Otrok bo lažje ohranjal v spominu prijetno izkušnjo in predelal doživete tesnobne

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

trenutke, če bo **mama tudi doma spodbujala pogovor o dogajanju v vrtcu** in o tem skupaj z otrokom poročala recimo očetu ali babici.

- **Igra, ki pomaga premagovati separacijske tesnobe, je igra skrivanja** (v vseh mogočih izpeljankah prilagojena na otrokovo zrelost).
- Kadar ni v varstvu doma, bo **malček potreboval s seboj vsaj nekaj svojih stvari**, ki spominjajo na mamo in dom, še zlasti če ima kak **predmet, ki ga pogosto tudi v prisotnosti domačih uporablja, da bi se potolažil in pomiril, npr. ob uspavanju, utrujenosti ali vznemirjenju**. To je lahko **dudka, steklenička, morda blazinica, mehka plenička, odejica ali mehka plišasta igračka**, ki jo je navajen stisniti k sebi. Nekateri si bodo morda želeli krepiti pogum z **najnovjšim avtomobilčkom** ali preprosto s **prvo igračko**, ki jim tik pred odhodom pride pod roko.

Vstop v vrtec lahko spremljajo različne reakcije:

- Morda bo otrok **ob popoldnevih bolj jokav ali vznemirjen**.
- Morda bo **imel težave pri uspavanju** in podobno.
- Vse to kaže na to, da **prilagajanje na novo situacijo**, ki ji čustveno in socialno še ni dovolj dorasel, **zahteva od njega ogromno energije**.
- Otrokov **jok v tem obdobju ne pomeni izsiljevanja**, ampak je sporočilo, da je v čustveni stiski, ki **potrebuje razumevanje in tolažbo**.
- Tudi kadar otrok **po primernem uvajanju dobro sprejme vrtec**, se naveže na vzgojitelje in se zjutraj brez večjih težav poslovi, se lahko **separacijska tesnoba ponovi v intenzivnejši obliki v obdobju razvojne faze približevanja (med 16. in 24. mesecem)**.
- Podobno se zgodi **ob posebnih življenjskih okoliščinah**, ko malček denimo dobi sorojenca ali se v družini soočajo s kakršno koli krizo.
- Nekateri otroci po **vstopu v vrtec neprestano obolevajo** in vsaka **vrnitev po preboleli bolezni pomeni novo uvajanje**. V takih primerih je smiselno poiskati bolj **individualizirano obliko varstva in z vrtcem poskusiti pozneje**.

Toaletni trening

Uvodna pojasnila

Pomembno področje otrokovega osamosvajanja je tudi **kontrola nad izločanjem**.

- Enako kot to velja za druga področja, mora tudi pri tem otrok najprej doseči **ustrezno nevrofiziološko zrelost**.
- **Priložnost za toaletni trening** nastopi takrat, ko otrok **pokaže, da izločanje opaža** kot neko posebno dogajanje v svojem telesu.
- To se običajno zgodi, ko se otrok **bliža drugemu letu starosti**.
- Dogajanje v lastnem telesu ga začne zanimati, **prepozna povezavo med pritiskom v trebuhu in tem, da se nekaj zgodi v njegovi plenički**.
- Med izločanjem se otrok z **zanimanjem posveti dogajanju** v svojem telesu (si nekako prisluhne), zato želi biti pri tem **nemoten, malo zastane v igri** ali se celo **kam umakne**.
- Preden zmore izločanje napovedati vnaprej, **zgolj poroča**, da se je recimo pokakal, in **pozorno spremlja, kaj bo potem ukrenila mama**. Vsekakor ga **zanima, kaj se je znašlo v plenici, in razočaran bo, če ne bo smel niti pogledati**.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in usnavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

- Če bo vse ostalo pri tem, da **ga mama kar se da hitro uredi** in vse pospravi, bo dobil občutek, da **je to nekaj, kar je mamina stvar in se njega nič ne tiče**.
- Pri tej starosti otrok ob mamini spodbudi navadno z **veseljem preizkuša kaj novega**, zato bo **pripravljen preizkusiti tudi kahlico**, mnogi pa še **raje stranišče**, ki ga uporabljajo drugi družinski člani.
- Mamino **veselje**, ko mu **bo prvič uspelo**, ga bo **navdalo s ponosom** in še okrepilo njegovo lastno motivacijo.
- **Z vsakim naslednjim uspehom bo zaupanje v lastno zmožnost kontrole večje**, še zlasti če ne bo vsakega neuspeha spremljalo preveliko razočaranje domačih.

Razvojne značilnosti otroka v obdobju toaletnega treninga:

- V obdobju, ko so njegovi **odrasli** zelo zaposleni z vprašanjem, **kdaj bo postal držen** in kako naj mu pri tem pomagajo, se malček ukvarja še z **drugimi razvojnimi nalogami**.
- Postaja čedalje **bolj aktiven udeleženec v raziskovanju obdajajočega sveta** in vedno bolj **ustvarjalen v igri**.
- Za kratek čas **se zmore zaigrati sam** in z največjim veseljem **preizkuša različne materiale**, s katerimi lahko **gradi ali pa jih zgolj razliva, posipa, gnete in gleda, kaj se zgodi**.
- Navdušen bo, če bo smel malo **»sodelovati«** pri kuhanju ali pomivanju posode, če bo dobil svoj **kos testa**, ki ga bo smel gnesti in mu ga bo mama pozneje tudi spekla, da bo vsem lahko pokazal, kaj je naredil.
- Vse to so **oblike igre**, ki v tem obdobju pomagajo **blažiti tesnobe ob toaletnem treningu**.

Priporočila za ravnanje:

- Toaletni trening bo **otrok raje in lažje sprejel**, če bo smel pri njem **čim bolj aktivno sodelovati**, kar pomeni, da mora **biti kahlica na dostopnem mestu in otrokova obleka** take vrste, da bo lahko **vsaj nekaj slačenja opravil sam**.
- Prav zato **v poletnem času** toaletni trening pogosto **hitreje uspe**.
- Kadar s toaletnim treningom **začnemo prezgodaj**, preden je otrok zanj zrel, se bomo lahko **dolge mesece trudili zaman**, usvojeno **spretnost kontrole** pa bo otrok končno doživel bolj **kot prisilo**, ne pa kot rezultat svojih zmožnosti ...
- ... in lahko se zgodi, da bo **v obdobju prve trme prav držnost torišče konfliktov** med otrokom in mamo, namesto primerne kontrole nad izločanjem pa se bo otrok iz **nezavednega kljubovanja zatekel v zadrževanje**, ki bo nato lahko **preraslo v resno težavo**, kjer bodo starši in otrok potrebovali tudi ustrezno strokovno pomoč.
- **Nekateri otroci** se, podobno kot odrasli, **težko prilagajajo na spremembe** in pri **izločanju niso pripravljeni opustiti pleničke**, čeprav so za to **že zreli in v resnici držni**.
- Vsakokrat, ko jih **tišči kakat, zahtevajo pleničko**. Če jim starši ne ustrezajo, to **sproži hud protest in pogosto vodi v zadrževanje**.
- V takem primeru je **smiselno otroku sicer dovoliti pleničko**, a ga hkrati **navajati, da ne kakamo kjer koli. S pleničko ga torej usmerimo v kopalnico**.
- Hkrati poskušamo **otroku omogočiti čim več »ustvarjalno-pacalne«** igre, ki prispeva k **sprostitvi in uživanju** ob njegovih ustvarjalnih dosežkih. To običajno pomaga preusmeriti pozornost od pleničke in omogoči druge zrelejše oblike zadovoljevanja potreb.
- Kadar s **toaletnim treningom** začnemo, ko je **otrok zanj zrel** (običajno med drugim in tretjim letom), bo **otrok zmožnost kontrole nad izločanjem usvojil zelo hitro**, pogosto

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

prej kot v mesecu dni, kmalu za tem bo lahko **suh tudi prek noči**.

- **Več težav** z vzpostavljanjem držnosti imajo lahko tisti **otroci, ki so konstitucionalno bolj ranljivi, morda hipersenzibilni ali hiperaktivni** in imajo težave z vzpostavljanjem kontrol nasploh.
- Kot vsi na novo vzpostavljeni razvojni dosežki je tudi **kontrola nad izločanjem občutljiva** na morebitna **stresna dogajanja v otrokovem življenju** (rojstvo sorojenca, selitev, celo menjava vzgojiteljev ali vrtčevske skupine) in se **lahko za nekaj časa poruši**.
- Večinoma gre za **prehodno dogajanje**, ki zahteva **več razumevanja in potrpežljivosti ter pomiritev morda preveč zaskrbljenih staršev**.

Razlogi za odložitev šolanja

Uvodna pojasnila

Pripravljenost na šolo obsega več dejavnikov, to je področij otrokovega razvoja, kompetenc in značilnosti, ki jih je treba upoštevati pri ocenjevanju otrokove pripravljenosti na formalno izobraževanje.

Zakon o osnovni šoli dopušča, da se **otroku začetek šolanja odloži za eno leto**, če se ugotovi, da **otrok ni pripravljen** za vstop v šolo. Odložitev lahko **predlagajo starši ali zdravstvene službe, odločitev pa lahko temelji tudi na podlagi odločbe o usmeritvi otrok s posebnimi potrebami**. Če odložitev predlagajo starši ali zdravstveni delavci, je **ugotavljanje pripravljenosti otroka za vstop v šolo obvezno**. Učencu se tudi **med šolskim letom v prvem razredu** lahko na predlog staršev oziroma na predlog šolske svetovalne službe ali zdravstvene službe v soglasju s starši iz zdravstvenih in drugih razlogov šolanje odloži za eno leto.

- Pri **sprejemanju odločitve za odložitev šolanja** je ključnega pomena vprašanje, **kaj lahko otrok z odlogom pridobi**.
- To pomeni, da **presojava specifična področja razvoja**, še pomembnejši pa sta **individualna ocena in presoja vseh**, ki so vključeni v otrokovo življenje (starši, strokovni delavci vrtca, strokovnjaki v zunanjih ustanovah, kjer je otrok morda obravnavan).
- Ključno je tudi vprašanje, **kaj se bo dogajalo v letu, ko bo otrokovo šolanje odloženo**, to pomeni, da je pomembno, da je **otrok do šolanja še vedno vključen v vrtec in v vse predlagane obravnave** (npr. specialnopedagoško, logopedsko).

Dejavniki otrokove pripravljenosti za vstop v šolo

Pomembni so tisti, ki se povezujejo ne le z otrokovo učno uspešnostjo, temveč tudi **z otrokovo psihosocialno prilagojenostjo**. Upoštevati je treba **otrokovo razvojno raven, spretnosti in značilnosti delovanja na več področjih**:

- fizično zdravje in motorični razvoj (groba in fina motorika),
- govorno-jezikovni razvoj,
- spoznavni (kognitivni) razvoj,
- socialno področje,
- čustveno področje,
- družinske izkušnje in socio-ekonomski status,

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

- doprinos zgodnjih izkušenj, znanj in spretnosti, ki jih otrok pridobi pred začetkom formalnega izobraževanja (tj. več kot urjenje zgolj predakademiških veščin),
- pomembno je zgodnje prepoznavanje zlasti kombinacij omenjenih primanjkljajev oz. komorbidnosti.
- **Kognitivna zrelost** (funkcionalna zrelost) zajema otrokov odnos do sveta in stopnjo sprejemanja sveta ter zajema:
 - otrokovo razumevanje sveta,
 - načine sklepanja (vzrok – posledica),
 - sposobnosti analize in sinteze,
 - uporabo simbolov,
 - otrokov govor in besedni zaklad,
 - otrokov spomin,
 - sposobnost opazovanja in zaznavanja.

Specifična področja otrokove zrelosti:

- Sposobnost **neprekinjenega samostojnega dela** (pozornost in koncentracija).
- **Predakademske spretnosti** (številska predstavljalnost, prepoznavna in imenovanje barv, splošna poučenost, telesna, časovna in prostorska orientacija, sposobnost sklepanja, slušno in vidno zaznavanje).
- **Govorno-jezikovni razvoj.**

Odložitev šolanja je smiselna, kadar:

- je **razumljivost otrokovega govora zmanjšana do te mere**, da se lahko učinkovito sporazumeva **le z osebami, ki ga dobro poznajo** (tuje osebe pa potrebujejo pojasnitev, kaj je otrok povedal);
- **otrok mnogo besed skrajša, poenostavi, preoblikuje** (npr. copati = pati, računalnik = čulanik, rojstni dan = joti dan);
- je prisoten **izrazit primanjkljaj na področju jezikovne strukture** (zelo poenostavljeni stavki, izrazito nepravilne povedi);
- na **preprosta vprašanja odgovarja neadekvatno** oz. izven teme postavljenega vprašanja.

Čustvena in socialna zrelost:

- prenašanje ločitve od staršev in doma,
- vedenje v novem okolju,
- stiki z vrstniki in odnos do odraslih,
- reševanje zaupanih nalog,
- samostojnost pri nekaterih opravilih,
- odzivanje na uspeh in neuspeh,
- zanimanje za svet okoli sebe,
- pripravljenost na sodelovanje,
- pripravljenost na pridobivanje novih spoznanj in znanj.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Kdaj odložitev šolanja ni smiselna:

- Kadar so **razvojne težave pri otroku tako obsežne, da v enem letu odloga ne moremo pričakovati bistvenih sprememb** (obsežen celostni razvojni zaostanek).
- Kadar so **otrokove težave blažje in ne vplivajo bistveno na otrokovo celostno funkcioniranje** (npr. izključno motnje izgovarjave, neizčiščena izreka glasov).

Prepoznavanje mater s poporodno depresijo

Uvodna pojasnila

V nosečnosti živita **dva človeka v istem telesu**, kar odnos nosečnice do »drugega« pripelje do skrajnosti. Mamin odnos in doživljanje fetusa odstirata tudi njen poznejši odnos do otroka, ko se bo ta rodil. **Zdrava ambivalenca**, torej veselje in radost ter strah, negotovost, jeza in občutki krivde, so tista občutja, ki jih pri nosečnici pričakujemo. Nosečnosti se seveda med seboj razlikujejo, tudi odnos ženske do nosečnosti in otroka, vendarle so **vse noseče ženske zaskrbljene**. Spomnijo se zgodb in vraž, ki jih zlasti ženske ženskam pripovedujemo o tem, kaj **nosečnica sme jesti, popiti, delati, misliti in doživljati**. Vse lahko **potencialno škoduje** njenemu otroku, za vse je **odgovorna in kriva prav ona**.

V nosečnosti marsikdaj ne gre vse idealno, včasih celo zelo narobe, ravno tako ob porodu. Tudi najboljši porod je lahko bolj boleč, kakor si ga je bodoča mama predstavljala, in je zato v njenem doživljanju **travma, ki je ni pričakovala**.

Katere značilnosti ima bodoča mama, ki se potencialno **zruši ob dogajanju, ki ga ni predvidevala**, ki je samo drugačno ali pa lahko tudi zares nevarno za mamo ali za otroka?

- Tista, ki **prikrije svojo ambivalenco** in jo zanika, **postaja idealna mama**, dokler ne gre kaj narobe, in se zruši zaradi **občutkov krivde**.
- Tista, ki je sicer **preveč negotova** ter sebi in svojemu telesu **ne zaupa**.
- Tista, ki ima **šibko identiteto** in se v življenju počuti **prazno**, zdaj pa je nenadoma polna, **napolnjena z bitjem**, ki se v njej razvija. Ko rodi, postane ponovno prazna in zapuščena.
- Tista, **kjer je tesnobe in skrbi preveč** in vesolja premalo. Tam prevladajo skrbi, da bo nekaj poškodovalo njenega otroka. Karkoli poje, popije, misli, čustvuje, lahko poškoduje njenega otroka.
- Tista, ki **otroka doživlja kakor parazita ali preganjalca**. Verjame, da njeno telo ne prenese razvijajočega se otroka, ki si jemlje preveč. Taka ženska se lahko odzove zelo racionalno, naredi natančen načrt poroda z medicinsko pomočjo in se čim prej vrne na delo.

Od polovice do dveh tretjin žensk v prvih desetih dneh po porodu doživlja blažjo obliko povečane občutljivosti, jokavosti, malodušja, vznemirjenosti in celo kognitivnih motenj. Počutijo se tudi zapuščene, vendar ob podpori družine ti občutki izzvenijo in ne preidejo v obliko čustvenih motenj.

Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Poporodna depresija

Mame, ki so imele **travmatično otroštvo** in so razvile **eno od negotovih oblik navezanosti**, lahko razvijejo **pravo depresijo ali celo psihozo**. Materinstvo, ki ga doživljajo, je tako drugačno od tistega, ki so ga obljubljale sebi in otroku.

Poporodna depresija prizadene približno **20 odstotkov žensk** v poporodnem obdobju in žal ostaja še vedno v **velikem deležu neprepoznana** in posledično **neustrezno obravnavana**. Neprepoznana in neustrezno obravnavana depresija v polovici primerov **izzveni v šestih mesecih**, v preostali polovici pa lahko traja leto in več. Ker **poporodna depresija mame negativno vpliva na odnos z otrokom in tudi na vse druge odnose v družini**, na dojenje, besedno in nebesedno komunikacijo z dojenčkom, njegov kognitivni, čustveni in socialni razvoj ter dolgoročno tudi na več čustvenih motenj otroka v adolescentnem obdobju, je smiselno depresijo pravočasno prepoznati in ustrezno zdraviti. Pri **srednje globoki in globoki depresiji** je smiselna tudi **uporaba antidepressivov**, ki so kompatibilni z dojenjem.

Pediatri imajo ob delu z dojenčkom stik s temi mamami, zato je smiselno, da bi jih znali s preprostim presejanjem prepoznati. V ta namen zdravniki uporabljajo Whooleyjevi vprašanja, ki ju uvedejo s preprostim stavkom:

Ker je psihično počutje ženske v poporodnem obdobju zelo pomembno, vse mame povprašamo tudi po tem:

- 1. Ste se v preteklem mesecu pogosto počutili potrto, depresivno, brezupno?**
- 2. Ste v preteklem mesecu pogosto čutili pomanjkanje zanimanja ali zadovoljstva pri opravljanju stvari?**

Če je odgovor na eno vprašanje pritrdilen, je smiseln pogovor z žensko o depresivnem počutju, virih pomoči in usmeritvi po ustrezno pomoč. Na spletni strani NIJZ je dostopna mreža psihiatrov in kliničnih psihologov z dodatnimi znanji o obravnavi motenj v perinatalnem obdobju za vse regije v Sloveniji.

dr. Polona Matjan Štuhec, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

Bojana Moškrič, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

Tjaša Lah Tolar, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

mag. Anita Prezelj, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

doc. dr. Vislava Globevnik Velikonja, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

Metka Kališnik Šavli, *dr. med., spec. otr. in mlad. psih.*

Breda Jelen Sobočan, *dr. med., spec. psih.*

asist. Urša Mrevlje Lozar, *dr. med., spec. otr. in mlad. psih.*

mag. Katja Belšak, *univ. dipl. psih., spec. klin. psih.*

doc. dr. Tanja Premru-Sršen, *dr. med., spec. gin. in por.*



Priporočila za razvojno

usmerjeno ravnanje z dojenčki,
malčki in šolskimi otroki

Varna navezanost –

pogoj za duševno zdravje

Oblike negotove navezanosti

Hranjenje in spanje

Spanje in uspavanje

Uvajanje v vrtec

Toaletni trening

Razlogi za odložitev šolanja

Prepoznavanje mater

s poporodno depresij

Kolofon

Priporočila za razvojno usmerjeno ravnanje z dojenčki, malčki in šolskimi otroki

Avtorice

Polona Matjan Štuhec, Bojana Moškrič, Tjaša Lah Tolar, Anita Prezelj, Vislava Globevnik Velikonja, Metka Kališnik Šavli, Breda Jelen Sobočan, Urša Mrevlje Lozar, Katja Belšak, Tanja Premru-Sršen

Urednica

Polona Matjan Štuhec

Jezikovni pregled

Rajko Marinič

Oblikovanje

Roman Ražman

Izdala

Zbornica kliničnih psihologov Slovenije
Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana

Zanjo

Sana Čoderl Dobnik

Prva izdaja.

Ljubljana, 2021

Elektronska izdaja.

<http://klinikna-psihologija.si/razvojno-usmerjeno-ravnanje/>

info@klinikna-psihologija.si

<http://www.klinikna-psihologija.si/>

Publikacija je brezplačna.

COBISS ID: 91298051

Zapis CIP: Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 91298051

ISBN 978-961-94640-2-1 (PDF)