



Fotók: Dudás-Ijjas Teréz

Antal-Ferencz Ildikó

## MÉGIS, KINEK A PROBLÉMÁJA?

Kisbabák és szüleik kapcsolati zavarai – és segítségük

Bármely család életében lehetnek olyan időszakok, amikor a kisbabájuk nyugtalanabb, nyűgösebb, nem működik együtt, gondok vannak az alvásával vagy a táplálásával. Ezeket a nehézségeket hívják szaknyelven szabályozási (regulációs) problémáknak. De hogyan lehet segíteni rajtuk? Erről és a témához kapcsolódó felsőfokú képzésről kérdeztük Rajnik Mária pszichológust és Márkus Lilla Viktóriát, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem munkatársát.

**Miért fontos foglalkozni a szabályozási problémákkal?**

**Márkus Lilla Viktória:** Ezek az időszakok az esetek többségében maguktól elmúlnak, de vannak olyan periódusok, amikor a nehézségek elhúzódnak, és nagyobb megterhelést jelentenek a kisbaba és a család számára. Sok esetben komolyabb szabályozási zavarrá fejlődhetnek, ami már szakember segítségét igényelheti.

**Rajnik Mária:** Egyes nemzetközi felmérések azt mutatják, hogy a babák tíz százalékánál figyelhető meg regulációs probléma. Van olyan kutatás,

amely szerint az alvás terén a magyar kisbabák szintén tíz százalékának van szabályozási problémája. E problémák túlnyomó része a korai baba-mama kapcsolat zökkenőiben gyökerezik. Szakszerű megoldásuk speciális szemléletet, hozzáállást és technikát kíván meg a korai (0-3 éves korúakat érintő) gyermekellátásban dolgozó szakemberektől. A kapcsolatdiagnosztika és konzultáció szakirányú továbbképzési szak ezeknek a problémáknak a felismerésére és kezelésére készíti fel őket, hogy konzulensként segíteni tudjanak az anyáknak.

Kiknek szól ez a képzés?

**R. M.:** Azoknak a korai gyermekellátásban dolgozó szakembereknek, akik rendelkeznek legalább alapképzésben szerzett oklevéllel a pszichológia vagy a pedagógia és gyógypedagógia, a csecsemő- és kisgyermeknevelés, az orvos- és egészségtudomány, a szociális munka területén. A kétéves képzésben szerzett szakképzettség alkalmazható a pszichológiai, klinikai pszichológiai és tanácsadó tevékenységek során, a gyógypedagógiában és a korai fejlesztésben, a védőnők és orvosok, illetve a csecsemő- és kisgyermekgondozók munkájában, a családgondozói és gyermekjóléti ellátásban.

**M. L. V.:** Az utóbbi időkhöz ezen a területen nem volt hivatalos intézményes ellátás, így inkább magánúton, alapítványoknál lehetett elérni. A pedagógiai szakszolgálatoknak pár éve ugyan van már ilyen ellátási kötelezettségük, de az ott dolgozó szakemberek képzésében nem biztos, hogy szerepelt ez a korai időszak. Nagyon nagy az igény az erre irányuló képzésre, ezért is nagy öröm, hogy *Hámori Eszter* tanszékvezetőnek köszönhetően két évvel ezelőtt a PPKE-n is elindult.

Milyen speciális szemléletről, hozzáállásról van szó?

**R. M.:** Kapcsolatban gondolkodó szemléletre tanítjuk a hallgatóinkat. Az elméleti képzés mellett rengeteg gyakorlati tapasztalatot szereznek a részt vevő megfigyelés és a konzultációk során. Azt nézzük, hogy működik a babák és a mamák párosa: milyen egyedi mintáik vannak, és ezek hogyan függenek össze a kapcsolatukban jelentkező zavarokkal.

## „Abban segíteni, hogy az édesanyák és babáik megtalálják saját megoldásaikat.”

Jelen vagyunk, de nem avatkozunk be a történésekbe, csak megfigyeljük őket.

**Mi a megfigyelés és konzultáció célja?**

**R. M.:** Abban segíteni, hogy az édesanyák és babáik megtalálják saját megoldásaikat. Nagyon tanulságos látni, ahogy ez megtörténik. A részt vevő megfigyelés egyébként a néprajzi kutatásban is használatos: ott élek egy közösségben, tagja vagyok, de kívülről figyelem, és lehetőleg nem befolyásolom az eseményeket. Ez a módszer először Angliában épült be a pszichoanalitikus-képzésbe; célja, hogy a hallgatók elsajátítsák azokat a készségeket, amelyekre a szülő-csecsemő/kisgyermek konzultációkon – de akár a mindennapi munkájuk során is – szükségük lesz. A képzésünkre jövő szakembereknek félre kell tenniük a hozott elméleti tudást, és a prekonceptiók nélküli megfigyelés nagyon nehéz, meg kell tanulni. Viszont érdemes: a módszer nagyon rugalmas és nyitott gondolkodásmódot nyújt.

**Milyen technikát alkalmaznak a képzés során?**

**R. M.:** Videofelvételeket használunk, mind a megfigyelések, mind a konzultációk során. Ezek révén olyan apró mozzanatokot figyelhetünk meg utólag, amelyeket az édesanya vagy akár mi magunk a helyszínen észre sem ve-

szünk, de választ adhatnak bizonyos kérdésekre (például tényleg agresszíven karmol-e a baba, ahogy az anyja állítja, vagy csak nyúlkál, mert több figyelemre vágyik?). A hallgatók a családnál történő megfigyelésen készült videóból kiválasztanak általuk fontosnak tartott pár percet, amit bemutatnak. Ezeket közösen dolgozzuk fel, együtt értjük meg, mi is történik a felvételen, és segítünk a leendő konzulensnek jól reagálni a látottakra.

**Milyenek a most végzett első évfolyam tapasztalatai?**

**R. M.:** Nagyon jók. A hallgatók hatalmas szemléletváltozáson mennek át. A második évben már hihetetlenül nyitottan és rugalmasan végzik a konzultációkat. Aktívak, újítanak, saját ötletekkel állnak elő, és már képzés közben elkezdik alkalmazni a munkájukban a tanultakat – amolyan kovászként működik, amit tőlünk kapnak. Nekünk is hasznos látni, hogy a különböző területeken hogyan alkalmazzák a módszereinket.

**M. L. V.:** Hallgatóként számomra a képzés gyakorlati része volt a legizgalmasabb. Az alapozótárgyak segítettek kontextusba helyezni a tanultakat, de a lényeg az volt, amikor családoknál voltunk megfigyelésen, majd utána együtt gondoltuk át a látottakat. Nagyon érdekes volt magunkat is megfigyelni: kinek

milyen érzései jöttek elő, amikor ott volt a családnál; hogyan vett vagy nem vett részt a család életében, és kinek mi maradt meg a megfigyelt helyzetekből? Volt, hogy azt éreztük, zavarunk, vagy ellenkezőleg: nagyon vártak ránk, ezért kényszert éreztünk, hogy mutassunk valamit. Sokszor felmerült, hogy mit tegyünk, ha visszajelzést kér a család – mert ez nagyon gyakran előfordult. Az elején mindenki a saját szakmájából adódó problémákat vélte felfedezni – az orvos a biológiai folyamatokat, a gyógypedagógus a mozgásból eredőket, a pszichológus a pszichés jelenségeket –, de egy idő után, ahogy a részt vevő megfigyelés módszerét egyre jobban elsajátítottuk, eltűntek ezek a különbségek. Azt is tanulságos volt látni, hogy melyik hallgató hogyan viszonyul a videón látott helyzethez, szereplőkhöz; kire figyelt: volt, aki az anya, volt, aki a baba és volt, aki a megfigyelő szerepével tudott jobban azonosulni, az ő problémáira rezonált a legjobban.

#### Mi volt a legfontosabb tapasztalat?

**M. L. V.:** Nagyon hasznos volt a szakmai háttérből adódó lényeges különbségeket és az egymással akár ellentétes érzéseket, tapasztalatokat megbeszélni, és látni, ahogy a sok kis részből összeáll az egész. Ugyanakkor az is fontos felismerés volt, hogy ebben a képzésben nincs egyetlen megoldás, amire rá kell jönnünk, vagy ahova el kellene jutnunk. A legfontosabb felismerés pedig talán az volt minden hallgató számára, hogy egy kisbabának lehetnek lelki problémái – amelyek a legtöbb esetben éppen a szülők kezeletlen lelki problémáiból fakadnak, és akár nonverbális

úton jutnak el a babához. Csak ezután jön a kérdés, hogyan lehet felismerni a problémákat, és szülőként, konzulensként segíteni.

#### Mi a szülő-csecsemő konzultáció lényege?

**M. L. V.:** A szabályozási nehézségek felismerésének és kezelésének kiindulópontja, hogy nincs csecsemő anyai gondoskodás nélkül. Itt nem arról van szó, hogy a babának valamilyen szervi problémája van, ami miatt sír, nem gyarapszik, stb. A hozzánk kerülő babák-mamák gondjának oka kapcsolati. A szervi és a kapcsolati okok természetesen összefüggnek, de mi elsősorban az utóbbit vizsgáljuk, kezeljük. Tipikus eset: egy hasfájás miatt síró, nehezen vigasztalható baba esetén előfordulhat, hogy idővel a hasfájás elmúlik, a szülők reakciói mentén mégis megmarad a néhez megnyugtathatóság.

#### Mennyiben játszanak szerepet a regulációs zavarokban a szülők problémái?

**M. L. V.:** Kulcsszerepük van. A szülők pszichés történései a babával való kapcsolatban is meghatározók. Tipikus eset: a gyermek alvászavara hátterében a szülő feldolgozatlan traumája áll, például egy el nem végzett gyász munka. Ennek megnyilvánulása lehet például, hogy félve teszi le a babát, mert tudat alatt maga is fél az elalvástól.

#### Többször szóba került, hogy ez nem terápia, hanem konzultáció. Mi a különbség?

**R. M.:** A konzultáció általában négy alkalom, amely súlyos probléma esetén folytatódhat terápiában. Amennyiben

a konzulensnek van ilyen irányú képzettsége, akkor ő folytathatja, ha nem, akkor ajánlhat terapeutát. A különbség az, hogy bár látjuk és felismerjük a mélyebb családi folyamatokat, konzulensként nem megyünk bele ezek értelmezésébe és kezelésébe, mert az már a terapeutákra tartozik. Mi csak azzal dolgozunk, amit a konzultáción látunk; csak az anya szülői szerepével, a gyerekéhez való viszonyával foglalkozunk.

#### Hány családot tudnak ellátni?

**R. M.:** Mivel a baba-mama konzultáció az egyetemen ingyenes, sokan jelentkeznek. Korábban más keretek között, pályázati pénzből folytattunk szülő-csecsemő konzultációt; ott százas nagyságrendű volt a bejelentkezések száma. Ez azért nagyon fontos, mert a konzultáció, ha csodákra nem is képes, de rengeteget segít. Olyan dolgokat lehet helyrehozni vagy megakadályozni általa, amelyek később sokkal nagyobb problémát okozhatnának. Azt tapasztaljuk, hogy hihetetlenül gyorsan helyre lehet hozni elakadásokat, mert ebben a szülés utáni nyitott állapotban még rendkívül rugalmasak a mamák és a babák is. Sokan később is visszajönnek, amikor más szinten jelentkezik ugyanaz a probléma; akkor megint elég pár alkalom, hogy helyre kerüljenek, és így szép lassan nemcsak a felszínen, hanem a mélyben is rendeződnek a dolgok.

#### A konzultációban részt vevők „adatait” felhasználják kutatásukban. Ez mire irányul?

**M. L. V.:** A csecsemő- és kisgyermek-kori szabályozási zavarokkal foglalko-



▲ **Rajnik Mária pszichológus**  
„A kapcsolatdiagnosztika és konzultáció szakirányú továbbképzési szak a regulációs problémák felismerésére és kezelésére készíti fel a hallgatókat.”

► **Márkus Lilla Viktória, a PPKE munkatársa.**  
„A szülők pszichés történései a babával való kapcsolatban is meghatározók.”



zás nagyon intenzív nálunk, ez a tan-székvezető „saját témája”. Az elsődleges célkitűzés a regulációs problémákkal küzdő családok segítése; a kutatást és a konzultációt tehát egyrészt hiánypótlási céllal indítottuk el. Másrészt kutatóként szeretnénk jobban megérteni ezeket a babákban és az édesanyákban zajló folyamatokat. A konzultációt kérő családok vállalják a kutatásban való részvételt is, beleértve a videofelvételt, valamint annak „feldolgozását” a szakképzésben és a kutatásban – az etikai előírások teljes körű figyelembevételével.

**A konzultációhoz tartozik egy hatásmechanizmus-vizsgálat is. Annak mi a szerepe?**

**M. L. V.:** A kutatáshoz fontos a szülők viselkedése és megfigyelései is, hiszen a legjobban ők ismerhetik a gyermeküket. A kérdőívben a gyermekek viselkedésével és a szülők hozzáállásával kapcsolatos kérdéseket teszünk fel; ezekkel valamelyest objektíven fel tudjuk mérni, hogyan viszonyulnak a szülők a babáikhoz. Ha a konzultációk

hatására a kérdőívből az derül ki, hogy bizonyos aggodalmak eltűntek, kitisztultak, és a szülők másképp viszonyulnak a babáikhoz, akkor igazolva látjuk azt, hogy a pár alkalmas konzultáció valóban tud változást eredményezni a szülő-csecsemő kapcsolatokban.

**Van egy másik kutatásuk is, annak mi a lényege, és hogyan zajlik?**

**M. L. V.:** A szabályozási problémák és zavarok viselkedési sajátosságainak és biológiai hátterének megismerése és mérhetővé tétele a célja, ugyanis a „mintázatok” azonosítása elősegíti a rizikó- és védőtényezők felismerését és ezen keresztül a problémák megelőzését és korszerű kezelését. A viselkedéses vizsgálatban a csecsemők fejlődési jellemzőit és interakciós készségeit figyeljük meg, hogy felmérhessük, az adott életkori szakaszban milyen készségeket, stratégiákat és preferenciákat mutatnak ismerős és ismeretlen helyzetekben, különféle társas kontextusokban (a szülőkkel és a vizsgálóval). A biológiai vizsgálat során nyálmintát veszünk a szülőtől és a gyermektől, ebből törté-

nik a DNS azonosítása, amely lehetővé teszi a viselkedés- és állapotszabályozásban részt vevő biológiai összetevők egyénre jellemző sajátosságainak megállapítását.

**Mire kíváncsiak?**

**M. L. V.:** Arra, hogy milyen genetikai készlettel rendelkezik a baba, milyen érzésekkel jön az anya, és milyen a viszonyuk – azaz milyen háttérből milyen kapcsolat fog kialakulni. Az a gondolatunk, hogy a kedvező szülői háttér, a ráhangoló szülői attitűd egy nehezebb természetű babával is pozitív kimenetelt eredményezhet. ◀

A kutatásokról a [szulocsecsemo.weebly.com](http://szulocsecsemo.weebly.com) és a [btk.ppke.hu/babaprogram](http://btk.ppke.hu/babaprogram) weboldalon olvashatók további részletek.