

BABANAPLÓ ♦ INGYENES ÍZELÍTŐ

Szia! Én vagyok a kisbabád

Nyolc oldal a Babanaplóból

Nyolc eredeti oldal a naplóból, pontosan úgy, ahogy a könyvben szerepelnek. A gyermeked meséli el, mi zajlik benne, a pocakban töltött hetektől az első iskolás évekig.

a pocaktól az iskoláig · kitölthető oldalakkal

Írta: Kalász Cintia pszichológus · mesemorzsak.hu/babanaplo

Miért fontos ez a napló?

Szia! Én vagyok a kisbabád. Lehet, hogy még csak most növekszem a pocakban, vagy már a karodban tartasz.

Akárhogy is: most kezdődik a közös történetünk. Ez a napló a mi közös emlékeink gyűjtőhelye lesz — és egyszer majd, amikor már nagyobb leszek, neked is segít megérteni, hogy honnan jöttem, hogy mi minden történt veletek... és velem.

Tudod, minden hatással van rám, ami körülöttem történik — a kimondott és a ki nem mondott dolgok is. Lehet, hogy lesznek történetek ebben a naplóban, amik fájdalmasak, vagy nehezek. De ne félj tőlük. Én sem fogok. Mert az igazság, még ha néha fáj is, mindig biztonságosabb, mint a csend vagy a titok.

Ha megértem, mi miért történt, könnyebb lesz neked is elengedni, feldolgozni, a helyére tenni.

Akár velem estek meg dolgok, akár veletek, én ezekből is tanulok — együttérzést, rugalmasságot, elfogadást.

És tudod, neked nem tökéletes szülő kell. Olyan szülőre van szükségem, aki elég jó.



Aki mer érezni, aki hibázhat, és aki, ha kell, azt is kimondja: „sajnálom.” Mert ebből tanulom meg én is azt, hogy nem baj, ha valami nem sikerül – az a fontos, hogy utána mi történik.

Ahogy te bánsz magaddal és másokkal, azt tanulom én is. Így tanulom meg, hogy lehet hibázni, lehet bocsánatot kérni, lehet megbocsátani.

És legfőképp: hogy szeretni lehet úgy is, hogy nem vagyunk tökéletesek.

Lehet, hogy egyedülálló szülő vagy. Lehet, hogy örökbe fogadtál és a szívedben növekedtem.

Ez mind rendben van. Nincs hibás válasz, nincs rossz történet.

A szeretet sokféleképpen ölt testet — és neked mindegyik értékes.

Ez a napló a mi közös múltunk, és kezdete a közös jövőnknek is.

Köszönöm, hogy őszinte vagy. Köszönöm, hogy írsz. Én már most figyelek.

Szeretettel: a kisbabád

Bent a pocakban

Az én történetem nem a születéssel kezdődik. Már a pocakban hallom a világ első dallamait: a szíved dobbanását, a légzésed ritmusát, a hangodat, ahogy másokhoz szólsz. Ezek voltak az első kapcsolódási élményeim – és minden egyes hang, rezdülés, simogatás formálta az idegrendszerem fejlődését.

Érzem, amikor nyugodt vagy, és azt is, amikor félsz vagy szomorú vagy. A tested hormonjai eljutnak hozzám, és az idegrendszerem tanul belőlük. Ha sok a stressz, azt is megérzem, és alkalmazkodom hozzá.

Amikor megszületek, már lesz egy történetem. Nem tiszta lappal indulok: magammal hozom az anyaméhbeli élményeimet, a méh biztonságát, vagy éppen bizonytalanságát. Ha odabent megtapasztalom a ritmust, a stabilitást, a nyugalmat, akkor kint könnyebben bízom a világban. Ha odabent sok a feszültség, a félelem, akkor az első időszakban kint több ölelésre, több jelenlétre van szükségem, hogy biztonságban érezzem magam.

De tudnod kell: semmi sincs veszve. Az ölelése, a hangod, a tekinteted újraírhatja a történetet. Mert a kötődés nemcsak odabent, hanem odakint is folytatódik. Amit most érzek tőled, abból építem a lelkem alapját. Ez az alap lesz a bizalmam, a rugalmasságom, a képességem a szeretetre.

Most még csak egy kis mag vagyok. De minden pillanat, amit a testeddel és a lelkeddel adsz nekem, beleszövődik abba, aki majd leszek.

Amire még szükséged lehet



Keress nyugalmat. Ha stresszes vagy, az bennem is nyomot hagy. A légzésed lassítása, a séták, a pihenés segítenek abban, hogy én is biztonságban érezzem magam.



Legyen egy közös dalunk. Játssz vagy dúdolgaj nekem egy dalt, amit mindig felismerhetek majd odakint is – ez jelenti majd nekem a nyugalmat.



Egyél jókat. Az, amit eszel, az engem is táplál. A változatos, egészséges ételek segítenek abban, hogy erős és egészséges legyek.



Beszélgj hozzám. A hangodat felismerem odabent, és ez az egyik első kapocs köztünk.

Anya, Apa... minden, ami bennetek van, hozzám is elér

Tudtátok, hogy én nemcsak azt érzem, amit most adtok egymásnak, hanem azt is, amit hoztok magatokkal?

A múltatok is része lett a mi közös történetünknek. Ha volt korábban valaki, akit szerettetek, az rendben van. A szívetek tud több emléket is őrizni egyszerre. De nekem az a legjobb, ha ezek az emlékek békében pihennek bennetek. Ha elbúcsúztatok attól, ami már elmúlt, és pont került a végére – nem vessző.

Mert ha valami nyitva maradt... egy kimondatlan fájdalom, egy neheztelés, egy „mi lett volna, ha?” gondolat – az nemcsak bennetek kavarog. Apa, ha benned feszül valami, azt Anya is megérzi. Anya, ha te aggódsz, szorongsz, azt én is érzem. És én még nem tudom, mi miért van – csak annyit tudok: ilyenkor valami megváltozott.

Ezért is jó, ha minden múltbéli kapcsolatot szeretettel és tisztelettel engedtek el. Mert akkor a jelen tiszta lehet. Nekem pedig biztonságos.

*Szeretettel várom, hogy egyre többet lássak abból, hogyan szeretitek egymást.
Mert abból tanulom meg majd azt is, hogyan szeretethetem saját magamat.*

Ha van még valami, ami elvarratlan...



Beszélg róla őszintén – egy baráttal, pároddal, szakemberrel, vagy akár írd róla naplóban. A kimondás gyógyít. A csend néha jobban feszít, mint a fájdalom maga.



Írj „búcsúlevelet” – nem kell elküldeni. Csak engedd, hogy kiírd magadból, amit nem mondtál el. Rakj egy szimbolikus pontot a végére – hogy legyen hely az új kezdetnek. Óvatosan egy táliban a szabadban égesd el, és érezd, ahogy a széllel elszáll a füstje, úgy engedted te is el azt, ami történt.



Ne hibáztasd magad vagy más – minden kapcsolat tanít valamit. Ha így nézel vissza, nem fájdalmas emlékké válik, hanem tapasztalattá.



Tudd: nekem fontos, hogy ti is jól vagytok most – a múlt akkor lesz béke, ha nem cipeljük tovább feszültségként a jelenbe. Én a jelenetekből építem az első világomat.

Öngondoskodás tervező a következő 4 hétre

Írd a vonalakra, hogy mit szeretnél megtenni önmagadért ezekben a kategóriákban

Fizikai

Érzelmi

Spirituális

Intellektuális

Szociális

Környezet



Az első sírásom

Talán megijesztett benneteket. Talán összeszorult a szívetek, amikor először felsírtam. Pedig ez is én vagyok. Ez az első nyelvem. Még nem tudok beszélni, de már érzem a világot – és jelzem is. A sírásom az egyetlen módja annak, hogy elmondjam: valami fáj, valami furcsa, vagy egyszerűen csak arra vágyom, hogy közel legyetek.

Amikor sírok, nem azt jelenti, hogy baj van veletek, vagy rosszul csináltok valamit. Csak azt, hogy szükségem van rátok. Hogy ne hagyjatok egyedül azzal, amit még nem tudok elviselni magamban. Amikor felvesztek, amikor válaszoltok a sírásomra, akkor tanulom meg azt, hogy szabad éreznem, és hogy amit érzek, az fontos. Hogy számítok. Hogy van kihez fordulnom, és nem vagyok egyedül.

Ez az alapja annak, hogy egyszer majd, amikor nagyobb leszek, el merem mondani, ha valami fáj, ha valami rossz, ha valami bánt. Hogy tudni fogom: érdemes beszélni az érzéseimről, mert van, aki meghallgat. Mert a világ nem elutasító, hanem megtartó is tud lenni.

A sírás nem gyengeség. Nem hiba. Hanem kapcsolat. Egy híd köztem és köztetek. És amikor válaszoltok rá, az a bizalom első lépése.

Ezért, ha van sírós képem, akkor az nem csak egy megviselt arcú baba fotója. Ez a mi első igazi találkozásunk. Az első közös érzelmi pillanatunk. Akkor is, ha könnyes. Akkor is, ha fárasztó.

Mert ez is szeretet.



Mit jelent az, ha bepisilek a szobatisztaság után?

Előfordult ilyen?

Nagyobb előfordulása van a bepisülésnek azoknál a gyerekeknél, akik nehezen alkalmazkodnak, ingerlékenyek, negatív hangulatuk van, vagy akik ADHD-val küzdenek.

Ha igen, akkor meddig?

Ha bepisilek, az nemcsak engem érint, hanem titeket is megviselhet, különösen akkor, ha tartós a problémám. Ezért a ti támogatásotok is fontos, nem csak az enyém.

Milyen gyakran?

Biztos veled is előfordult már, hogy nagyon kellett pisilned és végre elértél a wc-re és tudtál pisilni. Ilyenkor nagyon megkönnyebbül az ember. Tehát akkor, ha én éjszaka bepisilek, az azt jelentheti, hogy napközben valami miatt nem tudom elengedni magam. Valami frusztrál. Szorongok.

Fogtok olyan tanácsot kapni, hogy majd ezt kinövöm. Igen, valószínű, hogy egy idő után abba fogom ezt hagyni. De ez nem azt jelenti, hogy biztosan megoldódik a problémám. Nagyon gyakori az, hogy elfáradok, vagy hogy valami más tünetet produkálok. Tehát kérlek benneteket, hogy ne arra várjatok, hogy majd egyszer kinövöm, hanem higgyétek el, hogy szükségem van az elengedettségre, és próbáljuk ezt együtt, közösen megélni.

Egy kutatásban azt találták, hogy ez a családban lévő stresszes események miatt van. Pl. Ha stresszeltek az anyagi gondok miatt, akkor azt megérezhetem és ettől én is szoronghatok. Ha hirtelen trauma történik, pl. egy haláleset, ha testvérem születik túl hamar, vagy ha hosszabb ideig tartó stresszt élek át pl. úgy érzem, hogy csak akkor vagyok szeretve, ha jó vagyok, vagy ha jól teljesítek, akkor nagyobb valószínűséggel fogok bepisilni.

Írd le, hogy szerinted mi okozhatja a bepisilésemet:



Amit a rajzaim mesélnek rólam

Amikor rajzolok, még nem történeteket mesélek. Nem azért fogom a ceruzát, hogy „szép” legyen, hanem hogy nyomot hagyjak. Egy vonalat. Egy foltot. Egy mozdulatot. A rajzaim nem arról szólnak, amit tudok, hanem arról, ahogyan vagyok.

Van, hogy erősen nyomom a ceruzát. Van, hogy alig ér hozzá a papírhoz. Van, hogy köröket rajzolok, vagy újra és újra ugyanoda húzom a vonalat. Ezek nem véletlenek. Ezek mind rólam szólnak.

A rajzaim megmutathatják

- ✍ mennyire érzem magam biztonságban,
- ✍ hogyan kapcsolódom a világhoz,
- ✍ mennyi helyet foglalok el benne,
- ✍ hogyan mozdul a testem és a belső világom együtt.

A pszichológusok azért figyelnek a rajzokra, mert a rajz nyelv. Olyan nyelv, amit akkor is beszél egy gyerek, amikor még nem tud mindent szavakba önteni. A rajz nem hazudik, de nem is magyaráz – jeleket ad. Egy rajzból nem lehet mindent megtudni.

De sok mindent meg lehet érezni

- ✍ milyen az érzelmi állapotom,
- ✍ hol tartok a fejlődésemben,
- ✍ mire van most leginkább szükségem.

Amikor rajzolok, nem vizsgálom. Nem teljesítek. Csak kifejezem magam. Ha megőrzöd a rajzaimat, akkor nemcsak papírokat gyűjtesz, hanem pillanatokat, állapotokat. Egy fejlődő belső világ lenyomatait. És ha majd egyszer visszanézzük őket, lehet, hogy jobban megérted, ki voltam akkor – és hogyan lettem az, aki most vagyok.

Így tudsz segíteni nekem tanulni

Amikor tanulok, nemcsak a fejem dolgozik. A testem, az érzéseim és a kíváncsiságom is benne van. Akkor tanulok a legjobban, ha biztonságban érzem magam, és a tanulás nem harcnak, hanem közös játéknak indul.

Mozgással könnyebb

Ha fészkelődöm, vagy felállok, az nem rosszaság. Sokszor segít, ha közben mozoghatok: ugrálok, sétálunk, nyújtózom. Egy kis mozgás után újra tudok figyelni.

Kérdezz, ne csak magoltasd

Akkor jegyzem meg igazán, ha el kell mondanom, amit tanultam. Kérdezz, játsszunk kvízt, hadd magyarázzam el neked, vagy a plüssömnek. Nem baj, ha hibázom – abból tanulok.

Inkább keveset, de többször

Segít, ha nem egyszerre kell mindent megtanulnom. Rövid tanulások, kis ismétlések, több napon át – így nem fáradok el, és tovább emlékszem. Egy 6-7 éves kisgyerek maximum 20 percet tud koncentrálni. Ezt figyelembe kell venni.

Hadd rajzoljam le

Sokszor képekben gondolkodom. Ha rajzolhatok, színezhetek, nyilakat húzhatok, akkor értem meg igazán jól azt, amit meg kell tanulnom. A rajz nem időhúzás, hanem gondolkodás.



EZ VOLT NYOLC OLDAL A NAPLÓBÓL

A többi 214 vár rád

„Ez a könyv nem csupán informál, hanem kapcsolatot formál, jelenlétre hív, és éppen ettől válik igazán hiánypótlóvá a gyermeklélektani irodalomban.”

Szögedi Dalma, gyermek klinikai szakpszichológus

Ha ennyi segít, képzeld el a többi.

ELŐVÁSÁRLÁS KÉSZÜL

mesemorzsak.hu/babanaplo

vagy noivezetok.eu/babanaplo

A napló a fogantatástól az iskolakezdésig kísér végig. Megjelenés október közepén, az első nyomás limitált példányszámban készül, és az elővásárlók kapják először.

15% early bird kedvezmény vár ✦