

Anya – gyermek kapcsolat: Kötődés

Tartalom

Bevezetés	3
A kötődés	7
A kötődés anyai oldalról	8
Bölcsődében	11
Kötődés kutatások	12
Kötődés elméletek	16
A kötődés pszichofiziológiai alapjai	18
A kötődés természete	19
A kötődés tárgya, a tárgykapcsolat elmélet, az anya-gyermek kapcsolat változása és az érzelmi differenciálódás	21
A kötődés kialakulás és változásai 0-24 hónap közötti időszakban	23
A korai fejlődési minták fejlődésének gyökerei és a kötődés típusai	24
Kötődés szerepe a fejlődésben	30
Kötődést segítő nevelés	31
Vizsgálat bemutatása	36
Problémafelvetés	36
A vizsgálat célja	37
Hipotézisek	37
Vizsgálati módszerek	37
Vizsgálati minta	38
A vizsgálat eredményei	39
Érkezéskor	39
Távozáskor	42
Következtetések	45
Összegzés	47
Felhasznált irodalmak	48
Könyvek	48
Cikkek	49
Veboldalak	49

Bevezetés

"Te pillanatnyilag nem vagy számomra más, mint egy ugyanolyan kisfiú, mint a többi száz- meg százezer. És szükségem sincs rád. Ahogyan neked sincs énrám. Számodra én is csak ugyanolyan róka vagyok, mint a többi száz- meg százezer. **De ha megszeliéditesz, szükségünk lesz egymásra. Egyetlen leszel számomra a világon. És én is egyetlen leszek a te számodra.**" Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg¹

Így van ez az anya és gyermeke esetében is, ha törődik az anya gyermekével, gondozza, védi, ápolja őt és a kapcsolatukat, az egyetlenek lesznek egymás számára, akivel ezt a bensőséges, egyszeri és megismételhetetlen csodát, ezt az egyedi kapcsolatot átélhetik. Az anya és gyermeke kapcsolata az egyik legcsodálatosabb és legmélyebb kapcsolat, amely létrejöhet életünk során. Az édesanya és gyermeke közötti szoros kapcsolat már a fogamzás pillanatában elkezdődik és a terhesség ideje alatt is tart. Ennek alapján fontos, hogy már ettől a pillanattól kezdve odafigyeljünk erre a kapcsolatra vagy legalább is rögtön kezdjük el ápolni, mikor tudomást szerzünk az áldott állapotról. A magzat már ekkor igényli a feléje irányuló gondoskodást, szeretetet. Nem nagy lépések ezek, – például a beszéd (6-7. hónaptól az intrauterén szakaszban hallja a külvilág hangjait), éneklés, a pocak simogatása segítik a kapcsolat épülését. Az anya-gyerek kapcsolat hatással van későbbi kapcsolatainkra is, ezek alapkövei ebben a kapcsolatban teremtnének meg.

A születés körülménye, annak nyugodt légköre, és a születés utáni első hetek nagyon fontosak. Ebben az időszakban az lenne az ideális, ha az édesanya és a baba végig együtt töltené napjait. Nem túl régen fedezték fel, hogy az újszülött ún. „kommunikatív” állapotban van a születést követő első órában, ilyenkor az újszülött nagyon éber és szüksége van édesanyja közelségére, a testi kontaktusra.

A születés utáni időszakban az újszülött aluszékony, azonban vannak éberebb időszakai, - leginkább az etetések környékére jellemző ez – fontos, hogy az anya ezt felismerje és ezek a percek tartalmasan teljenek. Megfigyelések bizonyítják, hogy a későbbi szoros kötődés kialakulásához fontos az első időszakban a szeretetteljes, szoros kapcsolat az anyával.

¹ Antoine de Saint-Exupéry : A kis herceg (Móra Ferenc Könyvkiadó, 1999)

A kötődés alapjai ugyan az első hónapokban teremtnének meg, maga a kötődés azonban a 7-8. hónap körül alakul ki. A legtöbb szakirodalom a kötődést a ragaszkodással azonosítja, gyermekeknél ezt a ragaszkodást optimális esetben az anya-gyermek kapcsolatban értik. Bowlby angol pszichiáter, a kötődéstudomány megalkotója², az egyik legnagyobb kutatójává vált a témának, azt vallja, hogy a kötődés közelség keresése és fenntartása egy másik emberrel. A gyermek leginkább édesanyja közelségét keresi, ő a biztos pont, a védelmet nyújtó ember az életében, és mindemellett ez számára létfenntartási dolog is. Édesanyja jelzései által azt is megtanulja, hogyan válaszolnak az ő jelzéseire, ezáltal kap egy mintát, amely a későbbi társas kapcsolatainak az alapja lesz.³ A kötődés tehát egy láthatatlan kötelék anya és gyermeke között, esetenként más és más, de ugyan akkor mégis vannak közös jegyek, az évek alatt változik, de mindig ott áll közöttük láthatatlan hídként. Ennek a láthatatlan köteléknek a csodája és annak fontossága, hogy az édesanya és a gyermeke között milyen a kapcsolat ösztönzött arra, hogy kutassam ezt a témát. Úgy gondolom, hogy minden korban és időben nagyon fontos, hogy foglalkozunk ezzel a témával, hiszen életünk későbbi kapcsolatait befolyásolja az édesanyánkkal átélt kapcsolatunk és a hozzá való kötődésünk, egyfajta kapcsolati ösmotívumként marad meg bennünk, még ha nem is tudatosan, de tudat alatt befolyással van ránk. Kutatásomat a csecsemő és kisgyermekkora korlátozom, mert az anya – gyermek kapcsolat és a kötődés alapjai ebben az életszakaszban teremtnének meg, ez a legszenzitívebb szakasz.⁴

Dolgozatommal az anya-gyermek diádok mélyebb megismerésére, az elváláskor felmerülő reakciók megfigyelése a célom. A dolgozatom elméleti részében az Anya-gyermek kapcsolat: Kötődés elméleti hátterét, kialakulását, kutatások mélyebb megismerését követem nyomon, a vizsgálatom pedig strukturálatlan videófelvételek készítéséből és meghatározott szempontok szerinti elemzéséből áll.

²http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_korai_anya__gyermek_kapcsolat_s_a_ktds_j_elentsge.html

³ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés (Eötvös József Könyvkiadó – Budapest, 2001) (11. oldal)

⁴ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/terhesseg/1462/az-anya-gyermek-kapcsolat-kialakulasa>

„Az újszülött viszonya az anyjához: emberi sajátosság. Olyan helyzet, amelyet egyrészt a lét biztosítása, másrészt a ráutaltság határoz meg, s a kisgyermekben ennek egy idő után megvan az érzelmi megfelelője is.”⁵ C. Molnár Emma szavaival élve, az édesanya „az „első” szerelem”, aki nélkül nem teljes a világ, aki nélkül nincs biztonság, aki megalapozta azt, akik vagyunk, akiké lettünk. Életünk első kötődése, ami több mint a szeretet. Az élet kezdeti éveiben a kisgyermek minden napja anyanap.”⁶

Az analitikusok vallják, hogy minden későbbi kapcsolatunk alapja lesz, hogy milyen az édesanyánkkal való kapcsolatunk. A legújabb kutatások szerint, melyeknek már bizonyítékait is ismerjük és állíthatjuk ezek alapján, hogy a kötődés bizonyos szinten már jelen van az anya és magzata között, azaz az anyaméhen belüli élet során elkezdődik.

Az első életévben alakul ki az ősbizalom, az anya-gyermek kapcsolat következtében, ez befolyásolja a későbbi kapcsolataink alakulását is. Vagyis az első életév történései, az emberekkel, legfőképpen pedig az anyával való kapcsolat történései, milyensége határozza meg hogy a későbbiekben a gyermeknek, milyen lesz a bizalma az embertársai iránt. Ez az időszak, Erik Erikson szerint az ősbizalom versus bizalmatlanság kérdését (krízisét) hordozza magában. Kutatások révén megállapították, hogy a biztonságosan kötődő gyermekek 2,5 éves korukban többet explorálnak (a környezetet tudatosan kutatják), mint a kevésbé jó anya-gyermek kapcsolatban lévő, kötődő társaik. A környezet felfedezése, a dolgok megvizsgálása önállóan kezdeményezett tevékenység volt a biztonságos kötődést mutató gyermekek részéről.⁷

Az újszülöttnak, csecsemőnek szüksége van az anya közelségére, a hozzá való „kapaszkodásra”, a kapcsolat dinamizmusa egy ösztönös alkalmazkodásnak felel meg, ez a megkapaszkodás ösztöne. Ehhez társul még a fogó –reflex és a Moro-féle átkarolási reflex. (A születésétől kiválthatók 0; 0-4; 5 hónapos korig. Watson úgy véli addig, amíg a gyermek valóban tud fogni, vagyis a vizuál-motoros koordináció el nem éri ezt a szintet.) Ezek révén

⁵ Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan – Gondolat Kiadó, 1978 (14. oldal)

⁶ C. Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémia kiadó, 2007 (136. oldal)

⁷ http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_pszichoszocilis_fejldselmlet.html

biztonságot nyújt számára az édesanya, hiszen az ember koraszülöttként érkezik a világra és léte, biztonsága az anyától függ és ezt ő is érzékeli. „Az anya a meleg, az anya az élelem, az anya a kielégülés és a biztonság jól eső állapota. Ez az állapot Sigmund Freud kifejezésével élve a nárcizmusé”⁸ (Az önimádó Narciss nyomán.) Tudja kire számíthat ha szüksége van valamire, valakire. Az újszülött, a csecsemő az intrauterén szakaszban már átveszi az édesanyja életritmusát, lépésének ritmusát, ismeri a szívdobogását, hangját. Születése után ezért szereti, ha az anya magához szorítja, mellkasára teszi, ringatja. Szüksége van erre, megnyugszik tőle lelkileg és ez hat a testi állapotára is. Az anya gyermek kapcsolat egy szimbiotikus kapcsolat az első egy év alatt. A legfontosabb időszakok a baba számára az etetési időszakok, függetlenül attól, hogy az anya cumisüvegből vagy a melléből táplálja az újszülöttet, ezen időszakok biztosítják legfőképpen a babának az anyával való kapcsolat megélését, átélését.

Az első érzelem, amit megtapasztal és átél, a szeretet érzése, az hogy van valaki aki szereti őt, feltétel nélkül. Ekkor újra és újra megerősödik a biztonságos kötelék érzése. Ha a kötődés kialakul és zavartalan, akkor a gyermek már késleltetni is tud. Az anya megjelenik a látóterében vagy hallja a hangját már tudja, hogy itt van aki segít neki, reagál jelzéseire, ezért megnyugszik. A sírás ekkor egyre differenciáltabbá válik, így az anya, ha oda figyel gyermekére, eléggé szenzitív a gyermeke jelzéseire, vagyis tudja mikor és miért sír és azt nyújtja neki amire szüksége van, így ezzel is erősítve a bizalmat, a kapcsolatot. A baba részéről pedig létrejön, létrejöhet a vele született kétféle reflex, melyek feltétlen, ösztönös reflexek: az egyik a Moro-féle átkarol reflex a másik pedig az ejtőernyő-reakció. Herman Imre ezt a két reflexet a megkapaszkodás ösztönének nevezte.⁹ A bőrérzékelés (mellkashoz szorítás, simogatás) és a vesztibulitás (egyensúlyi ingerek hatás), (pl.: ringatás) elengedhetetlen a csecsemő testi és lelki fejlődéséhez. Ezek a szoptatási etetési helyzetben tehát mind megnyilvánulnak, de mind emellett a nap többi részében is, mikor a baba ébren van éreznie kell a törődésünket. Egy éves korig az lenne az optimális, ha az anya a gyermekneveléssel töltene ideje nagy részét. Fontos ebbe az időszakban, hogy a baba nyugtalanságot kifejező jelzéseire megfelelően reagáljon. Ezzel jelezve a baba felé, hogy a világ nem egy veszélyes hely, és bízhat az emberekben, van aki segít neki. Ez az úgynevezett „holding” funkció.¹⁰ Tehát az első életév a legfontosabb és legmegalapozóbb az anya és

⁸ Balogh Éva: Fejlődésélektan (Didakt Kiadó, Debrecen, 2004) (61. oldal)

⁹ Balogh Éva: Fejlődésélektan (Didakt Kiadó, Debrecen, 2004) (61. oldal)

¹⁰ <http://csemeteledel.blogspot.hu/2009/07/az-anya-gyerek-kapcsolat-jelentosege.html> Kugler Görgyi - klinikai szakpszichológus cikke, 2012.09.26

gyermeke kapcsolatát tekintve. Ha az első évet együtt töltik, megfelelő minőségben akkor már meg lesz alapozva a későbbi kapcsolatuk, létrejön a harmonikus anya-gyerek kapcsolat, a gyermek oldaláról pedig megalakul az ősbizalom és nyitottá válik a világ felé, amely az egészséges fejlődésének egyik alapköve lesz. Valamint az anya is megerősödik szerepében, ahogy látja gyermeke testi, lelki pozitív fejlődését. A személyiség kialakulásában, valamint a későbbi társas kapcsolatainak alakulásában is nagy szerepet játszik a korai anya-gyermek kapcsolat milyensége.^{11 12}

A kötődés

A kötődésnek megannyi meghatározása ismert. A legtöbb ember a hétköznapiakban, ha a kötődésről kérdezzük, a szeretetre, az ölelésre, esetlegesen a szerelemre gondol, vagyis valamely szoros érzelmi kapcsolatra. C. Molnár Emma azt írja róla, hogy „a kötődés nem csak szeretet. Az is van benne, de a kötődés eltéphetetlen szál, mely által azzá válunk, akik voltunk, vagyunk. A kötődés arról szól, hogy a másik által érezzük, értékeljük magunkat, a másik által, a másik tükrében érezzük létezőnek magunkat. A másik által eszmélünk önmagunkra.”¹³ A Magyar Értelmező Kéziszótár (1992) meghatározása szerint, a kötődés „az a folyamat, tény, ill. állapot, hogy valami kötődik, kapcsolódik valamihez, kötődik valakihez: érzelmi kapcsolat fűzi hozzá.”¹⁴ A legtöbb szakirodalom a ragaszkodás megnevezést használja, amely elsősorban az anya és gyermeke között alakul ki, erős ragaszkodást jelöl. Bowlby szerint a kötődés a közelség keresése és fenntartása egy másik személlyel. (Bowlby, 1969)¹⁵ Sok szakirodalom ennek tükrében a kötődés alatt azt érti, hogy a gyermek keresi gondozója, ideális esetben édesnyja közelségét, és ha ez fenn áll, akkor nagyobb biztonságban érzi magát. A Pszichológiai Értelmező Kéziszótár a fogalom meghatározásakor hangsúlyozza, hogy a kötődés szoros érzelmi kapcsolat. Fizikai fogalmakat használva a kötődés „energiamezők között jön létre, amelyből részecskék keletkeznek. Két energiarészecske, amely egymás közelében kerül, egyformán forog és polarizálódik akkor is, amikor már különváltak. Az emberi szív két élő sejtje, amely egymás közelében van, együtt

¹¹ <http://csemeteledel.blogspot.hu/2009/07/az-anya-gyerek-kapcsolat-jelentosege.html> - Kugler Görgyi - klinikai szakpszichológus cikke, 2012.09.26

¹² Balogh Éva: Fejlődéslélektan – Diadakt Kiadó, 2004 (59.oldal, 61.oldal, 62.oldal)

¹³ C. Molnár Emma: A nő ezer arca - Akadémiai Kiadó, 2007 (137.oldal)

¹⁴ Püsök Józsefné: Gyermekekori kötődések vizsgálata – Flaccus Kiadó (Budapest, 2001) (11.oldal)

¹⁵ Püsök Józsefné: Gyermekekori kötődések vizsgálata – Flaccus Kiadó (Budapest, 2001) (11.oldal)

ver.”¹⁶ Amely minden fogalmi meghatározásból megállapítható, az hogy a kötődés egy összetett, bonyolult, érzelmi kapcsolat. Ez az első érzelmi kapcsolat, amely létrejön a babával, leginkább az édesanya ebben a másik fél, a gyermek első életéveiben, szorosabb meghatározásban 6 hónap és 2 éves kor között alakul ki, de a legszenzitívebb periódus a 6 hónapos és az 1 éves kor közötti időszak.¹⁷

A kötődés anyai oldalról

Amikor egy nő várandós lesz, azt először is testi tünetekben érzékeli leginkább, majd elindulnak a lelki változások is, különösen akkor, amikor már biztos az áldott állapotban. Vannak terhesmeditációs programok, amelyek segítik az anyát, hogy a 9 hónap alatt már ráhangolódjon gyermekére és fokozatosan kompetensé válik az anyai szerepre. Az érzelmei a magzata felé irányulnak, felé fordulnak, a gondolatai is ráhangolódnak a még pocakjában lévő gyermekére, ezzel már erősítve az iránta érzett érzelmeit, az anya-gyermek kapcsolatot. A szülést megelőző időszakban ez a lelki változás még inkább fokozódik, a várandós nő ekkor úgynevezett „elsődleges anyai elmerülés” vagy ahogy Winnicott nevezi elsődleges anyai ráhangolódás, Mahler pedig cönesztéziás empátiaként említi, az anya ebbe az állapotába kerül, nevezzük is azt bárhogyan. Ennek révén alakul ki, hogy teljesen gyermekére tud összpontosítani. Egy olyan állapotba kerül, amely révén a külső valósághoz való viszonya megváltozik, ez teszi lehetővé a zsigeri szintű összehangolódást a gyermekkel a születése után, amire igen nagy szükség van a belső „elszakadás” után. A szülés utáni idők a legszenzitívebb periódus az anya szempontjából a kötődés kialakulásában. Az újszülött megszületésével ugyanis elkezdődik a gyermekágy időszaka¹⁸, a köztudatban az első 6 hetet érti ez alatt, néhányan az egész szoptatás időszakát, az orvosok pedig az anya-gyermek kapcsolat első évére értik. Nem csak a baba szempontjából meghatározó időszak ez, hogy a kapcsolat az anyával kifejlődjön, megalakuljon a kötődés, hanem az anya szempontjából is fontos időszak. Az anya és újszülöttje, csecsemő együtt élik át a világ történéseit, a változásokat. Ma már ennek az időszaknak a fontosságát egyre jobban elismerik a kórházak is, és az úgynevezett „rooming-in” rendszert alkalmazzák, ami nem csak a babának jó, hanem

¹⁶ Vimala McCule: Babamasszázs, Gondos szülők kézikönyve (Zameczné Lázár Tünde fordítása) – Kossuth Kiadó, 2008 (51.oldal)

¹⁷ Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012 (40.oldal)

¹⁸ C .Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémiai Kiadó, 2007 (160.oldal)

az édesanyának is.¹⁹ Nagymértékben segíti ez a módszer az anyai ösztönök felszínre hozatalát, megerősítését, felerősödését, erősebben és biztosabban valamint gyorsabban is kifejlődik az anyai érzés. Olyannyira fontosnak mondható ez az időszak, hogy Amerikában bevett szokás, hogy a koraszülött babákat sem szeparálják el annyira édesanyjuktól, mint eddig és még az első ringatható inkubátorokat is elkezdtek alkalmazni. Ezzel valamelyest kompenzálva a koraszülöttség miatti távollétet. A 70-es években kutatásokat is végeztek ezzel a témával kapcsolatban és megállapították, hogy azon édesanyák, akik ebben a pár napban (kórházi időszak) kapcsolatot tudtak létesíteni az újszülött gyermekükkel a szoptatási időszakon kívül is, sokkal szeretetteljesebb és melegebb viszonyt tudtak kialakítani. A testi közelség tehát ilyen nagy hatással van az anyára, és az anya részéről a szeretet és a kötődés kialakulására. A kisbaba észreveszi azt, hogy neki is szerepe van abban, hogy édesanyját magához vonzza, és ez által segítsen neki kialakítani a kötődést önmaga iránt, ennek az egyik eszköze, a baba ekkor még egyetlen nyelve a sírás.²⁰ Mindent elsőpró élményeket ad neki, melyek minden nehézséget, fáradtságot elsöpörnek, az újszülött, a csecsemő érezteti az anyával, hogy ő számára a világ, csak akkor nyugszik meg, ha ő jelen van, mosolyog rá és örül neki. Az átlag anyák egy részének (kb. 40%) több mint egy hétbe telik, hogy kötődjön a gyermekéhez, de elő fordul egyes esetekben az is, hogy beletelik néhány hónapba is. A magzat azonban segíti az anyát a ráhangolódásban, magára hívja a figyelmét, segít neki, hogy anyává váljon, vagy ha már van gyermeke, akkor az ő édesanyja is legyen.²¹ A proreeszív regresszió jelensége, az anyává válás jelensége, az anya a gyermek igényeit részesíti ekkor előnyben és segíti az anyai személyiség rendeződését, kibontakozik saját anyasága.²² A kialakuló erős kapcsolattól nem csak a baba érzi jól magát, érzi azt, hogy biztonságban van, nyugodt lehet, hanem a szülőt is jó érzéssel tölti el, érzi, hogy gyermeke szereti és biztonságban érzi magát mellette. A babák gondozása legfőképp az újszülött korban, de a csecsemőkor nagy részében is, nagy erőfeszítéseket igényel, azonban érdemes odafigyelni arra, hogy ellazuljon az édesanya, amikor a gyermekével van, így a baba is jól fogja érezni magát és ez az anyára is kihat.²³ A testi kontaktusok is nagyon fontosak, a babát nagy

¹⁹ <http://anyalelekcentrum.hu/2011/09/23/kotodes-anyahoz/> - 2012.10.29.

²⁰ C.Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémiai Kiadó, 2007 (138.oldal)

²¹ C.Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémiai Kiadó, 2007 (148.oldal)

²² C.Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémiai Kiadó, 2007 (153.oldal)

²³ Practical Parenting együttműködésével Alexandra (Könyvkiadó): Születéstől a kisgyermekkorig, Válasz minden kérdésükre – Alexandra, 2005 (16-17.oldal)

örömmel tölti ez el, fokozza az elégedettségét és a magabiztosságát és az anyát is jó érzésekkel tölti el, mindezek által pedig a kötődés egyre erősebb lesz közöttük. Hiszen nem csak a babánál kell kialakulni édesanyja iránti kötődésnek, hanem az édesanyának a baba iránti kötődésnek is, ami nem rögtön és azonnal jön létre, fokozatosan megismerik egymást, az érzelmek is fokozódnak és kialakul közöttük ez a kapcsolat. Ami nem csak a babának segít a kötődést kialakítani, hanem az anyának is, az a szemkontaktus, a bőrkontaktus, a hang és az odafigyelés a baba viselkedésére. Ezek hatására az édesanyában elindulnak kémiai folyamatok, ilyen például a hőszabályozás, a boldogsághormon termelődése ezek pedig, szintén nem csak az anyának segítenek, hanem a babának is jók, ugyanis immunizáló baktériumok és ellenanyagok termelődnek hatásukra. Az anya egy belső késztetést érez arra, hogy a babájával szemébe nézzen, feléje forduljon, sok anyuka azt mondja, hogy akkor érzi először igazán közel az újszülöttet magához, amikor először a szemébe nézhet és a szemkontaktus révén pozitív érzések, élmények sora éri az édesanyát, de a kisbabát is. Az édesanya mikor a baba szemébe néz, visszatükrözi a babának önmagát a pupillája révén, így a gyermek megismeri önmagát és az érzéseit az édesanyjának. Ennek révén tanulja meg a baba a saját érzéseit is. Az anya úgynevezett tükörfunkciót lát el, amely révén különböző érzéseket mutat meg a gyermeknek, az önmaga érzései mellett a baba érzéseit is visszatükrözi ezáltal sokféle viszony és érzés indítódik meg az anya és a gyermeke között. Az érintés az anyák részéről ösztönös viselkedés, belső késztetést éreznek, hogy megsimogassák a gyermeküket, ezzel közelebb kerülve hozzá, és ezzel növelik a kötődést is kettejük között. Az anyában erősödnek az érzések. A babamasszázs egy jó módszere ezen kapcsolat fenntartásának, valamint, annak hogy a kötődés erősödjön. Valamint egymás megismerése is bekövetkezik a masszázs által, ugyanis az anya mindennap végzi ezt a tevékenységet, megismeri a babája testbeszédét, közléseit és azt, hogy mit és milyen módon fejez ki, megtanulja és megtapasztalja milyen érzés megérinteni a gyermeket, valamint jelet ad a gyermeknek, hogy itt van vele és csak vele foglalkozik. Így a cselekvés sor révén pozitív élmények váltódnak ki a babából, ami pedig erősíti az anya kötődését felé. A baba pozitív élménye révén ugyanis pozitív jelzéseket ad, ez pedig sikerélményhez juttatja az anyát és közösen átélt élményekhez, amik pedig erősítik a kapcsolatot.²⁴ Tehát az anyában is éppúgy ki kell alakulnia ennek a kötődésnek és a szeretetnek a baba iránt, mint a babában az anya iránt. Az anya az alakító ereje ennek, ő tudja tudatosan alakítani a dolgokat, odafigyelni ezekre. A csecsemőkor vége gyorsan elérkezik az

²⁴ Vilama McCule: Babamasszázs, Gondos szülők kézikönyve (Zameczné Lázár Tünde fordítása) – Kossuth Kiadó, 2008 (59-61. oldal)

életükben, ekkor is ápolni kell a kapcsolatot, sőt életünk során mindvégig, de oda kell arra figyelnünk, hogy a gyermekünk el kezd járni, a világ kinyílik előtte, nyit mások felé is, a világot meg akarja ismerni. Sok anyának azonban nehéz ezt elfogadni. Úgy érzi nem szereti már annyira a gyermeke és úgymond vissza akarja tartani. Azonban ez nem helyes, engednie kell a fejlődésben előre haladni, segíteni kell az elválást, hiszen ezzel teszi a legjobbat, a gyermek pedig ugyan úgy szereti. Ő marad számára mindig a biztos pont, akkor is ha valami történik vele akkor édesanyjához megy vissza vigaszt, vele akarja megosztani minden élményét. Szüksége van a mély támogatásra, szeretetre.²⁵

Bölcsődében

A bölcsődébe járó kisgyermek nevelése, gondozása a bölcsődés létből adódóan két helyszínen zajlik párhuzamosan, ez a két helyszín a bölcsőde és a család. A család optimális esetben biztonságot nyújt a gyermeknek, érzelmi, testi és lelki téren egyaránt. Azzal, hogy érzelmei biztonságot adnak a családtagok egymásnak, tehát a gyermeknek is, már születésétől kezdve, illetve a gyermek is a családjá többi tagjának, ezáltal lélektanilag megtartják egymást, feldolgozzák illetve oldják a kívülről őket ért problémákat, gondokat, negatív feszültséget okozó érzelmeket. A bölcsőde igyekszik az érzelmi biztonságot megadni a gyermeknek a nevelő, gondozó tevékenységek során, ezt leginkább úgy tudja biztosítani, hogy állandóak a személyek a gyermek életében, épp úgy, mint a szülők, az édesanya. A családban a biztonságot az édesanya adja meg a gyermeknek, érdeklődik a gyermek iránt, odafigyel jelzéseire, igényeire, megteremtődik ezek által a személyes kapcsolaton alapuló biztonságérzet. Számos vizsgálattal bizonyították a kutatók, hogy a gyermek minél korábban elszakad az édesanyjától, annál inkább nagyobb a valószínűsége annak, hogy a gyermek pszichés sérülést szenved. A kötődés korai sérüléséből eredhetnek neurotikus tünetek, súlyos esetben neurotikus állapotok is. Az elválás nagy odafigyelést, körültekintést igényel, át kell segíteni a gyermeket a nehéz időszakokon, mint a bölcsődébe történő beszkoktatás időszakán, a nap mint nap történő elváláson. Az adaptációra tehát rendkívül nagy hangsúlyt kell fektetni, az anyának és a gyermeknek rendkívül megterhelő időszak ez, a gondozónőnek is, hiába,

²⁵ Ransburg Jenő: Szülők könyve, A fogantatástól az iskolakezdésig (2.bővített kiadás) – Saxum Kiadó Bt., 2007,2009 (53.oldal)

szakemberként van jelen, őt is stresszhatások sorozata éri, éppúgy, mint az anyát és a csecsemőjét, kisgyermekét. A gyermeknek el kell viselnie, hogy elszakad az édesanyjától, valamint azt hogy ezentúl ez folyamatosan be fog következni. Emellett új kapcsolatokat kell kialakítania, a gondozónő lesz az anya távolléte alatt az „anyapótlék”, az aki odafigyel igényeire, jelzéseire, biztosítja számára a megfelelő bánásmódot valamint egy érzelmekkel átítatott, személyes, biztonságot adó kapcsolatot ad a gyermeknek, ezek által könnyebbé válik a gyermek számára az elválás, valamint az anyától való távol töltött időszak. Mindehhez adódik még hozzá stresszorként az, hogy új tárgyi környezetet kell megszoknia, felborul az életritmusa, társak veszik körül, az akaratának érvényesítése is korlátokba ütközik. A bölcsődébe való adaptációt úgy kell véghez vinni, hogy a gyermek a legkevésbé „sérüljön”, ne álljanak össze a megjelenő negatív érzések és ebből fakadó tünetek patológiás tünetegyüttessé. Empirikus ismeretek azt mondják, hogy a teljes adaptáció időtartama 3 hónap, de ennek időtartamát le lehet rövidíteni 10-12 napra, ehhez azonban megfelelő segítséget kell kapnia a szülőnek és a gyermeknek is egyaránt. Ehhez szükséges, hogy a gyermek fokozatosan kerüljön át az család rendszeréből, az otthonából a bölcsődébe. Fontos, hogy az anya jelen legyen a beszoktatás alatt, fokozatosan vonódjon ki a tevékenységekből, csökkenjen a jelenléte. Az egész folyamatot a gyermek reakcióira, viselkedésére figyelve kell felépíteni nagy érzelmi odafigyeléssel, puhasággal. Valamint a nap mint nap történő fogadást is ehhez kell igazítani, azaz ha a gyermek több időt igényel egyes napokon az elváláskor meg kell azt adni neki, hagyni kell, hogy a kialakult elválási „rítus” véghez tudjon menni az anya és a gyermek között, ezek mindkét fél részére fontos mozzanatok.²⁶

Kötődés kutatások

A kötődés számos kutató figyelmét felkeltette, így sok kutatást végeztek a téma mélyebb megértése érdekében.

Harlow és Soumi (1970) állatokkal végeztek kutatásokat és megállapításaikat elsősorban a majmok megfigyelései révén vonták le. Megfigyelték, hogy a nem megfelelő szociális körülmények között nevelkedő majmok, hogyan fejlődnek. Három csoportba sorolták az állatokat: Első csoportba tartoznak a születésüktől kezdve társaik nélkül, kizárólag anyjuk mellett nevelkedett majmok. A második csoportot a világra jöttük után csak társaik között

²⁶ Bimbó Zoltánné: Kisgyermekkor pedagógiája kézirat (2011)

nevelkedett majmok alkotják. A harmadik csoportot a születésüktől kezdve elszigetelt helyzetben élők alkották.

Az első csoportba tartozó kismajmok viselkedésében először semmi rendellenesség nem volt megfigyelhető, később azonban több viselkedési probléma is fellépett náluk. Mikor először találkoztak társaikkal agresszíven viselkedtek és nem tudtak játszani. Néhány egyednél a túlzott agresszivitás megmaradt felnőtt korban is.

A második csoportban sorolt majmoknál szintén problémák jelentkeztek. A félelem érzetének megjelenésekor csak egymáshoz fordulhattak. Azonban ezt a félelmet jóval kisebb szinten tudták csökkenteni, mint az anyjukkal nevelkedő majmok, akik anyjukhoz tudtak védelemért, és a stresszcsökkentés érdekében fordulni. A félelem kialakulása után, ezeknek az állatoknak nagyon lecsökkent a kutató és felfedező kedve. Akiket kizárólag anyjuk nevelt, ők 8 hónapos korukra jó játszópартnerekké váltak, az agresszivitásuk pedig csak alacsony szinten mutatkozott meg és ez így is maradt a továbbiakban is.

Az elszigetelten élő kismajmoknál következett be a legtöbb torzulás a szociális kapcsolatokban. Életük első két hónapjában felderítő, érdeklődő aktivitást mutattak, hasonlóan a jól szocializálódott társaikhoz képest. Azonban a félelem megjelenése után ez az aktivitás megszűnt. Hét-kilenc hónaposan kerültek először társaik közé, amikor túlzott agresszivitást lehetett náluk megfigyelni.²⁷

Harlow és Soumi (1978) további kísérletei bebizonyították, hogy a majmok viselkedési formáit nem csak a gének és az érzés határozza meg, hanem a korai szociális környezet is vagy éppen annak a hiánya.

Harlow (1959) rhesus majmokkal végzett kísérletet, ahol az anyát egy úgynevezett szőranya pótolta. Bebizonyította a korai kötődés jelenlétét, ugyanis a „szőranya” is biztonságot tudott adni a félelmi helyzetben. Az anya hiánya kihat a későbbi életre is, ugyanis a társas kapcsolatok kedvezőtlenül alakulnak. Megfigyelték ugyan is, hogy rosszul alkalmazkodnak, szoronganak és a társaik között peremhelyzetűekké válnak.

Hasonló eredményekről számol be Godall (1980) aki a természetes körülmények között élő csimpánzok viselkedését figyelte meg, valamint Dian Fossey(1990) is, aki pedig a hegyigorillákat vizsgálta. Ők is látták azt a jelenséget, hogy az anyjukat elvesztő kismajmok

²⁷ Püsök Józsefné: Gyermekkori kötődések vizsgálata –Faccus Kiadó, Budapest, 2001 (12-13.oldal)

peremhelyzetre szorulnak, a hierarchia legalsó szintjén foglalnak helyet. Gyakran kiközösítés áldozatai is lesznek, valamint sokszor esnek áldozatául a majomcsapatok közötti harcoknak. Akadt olyan eset is, amikor neurotikus tüneteket mutatott egy elárvult csimpánz.

A társak nélkül felnövő majmok szexuális viselkedése sem megfelelő, társak révén a szexuális testhelyzetek felvételét sem tudták megtanulni. Sikeres megtermékenyítés esetén, azonban az anya nélkül felnőtt majmok, nem tudták, hogyan kell anyaként viselkedni. Nem látták senkitől, nem tudták ezeket viselkedési formákat elsajátítani és kegyetlenül bántak a kicsinyeikkel: nem táplálták őket, és a majmoknál bevett szokásként sokszor látott kurkászást is elmaradt. Ezek azt bizonyítják, hogy az utódgondozás nem csak ösztönök révén jön létre, hanem tanult formák is szükségesek, különösen igaz ez a magasabbrendű állatok esetében.

Soumi (1979) Harlow (1970) kísérletét továbbvitte és rövidebb illetve hosszabb időre szeparált el majmokat társaiktól és édesanyjuktól is. Más-más a tapasztalat a két eltérő csoport viselkedésében. Azok a majmok, akik rövidebb időre voltak elszeparálva, társaikhoz nagyon intenzíven közeledtek, testi kontaktust akartak felvenni, a napjaikat egymásba csimpaszkodva töltötték. Úgy tűnt, mintha az „elvesztegetett” időt pótolni akarnák. A fő hátránya a szeparálásnak ez esetben az volt, hogy annyira fenn akarták tartani a kontaktust, hogy még a szükséges tevékenységeket sem végezték el, mint például a kurkászás, a szexuális viselkedést sem tanulták meg, valamint enni is alig ettek. Azonban akik hosszú ideig voltak elzárva teljesen fordítottan reagáltak, vagyis kerülték a társaikat, nem tanulták meg az együttműködést sem, sőt még félelmeket is fel lehetett fedezni náluk a társak jelenléte miatt. Ha valami miatt azonban mégis egymáshoz értek, az rendkívüli dühöngést váltott ki belőlük. A nehézségek akkor is megmaradtak, ha már ezek a majmok felnőttek, vagyis nehezen teremtettek kapcsolatot, a verbális és fizikai agresszió is fennállt továbbra is, valamint az agresszív megnyilvánulások nem csak hetero módon jelentek meg, hanem autoagresszív megnyilvánulásik is voltak.

Martin Reyk (1979) fiziológiai vizsgálatot végzett majmoknál, amely még inkább bizonyította a szeparáció negatív hatását. A vizsgálatokkor kiderült, hogy a hőszabályozás, a szív működés, az EEG és az alvás görbéje is eltérést mutat. A szervezet immunrendszere is gyengébb, az idegrendszerben is történnek károsodások, a dendritek száma csökkent, amely következtében kevesebb asszociáció jön létre az agy egyes területei között. A szeretet hiánya révén pedig az agresszió erősödik, a félelem pedig nő. Ami azonban érdekes, hogy fiziológiai szempontból a

szeparálás időtartama között nincs eltérés, a részleges illetve teljesen elszeparált esetekre kell itt gondolni.²⁸

René Spitz az anya-gyermek kapcsolat korai szakaszára vonatkozva alkalmazott megfigyeléseket, mégpedig úgy, hogy összehasonlította a börtönben lévő anyák gyermekeit, olyan gyermekekkel, akiket végig az édesanyja gondozott, bár börtönben volt és olyan gyermekekkel, akik intézetben vagy csecsemőotthonban nevelkedtek. A megfigyeléseinek eredménye az lett, hogy a börtönben nevelkedő gyermekek sokkal harmonikusabb fejlődést mutatnak, hiszen az édesanyjukkal töltik az időt. Az intézetben felnövő gyerekeknél megfigyelte, hogy jellegzetes tünetek mutatkoznak, még azon gyerekeknél is, akiknél bekerüléskor semmi eltérés nem volt tapasztalható, pár hónap után látni lehetett a jeleket: „nyolc-kilenc hónapos korukra feküdtek, vagy ültek tágra nyílt, kifejezéstelen szemmel, dermedt, mozdulatlan arccal, messzeségbe meredve, mintegy kábulatban. Ezt a viselkedést időnként autoerotikus aktivitás kísérte, és a gyerekekkel, akik ebben a stádiumban kerültek, egyre nehezebbé, végül lehetetlenné vált kapcsolatot teremteni.”²⁹

Az kutatások legnagyobb része az anya és a gyermek kapcsolatát leginkább a korai szakaszban vizsgálja. Számos kutató felsorolható e területen: Wolf, Ainsworth, Schaffer és Emerson. Ezen kutatók egyetértenek abban, hogy a kötődés első megnyilvánulásai eltérő időszakokban mutatkoznak meg. Egészen korán már 4 hónapos korban is megmutatkozhat, de eltolódhat egészen 12 hónapos korra is. Ennek egyik okát az anyától érkező változó ingerek számában fedezték fel, valamint az egyéni különbségek is befolyásoló tényezők. Abban is megegyezik a véleményük, hogy a kötődés intenzívebben mutatkozik meg a veszélyhelyzetekben.

A kötődés időbeli megjelenése mellett azonban van még egy fontosabb tényező, ez pedig a kötődés tárgya. Munkájuk során bebizonyították, hogy a családban nevelkedő gyermekek az édesanyjukhoz kötődnek leginkább. Ez azonban nem azt jelenti, hogy máshoz nem ragaszkodhatnak csak ez a kapcsolat másabb minőségű és intenzitású. Ragaszkodhat a gyermek ezen a szinten édesapjához és ez a leggyakoribb vagy idősebb testvéréhez, nagyszülők vagy akár más ismerőshöz, aki sok időt tölt a közelében.

²⁸ Balogh Éva: Fejlődéslélektan – Diakt Kiadó, 2004 (59-61. oldal)

²⁹ Ransburg Jenő - Popper Péter: Személyiségünk titkai, Hogy nálunk különb legyen... - Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012 (Anya-gyermek kapcsolat – Ransburg Jenő) (15 – 16. oldal)

Azt is kimutatták, hogy a csecsemő már pár hetes korától érzékeny a környezet ingereire, különösen a szociális ingerekre. Például ilyen szociális inger a mosoly, a gögicsélés, de nagyon fontos a szemkontaktus is a csecsemő- és édesanyja közötti kötődés kialakulásának szempontjából. Továbbá a kutatások azt is bizonyítják, hogy a gyermek sokkal jobban kötődik ahhoz a személyhez, aki interakcióba lép vele, mint ahhoz aki csak a testi szükségleteit elégíti ki.³⁰

Érdekesség, hogy az emberek és az állatok korai kötődés létrehozójában, szociális kapcsolataik kialakulásának összehasonlításában találunk közös mozzanatok. Például a megkapaszkodás, szopás mind a csecsemő, mind a kis majom esetében megfigyelhető ösztönös viselkedés, amelyek megfelelő ingerek előhívása esetén segítik a szoros anyagyermek kapcsolatot, a kötődés kialakulását. A születésünkkor olyan viselkedési normák vannak jelen, melyek öröklöttek és előhívják a kötődést, de hogy az milyen intenzitású lesz és mennyire lesz tartós, már nagymértékben befolyásolja a szociális környezet.³¹

Kötődés elméletek

A kötődést magyarázó elméleteknek két csoportja van és ezek egymástól eltérő álláspontot képviselnek. Az első csoportot alkotja a tanuláselmélet és az ebből származó másodlagos készítés elmélet. E szerint a kisgyermekben azért alakul ki a kötődés, egy személyes kapcsolatban, mert az adott személy kielégíti alapvető szükségleteit. E. Künzl szerint: „Az emberi szociális viselkedés nem a kapcsolatteremtés autonóm szükségleteinek kifejezője, hanem a testi szükségletek kielégítésére szolgál.”³² A szociális kapcsolat a fejlődési folyamat eredménye, kizárólagosan, amely az egyén és a környezetének kölcsönhatásából keletkezik, ennél fogva pedig az egyéni tapasztalatok következménye. A másik csoportot az etológia és az ehhez közelálló elméletek alkotják. Ezen elméletek szerint, a törzsfelföldés során kialakult öröklött és rögzült viselkedési minták határozzák meg a kötődést. Ezek tükröződnek vissza Bowlby írásaiban is. A szociális viselkedést az első életévben autonóm indítékok hajtják, melyet a törzsfelföldésre visszavezethető öröklött alapformák határozzák meg, ennél fogva az

³⁰ Ransburg Jenő - Popper Péter: Személyiségünk titkai, Hogy nálunk különb legyen... - Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012 (Anya-gyermek kapcsolat – Ransburg Jenő) (15 – 16. oldal)

³¹ Püsök Józsefné: Gyermekkorai kötődések vizsgálata –Faccus Kiadó, Budapest, 2001 (13-15. oldal)

³² Püsök Józsefné: Gyermekkorai kötődések vizsgálata –Faccus Kiadó, Budapest, 2001 (12. oldal)

egyéni tapasztalástól tehát független. A kezdeti megnyilatkozások érzelmi folyamatoknak rendelődnek alá.³³

E két nagy elméleti csoport mellett megemlíthető még az analitikus iskola is. A kötődésre ezen esetben nincs egységes koncepció. Vannak, akik a másodlagos készítéselmélethez hasonlóan, vallják, hogy a gyermek kötődik anyjához, mert kielégíti szükségleteit. Ezzel az elmélettel ért egyet Freud, Dollard és Miller. Vannak azonban, akik az etológia elmélete mellett teszik le a voksukat, például Bowlby és a pszichoanalízis magyar iskolája. Az elmélet ezen esetben az imprintingre épül, vagyis az etológia szemléletét tükrözi. Ezen elvek mentén Bowlby szerint a csecsemő egy ösztönsoporttal születik, amely biztosítja a kapcsolatot az anyával. A közönséges majmokat megfigyelték, és arra a következtetésre jutottak, hogy egy-két reflex (átölelés, megkapaszkodás) elegendő, a kismajom már a világrajöttét követően biztonságosan kapaszkodik anyja szőrzetébe. Ugyanakkor megfigyelték az emberszabású majmokat is, és azt tapasztalták, hogy náluk ez a reflex sokkal bizonytalanabb. Az embereknél pedig, amit mi is megfigyelhetünk a mindennapokban, láthatjuk, hogy a csecsemő hosszú időn keresztül ezt a reflexet csak édesanyja segítségével tudja megvalósítani. Vagyis ha édesanyja nem öleli magához, ő hosszú időn keresztül erre nem képes. A gyerekeknek egy velük született viselkedésmintákra van szükségük, ahhoz, hogy az édesanyjukat arra késztessek, hogy felvegye őket, magához ölelje, valamint hogy fenntartsa ezt a kapcsolatot. Szüksége van még egy ösztönös reakciókészletre is, amely azt jelenti, hogy e reakciókészlet segítségével maga tudja megteremteni ezt a kapcsolatot. Bowlby szerint két reakciókészlet különíthető el: első a jelző, második a végrehajtó. Az első csoporthoz tartozik a mosoly, a gögicsélés, sírás, későbbiekben a hívás. A második csoportba pedig az ölelés, megkapaszkodás, később a közelítés és a követés. Kezdetben ezek még nem kötődnek meghatározott személyhez, de később viszont már tudja ki az, akivel mindezt fenntartja, fenntarthatja. A háttérben a védelem keresése áll, így érthető, hogy az ösztönös reakciókészletet két feltétel aktiválja. Az egyik ilyen aktivizátor a szeparáció, a másik pedig a külső fenyegetés. Ezeket az anya jelenléte, az hogy látja a csecsemő édesanyját, megérinti, átöleli szünteti meg.

Ez az elmélet ellentmond a tanuláselméletnek a drive-hipotézisének. Bowlby az etológia elméletét véve alapul állítja, hogy az ösztönös viselkedés kiváltásához szükséges egy külső

³³ Pusák Józsefné: Gyermekkorai kötődések vizsgálata – Faccus Kiadó (Budapest, 2001) (11-12. oldal)

ingerhelyzet, és ezt egy másik külső ingerhelyzet szünteti meg. Azt is állítja, hogy az anya is rendelkezik ösztönös reakciókészlettel.

Ezeknek az elméletnek sokan ellent mondanak, közéjük tartozik Schur. Számos adat Bowlby gondolatit támasztja alá. Például Gerwitz (1969) megfigyelte, hogy a szülőt a csecsemőhöz vonzza a gögicsélés, a mosoly, a nevetés és ez ott is tartja gyermekénél. Számos megfigyelés bizonyítja azt is, hogy egy szülő másképpen reagál saját gyermeke jelzéseire, mint más gyerekének jelzéseire. Képes arra is, hogy megkülönböztesse gyermeke sírását más gyermekétől, akár már a szülés után pár nappal, egy kis idő elteltével pedig a sírás milyenségéből már azt is tudja, hogy gyermekének éppen mire van szüksége. Ezt nevezzük differenciált sírásnak.

Más analitikusok az oralitást helyezik előtérbe, vagyis hogy a baba hamar megtanulja, hogy a belső szükségletére – éhség - a női mell révén kap választ. Megtanulja, hogy a mell az édesanyjához kapcsolódik, ezért hozzá kötődik. Vannak kutatók, akik alapul ezt a nézetet veszik, az egyik Melanie Klein, aki az anyához fűződő kapcsolatot többnek veszi, mint pusztán fiziológiai szükséglet következtében létrejövő kapcsolatot, de alapul mégis az oralitást helyezi előtérbe.

Ezekből látszik, hogy sok elmélet született már a témával kapcsolatban, amelyek kiegészítik vagy cáfolják egymást, de azt is láthatjuk, hogy sok kérdés vár még megválaszolásra.³⁴

A kötődés pszichofiziológiai alapjai

Az anya és a gyermeke között a pszichofiziológia kapcsolat az intrauterén életben alapozódik meg. Ezt a magzat perceptív-kognitív kompetenciája biztosítja. Ez a fejlődési szakasz teszi lehetővé, hogy a világra jött gyermek szociálisan kontaktusképes emberi lényként jöjjön a világra. A 6. hónaptól képes a magzat az anyai attitűdök és érzések megkülönböztetésére, sőt mi több reagál is ezekre. A magzat tapasztalatait, idegi fejlődését befolyásolják ezek a tényezők (pl.: immunológiai és emocionális állapotok, az anya attitűdje a terhesség iránt, dohányzás, stressz, életvitel), ezek egyes kultúrákban tudatosultak is és úgynevezett

³⁴ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Könyvkiadó (Budapest, 2001) 25-26. oldal

intrauterén nevelést alkalmaznak, például Japánban. (Lázár, 1994) ³⁵Az anya hangját a magzat már 16 hetes korában hallja, ez lesz az a hang amit a legtöbbször hall az intrauterén fejlődés szakaszában – és remélhetőleg a későbbiekben is – nagyon fontos tényező ez a fejlődés, az anya és gyermeke kapcsolatának, kötődésük kialakulásának szempontjából, hiszen „érzelmi kötődés” alapjai itt teremtnének meg, ugyanis kutatások az is bebizonyították, hogy a magzatnak is vannak érzelmei (alapérzelmek leginkább) ³⁶

Az újszülöttre, csecsemőre az első hat hétben a humán imprinting időszakában jellemző a vele született kötődéskészlet, melynek következtében keresi a róla gondoskodó jelentős személyt. Ezt a folyamatot Bowlby „belső munkamodellnek” (internal working model) nevezi. Ez két modellből tevődik össze: első modell a szociális kapcsolatok modellje (model of other), a második pedig az én modellje (model of self³⁷). (Bowlby, 1973) A self modell az önállóságot, az önálló tapasztalást veszi alapul. Ezek a modellek ugyan egymástól függetlenek, azonban egyaránt fontos szerepet játszanak a családi környezetben, amelyben a csecsemő az első és legfontosabb tapasztalatait és élményeit szerzi. Ez a belső modell reprezentációja a korai szociális tapasztalatoknak. Ezek a tapasztalatok a későbbi interperszonális kapcsolatok, észlelések és elvárások meghatározói. (Lázár, 1994) ³⁸

A kötődés természete

A kötődést leíró definíciók közös jegye az, hogy utal az érzelmi kapcsolatra, vagyis arra, hogy a kötődés alapja valamely féle érzelmi kapcsolat. Antropológiai szempontból csoportosították ezeket az érzéseket. Az egyik ilyen antropológiai szempontú csoportosítást Heller Ágnes (1978) írta le. Ennek a csoportosításnak 6 eleme van, és ezek közül az első elem a készletészérek csoportja, az organizmus jelzései, amely azt jelzi, hogy biológiai homeosztázist fenyegeti a felborulás veszélye. Az egyik drive kielégítése pedig nem helyettesíthető a másik drive kielégítésével. Pl.: Ha a gyermek éhes, hiába cserélem ki a pelenkáját, éhes marad.

A affektusok csoportjába tartozik: félelemaffektus, dühaffektus, vidámságaffektus, szomorúság affektus. Közös ezekben, hogy mind annyian megjelennek a mimikánkban, a hanghordozásunkban, a gesztusainkban, sőt mit több erős affektus esetén az egész testünk

³⁵ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés (Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2001) (31.oldal)

³⁶ Ransburg Jenő: Szülők kiskönyve (Saxum, 2009) (18-19.oldal)

³⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Self-model_theory_of_subjectivity -2012.10.17.

³⁸ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés (Eötvös József Könyvkiadó – Budapest, 2001) – 26-27.oldal

közvetítővé válik és környezetünk olvashat ezekből. Ezen jelzések nem tanultak, sőt sokszor nem is tudjuk befolyásolni őket, néhány esetben tompíthatók, ha nagyon odafigyelünk, valamint hozzátatozik az affektusexpressziókhoz, hogy felül is írhatják egymást.

Az orientációs érzések nem velünk született érzések, a tapasztalásaink során válik részünké. Ezen érzések csoportjába az igen –érzések és a nem-érzések tartoznak. Emellett ide tartoznak, olyan érzések is, amelyek nem abba a csoportba tartoznak, mint az orientációs érzések, de mondhatjuk rokonságban állnak velük. Ezen érzések csoportját gazdagítja a rokonszenv, gyűlölet, ellenszenv, vonzalom, szeretet. Ezen érzéseknek igen nagy befolyása van életünkben, ugyanis ezek segítségével tudjuk eldönteni, kivel szeretünk időt eltölteni és kivel nem.

A voltaképpeni emóciók is társadalmiasak, mert vannak olyan érzések, amelyek bizonyos társadalmakban, az emberi fejlődés által alakultak ki. Ez alapján ide sorolhatjuk az alázatot, az áhítatot, a függetlenségi vágyat. Sőt ezen emóciók érzéstartalmai változtak az évszázadok alakulása során. Nagyon jó példa erre a szerelem, ugyanis szinte minden korban mást jelent és jelentett, legfőképpen akkor nagyok a különbségek ha napjainkat vetjük össze például az ókorral, hogy akkor és most mit jelentett a szerelem, de ezen különbségek még emberen belül is kiütözhethetnek, más fajta szeretetet érez az anya a gyermeke iránt, mint egy másik családtagja, például a nagybátyja iránt.

A karakter ill. személyiségérzések érzékszokásokról akkor beszélünk, amikor egy személynek hasonló körülményekre, érzésekre, szituációkra, történésekre hasonló vagy éppen pont ugyanazok a reakciói.

Hangulatainkról elmondhatjuk, hogy hosszabb vagy rövidebb ideig állnak fent és mindig egy adott szituáció révén alakulnak ki vagy ahhoz kapcsolódnak.

A csoportosításból tudunk következtetni a kötődés mely csoportba is tartozhat. A késztetés vagy más néven drive-érzések ugyan fontos szerepet játszanak a kötődés kialakulásában, a kötődés leginkább az orientációs érzelmek csoportjába sorolhatók be. Ezek közül az érzések közül is a szeretet fogalmával tudjuk a leginkább összepárosítani.³⁹

A szeretet egy bonyolult és összetett érzés, azonban Erich Fromm (1985) arra vállalkozott, hogy a szeretet lényegét és irányát megalkossa. Az ember erős érzelmi kötődés kialakulására törekszik. Fromm azt írja, hogy az ember tudatos lény, tudomása van önmagáról,

³⁹ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2001 (12. oldal)

embertársairól, múltjáról és jövőjének lehetőségeiről. Ez a tudomása önmagáról, mint elkülönült entitásról, rövid élettartamának és annak a tényleg a tudata, hogy akaratlanul született meg és akarata ellenére meg fog halni, hogy tehetetlen a természet és a társadalom erőivel szemben – minden elkülönült, elszigetelt létét kibírhatatlan börtönné teszi. Elkülönültnek lenni annyi, mint elvágva lenni minden lehetőségtől, hogy emberi képességeinket kifejleszthessük. Az embernek tehát az a legmélyebb szükséglete, hogy legyőzze elkülönültségét, hogy kiszabaduljon magánya börtönéből. Az ember minden korba és minden kultúrában egy és ugyanazon kérdéssel kerül szembe: hogyan győzze le az elkülönültséget, hogyan valósítsa meg az egyesülést, hogyan haladja meg az egyéni életet és olvadjon egybe a világegyetemmel. A kérdésre a válasz lehet állatimádat, emberáldozat vagy katonai hódítás, tobzódás az élvezetekben, aszketikus lemondás, megszállott munka, művészi alkotás, istenszeretet. Mégis a teljes válasz a személyek közötti egyesülés, a másik személlyel való összeolvadás megvalósításában rejlik: a SZERETETBEN.” A szeretet egy cselekvő tevékenység, elsősorban azt jelenti, hogy adunk a másinak. Mindig minden formában tartalmaz bizonyos alapelemeket a szeretet, ezen alapelemekhez tartozik a törődés, a felelősség, a tisztelet, az ismeret. A törődést leginkább az anya szeretete mutatja meg a gyermeke iránt, amihez hozzátartozik a felelősség aspektusa is. A felelősség azt jelenti, hogy megfelelünk egy másik ember kimondott vagy ki nem mondatlan vágyainak, gyermekünk esetén a kezdeti időszakban a kimondatlan vágyak vannak jelen. Ezen vágyak részben testi részben pedig lelki vágyak. Testi vágy például az éhség, lelki pedig a szeretet vágya, a simogatás vágya. Még egy összetevője van a szeretetnek, ami pedig a tisztelet, amely azt jelenti, hogy valakit olyannak látunk amilyen, amelyhez pedig szükséges a nagyon mély ismeretség, amely anya és gyermeke között a legmélyebb, hiszen 9 hónapig eggyé olvadva léteznek, majd ez a harmónia a külvilágon is kíván létrejönni.

A kötődés és a szeretet tehát nagyon szoros összefüggésben állnak, azonban nem azonosak.⁴⁰

A kötődés tárgya, a tárgykapcsolat elmélet, az anya-gyermek kapcsolat változása és az érzelmi differenciálódás

A kötődés tárgyat három nagy csoportba soroljuk: az egyik csoportba tartoznak az emberi személyek, közösségek (élők és holtak is) a másik csoportba pedig a más élő rendszerek

⁴⁰ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2001 (11-13. oldal)

csoportja alkotja. Az utóbbi csoportba tartoznak az állatok, növények, ökoszisztémák. A harmadik csoportba pedig az értéktárgyak.⁴¹

Gyermekkorban a legfontosabbak a családi kötődések, újszülött és csecsemő korban pedig a legkiemelkedőbb személy a családtagok közül is az édesanya. Ezen kötődési kapcsolatok kihatnak a személyiség fejlődésére, leginkább a szülőkkel való kapcsolat, de a testvérrel/testvérekkel, valamint a nagyszülőkkel való kapcsolat is befolyásoló tényező. Ezen kötődések később kibővülnek, néhány gyermeknél a bölcsődei gondozónővel, később az óvónővel, a tanítóval, az évek elteltével pedig megjelennek az életükben a baráti, szerelmi kötődések is.

Az anyával való kötődés azonban a legerőteljesebb, ám az egyik alapvető jellemzője az egyoldalúság. Az egyoldalúságot arra kell érteni, hogy sokáig a gyermek nem tudja viszonzni azt a támaszt, segítséget, amit a szülő ad neki, hiszen a csecsemő, kisgyermek 3-4 éves koráig önálló létre teljesen képtelen, és még ez után is legalább 10 év szükséges ahhoz, hogy az önálló létre felkészüljön. A szülő jelenti ezen időszakokban a támaszt, a védelmet. A bizalomról is elmondhatjuk ezt az egyoldalúságot. A gyermek ugyan is bizalommal fordul szüleihez, édesanyjához, azonban éppúgy, mint az előző esetben a gyermektől nem várhatunk el semmit a viszonzás terén. A kölcsönös kötődés azonban ebben a bizalomban alapozódik meg. A gyermek ugyanis érzi, hogy bízhat az édesanyjában, feltétlenül számíthat rá, érzi, hogy érte és nem ellene cselekszik. Az anya szeretete gyermeke iránt egyre fokozódik, a kötődés egyik érzelmi alapja pedig a szeretet (ez csak azonban az egyik jellemző), ez az érzés kifejezi a ragaszkodás erejét, proszociális funkciók teljesítésére is késztet, és megtestesíti a kötődést, valamint megvalósítja a ragaszkodás, a kötődés érzelmi kommunikálását is.

A szociális fejlődés szempontjából azonban rendkívül fontos, hogy a gyermek biztonságban éljen és lehetőségünkhöz mérten ezt a biztonságot igyekezzünk állandóan fenntartani számára, adjuk meg neki a védelmet, a támaszt, gondoskodást és a szeretetet. A kellemes szociális élmények és tapasztalások alapján kialakuló attraktív motívumok rendszere révén a ragaszkodás létrejön. A ragaszkodás ereje pedig olyan mértékben nő vagy csökken, amilyen mértékben az attraktív illetve az averzív attitűdök változnak.

A szocializáció részben szándékos folyamat, amelyhez szintén szükséges a szülői kötődés. A szülő segíti a gyermekét az alapvető kultúrhygiénés dolgok megtanulásában, a helyesnek

⁴¹ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Kiadó, Budapest, 2001 (14. oldal)

tartott magatartásformák megtanulásában. A szülő részéről ezek szándékos módon történnek és elősegítik a gyermek fejlődését. (Nagy, 1997) ⁴²

Az anyával és az apával való kötődés között is különbségek fedezhetők fel. Azt ugyanis egyértelműen elmondhatjuk, hogy az első hónapokban és években az anyával való kapcsolat szorosabb. Az idő elteltével azonban a gyermek elkezd egyre függetlenebbé válni, egyre távolabb merészkedik az anya közeléből. Ezzel együtt az apával való kötődése is egyre erőteljesebbé válik. A csecsemőkorban a gyermeknek az anya feltétlen szeretetére és gondoskodására van szüksége. Ő a központi ember az életében. Ebben az időszakban még anyaközpontú a ragaszkodása, még a tárgyakhoz való kötődés is az anyával függ össze. Ugyanis sok gyermeknek van úgynevezett átmeneti tárgya, amely az anyával köti össze, ha az anya nincs ott, ez segít neki fenntartani a vele való kapcsolatot. Lehet ez egy ruhadarab, takaró, játék, stb. segít a gyermeknek megnyugodni az anya távollétében, úgymond átvészelni az anya, a védelmező nélküli időszakot. ^{43 44}

A kötődés kialakulás és változásai 0-24 hónap közötti időszakban

A kötődés fokozatosan jön létre, alakul ki, még pedig akkor, ha a szülő, az édesanya szenzitív a gyermeke jelzéseire, igényeire, ha figyel a gyermekre.

0-3 hónapos kor: Az újszülött, a csecsemő, amikor megszületik, már tudja jelezni szükségleteit, leginkább a sírás az, amivel felhívja magára a figyelmet ebben az időszakban. Ezekre a jelzésekre az anyának figyelnie kell, és ha megnyugtató módon reagál erre akkor a baba bízni fog édesanyjában és megteremtődik az érzelmi kötődés alapja.

3-9 hónapos kor: A baba megtanulja, hogy a szüleit meg lehet különböztetni másoktól, intenzívebben reagál akkor, ha ők megjelennek, mintha egy másik ismerős tűnik fel a látóterében. Elkezd tiltakozni, ha az anya távolodik és a cselekvéseinek intenzitása csökken. Ha az édesanya jelen van tevékenyebb ugyan, de fél szemmel mindig figyel, nem távolodik-e, a számára biztonságot nyújtó személy. Ezekből a jelekből, viselkedési módokból tudjuk, hogy az érzelmi kötődés kezd kialakulni.

⁴² Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Kiadó, Budapest, 2001 (14. oldal)

⁴³ Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés – Eötvös József Kiadó, Budapest, 2001 (14-15. oldal, 17. oldal)

⁴⁴ Balogh Éva: Fejlődéslélektan – Didakt Kiadó, Debrecen, 2004 (71-82. oldal)

9-24 hónapos kor: A csecsemő egyre jobban távolodik a szüleitől - fizikai értelemben véve - elkezd felfedezni a világot, egyre bátrabb, hiszen tudja, hogy számíthat édesanyjára, ha szüksége van rá. Ezen időszak végére elkezd egyértelműen kinyilvánítani az akaratát és azt, hogy az élet egyes helyzeteiben mit érez. A szülőknek is változniuk kell ebben az időszakban, nekik is meg kell tanulniuk, hogy engedjék kicsit szabadon a gyermeket, hogy felfedezhesse a világot, kipróbálhasson dolgokat, de ugyanakkor meg is kell tanítani a gyermeknek, hogy vannak bizonyos határok és szabályok, ezzel kezdődik el a szocializáció. ⁴⁵

A korai fejlődési minták fejlődésének gyökerei és a kötődés típusai

A korai kapcsolati minták vizsgálata az utóbbi évtizedek legvizsgáltabb területe közé tartozik. A legjelentősebb irányzatok a Bowlby (1969, 1973) által kidolgozott kötődésméletekre épülnek, az Ő modelljében a kötődési kapcsolat egy olyan célorientált, biológiailag megalapozott viselkedésrendszer, amelynek önálló motivációs bázisa van. Ennek a rendszernek az a célja, hogy a viselkedési szabályokat, amelyek a gondozójával való közelséget fokozzák, illetve fenntartják ezt olyan külső vagy belső stresszhelyzetekben melyek a csecsemőt érik, mint például a fáradtság, a fájdalom, a gondozó személytől való szeparáció. A kötődési rendszer pszichés szempontból a biztonság keresését és ez által az érzelmi szabályozást szolgálja. Ez tehát egy olyan pszichobiológiai rendszer, melyben az anya az a személy, aki betölti a feszültségszabályozó szerepet, fokozatosan alakul ki a kölcsönös interakciók révén az érzelmi szabályozás belső, fiziológiai és pszichés mechanizmusa, valamint ennek mentális reprezentációja. „Belső munkamodell” (BMM – más néven a kötődési kapcsolat reprezentációja) alakul ki, a reciprok interakciók révén, vagyis a csecsemő és a gondozó személy között, ideális esetben az édesanya között, amely a kapcsolati tapasztalatokból fejlődik ki. Ez egy olyan kapcsolati mintázat, más szóval mentális reprezentáció, amely tartalmazza a csecsemő és a gondozó személy közötti reciprok, egymást kiegészítő interaktív sémákat, sűrítve. Kb. egy éves korra kialakuló munkamodell vezérli a gyermeket, majd az idő elteltével a felnőtt a másokkal való kapcsolat és a saját érzelmi-affektív szabályozás terén. Bowlby (1969,1973) és Ainsworth (1978) egyaránt fontosnak tartotta, hogy a szülő és a csecsemő kapcsolata révén, milyen reprezentációk épülnek be a

⁴⁵ Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012 (42-43.oldal)

szelfbe. A szükségletekre megfelelően válaszoló és csecsemő jelzéseit vevő szülő, édesanya esetén a gyermek énjét koherensnek, egésznek és értékesnek éli meg. Értéktelen, elutasított én élmény alakul ki abban az esetben, ha a szülő, gondozó elutasító vagy bántalmazó magatartást mutat. Ha a kapcsolat bizonyos aspektusai túl fájdalmasak vagy traumatikusak, akkor a gyermekben egy védekező mechanizmus alakul ki, hogy fenntartsa a pszichés homeosztázist, melynek révén a kapcsolat fájdalmas aspektusai kizáródnak a tudatosságból. Ennek köszönhetően tartható fenn a biztonság élménye, a gondozóhoz való közelség keresése.

Mary Ainsworth (1978) kifejlesztett egy kísérletet, amely laboratóriumi körülmények között vizsgálja a kötődést, a kötődési viselkedését 1 éves csecsemőknél, ez az úgynevezett idegen helyzet kísérlet. Ainsworth, Blehar, Waters és Wall (1978) a megfigyelések révén 3 kötődési típust állapított meg (A,B,C). Az A csoportba a szorongó-elkerülő kötődési típust mutató csecsemők tartoznak. Náluk nincs jele a szeparációs stressznek, nem keresi, sőt mi több el is kerülnek az anyát, a vele való közelséget. Fiziológiai mutatóik azonban erős stresszhatást mutatnak. (Fox, Card, 1999) A B csoportot a biztonságosan kötődő csecsemők alkotják. Ők az anya távozására elkeseredéssel reagálnak, visszatéréskor pedig keresik édesanyjuk közelségét és könnyen meg is nyugszanak. Majd visszatérnek az exploratív játékhoz. Ez a kötődési típus akkor alakul ki, ha baba megéli, megtapasztalja, hogy számíthat édesanyjára, hogy megnyugtatja, vigyáz rá, óvja, gondoskodik róla. Ezen csecsemők tudják, hogy számíthatnak édesanyjukra, vigyázz rájuk, még akkor is ha a távolban marad, ezért mernek távolabb menni. Tudják, ha valami történik, szükségük lesz rá, akkor az édesanya ott lesz számukra. Ezért sem szabad hallgatnunk azokra a hétköznapi tanácsokra, hogyha a baba sokat sír ne vegyük fel, mert el lesz kényeztetve, stb... hiszen azzal a vele való kapcsolatunkat rontjuk. Ha nem látják édesanyjukat, például kimegy a szobából, akkor nyugtalanabb viselkedés figyelhető meg náluk, amikor pedig visszatér, nagyon megörülnek és tovább folytatják az addig folytatott tevékenységüket. Ha az anyát nélkülöznie kell egy ideig, akkor nem szomorkodik túl sokáig, azonban ha valami történik, akkor hangos sírással ad ennek jelzést, ha az anya megjelenik, akkor pedig hamar megvigasztalódik. A biztonságosan kötődő babák tehát bizalommal fordulnak a világ felé, bíznak magukban, mert tudják, hogy az édesanyjuk megadja nekik a biztonságot, ha valami történik „áll valaki mögöttük”, aki a védelmet adja számukra.

A C csoportba tartozó szorongó-ambivalens csecsemők, mondhatjuk extrém módon reagálnak édesanyjuk távozására. Az anya visszatérésekor aktívan keresik a kontaktust, ugyanakkor agresszívan el is utasítják, és csak nagyon nehezen lehet őket megvigasztalni

vagy hosszú időn át nem is vigasztalódnak meg. Az anya és a baba között ebben az esetben az érzelmi kapcsolat gyengébb, ennek egyik oka az lehet, hogy az anya nem tud elég figyelmet fordítani a gyermekére, vagy figyel rá, de nem tartós ideig. A baba emiatt nyugtalan, szorong, hiszen nem biztos abban, hogyha történik vele valami, akkor lesz, aki segít neki, aki megóvjá. Ezen babák akkor, mikor édesanyjuk kimegy a szobából sokáig sírnak és nehezen lehet őket megvigasztalni. Ez kihat a viselkedésükre is, a világhoz való viszonyukra, ugyanis nem olyan vállalkozó kedvűek és önállóak. Van ennek a helyzetnek egy még súlyosabb esete, amikor az anya agresszíven vagy kellemetlen módon bánik a gyermekével, ekkor a gyermek nem vagy csak kis mértékben érzi magát biztonságban így magára van utalva, úgymond magának kell gondoskodnia a saját védelméről, és így különböző védekezési mechanizmusokat alakít ki, mint például az, hogy nem fejezi ki érzelmeit (hárít) vagy esetleg ugyan úgy viselkedik az édesanyjával, mint más emberekkel.

Main és kollégái (Main, Solomon, 1986) egy negyedik típussal egészítette ki mindezt, ez lett a D csoport, mely csoportba a dezorganizált viselkedést mutató csecsemő tartoznak. Ezen csecsemők az anya visszatértekor bizarr, sztereotip viselkedéseket és a disszociatív állapotokhoz hasonló reakciókat mutatnak.^{46 47 48}

„Egy magyar kutatócsoport publikált először a dezorganizált viselkedés és egy bizonyos gén összefüggésében, miszerint a (D4) dopamin receptor hosszúság-polimorfizmusa és pontmutációja összefüggésben lehet a dezorganizált kötődés kialakulásával. A receptor hosszúsága nem egyforma minden emberben és egy bizonyos hosszúság esetén – a cikk szerint – nagyobb valószínűséggel alakul ki a dezorganizált kötődés, illetve szerepet játszik még ugyanezen gén promoter szakaszának pontmutációja is. Azonban későbbi kutatások bebizonyították, hogy a gén önmagában nem teljesen meghatározó tényező kell hozzá az anya viselkedése, tehát a gén és a környezet interakciója együtt alakítja a kötődés minőségét.”⁴⁹

⁴⁶ Hámosi Eszter: Koraszülöttség és az anya-gyermek kapcsolat kezdete, Buktatók és korrektív lehetőségek a korai kapcsolat fejlődésében-Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsész tudományi Kar; Piliscsaba, 2005. (16-20. oldal)

⁴⁷ Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012 (42-43. oldal)

⁴⁸ <http://www.kotodes.hu/kotodesrol> - 2012.10.29.

⁴⁹ <http://www.matud.iif.hu/2011/07/06.htm> - 2012.10.29. – Gervai Judit, Lakatos Krisztina, Tóth Ildikó

Mindezek bizonyítják, hogy az első életév végére kialakulnak specifikus elvárások a csecsemő részéről, hogy a közelséget és a biztonság érzését hogyan tudja szabályozni a gondozójával kapcsolatban. Annak a csecsemőnek a számára, aki biztonságosan kötődik édesanyjához a negatív érzelmek nem olyan fenyegetőek, mivel azt tapasztalta és ez a séma is alakult ki benne, hogy a gondozó személy mindig rendelkezésre áll, ha szüksége van rá és képes szabályozni a feszültség teli állapotokat. A szorongó-elkerülő csecsemő „túlszabályoz”, hiszen azt tapasztalta, hogy a gondozója elutasítja vagy esetleg beavatkozó módon lép fel azon esetekben mikor a csecsemőnek szüksége van rá. A szorongó-ambivalens csecsemő „alulszabályozza” az érzelmeit, fokozottan konfliktusos viselkedést mutat, amely arra irányul, hogy kiváltsa a gondozó személy figyelmét. Előző tapasztalataiban ugyanis azt élte meg, hogy a gondozója nem tud adekvátan rendelkezésére állni az érzelmek szabályozása terén. A dezorganizált viselkedést mutató csecsemőnek a gondozó jelenti a biztonság és a félelem forrását is, ugyanis stresszhelyzetben a gondozója révén rémületet él át, még inkább stressz alakul ki benne.

Bowlby szerint a belső munkamodellről elmondhatjuk, hogy viszonylag stabil és egész életen át fennmarad.⁵⁰ Main (Main, Cassidy, 1995) és munkatársai dolgozták ki a felnőttkori kötődések reprezentációját vizsgálóvá, illetve kimutathatóvá tehető mélyinterjút, ez a „Felnőtt Kötődési Interjú” (Adult Attachment Interview, AAI). Ebben az interjúban az emlékekre kérdeztek rá a kötődésről és a kötődési figurához való érzelmi viszonyra vonatkozóan. Narratív elemzés alapján az interjúkból kimutatható kötődési kategóriák hasonlóan a csecsemőknél kimutatottakhoz. Felnőttek esetében a kötődési kapcsolati mintát azonban nem a korai kapcsolati traumák megléte határozta meg, hanem az elbeszélés stílusa, vagyis az, ahogy az elbeszélő felnőtt beszélt a történekekről, az emlékeiről. Azon felnőtteknél biztonságosnak bizonyult a kötődési minta, akik koherens, integrált, érzelmileg feldolgozott élményként beszéltek a történekekről. A szorongó kötődés különböző mintáit állapították meg azoknál a felnőtteknél, akiknek elbeszélése inkoherens, érzelmileg inkonzisztens elbeszélés volt.

Fonagy és munkatársai (Fonagy, Steele, Steele, Model, 1991), Main interjúrendszerét követve vizsgálták a kötődést. Vizsgálatuk révén megállapították, hogy a szülő kötődési mintái és a csecsemő kötődési viselkedése között szoros prediktív kapcsolat található. Azoknak a

⁵⁰ <http://psychology.about.com/od/loveandattraction/a/attachment01.htm> - Kendra Cherry , 2012.10.26.

szülőknek, akik koherens módon tudták elbeszélni a kötődési élményeiket, a gyermekei egy éves korukra biztonságos kötődést mutatnak. A bizonytalan kötődési minták valamelyikét mutató felnőttek gyermekénél is érvényes ez az összefüggés, vagyis az ő gyermekeiknél egy éves korra megfigyelhető valamely bizonytalan kötődési minta. Ez bizonyítja, hogy a kötődési minta generációkon keresztül továbbadódhat, és rámutat a szakemberek számára ennek fontosságára a pszichoterápiában, a klinikai gyakorlatban. (Fonagy, 1999; Fonagy, Steele, Steele, Leigh, Kennedy, Mattoon, Target, 1995; Greenberg, 1999)⁵¹

Napjainkban a témával kapcsolatban az egyik legizgalmasabb kérdés az, hogy hogyan alakul ki a belső munkamodell a korai interakciós tapasztalatokból. A játékhelyzetbe megfigyelt vizsgálatok azt mutatják, hogy a csecsemő válaszkészsége és affektív jelzései szorosan összefüggnek az anya interaktív válaszkészségével és szenzitivitásával. (Brazelton, Koslowski, Main, 1974; Stern, 1977) Az első 6 hónap különösen fontos, hiszen a csecsemő ezen idő alatt tanulja meg az anya viselkedése révén, hogy tudja azonosítani a saját érzelmeit, illetve hogyan tudja azt elkülöníteni másokétól. (Gergely, Watson, 1996) Ezen időszak a szenzitív időszaka az affektív és regulációs fejlődés időszakának, ebben az időszakban az anya a csecsemő jelzéseire ráhangolódva (Stern, 1985) és affektív jelzéseit visszatükrözve kognitív válaszpertoárt nyújt a csecsemő felé. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy az anya affektív tükröző szerepe a szelf-fejlődésében, valamint az érzelmi szabályozás kialakulásában (Field, 1994; Fogel, 1993; Sroufe, 1996) és a biztonságos kötődés kialakulásában (Cassidy, 1994; Koós, Gergely, Gervai, Tóth, 2000) rendkívül nagy szerepe van.

Számos kutató megegyezik abban, hogy az anya tükröző és érzelmi-szabályozó funkciója a csecsemő közvetlen szükségletkielégítésén és állapot szabályozásán túl jelentős részt vesz a pszichés struktúraépítésben és az affektív kontroll kialakításában. Ezt bizonyítják, a pszichodinamikai megközelítésű elméletek például a tárgykapcsolati elmélet (Winnicott, 1967) és a szelfpszichológiai (Kohut, 1971; 1977), illetve analitikusan orientált kognitív fejlődéselméletek Sternnek (1985; 1995), valamint Gergely szociális biofeedback-modellje (Gergely, Watson, 1996). A kötődéselmélettel hozzák összhangba Fonagy (2001) és Gergelynek az anyai tükrözésről (Gergely, Watson, 1996), és az interszubjektivitás fejlődéséről (Gergely, 1999) szóló modelljét. Kifejtik, hogy a korai csecsemőkorban, a gondozó személy kognitív érzelmi tükrözése sokkal többet jelent, mint a biztonságos háttér és a rendelkezésre

⁵¹ Hámosi Eszter: Koraszülöttség és az anya-gyermek kapcsolat kezdete, Buktatók és korrektív lehetőségek a korai kapcsolat fejlődésében-Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsész tudományi Kar; Piliscsaba, 2005. (18. oldal)

állás. A csecsemő elkezd megismerni és megérteni saját belső állapotait, az anya affektív tükrözése által, amely egy mediációs mechanizmus. Ez az első és szükséges tényezője annak, hogy későbbiekben a gyermek, majd a felnőtt másokat is érzelmi állapotokkal, gondolatokkal, vélekedésekkel bíró emberi lényként tudjon felfogni és kezelni, valamint megértse mások érzelmi állapotait, gondolatait és azt, hogy a vélekedések eltérőek lehetnek a hasonló állapotoktól függően. Az úgynevezett Fapofa-paradigmát alkalmazó vizsgálatok szolgáltatnak empirikus adatokat az érzelmi szabályozás és az interakciós minták kialakulásának korai gyökereiről. (Tronick, Als, Adamson, Wise, Brazelton, 1978; Cohn, Tronick, 1987; Mayes, Carter, 1999; Toda, Fogel, 1993; Trevarthen, Murray, 1985; Tronick, Ricks, Cohn, 1982; Weinberg, Tronick, 1994). A kísérletek két kamerával rögzítik, amely során kb. 6 perces videofelvétel készül az anya és a csecsemő „beszélgetéséről”. Az első szakasz a „kötetlen interakciós” szakasz, ahol azt az instrukciót kapja az anya, hogy ugyanúgy „beszélgessen” gyermekével, ahogyan otthon is szokott. A második szakasz az úgynevezett Fapofa-szakasz, amikor megkérlik az anyát, hogy vegyen fel egy semleges mozdulatlan arcot, amely érzelmeit sem tükröz. A harmadik szakaszban pedig visszaállítják az interakciót az eredeti szakaszba, tehát ez a szakasz az újraegyesítés vagy más néven a regulációs szakasz. A paradigma eredetileg a depressziós anya interaktív sajátosságait kísérletileg modellálni szándékozott, ez által olyan perturbációs helyzetet teremtett a szemtől szembeni interakcióban, amely imitálja az anya érzelmi hozzáférhetlenségét azzal, hogy teremt a csecsemő számára egyfajta mikroszeparációs helyzetet. (Tronick, Adamson, Wise, Brazelton, 1978; Cohn, Tronick, 1983). A kísérlet révén a „kötetlen interakciós” szakaszban megláthatjuk a szemtől szemben történő interakciók viselkedéses jellemzőinek normál lefolyását és azt, hogy ezáltal tanulmányozni lehet a csecsemő interaktív és regulációs képességeit az „újraegyesítés” szakaszában (Carter, Mayer, Payer, 1990; Kogan, Carter, 1996). A vizsgálatot általában anya-csecsemő diádok vizsgálatokor alkalmazzák és a csecsemő általában kettő-kilenc hónaposak. A legtöbb tanulmány eredménye az, hogy a Fapofa-szakaszban a csecsemők nagy része feszültté válik és az anya felé interakciót kezdeményező jelzéseket küld. Más csecsemők azonban éppen ellenkező viselkedést mutatnak, vagyis szinte úgy viselkednek, mintha észre sem vennék az édesanyjuk semleges arckifejezését, tekintetük átsiklik ezen, majd elkerülik következetesen az anya arcára való tekintést. Már 3 hónapos csecsemőknél is megjelennek ezek a jelzések, amelyek olyan szervezett, egyéni stratégiát jelentenek, amelyek demonstrálják azt, hogy a gyerek saját affektív feszültségét milyen eszközökkel tudja szabályozni olyan esetben, amikor az anya fizikálisan jelen van, de érzelmileg hozzáférhetetlen (Kaye, Fogel, 1980; Stoller, Field, 1982).

A harmadik, vagyis a „regulációs” szakaszra fókuszáló tanulmányok kiemelkedettebb lehetőséget adnak arra, hogy megfigyeljük, milyen képességekkel rendelkezik az általunk megfigyelt diád a harmonikus interakció helyreállítására és a megnövekedett feszültség szabályozására, ha már a feszültségkeltő helyzet, esetünkben a kísérlet során a Fapofa-szakasz már megszűnt. A diád hatékony, affektív szabályozási képességét jelzi, a harmonikus szinkron interakciók helyreállításának képessége a regulációs szakaszban és jelzi a regulációs minták fejlődését már a 3 hónapos korban lévő csecsemőknél is (Cohn, Tronick, 1983; Mayes, Carter, 1990; Weinberg, Tronick, 1994, 1996). Ugyanebben a szakaszban észlelt interaktív sajátosságok, az elkerülés, ellenállás a kezdeményezéssel szembeni tiltakozás valamint a megnyugtathatóság és a megnyugtathatatlanság, 4 illetve 6 hónapos csecsemőknél is olyan affektív regulációs stratégiákat jeleznek, amelyek 12 hónapos korban szignifikánsan prediktálják a kötődés, kapcsolat minőségét. (Cohn, Campbell, Ross, 1992; Isabella, Belsky, 1991; Kogan, Carter, 1996; Voelker, Keller, Lohaus, Cappenberg, Chasoitis, 1999) ⁵²

Kötődés szerepe a fejlődésben

A gyermek fejlődésének egyik alapköve az érzelmi kötődés, ez az érzelmi kapcsolat elengedhetetlen ahhoz, hogy folyamatos és kiegyensúlyozott legyen a fejlődés.

Bár nem emlékszünk a kötődés kezdeti időszakára, emlékképeket nem találunk a preverbális szakasz előtti időszakból, viszont a lényünkbe beépülnek ebből a szakaszból a kötődési minták, amik kihatnak egész életünkön át kapcsolatainkra. Valamint a fejlődésünkre is.

Kutatások is bizonyítják ezt az utóbbi állítást. Kimutatták, hogy a jó szülő-gyermek kapcsolat révén a gyermek jobban és gyorsabban növekszik, ritkábban betegszik meg, a mozgás és a beszédfejlődése hamarabb megindul. Persze ezekbe még sok más tényező is közre játszik, de az egyik szilárd alapja ennek a biztonságos érzelmi kötődés. Hiszen ha a gyermek nem fél, nincs benne a bensőjében a félelem érzése, felszabadultabb a játéka és viselkedésén is észrevehető ez, a mozgása a kíváncsisága révén elkezd fejlődni, hiszen csak úgy tudja felfedezni a világot, ha elkezd négykézláb mászni, majd feláll és elindul. Ha távolabb mer merészkedni és felfedezi a világot, a tudása gyarapszik, több kifejezést tanul meg, igénye lesz a beszédre.

⁵² Hámori Eszter: Koraszülöttség és az anya-gyermek kapcsolat kezdete, Buktatók és korrekatív lehetőségek a korai kapcsolat fejlődésében-Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsésztudományi Kar; Piliscsaba, 2005. (16-20. oldal)

Azonban ez a biztos kötődés nem minden esetben alakul ki, ezen gyermekek többen szoronganak, és erőszakosabbak is, hiszen a feszültséget valahogy ki kell adniuk a belsőjükből. A szeretetéhessé válik, a kapcsolatait pedig nehezen tudja kialakítani.⁵³

A kötődés megteremtődése és annak minősége, nagyon fontos tényező tehát a gyermek életében, ugyanis egész életére kihat. Megalapozódik a szüleivel, édesanyjával való kapcsolata ez pedig kihat a többi kapcsolatra is, valamint arra is, hogy ha egyszer, sok idő múltán ő válik szülővé, akkor ő hogyan fog viselkedni gyermekével, ugyanis ezen kötődési, kapcsolati minták generációkon átívelnek. A kezdeti kötődés meghatározza az egész világhoz való viszonyunkat, hozzáállásunkat, érzéseinket is, „meghatározza érzékelésünket, önértékünket, önbecsülésünket, énerőnket. Egyszóval mindazt az érzelmi bázist, amire mindennapi hitünket építjük.” Tehát ezen kapcsolat megteremtése, ápolása minden energiát megér.⁵⁴

Kötődést segítő nevelés

A kötődést segítő nevelés egy olyan nevelési stílus, amely révén a gyermek és szülei között erős és érzelmileg stabil kötődés jön létre.

A legfontosabb dolog és egyben mondhatjuk a kötődést elősegítő nevelés két alapszabálya, hogy minél több időt töltsünk az újszülöttel, csecsemővel és minden tekintetben igyekezzünk kielégíteni a szükségleteit. Figyeljünk oda épp úgy a lelki szükségleteire is, mint a testiekre. Amit elérhetnek ezzel a szülők, hogy megismerik gyermeküket és a kicsi jól fogja érezni magát, fejlődik, kiegyensúlyozott lesz.

Egy éves kor alatt a gyermekeknek szükségük van a közeli testi kontaktusra, amely minél nagyobb testfelülettel történik. Az ölelés erre a legjobb mód, de a ringatás, az ölbe vétel is kiválóan alkalmasak erre. Annál is inkább fontos ez az újszülött korban, mert ekkor még nem látnak elég jól, biztonságérzetüket nem tudja növelni feltétlenül az anya közelléte, kell az érintés is.

A másik nagyon fontos dolog, hogy ne hagyjuk sírni a babát. Az újszülött, a gyermek nem ok nélkül sír. Mindig nyomós oka van a sírásra, például éhes, szomjas, fél valamitől, fázik, stb...

⁵³ Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012 (43. oldal)

⁵⁴ C. Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémiai Kiadó, 2007 (137. oldal)

A babának tehát nagyon jó az érintés, a ringatás a testi közelség. Szeretik a cirógatást, ha mesélünk, éneklünk nekik, játszunk velük. A testkontaktus iránti igénye a babának épp olyan fontos, mint a táplálék iránti igény és ezt szem előtt kell tartanunk. Ha mindezek megtörténnek fokozatosan ki fog alakulni a szoros és biztonságos érzelmi kapcsolat, később pedig a kötődés. Így a gyermek kiegyensúlyozott lesz, aki tudja, hogy szeretik és elfogadják.

55

A nyugalom megteremtése is fontos, hiszen kutatások révén már azt is tudjuk, hogy az anya és a magzat érzelmei megegyeznek. A várandósság utolsó három hónapjában kiemelten fontos ennek a nyugalomnak a megadása a kicsi felé. Ha a nyugalom biztosítva van a terhesség alatt, akkor már az egyik alapkövét le is tettük a harmonikus kapcsolatnak a gyermekünkkel.

A felkészülés a szülővé válásra is fontos tényező, hiszen a babának teszünk jót ezzel, neki ránk van szüksége, jó ha tudjuk, hogy mit hogyan teszünk és azzal mire hatunk. Különböző szülőcsoportok adhatnak ehhez nagy segítséget, legjobb ha már a terhesség legelejétől odafigyelünk erre a momentumra is. A La Leche Liga International szervezet nagyon sok segítséget nyújt a felkészülésben, és a szoptató anyának is nyújt támogatást tájékoztatást. Ők is képviselik a kötődést elősegítő nevelést. A felkészülésnek egyik lépése a szülésfelkészítő tanfolyam, melynek révén gondosan meg tudják tervezni a szülés körülményeit, tudnak olyan helyet választani a szülésre, amely alkalmas arra, hogy a vajúdas során az anya oda tudjon figyelni saját teste jelzéseire. Így a kötődés is könnyebben kialakul, az anya érzi, ha oda tud figyelni saját testére, hogy mikor mit tegyen (pl.: mikor forduljon meg, mikor feküdjön vagy sétáljon).

A születés után a másik fontos tényező a szoptatás, majd a szoptatási időszak végén az elválasztás kérdése. A szoptatás révén a kötődés gyorsabban kialakul és erősödik is. A szoptatás során az anya és a gyermeke „összeolvad”, meghitt, bensőséges, együtt töltött időszakok ezek. Az anya jobban oda tud figyelni ilyenkor a gyermek jelzéseire is. A szoptatásnak nyugtató, altató és fájdalomcsillapító hatása is van. Amikor igénye van a babának akkor az a jó ha mellre is tesszük, függetlenül attól, hogy ez előtt mikor szoptattuk, így a babát jobban megismerjük, a ritmusát és az egyéniségét, mentalitását. Az elválasztás

⁵⁵ Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012 (44-45. oldal)

ezután sokan negatívan élik meg, mintha távolabb kerülnének gyermeküktől, azonban az elválasztás nem negatív dolog, sőt jó dolog. A gyerekeknek kell éreznie mikor akar elválni, hiszen ha ezt mi erőltetjük, akkor idő előtt elválasztjuk egy számára biztonságot nyújtó helyzet folyamatos átélésétől. Ha ez azonban mégis megtörténik, akkor kialakulhatnak a gyermekben bizonyos magatartásformák. A gyermek lelke mélyén lappangnak a túl korai, erőltetett elválasztás révén negatív érzelmek, mint például harag, agresszió, ingerlékenység. Ezek az érzések pedig kihathatnak a gyermek egész életére. Tehát az a legjobb, ha akkor választjuk el a gyermeket ha az anya és maga a gyermek is eltelt már ezzel a kapcsolattal, mindent megkaptak tőle, és egymástól ezen kapcsolat révén amire szükségük volt. Ha ezt betartjuk, akkor a gyermek nem csak érzelmileg fejlődik jobban, hanem fizikailag is.

A gyermek jelzéseire is fontos odafigyelnünk, fő jelzési módszere az újszülöttnak, a csecsemőnek a sírás. Az első időszakban főként fontos erre odafigyelnünk, hiszen a gyermek egy biztonságos, óvó környezetből jön a világra, amit meg kell szoknia, fel kell fedeznie. Az első időszakban főként fontos erre odafigyelnünk, hiszen a gyermek egy biztonságos, óvó környezetből jön a világra, amit meg kell szoknia, fel kell fedeznie, egyes tényezők megzavarják nyugalmát ezek tükrében tehát nagyon fontos, hogy a babát megnyugtassuk, nagyon szeretik, ha az a megszokott hangot hallhatják, amit eddig, vagyis az édesanyjuk szívverését, ezért célszerű a mellkasra fektetni őket vagy hordozókendőben hordozni őket. Fontos tehát, hogy sír a gyermek arra a lehető leggyorsabban reagáljunk.⁵⁶ Az anya fejlődését is elősegíti ez, ugyanis ha gyorsan reagál, valamint sok időt tölt a gyermekével, egymáshoz simulnak, akkor hamarabb rá tud hangolódni a gyermeke jelzéseire, és ez elősegíti a szülői ösztön kibontakozását is.

Az együttlét, az hogy az anya, az apa és a gyermek egységet alkotnak a következő fontos dolog. Kutatások bizonyítják, hogy a hordozott babák, legyen az bébihordozó vagy bármely textília sokkal nyugodtabbak és minden téren sokkal jobban fejlődnek. A vestibuláris rendszerre hatva a hordozás nyugtató erővel is hat a kisbabára. Így a gyermek kevesebbet sír, tehát sokkal több időt tölt nyugalmi állapotba, amely helyzetben pedig sokkal fogékonyabbak környezetükre, aktívabbak és kísérletezőbbek is. A kisbabák teste pedig úgy van kialakítva, amely alapján mondhatjuk, hogy hordozásra vannak teremtvé.⁵⁷ Megszokják a hordozás révén a szüleik illatát, ritmusát, harmóniában vannak a szülők életével és világával, hiszen részt

⁵⁶ Vida Ágnes: Babapszichológia – Lélek, viselkedés, fejlődés 2 éves korig (Kulcslyuk Kiadó, 2011) (114. oldal)

⁵⁷ Ónodi Ági: Hordozásra teremtvé (cikk)

vesznek benne. Ha megszokják a szülők, hogy a gyermekük velük tart mindenhová, akkor jól fogják érezni együtt magukat és hiányozni fognak egymásnak, ha külön töltik az időt.⁵⁸

A kötődést elősegítő nevelést alkalmazó szülők, ismerik gyermeküket, tudják, milyen válaszreakciókat kell adniuk és reális elvárásokat tudnak támasztani a gyermekükkel szemben, tudják azt is, hogy milyen módon adják át a gyermeküknek a viselkedési formákat, amelyeket elvárnak tőlük. Amit ez a nevelés ad a szülőnek és a gyermeknek is egyaránt, egyszóval mondva a harmónia, melyet a legmélyebb értelmezésében kell értenünk. Azon anyák, akik követik az elveket kémiai változásokat is észrevehetnek önmagukon, ugyanis a prolaktin hormon, más néven gondoskodási hormon erősíti az anyai gondoskodásra való képességet és nyugtató ereje is van, így segít átlendülni a nehéz időszakokon. Vizsgálatok is alátámasztják ezt, ugyanis kimutatták, hogy a kötődő nevelést alkalmazó édesanyák vérében több prolaktin hormon mutatható ki. Tehát ez a fajta nevelés nem csak a babának, de az anyának is jó, nem csak érzelmileg, de testi, fiziológiai téren is.

A kötődést segítő nevelési stílus azért is jó, mert figyelembe veszi a gyermek sajátos vérmérsékletét. Az újszülöttek más-más igényekkel jönnek a világra, és rendelkeznek azzal a képességgel, hogy ezeket a szükségleteket jelezni is tudják. Ha a szülők figyelnek ezekre a jelzésekre egy idő után megtanulják értelmezni őket és tudnak ezen jelzésekre válaszreakciókat adni. A babának ettől jó lesz a közérzete és azt is megtanulja, hogyan adjon egyszerű jeleket, ennek révén pedig a szülőnek is könnyebb dolga lesz, könnyebben tud olvasni a jelekből és könnyebben is tud reagálni ezekre. Ennek révén pedig a baba és az anya is fejlődik, a képességeik fejlődnek és a legjobbat hozzák ki egymásból, magukból. A nagyigényű babáknak van leginkább szüksége erre a nagy odafigyelésre, törődésre, erre a nevelési stílusra. A gyermek ezáltal a nevelés által helyes önértékelést tanul. Ugyanis így megtanulja, hogy az igényeire következetesen válaszolnak és kiszámítható reakciókat kap, ezáltal megtanul bízni az édesanyjában, az édesapjában, testvéreiben, a család többi tagjában és legvégül mindenkiben. A kialakult kötődés révén alakul ki ez a bizalom, azonban tudni fogja, hogy nem mindenki reagál az ő jelzéseire, ezáltal pedig megtanulja, hogy ne bízson mindenkiben kritika nélkül. Ebből pedig ered az önbecsülés érzése, az hogy tudja, jó úton jár és ezáltal a személyisége jól fejlődik. Megtanulja a személyekhez való kötődést, először leginkább az anyához, majd a többi családtaghoz, emberekhez. Ezáltal pedig nem a tárgyakhoz fog kötődni. Ha pedig nagyobb lesz és felnőtt valószínűleg tartalmaz barátságokat

⁵⁸ Ágoston Anikó: Édes teher (cikk) William Sears: Threehundred Questions Parents Ask alapján

köt és bensőséges kapcsolatot fog ápolni párjával. Mivel neki is adnak, odafigyelnek rá e nevelés révén ő is megtanulja ezeket a képességeket, vagyis oda fog figyelni másokra és megtanul adni és tudni fogja hogyan viselje gondját másoknak. A közérzete is jó lesz, jól érzi magát, ha pedig jól érzi magát, jól is viselkedik, megteremtődik egy jó légkör, ami révén és amiben könnyebb formálni gyermekünket, és kialakul egy olyan légkör, ahol a büntetés nagyon ritkán fordul elő. Azonban vannak helyzetek amikor bármilyen jó is ez a nevelés stílus, akkor is adódnak szituációk, amikor a büntetést alkalmazni kell, de ezt is megkönnyíti ez a nevelési stílus, helyesebben oldják meg a szülők ezen helyzeteket. A bizalom él a gyermek és az édesanya között és erre épül rá a tekintély, aki felé pedig bizalommal és szeretettel van a gyermek és van tekintélye is sokkal jobban és eredményesebben tud fegyelmezni.

Hosszú távon is hasznos ez a nevelési stílus, hiszen a gyermek példát kap a nevelésre, és ő is ezt fogja alkalmazni a maga gyermekénél. Valamint a korai élményei kihatnak egész életére.

59 60

⁵⁹ Dr. William Sears: Éjszakai gondoskodás, Hogyan altassuk el a kisbabát? (Fordította: Mihály Zsuzsa – Dr. William Sears: Nighttime parenting, Penguin Group Copyright 1985, 1999 alapján) - Sanoma Budapest Kiadó Zrt., 2006 (1-11. oldal)

⁶⁰ Schneiderné Diószegi Eszter (pszichológus, IBCLC: Kötődő nevelés (cikk))

Vizsgálat bemutatása

Problémafelvetés

Az anya adja a biztos pont gyermekének, kezdetben ő ad neki táplálékot, védelmet és mikor elkezdődik a leválás, kezdi felfedezni a világot, akkor is hozzá tér vissza, ő lesz a védelmi „bázisa”. A gyermek pedig ezt viszonzozza, vagyis ő is ad az anyának, ő is egy biztos ponttá válik, már újszülöttként is rengeteget segít édesanyjának, ha ő nem is tudja ezt, de mosolyával, szeretetével sokat ad neki és segít az élet történéseit, nehézségeit feldolgozni.

Az édesanyánkkal kialakult kapcsolatunk, kötődésünk kihat egész életünkre, arra hogyan viszonyulunk társainkhoz, sőt még kutatások kimutatták arra is, hogy az agyunkban miként alakulnak ki egyes struktúrák, az immunrendszerünk milyen erős, legfőképpen gyermekkorunkban.

Csecsemő- és kisgyermenevelő szakos hallgatóként, leendő gondozónőként célnak és feladatnak tartom, hogy ezt a kapcsolatot, alakulását kellőképpen megismerjem és tudjam segíteni anyát és gyermekét ennek alakításában.

Az egyik nehéz esemény, amivel az anya és a gyermek elsők között találkozik az a bölcsődébe (/óvodába) kerüléskor az azzal járó elválás. Az elválást, elsőként a beszoktatást nagyon finoman, odafigyelve kell kezelni, nagyon fontos, hogy ez a trauma kellőképpen dolgozódjon fel a gyermekben és az édesanyjában is. Az ezt követő mindennapos elválásoknál is körültekintőnek kell lenni, nap mint nap ez feszültséget okoz a gyermekben és esetlegesen az édesanyjában is. Az elválás mozzanatai, történései sok mindent elárulnak az anya és gyermeke kapcsolatáról, valamint a közöttük lévő kötődésről. Ez egy nehezebb, negatív érzelmekkel átitatottabb, feszültebb szituáció. Az elválás után azonban van egy pozitív történés, az újraegyesülés, amelynek szintén árulkodó mozzanatai vannak, sok mindent megtudunk a gyermek-anya diád kapcsolatáról ezen történés tükrében is. Nagyon árulkodó az, hogy a gyermek miként reagál édesanyja megjelenésér. Az újraegyesülés légköre jóval oldottabb, harmonikusabb. Az elválás és az újraegyesülés tehát eltérő hangulatú, eltérő mozzanatokot, mintázatokat mutat.

A bölcsődében eltöltött idő alatt ezek a történetek nagymértékben magukra vonták a figyelmemet, érdekesnek és bámulatosnak találom, hogy mi mindent ki lehet olvasni ezen rövidnek számító történetek révén. Ezért választottam vizsgálatom alapjául az elválás és az újraegyesülés időszakának megfigyelését.

A vizsgálat célja

Vizsgálatom céljai között szerepelnek közvetett illetve közvetlen célok is. Az utóbbi esethez tartozik, hogy megismerjem az anya-gyermek diádok kapcsolatát, valamint felmérjem ebben a kapcsolatban mennyire fontos a testi kontaktus és ezeknek milyen szerepük illetve hatások van a diádok viszonyára, illetve az anya viselkedése és hangulata milyen hatással van a gyermekre, a hangulatára. Valamint az újraegyesüléskor milyen érzelmi megnyilvánulásokat lehet látni illetve elkülöníteni.

Közvetett céljaimat a bölcsődbe történő munkám kapcsán kapnak hangsúlyt. Ezen céljaim közé tartozik, hogy segítse az édesanyát és a gyermekét az elválásban a bölcsődébe érkezéskor, valamint az újra egymásra találást az anyával a bölcsődei nap végén, úgy hogy a kapcsolatuk ne sérüljön, illetve hogy ha szükséges, akkor ez a kapcsolat harmonikusabbá is váljon. Szeretném kutatásom révén még inkább megérteni a kapcsolatok alakulását, magát a kapcsolatokat illetve ez által a legnagyobb empátiával hozzáállni ezekhez az élethelyzetekhez.

Hipotézisek

1. A testi kontaktus minden esetben megfigyelhető az elváláskor.
2. A testi kontaktus megkönnyíti az elválást a gyermek és az anya számára is.
3. Az anya magatartása, érzései áttevődhetnek a gyermekre.
4. Az érkezés és a távozás eltérő érzelmi mintázatot mutat.
5. Az anya megjelenésekor öröm figyelhető meg, mind a két fél részéről.
6. A testi kontaktus az újra látás örömeikor is megfigyelhető minden esetben.

Vizsgálati módszerek

- Szakirodalmi kutatások.

- Struktúrátlan videofelvételek készítése és elemzése a bölcsődébe érkezéskor, átadáskor illetve a távozáskor. Egy gyermekről tehát két felvétel készül, mindkét szituációban 1-1.

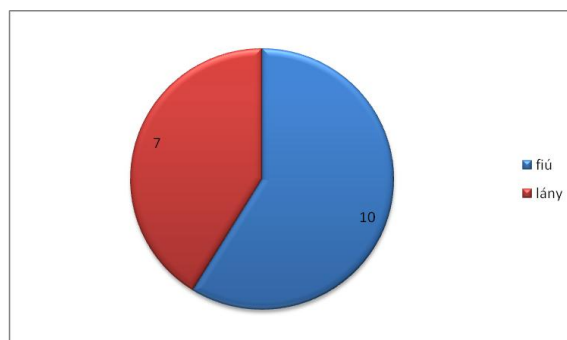
A videók elemzéséhez 10+1 szempontból álló megfigyelési szempontsort alakítottam ki, melyet mindkét videó elemzésekor alkalmaztam:

- Anya kezét fogja, anya ölebe veszi
- Szemkontaktus
- Puszi
- Ölelés
- Simogatás
- Átmeneti tárgy
- Gyermek érzelmei
- Anya érzelmei
- Anya viselkedése
- Verbális kommunikáció
- Időtartam (+1)

Vizsgálati minta

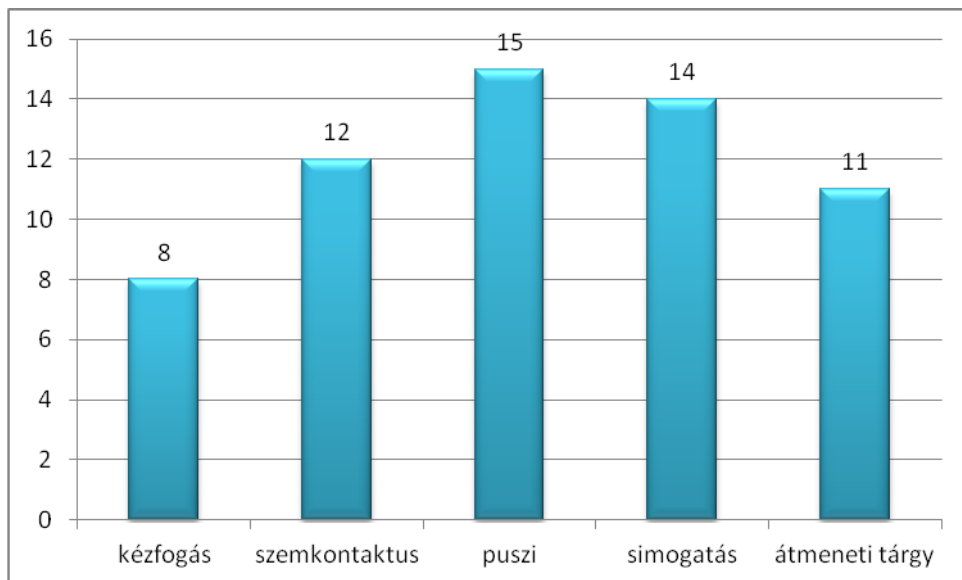
A vizsgálat során 17 gyermeket figyeltem meg bölcsődei kötülmények között, a a beszoktatás után. Vegyes korosztály alkotta a mintát. 20 hónapos kortól 3,5 éves korig.

2 fő	20 hónapos
5 fő	2 éves
5 fő	2,5 éves
3 fő	3 éves
2 fő	3,5 éves

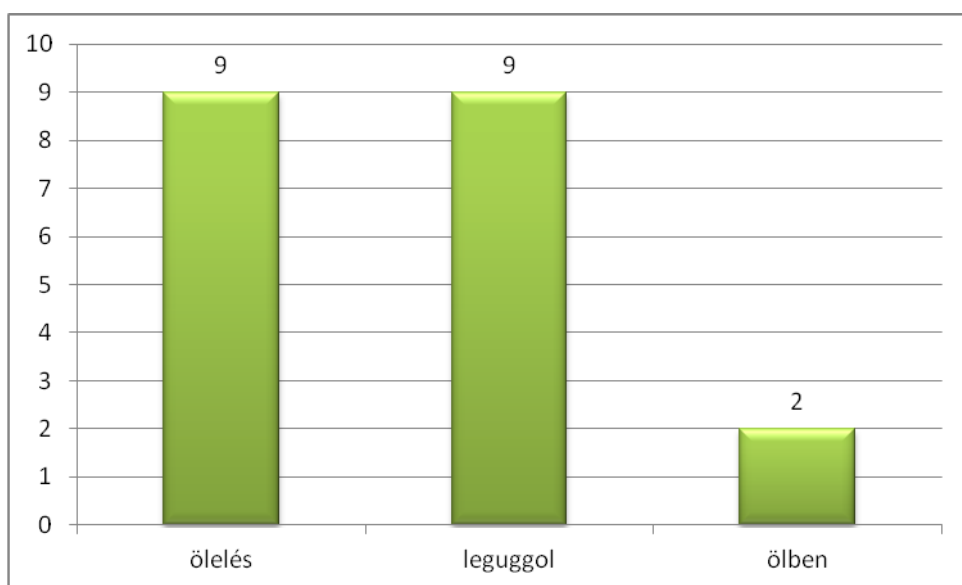


A vizsgálat eredményei

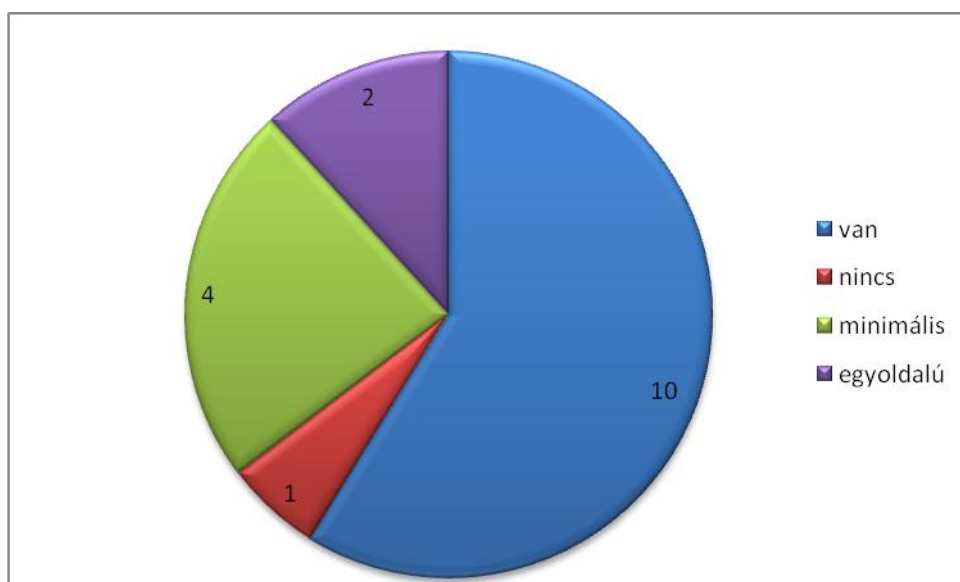
Érkezéskor



Megfigyelhető, hogy az érkezéskor vagyis az elváláskor nagy hangsúlyt kap a puszi, a simogatás és az átmeneti tárgy jelenléte. Jellemző a vizsgálatban résztvevő gyermekekre illetve édesanyjukra, hogy a testi kontaktus igen fontos számukra az elváláskor. Mindenkinél megfigyelhetők ezen mozzanatok.



A nagyobb testfelületű érintkezések, ölelés valamint a, hogy az anya ölbe veszi gyermekét a minta esetén több mint a felére jellemző volt. Ennek okát abba vélem, hogy megnyugtatót ad mind az anya, mind a gyermek számára a nagyobb testfelülettel járó kontaktus, hiszen ez által érzik egymás illatát, lélegzetvételének ritmusát, szívverésüket. Az öleléshez sokszor hozzá párosul a guggolás, hiszen az anyák így tudják leginkább az ölelés beteljesíteni valamint így a szemkontaktus is könnyebben megteremthető a gyermekkel, a kommunikáció is hatékonyabb.

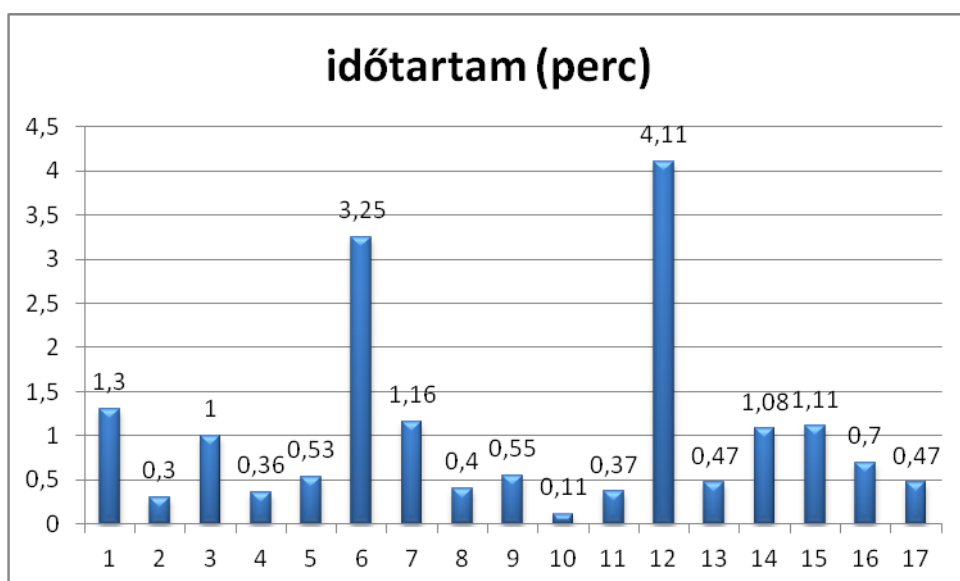


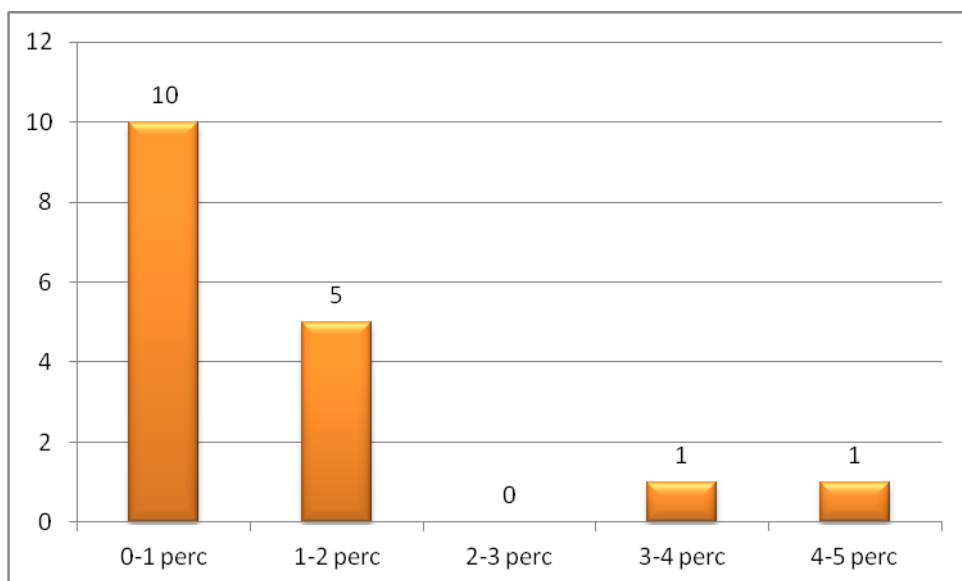
A kommunikáció alatt a verbális kommunikációra gondolok. Ezen mozzanat azonban már nem kap olyan nagy hangsúlyt az elváláskor, a gyermekek sokkal szótlanabbak, zárkózottabbak, (mint azt majd látni lehet az újraegyesüléskor). Az édesanyákról azonban legtöbb esetben elmondható, hogy próbálnak kommunikálni, több kevesebb sikerrel, van ahol ennek hatására a gyermek is oldódik és minimális kommunikáció megfigyelhetővé válik az interakció során, van ahol azonban egyoldalú marad a kommunikáció.

gyermek érzelmi reakció	anya érzelmi reakciója	hangnem
nyugodt, először bátortalan	félénk, bátorító	félénk, bátortalan
Bátortalan	nyugodt, bátorító	nyugodt, bátorító
Nyugodt	bátorít, nyugodt, megnyugtató	nyugodt
Szomorú	kicsit szomorú	nyugodt
Vidám	vidám, nyugodt	nyugodt
sír, nehezen vigasztalható	nehezen engedi el,	szomorú

	szomorú	
nyugodt, vidám, közlékeny	nyugodt, vidám	nyugodt
gyorsan elválík, határozott, nyugodt	határozott, nyugodt	nyugodt
kíváncsi, nyugodt	vidám, bátorító	nyugodt, csendes
kíváncsi, vidám	nyugodt	nyugodt
szégyenlős, visszahúzódó	nyugodt, biztató	nyugodt
kétszer pisil, egyszer már a csoportból megy vissza, izgatottá vált	semleges, visszafogott	először nyugodt majd kissé izgatott
érdeklődő, vidám, szalad a csoportba	nyugodt	nyugodt
visszafogott, csendes	nyugodt, vidám	nyugodt
Nyugodt	nyugodt, vidám	nyugodt
Nyugodt	nyugodt	nyugodt
nyugodt, vidám, érdeklődő	nyugodt	nyugodt

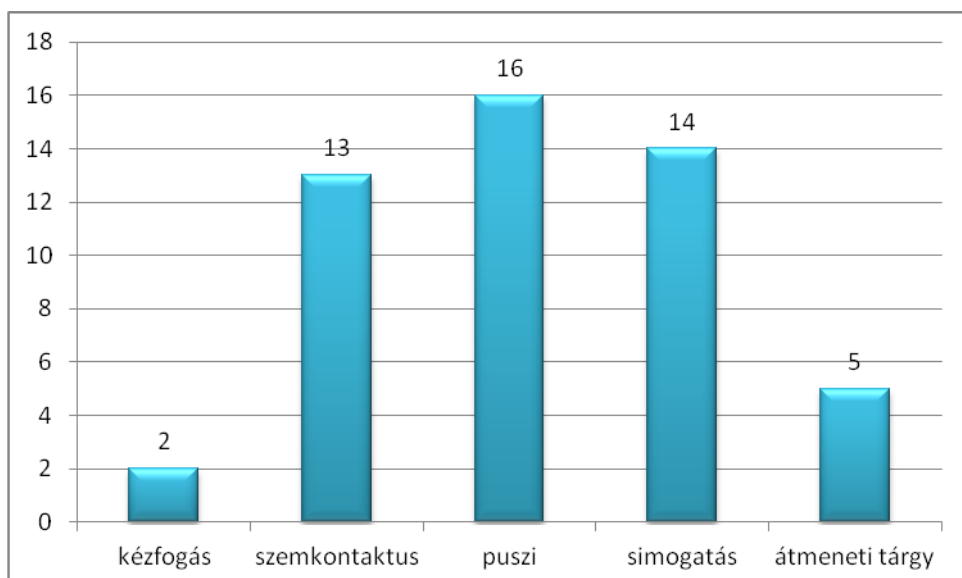
Úgy gondolom nagyon fontos annak az eredménynek a hangsúlyozása, hogy az anya érzelmei, viselkedése, az hogy milyen hangnemben beszél a gyermekéhez, vagyis, hogy a hangjával is mit közvetít, milyen nagy hatással vannak a gyermekre. Az esetek nagy részében megfigyelhető, hogy ha az anyán a negatív érzelmek megnyilatkoznak, akkor a gyermek viselkedésében is ez tükröződik és az elváláskor sok esetben a negatív érzelmek dominálnak.



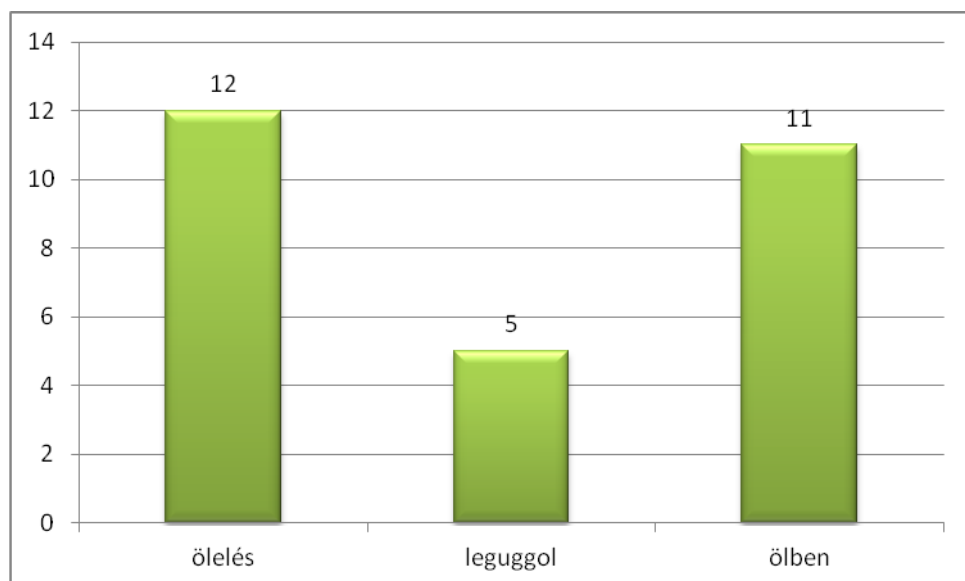


Az időtartamokat tekintve az átadásnál jellemzőek a rövidebb periódusok, vagyis a 0-1 perc közé eső elválási időtartamok, ezek egyes esetekben pár másodpercre is leszűkülnek. A nehezebb elválásokra jellemzőek a hosszabb időtartamok (3-4 perc, 4-5 perc). Érdekes, hogy az általam készített felvételek középperiódusú időszakába tartozó időtartam (2-3 perc) egy esetben sem mutatkozott meg. Összességében tehát elmondhatom, hogy a rövidebb elválások a jellemzőek.

Távozáskor



Távozáskor vagyis az újraegyesülés fázisában az elválás rítusához tartozó motívumok itt is megtalálhatóak, vagyis a puszi, simogatás magas fokon jelen van. Az átmeneti tárgy csupán 5 esetben van jelen, míg az elváláskor 11 esetben volt megfigyelhető.

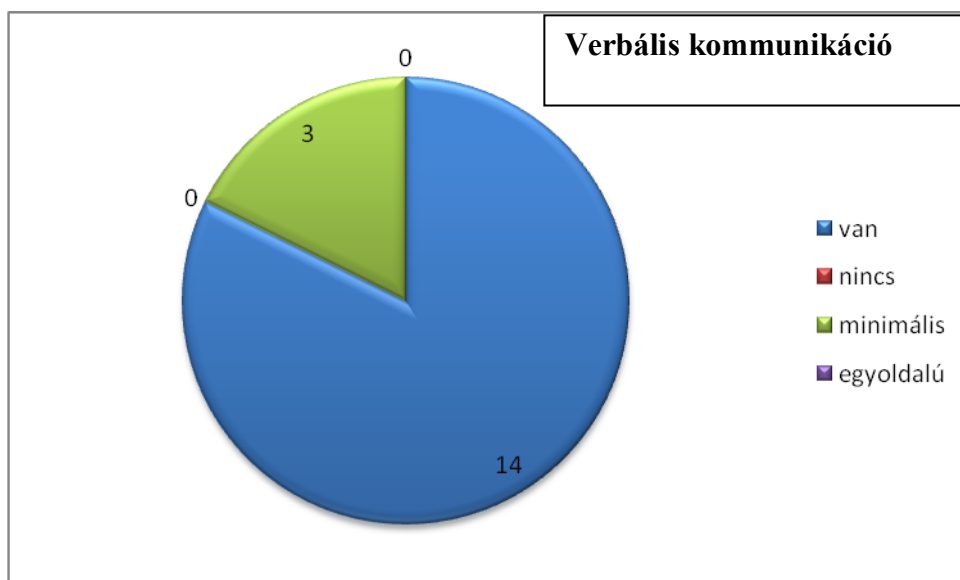


Az ölelés és az ezzel sokszor együtt járó guggolás gyakorisága nem változik nagy mértékben, azonban az ölbe vételek száma jelentősen megugrik, 2-ről 11-re nő. Megfigyeléseim során azt tapasztaltam, hogy mind két fél részére ez nagyon fontos mozzanat az újraegyesülés szakaszában. A gyermekekre jellemző az újrálátáskor a tárt karokkal édesanyjuk felé futás, amely az anyát úgy vélem arra készíti, ölelje meg illetve vegye föl a gyermekét.

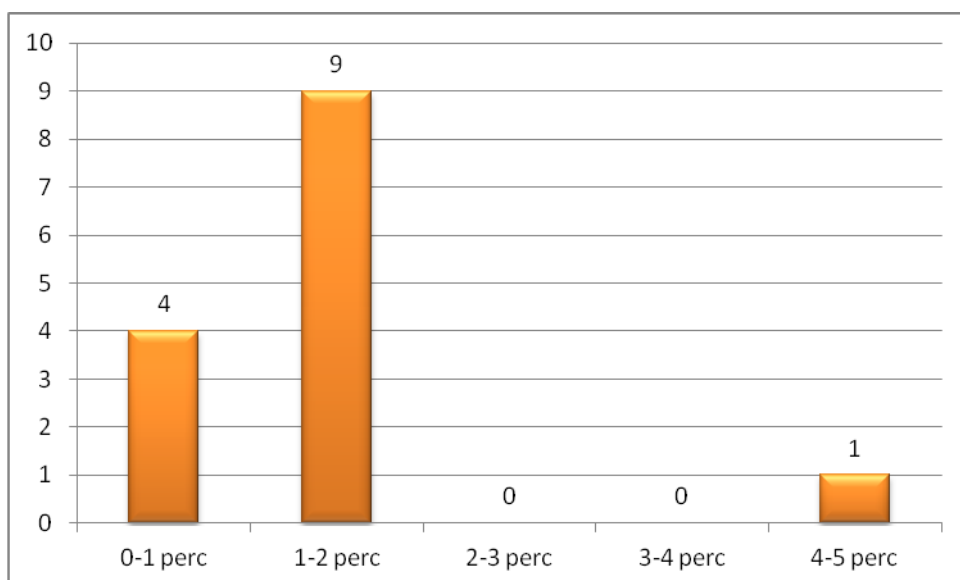
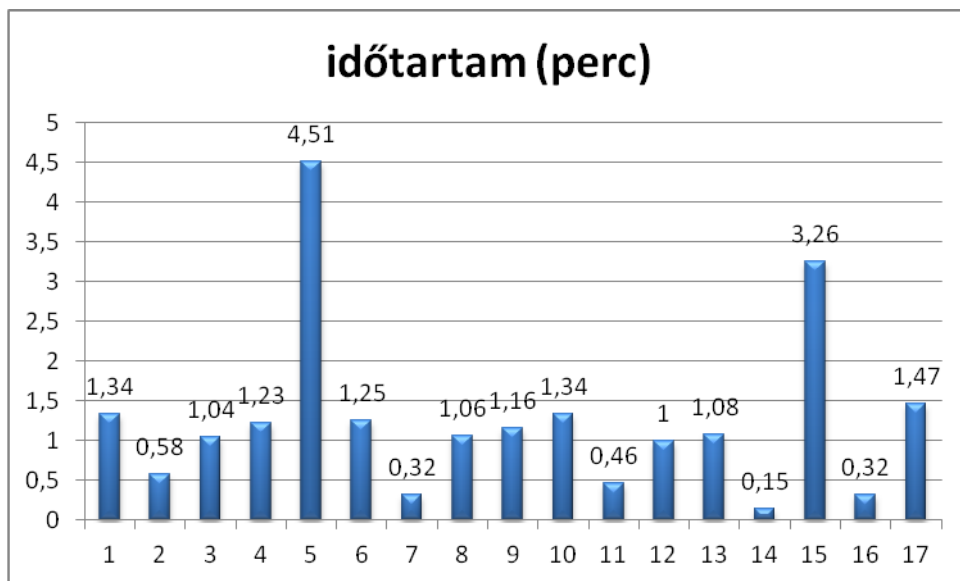
Gyermek érzelmi reakció	anya érzelmi reakciója	hangnem
szalad, vidám	vidám	kedves, felszabadult
örül, vidám, de először nem megy oda, tovább játszik	nyugodt, vidám	
örül, várja	örül	
először örül, majd nyugodt, semleges	örül	
szalad, örül, ölbe	vidám, érdeklődő	nyugodt, kedves
örül, utána arrébb megy	örül, utána megy	
szalad, örül	örül	
anya nyakába ugrik	hosszan öleli	
örül, odamegy amint észreveszi	vidám, érdeklődő	kedves

örül, rohan	öröm	
örül, még most ébresztették, kissé fáradt	minimális öröm	nyugodt
lassan megy, most ébresztették, még körülnéz mielőtt odamegy	örül	nyugodt
nyugodt, most ébredt, takaróját megigazítja	minimális öröm	nyugodt
öröm	öröm	
vidám, keresi az átmeneti tárgyat, siet	öröm	vidám, nyugodt
minimális öröm, szalad, majd tovább szalad	minimális öröm	nyugodt
örül, szalad	örül, vidám, érdeklődő	nyugodt

Az érzelmek áttevődése ezen esetben is megfigyelhető. Az újraegyesüléskor a pozitív érzelmek a dominánsak. Az áttevődés, egymásra hatás jelen van.



A verbális kommunikáció az újraegyesülések esetén sokkal intenzívebb, az egyoldalú kommunikációk illetve a kommunikáció hiánya megszűnt ezen esetekben. Túlnyomó részt (14 eset) a kommunikáció igen aktív, megfigyeléseim szerint az abból adódik, hogy az anya kíváncsi arra, hogyan telet gyermekének a napja valamint a gyermek is érdeklődik, illetve szereti megosztani élményeit. A minimális kommunikáció még jelen van, azonban igen csekély számban (3 eset), észrevételeim szerint ezen esetekben leginkább a csendesebb, visszafogottabb temperamentum volt a jellemző és nem az érdeklődés hiánya állt fent.



Az időtartamokban még ezen esetben is a kisebb időtartamok a jellemzőek, azonban míg az elváláskor a 0-1 perc közé eső időtartamok domináltak, ezen esetben túlnyomó részt az 1-2 perc közé eső időtartamok emelkednek ki. Vagyis az újraegyesülés szakaszának az oldottabb hangulata, a kellemes érzés fenntartása dominál az anya-gyermek diád érzéseiben és ezt a kellemes érzést tovább tartják fenn, mint a negatív, elválással járó érzéseket.

Következtetések

Az anya-gyermek diádok elválására tehát jellemző a negatív érzelmek dominanciája, ezáltal pedig az elválás időtartamának csökkenése, a negatív érzelmek minél hamarabbi elengedése. A gyermeknek megkönnyíti a negatív érzelmek feldolgozását és az elválás élményét az átmeneti tárgy jelenléte. Az esetek nagy részében (11 eset) megfigyelhető ennek előfordulása és az is,

hogyan a gyermeknek mekkora pluszt ad az a mások által egyszerű tárgynak tekintett, kendő, plüss játék, stb... Az érzelmek áttevődésének mozzanata mindkét esetben megfigyelhető, az anya és gyermekének hangulata az esetek nagy részében összecseng. Amit az anya közvetít, az jelen van a gyermek verbális és nonverbális kommunikációjában is. Verbális kommunikáció terén érdekesség, hogy az elváláskor háttérbe szorúlnak, nincsenek olyan dominánsan jelen, inkább a nonkommunikatív, jelzések azok amik dominálnak, a simogatás, ölelés, szemkontaktus. Az újraegyesülésnél azonban ez megfordul, ami a verbális kommunikációt illeti, ugyanis nagy hangsúlyt kap ez is, de a nonverbális kommunikáció jelenléte is nagymértékben jelen van. Az újratálalkozás esetében a pozitív érzelmek a dominánsak (öröm, felszabadultság), a „hosszabb” időtartam válik hangsúlyossá.

Összességében tehát elmondható:

- A testi kontaktus minden esetben megfigyelhető az elváláskor.
A testi kontaktus alatt az ölelést, simogatást, kézfogást, pusztit értem és ezen szempontokat vettem figyelembe a videófelvételek elemzésénél. Ezen mozzanatok valamelyike minden esetben megfigyelhető volt az elválások eseténben. A puszi és a simogatás fordul elő a legnagyobb számban, az előbbi 15 esetben figyelhető meg az utóbbi 14 esetben. Olyan eset azonban nem volt, amikor semmilyen testi kontaktus nem mutatkozott.
- A testi kontaktus megkönnyíti az elválást a gyermek és az anya számára is.
A testi kontaktus fontos az anya és a gyermek számára is, a nehezebb elválásokkor rendkívül nagy hangsúlyt kap. Az anyát és a gyermekét is megnyugtatják ezen mozzanatok az elváláskor.
- Az anya magatartása, érzései áttevéődhetnek a gyermekre.
Megfigyelhető, hogy az anya hangulata, hangneme, azt amit viselkedésével közvetít, legyen az szándékos vagy ösztönös, megfigyelhető a gyermek viselkedésében, vagyis az anyánál mutatkozó hangulati, viselkedési jegyek megmutatkoznak a gyermek viselkedésében és hangulatában egyaránt.
- Az érkezés és a távozás eltérő érzelmi mintázatot mutat.
Az érkezés hangulatára a negatív töltet a jellemző, a diádoknál a feszültebb hangulat volt megfigyelhető. (csendesebb, visszafogottabb hangnem, kevesebb kommunikáció)
Az újraegyesülésnél azonban a pozitív hangulat dominál (öröm, oldottabb beszélgetés)
- Az anya megjelenésekor öröm figyelhető meg, mind a két fél részéről.

A anya megjelenésekor a gyermeke arcán mosoly jelent meg, örömmel fogadták édesanyjukat. Az anyákra is jellemző ez az érzelmi megnyilvánulás. A testi kontaktus az újra látás örömeikor is megfigyelhető minden esetben. Minden esetben az érzelmi hangulatra az örömet, vidámságot jegyzetem fel az újraegyesülésre vontkozóan.

Összegzés

Az anya-gyermek kapcsolat, kötődés a csecsemő és kisgyermekkor egyik legfontosabb történése, amely meghatározó a későbbi társas kapcsolatok és az egészséges személyiségfejlődés szempontjából. Ugyanis a szociális kompetencia kiindulópontját a családtagokkal átélt élmények adják, és ebben sorsdöntő szerepe van az anya-gyermek kapcsolat minőségének, valamint annak, hogy a közösségbe kerüléskor az adaptáció hogyan alakul, miként sikerült azt feldolgozni az anyának és gyermekének. A vizsgálat alapján elmondható, hogy a gyermekre áthat az édesanyja hangulata, az általa közvetített érzelmek így az anya figyelmét érdemes erre föl hívni, illetve segíteni az édesanyjának az őket nyomasztó feszültségek, elválási nehézségek megoldásában, feloldásába. Valamint nagyon fontos, hogy az átmeneti tárgy a gyermeknél ott lehessen, ne bagatellizáljuk el annak fontosságát, „erejét”. Megmutatkoznak sikeres attitűdök az elválás során, ilyen a nyugodtság, a bátorító viselkedés, a nagy felületű testkontaktus, a verbális kommunikáció. Az újraegyesülés estén az öröm, az érzelmek kifejezése, az érdeklődés, ami a gyermeket ösztönzi érzései kifejezésére, az újraegyesülésre. Ezeket érdemes az anyák felé is közvetíteni, ösztönözni őket arra, figyeljenek ezekre a mozzanatokra.

Felhasznált irodalmak

Könyvek

- Antoine de Saint-Exupéry : A kis herceg (Móra Ferenc Könyvkiadó, 1999)
- Balogh Éva: Fejlődéslélektan – Diadakt Kiadó, 2004 (59.oldal, 61.oldal, 62.oldal, 71-82.oldal)
- Bimbó Zoltánné: Kisgyermekkor pedagógiája kézirat (2011)
- C. Molnár Emma: A nő ezer arca – Akadémia kiadó, 2007 (136.oldal, 137.oldal, 138.oldal, 148.oldal, 150.oldal, 153.oldal, 160. Oldal, 168.oldal)
- Hámosi Eszter: Koraszülöttség és az anya-gyermek kapcsolat kezdete, Buktatók és korrektív lehetőségek a korai kapcsolat fejlődésében-Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsész tudományi Kar; Piliscsaba, 2005. (16-20.oldal)
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan – Gondolat Kiadó, 1978 (14. oldal)
- Püsök Józsefné: Gyermekkor kötődések vizsgálat – Flaccus Kiadó (Budapest, 2001) (11. oldal - 15. oldal)
- Practical Parenting együttműködésével Alexandra (Könyvkiadó): Születéstől a kisgyermekkorig, Válasz minden kérdésükre – Alexandra, 2005 (16-17.oldal)
- Ransburg Jenő - Popper Péter: Személyiségünk titkai, Hogy nálunk külön legyen... - Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012 (Anya-gyermek kapcsolat – Ransburg Jenő) (15 – 16.oldal)
- Ransburg Jenő: Szülők kiskönyve (Saxum, 2009) (18-19.oldal)
- Ransburg Jenő: Szülők könyve, A fogantatástól az iskolakezdésig (2.bővített kiadás) – Saxum Kiadó Bt., 2007,2009 (53.oldal)
- Dr. William Sears: Éjszakai gondoskodás, Hogyan altassuk el a kisbabát? (Fordította: Mihály Zsuzsa – Dr. William Sears: Nighttime parenting, Penguin Group Copyright 1985, 1999 alapján) - Sanoma Budapest Kiadó Zrt., 2006 (1-11.oldal)
- Vimala McCule: Babamasszázs, Gondos szülők kézikönyve (Zameczné Lázár Tünde fordítása) – Kossuth Kiadó, 2008 (51.oldal)
- Suzanne Vallières (Fordította: Tóth Réka – Suzanne Vallières: Les Psy-trucs pour les enfants de 0 – 3 ans, Montréal, 2008 műve alapján): Pszichotrükkök 0-3 éves korig – Libri Kiadó, Budapest, 2012

- Vida Ágnes: Babapszichológia – Lélek, viselkedés, fejlődés 2 éves korig (Kulcslyuk Kiadó, 2011) (114.oldal)
- Zsolnai Anikó: Kötődés és nevelés (Eötvös József Könyvkiadó – Budapest, 2001) (11-15. oldal, 17. oldal, 25-27. oldal)

Cikkek

- Ónodi Ági: Hordozásra teremtve (cikk)
- Ágoston Anikó: Édes teher (cikk) William Sears: Threehundred Questions Parents Ask alapján
- Schneiderné Diószegi Eszter (pszichológus, IBCLC: Kötődő nevelés (cikk)

Veboldalak

- <http://www.webbeteg.hu/cikkek/terhesseg/1462/az-anya-gyermek-kapcsolat-kialakulasa> 2012.09.25.
- <http://csemeteledel.blogspot.hu/2009/07/az-anya-gyerek-kapcsolat-jelentosege.html> - Kugler Görgyi - klinikai szakpszichológus cikke, 2012.09.26
- http://en.wikipedia.org/wiki/Self-model_theory_of_subjectivity -2012.10.17.
- <http://www.kotodes.hu/kotodesrol> - 2012.10.29.
- <http://www.matud.iif.hu/2011/07/06.htm> - 2012.10.29. – Gervai Judit, Lakatos Krisztina, Tóth Ildikó
- <http://psychology.about.com/od/loveandattraction/a/attachment01.htm> - Kendra Cherry, 2012.10.26.
- <http://anyalelekcentrum.hu/2011/09/23/kotodes-anyahoz/> - 2012.10.29.
- http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_korai_anya_gyermek_kapcsolat_s_a_ktds_jelentsge.html 2012.12.27.
- http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_pszichoszocielis_fejldselmlet.html 2012.12.27.