

Rozhovor pre Baby-web.sk

S Ivanou Bánovou, spoluzakladateľkou A centra – Vedomá a aktívna príprava na materstvo a rodičovstvo, v Bratislave.

A-centrum vzniklo v novembri 2007 v Bratislave ako nové občianske združenie zamerané na prípravu k rodičovstvu. Niečo podobného fungovalo predtým už v Prahe. Je to iba náhoda?

Nie je to náhoda. Inšpirácia prišla z Prahy od Kataríny Zatovičovej. Pochádza zo Slovenska a v Čechách rozbehla činnosť Acentra už pred desiatimi rokmi. Jej myšlienka spočívala najmä v tom, že prečo by sme mali riešiť rôzne psychické i zdravotné problémy v dospelosti, keď sa im dá do veľkej miery predísť už v prenatálnom štádiu, počas pôrodu i v rannom detstve. Preto sa zamerala na prácu s tehotnými ženami, prípravu na pôrod, kam chodia aj ockovia, a na ďalšie aktivity, ktoré môžu byť užitočné pre maminy i pre deti, keď sa narodí. Keďže aktivity pražského Acentra majú veľmi dobrý ohlas, záležalo jej na tom, aby sa táto skvelá myšlienka dostala aj k nám. Podarilo sa a máme za sebou už niekoľko úspešných podujatí a workshopov.

Kto stojí za činnosťou slovenského A-centra?

Založila ho Ela Micháľková, predsedkyňa združenia, spolu so mnou, a pridala sa k nám aj pôrodná asistentka Jana Kittová z Trnavy, pričom odborným garantom je Katarína Zatovičová.

Čo je jeho hlavným cieľom? Na čo sa zameriava?

Je to aktívna a vedomá príprava na materstvo a rodičovstvo. Cítili sme, že čerstvým mamičkám či ešte len tehotným ženám, ale aj oteckom a rodinám, chýba pochopenie a podpora. O rodičovstve síce existuje veľa dostupných informácií v knihách a na internete, ale ak majú mamičky problém, cítia sa izolované. Najmä vo väčších mestách sa stáva, že blízka rodina žije inde a tradičné zázemie sa stráca. Dávna tradícia, keď žili rodiny pospolu a prirodzene pomáhali novorodičke so základnými návykmi a problémami, sa vytráca a nastáva vákuum. No ak sú po vašom boku ženy, ktoré vám poskytnú emocionálnu podporu, všetko sa mení na dobré. Potom si môžete materstvo viac vychutnať, získať sebadôveru. To na internete nenájdete.

Na aké aktivity sa momentálne zameriavate?

Organizujeme cvičenia pre tehotné a pre deti do troch rokov, rôzne

workshopy a prednášky, ale aj masáže bábätiok. Snažíme sa ženám poskytnúť podporu a prebudiť v nich spiace inštinky a intuíciu, aby si vybudovali pevný a hlboký vzťah s dieťaťom. To súvisí aj so vzťahovou výchovou alebo s teóriou vzťahovej väzby, ktorá vychádza z toho, že najdôležitejšie obdobie pre vývoj dieťaťa je prvých šesť mesiacov života. V tomto období sa totiž vytvára úzky vzťah matka-dieťa a jeho kvalita má potom nepochybne vplyv na budúci vývoj dieťaťa a na formovanie jeho osobnosti. Preto robíme napríklad aj masáže dojčiat. Je to výborný prostriedok na podporenie tohto vzťahu. Chceli by sme, aby rodičia verili vo vlastné schopnosti a najmä, že pre svoje dieťa sú tí najlepší rodičia na svete...

Máte už za sebou prvé semináre. Aké sú ohlasy?

Zatiaľ fungujeme v priestoroch materského centra Hojdana a tanečného štúdia ŠancaTanca. Tam sme robili napríklad seminár Vnímam seba a svoje dieťa, kde sme predstavili techniku tzv. dynamickej gymnastiky, ináč nazývanú aj Lietanie bábätiok. Bol to silný zážitok nielen pre účastníčky, ale aj pre nás. Pracovali sme s rodičovskými strachmi, nakoľko si ako rodičia veríme alebo nie. Mnohí z nás zistili, že hranice strachu sú oveľa ďalej, než ako ich máme postavené. Ak sa rozvíjame my, ako rodičia, robíme pre svoje deti azda tú najcennejšiu vec. Ak sme vnútorne vyrovnaní, máme vybudovanú dostatočnú sebaúctu a sebadôveru, potom tieto esencie života môžeme odovzdať svojim deťom.

Čo dáva prácu v Acentre osobne tebe?

Klamala by som, keby som tvrdila, že to nerobím pre vlastné uspokojenie. Bola by som rada, keby naše programy absolvovalo čo najviac rodičov a detí, lebo verím, že to na nich bude vidieť a ja si to budem na staré kolena užívať. Zo šťastných detí budú raz šťastní dospelí.

Za rok a pol svojej činnosti už máte prvé výsledky. Sú pozitívne?

Čakali sme ich, no výsledok nás milo prekvapil. Na Lietaní bábätiok sme mali mamičku, ktorá priamo na kurze začala "lietať" so svojou päťmesačnou dcérou a tvrdila, že mala pocit, akoby to už niekedy v minulosti robila. Dodalo jej to veľkú silu. Navyše, jej dcéra mala problémy s vyprázdňovaním. Vykakala sa ešte počas seminára a odvtedy už problémy so stolicou nemá. Môžem pridať aj skúsenosti s mojimi dcérou a masážami. Keď prechádzala obdobím vzdoru, po masáži sa rýchlo upokojila. Povedala by som, že masáže sú o blízkosti a vedomej a sústredenej pozornosti, ktorú svojmu dieťaťu venujeme. V bežnom živote na podobný prístup často

nemáme čas, lebo riešime základné potreby rodiny a sme stresované z práce,
ale je čas, aby sme to zmenili. Je to len na nás...

Lucia Michaelová