

DR. EIGNER BERNADETT

# Baj van a gyerekekkel?! Bajban a szülő?!

*Hatékony módszerek a nevelési helyzetekhez*



MÓRA

DR. EIGNER BERNADETT

# Baj van a gyerekekkel?!

## Bajban a szülő?!



*Hatékony módszerek  
a nevelési helyzetekhez*

MÓRA KÖNYVKIADÓ

© Dr. Eigner Bernadett, 2020

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!



– 1950 óta családtag

Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

ISBN 978 963 486 697 8

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,  
Janikovszky János elnök-vezérigazgató  
Felelős szerkesztő: Török Ágnes  
Szerkesztő: Balázs Éva  
Nyomdai előkészítés: Novák Tamás  
E-mail: [mora@mora.hu](mailto:mora@mora.hu)  
Honlap: [www.mora.hu](http://www.mora.hu)

Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen  
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

magyar  
nyomdaTermék  
NYOMDA- ÉS PAPIRPARI SZÖVETSÉG

## TARTALOM

<b>Előszó</b>	<b>4</b>
<b>I. KÖNYV → A GYEREK – rossz gyerek vagyok?</b>	<b>6</b>
<b>Bevezetés</b>	<b>8</b>
<b>Dacol a gyerekem</b>	<b>12</b>
<b>Agresszív a gyerekem</b>	<b>46</b>
<b>Nyugtalan a gyerekem</b>	<b>90</b>
<b>II. KÖNYV → A SZÜLŐ – jó szülő vagyok?</b>	<b>118</b>
<b>Folytatás következik...</b>	<b>120</b>
<b>Előszó</b>	<b>121</b>
<b>Bevezetés</b>	<b>122</b>
<b>Segítség, be vagyok zárva a gyerekekkel!</b>	<b>130</b>
<b>Tedd le a telefont! - szülői jelenlét</b>	<b>142</b>
<b>Szülői mintáim</b>	<b>154</b>
<b>A Játékos Megértő Nevelés módszere</b>	<b>162</b>
<b>A szülő is ember - mi van a lelked mélyén?</b>	<b>194</b>
<b>Irodalom ajánló</b>	<b>208</b>

„Az élet olyan rövid, hogy nincs benne idő veszekedésre,  
bocsánatkérésre, megbánásra, számonkérésre.  
Csak a szeretetre van idő, és ha szabad így kifejezni  
magam, csak egy pillanat van rá.”  
(Mark Twain)

## Előszó

### *Kedves Szülőtársaim!*

Már nagyon régóta terveztem, de mindig csak halogattam, mert elvitt a sok játékterápia és szülői tanácsadás, meg a szakembereknek tartott képzéseim, és nem maradt időm, de most, hogy a vírus engem is otthon maradásra kényszerített, már nem volt kifogásom. El is kezdtem írni egy többkötetes, szülőknek szóló nagykönyvet, és hamarosan meg is születik az első kötet. De még mielőtt folytatnám, rájöttem, hogy mennyire nagy szükségük van szülőtársaimnak bizonyos égető kérdésekben egy kis „gyorssegélyre”. Hogy az elkeseredett, tanácstalan vagy elbizonytalanodott szülők ne bő lére eresztve, hanem csak a lényegre koncentrálván ismereteket, tanácsokat, kapaszkodókat és ötleteket kapjanak a gyermekeikkel kapcsolatos nagy kérdéseikben. Amely kérdések a tavaszi–nyári járvány miatti karanténhelyzetben, folyamatos otthoni létben, otthoni bezártságban és összezártságban még feszítőbbek, még nyomasztóbbak lettek, még inkább gyors segítség után kiáltottak.



Stresszhelyzetben mindenki feszültebb lesz, gyerek és szülő egyaránt. A kisebb dolgok is nagyobbak látszanak. Hamarabb lobban, robban, loccsan minden. Aztán már egy állandó harcmezőn találjuk magunkat, amiből nagyon nehéz kijönni, megtalálni a kijáratot, vagy

letenni az összes fegyvert. Pedig nem lehetetlen, csak lehet, hogy nem egyszerre kell megcsinálni. Szépen fokozatosan, egymás után csendesíteni az éles lövedékeket, a harcmezőt pedig játékterré változtatni, új fegyvernemet találni, békés, biztonságos eszközökkel megkeresni újra az utat egymáshoz.

Ezen az úton szeretnék segíteni.

**Szeretettel: Bernadett dr.**

**Ui.:** Mindezekről részletesen majd a nagykönyvben is írok. Ebben az első könyvben a nehezen kezelhető gyermekekről írok. A másodikban pedig arról, hogyan érezheted magad jobban szülői szerepedben. A történet folytatódik... Szeretettel ajánlom a honlapomon a többi írásomat is: [www.kapcsolatszerviz.hu](http://www.kapcsolatszerviz.hu).





# I. KÖNYV

A GYEREK  
– rossz gyerek  
vagyok?

## Bevezetés

### Jóság és rosszaság

Mind a szülő, mind a gyermek alapvető kérdése, önmarcangoló dilemmája: jó vagyok, vagy inkább rossz? Elég jó vagyok? Túl rossz vagyok? Szorongáskeltő kérdések.

Rossz a gyerek? Állítja a szülő, a pedagógus vagy a nagy, esetleg a szomszéd. Rossz, engedetlen, égetnivaló, szófogadatlan, mindig a csínytevéseken jár az esze? Én nem erre fizettem be! – állapítja meg a szülő dühösen, ugyanakkor görcsbe rándul a gyomra, mert azt érzi, hogy valamit elrontott, hogy ő nem ilyen gyereket képzelt magának anno, és nem ilyen anyának képzelte magát. Miért mindig csak másoknak van jó gyerekük? A szülő szégyenkezik, legszívesebben a föld alá bújna, és oda bújtatná a gyereket is. És már kicsi korban kezdődik: ne rosszalkodj, babám, légy jó, kicsim! Elvárások és megfelelések hintájába ül bele szülő és gyermek. A szülő saját jó anya/apa vagyok érzése kerül veszélybe, ha a gyerek rosszalkodik, tiltott dolgokat csinál, rombol, agresszív, dacol, önféjű. Mintha direkt engem akarna bosszantani – gondolja a szülő kétségbeesve vagy felháborodva.

De nem, nem erről van szó, ha a gyerek oldaláról közelítjük meg a kérdést. A gyerek (szinte) sosem rosszalkodni akar, nem ez a cél, sokszor nincs is tudatában annak, hogy nem jól viselkedik. Az ő rosszasága tulajdonképpen **üzenet, és megküzdési próbálkozás**. Üzeni a hozzá legközelebb álló felnőttnek (otthon vagy az intézményben), hogy valami őt nagyon feszíti belülről, és szeretne gyógyírra lelni, szeretne segítséget kapni, hogy feszültségei, félelmei, fájdalma, haragja, csalódottsága, szomorúsága elmúljon, csökkenjen. De még nem tudja jól kifejezni magát szavakkal, sokkal inkább cselekvésekkel. S viselkedésének, tüneteinek mindig megvan a mélyebb értelme, háttere, oka, és megvan a célja is. Ha ezeket megfejtí a szülő, akkor nagyobb eséllyel tűnik el a „rosszaság”. A gyerekek nem akarnak rosszak lenni, és őket belülről is

feszíti a saját rosszaságuk érzése, tudata, és félnek saját maguktól is, a saját indulataiktól, haragjuktól, romboló késztetéseiktől. Ezért ezt megpróbálják magukban tartani, de néha kirobban belőlük. Ha már rossznak véli magát a gyerek, akkor nagyon alacsony az önbizalma, önértékelése és önbecsülése. Ezt kell hát helyrehozni.

A szülő túlzott igyekezetében sokszor akar jó szülő lenni, de mégsem sikerül, mert túl erős, görcsös vágy vagy igyekezet van benne erre a jó szülőségre, vagy túl tökéletes akar lenni, maximalista a gyereknevelésben is, erős a teljesítési és a megfelelési vágya, vagy túlgondoskodik gyermekéről, vagy nevelési célzattal túl szigorú lesz. Vagy maga sem kapott jó szülői mintát, példát. Oszlassuk el hát mindkét fél kétségeit, merje elhinni felnőtt és gyerek: jó vagyok, jól csinálom, elismernek, szeretnek, elfogadnak. Olyannak, amilyen vagyok.



## Nehezen kezelhető gyerekek?

Viselkedészavar?

Beilleszkedési, tanulási, magatartási zavarok?

Segítséget kérő, érzékeny gyerekek?

Robotgyerekek? Jó gyerekek?

Csak a jó gyerekek kellenek nekünk? Az olyan gyerekforma gyerekek meg már nem? Miért kellene már az oviban (urambocsá'!, már a bölcsiben) folyamatosan azt tenniük a gyerekeknek, amit a felnőttek akarnak, elvárnak, kérnek, követelnek tőlük? Miért csak az engedelmes, a sorba beálló, az elvárásokat teljesítő gyerek a jó gyerek? És miért nem kell az ebben-abbban kicsit más, kicsit eltérő, kicsit kilógó, kicsit szokatlanul közelítő, viselkedő gyermek? Minirobotokat akarunk a gyerekeinkből?

A kérdésem nagyon is komoly, mostanában egyre-másra azt veszem észre, hogy az óvodák, iskolák (utóbbiak pláne) egyszerűen elutasítják azokat a gyere-



reket, akikkel kicsit nehezebb bánni. Talán kicsit nehezebb megtalálni a hangot. De ha sikerül, akkor megérte. Mert ezek a gyerekek – akiket gyakran címkéznek ilyen-olyan zavarokat mutató, nehézségekkel küzdő, zavaró vagy zavargó gyerekeknek – általában valójában nagyon is érzékenyek, egyediek, szeretnivalók, vágynak a szeretetre és az elfogadásra, és ők maguk is sok szeretetet tudnak adni. Tudnának, ha erre módot adnánk számukra. Ha azt a **kis kulcsot** megkeresnénk a lelkükhöz. Figyelemmel, szeretettel, türelemmel és elfogadással talán nem is lesz olyan nehéz, mint gondolnánk.

*A legtöbb gyermeket a szülők valóban szeretik,  
készek arra, hogy a gyermekért mindent  
feláldozzanak. Mégis rengeteg gyermek van,  
aki szeretetlennek és elhanyagoltnak érzi magát.  
Ha egy gyermek azt hiszi, nem szeretik, zavaró  
magatartásával valóban megnehezíti ezt.*  
(Adler)



## Dacol a gyerekem

---



## Miről is van szó? (A probléma leírása)

A gyermekeknél előforduló **érzelmi és viselkedészavarokról**, gyakran tapasztalható problémákról, beilleszkedési, alkalmazkodási nehézségekről fogok írni. Idetartozik a gyermek dacos, ellenálló, „hisztis” magatartása is. A téma aktuális, hiszen egyre több az olyan gyermek, akiknél viselkedési problémák, zavarok jelentkeznek, és egyre korábbi életkorokban. Már a csecsemőknél is megfigyelhető a viselkedésszabályozás zavara, a túlmozgásos, az indulatos, esetenként agresszív magatartás, a bölcsődében ez a társak között fel is erősödhet, az óvodába kerüléskor pedig már eléggé rögzülhetnek ezek a mintázatok, reakciómódok. De még idejében vagyunk ahhoz, hogy felismerjük a viselkedés mozgatórugóit, a mögöttes okokat, környezeti és/vagy idegrendszeri hátteret, és megkezdjük a folyamat visszafordítását, ha enyhébbek, akkor a nevelési módszerek változtatásával, ha súlyosabbak, akkor a tünetek kezelését a szakemberrel együttműködve.

Melyek is azok az **érzelmi és viselkedési problémák**, van-e különbség közöttük és az érzelmi és viselkedészavarok között? Igen, ha még csak néhány problémát látunk, az lehet átmeneti, valamilyen aktuális történés, stressz, krízis következtében jelentkező érzelmi vagy viselkedéses jelzés, amely azután magától, vagy eseti segítségnyújtástól elmúlik, rendeződik. A zavar esetében már súlyosabb, tartósabb problémáról van szó, amikor hosszabb távon nem tud a szokásos módon megküzdeni a gyermek belső vagy külső nehézségekkel, s a megküzdésre, védekezésre kialakított (feltűnő) viselkedése már állandósult mintázatot kezd mutatni. Ebben az esetben szakember (gyermekpszichológus, gyermekterapeuta, pszichopedagógus, pszichiáter, neurológus stb.) segítségét kell kérni. Az érzelmi és viselkedészavarokat, teljesítményzavarokat mutató gyermekekkel a gyógypedagógián belül a pszichopedagógia foglalkozik, a sajátos nevelési igényű, a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségeket mutató, illetve a hátrányos helyzetű gyermekek ellátásainak körében, a köznevelés területén az óvodában, iskolában, valamint a pedagó-

giai szakszolgálatok korai fejlesztési, nevelési tanácsadási, szakértői bizottsági tevékenységeiben, illetve az egészségügyben, gyermekvédelmi-szociális szférában.



**Az érzelmi és viselkedészavarok** csoportjába tartoznak a következő kórképek:

Idetartoznak az internalizáló zavarok: gyermekkorban kezdődő emocionális zavarok, hangulatzavarok, dysthymia, depresszió, szorongásos zavarok, kényszerzavarok. Az externalizáló zavarok (beilleszkedési, alkalmazkodási, magatartási zavarok): magatartási zavarok – családi, szocializált/nem szo-

cializált zavarok, nyílt oppozíciós zavar, illetve a hiperkinetikus zavarok –, ADHD (figyelemhiányos/hiperaktivitás zavarok). A kevert érzelmi és viselkedési zavarok körében az agresszív, disszociális vagy kihívó magatartás kombinálódik depresszióval, szorongással, ill. más emocionális zavarral. A szocializációs zavarok – mutizmus („hallónémaság”), reaktív kötődési zavarok, tic zavarok (akaratlan kényszermozgások), táplálkozási, alvási, kiválasztási (enuresis – bevizelés, encopresis – beszékelés) zavarok, fejlődési zavarok (mozgás, beszéd). A személyiség szerveződése atipikus irányokban alakulhat, már óvodáskortól kirajzolódhat a szorongásos, a borderline/antiszociális, illetve a pszichotikus fejlődésirány, melyek később – megfelelő intervenció híján – fiatal felnőtt korban személyiségzavarokká szilárdulhatnak. Ebbe a körbe tartoznak még a különböző életkorokban előforduló pszichoszomatikus megbetegedések, csecsemő- és kisgyermekkorban a szabályozási zavarok, pszichés zavarok korai megnyilvánulási formái.

A problémák, nehézségek alapvetően **négy fokozatba sorolhatók:**

1. Minden átlagosan fejlődő gyermeknél **előfordulhatnak időnként nehézségek**, problémák, amelyek vagy maguktól, vagy kis odafigyeléssel elmúlnak. Sokszor a fejlődési lépcsőfokokhoz kapcsolódó megterhelések, stresszhelyzetek váltják ki, de voltaképpen a fejlődés velejárója, hogy nem egyenletesen alakul, hanem időnként meglódul, időnként pedig kis visszaesés mutatkozik. Nevelési hibák, tévesztések is szerepet játszhatnak, kis változtatással javul a helyzet.
2. Átmeneti nehézségek, zavarok lépnek fel. Valami előre nem látható **krízis vagy stresszhelyzet** alakul ki, amely váratlanul éri a gyermeket, a családot. Gyász, veszteség, baleset, megoldatlan konfliktusok, váratlan események lépnek fel, melyek megoldásában szakértő segítségre van szükség. Ilyenkor érdemes szakemberhez fordulni, általában néhány alkalmas tanácsadás, segítségnyújtás elegendő az átmeneti konfliktus- vagy krízishelyzet következtében fellépő tünetek, alkalmazkodási nehézségek megszüntetéséhez.

3. **Szorongásos tünetképződés** alakul ki, amikor már a belső lelkivilágba is beépülnek megoldatlan konfliktusok, megterhelések, traumatikus helyzetek, és a személyiség tudattalan védekezése, háritása a félelmek, fájdalmak, rossz dolgok ellen megkezdődik. Ezek érzelmi és viselkedészavarok képében jelenhetnek meg, változatosan, a fenti felsorolás valamely formájában. Terápiás segítségre van ilyenkor szükség, ez már kicsit hosszabb folyamat, de belátható, és a kóros irányok visszafordíthatók, a tünetek megszüntethetők, rendezhetőek. Itt is nagy szükség van a családnak, a szülők bevonására, szülőkonzultáció formájában, hogy a gyermek közvetlen környezetében is változások keletkezessenek. Az őt érő negatív hatásokkal próbál megküzdeni a gyermek, de már nemcsak a külső erővel és konfliktusokkal, hanem saját belső késztetéseivel, saját belső erővel is, ezért ebben szakszerű segítséget igényel.

4. A korai időszakban **olyan hiányállapotok** álltak fenn, olyan súlyos, megrázó események érték a gyermeket, amelyekkel fejlődő szervezet nem tudott megbirkózni. A szülők nem voltak jelen, érzelmileg nem voltak elérhetőek, vagy a korai gondoskodás elhanyagoló, illetve bántalmazó volt, esetleg a családban traumák fordultak elő, de előfordulhat, hogy az anya depressziója vagy más, súlyosabb betegségei, elmebetegségei, deviáns család hatásai is formálták a fejlődést. Minél korábbi a sérülés, annál súlyosabb lesz a zavar, ezekből **személyiség szerveződési zavarok** alakulnak ki, melyek a későbbiekben, serdülő-, illetve fiatal felnőttkorban személyiségzavarokká szilárdulhatnak. A jellegzetes kóros irányú lelki védekezések és folyamatok azonban már korai óvodáskorban felismerhetők, így a folyamatok optimális esetben – sok idő- és energiabefektetéssel – visszafordíthatók. Nem „növi ki” a gyerek, és nem múlik el magától, ezért a hozzáértő szaksegítség nélkülözhetetlen az egészséges személyiségfejlődés és a családi működés, harmónia visszaállításában. Optimális eset az, ha a szülő együttműködő, képes és hajlandó dolgozni a maga részén, és felismeréseket, változtatásokat eszközölni gyermeke és a család érdekében.

Mint láttuk a fentiek-  
ből, nagyon fontos annak  
eldöntése, hogy melyik  
fokozatról van szó, és  
mielőbbi segítséget kérni,  
mert minél korábbi a  
beavatkozás, annál sikere-  
sebb a helyreállítás.

Akkor a kis bevezető  
után jöjjön az első, sok szü-  
lőt érintő nevelési nehé-  
ség, amikor nehéz a gye-  
rekkel zöld ágra vergődni, mert sokszor nem azt akarja csinálni, amit mi  
elvárnánk tőle.

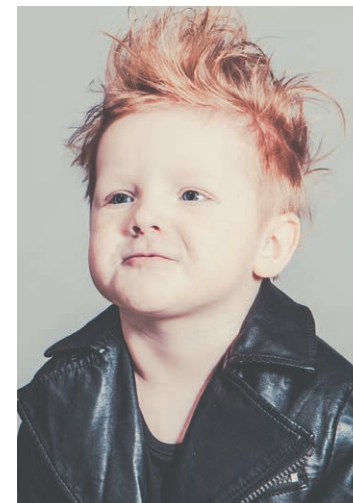
Nagyon sok esetben jönnek hozzám azzal a panasszal a szülők, hogy a gye-  
rek kezelhetetlen, nem fogad szót, dacol, hisztizik. Néha csaknem az örületig  
megy el a hisztiroham, szinte önkívületi állapotban csapkod, üt-vág, rúgka-  
pál a gyerek, máskor meg elviselhetetlen fejhangon nyüszít, nyafog, kesereg,  
egészen addig, amíg meg nem kapja, amit akar. Már mindenki kivan, a szü-  
lők már minden módszert kipróbáltak, eljutottak odáig, hogy tehetetlenek  
érzik magukat, és kiszolgáltatottnak a saját gyerekeknek, úgy érzik, gyerekek  
a fejükre nőtt. És átvette az irányítást, mert végül mindig enged a szülő, és az  
lesz, amit a csemetéje akar. A jelenetekkel, drámázásokkal, hisztiműsorokkal  
eléri a célját. Állandóan dacol mindennel, amit a szülő akar, amit mond, amit  
szeretne elérni, amit szeretne, hogy a gyerek megcsinálja, dafke se, juszt se,  
inkább az ellenkezőjét. Nem tiszteli a felnőtteket, visszavág, csúnyán beszél,  
szemtelenkedik, nem végzi el a feladatait, de még a legkisebb rutincselekvést  
sem. Semmi sem használ, se a szép szó, se a kérlelés, se a kedves hang, se az  
emelt hang, se a szigorúság, se a popsira csapás, se a büntetés. Állandó össze-  
csapások, nyugösködések, sírások, hisztizések mennek, a szülő és a gyerek is  
kiborul, állandósul a harci helyzet.



## Szemponatok a megértéshez és a megoldáshoz

### Hány éves a gyerek?

Nem mindegy a dacolás megértése szem-  
pontjából, hogy hány éves a gyermek. Az  
egészen kicsik még nem tudják mindig tel-  
jes biztonsággal szabályozni az érzelmeiket,  
indulataikat, ezért sokszor könnyen kicsú-  
szik a kezükből az irányítás. Besokallnak,  
valamiből túl sokat vagy túl keveset érzé-  
kelnek, kapnak. Általában a stresszhatás  
lesz annyira erős, hogy eluralkodik rajtuk,  
már nem tudják kézben tartani, és akkor  
összeomlik a viselkedésük. Ez tulajdonkép-  
pen egy szabályozó mechanizmus, a kisülés után ismét jöhet egy kiegyensú-  
lyozott állapot. Amikor kicsúszik a kezükből a saját viselkedésük irányítása, a  
tudatos kontroll helyett az érzelmek veszik át az uralmat. Egyre jobban foko-  
zódik az elviselhetetlennek érzett feszültség, amelynek a szintjét nem képesek  
lejjebb vinni. Túlfeszítik a húrt, mert ők maguk is túl vannak feszülve – túl  
sok volt talán a zajokból, ingerekből, fárasztó programokból, éhesek, álmo-  
sak, nyugösek, már nem tudják maguk szabályozni a viselkedésüket. Ebből  
lesz egy kisebb-nagyobb, sokszor óriási hiszti, vadulás, fékevesztett kontroll-  
vesztés. Megnyugtatóra nem reagálnak vagy még hangosabban sírnak, még  
jobban dobálják, földhöz verik magukat, csapkodnak, ütögetnek, akár rúg-  
kapálnak, harapnak. Visszatérnek egy régebbi, csecsemős szintre, és eluralják  
őket a szabályozatlan érzelmek. Ez főleg a kicsikre jellemző, de nagyobbacska  
gyerekeknél is előfordulhat időnként, főleg, ha a környezet nem biztonságos,  
nem kiegyensúlyozott, illetve a gyermek belső egyensúlya nem szilárd. Már a  
pici csecsemők is rátalálhatnak hangulatuk dramatikus kifejezésére, de ennek  
klasszikus időszaka a 2–3 éves kor, a nevezetes dackorszak. Ilyenkor a gyermek  
feszegeti a határokat, próbálgatja az önállóságát, a saját erejét, kompetenciáját, ő





akar mindent kézben tartani, cselekedni, dönteni, megoldani, megtenni – és ha valami ezt akadályozza, kibillen az egyensúly. Segítségére szorul, mert egyedül nem tudja lejjebb vinni az idegrendszeri feszültségi szintjét, ezért jobb, ha ott vagy vele, segíted, szeretgeted, kivárod, míg megnyugszik.

Kicsit később, már 3–4 éves kortól kezdve jönnek a szándékosabb, fortélyosabb, manipulációs jellegű drámázások, műsorok, „hisztirohamok”, amikor a gyermek már rátanult arra, hogy észrevegye, miképp éri el, amit akar. Ilyenkor hatalomra tör, és bizony, eleinte a szülő sokszor könnyen átadja neki, és innentől a lejtőn már nehezen van megállás, félrecsúsznak a dolgok, mert a kis manipulátor rájött, hogyan érheti el, amit éppen szeretne vagy nem szeretne. Ilyenkor vigyáznod kell, hogy ne menj be az utcájába.

#### **Van-e testvére?**

Ha egyedül van a gyermek, akkor hozzászokhat, hogy minden körülötte forog, és ezt egy idő után el is várja. Sokszor a szülők is hajlamosabbak túlságosan elkényeztetni a gyereket, aki aztán a fejükre nő, követelőző és önző lesz. És ebből erednek a próbálkozások. Ha van testvére, akkor nyílt vagy rejtett haragjának, csalódásának, ellenállásának, féltékenységének kitöréséről lehet szó, mely érzéseket csillapítani szeretne, és bizonyos vágyait, szükségleteit érvényesíteni: újból ő lehessen, legyen a középpontban, több, koncentráltabb, kitüntetettebb figyelmet kapjon, több elismerést, dicséretet, simogatást, ölelést, kizárólagos vele való foglalkozást.

#### **Mikor kezdődött?**

Gondolkodjunk el azon, hogy a nem megfelelő, zavaró viselkedések, dacolások, dührohamok mikor kezdődtek el, köthetők-e valamilyen akkori történéshez, eseményhez, változáshoz, ami a gyermek vagy a család életében beköszöntött. Mi volt ez, mennyire volt stresszes vagy megterhelő történés, mi az, ami leginkább hatással lehetett a gyermekre, ami miatt kibillent az egyensúlyából?

#### **Mi az oka? Miért teszi, amit tesz? Mi billentette ki, mit nem visel jól?**

Még mielőtt lépsz, reagálsz, indulatba jössz, elkezded szidni vagy büntetni, állj meg, és próbáld megérteni a viselkedését. Akkor is, ha úgy tűnik számodra, hogy teljességgel indokolatlan, előzmények nélküli, érthetetlen és oktalan, céltalan viselkedés. Ez lesz a legfontosabb lépés ahhoz, hogy a gyermeked segítségére lehess, és eljussatok a megoldáshoz. Vagyis: a dolgok, a viselkedések, az érzések és indulatok mindig megérthetőek! Mindig valamiért létrejöttek, és mindig van valamilyen értelmük, üzenetük. Ha átáll az agyad ilyen problémamegoldó üzemmódra, akkor máris nem zsigerből, vagyis nem meggondolatlanul és kontrollálatlanul fogsz viselkedni, nem árasztanak el az érzelmeid, hanem a megértésre és a megoldásra koncentrálsz. Hidd el, ez nagyon is átmegy a kisgyerek felé, érzi, hogy megértő, együttérző vagy vele, fontos neked az ő gondja, az ő baja, az ő hisztije. Vagyis ő a fontos neked. És sokszor az ebben való hitét veszíti el, tehát máris lépsz abban, hogy ezt visszaadd neki. Ne feltételezzük a legrosszabbat, ne ítélkezzünk vaktában, ismerjük meg alaposan a helyzetet, a tényeket, minden fontos infót! Találjunk észszerű magyarázatot, vagy engedjük neki, hogy megmagyarázza, mi érintette ilyen rosszul, hogy így kibukott. Vegyük komolyan a gyermeket, ne nézzük le, ne becsüljük le azzal, hogy nem nagy ügy, minek sírsz ezért, minek cirkuszolsz ilyen kis semmiségetért stb. Próbáljunk megértően hozzáállni, megérteni azt, miért is olyan nagy ügy ez a gyermekünknek, ne bagatellizáljuk el rögtön csak azért, mert ő kisgyerek. Vegyük hát komolyan, higgyük el, hogy megvan a maga oka! Fontos tudnod, hogy nem mindig azonnali a reakció, lehetett egy (kicsit) régebbi sérelem, bántás, megoldatlan konfliktus vagy kurdarc is, ami kibillentette őt, csak késleltetve jön ki rajta. Tehát a látszólag előzmény nélküli széteséseknek, összeomlásoknak, üvöltéseknek is megvan a kiváltó okuk.

#### *Mik lehetnek ezek?*

- Elveszettnek érzi magát, ezért hatalmat, kontrollt akar nyerni.
- Segélykiáltásokat hallat, mert nem érzi jól magát, mert nem képes egyedül úrrá lenni valamin.

- A családban, a családi működésben feszültségek, váratlan történések, változások vannak.
- A szülők párkapcsolatában zűrzavarokat észlel a gyermek, és félhet attól, hogy ennek válás vagy szakítás, esetleg költözés lesz a következménye.
- A szülők egymás közti kapcsolatába feszültségek, elutasítás, agresszió, erőszak, bántalmazás szövődik, és ez egyre erősödik.
- Elmerült a saját kis világában, játékában, tevékenységében, és kiszakították belőle, frusztrációt él át, ezért elkeseredett.
- Túl sok az elvárás? Mindig jónak kell lenni? A gyerek azért, mert általában jól viselkedik, nem mindig tudja jól kezelni a dolgokat, mindenki hibázhat, kibillenhet.
- Valamilyen lelki vagy testi szükséglete nincs kielégítve?
- Fáradt, kialvatlan?
- Még nem képes szabályozni az érzelmeit, mert kicsi? Vagy azért, mert érzékenyebb, sérülékenyebb gyermek?
- Nem tud valamit, nem képes valamire, nincs a megfelelő információk birtokában.
- Túl sok inger veszi körül, és elveszti a tájékozódási képességét, túlterhelődik.
- Kudarok érték, és ez megviselte.
- Hiányzik anya vagy apa, vagy kevés van belőlük.
- Testvérrivalizációk, testvérféltékenység.
- Úgy érzi, keveset figyelnek rá, meg akarja szerezni magának a figyelmet, az időt.
- Olyan konfliktusok érték, amelyeket nem tudott (jól) megoldani.
- Kiesett a napirend biztonságából, felborult a rend, a kiszámíthatatlanság félelmetes és megterhelő.
- Sértve érzi magát, (meg)bántva érzi magát, ezért haragszik, lázad, duzzog.
- Elhanyagoltnak, elhagyatottnak érzi magát.
- Megijedt valamitől, valakitől.

### Hogy érzi magát ilyenkor a gyerekeim?

Nagyon fontos lépés, hogy a szülő időt és energiát fordítson arra, hogy megértse, mi is zajlik (kis)gyereke lelkében, mélyen legbelül, milyen érzések vannak a felszíni viselkedés mögött. Törekedni kell ezért a viselkedése mögötti érzések, igények, szükségletek megismerésére, megértésére és kielégítésére (pl. kíváncsiság, düh, frusztráció, kimerültség, éhség stb.). Az együttérző, játékos, megértő kommunikáció módszere, technikája ebben sokat segíthet, erről részletesebben a 2. könyvben olvashatsz.

#### *Mi lehet a kis lelkében?*

- Felborul az egyensúlya, szenved.
- Elviselhetetlen feszültséget érez, amitől nem képes megszabadulni.
- Alkalmatlannak érzi magát.
- Csökken az önbizalma, az önbecsülése, a biztonságérzete.
- Kétségbeesett, úgy érzi, elvesztette a reményt.
- Fájdalmat, félelmet, szomorúságot él át.
- Rossz neki, hogy nem tud most olyan lenni, amilyen valójában szokott, nem képes jónak látni önmagát.
- Magára hagyatottnak, magányosnak érzi magát.
- Úgy érzi, nem szeretik őt.
- Összecsapnak a feje fölött a hullámok.
- Segítséget kérne, de már olyan állapotban van, hogy erre formálisan nem képes.

### Mi a célja?

Nemcsak oka, előzménye, hanem célja is van a gyermekek viselkedésének, cselekvéseinek. A dührohamok, kezelhetetlen állapotok mindig azt jelentik, hogy az addigi egyensúly valami miatt felborult, kibillent, és ez egy feszültségekkel teli, bizonytalan, félelmetes, zavaró állapot. A törekvés az, hogy ismét visszabilenjen az egyensúly, ezért következnek be a biztonságérzetet hozó egyensúly megtalálására különböző, mások számára nehezen elviselhető és tolerálható próbálkozások.

*Adler, az ismert pszichoanalitikus magyarul az el legjobban*

*a gyermek céljait:*

- figyelemfelkeltés
- kölcsönös sértés
- bosszú
- hagyjatok békén!

Adler szerint fontos a gyermek „tehermentesítése”. Kontaktust, lelki kapcsolatot kell vele teremteni. Amelyik gyerekekre egyszer rámondták, hogy rossz, az fél, gyanakszik, nem tudja, mi készül ellene. Fel kell szabadítanunk a gyermeket a nyomás alól: meg kell nyugtatnunk, hogy nem készül ellene semmilyen támadás. A hibát egyelőre figyelmen kívül hagyva, keressük a jót a gyermekben. A bátortás, ösztönzés (l. a szülői résznél, külön fejezetben), a tehermentesítés folytatása, erősítjük, előreviszük a gyermeket, emeljük önbizalmát, igyekszünk hatáskörét, felelősségi körét bővíteni. Később kezdetjük a megterhelést: kötelességek, feladatok vállalása a gyermek részéről, de nem jó, ha ez túl korán van, és állandóan tiltanak, parancsolnak, előírnak mindenfélét a gyermeknek a szülők, pedagógusok. Ez csak az önérzetét, önbecsülését rombolja, és ennek következtében a gyermek hibásnak, rosszsnak tartja magát, és már előre lemond a sikerről. Segítsünk neki abban, hogy kialakulhasson az a meggyőződése önmagáról, hogy ő kiválóan képes teljesíteni.

Adler szerint a gyermeket „jó játszótárssá” kellene képezni. Az önállóság, a bátorság, a felelősség és a közösségérzet tervszerű erősítése a legfontosabb.

#### **Mire figyeljünk? Mire lenne szükség? Mi a fontos?**

Szülői nevelési módszereink, megoldási technikáink fejlesztése elsődleges, amihez az egész könyvben, és a további kötetekben is adok még kapaszkodókat, nem csak ebben a fejezetben.

*Nézzük először, mik a tipikus szülői balfogások?*

- Túlmagyaráz, érvel, alkudozik.
- Sűrűn kér bocsánatot.
- A gyerek engedélyét, jóváhagyását kéri.
- Nem tud döntéseket hozni, irányítani.
- Túlhangsúlyozza saját igényeit.
- A lekenyerezés és a fenyegetés eszközével mesterkedik.
- Ugyanazt az utasítást ismételtgeti újra meg újra.
- Hibáztatja a gyermeket, tőle várja a megoldást.
- Lenéző, tiszteletlen bánásmódot tanúsít.
- Túl szigorú, testi fenyegetést alkalmaz.

Tartsuk szem előtt, hogy a gyermek az, aki kisebb, még nincs annyira képességei teljében, mint a felnőtt, azaz nem rendelkezik egyenlő erőforrásokkal a problémák megoldásához, vagyis a viszony kiegyenlített, nem egyenrangú. A felnőtt az, akinek kézben kell tartania a kritikus helyzeteket is, egyszerűen azért, mert erre ő már életkoránál fogva is képes, másrészt azért, mert erre a túlélése, érzelmi biztonsága miatt számít is a gyermek. Egyszóval, amikor a gyerek a legrosszabb formáját hozza, akkor kell a szülőnek a legjobbat kihoznia magából.

Gondolj arra, hogy gyermekedben a fejlődésével járó fizikai és érzelmi változások zajlanak, és ezekkel nem mindig könnyű megbirkózni. Gondold át, nem túlságosan túlterhelt-e, túlhajszolt-e, nincs-e túl sok programja, különórája, nem nehezedik-e rá részletekről túl sok nyomás, elvárás, követelés. Légy őszinte magadhoz, hiszen már azt látjátok magatok előtt, hogy a neves egyetemen végez, esetleg külföldön, menő munkája és élete lesz, amilyen nektek nem volt, tehát lehet, hogy nem a saját gyereket látod, hanem a te álmaidat és vágyaidat. Nem látod a gyereket abban az életkorában, amelyikben éppen van, és annak az életkori szükségletei egészen mások, mint amit most ráerőltetsz, vagy amire nem figyelsz oda. Próbáld hát a saját pici gyereket látni,



az ő fejlődési és érzelmi igényeivel, szükségleteivel, és igyekezz ezt megadni neki. Mert bizony sokszor érzelmi elhanyagolás rejlik ezek mögött a legjobb családokban is. Ennek pedig sajnos akár kóros fejlődési út is lehet a következménye. Állj le tehát idejében, egyszerűsíts! Ha ideges az otthoni légkör, próbálj ezen változtatni! Ha túl sok volt mostanában a változás (költözés, testvér születése, nagyi halála, új ovi, munkahelyi problémák, betegség stb.), állj meg, és ezek hatásait próbáld felmérni, feldolgozni a gyerekekkel, megnyugtatót, szeretetet, biztonságot, kiszámíthatóságot adni neki. Ha túlterhelők az ingerek – állandó háttértévézés, túl sok kütyüzés, tévézés, telefonozás, túl sok felnőtt infóval árasztod el, akkor csökkentsd, korlátozd, tereld mederbe ezeket. Legyen az otthon „biztos bázis”! Ezért tedd meg, amit megtehetsz. Egy apuka kérésére leírta, miket lát otthon problémának, és milyen úton kellene elindulni a megoldásuk felé:

Sorszám	Jelenleg fennálló nehézségek, problémák, megoldandó helyzetek	Megoldási javaslatok az adott problémára
1.	fáradtság	legalább pár napos pihenés, kettesben
2.	szeretet hiánya	„érintés és mosoly”
3.	kommunikáció hangneme	türelem
4.	megértettség hiánya	odafigyelés
5.	kívülállóság	közös programok erősítése
6.	pénzügyi problémák	kiadások átgondolása
...	szervezetlenség	feladatok kiosztása, gyerekek részvétele mellett

Mindezek a családi, párkapcsolati szinten meglévő problémák, nehézségek teljesen szétzilálták a gyermekek viselkedését, akiket súlyos magatartási problémáik miatt hoztak hozzám a szülők. Először tehát ezen kell dolgozni, a családi rendszerszintű harmónia megteremtésén, mert minderre igen érzékeny radarjaik vannak a gyerekeknek. Ezután következik az ő tüneteikre, gondjaikra figyelés.

#### Mik a legfontosabb dolgok?

- biztonság visszaadása
- támasz nyújtása, együttérzés, megszeretgetés
- családi értékek, elvárások tudatos közvetítése
- azonnali reakciók
- világgal és önmagával töltött idő (pihenés, kikapcsolás, üresjáratok) egyensúlyának megteremtése
- játék, olvasás, mesehallgatás, zenehallgatás, zenélés, pihenés, lazulás
- feszültséglevezetés mozgással
- szeretetteljes irányítás, határok és korlátok, biztos bázis és támasz
- játékos nevelés, szerepjátékok játszása
- együtt töltött minőségi idők
- a gyermek megnyugtatója, a szülő megnyugvása egyidejűleg fontos
- szakértőkre, rokonokra, könyvekre hallgatunk az ösztöneink helyett – ne mások elvárásainak akarjunk megfelelni

Saját magunkkal ne legyünk túl szigorúak, nem kell mindig mindenben a lehető legjobb szülőnek mutatnunk magunkat, nem kell tökéletesnek lennünk, nem kell mindent ragyogóan megoldanunk – lehetünk néha fáradtak, kimerültek, lemerültek, lehet rossz napunk, lehet front stb.

Engedjük meg magunknak a hibázás lehetőségét, és tegyük jóvá azokat! Élvezzük az életet a gyerekeinkkel, játsszunk, mókázzunk, lazuljunk!

#### Másokkal is megtörtént már...

Elmesélem egy kislány és az anyukája történetét, akiknél a dacos ellenállás harcokká, mindennapos veszekedésekké fajult, és már nem találták ebből a kiutat. A koronavírus-járvány kellős közepén, amikor otthon kellene tanulni, mert az iskolák zárva. Nézzük, hogyan sikerült!



**Közelharcok a tanulással – gyerek-szülő küzdelmek a „home school”-ban**  
„Nem tudom eldönteni, hogy tényleg ennyire nem tud semmit, értsd: matekból osztani stb. vagy csak csinálja, üveges tekintet, babrál, hintázik stb... konkrétan nem is tudom, meddig kéne visszamenni... az egy dolog, hogy mindennap egy agyvérzés, mire leül tanulni, vagy egyikőnk, vagy mindketten kihordunk lábon egy infarktust fejenként legalább, mert csapkod, dobog, kiabál, ütöget mindent, ha le kell ülnie gyakorolni, főleg a matekot... már nem tudom, mire gondoljak????... Aztán jön a fáj a fejem, éhes vagyok, szomjas vagyok stb., mindenre közli, hogy ezt nem tudja... és már nem tudom, mit higgyek... és hiába magyarázok, rajzoló, semmi, egyszerűen bamba tekintet... ez a legidegesítőbb...” – írja egy anyuka a karanténból 2020 tavaszán, a kijárási korlátozások idejének 2. hetében.

Felhívom, elbeszélgetünk. Másnap este küld egy összeállítást kedves, nyugodt, békés fotókból, amelyeken a kislány boldogan játszik, alkot, kiegyensúlyozott. Elmondja, hogy jó volt, hogy beszéltünk, sikerült másképp látnia a dolgokat, és nagyon megnyugtattam, s mivel látja, sokan küzdenek hasonló nehézségekkel most, talán leírhatnám, amit neki telefonon elmondtam.

Megpróbálom. Négy tételben:

### **1. A gyerek ellenáll, menekülne, megbénul.**

A kislány érzi a kívülről jövő nyomást, követelést, elvárást, ráadásul lemaradásai is vannak a tananyagban, nem is ért mindent, ezért aztán még kellemetlenebb és nyögvenyelősebb az egész helyzet. Persze hogy nincs kedve hozzá. Átmegy kisbabába, mindent kitalál, hogy elodázza ezt a kényelmetlen, kínos helyzetet, vagy valahogyan kimeneküljön belőle. Nem rosszindulatból. Nem akarja az infarktus felé sodorni a szüleit, csak olyan eszközökkel próbál küzdeni, amilyenjei vannak. Meg kell(ene) csinálnia valamit, amit nem ő akar, hanem más. Kívülről jövő nyomás, nem érzi magáénak. Ő nem szeretne ezzel foglalkozni, valahol máshol lenne helyette. De naphosszat ez megy, még este nyolckor is. Mindenki kimerül, de a gyerek még butábbnak tűnik.

### **2. Az anya nyomatja, rendületlenül.**

Anya a lehető legnagyobb szeretettel és jóindulattal végre kezébe veszi a dolgokat. Kötelesség is van a világon! – felkiáltással, nem lógunk a suliból, meg kell csinálni a feladatot. Miért? Mert ezt kell tennünk, és ez a kötelességünk. Különben lemaradunk a tananyaggal, és mi lesz akkor a tanév végére. Ki kell használni minden percet, elvégre munka van, és nem lazálás. Minél inkább sokasodnak a kudarcok, annál határozottabban áll a vártán, és még több erővel próbálkozik. Eleinte persze még mindent kitalál, aztán egyre fáradtabban, izzadtabban, mígnem hatalmi szóval próbálja. Mégsem jár sikerrel, sőt mintha visszafelé haladnának.

### **3. Kialakul a közelharc és az állóháború. Mindenki szenved. Patthelyzet.**

Már szinte összefolynak az órák és a percek, lassan azt se tudni, mi a kiinduló nehézség, a lényeg elvész, marad az érzés, hogy harcolnak, küzdenek egymással. Kezdenek kifáradni. Az otthon csatátérré változik, indulatok cikáznak a jó érzések helyett – neheztelés, harag, düh, frusztráltság, csalódás és csalódottság, félelmek, és az otthon melege már rég elillant. Mindenki fásult, kimerült, senki nem lát megoldást. Hiszen a szülők már tényleg mindennel próbálkoztak!

De talán azzal még nem, hogy a dolgok mögé nézzenek. Próbáljuk most ezt meg közösen!

#### 4. A kimozdulás csomópontjai:

##### a) Az anyai szándék mögötti szorongások megkeresése és megértése

Mi mozgatja anyát? Persze hogy nem az, hogy kiképző őrmester legyen. A szülők nyilvánosan is megmérettetnek és keresztútúbe kerülhetnek, ha valami esetleg nem megy jól, hiszen ezt nekik kell most kézben tartaniuk. Túl erős lesz tehát a megfelelni vágyás: jó anyja lenni a gyerekeknek ebben a helyzetben is, és a szorongás attól, hogy ez nem fog elég jól sikerülni. A másik, hogy ketyeg az óra, megy az idő, telnek az órák, az a fránya gyerek meg még mindig ugyanannál a feladatnál akadt el és állt le. Jönnek a szorongató kérdőjelek: mi lesz, ha nagyon lemarad, nem tudja majd behozni? Megbukik, évet ismétél? Esetünkben épp iskolaváltásban gondolkodnak a szülők, mi lesz, ha oda nem fogják átvenni, mert annyira le van maradva a tananyaggal? A sikertelenség lehangoló, minél határozottabbak vagyunk, annál hamarabb lesz eredmény, és akkor végre fellélegezhetünk, addig... De miért vált ez a téma annyira központivá, hogy eluralja már az egész családi hangulatot is? Ahogy beszélgetünk, anya egyre jobban kezdi megérteni, ez az ő gondolja, görcse, elakadása valami miatt, ezért erőlteti annyira az erőltetett haladást, eredményt, a matekkal való foglalkozást a gyereknél. Kiderül, ő is hasonló szituációban volt gyerekkorában, és mivel nagyon szereti gyermekét, szeretné megvédeni attól, hogy olyan helyzetbe kerüljön, mint ő; hogy lemaradva a többiektől szégyelli magát, kicsúfolják, tehetetlenek, bénának érzi magát, akinek nem fog sikerülni... és most a saját kislánya helyett önmagát látja. Vagyis ez az egész belőle indul, ő görcsöl rá, neki fontos, és nem tudja jól meglátni gyermeke helyzetét, érzéseit ebben az egészben.

##### b) Minél jobban követelsz, annál nagyobb lesz az ellenállás

A gyerek mindig megérzi, ami túl fontos a szülőnek, amit az túlságosan nyomtat, túlságosan akar, amire túlságosan rágörcsöl. Ennek a feszítő, ideges

nyomását érzékeli a gyerek, és nem tudja pontosan, hogy most mi a baj, vele van-e baj, ő nem elég jó, vagy miért ilyen ideges anya? Átveszi az idegességét, a feszültség őt is szétzilálja, és már nem képes eléggé összeszedetten, tudatosan viselkedni. Ha anya nem tud kellően laza és spontán lenni, akkor a gyerek sem. Vedd le a dolog súlyát, ne legyen az egésznek tétje, nem tragédia, ha ma nem lesz kész az a lecke, ha már a kialakult nyomás miatt nem megy.



##### c) Határkérdések és felelősség – kinek mi a dolga?

Meg kellene húzni a határokat. Mindenkinek a magáét. A maga dolga, a maga felelőssége. A tanulás a gyerek dolga, feladata és felelőssége. Nem a szülőé. A szülőé az, hogy ott legyen, támogasson, segítsen, biztosítsa a feltételeket, gondoskodjon az egész család jóllétéről, biztonságáról. Vissza kel-



lene hát adni a gyerekeknek, ami a gyereké. Az ő felelőssége, hogy tanuljon. Ha nem tanul, akkor lemarad. Viselje a következményeit. Nem kell a szülőnek kéréstlenül beavatkoznia, kiségitenie. Ha a gyerek nekiül és elakad, és segítséget kér, az megint más helyzet. De ne a szülő mondja meg, hogy akkor most leülünk, fiam, és addig innen fel nem állunk, amíg meg nem érted, meg nem csinálod, amíg kész nem lesz! Ne parancsra csinálja a gyerek, ami a dolga, hanem belső parancsra. Ha külső parancsot alkalmazunk, elveszünk a belső motivációt. Örülni, dicsérni lehet, ha a gyerek nekiáll és csinálja, meg drukkolni, de helyette csinálni, helyette akarni nem szerencsés. És megint a szülő szorongása: bírja ki pár napig azt is, ha a hiányzó feladatok miatt rossz jegy vagy figyelmeztetés vagy lemaradás lesz a következmény. Mondhatja a gyerekének, hogy sajnálom, de azt a legjobban, hogy neked ez nem fontos, és úgy döntöttél, hogy nem akarsz jobb lenni ebben a tárgyban, többet tudni, jobban csinálni. Együttérzek veled. És ha erre azt mondja a gyerek, hogy dehogynem, szeretném, akkor felajánlhatjuk a segítségünket.

*d) Sikerélmény – legközelebbi fejlődési zóna (amit még tud a gyerek)*

Rosszkedve van persze a gyerekeknek, mert valóban lemaradt, valóban nem érti. Akkor érdemes oda visszamenni, ahol még értette, ahol még meg tudta csinálni. Létfonosságú, hogy örömet, sikerélményeket csempésszünk oda, ahol most nincs. Hja, menjünk vissza a 2+2 egyszerűségéhez! És lazán, nem erőltetve, játékosan. A játék a legközelebbi fejlődési zóna, mert játékos keretben olyat is meg tud oldani a gyerek, amit egyébként még nem tudna.

*e) A krízishelyzet nyomása (nem kell most mindent bepótolni, nem most kell mindent bepótolni, a szülőnek nem kell pedagógusnak lennie)*

A járványügyi veszélyhelyzet, minden eddigi megszokott, kialakult, bejáratott működés felborulása mindenkiben feszültségeket, szorongásokat, akár pánikot is kelthet. Fokozott a nyomás gyereken, szülőn, hogy megfeleljenek ebben a váratlan, szokatlan helyzetben, mely kihívások elé állítja őket. Nagy a társadalmi nyomás, az iskola felől jövő nyomás, hogy nem szünidő van, hanem

„ugyanúgy” megy tovább a tanév, és a tanév végén majd jön a számonkérés, a bizonyítvány, a jegyek, az eredmények. De csak akkor, ha eleget és elég jól teszünk érte. Nagy a nyomás és a sürgetés is, hogy minél jobban, minél gyorsabban tegyük. De állj! Nem most kell mindennek tökéletesnek lennie, nem most kell mindent bepótolni, a szülő ne legyen tanító vagy tanár, a szülő maradjon szülő, és szülőként tegyen meg mindent, amit tud, hogy segítsen a gyerekének, de segítse az egész család túlélését is ebben a félelmetes, bizonytalan, szorongató helyzetben. És éppen ezért nagyságrendekkel fontosabb most a meleg, szeretetteljes, elfogadó és játékos családi légkör, mint a mérnöki precizitással vezérelt előrehaladás a tananyagban. Higgyük el, a nyugodt, kiegyensúlyozott gyerek könnyebben fogja venni az akadályokat is, könnyebben ül le elvégezni a feladatait, és több örömet, sikerélményt is fog azokban találni. Főleg, ha a szülők is képesek megdicsérni, de leginkább együtt lenni vele, jóban és rosszban.



*f) A krízishelyzet lehetőségei*

Nemcsak nehézségei, hanem örömei és lehetőségei is vannak, lehetnek ennek a különleges, reméljük, rövid átmeneti helyzetnek. Több szülő is megosztotta velem, hogy is zajlik most náluk otthon az élet. Egy anyuka

megfogalmazta a kicsi (nagy, 14 éves) fiának, hogy mennyire jó vele otthon lenni, hogy egyre jobban, erősebben szereti őt, ha ez még egyáltalán lehetséges. Mert mindenki teszi a dolgát: a fiú tanul is, de zenél is, alkot is, zenét szerez és örömmel gyakorolja a hobbiját, „jár az órákra”, anya is vezeti a háztartást, otthon dolgozik, és a lehető legtöbb időt töltik együtt is, közös, örömteli együttléteketben, amelyekben sok az ölelés, az összébújás (hiszen minden más ölelést most nélkülözni kénytelenek), a meghitt beszélgetések, a mindennapi, közös edzések. A matekkal közelharcot vívó anyuka pedig átgondolta a prioritásokat, elengedte félelmeit, saját görcseit, irányítási vágyát, és megpróbálja a legtöbbet kihozni abból, hogy együtt a család, és ez milyen jó, megerősítő, szívmengető érzés, hogy eláraszt az összetartozás, a szeretet, a melegség, a harmónia, és a közös tevékenységek öröme – pár új családi társasjáték beszerzésével, együtt játszással, közös főzőcskézéssel, közös alkotással, barkácsolással, új, egyéni hobbik kitalálásával, sütisütéssel, a családi összetartozás keretében a feladatok, tevékenységek megosztásával élvezni lehet az otthon melegét, a fészek biztonságát. A biztos, meleg fészekben pedig a kötelességteljesítés sem lesz olyan elrettentő vagy gyötrelmes, így aztán két legyet ütöttünk egy csapásra.

## Mit tehetek?

Konkrét lépéseket javaslok.

### 1. lépés: átgondolt tudatosság – előzetes tervezés, és a mi szerepünk

Érdemes egy kis időt – pár órát vagy napot – arra szánni, hogy átgondoljuk, hogyan is szeretnénk élni a családjunkban, milyen családi értékeket szeretnénk átadni gyermekünknek, hogyan szeretnénk nevelni őt, mi a fontos a számunkra, milyen kapcsolatokat szeretnénk a családtagjainkkal, hogyan akarjuk bevezetni gyermekünket az életbe, az élet viszontagságaival való szembenézésre, megküzdésre, önmaga megtalálására az életben hogyan szeretnénk felkészíteni.

*Először is alaposan átgondolni, mi is a nevelés?*

- A neveléshez és a focihoz mindenki ért?!
- Mi is a nevelés? Szokások, szabályok? Rejtett szülői vágyak? Nyugalom? Változtatás? Jellemformálás? Ki mondja meg, ki, mi a jó és a rossz? Szófogadás?
- A lelki fejlődés elősegítése. Direkt fejlesztéssel vagy az optimális körülmények megteremtésével?
- A gyermek a nevelés tárgya vagy alanya? Van-e direkt irányítás? A gyerek akarata, visszahatások, amikor átlát rajtunk, amikor manipulál... hatások és ellenhatások...
- Ki nevel? Felnőttként autonóm módon nevelünk?
- Saját szüleink hangja, elvárásai, lemezei... Pont az ellenkezőjét akarom?
- Ki nevel? Ha apa és anya másképp gondolja...?
- Rivalizálás a nevelésben? Mi a családi és az óvodai nevelés célja? Család vagy intézmény? Mit vár el a szülő az óvónőtől, és mit vár el az óvónő a szülőtől? Mit vár el a szülő és a pedagógus a gyerektől?
- **Mit vár el a gyerek a szülőtől, családtól, pedagógustól, az intézménytől?** Erre gondoltál már?

A szülői bánásmód a legerősebben veszélyeztető tényező a korai viselkedési problémák kialakulásában, de ugyanakkor megváltoztatható. Viselkedésgenetikai kutatások, epidemiológiai, klinikai vizsgálatok azt mutatják, hogy a nevelési szokások nagy hatással vannak a gyermekek fejlődésének sok területére. Pontosabban, a szülőkkal való meleg, pozitív kapcsolat hiánya, a bizonytalan kötődés, valamint a gyermekek elégtelen felügyelete és az irántuk tanúsított érdektelenség szorosan összefügg a viselkedési és érzelmi zavarok megnőtt kockázatával.

És ismét a figyelmeztetésekre ajánlom:

*Erre figyelj:*

- Hevesség helyett higgadság.
- Indulatok elárasztása helyett tudatos tervezés, megfontoltság.
- Túl szigorú büntetések helyett belátható, átlátható következmények.
- Milyen gombokat nyom meg bennem a gyerekm viselkedése?
- Miért ragaszkodom valamihez olyan görcsösen? Miért harcolok szinte gyerekként a gyerekemmel?
- Valóra nem váltott fenyegetés hitelvesztéshez vezet – a gyerek nem fog komolyan venni.
- Adhatunk második esélyt – ez is a te döntésed.
- Mások jelenlétét tekintetbe vesszük – alapszabály: dicsérni főleg mások előtt, de szidni, elmarasztalni csak négy szemközt.

## 2. lépés: családi rend és rende(z)tlenség megteremtése (családi címer)

Üljön össze a család egy jó kis családi kupaktanácsra, és közösen alkossatok meg a Hárszabályt (házirendet), a Tilos dolgok listáját, a napi- és hetirendet, valamint a családtagok felelősségi és feladatköreit. Fontos a jó hangulat, a rajzos illusztrációk, és a közös döntések, közös határozathozatalok. Érezze mindenki, hogy ez egy különleges, összetartó szövetség, ahol mindenki számíthat a másokra, a családra, hogy megvédik azt, aki bajban van, együttéreznek vele, ha rossz napja van, és együtt örülnek vele,

ha jó dolgok történtek. Vannak közös titkok, rítusok, szertartások, jelszavak, szimbólumok, akár címer és családi történelemkönyv is, de még sok kreatív ötletetek lehet.

*Cél: gyermekünk fejlődésének, megküzdési repertoárjának fejlesztése, segítő útmutatás, támasz nyújtása a következőkkel:*

- következetesség, de nem merevség
- hatalmi szóval meghozott szabályok helyett közös szabályrendszer kialakítása
- az illusztrált Hárszabály kifüggesztése – ha „helyzet” van, akkor már csak rá kell mutatnod, hogy miben is állapodtatok meg

## 3. lépés: kapcsolat megteremtése, kapcsolatba lépés

*„A jó élethez vezető út jó kapcsolatokkal van kikövezve.”*

(Dr. Robert Waldinger)

Nem a nevelési ismeretek, nem a jól megalkotott szabályok és elvárások, nem a módszertani ismereteid, nem a kommunikációd, hanem a kapcsolat lesz abban a meghatározó, hogy mennyire fogsz tudni hatni a gyerekedre. A jó emberi kapcsolatok – amelyben a közelség, az intimitás, a szeretet, az elfogadás, a türelem, a tolerancia, a melegség, a bizalom, a kölcsönösség, a törődés és gondoskodás, a dolgok megosztása, az együttes idő eltöltése, az öröm, a közös élmények hangsúlyosak – a tudományos kutatások szerint is a fejlődés legfőbb hajtómotorjai és előrejelzői. Sokkal inkább, mint bármi más, akár az okosság vagy intelligencia. Ha jó kapcsolatot tudsz kialakítani gyermekeddel, akkor adod neki a legtöbbet. És itt a legfőbb titok: hajolj le hozzá, szánj rá időt, teljes figyelmeddel fordulj felé, érezd bele magad az ő világába, gondjaiba, kis lelkébe, és akkor ő azt érzi, hogy neked ő fontos.



Abban a pillanatban pedig a legfontosabb. Tehát ha hatást akarsz gyakorolni rá, akkor tedd félre a saját rohanásodat, feszültségedet, idegességedet, és ne indulatból, hanem tudatos odafordulással kommunikálj a gyermekeddel. Hidd el, ezzel máris megnyerted őt! Megérzi azt is, hogy te megérted őt, bízhat benned, támaszkodhat rád, hiszen te képes vagy uralkodni magadon – amit ő nem mindig mondhat el magáról, és ez félelmetes a számára. De máris biztonságban lesz, ha azt érzi, hogy van valaki, aki még őt is meg tudja állítani, aki még neki is képes kijelölni a határokat, korlátokat, kereteket. Ha pillanatnyilag lázad is, hidd el, hosszú távon hálás lesz érte.

*A kapcsolódás jellemzői legyenek:*

- várjuk meg, míg a gyerek odafigyel, kapcsolatba lép
- kapcsolódásunk legyen humoros, könnyed, játékos, kreatív
- keveset beszéljünk, röviden fogalmazzunk, verbális és nonverbális jelekkel is kommunikáljunk
- ne prédikáljunk, kapcsolódjunk – teljes figyelmünkkel forduljunk a gyerek felé
- próbáljuk őt megérteni
- helyezzük a hangsúlyt a pozitív dolgokra
- szeretet és tisztelet
- indulatmentesség
- odafigyelünk a gyermek érzelmeire – a viselkedés mögötti érzelmek feltárása hangsúlyos
- ott vagyunk a gyermek mellett

#### 4. lépés: kérés és utasítás

Ne feledjük: ha nagyon is a gyerek kezdi magához venni az irányítást, uralkodik, parancsolgat, túlzott kontrollt akar a szülők, a család felett, az azt jelenti, hogy nincs elég kontrollja, döntési, választási lehetősége a saját életére. Ezért fontos azt átgondolni, hogy vajon mi, szülők, nem szólunk-e bele túlságosan az életébe, nem szólunk-e rá lépten-nyomon minden apróságért, elvéve tőle az önálló döntés és cselekvések lehetőségét? Vagy ellen-

kezőleg, túlságosan magára hagyjuk, elhanyagoljuk őt? Esetleg a kényeztetéssel, „neki legyen jobb!” felkiáltással, megcsinálunk helyette mindent, levegőt sem hagyva neki, és különösebb elvárásunk sincs felé, amit pedig már életkora és képességei szerint meg tudna csinálni, így mi magunk taszítjuk egy alacsonyabb szintű állapotba, ami ellen lázadni kezd. Egyszóval ajánlatos előzetesen átgondolnunk, mik a valóban fontos dolgok, és csak indokolt esetben rászólni, utasítani őt, kérni, nem állandóan egzecírozgatni. A valóban szükséges korlátok és határok meghúzása a lényeg, szeretetteljes határozottsággal. Először is magamat hozzam olyan állapotba, olyan nyugodt, higgadt, „felnőtt” állapotba, hogy azt sugalljam, ura vagyok a helyzetnek, lehet bennem bízni, lehet rám számítani, tudom, mi a jó neked, mert szeretlek, és fontos vagy a számomra. Megértem a nehézségeidet, tudom, mi zajlik benned. Vezetek, példát mutatok magam is, nem csak utasítok, elvárok és követelek. Az én hozzáállásom, viselkedésem lesz igazából a minta a gyermekem számára. Ha hibázom, pl. csúnyán kiabáltam, akkor tudjak elnézést kérni a gyerektől, elmondani neki, hogy tudom, hogy megbántottalak, és ezt már bánom, hozzuk helyre. Fontos, hogy indulatok nélkül, kedves, szeretetteljes biztonsággal közvetítem felé, amit szeretnék tőle.

*Jellemzői (nyugalom, végrehajtható kérések, testi közelség, szemkontaktus, belső határozottság és higgadság):*

- Rendíthetetlen nyugalommal ragaszkodjunk a fontos dolgokhoz; újból és újból tegyük fel ugyanazt a „lemezt”!
- Ne álljunk le vitázni, tárgyalni, alkudozni!
- Ragaszkodjunk a végrehajtáshoz, és ezt ellenőrizzük is!
- Maximum kétszer mondjuk el ugyanazt, de lehetőleg inkább csak egyszer!
- Kerüljük az egyoldalú párbeszédet!
- Mutassuk meg, mit várunk el!
- Bontsuk le kis lépésekre, kezdjük el a gyerekekkel együtt, javasoljunk, ötleteljünk!

## 5. lépés: ellenszegülés, dacolás, dührohamok vagy passzív ellenállás kezelése konkrét helyzetekben

*Általában fontos:*

- Odafigyelünk a gyermek érzelmeire – megértő jelenléttel, a viselkedés mögötti érzelmek és szükségletek feltárásával (egy későbbi fejezetben kifejtem).
- Segítsünk neki lecsillapodni, tanítsunk neki ilyen technikákat (l. később).
- Szeretetteljes kapcsolódás, megértés, együttérző, megértő kommunikáció után viselkedésrendezési technikák, módszerek.

Mindegyikre érvényes: könnyedebben, lazábban venni, nem akkora súlyt fektetni rá, legyen kevésbé fontos, mint most, és legyen kicsit „nemtörődöm” a viselkedésünk: ó, te ezt már úgyis tudod, ez már nem gond nekünk, szóra sem érdemes, vannak fontosabb dolgok is. Rövid, egyértelműen megfogalmazott, határozott kérések legyenek (nem feszülten, hanem mosolyogva), túlkomplikálás nélküli, rövid magyarázattal (ha szükséges) és a következmények előzetes felvázolásával. Ne hagyjuk, hogy a gyermek provokálással célt érjen; ne húzzuk fel magunkat, maradjunk nyugodtak, és következetesen képviseljük a kérésünket.

*Kérések elutasítása, ellenszegülés*

- Csak olyat kérjünk, ami valóban fontos.
- A kérés kérés legyen, ne követelés (lehessen nemet mondani, ne erőszakoljuk rá mindenáron).
- Kérjük az együttműködését, hangsúlyozva, hogy ez fontos a számunkra, és értékeljük.
- Nyugodt hangon, rövid magyarázattal mondjuk el, miért fontos – de ne magyarázzuk túl.
- Hiszti, dühroham figyelmen kívül hagyása, kivárás, vagy jelenlét, ölelés, egyéntől függően.
- Váratlan kommunikáció beiktatása (gyors váltás; valami teljesen mást csináljunk, pl. megcsikizzuk, gyengéden az arcába fújunk, viccelünk, felkapjuk, vagy figyelemeltereléssel próbálkozunk).

- Hagyjuk ott, mondjuk: más dolgunk van éppen, kíváncsiak vagyunk, mire visszajövünk, mi fog történni, lesz-e valami meglepetés...
- Dicsérjünk a legapróbb próbálkozásnál.
- Következetesség a következmények tekintetében.
- Most ülünk le, és tartsunk egy kis szünetet, javasoljuk, ha kezd elmérgesedni a helyzet – találjuk ki közösen, mi hogy legyen (együttműködés, a gyerek bevonása a megoldási út megtalálásába).
- Tartson ki a szülő a fegyelmezésben a maga álláspontja mellett, ne lehessen könnyen lekenyerezni.

*Nem figyelés, amikor a füle botját sem mozgatja, hiába szólunk neki*

- Ne hozzon ki a sodrunkból, nem szándékosan csinálja.
- Lépjünk közelebb, fogjuk meg a vállát vagy a karját, nézzünk rá.
- Még közelebb, fogjuk meg az arcát, kérjük, hogy nézzen ránk.
- Ha megvan a szemkontaktus, mondjuk neki kedvesen, de egyértelműen, mit akarunk.

*Reggeli öltözés vagy valahová készülés – időhúzás, piszmozgás, negligálás*

- Lehet használni a napirend táblát, ha bevezettük – csak rámutatunk az órára.
- Adhatunk választási lehetőséget: pl. te a zoknit húzod, én a trikót adom rád.
- Mondjuk lazán: te ezt már egyedül is tudod, annyira ügyesek a kezeid és az ujjaid, jobban megy neked, mint nekem – előlegezzük meg neki a bizalmat.
- Adhatunk időkeretet – előzetes figyelmeztetéssel, pl. 10, 5, 2 perc múlva lejár.
- Mindent azonnal lelkesen dicsérjünk (szóval, jelekkel).
- Azonnali következmény kilátásba helyezése, jutalom kitűzése.

*Vacsorához készülődés (kézmosás), fürdés, egyéb önkiszolgálási helyzetek*

- Szóljunk előre, időkereteket jelezve.
- Ne figyelmeztessük, csak egyszer szóljunk, természetesen.
- Ne menjünk vele a csaphoz, és ne mi mossuk meg a kezét, ne is segítünk benne, a fürdés, a vécéhasználat legyen már önálló tevékenység, ha az életkorilag elvárható.
- Tűzzünk ki pozitív következményt.
- Végső esetben negatív következményt.
- Maradjunk következetesek!

*Elindulás valahová/valahonnan időben*

- Mondjuk el előre a kereteket, szabályokat, jelen és jövőbeli eseményeket.
- Adjunk türelmi időt – az indulás előtt 10 perccel, majd 5 perccel, és egyetlen időhúzást engedélyezzünk csak ezen felül, azt is korlátozzuk be.
- Legyen előre kitűzött pozitív következmény, ha minden rendben zajlik.

A fentiekre jellemző még, hogy határozottan ki kell jelölnünk a határokat, és állapítsuk meg a felelősségi köröket. Mindenkinek a saját felelőssége, hogy a maga testéről, a testi higiénijáról gondoskodik, kötelessége, hogy idejében menjen óvodába, iskolába, hogy tekintettel legyen a családtagokra. Tehát nem a szülőnek kell megoldania, állandóan figyelmeztetnie, irányítania ezekben a gyermeket, mert akkor a belső kontroll helyett külső kontroll beállítódása lesz, és magától, saját lelkiismeretétől vezérelve semmire nem lesz motivált. Adjuk vissza neki azt, ami az övé! Nem a mi feladatunk helyette odafigyelni, helyette fürdeni, helyette időben odaérni a suliba stb. Nyugodtan el lehet mondani neki: nézd, ez a te felelősséged, a te döntésed, ha nem csinálod meg, te kerülsz bajba, és neked lesz kellemetlen, te fogod „élvezni”, viselni a következményeket. Ha valami akadályoz ebben és segítséget kérsz, akkor oké, itt vagyok, kérhetsz tőlem segítséget – de innentől kezdve helyetted nem intézkedem. És tartsd magad ehhez, ne legyen üres fenyegetés. Ha kell, beszélj meg a tanítóval, hogy most mi a helyzet, és át

akartok állni egy új rendre, és lehet, hogy pár alkalommal el fog késni a gyereked a suliból, oviból, de ti éppen visszaadjátok neki ennek a felelősségét. Majd a saját bőrén fogja megérezni, hogy kellemetlen, ha már mindenki ott ül a helyén, és ő késve slattyog be, és mindenki őt bámulja, illetve hátrányos következmények is vannak.

*„A gyermek elsősorban nem attól van biztonságban, hogy a szülei szeretik őt, hanem attól, hogy szeretik egymást.”*

(Timmons)





*Kérdések magamhoz:*

- ✓ Mi a fontos nekem, mit akarok mindenáron? Miért?
- ✓ Biztosítom-e gyermekem életkori, testi és lelki szükségleteit?
- ✓ Van-e valami stressz az életemben, párkapcsolatomban?
- ✓ Hogyan tanítom gyermekem a konfliktusok megoldására?
- ✓ Higgadt és nyugodt tudok-e maradni, amikor a gyermekem kiborul?

- ✓ Saját igényeim, szükségleteim ki vannak-e elégítve? Elégedett vagyok-e az életemmel?
- ✓ Hányszor akarom irányítani, utasítani a gyerekeket egy nap?
- ✓ Hogyan fejezem ki, ha elégedett vagyok vele, és ha nem?
- ✓ Töltünk-e együtt elég élvezetes, örömteli időt?
- ✓ Gondolkoztam-e azon, mi lehet a gyerekek viselkedése mögött? Mi bántja őt, miért viselkedik ilyen elviselhetetlenül? Mi ellen lázadhat? Miből lehet elege, miből kap keveset?
- ✓ Egyetértés van-e a párommal közöttünk a nevelési módszereinkben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....