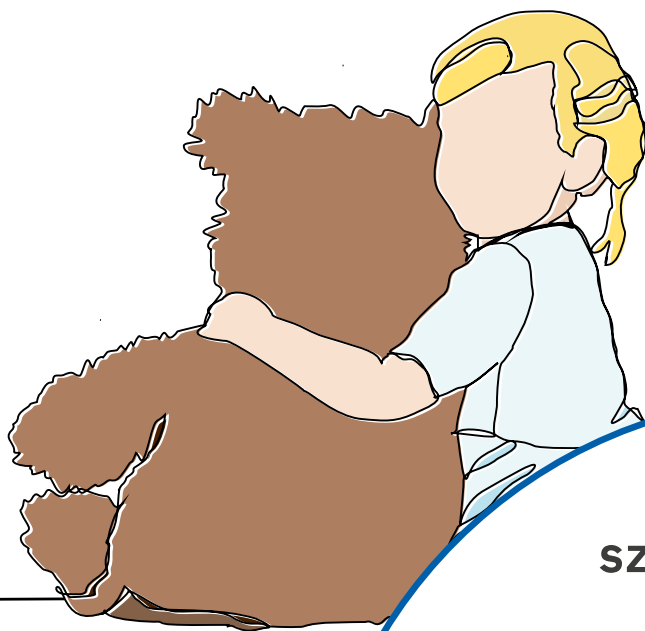


Kóródi Anikó ÖLELJ ÁT!

ÉRZELMI NEVELÉS KISGYERMEKKORBAN



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Kóródi Anikó
pszichológus, művészetterapeuta

Lektor:
dr. Torda Ágnes
pszichológus, gyógypedagógus

Kiadványunk képeit
az Igazgyöngy Alapítvány és a Szandaszőlősi Általános Iskola
diákjai készítették.

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötetzeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Drága Anya és Apa!

Pici babaként, kisgyermekként még én csüngök rajtatok. Ha szerettek, ha nekem szentelitek a figyelmeteket, én is megtanulok szeretni és odafigyelni másokra.

„Ahogyan te szeretsz engem, úgy fogok én is szeretni másokat.”

Kérlek, hogy olvassátok el, hogyan lehet engem jól szeretni 3-36 hónapos kor között.

Kiadványunk segíti a szülőket, gyermekük érzelmi nevelésében. Olyan, köztudatban élő hiedelmeket mutatunk be, amelyek a mai kutatások eredményei szerint nem támogatják a gyermekek érzelmi fejlődését. Javasolunk cserébe olyan szülői viselkedést és válaszokat, amit igyekszünk az ő nyelvükön is megfogalmazni.

„Hadd sírjon, erősödik a tüdeje.”



„Anya, pici vagyok és védtelen, még megfordulni sem tudok önállóan. Te nyújtasz számomra védelmet, a te illatodtól tudok megnyugodni, a szemed és a te hangod jelenti a biztonságot. Ha sírok, ölelj át, mert kicsi vagyok és nincs kibe kapaszkodnom, csak beléd.”

A mai kutatások szerint a kora csecsemőkorban nagyon fontos az igények, szükségletek azonnali kielégítése. A késleltetésnek csak később van szerepe a nevelésben. Ahogy kibírja a kisbaba a várakozást, elviseli az éhséget, a szomjúságot, akkor kezdheti a szülő ezt a folyamatot tovább segíteni. Fokozatosan bátorítani az önállóságát, védeni a veszélyes helyzetektől. Ha a szülők megtalálják az egyensúlyt a túlvédő és az elhanyagoló hozzáállás között, akkor lesznek „elég jó szülő”-k.

„Állandóan csak sír.”



„Ha valami kényelmetlenség ér, csak a sírással tudom kifejezni. A kiegyensúlyozottságot, a belső stabilitást tőled tanulom meg. A te jelenléted, az ölelő karjaid nyugtatnak meg. Majd így tanulom meg önállóan is megnyugtatni magam, egy éves koromra. Addig nagy szükségem van a te nyugodt lélegzésedre, simogató szemeidre.”

Ahogy fejlődik a csecsemő, a sírása is fokozatosan differenciálódik. Más-képp sír, ha éhes, ha bekakilt, vagy ha igényli a szülő jelenlétét. A szülő is egyre jobban ismeri gyermeke bajait. A gyermek iránti szeretet a gondoskodás során napról napra erősödik. A szülő gyermekére irányuló figyelme, bátorító mosolya, megnyugtató simogatása teszik a csecsemő számára elviselhetővé a nyugtalanító ingereket, belső testi érzeteket. A szülők elcsendesítik ezeket a riadalmakat, amik így már kezelhetők, kibírhatóak a kicsi számára is. Ez a tanulási folyamat az, ami a szülő és a gyermek kölcsönhatásában történik. A szülő tanítja a csecsemőt a keserves, fájdalommal, izgalommal teli érzések elviselésére.

„Szigor és büntetés nélkül nem lehet nevelni, különben anyám-asszony katonája lesz belőle!”



„Anyukám, apukám, ragaszkodom hozzátok. Nem rosszat akarok, csak még kicsi vagyok és nem tudom, hogyan kell jónak lenni. Ha szerettek az is elég ahhoz, hogy jó legyek. Akkor tudok így viselkedni, ha ti hisztek bennem!”

Az egészséges fejlődéshez elengedhetetlen a bizalom szülő és gyermek között. Ha hiszünk abban, hogy nem szándékosan rossz a gyermekünk, csak ügyetlen, tudatlan, vannak rossz napjai, akkor a családban elfogadjuk a hibázást. Ezáltal lehetőség nyílik a hibák jóvátételére is. Ha a gyermek tudja, hogy szeretik és elfogadják őt – olyannak amilyen, akkor is ha a viselkedése olykor még nem megfelelő –, akkor igyekszik, törekszik, hogy jó legyen. Szüksége van a szüleinek, hogy érzéseit, hangulatait szavakban is megfogalmazza. Nagyon fontos tudatosítani, hogy a növekedő gyermeknek is egyre több felelőssége lesz a családi légkör fenntartásáért. Legyen tisztában a gyermek azzal, hogy a jó kapcsolatokért tenni kell, azokat fontos ápolni, ügyelni a jó viszonyra. Ehhez szeretet, megtartó bizalmi alapokra van szükség. Ez lesz a későbbi felnőtt, kölcsönös kapcsolatok csírája. A büntetés a hatalmi viszonyokat erősíti, a gyermek nem azt tanulja meg, hogyan kell helyesen viselkedni, hanem hogyan kell a felnőtt büntetését elviselni. Másoknak való megfelelésért cselekszik, retteg és fél, ha hibázik. Túlzott büntetés elkerülő magatartáshoz vezet. A bátorítás, támogatás pedig segít megőrizni a személyes motivációt, célokat mutat, lehetőséget teremt, nem bűnöst keres és hibáztat.

„A fiú gyerek nem sír.”



„Attól, hogy fiú vagyok, nekem is vannak érzéseim, amit nehéz egyedül elviselni. Fájdalom, megbántottság, szomorúság, ezekben segíts nekem, hogy ha felnövök, el tudjam viselni őket. Arra vágyom, hogy vigasztalj, ölelj át, ez nekem nagy segítség.”

Ehhez az első lépés, hogy szülőként elfogadjuk, hogy ezeket az alapérzéseket gyerekek és felnőttek egyaránt érzik. Ugyanannyira fontos érzés lányként és fiúként a szomorúság, félelem, izgalom, öröm stb. Ezeknek az érzéseknek az elviselése sem magától történik, hanem a szülő képes felismerni, és jelenlétével enyhíteni, akkor is ha a gyermeke ezeket még nem tudja megnevezni. Ilyenkor fontos a megnyugtató, a védelem. Ezáltal megtanulja a szüleitől, hogyan lesz képes megnyugodni önállóan, hogyan tud egyedül megvigasztalódni.

„Ki fognak nevetni, ha meglátják, hogy viselkedsz!”



„Félek, ha ilyet mondasz. Félek a megszégyenüléstől. Inkább kérj meg, mit csináljak másképp, mondd meg egyszerűen, mit kérsz tőlem. Olyan akarok lenni, mint te. Nagy és erős!”

Óvodáskorra jellemző az „én akarom csinálni” viselkedés. Teljesen természetes, hogy az óvoda egyszerre meghódítja a világot és egyszerre érzékeli a saját kicsinységét. Fontos, hogy ezt a kettősséget a szülők megértsék. Türelemmel, biztatással lehet a gyermeket kísélni ebben a nehéz időszakban. Az óvodások a kudarokat sokkal érzékenyebben élik meg akkor, és többnyire megszégyenülés érzése kíséri. Nagyon fontos, hogy ne nevessük ki őt, ne beszéljük ki a gyengeségeit mások előtt, ne kicsinyeljük le a próbálkozásait. Ha ennek elviselésében segítséget kap a gyermek, akkor bátrabban próbálkozik újra önálló viselkedéssel, helyzetmegoldással. Ha egyre több mindenben lesz ügyes, akkor a kezdeményezőkézsége erősödni fog, a világba vetett hite és bizalma szilárd alapokra helyeződik. Ami később magabiztosságban és erős önbizalomban fog kiteljesedni.

„Mindig hazudik!”



„Nagyon kicsi vagyok, a világ pedig hatalmas. A fantáziám segít, hogy ne legyek gyenge és erőtlen. Ölelj meg, mesélj nekem, gyere el velem a fantáziák birodalmába.”

Óvodáskorban az akarat mellett felerősödnek a félelmek is. Ráadásul a társas közegben lehetővé válik az összehasonlítás. Ki az erősebb, ki a gyorsabb, ki a nagyobb szájú. Ebben a helyzetben megjelenhetnek túlzó kijelentések, nagyizolások. Ha nem azonnal szembesítjük a csöppségeket ezekkel a kiigazító fantáziákkal, hanem értik a szülők, hogy mi ennek a szerepe, akkor sérülések nélkül lesz képes felnőni a feladatokhoz. Megjelenhet egy képzeletbeli barát, vagy egy komplex fantázia birodalom, ami támogatás, menekvés a gyermek számára. A kapcsolódás, a közös kalandozás ezekben a helyzetekben, történetekben megsegíti a gyermeket. Hiszen az ő világában ez nem hazugság, még ha felnőttként nem tűnik ez az élmény valóságosnak, igaznak, mert gyermeki logikát követ.

„Ha megütnek, üss vissza!”



„Össze vagyok zavarodva. Te azt mondod, üssek vissza. De akkor az óvónéni haragszik rám. Azt nem látja, hogy piszkálnak, de azt igen, ha én visszaütök. Dühös és mérges vagyok. Akkor mit csináljak???”

Az agresszív viselkedés legjobb ellenszere, ha a gyerekek képesekké válnak a saját érzéseik, szándékaik, vágyaik megfogalmazására, szavakba öntésére. Óvodáskor középsős, nagycsoportos időszakára eljön az idő, amikor megtaníthatóak arra, hogy elvétel helyett kérjenek, verekedés, rugdosás helyett kifejezzék az érzéseiket, akkor is, ha mérgesek, haragszanak. Ugyanennyire fontos megtanítani őket a jó, pozitív érzéseik kifejezésére is. Ez a folyamat eltart kisiskolás korig. Amíg a nevelő személy (szülő, óvónéni, tanár) a példakép, mód van arra, hogy a megküzdési technikákat, az érzelmi intelligenciát fejlesszük.

„Te vagy a nagy, neked kell példát mutatni majd a kistestvérednek.”



„Drága Anyukám, eddig csak velem foglalkoztál. Nekem is nehéz megszokni, hogy nem én vagyok a legfontosabb. Legyél velem türelmes és segíts nekem, hogy én is tudjak örülni a kisbabának.”

A kistestvér születése a korábban egyedüli, a család szeme fényeként nevelkedő gyermeknek is nagy változást jelent. Nagy segítség, ha már a babavárás időszakában bevonják a szülők a nagyobbat is. Mind gondolati, mind az előkészületi szinten lehet vele is tervezgetni. Születéskor féltékenység léphet fel. A „vidd vissza a kórházba” megjegyzéseket fontos a helyükön kezelni: nem megbüntetni a nagyobbat, hanem megérteni a mögöttes érzelmeket. Lehetőség szerint neki is maradjon „anya-ideje”, kapjon ő is bújást, szeretgetést. Neki is legyen olyan világa, amire a szülei kíváncsiak. Természetesnek kell elfogadni, ha ő is kicsi babává változik. Biztatni, bátorítani, hogy mi az, amit ő már szívesen csinál, milyen előnyei vannak, hogy ő már nagyobb.

„A húgod sokkal ügyesebb, mint te. Neked ezt már rég tudnod kellene.”



„Szeress olyannak, amilyen vagyok és lásd meg, hogy miben vagyok ügyes. Lehet, hogy éppen nem abban, amiben a testvérem.”

A testvérek közötti jó viszony kialakítása fontos feladata a szülőknek, hiszen amikor ők már nem élnek, a testvérek maradnak meg egymásnak rokoni szinten. A „bezzeg a hugi” típusú megjegyzések nehezzé teszik a testvérkapcsolatokat. A hasonlítógatásnak keserű a mellékíze, előbb versengésre buzdít, később kiábrándulássá, gúnnyá, rosszindulattá fokozódik. A testvérháborúkat, vitákat fontos, hogy a szülők ne gerjesszék, mindkét gyermek szempontját vegyék figyelembe. Tudatosan tanítsák meg őket a konfliktushelyzetek egyeztetéses, kompromisszumos kezelésére. Hangsúlyozzák, hogy a közös játék élménye erősebb, mint a harag. Gyakorolják a megbocsátást és a hála érzését. Amit a testvérkapcsolatokban megtanulnak, az nagy segítségükre lesz a közösségbe való beilleszkedés során. Fontos, hogy a szülők elismerjék a különbözőségeiket, kiemeljék azokat az erősségeiket, amik mássá teszik őket, és fontos vezérfonaluk lesz a saját boldogulásukhoz.

„Ti mindig csak veszekedtek. Meg foglak büntetni, ha nem hagyjátok abba.”



„Szeretnénk jól játszani, de kérlek, segíts és mutasd meg nekünk. Szeretnénk jóban lenni, csak nem tudjuk, hogyan kell.”

A kapcsolatok kialakításának képessége fontos a mindennapi életünkben. A barátságok választott viszonyok, szemben a testvérkapcsolatokkal. A közös időtöltés, a közös játék megtanulását is tudja a szülő segíteni. Ha vállalja, hogy leül egy fél órára a gyerekek közé, legyenek akár barátok, akár testvérek. Az ő segítségével mintát ad arra, hogyan lehet egyezkedni, engedni, előnyt kérni, nagyokat nevetni vagy viccelődni. A gyermek számára a játék gyakorló terep. Fontos, hogy élmény szinten rögződjön a közös játék öröme. Ne a harag, megsértődés, és az azt követő elszigetelődés legyen a gyerekek végső reakciója.

Zárszó

Felnőttként, rohanó világunkban, gyakran elfeledjük, hogy a gyermekek világa másféle. Nagyon fontos, hogy szülőként le tudjunk lassulni. Kezdetben akár pusztán megfigyelőként is részesei legyünk a gyermekünk világainak.

Ha nem kocsival megyünk az óvodába, ha ráérünk hazafelé is andalogni, akkor egészen más világ tárul elénk. Észrevesszük a földön szaladgáló bogarakat, a fák törzséből ki lehet piszkálni a mohát, érezzük a késztetést, hogy eltapossuk, vagy felszedjük a fűben megbújó gombát.

Ha leülünk egy fél órára játszani a szőnyegre mellékük, akkor észrevesszük, hogy mennyiféle akció történik egy autós játékban, hogy a babák milyen sokszor hasonló helyzetekbe kerülnek, mint kis gazdáik. Hogy a játék egyszerre fejleszti a fantáziát, egyszerre kioldja a napi feszültségeket. Ha a szokásos kérdésre „Mi történt az óvodában?” természetesen nem kapunk választ, akkor észrevehetjük, hogy minden megelevenedik a játékukban.

Ha otthon délután négy és nyolc óra közötti időszakban sikerül félretenni a mobiltelefont, laptopot, be sem kapcsolni a televíziót, akkor tere lesz az együttlétnek, ahová beléphet a gyermek. Spontán módon mesélni kezd, ahogyan épp eszébe jutnak a napi események. Megkapja azt az érzelmi reakciót, ami fejleszti az ő érzelmeit is. Hiszen anya, apa elszörnyülködik a nehéz helyzeteken, nevet a vidámaikon. És ezeket ő képes kiváltani a szüleiből, a válaszreakciókat átélheti, a hatni tudás képessége fejlődik. Megteremtődik a közös tér, közösségben él a gyermek. Fontos tudatosítani a szülőkből, hogy az érzelmek fejlődése csak társas helyzetekben fejlődik, ahol a gyermek kap visszajelzést. Így a mobiltelefon, számítógép előtt töltött idő éppen az érzelmi fejlődését nem támogatja. Így nem tud fejlődni az érzékenysége, nem mélyülnek (differenciálódnak) a saját érzései, a másokra hangolódás képessége. Az érzelmi visszatükrözés a szülők – nem tudatos – dolga, feladata.

Ha ez a három „Ha” – mint lehetőség – megvalósul, máris tettünk annyit a gyermekünkkel való kapcsolatért, hogy elmondhassuk, „Elég jó szülők” vagyunk. Elég jó szülők vagyunk ahhoz, hogy érzelmileg gyermekünk biztonságban legyen, hogy megkapja azt a figyelmet, amire szüksége van, hogy érezze, baj esetén tud kihez fordulni, mert a szülei vevők rá.

Mindez az utazás kalanddá válhat a szülőknek is, hiszen ez a működés egészen más agyterületeket mozgat meg, másféle, a mindennapi munkától eltérő élményt nyújt.

A gyermeknevelés egy igazi kaland. Sokféle élményt kívánok.



KIADVÁNY SZÜLŐKNEK