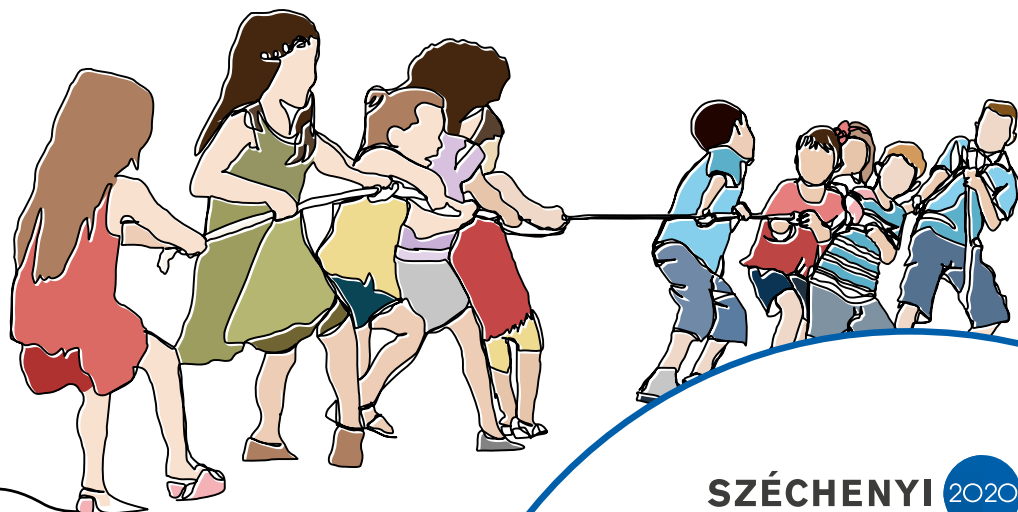


Imréné Cselóczki Andrea

SZÜLŐNEK LENNI NEHÉZ

SZAKMAI SEGÉDLET MAGATARTÁSI, BEILLESZKEDÉSI
ÉS VISELKEDÉSI PROBLÉMÁKKAL KÜZDŐ
GYERMEKEKET NEVELŐ SZÜLŐKNEK



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:
Imréné Cselóczki Andrea
szakvizsgázott gyógypedagógus, pszichopedagógia szakos tanár

Lektor:
dr. Mező Katalin PhD
gyógypedagógus

ISBN: 978-615-81406-0-7

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

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

Tartalom

1. Bevezetés	5
2. Röviden azokról a problémákról, amelyek miatt szülőnek lenni nehéz	6
2.1. A problémák megismerése	6
2.2. A leggyakrabban megállapított magatartási, beilleszkedési és viselkedési zavarok	7
2.3. A magatartás, beilleszkedés és a viselkedés problémái nehézségek vagy zavarok	10
3. Az egyes életszakaszok leggyakoribb problémái	12
3.1. A kisóvodás kor	12
3.2. A beiskolázás kérdésköre	17
3.3. A kisiskolás kor	22
3.4. A serdülők nevelésének nehézségei	26
3.5. A legnagyobb kihívás: a továbbtanulás és pályaválasztás	27
4. Segítő partnerek a magatartási, beilleszkedési és viselkedési problémákkal küzdő gyermekek és fiatalok nevelésében	28
5. A legismertebb mozgásterápiák rövid bemutatása	30
6. Záró gondolatok	32
Irodalomjegyzék	33
Webográfia	33



1. Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb gondot okoz, hogy különböző magatartási vagy viselkedési problémát vélünk felfedezni gyermekeinknél. Az is előfordul, hogy ezeket a problémákat nem a szülők észlelik először, hanem például a pedagógus, így a problémákkal való szembesülés szinte traumaként érheti a családot. Ebben a kiadványban megoldási lehetőségeket gyűjtöttünk össze a megjelenő problémák kezelésére. Azért tartottuk ezt szükségesnek, mert az utóbbi években azt tapasztaltuk, hogy a pedagógiai szakszolgálathoz már csak akkor jelentkeznek a családok az észlelt problémával, amikor már az eltelt idő, a halmozódott konfliktusok és a másodlagos tünetek megjelenése nagyon megnehezíti a beavatkozást. Tapasztalatunk szerint a pedagógusok és a szülők egyre gyakrabban keresik meg a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Kunszentmártoni Tagintézményét szakmai segítség kérésével.

Jól gyereket nevelni nem könnyű. Szinte alig van olyan szülő, aki ne tette volna fel a kérdést magának, hogy csinálhatta-e volna jobban, vagy mit rontott el. Keressék bátran a megoldásokat és fogadják el a segítséget. Osszák meg szülőtársaikkal sikereiket, kudarcaikat, hiszen a legkönnyebben egymástól tanulunk.

2. Röviden azokról a problémákról, amelyek miatt szülőnek lenni nehéz

2.1. A problémák megismerése

A hétköznapiakban a szülők gyermekük viselkedéséről beszélnek, ami összetettsége miatt függ a gyermek testi és pszichés adottságaitól, a környezeti tényezőktől, a környezet és a gyermek saját maga felé irányuló elvárásaitól. A gyermekek magatartásában, viselkedésében, beilleszkedésében gyakran figyelhetünk meg olyan átmeneti elemeket, amik problémaként jelenhetnek meg a hétköznapiakban. Ezeket működési nehézségnek tekinthetjük.

Amennyiben ezek az eltérések, tünetek tartósan fennállnak és olyan beavatkozást igényelnek, ami eltér a hagyományos pedagógiai módszerektől vagy túlmutat rajtuk, már zavarokról beszélhetünk. Fontos tisztázni, hogy a különböző magatartási, viselkedési és beilleszkedési zavarok megállapítására csakis a hozzájuk értő és törvény által erre felhatalmazott szakembereknek van jogosultsága.

Amennyiben egy gyermek viselkedése megváltozik és nem tudunk megoldást a megváltozott viselkedésre, minden esetben először az okokat kell felderíteni. Sok esetben ezek az okok sem a szülő, sem a pedagógus számára nem felderíthető. Ilyen helyzetekben mindig van lehetőség és szükség arra, hogy segítséget kérjen a szülő a területileg illetékes pedagógiai szakszolgálat munkatársaitól. Az is előfordulhat, hogy a pedagógiai szakszolgálatban dolgozók a teljesebb megismerés és okfeltárás érdekében indokoltnak tartják a gyermek pszichiátriai, esetleg gyermek neurológiai kivizsgálását is.

A pszichológus a problémák okainak kiderítésére olyan módszereket alkalmaz, melyeket a gyermekek szívesen fogadnak. Így számukra a vizsgálat nem megterhelő, nem kellemetlen, többnyire jól érzik magukat és örömmel vesznek részt a feladatok megoldásában. A szakember mindig figyelembe veszi a vizsgált gyermek egyéni képességeit, életkori sajátosságait és érdeklődését. Ennek megfelelően ezeken a vizsgálatokon, majd

később az esetleg szükséges fejlesztő és terápiás alkalmakon a szakember és a gyermek gyakran játszanak, rajzolnak-festenek, beszélgetnek, valamint érdekes feladatokat oldanak meg. Az ilyen jellegű segítségnyújtáshoz elengedhetetlen a család bizalma és őszintesége. Fontos azt kiemelni, hogy a pedagógiai szakszolgálat valamennyi szakemberét a szakszolgálati munkára vonatkozó jogszabályok titoktartásra kötelezik.

2.2. A leggyakrabban megállapított magatartási, beilleszkedési és viselkedési zavarok

Az aktivitás és figyelemzavar

Már az első öt évben kialakuló tünetegyüttes, melyet a figyelmi funkciók eltérő működése jellemez, ami soha nem keverhető össze sem az életkori sajátosságokkal, sem a szorongások okozta figyelmi problémákkal. Előfordulhat a figyelemzavar önmagában, aktivitási problémák nélkül is. A figyelemzavarok hátterében gyakran húzódnak idegrendszeri éretlenségek, amelyek akár a nem megfelelő mozgásfejlődésből is következhetnek, de sok esetben a pontos okot nem sikerül felderíteni. Az ilyen gyermekek általában nem tudnak kellő ideig tevékenységükre figyelni, vagy más ingerek könnyen elterelik figyelmüket. Mindezek következtében gyakran nehezen vagy lassabban tanulnak. Az óvodás korú figyelemzavarral küzdő gyermekek általában kerülik a papír ceruza helyzeteket és az aprólékos munkát igénylő tevékenységeket (pl. gyöngyfűzés, puzzle), ezért kézügyességük (finommozgásuk) is lassabban fejlődik, tehát fejlesztésre van szükségük az iskolába lépéshez szükséges fejlettségi szint eléréséhez. Iskolás korban szintén jelentős problémát okozhat a figyelemzavar, ami akadályozhatja az eredményes tanulást, ezért sokkal több gyakorlásra, fejlesztésre lesz szüksége a gyermeknek. Mindez növeli a gyermekneveléssel kapcsolatos teendőket és folyamatos szülői figyelmet és törődést igényel.

Fontos megemlíteni, ha a szülő gyermekénél figyelmi problémákat észlel, melyek legalább három hónapon túl is fennállnak, mindig kérjenek segítséget szakembertől. Az elhanyagolt, esetleg kezeletlen figyelemzavar nyomán másodlagos tünetek is megjelenhetnek.

Az ADHD rövidítéssel jelölt állapotot régen hiperkinetikus magatartászavarnak, vagy hiperaktivitásnak is nevezték. Az ADHD olyan tünetegyüt-

tes, melynek megállapítása sok kritériumot tartalmazó vizsgálóeljárással történik. Az ADHD állapotra a figyelemzavar mellett a nagyfokú impulzivitás, a szabályok gyakori megszegése, a viselkedésszervezés nehézségei jellemzőek. Ha felmerül az ADHD gyanúja, a szülő számíthat arra, hogy javasolják gyermeke szakorvosi kivizsgálását is. Ez azért szükséges, mert fontos a pontos diagnózis, hiszen a terápia nagyon speciális és sokrétű. A vizsgálat során előfordulhat, hogy kérdőívek kitöltésére is felkérlik a gyermekkel foglalkozó pedagógusokat és a szülőket. Az is lehetséges, hogy az állapot súlyosságának enyhítése vagy megszüntetése érdekében gyógyszeres terápiát javasol az orvos. Olykor ez a szülőkből félelmet és tiltakozást vált ki. Vannak esetek, amikor a gyógyszer javítja a gyermek taníthatóságát. Amennyiben már korai gyermekkorban is úgy vélik, hogy gyermekük hiperaktív lehet, de az életkori sajátosságok miatt még nem javasolt ennek kivizsgálása, megoldást jelenthet a gyermek mozgásterápiája, ami nagyban segítheti az idegrendszer érését és ezzel a tünetek enyhülését.

Jelenleg sok ismert mozgásterápia közül választhatnak a szakemberek és a szülők. Fontos tudni, hogy a terápiák több esetben otthoni gyakorlat igényelnek, ezekhez néhány eszköz beszerzése is szükségessé válhat. A szolnoki tankerület pedagógiai szakszolgálatában a szakemberek tartanak mozgásfejlesztő foglalkozásokat. A mozgásterápiák rövid leírása kiadványunkban megtalálható.

Kevert magatartási és emocionális zavarok

A meglévő agresszív, diszociális vagy kihívó magatartáshoz depresszió, szorongás vagy más emocionális zavar is társulhat. Ezek a viselkedési rendellenességek viszonylag ritkán fordul elő gyermekkorban, de a kialakult viselkedési zavarok nagy kihívást jelentenek a családnak és a nevelési-oktatási intézménynek egyaránt.

A szorongások és a félelem

A szorongás nem egyenlő a félelemmel, mert a szorongásnak gyakran nincs konkrét tárgya. A szorongás és a félelem között fontos különbséget tenni. A félelem eredetileg egy adaptív jelzés, és olyan cselekedetre készítet, amelynek eredménye, a személy a testi vagy lelki épségét veszélyeztető helyzetből való menekülése. Tehát a félelem a veszélyhelyzet szubjektív átélése, amelyet az az asszociáció határoz meg, amely az izgalmi állapot-

ban megjelenik (Ranschburg, 1998). Kiváltó oka mindig közvetlen, míg a szorongásé közvetett és távoli. A klinikai gyakorlatban a félelem forrása külső, míg a szorongásé belső, oka a személyiségben keresendő. A félelmet gyakran aktuális állapotnak tekintjük, míg a szorongást egy állandósult személyiségjellemzőnek (Ranschburg, 1998).

A szorongás és a félelem megkülönböztetése nehéz feladat a klinikai gyakorlatban. A gyermek környezetében élő felnőttek is keverik ezeket a kifejezéseket, ugyanarról a jelenségről szorongásként vagy félelemként számolnak be. A két állapot megkülönböztetéséhez a gyermek mélyebb vizsgálata és személyiségének, fejlettségének, belső és külső körülményeinek átfogó megismerése szükséges.

A szorongás vélt, elővételezett, feltételezett helyzet által kiváltott reakció, melynek súlyossága attól függ, hogy az egyén hogyan ítéli meg a helyzetet. Kialakulása korspecifikus, fél éves korig a csecsemő tartózkodik az ismeretlen személytől, egyéb események (esés, zuhanás, zaj) ijedséget váltanak ki benne. Kisgyermek általában a sötétségtől, állatoktól, óvodások mesealakoktól „félnek” a szülők beszámolóit szerint. Iskolásoknak már lehet indokolt a szorongás vagy félelem (pl. rossz teljesítmény, mások negatív véleménye, ítélkezése).

A fájdalom jó példa a szorongás kialakulására. A fájdalmat kiváltó ingerek, mint „veszélyhelyzet”, mozgósítják a szervezetet a védekezésre, ebben az esetben a félelem távoltartásra készítet. A kellemes, de túlerős ingerek fájdalmat okozva szintén kiválthatják a védekezést, elhárítást. A fájdalmas hatások megismerése természetes távoltartási törekvéshez vezet. Ha a távoltartás indokolatlan, nem áll fenn a vészhelyzet, nincs ártalom, akkor félelemről beszélünk.

A szorongásban lelki és testi megnyilvánulások keverednek. A szorongás jellezője lehet a szomatizáció (azaz a testi tünetek és panaszok megjelenése organikus vagy egyéb ismert betegség nélkül). A klinikai gyakorlatban az sokféle érzelmi zavar fordulhat elő testi tünetek nélkül, vagy azokkal társulva. Érzelmi zavarok gyermek- és serdülőkorúak 2-10%-ában fordulnak elő, serdülő lányok körében gyakoribb. A kisiskolások hasfájásának 10-20%-nak hátterében a szomatizáció áll. A szomatizáció az életkor növekedésével gyakoribbá válik és szélesedik a tünetek skálája. A szomatizáció hatással lehet a gyermek a személyiségfejlődésére. Ezért fontos, hogy mindig figyeljünk oda gyermekeink testi és lelki állapotára. Ha a szülő tapasztalja gyermeke viselkedésének változását és ennek okát szeretném megismerni, akkor ebben segítséget jelenthet gyermeke fokozott megfi-

gyelése, a gyakrabban kezdeményezett feltáró beszélgetés, a közös játék, a gyermek biztonságérzésének megerősítése. A szülők sokat enyhíthetnek gyermekük szorongásain azzal, ha az iskolai követelményeket és a gyermek képességeit reálisan összehangolják. A gyermek viselkedésváltozásának hétköznapiban családi történetek is állhatnak, melyek gyakran a gyermek számára nehezen feldolgozhatóak, akár elhallgatásról, akár olyan részletek megosztásáról van szó, melyek a gyermek számára nem érthetőek és fenyegetőek.

2.3. A magatartás, beilleszkedés és a viselkedés problémái nehézségek vagy zavarok

A magatartás, beilleszkedés, a viselkedés problémáinak, azok súlyosságának és tartósságának megismerése gondot jelenthet a szülő és a szakember számára, már azért is, mert ezeknek a fogalmaknak az alkalmazása a kommunikációs helyzetekben nem kellően tisztázottak és gyakorta egymással keverednek. A hétköznapi szóhasználatban nincs túl nagy jelentősége, hogy magatartásról vagy viselkedésről, nehézségről vagy zavarról beszélünk, de a szakmai nyelv használata kötelezővé teszi, hogy az egyes fogalmak megválasztása tudatos és kritériumorientált legyen. A nehézség átmeneti állapot, melynek lehet külső vagy belső oka, de az okok ismertek, fennállásuk várhatóan és beláthatóan megszűnik vagy megszüntethető. Számos olyan állapot van, ahol a 3 hónap időtartam egyúttal a diagnosztikus megállapítás kritériuma is (pl. a figyelemi működésének hiányossága, megbízhatatlansága fenn áll-e három hónapon túl is – ez egy erős diagnosztikus mutató).

Az is iránymutató, hogy az állapotot kiváltó okok külső vagy belső környezetben keletkeztek. A külső környezeti okok megszüntetésével remélhetően a gyermek tünete is enyhül, majd megszűnik. Ha azonban a tünetet kiváltó okok a gyermek belső környezetében, a fejlődés folyamatában keletkeztek és tartósan hatnak a gyermek komplex működésére, akkor a következmények is súlyosak és tartósan fennmaradhatnak. A nehézség és a zavar állapotok között mennyiségi és minőségi különbség áll fenn, ezek diagnosztikus mérése a szakemberek feladata. A hatályos oktatási jogszabályok a nehézség és a zavar megállapításának feladatát a pedagó-

giai szakszolgálatok keretében működő járási és megyei szakértői bizottságokra bízta. A komplex gyógypedagógiai-pszichológiai-orvosi vizsgálat során a protokolláris szempontok és azok kritériumainak figyelembevételével döntenek a szakemberek.

A viselkedés és a magatartás szavak használatában szintén gyakran tapasztaljuk, azt a tendenciát, mintha ezek egymással kiválthatók, cserélhetőek lennének, jelentésük azonos. Szakmai szempontból különbséget teszünk közöttük. A magatartás írott vagy íratlan szabályoknak való megfelelést mutat: milyen a gyermek magatartása a közösségben, mennyire szófogadó, képes-e magatartási szabályokat követni és betartani. A viselkedés sokkal tágabban értelmezendő, mivel a nem szabályozott helyzetek is idetartoznak. Például a viselkedés körébe tartoznak a korábban említett félelem vagy szorongás, önagresszió, babrálás, matatás, túlzott kommunikációs igény stb. Ezekre nem vonatkoznak szabályok, nem írjuk elő, hogy ne félj, ne szorong, ne tapogass, ne pakolj, de ha fennállnak, zavaróak – nemcsak a közvetlen (családi és intézményi) környezet számára, hanem az érintett személy életminőségét is károsítják.

Bizonyos életkorban a fejlődéssel együtt járó erős és néha szélsőséges változások miatt nem könnyű feladat a pontos diagnózis – főleg kamaszkorban mosódnak el a tinédzser határfeszegetésének valamint a tényleges viselkedészavarnak a határai. A kóros viselkedés felismerése mind önálló, mind kísérő tünetként való jelentkezés esetén kiemelten fontos. A megfelelő kezelés mellett a magatartás- vagy viselkedészavarral küzdő gyermekből is egészséges felnőtt válhat.

A beilleszkedési és a magatartási problémák általában ok-okozati összefüggésben állnak, azaz a beilleszkedési rendellenességei kudarckerülő magatartásokhoz vezetnek, és ez fordítva is igaz. Például az agresszióban megnyilvánuló szélsőséges magatartás a közösségi beilleszkedést is problémássá teszi. A beilleszkedési problémák okai lehetnek a gyermek veleszületett karaktervonásai éppúgy, mint a nem megfelelő szocializáció – azaz a szociális izoláltság vagy az alul-szocializáltság. Emellett állhat a háttérben trauma, érzelemzavar, észlelési- vagy részképességzavar, figyelem-, tanulás- vagy mozgászavar is.

3. Az egyes életszakaszok leggyakoribb problémái

3.1. A kisóvodás kor

Mikor óvodába kerül a gyermek, a szülők általában tele vannak szorongással. Van, aki azért aggódik, hogy eleget eszik-e a gyermeke, van aki azért, szeretni fogják-e, van aki fél, hogy bántani fogják, más szülő attól fél, hogy gyermeke bánt másokat. Ahány szülőt megkérdezünk, mind másért aggódik. Amennyiben az óvoda az első közösségi csoport, ahova a gyermek egyedül, a szülő nélkül jár, akkor nagyon fontos, hogy beilleszkedése a közösségbe a lehető legegyszerűbben történjen. Ez a későbbiekben meghatározó minta lehet az anyától való szorongásmentes elválásra. A szakemberek ebben a kritikus helyzetben a következőket tanácsolják:

- Ha a szülő fél, szorong és nem bízik az óvónőben, akkor ez a gyermeknek is problémát jelent. Fontos, hogy a szülő ismerkedjen meg az óvónővel, az óvodai környezettel és szabályrendszerrel. Ezzel nagyon sokat segíthet gyermekének.
- Minden gyermek egyenlő az óvodában. A szülő érezheti úgy, hogy gyermeke külön, mint a másik. Ezért például szeretné, hogy olyan családok gyerekeivel barátkozzon, akik a szülők számára is megfelelőek. Ezzel elzárják annak a lehetőségét, hogy a gyermek azokkal játszon és töltsön több időt, akik neki szimpatikusabbak. A kapcsolatok kialakítását, a konfliktusok megoldását a gyermek a szülőtől tanulja, de ebben már megnyilvánulhat a gyermek személyisége is. Ha nem teremthetnek kapcsolatot olyan gyerekekkel, akik nagyon különböznek tőlük, akkor a későbbiekben problémáik adódhatnak az iskolai vagy a munkahelyi beilleszkedéssel.
- Nem túl szerencsés a „védd meg magad” tanács. A gyermekeknek maguknak kell rájönniük, hogy milyen helyzetben, hogy a legcélszerűbb viselkedniük. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy legyen mimóza, és hagyja magát bántani, hanem hogy tanulja meg azt, hogy az adott helyzetben mi a legszerencsésebb konfliktusmegoldási lehetőség. Egy problémára általában több megoldás van, de a személyiségünkől is

függ, hogy melyik a legmegfelelőbb az adott helyzetben. Az óvodapedagógusok ismerik a gyerekeket és az adott életkorhoz illő konfliktusmegoldási lehetőségeket, ezért ennek megfelelően irányítják a játékot, szervezik a foglalkozásokat.

- Az óvodai játék nem pótolja a családi közös játékot. A gyermek ebben az életkorban a játékon keresztül tanul. Természetesen az óvodában sok lehetőség van játékra, de ez nem pótolja az otthonit. A jó és bizalomteljes kapcsolat kialakításához, valamint ahhoz, hogy tudjuk mi foglalkoztatja a gyermeket, sok mindent kell együtt tenni. Szerencsés, ha a gyermek a társasjáték használatát nem az óvodában tapasztalja meg, hiszen a szülő biztosan a legjobb példa arra, hogyan örülünk a társunk győzelmének és hogy lehet sírás nélkül, méltón veszíteni.

A pedagógiai szakszolgálathoz nagyon sokféle problémával fordulnak a családok és a pedagógusok. A leggyakrabban megfogalmazódott kérdéseket összegyűjtöttük, hogy ezzel is segítséget adhassunk a hétköznapiakban felmerülő gondok megoldásához.

A következőkben a szülők részéről gyakran megfogalmazott kérdéseket vesszük sorra és adunk válaszokat azokra.

Mit tegyen a szülő, ha a már szobatiszta gyermek újra bepisil? Ha már szobatiszta gyermek újra bepisil, először meg kell tudni, nincs-e mögötte valamilyen felfázás vagy bakteriális fertőzés. Ezt a gyermekorvos gyors és egyszerű eljárással meg tudja állapítani. Ha kizártuk ezeket az okokat, akkor valószínűleg lelki okok közt kell keresgélni. Beszélgessenek és játszanak gyermekükkel, hogy minél többet megtudjanak arról, mi állhat a háttérben. Ha 3-4 hét eltelte után sincs változás, kérjék szakember segítségét, akiknek jó módszereik vannak a probléma feltárására, valamint sokat segíthetnek annak megoldásában is.

Mit tegyenek, ha nem tud elaludni óvodáskorú gyermekük? Ebben az életkorban ez gyakori probléma. Okai lehetnek különböző félelmek, szorongások. Fontos az esti rituálé kialakítása. Lehetőleg azonos időben, hasonló sorrendben történjen az esti lefekvés. Fontos, hogy ne a televízió nézésével érjen véget a nap. Mondjanak a gyermeknek esti mesét, vagy hallgassanak közösen zenét. A beszélgetések és a játék ebben az esetben is jó alkalom arra, hogy kiderítsék, mi okozza a problémát. Ha munkájuk elszólítja a szülőket, akkor mindig beszéljék meg a gyermekkel, hogy mikor ki fog segíteni a lefekvésben. A jelen levő felnőtt pedig ismerje a gyermek elalvási szokásait. Ha a probléma elhúzódik, keressenek fel szakembert.

Mit tegyenek, ha váratlanul agresszívvé válik, verekedni kezd gyermekük? Az agresszió szinte minden esetben egy tanult megnyilvánulás, amivel konfliktusainkat megoldhatjuk, szorongásainkat kompenzáljuk. Fontos, hogy kiderítsék mi az oka, valamint, hogy helyesen reagáljanak az adott helyzetben. Nem tragédia, ha egy gyermek egyszer verekedik, de nem mindegy, hogy miért teszi és hogy milyen eredménnyel jár. Nagyon fontos a szülői minta. Ha előfordul az, hogy a gyermek helytelen viselkedésére önök is így reagálak, ne lepődjenek meg, ha ő is ezt teszi. Ha bűntetést alkalmaznak, legyenek mindig következetesek, és soha ne válasszák ezt a formát. A kiabálás, a tárgyak rongálása szintén az agresszió egyik formája.

Mit tegyenek, ha hirtelen nem akar ott maradni az óvodában? Szinte nincs olyan gyermek, akinél ne fordult volna ez elő. Fontos, hogy nem kell egyből arra gondolni, hogy valami sérelem érte. Lehet egyszerűen az is a háttérben, hogy szeretne a szüleivel maradni valami okból. A beszélgetés és a közös játék itt szintén megoldás lehet arra, hogy megtudják mi okozza ezt a váratlan viselkedést. Amennyiben óvodai konfliktus van a háttérben, minden esetben jó megoldás a pedagógusokkal folytatott beszélgetés.

A következőkben olyan megoldási javaslatokat sorolunk fel, ami szinte naponta elhangzik a nevelési tanácsadás során. Ezek a jó tanácsok nem csak a viselkedési problémával küzdő gyermekek szüleinek hasznosak.

A játék: olyan szabadott választott tevékenység, amiben nincs kényszer. Végigkíséri az ember egész életét. Játék során a gyermek tükrözi a valóságot, ezért nagyon fontos információkat tartalmaz és nagyon jó terápiás módszer is. A játék a kisgyermek elsődleges tevékenysége. Ahogy nő a gyermek, úgy változik a játéka. Közben megismeri önmagát és a körülötte lévő világot. Játék közben fejlődik a kommunikációja, kialakulnak konfliktus megoldási stratégiái is. Mivel ennyire fontos tevékenység a játék, ezért fontos az is, hogy szülőként időnként a részesei legyenek. Mikor a gyermek kicsi, természetes, hogy játszanak vele, viszont tapasztalatunk szerint – ahogy növekszik a gyermek – egyre többször egyéb teendők miatt kimaradnak a játékokból, így sok lehetőséget kihagynak a gyermekünkkel lévő kapcsolatuk elmélyítésére és egymás megismerésére.

Gyakran halljuk, hogy nincs idő, dolgozni kell, ott a háztartás. Sajnos, ha nem játszanak gyermekükkel, akkor kimaradnak azok közös családi élmények, melyek később nem pótolhatóak, hiányuk a gyermek érzelmi életét is befolyásolhatja. Minden szülőnek tudni kell, hogy a gyerekek különböző életkorokban eltérő játékokat játszanak. A kisebbek kedvelik a rakosga-

tós, építő egyedüli játékokat. Ahogy nő a világról és önmagukról alkotott ismereteik köre, egyre szívesebben és gyakrabban játszanak szerepjátékokat. Amit megfigyelnek a hétköznapiakban, a médiában, azt játék során megjelenítik képzeletükkel megfűszerezve. Ha játszanak a gyermekkel, akkor látják, hogy mit ért meg a körülötte lévő világból és így a közös tevékenységeikben rájöhetnek, hogy mire van még szüksége. Fontos, hogy ne csak a szülők játszanak a gyermekeikkel, hanem ők is legyenek részesei mindennapjaiknak. A főzés, teregetés, bevásárlás, takarítás mind olyan tevékenység, amit a gyerekek szívesen csinálnak életkoruknak megfelelő szinten akkor, ha az elejétől bevonják őket egy-egy mozzanat erejéig. Fontos, hogy ezt a gyermekek soha ne éljék meg büntetésnek. Ahogy nőnek, természetesen szükség van feladatokra, szabályokra, de ha ezt a kezdetektől együtt végzik, a későbbiekben ez nem lesz teher számukra.

A mozgás: olyan tevékenység, aminek szintén elengedhetetlen része van a gyermek személyiségének fejlődésében. Gyakran kérdezik, hogy miért van ennyi tanulási és magatartási problémával küzdő gyermek. Erre a leggyakrabban az a válasz, hogy társadalmunk megváltozott. Információinkat a médiából szerezzük, gyermekeinket féltjük a külvilágtól, így egyre kevesebbet engedjük őket a szomszéd gyerekekkel és a játszótéren játszani. Jó volna, ha nem volna minden nap a televízióban adás, valamint tisztában volnánk azzal, mit is néznek a gyermekek. Nagy hátránya a médianak és a modern elektronikai eszközöknek, hogy megváltozott általuk a gyermekek mozgásteret. Túl sok időt töltenek miattuk ülő vagy fekvő helyzetben. A csecsemő és kisgyermekkori mozgásfejlődésnek nagy szerepe van az idegrendszer érésében. Amennyiben a gyermekek mozgása nem megfelelő ütemben és időben fejlődik, úgy ahhoz az idegrendszer sem a kellő fejlődésen megy keresztül, ami a későbbiekben figyelmi és tanulási problémákhoz vezethet. A gyermek optimális mozgásfejlődésének sajátosságairól tájékozódhatnak a szakkönyvekből, de a védőnők és a pedagógusok is sok információt nyújthatnak. Amennyiben gyermekük mozgásfejlődése eltér az átlagtól, gyakran – de nem minden esetben – okozhat a későbbiekben tanulási problémát. Ha nem éri őket elég mozgásos inger, nem fejlődik kellően idegrendszerük, így később válnak képessé bizonyos tevékenységekre. A különböző sportok és versenyjátékok nem csak a mozgásukat, hanem fegyelmüket, szabálytudatukat, kitartásukat és társas készségeiket is fejlesztik.

A családi minta szintén azok közé a fontos kiemelendő tényezők közé tartozik, amit feltétlen meg kell, hogy említsünk. A szülői minta jelentősége

jól nyomon követhető például a tévézési szokások kialakulásában. Azokban a családokban, ahol a szülők nem, vagy csak nagyon ritkán néznek televíziót, a gyermekeknek sem lesz igénye erre. Helyette aktivitásra ösztönző tevékenységeket végeznek. Ha nincs túlzott mértékű televíziózás és egyéb elektronikai eszközhasználat, akkor marad a mese, a játék és az olvasás. Pont azok a tevékenységek, amik a legfontosabbak gyermekeiknek.

A gyermeki agresszió kialakulásában is döntő szerepe lehet a szülői mintának. A szülők számára fontos annak tudatosítása, hogy a gyermekük agresszivitása szinte minden esetben tanult folyamat révén fejlődik ki. Célszerű a szülőknek előzetesen meggyőződni arról, hogy a gyermeknek engedélyezett mese, vagy számítógépes játék milyen mértékben tartalmaz nyílt vagy látens agressziós elemeket, célravezető megoldásokat. Szabadidejükben nézzék meg és jegyezzék fel, hogy mennyi verbális, tárgyak és személyek elleni agresszív megnyilvánulást láttak. Természetesen az eddigi szokásokat nem lehet egyik napról a másikra megváltoztatni, viszont ha odafigyelnek, nagyon sokat tehetnek annak érdekében, hogy lecsökkentsek a felesleges médiainformáció áramlatát, illetve megszünjék azt.

Célszerű lenne, ha a szülő meg tudná oldani a rendszeres esti meseolvasást. Óvodáskorú mindenképpen, de még az olvasni jól tudó kisiskolás gyermek is igényli az esti mesét. Ez azért fontos, mert a látott képek feldolgozása teljesen más agyi funkciót igényel, mint a hallott információké. Ha csak hallja a gyermek a mesét, akkor fejlődik a szókincse, a képzelete, a fantáziája. Az iskolában is a hallott és olvasott információkat kell megjegyezni, megérteni és sok esetben megtanulni. Ha gyermekük kevés mesét hallott, máris nehezebb neki elképzelni a meséket, történeteket és később a tananyagot – pedig ha jól megfigyeljük magunkat, akkor tudjuk, hogy általában gondolkodásunk közben képeket jelenítünk meg. A kisebb gyerekek szeretik a láncmeséket (mint pl. *A répa* című mese), vagy az állatmeséket. A nagyobbaknak (kb. 5 éves kortól) olvassunk tündérmeséket. Kisiskolás korban már jöhet a *Misi mókus kalandjai* a *Vuk*, vagy a *Pinocchio*. A jó mese nagyon sok mindenre megtanít, valamint nagyon sok érzelmet élhetnek meg közben. A mesében a szegényből lehet királyfi, az okos legyőzheti a sárkányt, a király lehet igazságos – ami hihetetlen fontos dolgokra taníthatja meg gyermekeiket.

A következetesség az egyik legnehezebb szülői feladat. Csak olyan szabályokat hozzanak, amit be is tudnak tartatni. Például ha tudják, hogy a nagymama süteményt sütött, akkor ne mondják azt a gyerekeknek, hogy ha belelép a pocsolyába, nem ehet ma édességet – hogy a megvonással való

büntetéssel elérik-e a kívánt eredményt, vagy további konfliktus forrása lehet. Gondolják át, a nagymama ezt meg fogja érteni? A korlátozások helyett fontosabbak és hatékonyabbak a jutalmazásra épülő módszerek. Például, ha az első osztályos gyermek nem szeret írást gyakorolni, de mindig marad egy kis házi feladat, lehet javasolni, hogy ha egész héten hiszti nélkül kész van időben a házi feladat, hétvégén arra a játszótérre mennek, amelyiket gyermekük szeret, vagy elmennek moziba, horgászni, vagy olyan süteményt sütnek, amit ő választ stb. Természetesen lehet figyelmeztetni a várt jutalomra mikor megjelenne a nem kívánatos viselkedés, ami kellemetlen és károsító a gyermek számára is. Az is fontos, hogy a szabályokat megbeszéljék azokkal a személyekkel, akik a gyerek nevelésében részt vesznek.

Vannak olyan alapszabályok, amelyek betartatása elengedhetetlen. Ezért fontos, hogy gyermekük nevelésekor az első pillanattól kezdve következetesek legyenek. Ilyen lehet például az esti fürdés ideje hétköznapiakon, vagy hidegben kell-e sapka, ezek nem alku tárgyai és jutalom se jár érte. Viszont a zavaró vagy helytelen viselkedési szokások egy része jó eséllyel leépíthető kisebb jutalmazásokkal. A jutalom lehetőleg ne tárgyi legyen, de természetesen az sem tiltott vagy rossz. Vigyázzunk, hogy ne alakítsunk több lépcsős, egymásra épülő, bonyolult jutalmazású rendszert. Minden jutalmazás konkrét helyzetben, konkrét változás, változtatás, belátás, megértés, visszajelzést követően és a lehető legrövidebb időn belül történjen.

3.2. A beiskolázás kérdésköre

Olykor problémát jelenthet, hogy mikor kezdje a gyermek iskolai tanulmányait. Sok esetben az óvodapedagógus és a szülő egyformán látja a gyermek fejlettségi állapotát, ezért együtt tudnak dönteni ebben a kérdésben. Előfordul, hogy a gyermekeket azért szeretnék a szülei óvodában tartani, mert úgy gondolják, jobb gyermeküknek, ha minél tovább játékkal töltheti mindennapjait. Olykor azonban épp olyan káros lehet a gyermek fejlődésére az, ha nem akkor kezdi az iskolát, amikor testileg, lelkileg és értelmileg is felkészült rá – mint amilyen káros lehet az éretlen fejlettségű gyermek beiskolázása. Ebben az esetben is elvesztheti a gyermek a tanulás iránti motivációját, ami az iskolai oktatás egyik legfontosabb alappillére. Minden óvodában előzetesen méri az iskoláskorba jutott gyermekek

fejlettségét. Ennek előzménye, hogy a gyermek fejlődésének folyamatát az intézménybe kerüléstől kezdődően az óvodapedagógusok megfigyelik, megállapítják (esetleg mérik) és mindezekről fejlődési naplót vezetnek. Vagyis az óvodapedagógus egy fejlődési folyamat és az aktuális iskolakészültség ismeretében tud a gyermek fejlettségéről tájékoztatást adni.

A Kormány 275/2019. (XI. 21.) rendelete módosította az óvodába járással és tankötelezettséggel kapcsolatos egyes korábbi intézkedéseket. A tanköteles korú gyermek további egy nevelési évig óvodában történő részvétele kérdésében 2020. január 1-jétől az Oktatási Hivatal hoz döntést.

Az új szabályozás értelmében az adott évben tanköteles korba lépő gyermeket a szülő köteles beíratni a lakóhelye szerint illetékes vagy a választott iskola első évfolyamába. Ha a választott iskola nem a lakóhely szerint illetékes intézmény, akkor külön szabályok vonatkoznak arra, hogy oda mikor vehető fel a gyermek, amiről írásbeli értesítést kapnak a beíratkozást követően.

Amennyiben a gyermek sajátos nevelési igényű (SNI), vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzd (BTMN), amit a jogosult szakértői bizottság megállapított, úgy a beiskolázás idejét (vagy annak vizsgálatának kezdeményezésének idejét) a gyermek szakértői véleménye tartalmazza.

Amennyiben valamely okból szeretné, hogy gyermeke további egy évet óvodában maradhasson, úgy azt az Oktatási Hivatalnál kezdeményezheti. Ha azt az OH szükségesnek gondolja, továbbküldi a gyermeket vizsgálatra a területileg illetékes szakértői bizottsághoz. A kérelemhez javasolt megfelelő indoklást csatolni – a szülő elkérheti az óvodától a gyermek fejlődését nyomon követő nyomtatványt is, de természetesen ez nem kötelező, lehet egészségügyi, családi, vagy bármilyen olyan indok, ami miatt előnyösebb volna a gyermeknek a további egy év óvodai nevelés. A kérelem benyújtásának módjáról tájékozódhatnak az interneten az oktatási hivatalnál és az óvodákban. A kérelmeket postai úton várják a tájékoztatókban megadott címre. A beadványnak tartalmaznia kell a gondviselő nyilatkozatát arra nézve, hogy ő jogosult a kérelem benyújtására, mivel a szülői felügyeleti jogot egyedül gyakorolja, vagy – közös szülői felügyelet esetén – a másik szülő kifejezett hozzájárulásával jár el.

Jelenleg nagyon sokan aggódnak az újonnan bevezetett iskolakezdés szigorítása miatt, azonban fontos tudni, hogy minden, normál fejlődésű tanköteles korú gyermek iskolát kezd, ezért előre láthatóan lényegesen kevesebb lesz a túlkoros gyermekek száma az általános iskola első osztá-

lyában. Az oktatási intézmények készülnek a gyermekek fogadására, amiről tájékozódhatnak a választott általános iskolában.

3.2.1. Az iskolaérettségi vizsgálat menete

1. Az iskolaérettségi vizsgálatot az Oktatási Hivatal rendelheti el abban az esetben, ha kérelmet ad be gyermeke óvodai nevelésének további egy évvel való meghosszabítására, és a rendelkezésre álló információkból nem tud döntést hozni.
2. A pedagógiai szakszolgálat a hivataltól értesítést kap a vizsgálat elvégzésére, ezt követően értesítést küld a vizsgálat időpontjáról és helyéről a kérelemben megjelölt lakcímre.
3. A vizsgálatra el kell hozni a szükséges és kért iratokat, zárójelentéseket, valamint amennyiben az egyik szülő távol marad, akkor az ő nyilatkozatát arról, hogy szülőtársa a nevében eljárhat a vizsgálat során
4. Ha a körülmények lehetővé teszik, az első vizsgálati helyzetben a gyerekek csoportosan kapnak feladatokat.
5. Egyéni formában folytatódik a vizsgálat, a szülőnek joga van jelen lenni a vizsgálat megzavarása nélkül. Az egyéni vizsgálat során a gyerekek olyan feladatokat kapnak, amik reális képet adnak az iskolai életmódra való alkalmasságukról.
6. A vizsgálat végén az eredményt a pedagógiai szakszolgálat megküldi az Oktatási Hivatalnak.
7. Végül az Oktatási Hivatal meghozza határozatát, amiről a szülőt írásban tájékoztatja.

Fontos, hogy a gyermekek kipihenten érkezzenek. Készítsék fel őket arra, hogy miért kell jönni, mi fog velük történni. Ha bármilyen okból kifolyólag nem tudnak elmenni az adott időpontban, akkor minden esetben keresék a pedagógiai szakszolgálatot, a későbbi konfliktusok elkerülése érdekében. A határidő nagyon rövid, így csak indokolt esetben tudunk újabb időpontot kijelölni.

Amennyiben gyermekét már korábban vizsgálta a pedagógiai szakszolgálat megyei szakértői bizottsága és a gyermek rendelkezik a sajátos

nevelési igényt meghatározó érvényes szakértői véleménnyel, a beiskolázásról a megyei szakértői bizottság dönt. Fontos, hogy a választott iskola alapító okirata tartalmazza az intézmény jogosultságát a szakértői véleménnyel rendelkező gyermek befogadásáról. Erre azért van szükség, mert amennyiben az intézmény nem eléggé felkészült arra, hogy a gyermeknek biztosítsa azokat a feltételeket, amik szükségesek a fejlődéséhez, akkor ez akadályozhatja a gyermek tanulási sikerességét és előrehaladását. Ez az intézkedés minden esetben a gyermek jogait védi, ami egyenlő esélyt teremt a harmonikus személyiségfejlődéshez. Sajátos nevelési igényű, fogyatékos gyermeknek lehetnek olyan speciális szükségletei, amik ellátása nem könnyen biztosítható a befogadó, integráló intézményben. Ilyen a gyermekkel foglalkozó rehabilitációs-rehabilitációs fejlesztést biztosító gyógypedagógus végzettsége, melynek illeszkednie kell a tanuló különleges szükségleteihez. Ha a befogadó iskolában nem dolgozik illeszkedő kompetenciákkal, szakirányú végzettséggel rendelkező gyógypedagógus, akkor utazótanár fogja az ellátást biztosítani.

3.2.2. A szakértői vizsgálat általános menete

A szakértői vizsgálat menete a gyermek problémájának jellege és súlyossága szerint más dokumentumok bemutatását és vizsgálatok végzését teheti szükségessé.

1. Amennyiben bárkiben felmerül a különleges bánásmód nevelési igényének gyanúja, úgy a gyermek nevelési, nevelési oktatási intézménye köteles 21 napon belül kitölteni a szakértői vélemény iránti kérelem nyomtatványt, annak szükségességét és tartalmát megismertetni a törvényes gondviselővel. A nyomtatványhoz mellékelni kell a hatályban lévő orvosi adatlapot.
2. A szakértői vélemény iránti kérelem beérkezését követően a gondviselőt írásban értesítjük a vizsgálat helyéről és pontos időpontjáról.
3. A vizsgálatra el kell hozni a szükséges iratokat és zárójelentéseket.
4. A vizsgálat több részből áll. A szülőkkel anamnézis felvételére kerül sor, amikor a gyermek születési körülményeiről, fejlődéséről, a családról és jelenlegi állapotáról gyűjtünk információkat. A vizsgálat gyógypedagógiai és pszichológiai vizsgálatból áll, az érvényben lévő vizsgálati protokollnak megfelelően.

5. Amennyiben szükséges, további vizsgálatokra küldjük a gyermeket. Ezek lehetnek szakorvosi (pl. szemészeti kivizsgálás, hallásvizsgálat), gyermek neurológiai vagy pszichiátriai kivizsgálás. Néhány esetben végzünk kiegészítő (pl. logopédiai) vizsgálatot.
6. A vizsgálat véleményéről a gondviselőt írásban tájékoztatjuk. Sajátos nevelési igény gyanúja esetén a gyermek vizsgálati anyagát továbbítjuk a megyei szakértői bizottsághoz, ahol folytatódik a vizsgálat.
7. A vizsgálati vélemény ismertetését követően 21 napon belül a szakértői véleményt elkészítjük, amit a gondviselőnek eljuttatunk, aki-
nek 15 napja van egyetértését kinyilvánítani. A szakértői vélemény csak egyetértés esetében válik érvényessé, amit ekkor megküldünk a gyermek nevelési-oktatási intézményének is.

Átmeneti és kevésbé súlyos problémák esetén legkézenfekvőbb, ha a szülők törekednek a probléma megoldására. Magatartási vagy beilleszkedési probléma esetére az alábbiakat tanácsoljuk: a szülőknek tisztába kell lenni a gyermekük felé közvetített értékrendükkel. Ha eddig ezt nem tették meg, beszéljék meg mit várnak el egymástól és a gyermeküktől. (Rózsáné Cz. E., 2001)

- Legyenek a gyermek számára érthető és betartható szabályok. Ha sokszor ismételtetik mit szabad és mit nem, az ellenállást válthat ki a gyermekből. A szabályok igazodjanak az életkori sajátosságokhoz.
- Nagyon fontos a napirend kialakítása, ami biztonságot ad a gyermek számára. A napirendet kisebb gyermeknél rajzos formában jól látható helyre kitehetjük.
- Mindig figyeljenek oda gyermekükre, ha az mondani szeretne valamit. Érdemes a gyermek közlő szándékát bátorítani (pl. Ezt lehet, hogy én is így csináltam volna...).
- Mindig próbáljanak nyugodtak maradni. A düh és harag ellenállást vagy befelé fordulást eredményezhet. Ha a gyermek erre kényszerül a szülőkkel szemben, az csak rossz megoldási minta a számára.
- Ha határozottnak kell lenniük – mert helytelen dolgot tett a gyermek –, azt úgy tegyék, hogy a gyermek ne élje át a harag és ítélezés érzését, mégis tudja, hogy nem helyes, amit tett. Szeretettel is lehet fegyelmezni.
- Soha ne a gyereket ítéljék meg, hanem mindig azt a cselekedetet, ami történt. Magyarazzák meg a gyerekeknek, hogy miért kell rászólnia a szülőnek.

- Előre sose ítélkezzenek (pl. Már megint verekedtél?! Az ilyen esetekben megszokják a gyerekek, hogy védekezniük kell).
- Mindig fontos, hogy milyen hangon beszélnek a gyermekkel. Soha nem szabad gúnyosan vagy lekezelően beszélni vele. Ne felejtsük el, hogy mi vagyunk a követendő minta.
- Mindig észre kell venni a viselkedésben a pozitív változást. Ha a gyermek jól kezel egy helyzetet, mindig meg kell dicsérni érte.
- Esténként legyen olyan idő, mikor nem foglalkoznak médiával. Az ilyen helyzetek mindig beszélgetést eredményeznek.
- A gyermek mindig érezze, hogy számíthat családjára.
- A szülő adjon lehetőséget arra, hogy a gyermek megossza vele problémáit.
- Biztosítani kell a nyugodt éjszakai pihenést. Legyen rend és nyugalom a gyermek körül.
- A gyermek feküdjön le időben, elalvás előtt a szülő olvasson esti mesét, vagy beszélgessenek.
- Este soha nem szabad a napközbeni konfliktusokat lezáratlanul hagyni.
- Fontos, hogy a szülőt mindig jobban érdekelje gyermeke személye, lelki állapota, mint az iskolai teljesítménye.

3.3. A kisiskolás kor

Napjainkban egyre több gyermeket és szülőt érint a viselkedési és magatartási problémák kérdésköre. Természetesen annak a legnehezebb, akinek a saját gyermeke küzd ezekkel a problémákkal, de amennyiben sok ilyen nehézséggel küzdő gyermek jár egy közösségbe, úgy az nem csak a gyerekeknek, hanem a pedagógusoknak és az egész gyermekközösségnek jelenthet nehézségeket. Ahhoz, hogy gyermekük minél könnyebben leküzdje problémáit, fontos a szülők hozzáállása, valamint a segítő szakemberek munkája.

A viselkedési és magatartási problémák nagyon sokrétűek lehetnek. Fontos tudni, hogy sok esetben a szülők a pedagógusokkal közösen tehetnek annak érdekében, hogy ezek csak átmeneti akadályokat jelentsenek. Általában a gyerekek másként viselkednek otthon, mint az intézményben,

ezért fontos, hogy rendszeresen érdeklődjenek gyermekük iskolai teljesítménye és viselkedése iránt.

Az iskola megkezdésekor a gyerekeknek a játék mellett megjelenik a tanulás. Remélhetően erre már kellően felkészültek. Az iskolaérett gyermek várja és szereti az iskolát, a rendszeres tanulást. Örömet lel a gyakorlásban, képes a várt eredmény érdekében erőfeszítéseket tenni. Talán a legfontosabb, hogy ebben a folyamatban a szülők partnerek legyenek, bíztassák gyermeküket és minden sikert elismerjenek. A köznevelés egyre nagyobb hangsúlyt fektet arra, hogy a gyerekek olyan iskolákba járhassanak, ahol a tanulás mellett a szabadidős programok is fontos hangsúlyt kapnak. Minden gyermek jó valamiben. Ha a szülő ezt felismeri és ebben megerősíti gyermekét, dicsérő visszajelzésekkel ezt kiemeli, akkor sokat csökkenthetnek az iskolai tanulással együtt járó teljesítményszorongásokon. Sarkalatos kérdés, hogy mennyit és hogyan gyakoroljanak. A mennyiséget általában a tanítók megmondják, annál többet csak akkor, ha gyermeknek kedve van. A lényeg a hogyanban van. Mindenképpen szeretettel és elfogadással a gyermek felé fordulva célszerű tanulni, ha lehet játékosan.

A gyerekek az iskolában megtanulják, hogyan kell tanulni, de sok esetben otthon nem így végzik el a feladatokat, hiszen nincs jelen a pedagógus, aki mutatná a példát és mondaná az instrukciókat. Az otthoni tanulás feltételeinek megteremtéséért a szülő a felelős.

Ahhoz, hogy a gyermek hatékonyan tanuljon, több dologra kell megtanítani őket. A tanulás tanítása történhet részben tudatosan, direkt helyzetben alakított folyamatban, részben spontán, saját tapasztalás útján is elsajátítható műveleti gyakorlottság. A gyerekek tanulási stílusának megismerését követően át kell gondolnunk, hogy mi módon segíthetjük tanulásukat.

3.3.1. Hasznos tanácsok az otthoni tanuláshoz

A tanulás sikerét, eredményességét több tényező is befolyásolja (Oroszlány, 2004.).

- A tanuláshoz való viszony áthangolása. Ilyenkor lehetőséget kell adni, hogy a gyerekek elmondhassák az iskolával kapcsolatos eddigi sérelmeiket, segíteni kell a negatív élmények feldolgozását.
- Fontos a tanulási szokásokat formálni, törekedni hatékony tanulási módszerek elsajátítására. Erre már korán figyelmet kell fordítani, hiszen könnyebb a jó szokást kialakítani, mint egy rosszat kijavítani.

Ennek érdekében érdemes tisztázni, hogy miért fontos a tanulás, mi a célja. A jó tanulási módszereknek szokássá kell érlelődniük. A helyes tanulási módszerek rendszeres alkalmazásával a tanulóknak nem lesz lidércnyomás a tanulás.

- Figyeljünk a tanuláshoz szükséges alapkészségek fejlődésére. Általános iskolában a képességek érése spontán zajlik, de olyan esetekben, amikor ez nem a megfelelő ütemben történik, lehetőség van képességfejlesztő foglalkozásokon is részt venni
- A tanulás mellett gondot kell fordítanunk a személyiség építésére is. Ideális esetben ezek egyensúlyban vannak és egymást feltételezve érnek, változnak.

3.3.2. A tanulást segítő külső körülmények

1. A külső és belső rend elengedhetetlen része a tanulásnak. Szerencsés, ha van a gyermeknek saját íróasztala, de megteszi egy sima asztal is, amin van elegendő hely, hogy minden szükséges eszköz elérjen rajta. A legfontosabb könyvek, jegyzetfüzetek és íróeszközök mindig legyenek elérhetőek. Minden dolog, ami nem a tanulással kapcsolatos, az nem odavaló, mert eltereli a figyelmet.
2. A megfelelő fényerősség biztosítása szintén fontos külső körülmény. Érzékszerveink közül a szemeknek jut a legtöbb munka. A látás erősségét és pontosságát a természetes fény optimalizálja. Időnként szükséges a szem pihentetése. Nem árt tudni, hogy a hideg víz nagyon jól regenerálja a szem kötőizmait.
3. A helyes testtartás szintén nagyon fontos. Megfigyelték, hogy a gyermekek testtartása általában helytelen olvasás és írás közben. Figyeljék meg gyermeküket és jelezzék számára, ha rossz beidegződést vesznek észre (pl. túl közelről nézi a könyvet). Amennyiben szükséges, keressenek fel szemorvost.
4. A csend megteremtése növeli a tanulás hatékonyságát. Fontos, hogy a gyerekekkel ezt finoman közöljük, nehogy dacot váltson ki. Amennyiben nincs lehetőség a csend biztosítására, akkor inkább szóljon halk zene, ami elnyomja a környezet figyelemelterelő zajait.

3.3.3. A tanulást támogató optimális feltételek áttekintése

- Ráhangolódás a tanulásra, az idő biztosítása.
Fontos, milyen hangulatban kezdődik a tanulás. A halogatással sok időt veszítünk. Előkészületek, tanulás tervezése: mennyi idő áll rendelkezésre, egy tantárgyra mennyi idő jut, szünetek tervezése, szellőztetés.
- A tanulás helye (állandó helyszín, fény, hőmérséklet...).
Fontos mindent előkészíteni, amire szükség van, más ne legyen az íróasztalon. Lehetőleg teljes csend legyen, a háttérzaj zavaró hatású, fáraszt. Fontos, hogy a fény oldalról érkezzon, a kézhasználat ne árnyékoljon. A fény éppen elegendő legyen: a kevés fáraszt, a túl sok nyugtalanít.
- Sorrendiség kérdése (a tanulandó tárgyak egymás utáni sorrendje).
- Célszerű a tanulás időtartamában a könnyű és nehéz tárgyakat váltogatni.
- Szünetek beiktatása (rövid szünet, hosszabb szünet, pihenési szünet).
- Szenzoros kanalitás elve (minél több érzékelő csatorna bevonása: figyeljük meg, ábrázoljuk, olvassuk el, emeljük ki, mondjuk el, vitassuk meg, készítsünk jegyzeteket stb.).
- Gondolkodva tanulás. (Nem mechanikusan, hanem értelmesen, folyamatosan elemezve kell tanulni. A leghatékonyabb tanulási stratégiák megkeresése, a bevésést segítő eljárások alkalmazása: kiemelés, aláhúzás, vázlatkészítés stb.)
- Segédletek használatának elsajátítása (adatgyűjtési módszerek, internet, könyvtárhasználat).
- Az önellenőrzés fortélyainak megtanulása (a lényeg összefoglalása, kulcsszavak elmagyarázása, próbafelmondás, a tanultak feladatmegoldásban történő alkalmazása...).
- Az önjutalmazás bátor alkalmazása (egy-egy nehezebb tanulási feladat eredményes elvégzésére kitűzünk valamiféle jutalmat).

Röviden: a tanuláshoz pihenten, felfrissülve kezdjen hozzá, rend legyen az asztalon, ügyelni kell a testtartásra, világításra. Lényeges a csend, a

nyugalom megteremtése. A zajban végzett munka fárasztóbb, több energiát igényel. Fontos, hogy tanulás közben figyeljen. Ha a gyermek a tanítási órán figyel, a feladat nagy részét már az iskolában megtanulhatja. Ne olvassassa sokszor a szöveget, hanem próbálja meg visszamondani, el kell kezdeni hamar a reprodukciót. Hasonló tárgyakat ne tanuljon egymás után, mert unalmas, fárasztó. Tanulás közben legalább óránként 5 perc szünetet kell beiktatni, mert a fáradtság akadályozza a figyelmi működést. Sokáig tartó olvasás során a szem is fárad, amin szemtornával segíthet. Mindenkire egyformán érvényes tanulási szabályok nincsenek, a tanulóknak az egyéni stílusukhoz kell kialakítaniuk tanulási szokásaikat.

3.4. A serdülők nevelésének nehézségei

Sok szülő úgy érzi, az egyik legnehezebb feladatot a serdülőkort jelenti a gyermeknevelésben. A serdülőkort rendszerint úgy határozzák meg, mint átmenetet a gyermekkor és a felnőttkor között – ilyenkor gyakran válságokkal, krízisekkel járó átalakulások zajlanak a személyiségben. Manapság 11-21 éves kor között jelölik ki a serdülőkort határait. A serdülőkorton belül – a felnőttiséghez vezető úton – a tudomány három szakaszt különböztet meg: a kiskamasz kort 11-13 év körül; a kamaszkort 14-18 év körül; az ifjúkort, más szóval fiatal felnőttkort 18-21 év körül.

A serdülőkori változások megjelenésének kezdete, sorrendje és tartalma egyénenként változik. Jelentős különbségek vannak a fiúk és a lányok között is.

Ebben a korszakban lezajlik a felnőtt szerepre való felkészülés.

Átalakul korábbi, szinte kizárólagos kapcsolata az őt felnevelő családdal. Ennek megfelelően kitágul közvetlen társas világa, a családon kívül is keres magának társakat, akikkel érdeklődésének megfelelően felfedezi a világot, a természet és a környezet kínálta lehetőségeket; társaságot, amely érzelmileg kielégítő mélyebb emberi kapcsolatokba vezet be.

Szexuális fejlődésében eléri azt a fokot, amikor a kielégülés forrása a partnerrel történő intim együttlét.

Felnő a felnőtt felelősségvállaláshoz, beleértve a pályaválasztást, a létfenntartó tevékenységet, az önálló életvitelt, a maga és mások sorsáért való felelősség átérezését.

3.5. A legnagyobb kihívás: a továbbtanulás és pályaválasztás

A továbbtanulás, pályaválasztás akkor is nehéz feladat, ha gyermekünk semmilyen problémával nem küzd. A továbbtanulási, pályaválasztási tanácsadói szolgáltatás a megyei pedagógiai szakszolgálatnál elérhető. A tanácsadás nem csak a megyeközpontban, hanem a településeken is történhet.

Fontos, hogy a segítségkérés időben megkezdődjön, mivel a tanácsadás több alkalommal, találkozások során valósul meg.

A pályaválasztási tanácsadáson várják:

- az általános iskolásokat (7. és 8. évfolyam diákjai), akik tanácstalanok, érdeklődésük iránya még nem alakult ki, vagy egyéni tanácsadásra, segítségre van szükségük (pl: sajátos nevelési igény, pályaalakmasságot befolyásoló speciális ok miatt),
- középfokú iskolák tanulóit, akiknél az új tanévtől felvetődik az iskolaváltás igénye, szükségessége,
- fakultáció-választás előtt álló, tanácsadást kérő középiskolásokat (gimnazistákat),
- érettségi utáni továbbtanulásra készülő – a középiskola nappali tagozatán tanuló – fiatalokat a 9–12. évfolyamig.

A tanácsadáson a jelentkező tanulók pályairányultságukra vonatkozó tematikus beszélgetésen vesznek részt, amit önismereti kérdőívek kitöltése követ papír alapon, illetve online felületeken. Ezek segítségével történik az érdeklődési irányok feltérképezése. Az érdeklődési irányokhoz a képességek figyelembevételével pályákat ajánlunk. A pályákról online felületeken, illetve DVD-n filmeket tekinthetnek meg az érdeklődők. Az általános iskola tanulóknál a tanácsadás iskolaválasztás ajánlásával zárul.

Az SNI és BTMN tanulók számára a sikeres iskolai továbbhaladást és életpálya-építést elősegítheti a területileg illetékes szakszolgálat, ahol komplex pályaaorientációs tanácsadás kérhető – ezt érdemes már a 7. évfolyamon igénybe venni.

4. Segítő partnerek a magatartási, beilleszkedési és viselkedési problémával küzdő gyermekek és fiatalok nevelésében

- A pedagógus, mivel minden gyermek sok időt tölt az óvodában vagy iskolában. A velük foglalkozó pedagógusok jól ismerik a gyerekeket, ezért sokat tudnak arról, hogy otthon mivel segíthetik gyermekük fejlődését. Tanácsot tudnak adni arra vonatkozóan, hogy milyen szaköröket, fakultációkat válasszanak, van-e külön, további szakember segítségre szükségük, valamint ismertetik a gyermek közösségi helyzetét, aktuális állapotát.
- A védőnő, mivel születésétől kezdve figyeli, mérésekkel vizsgálja a gyermek egészséges fejlődését. Segítséget tud nyújtani abban, hogy fejlődési eltérés, lemaradás esetén hová fordulhatnak segítségért. Sok tanácsot tud adni a gyermekneveléssel, családtervezéssel kapcsolatban is.
- A gyermekorvos, aki a védőnőkkel együttműködve a betegségek gyógyítása mellett fontos szerepet tölt be a gyermek egészséges fejlődésének nyomon követésében. Amennyiben szükségesnek tartja, javasolja szakrendelések igénybevételét. Segítséget tud adni abban, hogy hol milyen segítséget kaphat.

A pedagógiai szakszolgálat az alábbi területeken tud segítséget nyújtani:

- Nevelési tanácsadás (pszichológiai, gyógypedagógiai tanácsadás, prevenció és képességfejlesztés).
- Logopédiai ellátás.
- Szakértői bizottsági tevékenység.

- Gyógypedagógiai tanácsadás.
- Korai fejlesztés, oktatás és gondozás.
- Gyógytestnevelés.
- A kiemelten tehetséges gyermekek, tanulók gondozása.

A Család- és Gyermejjóléti Szolgálat

Az intézmény segítséget nyújt a szociális és mentálhigiénés problémákkal küzdő, hátrányos helyzetben élő, veszélyeztetett, illetve krízishelyzetbe került gyermekek, felnőttek, családok életvezetési képességeinek megőrzése, valamint az ilyen helyzethez vezető okok megelőzése, a krízishelyzet megszüntetésének elősegítése érdekében. Hozzájárulnak a gyermek testi, értelmi, érzelmi és erkölcsi fejlődésének, jólétének, a családban történő nevelésének elősegítéséhez, a veszélyeztetettség megelőzéséhez és a kialakult veszélyeztetettség megszüntetéséhez, valamint a gyermek családból történő kiemelésének a megelőzéséhez.

Bármikor kerülhet egy család nehéz helyzetbe. A szolgálatnál olyan szakembereket találunk, akik hasznos tanácsokat adhatnak életvezetési kérdésekben akár egy elengedhetetlen szemüveg kiváltásában lehetnek segítségre. A legtöbb gyermejjóléti szolgálatnál elérhető pszichológus munkatárs is.

5. A legismertebb mozgásterápiák rövid bemutatása

- A dinamikus szenzoros integrációs terápia olyan módszer (a www.DSZIT.hu tájékoztatója szerint), amely a benne résztvevő gyermeknek izgalmas játéklehetőségeket nyújt, olyanokat, amelyek segítségével éretlen vagy egyes területeken nem kellően differenciált működésű idegrendszerüket saját aktív részvételükkel, önszántukból, egyéni utakon járva fejleszthetik. Tehát *nem egy meghatározott, be-szabályozott tréning, hanem változatos, sokféle tevékenységet felkínáló, a gyerek számára örömet okozó játékfolyamat.* A TSMT módszer Lakatos Katalin Phd. (BHRG Alapítvány, Budapest) nevéhez fűződik. Az egyéni vagy kiscsoportos órák során a gyerekek előre tervezett feladatokon haladnak végig. Felmérést követően (Állapot- és Mozdásvizsgálat – AMV), a gyermek a számára legideálisabb csoportba kerül be. A feladatok egymásra épülnek, és igen eszközigényesek, melyek biztosítják a gyermek számára a változatosságot és élménygazdagságot. Hatására a gyermekeknek nemcsak a mozgása rendeződik, hanem az idegrendszer érése következtében javul a feladattudata, utánnási képessége, egyidejű többcsatornás figyelme, téri tájékozódása, testképe, emlékezete és sorrendisége, valamint magatartás-problémái is rendeződhetnek.
- Az alapozó terápia az alapítvány tájékoztatása szerint – a vizsgálat és előzmények kérdezése után – a gyerekeket vagy fejlesztésbe, vagy terápiába vonja be, mely az alapmozgás-ügyesség javításán keresztül igen magas mozgáskultúrához vezető gyakorlatokhoz juttatja el. Az alapozó fejlesztés vagy terápia a beszéd és mozgásproblémás gyerekeken, valamint az olvasásproblémásokon és az írás alaki részével küszködőkön segít elsősorban, 5-16 éves korig.

- A Kulcsár Mihályné-féle mozgásterápiát Carl Henry Delacato neurológus dolgozta ki, ezt fejlesztette tovább Kulcsár Mihályné. Elméleti alapja, hogy a mozgásfejlődés szoros kapcsolatban áll az idegrendszer érésével, a gyermek mozgásának és észlelésének fejlődése egy-egy meghatározott területének irányítása alatt áll. Ha a mozgásfejlődés bármelyik szakasza kimarad (gurulás, kúszás, mászás), vagy nem gyakorlódnak be eléggé, a kapcsolódó érzékelő és irányító központok nem fejlődnek, differenciálódnak megfelelően. Az agyi területek elégtelen vagy nem jó működése tanulási nehézséghez, viselkedési problémához, magatartászavarhoz vezethet, mert a mozgás segítségével járódnak be az idegpályák, fejlődnek az agyi rendszerek.

Mozgásterápia nevelési tanácsadás keretein belül, korlátozott óraszám-ban elérhető a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Kunszentmártoni Tagintézményében is.

6. Záró gondolatok

Ez a kiadvány elsősorban azoknak a szülőknek készült, akiknek gyermekük nevelése során magatartási-, beilleszkedési-, viselkedési nehézségekkel kell szembe nézniük.

Azokat az információkat és gondolatokat adjuk át a szülőknek, melyek a hozzánk forduló családok visszajelzései szerint hasznosnak bizonyultak. A jövőben törekszünk arra, hogy ne csak kiadvány közreadásával vagy személyes megbeszélés során legyen lehetőség egymás megismerésére, hanem elősegítsük a családok közötti kapcsolatok erősítését is. Ily módon nagyobb körben történhet a tapasztalatok, sikeres megoldások közzététele, bővül az egymástól való tanulás lehetősége.

Irodalomjegyzék

- Oroszlány P. (2007) A tanulás tanítása. Független Pedagógiai Intézet, Budapest
- Ranschburg J. (1998) Félelem, harag, agresszió. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Rózsáné Cz. E. (2001) Útmutató szakértői bizottságoknak. In Csányi Y. (szerk.): A magatartászavarokkal küzdő gyerekek integrált nevelése-oktatása. Fogyatékos Gyerekek, Tanulók Felzárkóztatásáért Országos Közalapítvány, Budapest

Webográfia

1. Szorongásos zavarok gyerekkorban, 2018.05.16-i megtekintés, http://www.szszbmk.hu/pdf/nyh/osztaly/gyereko/tajekoztato_szorongasos_zavarok.pdf
2. Iskolaérettségi vizsgálat- Mikor, Miért, és Hogyan zajlik? 2019.03.14-i megtekintés, <http://www.tantrend.hu/hir/iskolaerettsegi-vizsgalat-mikor-miert-es-hogyan-zajlik>
3. A szorongás, 2018.06.17-i megtekintés http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Ertelmileg_akadalyozottak_kortana/122_szorongs.
4. A magatartászavar különböző formái, 2018. 06.24-i megtekintés http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Az_vodapedagogus_feladata_a_sajtos_nevelsi_igny_gyermekek_nevelsben/a_magatartaszavar_klnbz_formi.html
5. A játék fogalma, 2020. február 14-i megtekintés, http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/jatekpedagogia/32_a_jtk_fogalma_s_jellemzi.html
6. Figyelemzavar, 2019.03.14-i megtekintés, figyelemzavar.hu/kategoria/figyelemzavar/page/5/
8. Kézikönyv Óvodapedagógusok részére, 2018.06.24-i megtekintés <http://www.ttki.hu>
9. A serdülőkor és jellemzői, 2018.06.17-i megtekintés, <http://www.tudasbazis.sulinet.hu>
10. Képességfejlesztés és iskolai tanulás: problémák és megoldások, 2013.11.13.-i megtekintés http://mek.oszk.hu/04600/04669/html/balogh_pedpszich0022/balogh_pedpszich0022.html#töltés
11. Tájékoztatás továbbtanulási, pályaválasztási tanácsadásról, 2018.05.10-i megtekintés, <http://www.jnszmps.hu>
12. Dszit műhely, 2019.04.24-i megtekintés, <http://www.dszit.hu/>
13. Fejlesztő műhely, 2019.04.24-i megtekintés, <http://www.fejlesztomuhely.hu/tsmt-terapia>
14. Alapozó terápiák alapítvány, 2019.04.24-i megtekintés, <http://www.alapozoterapiak.com/>
15. Búzavirág gyermekekért egyesület, 2019.05.16-i megtekintés, <https://buzaviragegyesulet.hu/terapiak/kulcsar-mihalyne-fele-mozgasterapia/>



KIADVÁNY SZÜLŐKNEK