

A gyereknevelés  
buktatóiHa elszakad  
cérna...

Minden szülő tudja, hogy a gyerekeink sokszor teszik próbára a türelmünket. A hisztit persze próbáljuk higgadtan kezelni, de egy idő után, főleg ha mi is fáradtak, túlterheltek vagyunk, elszakad az a bizonyos cérna. Pszichológus szakértővel jártuk körbe, hogyan kezeljük a gyerekek kirohanásait, és mit tegyünk, ha mégsem sikerült.

*Hufnágel Gabriella írása*

**A**z online iskola alatt hagyta el az a mondat a számát, amikor kiderült, a lányaim matekóra helyett Katy Perry-klipeket néztek, hogy „nagyon szeretlek titeket, de most rohadt mérges vagyok”. Ezután a hangomat nem kímélve tartottam nekik egy félórás kiselőadást. Már közben is tudtam, hogy bár megérdemelték a fejmosást, vissza kellene fognom magam, de képtelen voltam rá. Donald Winnicott brit gyermekgyógyász és pszichoanalitikus teremtette meg „az elég jó szülő” fogalmát. Szerinte ahhoz, hogy egy gyermek lelkiileg egészségesen fejlődjön, nem szükséges hibátlan, tökéletes szülőnek lenni, pont jó, ha „elég jó” szülők vagyunk. De vajon ez érvényes olyankor is, amikor higgadt nevelés helyett mi is ordítunk, vagy adott esetben túl szigorúak vagyunk a gyerekekkel?

**Hiszti és törött üveg**

Sára két kisfiú (5 és 3) anyukája. Egyik délután épp öltöztetni akarta a fiúkat, hogy kivigye őket a játszótérre. Arra ment be a szobájukba, hogy a nagyobb gyerek kitépte a kicsi kezéből a játékdarut, fejbe verte vele, aztán kirohant a szobából.

„Először próbáltam elmagyarázni Petinek, hogy nem viselkedhet így az öccsével, de amikor ő csak kiabált és toporzékolt, hogy hagyjam békén, eltorzult arccal megszorítottam a csuklóját, beráncigáltam a gyerekoszobába, és tehetetlenségemben rázártam az ajtót – meséli Sára. – Peti bent őrjöngött, rázta a zárat, de úgy éreztem, máshogy nem tudom megoldani a helyzetet. Arcot mostam, ittam egy kávé, próbáltam megnyugodni. Pár perccel később óriási csörömpölésre eszméltem: Peti betörte a szoba üvegajtóját egy homokozólapáttal. Szerencsére senki sem sérült meg, de úgy megijedtünk, hogy rögtön bocsánatot kértünk egymástól, és megfogadtuk, többet ilyen nem fordul elő. Persze most is sokszor megy a hiszti, meg a hatá-

*„Ha a szülő nem bírja kontrollálni az indulatait, fontos végiggondolni a gyerekkori mintáit. Az, hogy gyerekként milyen fegyelmezési módokat tapasztaltunk, hatással van ránk.”*

## NÉVJEGY



**Sárosi Viktória**  
klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus

Szakmai tapasztalatát a 21. kerületi Pedagógiai Szakszolgálatnál eltöltött évek alatt szerezte, jelenleg magánrendelést folytat. Munkája során rendszeresen dolgozik, mert hiszi, a gyermek tünete számos esetben reprezentálja a családban létrejövő disharmóniát. Ezért fontosnak tartja a szülőkkel történő rendszeres konzultációs alkalmakat is. Nem hisz a tökéletes szülő fogalmában, a cél, hogy a szülő saját értékrendje szerint „elég jó” szülője lehessen gyermekének, és elégedetten érezze magát szülői szerepében.

rok feszegetése, de ilyenkor eszembe jut az ajtó incidens és rájövök, nem ér annyit az egész, így próbálok nyugodtabban kezelni a hasonló helyzeteket.”

Krisztiéknél az volt a szokás, hogy amikor lánya, Tilda (11) kiskorában engedetlenkedett, annyi percre ültették a „gondolkodó székbe”, ahány éves volt. A család egyik cicája mindig a pityergő kislányhoz dörgölődött, vigasztalásként, de Kriszti ilyenkor elzárta a cicát, hogy az ne kényeztesse a csínytevőt. Ezt a szokást persze utólag Kriszti is túlzásnak gondolja, de akkor férjével ezt látták a legjobb megoldásnak.

„Megpróbáltunk határozott, de nem túl szigorú kereteket kialakítani Tildának – mondja az anyuka. – Az volt a koncepciónk, ha nem fogad szót, vagy indokolatlanul hisztizik,



*„A büntetésnél jóval hatékonyabbak a jutalmazáson alapuló módszerek, amelyek lényege, hogy az elvárt viselkedést különböző eszközök segítségével megerősítjük.”*

tanulja meg, az következményekkel jár. Ez a rendszer Tilda öt éves koráig működött. Ekkor az apukájával összevessztünk, aki átmenetileg külföldre költözött. Ekkor már nem használtuk a széket, jobban lehetett az értelmére hatni és megbeszélni, mit szabad és mit nem. Bár nem gondolom, hogy a szerepek le vannak osztva a szülők között, ebben az időszakban egyedül kellett ellátnom a fegyelmező és az ölelve szerető feladatot is. Az első négy hónap nagyon rosszul ment. Meglepődtem, hányszor felemeltem a hangom, sokszor talán indokolatlanul. Volt, hogy Tilda a heves reakció miatt sírt. Egyszer torzsalkodva mentünk haza, nem akarta megfogni a kezem, háromszor türelmesen szóltam, aztán nem bírtam tovább, mert átfutott az úton. Vörös fejjel rohantam utána, és leüvöltöttem a fejét. A gyerek nem tudta elfogadni, hogy nem az lesz, amit ő akar, én meg be akartam bizonyítani, hogy én vagyok a főnök, és mindennek úgy kell lennie, ahogy én akarom. Utólag úgy gondolom, túlféltés volt bennem, mert éreztem, ha bármi történik, enyém a felelősség, mert egyedül vagyok, és senki nem fékezi meg helyettem a konok óvodásmat. Végül egy kisebb lakásba költöztünk, ahol lenyugodtak a kedélyek. Addigra én is megtaláltam az egyensúlyomat, és elfogadtam az újonnan kialakult helyzetet. Máig hangos és »magyarázós« vagyok, de megtanultam, hogy egy ostoba viselkedés után tudni kell bocsánatot kérni a gyerektől, mert egy nehéz helyzetet csak beszélgetéssel lehet feloldani.”

### A minta belénk ég

A türelem elvesztésének lélektanáról és arról, hogy mit tehet ilyen helyzetben a szülő, Sárosi Viktória klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológust kérdeztük. „Amikor azt érezzük, hogy minden eszközünk kudarcot vallott, és nem tudjuk irányítani a helyzetet, természetes és érthető, hogy szülőként néha elszakad az a bizonyos cérna – magyarázza a szakértő. – Azt tapasztalom, hogy a túlzott reakciókat a legjobb szándék mellett sem lehet mindig megelőzni. Ilyenkor a szülői kompetenciaérzet is csorbát szenvedhet, ami plusz indulatokat vagy akár szorongást generálhat, de fontos, hogy egy-egy konfliktusos helyzetben ne a gyermeket minősítsük, hanem a tettere reflektáljunk. Engedjük meg magunknak, hogy dühösek legyünk a gyermekünkre, aminek hangot is adhatunk, ezzel segítve őt az érzelmek azonosításában. De a gyermeknek is joga van dühösnek lenni. Egy-egy konfliktus-

helyzet jól modellezi a gyermeknek, hogy egy alapvetően szeretettel kapcsolatban is helye van a vitáknak, egyet nem értésnek, de utána mindez megbeszélhető, feloldható. Fontos, hogy a szülő meg tudja szűrni még dühében is a mondandóját. De kivel ne fordult volna már elő, hogy elragadtatta magát egy-egy indulatos helyzetben? Azt gondolom (persze életkortól függ, hogy milyen szinten), fontos a gyerekkel megbeszélni a történeteket. Azt is fel lehet vállalni, hogy nagyon dühösek voltunk, és azért mondtuk neki azt az adott dolgot. Nyugodtan kérjünk bocsánatot a gyermekünktől, ha indokoltnak érezzük, és próbáljuk magunkat is feloldozni a bűntudat alól. Tartsuk szem előtt, hogy éppen elégséges az, ha »elég jó« szülők vagyunk. Ha a szülő nem bírja kontrollálni az indulatait, fontos végiggondolni a gyerekkori mintáit. Az, hogy gyerekként milyen fegyelmezési módokat tapasztaltunk, hatással van ránk. Segíthet, ha tudatosan végigvesszük, milyen megküzdési módszerekkel rendelkezünk, és ezek közül melyek vethetők be egy adott helyzetben. Az indulatkezelés még felnőttként is fejleszthető. Ez azért is fontos, mert mi is mintaként adjuk tovább stratégiáinkat.”

### Megelőzés és mentális jóllét

Sárosi Viktória azt mondja, hogy a veszekedések és túlzott reakciók megelőzésében fontos szerepet játszik a szülők pszichés jólléte is.

„Ha egy szülő sok egyéb körülmény miatt frusztrált, kevés is elég lehet ahhoz, hogy akár szélsőségesen reagáljon a gyermek dacosságára. A pandémiás helyzet pedig még inkább újfajta kihívások elé állította a családokat, növelve az alap szorongásszintet, ami nem kedvez a helyzetek higgadt kezelésének sem – folytatja a szakpszichológus. – Előremutatónak gondolom, ha megpróbáljuk a gyermek kihívást jelentő viselkedését az adott kontextusban értelmezni. Hajlamosak vagyunk arra, hogy ezeket a szituációkat magunkra vonatkoztassuk, közben sok helyzet nem ellenünk irányul, hanem a gyermek egyszerűen fáradt, vagy éppen szorong. Ha a mögöttes érzelmeket felismerjük, az egészen más reakcióhoz vezethet. Hasznos, ha a gyereknek is visszajelzünk arról, milyen érzelmet élhet át az adott helyzetben (például »Látom, most nagyon dühös vagy rám.«). Nem árt az sem, ha az érzéseinket tudatosítjuk magunkban,

FOTÓ: GETTY IMAGES

*„A fizikai és lelki bántalmazás során a gyermek a szüleivel és más felnőttekkel szemben is erős bizalomvesztést élhet meg, ráadásul nem kap mintát arra, hogy mit tegyen egy konfliktusos helyzetben.”*

például hogy miért leszünk ennyire ingerültek attól, ha a gyermekünk sír, szülőként mit üzen ez nekünk. A fizikai bántalmazás (ahogy a lelki is) komoly károkat okozhat a gyermek lelki fejlődésében, amelynek hosszú távú következményei lehetnek. A gyermek ilyen esetekben a szüleivel és más felnőttekkel szemben is erős bizalomvesztést élhet meg, ráadásul nem kap mintát arra, hogy mit tegyen egy konfliktusos helyzetben. Törekedjünk arra, hogy egyáltalán ne üssük meg gyermekünket. Amennyiben mégis megtörténik, beszéljük meg a helyzetet a gyermekkel, kiemelve, hogy hibát követtünk el, amikor megütöttük. Az önmarcangolás helyett előremutatóbb, ha feltérképezzük, milyen tényezők vezettek el ideáig, például kialvatlan-

ság, eszköztelenség vagy a segítség hiánya. Amennyiben elakadunk, bátran forduljunk szakemberhez. Emellett próbáljunk a gyermeknek arra vonatkozó instrukciókat adni, hogy mit csináljon, ahelyett, hogy azt hangsúlyoznánk, mit ne tegyen. Fontos, hogy az üzenetünk célba is érjen. Ezt azzal segíthetjük, ha leguggolunk a gyermekhez, megérintjük, és a szemébe nézünk. Kisebbergyerek esetében próbáljunk rövid magyarázatokat, visszajelzéseket adni. Tapasztalatom szerint a büntetésnél jóval hatékonyabbak a jutalmazáson alapuló módszerek, amelyek lényege, hogy az elvárt viselkedést különböző eszközök segítségével megerősítjük. Dicsérjük sokat a gyermekünket, adjunk neki

minél több választási lehetőséget a hétköznapiakban és olyan önállóságot elősegítő feladatot (például bevonhatjuk őket a házimunkába, rábíthatjuk a szobájának rendben tartását vagy éppen a háziállatok gondozását), amiről tudjuk, hogy már képes abszolálni. A megelőzés kapcsán hatékony lehet a szabályok következetes képviselése, valamint a határok meghúása is. Ezért kiemelten fontosnak tartom az énidőt, amikor szülői szerepünkől kilépve, önmagunkra és szükségleteinkre fókuszálunk. Jótékony hatású, ha a szülőeknek van egy hobbijuk, aminek hódolhatnak, vagy van lehetőségük találkozni a barátaikkal, és nem csak szülőként, párként is tudnak programokat szervezni. Ezek mind lehetőséget nyújtanak a töltődésre, csökkentve a stresszt, segítve a mentális egészséget, így könnyebben elkerülhető a gyereknevelés okozta feszültségek is.”