

# TE LÉGY A PÉLDA!

*Életmód tanácsok felnőtteknek*

II.

*Gyermeknevelés  
labirintusa*

**SZÉCHENYI**  2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**







EFOP-3.9.2-16-2017-00043

Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére

Kiadó:

SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

Szerkesztette:

SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

# TE LÉGY A PÉLDA!

*Életmód tanácsok felnőtteknek*

II.

*Gyermeknevelés  
labirintusa*

Jelen kiadvány a "Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére" című, EFOP-3.9.2-16-2017-00043 azonosítószámú projekt keretén belül készült, mely Kadarkút Város Önkormányzata, Csököly Község Önkormányzata, Rinyakovácsi Község Önkormányzata, Szilvásszentmárton Község Önkormányzata és Zselickislak Község Önkormányzata összefogásában és a SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet támogatásával valósul meg.

A projekt részben azzal a céllal jött létre, hogy az öt település humán közszolgáltatásainak feltételeiben fejlődés váljon valóra. Másrészről fontos szempont volt a tervezés során, hogy a lakosság számára olyan programok legyenek elérhetőek, amelyek támogatják az egyéneket és a lakóközösségek fejlődését egyaránt.

A „TE LÉGY A PÉLDA!” információs kiadványsorozat azt a célt tűzte ki maga elé, hogy a felnőttek számára közelebb hozza a helyes életmóddal kapcsolatos témaköröket. Közérthetően, tömören mutatja be napjaink sokat emlegetett kérdésköreit annak érdekében, hogy támogassa a tudatos szemlélet kialakítását, fejlesztését egy szebb, élhetőbb jövőért.

A sorozat részei:

- I) *Az életvezetés hétköznapi tudománya*
- II) *Gyermeknevelés labirintusa*
- III) *"Ő egy picit más, mint a többiek"*
- IV) *Gyermekgondozás nézőpontjai*
- V) *Tisztaság, félegészség*



## Modernkori labirintus: gyermeknevelés

Ma már szállóigévé nőtte ki magát a megállapítás, mely szerint *„a gyermekneveléshez mindenki ért”*. Mindenkinek ismerős az érzés, amikor más jobban tudja, mint mi önmagunk. Ez azonban nem feltétlenül igaz.

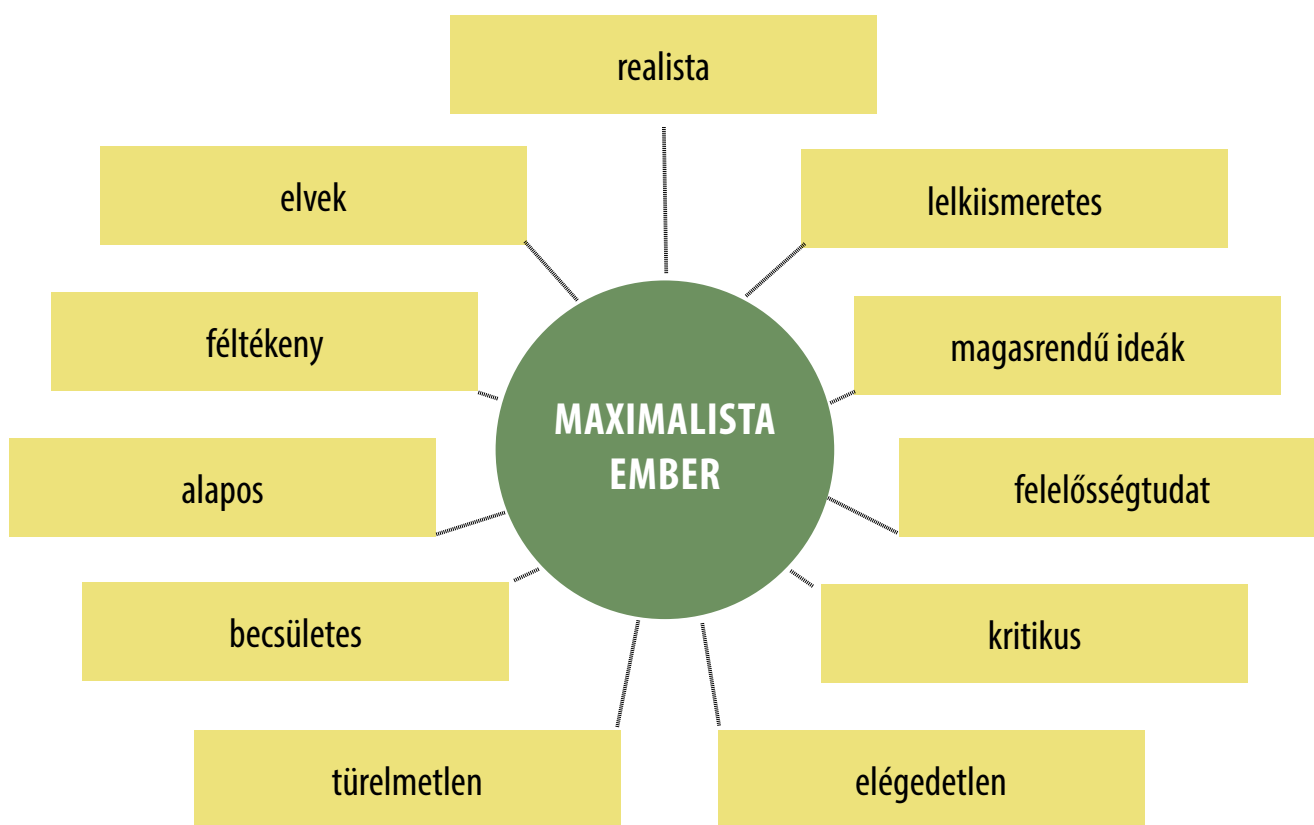
Nyilvánvaló, hogy vannak bevált ötletek, tapasztalatok, módszerek és ezekről számtalan fórumon szerezhethetünk tudomást (tanácsadások, közösségi foglalkozások, könyvek, riportok, cikkek). Azonban azt nem szabad elfelejteni, hogy a legkorszakalkotóbb módszernél sem garantálható egy felmerülő probléma teljeskörű megoldása.

A gyermeknevelés kapcsán először tudatosítani kell, hogy miről is van szó. Elsődleges cél, hogy szülőként felkészítsük a gyermeket életfeladatainak önálló megoldására. Ebből fakad a másodlagos cél, azaz a példamutatás, amely által a gyermek kialakítja saját értékrendszerét és életvezetését. Ez nem könnyű feladat.

Kultúrafüggő, hogy mennyire érvényesülnek a gyermeknevelésben hagyományok, de általánosságban megállapítható, hogy a nevelés napjainkra szabadabb, változatosabb és sokszínűbb elvek szerint folyik. Éppen ezért sokszor válik a szülő bizonytalanná, tanácstalanná: *vajon jól csinálja? mindent megtett gyermeke egészséges életszemléletért? mindenre fel tudta készíteni?...*

Nincs olyan elv vagy nézőpont, amely egyértelmű útmutatást ad a *„jószülőséghez”*. Ebben a folyamatosan változó világban egyre nehezebb a fiatal felnőtteket az újtukra engedni. Amit szülőként megtehetünk, egy olyan érték szemlélet fejlesztése a gyermekben, amely a legtöbb élethelyzethez támpontot nyújt számára.

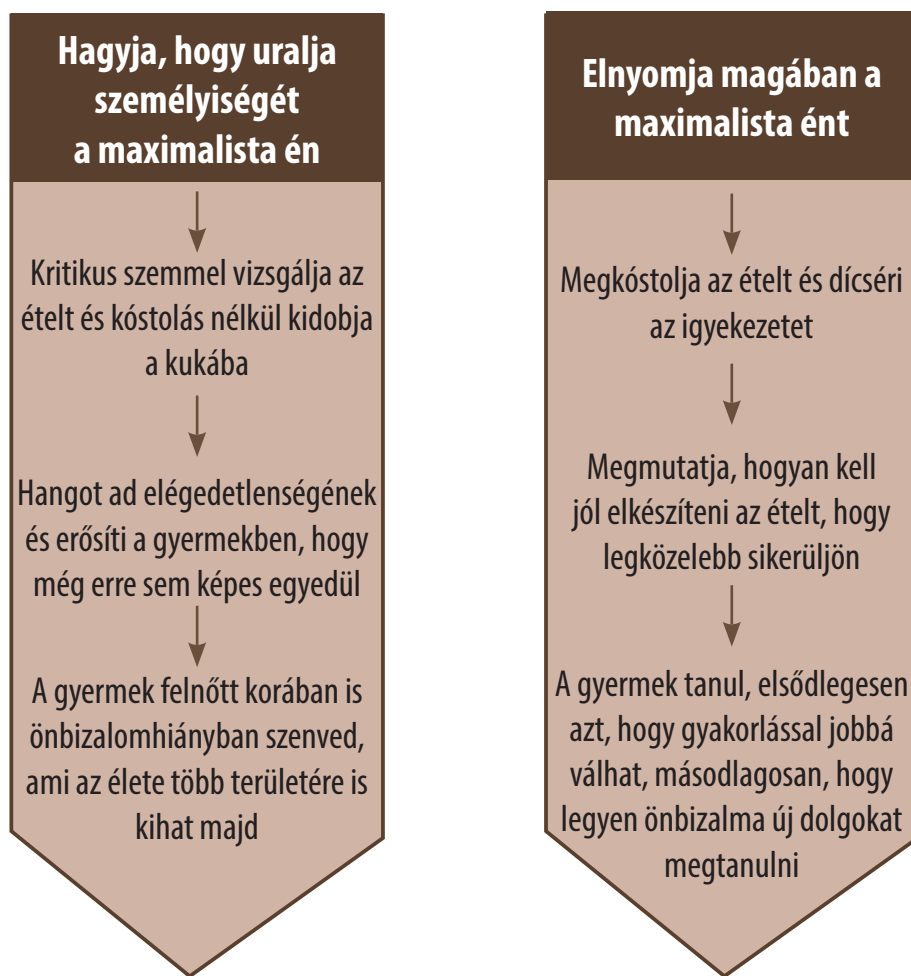
A maximalizmusra, avagy a tökéletességre törekvés szülőként, önmagunk akadályoztatásává válik. Olyan elvárások kerülnek így előtérbe, amelyek kismértékű alulteljesítése is felér egy hatalmas kudarc megélésével. Ez pedig nem csak a szülőt éri kellemetlenül, hanem közvetlenül a gyermek értékrendje is sérül.



A maximalista embernek számos olyan tulajdonsága van, amely a gyermeknevelés szempontjából hasznos (felelősségtudat, alapos, lelkiismeretes), de vannak olyanok is, amelyek érvényesülése hátrányosan hat a gyermek érzelmi világára (türelmetlen, elégedetlen). Szülőként egyfajta kihívás megtalálni az egyensúlyt ezek alkalmazásának mértékében, de nem lehetetlen. Érdeemes ezt megfontolni egy hétköznapi példával élve:

*A gyermek édesanyját/édesapját szeretné meglepni, ezért elhatározza, hogy tükörtojást készít neki reggelire. Sajnos a tojás odaéig és szinte ehetetlen. Mit tehet ilyenkor a szülő?*





A fő problémát szülőként a tökéletesség hajszolása jelentheti, holott elsősorban a törekvést kellene célul kitűzni. Sokan úgy érzik, hogy gyermekeinek többet kell elérniük, mint nekik sikerült. Azzal nincs baj, hogy jobb körülményeket szeretnének, de az elvárásokat úgy kell alakítani, hogy abban a gyermek képes legyen érvényesülni. Ebben nyújt segítséget, ha a szülő „*csak elég jó*” akar lenni.

Az „*elég jó szülő*” időnként nem felel meg az általa elképzelt ideálnak, de nyugodtabb és lazább természetű, mert nem éli meg ezt óriási kudarcnak. Nincs benne olyan görcs, amely továbböröklődne gyermekében. Ugyancsak az „*elég jó*” szintet éri el az, aki képes rugalmasan alkalmazkodni. A rugalmasság mérsékeli vagy akár meg is akadályozza a kudarc megélését, mert a változó helyzetekben támogat az alkalmazkodásban. Ez pedig példaként tud szolgálni a gyermekek szemében és így ők is képesek lesznek ezt a hozzáállást elsajátítani és gyakorolni életük során.

## Érzelmelek előterében

Napjainkban a fiatal generációk érzelmi világa sokkal erőteljesebb. Hajlamosak egyes érzelmeket szélsőségesen megélni és a végletek sem állnak tőlük messze. Szülőként olyan példamutatásra kell törekedni, amelyben az érzelmeik és indulatok kezelésével befolyásolhatók a gyermekek helyes és helytelen reakciói. Ha a szülők képesek jó érzelmi mintákat közvetíteni, akkor tompíthatók a gyermekek lelki zavarai, mint a magány, a féktelenség, a szorongás, az agresszió vagy éppen a depresszió.

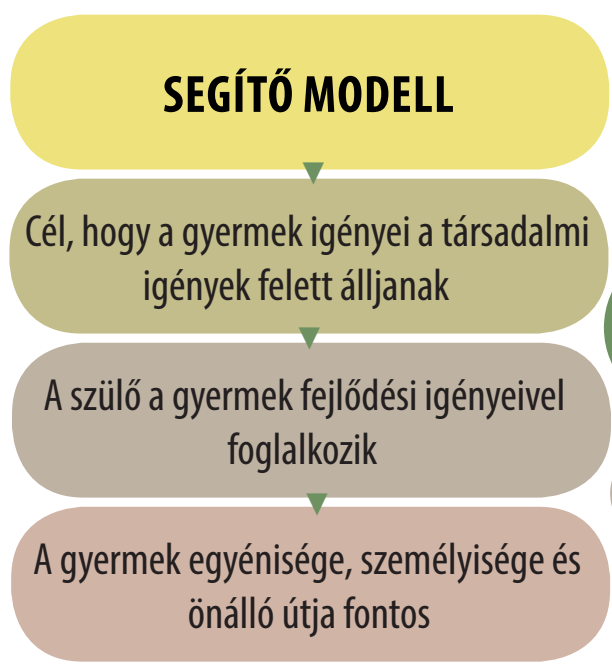
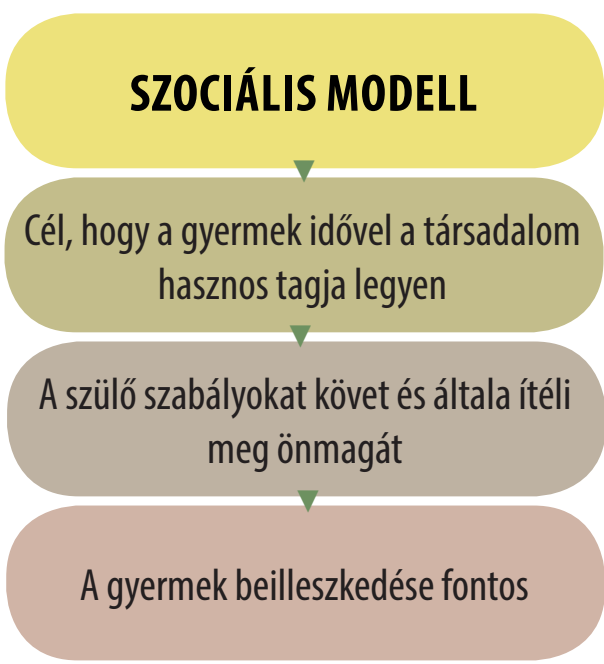


Az érzelmi stabilitás építőkövei közül néhány, fontosabb került most kiemelésre. Ezekhez társul minden olyan kiegészítő tevékenység, amely a biztonságérzetet növeli a gyermekben. Ilyen kiegészítő tevékenység az egyik leghatékonyabb módszer: az „öt szeretetnyelv”. Nagyszerűsége a benne rejlő egyszerűségben rejlik. A legideálisabb helyzetben mind az öt szeretetnyelv jelen van egy család hétköznapjaiban. Viszont, ha most valaki úgy érzi a lista alapján, hogy ez nem így van saját helyzetében, akkor érdemes gyorsan fontolóra vennie, hogy hogyan pótolja hiányosságait. Ezek kis lépéseknek tűnhetnek, de a jelentőségük sokszor mérhetetlen nagyságokban nyilvánul meg.



A szeretetnyelvek alkalmazásával teremtett légkör alkalmas a gyermek lelkivilágában a béke biztosítására.

Az érzelmek előtérbe kerülését erősíti annak ténye is, hogy a gyermeknevelés szociális módjáról kezdünk átváltani a segítő módra. A kettő közötti különbség az alábbiak szerint vázolható fel:



Legyen szó bármelyik modell alkalmazásáról, a szülő számára az ideális környezet az, amelyben ő maga is megéli személyes békéjét. Mindenki rendelkezik nevelési mintával, kulturális háttérrel, de ezzel párhuzamosan mindenkinek joga van eldönteni, hogy folytatja és továbbörökíti a tapasztalatait vagy más utat választ. A szülővé válás folyamatát kell képeznie önmagunk elfogadása.

Ha önismeretünk szerint van olyan terület, ahol fejlődni kell, akkor meg kell tenni a szükséges lépéseket érte. Ebben segít a következő módszer. Első lépésben három kérdéskör mentén készíteni kell egy-egy listát:

*1. Szülőként gyűjtsük össze azokat a döntéseinket, amelyekkel kevésbé voltunk elégedettek. Látni fogjuk azokat az érzelmeket, amelyek miatt adott esetben dühösesek, tehetetlenek voltunk vagy szégyelljük magunkat utólag.*

*2. Készítsünk egy listát gyermekként megélt kellemetlen eseményeinkről. Ezeket áttekintve kép alakul ki azokról az érzelmekről, amelyeket a büntetés váltott ki.*

*3. Gondoljuk végig az összes olyan eseményt, amelyben gyermekként félelmet éreztünk, vagy felnőttként a félelmet használtuk fel, hogy irányítást gyakoroljunk a gyermekeink felett.*

A listák segítségével már első látásra másképp tekinthetünk önmagunkra szülőként. Ezekkel a negatív tapasztalatokkal szembe kell nézni ahhoz, hogy feloldásra kerüljenek a korábbi sérelmek és megtörténjen az elengedés. Csak ezt követően lehetséges fejlődni, jobb szülővé válni.



A probléma felismerésében a legnagyobb segítség a gyermek felől érkezik, hiszen ő gyermeknevelésünk tükörképe. A teljesség igénye nélkül íme néhány példa, amikor fontolóra kell venni a kompromisszumos megoldások keresését a nevelés során:

- *Szabályszegés*: igény van szabályok alkotására, hogy a gyermek később tájékozódni legyen képes a világban, viszont ezeknek a figyelmen kívül hagyása már jelezheti az alternatíva szükségességét.

- *Agresszivitás*: a gyermek viselkedésének hátterében számtalan esetben a szülő elfojtott érzése, vágya húzódik meg, ezért a hiba nem feltétlenül először a gyermekben keresendő.

- *Félénkség*: a túlságos féltés és a szabadság akaratlan korlátozása a gyermekben félénkséget eredményezhet, ezért fokozatosan kell hozzászoknia a szülőnek is az elkerülhetetlen eltávolodásra (például az óvodába járás kezdetével).

- *Elutasítás*: sokszor a szülő a gyermekén keresztül valósítja meg azt, amire saját gyerekkorában nem volt lehetősége és ennek következményeként előfordul, hogy a gyermek elutasítóan viszonyul hozzá (főként, ha személyisége kicsit sem készíti ennek ellenkezőjére).

- *Önállótlanág*: az állandó foglalkoztatás olyan mértékű függőséget okozhat, hogy a gyermek nem képes önállóan lefoglalnia magát és ezért állandó figyelmet követel.

## Útvonaljavaslat a labirintusban

Állítólag Albert Einstein fogalmazta meg a következő jó tanácsot: „*Ne sikeres ember próbálj lenni, hanem értékes.*” Talán pont ez az a támpont, amelyet a gyermeknevelésben is érdemes szem előtt tartani. Nincs olyan szülő, aki gyermekének nem kíván boldog gyermekkort és teljes, értékes életet. Csak nagyvalószínűséggel az a baj, hogy nincs pontos leírás a megvalósításhoz.

Számos felmérés és kutatás látott már napvilágot a boldogság és gyermeknevelés összefüggésével kapcsolatban. Nehéz megmondani, hogy ezekben a vizsgálatokban milyen életkörülmények között élő személyek vettek részt, abban az időpontban éppen milyen életszakaszt éltek meg. Kockázatos ezért általánosságban fogalmazni megállapításokat.

Ettől függetlenül van néhány olyan következtetés, amelyet érdemes fontolóra venni:

### ▶ A SZÜLŐ BOLDOGSÁGA JELENTŐS MÉRTÉKBEN BEFOLYÁSSAL VAN A GYERMEKÉRE

#### ▷ **Lehetséges probléma**

a szülő depressziója magatartásbeli problémát okoz a gyermeknél

#### ▷ **Lehetséges megoldás**

jókedv, móka és kacagás a családban, a baráti társaságban

### ▶ A SZÜLŐ KAPCSOLATÉPÍTÉSRE IRÁNYULÓ TANÍTÁSA ÖSZTÖNZŐLEG HAT A GYERMEK NYITOTTSÁGÁRA

#### ▷ **Lehetséges probléma**

ha nincs minta a kapcsolatok kezdeményezésére, az a gyermek félénkségéhez vezethet

#### ▷ **Lehetséges megoldás**

időt szánni a téma fontosságára, megmutatni a kedvesség hatását az emberekre

## ▶ A PRÓBÁLKOZÁSOK ÉRTÉKELÉSE KEDVEZŐBBEN HAT A GYERMEK ÉRDEKLŐDÉSÉNEK FEJLŐDÉSÉRE

### ▷ **Lehetséges probléma**

a teljesítmény értékelése miatt könnyen alakul ki szorongás a gyermekben az elvárásokkal szemben

### ▷ **Lehetséges megoldás**

kerülendő a túlzó elvárások hangsúlyozása, a próbálkozás dicsérete ösztönzőleg hat

## ▶ AZ OPTIMIZMUS KAPCSOLATBAN ÁLL A BOLDOGSÁGGAL

### ▷ **Lehetséges probléma**

a pozitív gondolatok, meglátások hiánya könnyen vezet hangulatingadozáshoz, depresszióhoz

### ▷ **Lehetséges megoldás**

a dolgok jó oldalának előtérbe helyeztetésével jobb eredményeket érnek el iskolában, sportban

## ▶ AZ ÖNFEGYELEMNEK NAGYOBB HATÁSA VAN A GYERMEK JÖVŐBEN ELÉRT EREDMÉNYEIRE, MINT AZ INTELLIGENCIÁNAK

### ▷ **Lehetséges probléma**

az önfegyelem hiánya okozhatja a gyermekben a kitartást hiányát

### ▷ **Lehetséges megoldás**

a vágyak kielégítésének késleltetése fejleszti dolgok eléréséhez szükséges elkötelezettséget

*Ez a néhány megállapítás nem is tűnhet olyan bonyolultnak, szinte kézenfekvőek és egyértelműek. Érdekes, hogy ennek ellenére a gyermeknevelésben igazi kihívást jelentenek a szülőknek.*

EFOP-3.9.2-16-2017-00043