



TAVASZI HÍRLEVÉL EKIF 2025

Szerzők

Hollós Mátyás
Kökény Nóra
dr. Benyusz Márta
Gyulai Anikó
Kóbor Zsófia
Gazsó Dóra
Benyó Mária

Szerkesztette

Barna Veronika
Lukács Anna
Szövényi-Lux Réka

A TESTI FENYÍTÉS A GYERMEKNEVELÉSBEN

Hollós Mátyás

A testi fenyítés - annak ellenére, hogy a szakmai konszenzus szerint káros - máig jelen van a gyermeknevelési gyakorlatban. Több szülő nem szándékosan okoz fájdalmat, hanem saját gyermekkori mintáit követve, impulzív reakcióként, vagy a nevelési eszközök hiányában nyúl ehhez a módszerhez. Jelen írás röviden megpróbálja ismertetni a testi fenyítés lehetséges pszichés hatásait a gyermekekre nézve, körüljárja a testi fenyítés megjelenésének okait, végül pozitív nevelési alternatívákat kínál.

A kutatási eredmények megegyeztek abban, hogy a testi fenyítés alkalmazása negatív következményekkel jár. A testi fenyítés hosszú távon növeli az agresszív viselkedés, a szorongás, a depresszió és a romló szülő-gyermek kapcsolat kockázatát. Ezen túlmenően rontja a gyermek érzelemszabályozási képességét, és a határok betartását nem belsővé, hanem félelem-alapúvá teszi. Magyar vizsgálatok is megerősítik, hogy a gyermekekkel szembeni bántalmazás - ideértve a testi fenyítést is - komoly kockázati tényezőt jelent a mentális fejlődésre nézve.

Miért alkalmaznak mégis testi fenyítést a szülők?

Az úgynevezett intergenerációs mintázat szerint azok a szülők, akiket gyermekkorukban rendszeresen megütöttek, nagyobb eséllyel alkalmaznak hasonló eszközöket. A következő ok a stressz és az érzelmi kimerültség. A mentális megterheltség, szülői kiégés vagy pszichés zavarok (pl. depresszió) csökkenthetik a tudatos nevelési reakciók alkalmazását.

Felmerül továbbá a nevelési eszköztelenség: sok szülő nem ismer hatékony, de nem erőszakos fegyelmezési technikákat, vagy úgy érzi, más módszerek nem elég „erősek”. Végezetül nem lehet figyelmen kívül hagyni a kulturális attitűdök szerepét. A fenyítés elfogadottsága erősen összefügg a társadalmi normákkal, vallási meggyőződésekkel és helyi pedagógiai elvárásokkal.



Mit tehetünk helyette? - Pozitív nevelési alternatívák

Az alábbi technikák a testi fenyítéssel szemben nemcsak hatékonyabbak, de hosszú távon a gyermek önszabályozását és biztonságos kötődését is támogatják:

1, Határozott, de szeretetteljes következetesség - világos szabályok és következmények meghatározása, kiabálás vagy bántás nélkül.

2, „Time out” nevelési stílus - a viselkedés megszakítása, hogy a gyermek és a szülő is megnyugodjon, valamint a gyermek egy kényelmes, feszültségektől mentes környezetben el tudjon gondolkodni a tettein, ezzel párhuzamosan a szülő pedig át tudja gondolni, hogy miképp vitassa meg gyermekével az adott problémát.

3, Érzelemszabályozás tanítása - segíteni a gyermeknek szavakba önteni és kezelni az érzéseit.

4, Alternatív viselkedés felkínálása - nem csak azt mondani, mit ne tegyen, hanem azt is, mit tegyen helyette.

5, Pozitív megerősítés - a kívánt viselkedés tudatos elismerése, dicséret, figyelem, jutalmazás révén.

6, Mentalizáció erősítése - a gyermek érzéseinek, szándékainak értelmezése, és ezek visszatükrözése a szülő részéről.

Ezek az eszközök nem varázspálcák, de rendszeres alkalmazásuk hosszú távon segíthet egy erőszakmentes, biztonságos, ugyanakkor irányt adó szülői működés kialakításában.

Felhasznált irodalom

Berlin, L. J., Appleyard, K., & Dodge, K. A. (2009). Intergenerational continuity in child maltreatment. *Child Development*, 80(1), 219-232.

Durrant, J. E., & Ensom, R. (2012). Physical punishment of children: Lessons from 20 years of research. *CMAJ*, 184(12), 1373-1377.

Gershoff, E. T. (2013). Spanking and child development. *Child Development Perspectives*, 7(3), 133-137.

Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453-469.

Heilmann, A. et al. (2021). Physical punishment and child outcomes: A narrative review. *The Lancet*, 398(10297), 355-364.

Herczog Mária (2006). A gyermek jogai - a gyerek testi fenyítésének kérdése Magyarországon. In: Závodszky A. (szerk.) *Gyermek a jogban, gyermek a társadalomban*. Budapest: KJK-Kerszöv.

Rácz József (2015). Gyermekvédelem és gyermekbántalmazás - pszichológiai aspektusok. In: Pikó B. (szerk.) *Szociálpszichológiai és egészségpszichológiai nézőpontok a gyermekvédelemben*. Szeged: JATEPress.

Rodriguez, C. M. (2010). Personal contextual characteristics and cognitions. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(2), 315-335.



A TESTI FENYÍTÉSRŐL CÍMSZAKAVBAN

Kökény Nóra



Elmélet és fogalmak tisztázása az EKIF 2024-es szabályzata alapján:

„Szabályzat a gyermekek és kiszolgáltatók személyek védelmére”, melyet az Esztergom-Budapest Főegyházmegye Katolikus Iskolai Főhatósága (EKIF) által fenntartott köznevelési intézményekben egységesen elfogadott és kötelezően alkalmazandó szabályzat.

A fogalmi tisztázás ezen dokumentum mentén lett kifejtve.

Bántalmazás:

„Az ENSZ 1989-as Gyermekjogi Egyezménye szerint a gyermeknek joga van az erőszak minden formájával szem-

beni védelemre. Ide értendő az erőszak minden formája, fizikai és lelki durvaság az elhanyagolás, rossz bánásmód, kizsákmányolás” (EKIF, 2024 15. old).

A WHO (World Health Organization) definíciója szerint: A gyermek bántalmazás és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, mely a gyermek egészségének túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul. (EKIF, 2024, 15. old.).

„A fizikai bántalmazás magában foglalja a végzetes és nem végzetes fizikai erőszakot is. Idetartozik:

minden testi fenyítés és kínzás, a kegyetlen, embertelen vagy megalázó bánásmód vagy büntetés minden egyéb formája;

felneveltek és más gyermekek fizikai zaklatása és megfélemlítése.

Testi fenyítés

Minden olyan büntetés, amelyben fizikai erőt alkalmaznak és amelynek célja, hogy bizonyos fokú fájdalmat vagy kényelmetlenséget okozzon bármilyen enyhe is legyen. Legtöbbször a gyerekek ütése („ütögetése”, „pofozása”, „fenekelés”), kézzel vagy eszközzel (ostorral, bottal, övvel, cipővel, fakanállal, stb.) gyermekek rázása vagy kidobása, karcolás, csípés, harapás, haj húzása vagy fülhúzás, botozása, a gyermekek kényelmetlen testhelyzetbe állítása, égetése, leforrázás. A testi fenyítés mindig megalázó.” (EKIF, 2024, 17. old.)

LEGYEN AZ ÚJ KÖZÖS MINTÁNK AZ EMBERI ÉRINTÉS SZERETETETEHORDOZÓ EREJE!

dr. Benyusz Márta

A Gyermekjogokért Egyesület elnöke

Idén húsz éve, hogy 2005-ben a gyermekvédelmi törvény bevezette a testi fenytés (a gyermek fizikai bántalmazása fegyelmezés céljából) tilalmát, ezzel rögzítve a gyermekek ellen irányuló fizikai erőszak elfogadhatatlanságát a magyar jogrendszerben. Történt ez annak a gyermekjogi egyezménynek a hatásra, amely deklarálta a gyermekek erőszakmentes felnevelkedéséhez való jogát és a zéró tolerancia elvét tette mértékadóvá. A gyermekjogi egyezmény, a gyermekjogokat katalógus-szerűen rögzítő, a világon a legszélesebb körben elfogadott nemzetközi egyezmény, az Egyesült Államokat kivéve a világ összes országa ratifikálta, azaz a belső jog részévé tette. Az egyezmény nagyon fontos mérföldkő volt a gyermekjogok deklarálásában és szemléletváltást hozott abban a tekintetben, hogy miként közelítünk a gyermekek felé jogi szempontból. Azt azonban fontos kiemelni, hogy a gyermekjogok forrása nem az egyezmény vagy más magyar jogszabály, hanem a gyermekek emberi méltósága, azaz Isten képére való teremtettsége. Ez a forrása tehát annak is, hogy a gyermekeket óvni szükséges az erőszak minden formájától, így a fizikai erőszaktól, határátlépésektől is.

Arra mindenképp büszké lehetünk, hogy a magyar jog már ilyen hosszú ideje hordozza ezt a nagyon fontos szabályt, különösen,

ha arra gondolunk, hogy Franciaországban csak 2019-ben, Csehországban csak 2024-ben vezették be, az Egyesült Királyságban pedig máig hiányzik az egyértelmű tilalom. Ugyanakkor figyelmeztető erejű, hogy a kutatások szerint, bár csökkenő tendencia mellett, de Magyarországon a társadalom 14%-a azt gondolja, hogy a testi fenytés része a mindennapi nevelésnek és 38%-a szerint „egy pofontól még nem lett baja senkinek”. Annak érdekében tehát, hogy ez a fontos jogszabályi rendelkezés valódi, ösztársadalmi tudás, zsigeri megélés legyen, van még dolgunk.





A jogszabályi tilalom mellett, a testi fenyegetés ugyanis, bizonyítottan számos rövid- és hosszú távú negatív következménnyel is jár a gyermek fejlődése szempontjából, növeli az agresszió, a szorongás, a depresszió, valamint a bizalmatlanság kialakulásának esélyét. Ami pedig a legfontosabb, hogy a fizikai bántalmazás megtöri a gyermek és a felnőtt közötti bizalmas, szeretetteljes kapcsolatot, és hosszú távon károsítja a gyermek önértékelését, lelki egészségét és társas kapcsolatait is, hiszen ezzel azt tanulják meg, hogy a kéz, amely egyszer simogat és a szeretet közvetítője bántó és fájdalmat is okozhat. A gyermekeknek pedig nem fájdalomra, hanem megértésre, türelemre, biztatásra és szeretetre van szükségük, különösen azokban a pillanatokban, amikor a leghetetlenebbül viselkednek. Felelősségünk, hogy határokat

szabjunk, de tisztelettel és erőszakmentesen: egy öleléssel, egy kedves szóval, egy türelmes magyarázattal, egyértelmű és arányos következményekkel. Tanítsuk meg nekik, hogy az em-

SEGÍTSÉG A RÉGI MINTÁK LEGYŐZÉSÉBEN: LEHETŐSÉG A SZÜLŐKNEK, AKIK VÁLTOZ- TATNI SZERETNÉNEK

Gyulai Anikó

Napjainkban Magyarországon a legtöbb, gyermekekkel foglalkozó szakember tisztában van a ténnyel, hogy bárminemű testi fenyítésüket törvény tiltja. Azonban ezt korántsem tartja mindenki helyesnek, és a nevelési célzattal való pofozás, verés még mindig széles körben elfogadott gyakorlat hazánkban. Mára ismert, hogy ezek a pofonok milyen negatív szerepet játszhatnak a felnövekvő gyermek személyiségének alakulásában: negatívan hatnak az önértékelésre, növelik az olyan mentális problémák megjelenésének a valószínűségét, mint a depresszió, vagy a szorongás, és gyakran agresszivitáshoz, antiszociális viselkedéshez vezetnek. Mégis sokan hívei a fizikai fegyelmezésnek, és tapasztalatom szerint társadalmilag többnyire elfogadott, normalizált ez a fajta nevelés.

Szülőként sokszor elhangzik az is, hogy: „elfogyott a türelem, én is emberből vagyok”. Ez pedig nagyon is emberi és érthető. Gyermekeket nevelni mindamellett, hogy áldás, gyakran rengeteg kitartást igénylő, embert próbáló feladat, ami folyamatos jelenlétet követel. Ráadásul egyes szülőknek különösen nehéz helyzettel kell szembenézniük nehezebb temperamentumú gyermek nevelése során. Nem ritkán hatalmas erőfeszítést, kihívást jelent higgadtnak, türelmesnek lenni, józan módon mérlegelni, és egy megfelelőbb nevelés technikát választani ahelyett, hogy a már gyakran hatalmasra duzzadt frusztrációkat vezetnénk le hirtelen a gyermekre. Ezek az érzések normálisak és elfogadhatóak. Fontos azonban különbséget tenni érzés és tett között, és látni, hogy maga a cselekedet, a bántás - legyen az az ember véges türelmét tekintve bármennyire is érthető - nem elfogadható.

A bűntudat sokakban megjelenik ezekkel az agresszív tettekkel kapcsolatban. Úgy látom, hogy ők azok, akik bár tudatosan elítélik ezt a fajta fegyelmezést, mégis időről időre elcsattan náluk egy pofon, aminek a stressz és frusztráció mellett az is az egyik oka, hogy ők maguk is ezt a mintát hozzák a saját származási családjukból. Ezek a minták erősen belénk égnek, és ezek szolgálnak automatikus megoldásként azokban a helyzetekben, amikor nincs időnk, energiánk vagy lélekjelenlétünk hátralépni egyet és mérlegelni.

Éppen ezért, hogy a továbbiakban ne a belső feszültségek vagy a hozott minták irányítsanak, azoknak a szülőknek, akik szeretnének ezen változtatni, ajánlatos először saját stresszkezelésük fejlesztésével foglalkozni (ha lehetséges akkor a terhek csökkentése, azokkal való segítség keresése mellett), illetve azzal, hogy a saját gyermekkori élményeiket feldolgozzák, és új, alternatív technikákat, fegyelmezési, nevelési módszereket sajátítanak el, amik segítségükre lehetnek a nehéz helyzetekben. Első lehetőségként vélhetően a pszichológiai, nevelési könyvek jutnak eszünkbe - hiszen mára már számos kiváló íráshoz juthatunk hozzá elektronikai formájában is - azonban tapasztalatom szerint az ilyen egyoldalú kommunikációnál sokkal

nagyobb hatással tud lenni az adott viselkedésre, ha interaktív módon, másokkal közösen gondolkodva, ötletelve tudunk új megoldásokat, módszereket találni.

Éppen ezért szeretném néhány gyakorlati lehetőségre felhívni a figyelmet:

Pedagógiai szakszolgálat:

A pedagógiai szakszolgálatok nem csak a gyermekeket fogadják foglalkozásokra, hanem a szülők is fordulhatnak ide nevelési tanácsadásért.

Családsegítő:

Egyéni életvezetési tanácsadás keretein belül kaphatnak felnőttek is támogatást, akár jobb megküzdési módok elsajátításában, hatékonyabb stresszkezelés kialakításában.

Iskola-/óvodapszichológus:

Természetesen mi, az iskolákban, óvodákban dolgozó pszichológusok is igyekszünk a gyermekek mellett a őket nevelő felnőtteket is minél jobban támogatni. A szülők akkor is kérhetnek konzultációs időpontot, ha a gyermekük nem élne a pszichológusi foglalkozásokkal, hanem csak ők maguk szeretnék tanácsot kérni.

Szülői csoportok:

Sok magán pszichológiai rendelő indít szakemberek által vezetett szülőttámogató csoportokat, de találni családsegítő, nonprofit egyesületek által hirdetett ingyenes lehetőségeket is, ahol alkalom nyílik rá, hogy megtapasztalják a résztvevők, hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel, és hogy új technikákat, módszereket ismerjenek meg akár egymás által egy elfogadó légkörben.

Lelkiségegy vonalak:

Az olyan lelkisegély vonalak, mint például a Kék Vonal, a gyermekek hívásain túl fogadják a szülői megkereséseket is az anonimitás biztosítása mellett, így annak is lehetősége nyílik a nehézségeiről beszélni, aki az esetleges szégyen vagy büntudat miatt erre más körülmények között nem áll készen.



+1: Ingyenes mesterséges intelligencia alapú chatek:

Abban az esetben, ha valakinek az anonim beszélgetés, a másoknak való kitárulkozás nehézséget okoz, még mindig kaphat specifikus segítséget valamely mesterséges intelligencia alapú chatalkalmazás által (azonban az anonimitás megőrzése érdekében érdemes személyes adatokat nem megadni a chat használatakor, ugyanis az alkalmazás fejlesztői munkájuk részeként olvashatnak egyes beszélgetéseket). Bár az ingyenes verzióval rendelkező mesterséges intelligencia-alapú alkalmazások (ChatGPT, Gemini stb.) is tudnak hasznos szakirodalmakkal, azokból kiindulva gyakorlati tanácsokkal szolgálni nevelési kérdésekben, fontos megjegyezni, hogy ezek néha megkérdőjelezhető információkkal szolgálnak, így mindenképpen járjunk utána, esetleg kérjük ki szakember véleményét, ha ilyenbe botlunk.

Tudom, hogy sokan a szégyenérzet miatt nem kérnek segítséget a fenti lehetőségeken, úgy gondolják, ha ezt más is megtudja, az számukra a teljes megsemmisülést jelenti. Azonban gyakran éppen ez akadályoz meg minket abban, hogy másoknak megnyílván megtapasztaljuk azt, hogy nem vagyunk egyedül a problémákkal: mindenkinek vannak olyan pillanatai, döntései, amelyekre a legkevésbé sem büszke, ám ezekkel nem kell egyedül megküzdenuk.

DÜHKEZELÉS GYERMEKKORBAN

Kóbor Zsófia

A düh érzését hajlamosak vagyunk társas, szociális okokból egyfajta pusztító érzésnek elkönyvelni, melyhez szorosan kapcsoljuk a szégyenérzetet is. Azonban a haragra nagy szükségünk van abban, hogy kijelöljük a határainkat, hogy felismerjük mi az, ami jó és mi az, ami rossz számunkra. Mivel a mindennapjaink részét képezi kisebb-nagyobb mértékben, fontos, hogy megtanuljuk megfelelően beazonosítani, feldolgozni ezt az érzést, majd a helyzetnek megfelelően viselkedni. Öt-hat éves kortól a gyermekek már képesek jobban megérteni saját működésüket, ugyanakkor még szükségük van a szülői útmutatásra ahhoz, hogy adekvát módon tudjanak viselkedni akkor is, amikor a harag érzése felüti a fejét. A szülők szerepe kulcsfontosságú ebben a folyamatban.

Az első lépés, melyben felnőttként segíthetünk, hogy a gyermek megtanulja felismerni és megnevezni a dühöt. Ebben segíthet, ha a szülő érzelmeket tükröz a mindennapi helyzetek során: „Úgy látom, most nagyon mérges lettél, amikor nem kaptad meg a játékot.” Az ilyen visszajelzések segítik a gyermeket abban, hogy kapcsolatot találjon a belső érzései és a külső világ között. Az is fontos továbbá, hogy a szülő a saját dühét is fel merje vállalni a gyermek előtt, ráadásul nem mindegy, hogyan teszi ezt. A felnőttnek hitelesen kell kifejeznie magát, illetve felelősséget vállalnia saját tetteiért. Kulcspont, hogy megmutassa milyen eszközei vannak a harag kordában tartására: „Most nagyon dühös vagyok, mert tízszer szoltam, és mégsem pakoltál el. Iszom egy pohár vizet, hogy lenyugodjak, utána megbeszéljük.” A gyermekek a felnőttek viselkedését utánozzák. Ha a szülő maga is képes nyugodtan kezelni a frusztrációt, azzal példát mutat. Azonban, ha egy szülő kiabál, amikor dühös, a gyermek azt tanulja meg, hogy ez elfogadható módja a feszültség levezetésének. Fontos tehát, hogy a szülő saját dühkezelési stratégiáit is tudatosan alakítsa.

Annak érdekében, hogy a gyermekben kifejlődhessen az egészséges düh, mely őt szolgálja, tudnia kell, hogy biztonságban van, még akkor is, ha dühös. Fontos, hogy a szülő türelemmel és következetességgel álljon hozzá: „Elfogadom, hogy dühös vagy, de nem engedem, hogy megüss más.” A világos szabályok segítenek a gyermeknek abban, hogy megértse, mit szabad és mit nem. Ahelyett, hogy elnyomnánk a dühöt, érdemes eszközöket adni a gyerek kezébe annak kezelésére: rajzolás, mély légzés, számolás, dühpárna használata – ezek mind segíthetnek. Együtt lehet kipróbálni különböző technikákat, és megtalálni, mi működik a legjobban saját gyermekünk számára.



A megerősítésnek és a türelemnek szintén kulcsszerepe van. Ha a gyermek sikeresen kezeli a dühét, fontos az elismerés: „Nagyon ügyesen megálltad, hogy nem csaptál az asztalra, amikor mérges lettél. Büszke vagyok rád!” Ez erősíti az önbizalmat, és motiválja a gyermeket a jövőbeli helyzetek hasonló kezelésére.

Összességében a harag érzelmi palettánkba való integrálásának tanítása nem egyik napról a másikra történik. Folyamatos odafigyelést, szeretetteljes türelmet és következetes példamutatást igényel. A gyermek így nemcsak megtanulja, hogyan kezelje a saját érzelmeit, hanem olyan alapokat kap, amelyek egész életére pozitív hatással lehetnek.

Ajánlott szakirodalom: Deliága Éva & Lovász Hajnalka– Mit kezdünk az agresszióval?

POZITÍV FEGYELMEZÉS

Gazsó Dóra

Társadalmunkban a mai napig elterjedt az a nézet, miszerint a gyermekek viselkedésére leginkább a büntetésen és jutalmazáson alapuló technikákkal lehet hatni. Ugyan átmenetileg érezhető lehet pozitív változás, hosszútávon bizonyítottan nem hatásosak ezek a módszerek, ugyanis ezáltal a gyermek a jutalom függvényében (vagy a büntetés elkerülése érdekében) változtat a viselkedésén, nem pedig azért, mert belsővé vált a motivációja. Büntetéssel ugyanis sok esetben csak azt érzük el, hogy a gyermek lázadni fog, neheztel ránk, bosszút akar állni, vagy visszahúzódik. Az, hogy mennyire alakul ki a belső motiváció a gyermekeknél a viselkedésükben, leginkább a velük való kapcsolaton keresztül alakítható. Azaz, ha megvan a kölcsönös tisztelet és empátia, képesek vagyunk kedvesen és határozottan következetesek maradni, kapcsolatunkat pedig jellemzi a közös problémamegoldás, erősödni fog ez a motiváció. Emellett akár szülőként, akár pedagógusként fontos, hogy a kijavítás helyett a megoldásra fókuszáljunk, képesek legyünk kezelni a viselkedést kiváltó gondolatokat, és segítsük a gyermekek felelősségtudatának kialakulását.

Mire figyeljünk a gyermekek nevelése során?

Próbáljuk meg megérteni, hogy mi áll az adott viselkedés mögött és keressünk közösen megoldásokat.

A viselkedés mögött mindig valamilyen szükséglet vagy motiváció áll, és ahhoz, hogy megértsük őket, elengedhetetlen, hogy meghalljuk, mik a tettek és szavak mögött meghúzódó szükségleteik. Adler szerint a valahová tartozás szükséglete és a fontosság, értékeség megélésének szükséglete minden emberben alapvető mozgatórugóként van jelen, így van ez a gyerekeknél is. A valahová tartozást a kapcsolódáson keresztül, míg a hatékonyság érzését az együttműködésen keresztül lehet leghatékonyabban kialakítani náluk.



A kapcsolódás és az együttműködés négy lépése:

1. Fejezzük ki, hogy megértjük az érzéseit; és ellenőrizzük, hogy jól értelmezzük-e azokat! Pl. "Látom, hogy most nagyon dühös vagy..."; "Jól érzem, hogy ez most nehéz neked?"
2. Forduljunk empátiával a gyermek felé! Hallgassuk meg, ne vágjunk a szavába! Ha volt hasonló élményünk, elmesélhetjük neki, hogy mi ott hogyan éreztük magunkat, miképp cselekedtünk, de csakis úgy, hogy róla ne kerüljön le a fókusz! Az empátia nem jelenti azt, hogy egyetértünk a viselkedésével, vagy elnézőek vagyunk. Azt jelezzük vele, hogy értjük, ő jelenleg mit él meg.
3. Osszuk meg vele az érzéseinket és azt, hogy hogyan éljük meg a dolgot!
4. Biztassuk, hogy keressen valami megoldást a problémára! Kérdezzük meg, hogy tud-e valami javaslatot tenni arra, hogy ne forduljon elő többé a probléma a jövőben, így növelve a felelősségvállalást. Ne utasítsunk vissza minden ötletet, hanem ha szükséges, alakítsuk át azokat! Ha nehezen megy neki, ötleteljünk vele közösen egészen addig, amíg megegyezésre nem tudunk jutni.

Alakítsuk ki közösen a szabályokat a gyerekekkel!

Egy közösen kialakított keretrendszerhez nekik is könnyebb alkalmazkodni, hiszen be vannak vonva, kevesebb eséllyel érzik azt, hogy a fejük felett döntenek a szabályokról. A meghozott szabályok a felnőttekre is vonatkozzanak! Így erősíthető a kölcsönös tiszteletet és az együttműködés érzése a gyermekekben.

Használjunk empatikus, erőszakmentes kommunikációt a mindennapok során!

Az én-üzenetek az asszertív kommunikáció alappillére adják, miszerint úgy fogalmazzuk meg, ami nekünk bántó, vagy nem tetszik, hogy közben figyelembe vesszük a másik érzéseit, álláspontját is.

Az én-üzenet lépései az alábbiak:

- 1, Ítélezés mentesen közöljük a tényeket, mondjuk el, mi történt;
- 2, Tegyük szóvá, hogy hogyan érintett bennünket, hogyan érzünk ezzel kapcsolatban úgy, hogy figyelembe vesszük a másik érzéseit is;
- 3, Azonosítsuk a saját és a másik fél szükségleteit;
- 4, Ezek alapján fogalmazzunk meg egy konkrét, megcselekedhető kérést; vagy keressünk közösen egy megoldást a problémára.

Pl. „Jogos a félelmed és megértem az érzéseidet. Mi lenne, ha együtt gondolkoznánk azon, hogy mi lenne erre a megoldás? Közösen biztosan ki tudunk találni valamit, ami segít Neked.” Büntetés helyett a hangsúly az ösztönzésen, problémamegoldáson, és a hibákból való tanuláson legyen!

Legyünk határozottak, de adjuk meg a kölcsönös tiszteletet. Kérdezzünk többet és tartsunk minél kevesebb “kiselőadást”! Segítsünk erősíteni bennük, hogy tartoznak valakihez és fontosak. A hibákra tekintsünk tanulási lehetőségként, így ha hibáznak, segítsük őket, hogy ne szégyelljék, hanem tanulhassanak belőle. Legyünk mi a pozitív minták, akiktől eltanulhatják, hogyan legyenek empátikusak, törődőek, tisztelettudóak, közreműködőek, együttműködőek, felelősségre vonhatóak, és hogy hogyan tudják megoldani a problémáikat a legemberségesebb módon, agresszió nélkül.

Ha mélyebben szeretne elmerülni a témában, szeretettel ajánlom ezt a két könyvet:

Nelsen, J. (2013). Pozitív fegyelmezés. Reneszánsz Kvk. Budapest.

Nelsen, J; Lott, L; Glenn, H.S. (2016). Pozitív fegyelmezés az iskolában. Gyakorlati útmutató az eredményes tanár-diák kapcsolathoz. Reneszánsz Kvk. Budapest.

Valamint a pozitív fegyelmezés elsajátítása workshop formájában is elérhető bárki számára, további információt ezen az oldalon talál:

<https://pozitiv-fegyelmezes.hu/>

KÖNYVAJÁNLÓ

Benyó Mária



Szülőként ismerősek lehetnek azok a pillanatok, amikor nehezen értjük gyermekünk viselkedését, vagy éppen úgy érezzük, hogy próbára teszi a türelmünket. Legyen szó esti rutinról, reggeli készülődésről vagy a házi feladatok (nem) megírásáról, az átlagosnak tűnő napszak könnyen alakul át nyugtalan, ingerlékeny vagy szinte robbanásig feszült jelenetté, amikor felmerül bennünk a kérdés, hogy gyermekünk „Miért viselkedik így? Miért nem működik együtt?”

Aletha J. Solter *Gyógyító és kapcsolódó játékok* című könyve ezekre a kérdésekre keres szeretetteljes, gyakorlatias válaszokat. Ugyan ez az olvasmány sem ad varázspálcát a kezünkbe, azonban a szemlélet és eszköztár segítségével közelebb kerülhetünk gyermekünkhöz még a nehéz helyzetekben is. A szülő-gyermek kapcsolat minősége jelentősen befolyásolja a gyerekek érzelmi biztonságát, társas kapcsolatait és tanulási képességét.

A könyv olyan inspiráló, azonnal alkalmazható ötletekkel segít a gyermeknevelés során adódó érzelmi és viselkedésbeli kihívások kezelésében, amelyek könnyedén beilleszthetők a hétköznapi rutinba és építik a szülő-gyermek kapcsolatot.

A szerző kilenc játéktípust mutat be életszerű helyzetekkel, amelyek 0-12 éves kor között - kis kreativitással akár kamaszkorban is - alkalmazhatók. A játékokban közös, hogy oldódik a gyerekek feszültsége, féelme és segít újrakapcsolódni egy-egy nehéz élmény után. A tevékenységek nem igényelnek különleges eszközöket, csupán a szülő figyelmét, jelenlétét és egy kis nyitottságot a játékosságra.

A könyvben képviselt szemlélet segít meglátni, hogy a „rosszalkodás” sokszor nem szándékos viselkedés, hanem a gyermek próbálkozása arra, hogy megmutassa belső feszültségeit, vagy kapcsolódni próbáljon hozzánk. A könyv arra hív bennünket, hogy az alkudozást, büntetést vagy kioktatást mellőzve, a játék és az együttműködés felé fordítsuk saját és gyermekünk figyelmét.

Néhány hétköznapi ötlet a könyv alapján

Nonszenszjátékok

Ez a típusú játék segítségünkre lehet, ha a gyermekünk ellenáll egy kérésnek vagy feszültség van közöttünk. A szülő vagy gyermek szándékosan „butáskodik”, eltúloz valamit, a közös nevetéssel oldódik a feszültség, és sokszor hajlandóbb lesz együttműködni a gyermek.

✿ Példa: A gyerek nem akar fogat mosni.

Mondhatjuk: „Ez a fogkefe a homlokomra való!” miközben lelkesedéssel és elhivatottsággal imitáljuk, hogy a homlokunkra kenjük a fogkrémet. A nevetés után már sokkal könnyebb lesz a közös fogmosás.

Megkérdezhetjük: „Hol van a te fogad? Itt?” miközben a hasára, térdére mutatunk. Engedjük, hogy ő „kijavítson”, és közben nevessen.



Regressziós játékok

A regressziós játékok különösen hatékonyak lehetnek akkor, amikor a gyermek átmeneti időszakon megy keresztül, például testvére születik, új közösségbe kerül, sok változás történik körülötte, vagy egyszerűen csak túlterhelt érzelmileg. Ilyenkor előfordulhat, hogy a gyerek visszatér egy korábbi fejlődési szint viselkedéseihez, gügyög, „kisbabát” játszik. Sok szülőt megijeszthet vagy bosszanthat ez, de ne féljünk: ez nem visszafejlődés, hanem a gyermek természetes önszabályozási eszköze.

✿ Példa: „Gondoskodj rólam, mint egy kisbabáról!”

A gyerek odabújik: „Én most kisbaba vagyok!” vagy azt kéri, etessük meg, öltöztessük, ringassuk el. Ez lehet néha zavaró, főleg akkor, ha korábban már önállóan végezte ezeket a tevékenységeket, de fontos kiemelni, hogy ez nem azt jelenti, hogy újra kisbaba akar lenni, hanem azt, hogy most egy kis extra törődésre van szüksége.

Játsszunk ameddig jól esik neki, ringassuk, mondjunk „babás” beceneveket. A gyerekek gyakran nevetni kezdenek vagy maguktól „kinőnek” a szerepből pár perc alatt, ez jelzi, hogy oldódik a feszültség.



Hatalmi helyzetet visszájára fordító játékok

Amikor a gyermek kiszolgáltatottnak érzi magát, túl sok szabályhoz kell alkalmazkodnia, ezek a játékok segítenek, hogy újra megtapasztalja az irányítás élményét biztonságos, játékos keretek között.

❁ Példa: Kezddjétek el „birkózni”, de mindig ő győzzön. Mondhatjuk: „Ne már! Túl erős vagy! Most megint legyőztél!”

Otthoni rutin során: Takarításkor játsszuk el, hogy „megbotlunk” attól, ha ő csak ránk néz a „varázsszemével”. Ez sokszor gyorsítja a házi munka haladását.

Szeperációs játékok

Óvodába/iskolába indulás, esti lefekvés vagy más „elválások” erős szorongással járhatnak, játékkal és nevetéssel oldható a feszültség, és átélhető az elválás-újra találkozás élménye.

❁ Példa kisebbeknek: Játsszatok „eltűnős” játékot, bebújhatunk a függöny mögé, majd hirtelen előbukkanunk: „Itt vagyok!”. Ezt ismételjük néhányszor.

❁ Példa nagyobbaknak: Játsszuk el, hogy mindig „visszajövünk”, de egyre viccesebb okokkal: „Visszajöttem, mert itt hagytam a nyávogásomat!”, és nyávogjunk egyet.

Kiszámítható játékok

A gyerekeknek (és felnőtteknek is) fontos annak megtapasztalása, hogy képesek hatni környezetükre, viszont vannak olyan helyzetek, amikor túl sok minden történik körülöttük, amit nem ők irányítanak. Ez segíthet stresszes helyzeteket követően, például költözés, testvér születése, szülők veszekedése után.

❁ Példa: Mondhatjuk: „Minden tapsolásodra ugrok egyet!” vagy „Ha megérinted az orromat, ugatok, mint egy kutya!”, és lelkesen, túlzóan hajtsuk végre a kitalált tevékenységet, amelyet ő irányít.

Ezek a közös élmények nemcsak a pillanatnyi viselkedésre hatnak, hanem hosszú távon is erősítik a gyermek érzelmi rugalmasságát. A legnehezebb pillanatokban is segíthet, ha megálunk egy pillanatra, és feltesszük magunk számára azt a kérdést:

„Hogyan tudnám kapcsolódással megoldani most ezt a helyzetet?”

A válasz sokszor egy nevetés, egy játékos gesztus, egy rövid, közös bohóckodás.