

2014. 11. 03. - **Mindenki volt gyerek, mindenkinek voltak szülei, vagy ha nem, hát valamiféle szülőpótlékai.**

Valamennyiünk életét, személyiségét alapvetően meghatározza, milyen családban nőttünk fel. Freud óta azt is tudjuk, hogy felnőttkori döntéseinket vagy ösztönösnek vélt reakcióinkat sokszor olyan tapasztalatok irányítják, amelyekre nem is emlékszünk. Persze a gyereknevelés olyan, mint a politika. Mindenki ért hozzá, de senki sem csinálja jól.

Hatalmas kitolás az emberrel, hogy képtelen visszaemlékezni élete legfontosabb, bizonyos értelemben legkreatívabb szakaszára (soha többé nem szívunk magunkba annyi tudást, mint ekkor), az első két-három évre.

A legtöbb felnőtt képtelen gyerekfejjel gondolkodni

Ha fel tudnánk idézni csecsemőkori félelmeinket, rácsodálkozásainkat, szorongásainkat, örömeinket, ha képesek lennénk újra meg újra szűz szemmel nézni a világra, semmi gondot nem okozna számunkra a gyereknevelés, hiszen pontosan értenénk a csecsemők és a kisgyerekek érzelmi, indulati reakcióit, kitöréseit, igényeit, szükségleteit. Ha így lenne, tévedhetetlenül tudnánk, mikor mire van szükségük.

Ezzel szemben a helyzet az, hogy a legtöbb felnőtt számára komoly gondot okoz a gyermeki látószög megértése, figyelembevétel, vagy akár csak pusztán érzékelése is. Az elmúlt évszázadok során a gyerekkorra úgy tekintettek, mint a bárányhímlőre: kellemetlen, ezért a legjobb hamar túlesni rajta.

A jó gyerek ismérve az volt, hogy a lehető leghamarabb felnőtt. Nem beszélt feleslegesen, nem piszkította össze a ruháját, azt ette, amit kapott, ugrott az első szóra, és soha semmilyen körülmények között nem nyilvánította ki az akaratát. Tulajdonképpen úgy viselkedett, mint egy jól idomított kutya vagy egy kellően aláztos szolga.

A gyerek nem alattvaló, hanem partner

1900-ban jelent meg a svéd tanítónő, Ellen Key (1849–1926) forradalmi műve, A gyermek évszázada. Ezt tekintik a reformpedagógia első kiáltványának, amely új, egyenrangú viszonyt hirdetett felnőtt és gyerek között. Azóta tényleg sokat változott a szemléletünk. A demokratikus társadalmakban ma már kevesen gondolják, hogy a gyerek csupán állati ösztönökkel rendelkező félemler, akit akár erőszakkal is a társadalom hasznos fogaskerekévé kell formálni. Az évszázados beidegződésektől azonban nem könnyű megszabadulni. Ha intellektuálisan be is látjuk, hogy a gyerek nem alattvaló, hanem partner, nem megformálandó gyurma, hanem érzékeny növény, amelyet nekünk kell ellátnunk az élethez szükséges tápanyagokkal, zsigereinkben akkor is ott hordozzuk nagyanyáink, dédanyáink hiedelmeit és a hozzájuk kapcsolódó rossz reakciókat.

Jó esetben van valamilyen elképzelésünk arról, hogy milyen szülők szeretnénk lenni, amikor belevágunk életünk talán legnehezebb vállalkozásába. Aztán a gyerekekkel töltött mindennapok egy sor olyan helyzetet teremtenek, amellyel nem tudunk eredeti elképzeléseink szerint megbirkózni. Nem józan belátásból, hanem zsigerből cselekszünk, akaratunk ellenére is a

belénk égett szülői minták lépnek működésbe.

Az anyai ösztön nem megbízható szeretetforrás

Igenis fontos, hogy tájékozottak legyünk, ha már egy emberi lény gondozására adjuk a fejünket. E tekintetben szerencsés korban élünk, Freud és Ellen Key óta tonnányi szakirodalom született, amely a gyerek fejlődésével, illetve a hiteles, „elég jó” szülői magatartásformákkal foglalkozik. A témáról nem lehet eleget beszélni, különösen, ha olyan világos, közérthető nyelven teszi ezt valaki, mint Kádár Annamária nemrég megjelent Mesepszichológia 2. című könyvében.

Gyerekevelésről szóló könyvek kapcsán gyakran elhangzik az a népi bölcsesség, hogy márpedig az ilyesmit nem könyvből kell tanulni, az anyai ösztön majd mindent megold.

Csak hogy az elmúlt évtizedek gyerekkor-történeti kutatásai éppen arra mutattak rá, hogy ez a bizonyos ösztön nemigen működik, vagy legalábbis könnyen felülírható az éppen aktuális társadalmi normáknak megfelelően.

Hogy csak egy példát említsek: Európában évszázadokon keresztül masszívan tartotta magát a bérdaikaság intézménye. Nemcsak a gazdag nők, a kevésbé tehetősök is odaadták pár napos csecsemőjüket egy vadidegennek, hogy aztán akár évekig felé se nézzenek. A csecsemők több mint fele belepusztult a ridegen tartásba, a szokás mégis érvényben maradt, minden anyai ösztönt meghazudtolva.

Tudás nélkül nincs szeretet

Kádár Annamária könyve azért nagyszerű, mert mindenféle tudományos okoskodás és kioktató felhang nélkül vezeti el az olvasót ahhoz a felismeréshez, hogy tudás nélkül nincs szeretet. Ha nem ismerem a gyerek életkori sajátosságait, fejlődésének alapvető fázisait, a legnagyobb jó szándék mellett is egész életére kiható hibákat követhetek el.

Kádár Annamária ebben a könyvben a szülőket leginkább megterhelő kisgyerekkori problémákra fókuszál: a dackorszakra, a testvérféltékenységre, a kiskori szorongásokra és a családban előforduló halálesetekre. Nem jól bevált recepteket kínál, hanem érzékenyít. Nem állítja, hogy tanácsait követve könnyű lesz elviselni kétévesünk hisztikorszakát, de rávilágít a dac okaira, értelmére, sőt hasznára, és ezzel nagy terhet vesz le a szülő válláról: a szégyenét. Legtöbbször ugyanis azért viseljük nehezen ezt az időszakot, mert gyerekünk folyton kínos helyzetekbe hoz minket.

Ki ne lett volna szenvedő alanya vagy szemtanúja efféle jelenetnek: a gyerek üvöltve veti magát a földre, mert nem hajlandó továbbmenni, vagy mert nem kap meg valamit a boltban? Szinte mindig akad ilyenkor valaki, aki fontosnak tartja megjegyezni, hogy „ha az én gyerekem viselkedne így, megkapná a magáét”, vagy „milyen szülő az ilyen?”.

A hiszti az egészséges gyerek függetlenségi nyilatkozata

Ha egy hatévesről van szó, a dolog hátterében valószínűleg a szülő-gyerek kapcsolat hibás működése áll. Ha viszont egy két-három éves viselkedik így, akkor csupán a személyiségfejlődés egyik legjelentősebb állomására érkezett. A dackorszak nem a szülő ellen indított háború első felvonása, hanem az első lépés azon az úton, hogy gyerekünkől „egészséges önértékelésű, magabiztos felnőtt váljék, aki ki tudja nyilvánítani saját szándékát, és meg is tud küzdeni érte”.

Ha a gyerek függetlenségi nyilatkozatát hadüzenetnek tekintjük, és minden egyes megnyilvánulását erőszakkal letörjük, arra tanítjuk, hogy az akaratérvényesítés rizikós dolog, amit többnyire megtorlás követ. Nem nehéz elképzelni, milyen sors vár rá felnőttkorában

családtagként, munkavállalóként, állampolgárként.

Ha megértjük a dackorszak jelentőségét, könnyebben elviseljük a nehézségeit. Ha sikerül felállítanunk a megfelelő szabályokat, azzal létrehozunk egy biztonságos teret, amelyen belül aztán a gyerekünk már kétévesen is hozhat önálló döntéseket. Legyünk empátikusak, értsük meg, mennyire fontos ez.

Vajon hogy viselkednénk mi, ha az életünk menetére semmilyen befolyással nem lennénk? Ha minden minket érintő kérdésben más döntene a fejünk felett? Ha egy lépést sem tehetnénk valaki más engedélye nélkül? Egy hároméves gyerek már millió dolgot szeretne tenni, amire az életkoránál fogva még képtelen. Ha segítünk neki, könnyebben viseli majd az elkerülhetetlen frusztrációt.

Nem lehet parancsra szeretni a testvérünket

Emlékszem egy anyukára a játszótérről, aki áhítatos hangon nyilatkoztatta ki anyatársainak: „Annál nagyobb ajándékot nem adhatsz a gyerekednek, mint hogy testvére születik.” Csak pislogtam rá tisztes távoból, és arra gondoltam, az élethazugságoknak vége-hossza nincsen. Kádár Annamária ezt a kérdést is üdítően józanul és gyakorlatiasan kezeli.

Hogy megértesse a szülőkkel, mit érezhet az elsőszülött, ha egyszer csak új baba kerül a házhoz, a következő példával él: képzeljük el, hogy a párunk egy napon egy másik nővel/férfival állít haza, és arra kér, legyünk hozzá kedvesek, sőt örüljünk neki. Majd biztosít bennünket: attól, hogy ezt a másikat is szereti, az irántuk érzett szeretete semmivel sem lesz kevesebb.

Nyilván sokan felhördülnek, mennyire nem helyénvaló ez a példa. Miért is? Miért hisszük, hogy a gyerekek szeretnie kell valakit, akit nem ismer, és akinek a megjelenését nem ő idézte elő? Sok felesleges büntudattól és szorongástól szabadítanánk meg elsőszülöttjeinket, ha nem várnánk el tőlük feltétlen odaadást, hanem elismernénk ambivalens vagy akár tisztán elutasító érzéseinek jogosultságát.

Önismeret nélkül nem lehetünk hiteles szülők

Mindehhez persze a szülőnek megfelelő önismerettel kell rendelkeznie. Ha ő maga olyan családban nőtt fel, ahol a negatív érzéseit soha nem mutathatta ki, mert azonnal retorzió (büntetés vagy elutasítás) járt érte, akkor egykori féltékenységre ma is erős büntudattal emlékezik, vagy – ez talán még gyakoribb – egyáltalán nem emlékszik rá.

Ismertem egy lányt, aki állította, hogy soha nem volt féltékeny a húgára, viszont betegesen irigykedett minden barátnőjére – szép példa arra, hogy az érzések tiltásra nem tűnnek el, csak átalakulnak. Ha felnőttként nem nézünk szembe gyerekkorunk kínzó érzéseivel, félelmeivel, nem leszünk érzékenyek saját gyerekeink hasonló problémáira sem.

Kádár Annamária nagy erénye a gyakorlatias és végtelenül demokratikus gondolkodásmód. Azon túl, hogy élvezetesen, nagy mesélőkedvvel, sok-sok hétköznapi példán keresztül találja a pszichológiai ismereteket, szülőknek szóló tanácsaiban nyoma sincs tudós felsőbbrendűségnek. Pontosan tudja, hogy a szakma, amelynek szenvedélyes gyakorlója, nem annyira tudomány, mint inkább művészet. Leginkább az önismereté.

„Tudom, ez a létező legfárasztóbb nevelési tanács, de meggyőződéseim szerint az egyetlen, ami valóban működik: önmagunkat alakítsuk olyanná, amilyenné gyermekünket nevelni szeretnénk!” Tuti recept, egyszerre univerzális és individuális. Mellesleg minden emberi kapcsolatra érvényes. Viselkedj úgy, ahogy szeretnéd, hogy mások viselkedjenek veled. **Schee r Katalin**

A gyermek tízparancsolata szüleihez

1. Légy gyerekes! Ez sokat segít nekem a felnőtté válásban.
2. Fogd meg, és engedd el a kezem! Mindegyiket, amikor kell.
3. Közös élményeink, szertartásaink a legnagyobb kincseink. Legyen időd az apróságokra!
4. Ne hasonlíts engem senkihez! Én én vagyok, és így vagyok jó.
5. Bízz bennem! Nem a te álmaidat váltom valóra, hanem a sajátjaimat. Tudj örülni ezeknek!
6. Én vagyok a te királynőd/királyfid. Értékes vagyok. Szeress feltétel nélkül!
7. A legnagyobb ajándék, amit adhatsz, az idő a véges életedből.
8. Mesélj nekem a saját gyerekkori élményeidről!
9. Mutasd ki az érzéseidet! Beszélj az örömeidről és a fájdalmaidról. Így én is legyőzhetem belső sárkányaimat.
10. Legyen türelmed kívánni munkád eredményét! Sokszor úgy érzed, hiábavalók az erőfeszítéseid, de a jó példa sosem marad hatástalan.

(Kádár Annamária írásának némileg átdolgozott, rövidített változata)

Dr. Kádár Annamária pszichológus, tréner Marosvásárhelyen született. 1999-ben a kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetemen szerezte pszichológusi oklevelét, majd a budapesti ELTE-n doktorált. A Babes-Bolyai egyetem marosvásárhelyi tagozatának adjunktusa, az Erdély FM rádió Pszichotrillák című heti élő műsorának meghívott szakértője és társszerkesztője.

Hiszi, hogy a fejlődés igazi mozgatórugója a komfortzóna elhagyása, hogy a legfontosabb személyes érték a hitelesség, a legmélyebb erőforrás a játékosság és a mese.

Mesepszichológia című könyvében a mese érzelmi intelligenciát fejlesztő szerepére és az életkori sajátosságoknak megfelelő meseválasztásra koncentrált.

A nemrég megjelent Mesepszichológia 2. című kötet fókuszában a szülő-gyerek kapcsolat nehézségei állnak, amelyekre a szerző szerint csak a hiteles szülői jelenlét hozhat valódi megoldást.