



SULINYUGI

unicef 

minden gyerekért

LÉLEKEMELŐ PROGRAM SZÜLŐKNEK

ONLINE KURZUS A SZÜLŐK ÉS A GYEREKEK LELKI EGÉSZSÉGÉRT

1. FEJEZET

MI A LELKI EGÉSZSÉG?



MI A LELKI EGÉSZSÉG?

Miért készítettük el neked ezt az e-learning anyagot?

Az egészség szó hallatán többünknek először talán a fizikai, testi jóllét megóvása jut eszébe, pedig, ha számba vesszük, milyen nehézségekkel szembesülünk az utóbbi években, beláthatjuk: a mentális jóllétünk ebben a túlsúfolt, rohanó világban még inkább próbára van téve.



Mi jellemző a felnőttekre?

A WHO adatai szerint már a járványhelyzetet megelőző évtizedben jelentős romlás mutatkozott a mentális egészséget illetően.

- [13%-kal nőtt a mentális zavarok és a szerhasználati zavarok](#) gyakorisága világszerte.¹
- A felgyorsult életritmus, és az élet számos területén való megfelelés okozta stressz hatásait az elmúlt évek váratlan nehézségei (pl. pandémiás helyzet) csak tovább fokozták. [Minden 3. ember szenved a stressz, szorongás és depresszió tüneteitől.](#)²

Mi jellemző a gyerekekre?

Azok a körülmények, amik a mi életünket nehezítik felnőttként: például a stressz, elvárások, iszonyú tempóban változó körülmények, a gyerekek világába is átcsorognak. Ők azonban még védtelenebbül állnak ehhez, mint mi felnőttek. A szakemberek már régóta kongatják ez ügyben a vészharangot:

- nemzetközi [kutatások](#)³ alapján **7-ből 1 serdülő** szenved valamilyen diagnosztizált **mentális betegségben** világszinten.

A COVID járvány még jobban súlyosbította a helyzetet, a szakemberek szerint még hosszú évekig hatással lesz a fiatalokra. A járvány elterjedésével a **gyermekek** romló mentális állapotáról számoltak be a szüleik, derül ki az UNICEF Magyarország reprezentatív [felméréséből](#)⁴.

- 25%-kal emelkedett világszinten a [depresszió, a szorongás mértéke](#)⁵.

Ezekre a nehézségekre reagálva az a célunk, hogy a szülők számára kapaszkodót adjunk ebben a rohanó, bizonytalanságokkal nehezített világban ahhoz, hogy lelkileg minél kiegyensúlyozottabb gyerekeket nevelhessenek. Ezen kívül segítséget nyújtunk a probléma felismeréséhez és a cselekvéshez egyaránt.

MIRŐL OLVASHATSZ AZ EGYES FEJEZETEK BEN:

1. fejezet: **Mi a lelki egészség?** – Mit jelent a lelki egészség? Hogy állok ezzel én magam?
2. fejezet: **Rendben vagyok én, mint szülő?** – Hogyan vegyük észre a romló mentális egészség jeleit magunkon és miként tegyünk ellene?
3. fejezet: **Rendben van a gyerekem?** – Hogyan vegyük észre a romló mentális egészség jeleit a gyermekünkön és miként segítsünk?
4. fejezet: **Hogyan neveljem?** – Mik a főbb sarokkövek a mentálisan kiegyensúlyozott gyermekek nevelésében?
5. fejezet: **Tabutémák a gyereknevelésben** – Szex, drogok, "kütyüzés" és videójáték - avagy amiről nem illik beszélni, de szülőként fejtörést okoz.

HOGYAN ÉPÜLNEK FEL AZ EGYES FEJEZETEK?

- A **fejezetek leírásában** a témához tartozó konkrét **ötleteket**, további érdekes **videókat** és **kérdőíveket**, egyéb ajánlókat is találsz, hogy az olvasottakat minél könnyebb legyen a gyakorlatban is hasznosítani.
- A fejezeteket **videókkal is kiegészítjük**, hogy még érthetőbb, még színesebb legyen számodra a tanulási folyamat.
- A fejezet végén található **kvízek** pedig azt segítik elő, hogy saját magad játékosan ellenőrizhesd, hogy mennyire tudtad elsajátítani az itt olvasottakat.



MI IS A LELKI EGÉSZSÉG, MIT JELENT A LELKI BETEGSÉG, LELKI ZAVAR?

Szülőként mindannyian arra vágyunk, hogy a gyerekünk egészséges és boldog legyen, vagyis, hogy testileg és lelkileg is egészségesen éljen. Először nézzük meg, mit jelentenek ezek a szavak a gyakorlatban.

Az **egészségre**⁶ érdemes a **mindennapi élet forrásaként** és nem teljesítendő feladatként gondolni. Az egészség nem a betegség vagy fogyatékosság hiányát jelenti önmagában. Hanem inkább azt, hogy képesek vagyunk **felismerni és megvalósítani a vágyainkat**, kielégíteni a **szükségeinket** és **boldogulni** a változó világban.

A mentális egészségről

A **mentális egészség** egy **belső egyensúlyi állapotunk**. Ez segíti elő, hogy kamatoztatni tudjuk a képességeinket, képesek legyünk felismerni, kifejezni és szabályozni az érzéseinket és empatikusan fordulni mások felé. Mit jelent ez?

- **megküzdést** a nehéz helyzetekkel pl.: problémamegoldás, kríziskezelés, tervezés, segítségkérés;
- **pszichológiai jóllétet** élünk át: pl. önfogadás, célok az életben, hatékonyságérzés;
- **érzelmi jóllétet** pl. étellel való elégedettség, pozitív érzelmek;
- **társas jóllétet** pl. társas elfogadás, társadalmi hasznosság érzése.

Mentális zavarokról

A **betegség** valamilyen kórforma, amely többfajta zavar együttes jelenlétét jelenti. A **mentális zavarok, nehézségek** megfelelő kezelés nélkül megnehezíthetik, ronthatják a mindennapi életvitelt, jelentős szenvedést okozva. A fizikai betegségekkel, tünetekkel ellentétben, kevésbé látványos, lelki vagy viselkedéses tünetek jelezhetik a problémát, amelyeket hajlamosak lehetünk figyelmen kívül hagyni, bagatellizálni.

A **mentális zavarok** között súlyosságuk alapján felállíthatunk egy sorrendet:

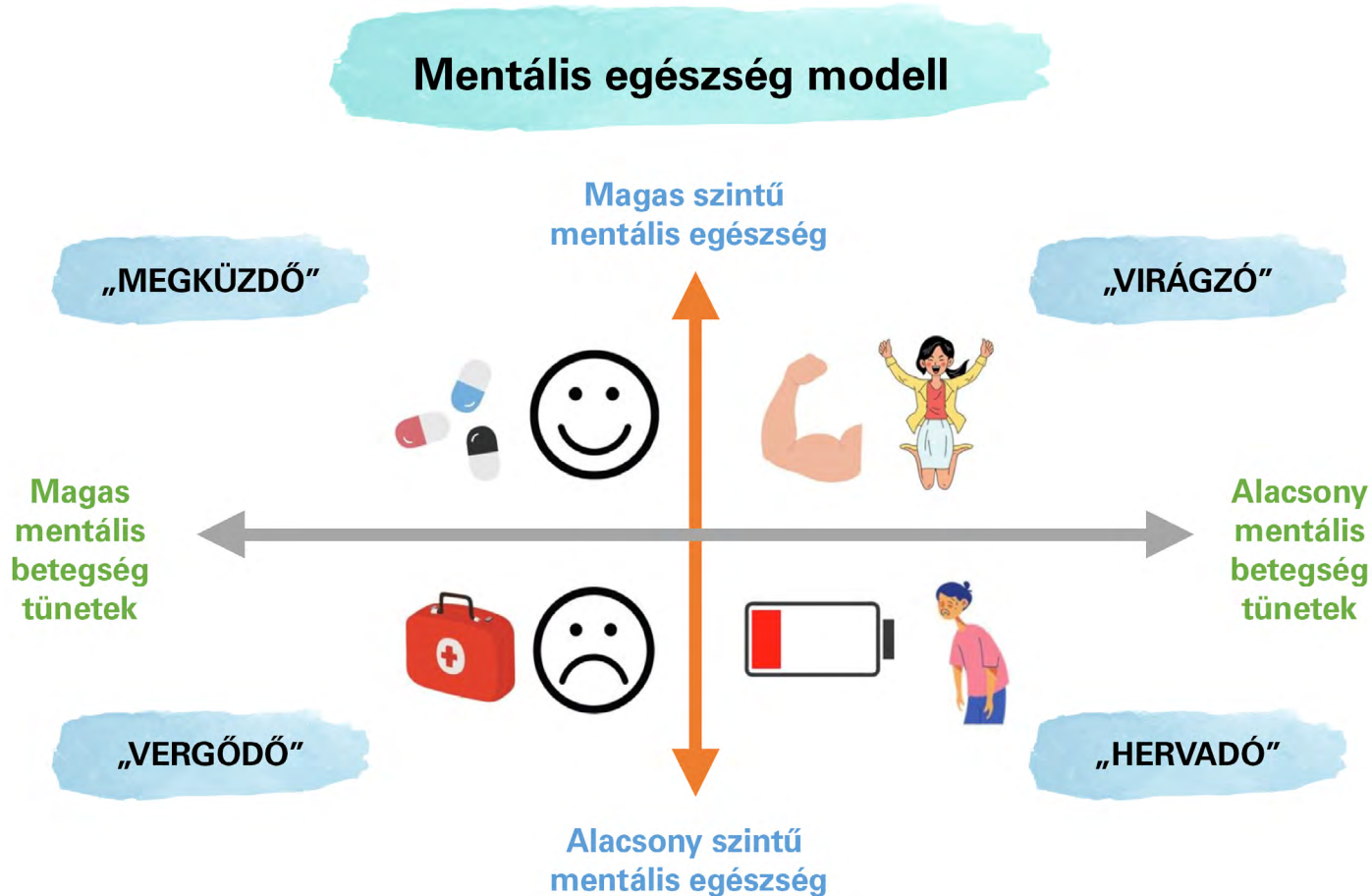
- *Szorongásos zavarok, hangulatingadozások, stresszkezelési nehézségek, a kiégés kezdeti szakaszában és az önértékelési zavarok* jeleinél hatásos lehet például a *pszichológiai tanácsadás* (rövid, dinamikus, jövőre orientált folyamat a gyökérokok azonosításával) vagy *coaching* (megoldás fókuszú, viselkedéses kimenetre fókuszáló folyamat, az elérni kívánt célt tartja főleg szem előtt).
- A *különböző fóbiák, személyiségzavarok* esetében a *pszichoterápia* (mélyebb és hosszabb pszichológiai elemzés) az ajánlott.
- *Pszichózis, skizofrénia, depresszió* és más *hangulatzavar* esetén általában *pszichiátriai kezelésre* van szükség, mely magában foglalja a gyógyszeres és pszichoterápiás kezelést is.

A legmegfelelőbb módszer kiválasztásához érdemes mindig lelki egészséggel foglalkozó szakemberrel, például pszichológussal, pszichiáterrel vagy akár a háziorvossal egyeztetni, akinek segítségével megtalálhatjuk a személyiségünkhöz és az állapotunkhoz leginkább illeszkedő módszert.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG MODELL^{7,8}

A hétköznapokban jelen van a szemlélet, amely szerint akkor tekinthető valaki mentálisan egészségesnek, ha nincs semmilyen mentális betegsége. Sokáig ez a megközelítés volt meghatározó a pszichológiában is, napjainkban viszont már külön dimenziókban gondolkodhatunk mind a mentális egészségről, mind a mentális betegségekről.

A mentális egészség és a mentális betegség két különböző, bár egymástól nem teljesen független dimenziót alkotnak. Nézzük meg, hogy mik az egyes dimenziók végpontjai.



- **„Virágzók”**

A „virágzók” csoportjába tartozó emberek a mentális egészség magas szintjét élik meg általában. Mentális betegségük nincs, mind pszichológiai, mind érzelmi, mind pedig társas szempontból túlnyomórészt kiegyensúlyozott életet élnek. Céljaikkal és képességeikkel összhangban időről időre ki tudnak teljesedni a nehézségek ellenére is.



- o **Hogyan éljük ezt meg szülői szerepünkben?**

Alapvetően szeretetteli kapcsolatban vagyunk a gyermekeinkkel, a (szülő)társunkkal – ha van. A családi életünket harmonikusnak éljük meg. A szülői szerephez köthető kihívásokkal legtöbbször szembe tudunk nézni, azok megoldásához az erőforrásaink elegendőnek bizonyulnak. A szülőség, bár sokszor okoz fejtörést és nehézséget, de alapvetően örömforrás számunkra.

- o **Hogyan éli ezt meg a gyerekünk?**

A „virágzó” szülő gyereke biztonságos bázisként tud tekinteni a szülőre, tudja, hogy hozzá fordulhat szükség esetén. A szülői és gyerek szerepek tisztázottak, a gyerek nem „kis felnőtt”, aki a szülő nehézségeit próbálja orvosolni. Az érzelmi és fizikai szükségletei is ki vannak elégítve. Ezzel együtt persze a „virágzó” szülők gyereke ugyanúgy megélhet bármely állapotot: ő maga is „virágozhat”, vagy „szenvedhet”, lehetnek tünetei.

- **„Hervadók”**

Az emberek másik csoportja mentális betegséggel nem rendelkezik ugyan, viszont ennek ellenére a mentális egészség egyes összetevőinek alacsony szintjével jellemezhetőek az idő túlnyomó részében. Állapotuk olyan szavakkal írható le, mint az üresség, a stagnálás vagy a reménytelenség, szenvedve működnek a mindennapokban.

- o **Hogyan éljük ezt meg szülői szerepünkben?**

A szülői szerep nem jelent örömet. A feladatok elvégzése gépies vagy nehézségekkel teli lehet. A frusztrációt nehezebben tűrjük, az új és váratlan helyzetek könnyen kizökkentenek. Sokszor szélsőségesen reagálunk, elveszítjük a türelmünket és önuralmunkat a gyermekeinkkel szemben.



o **Hogyan éli ezt meg a gyerekünk?**

A „hervadó” szülő a türelmetlensége és szélsőséges reakciói miatt kiszámíthatatlan és nem képes igazi biztonságot nyújtani gyermeke számára. Bár fizikai szükségletei többnyire ki vannak elégítve, mivel a szülői szerepek nem nyújtanak örömet az anyának/apának, tehernek érezheti önmagát. Ézelmi szükségletei nincsenek maximálisan kielégítve.

• **„Meküzdők”**

Ha a mentális betegség dimenziójára helyezzük a fókuszot, megjelenik egy olyan csoport is, melynek tagjai mentális betegség tünetekkel rendelkeznek, viszont ezt kézben tudják tartani és emellett magas szintű mentális egészséget élnek meg. Tehát betegségük mellett ézelmi, társas és pszichológiai jóllétük magas, jól élik az életüket. Megélik, hogy hasznos tagjai a társadalomnak, képességeiket kamatoztatni tudják a mindennapokban.



o **Hogyan éljük ezt meg szülői szerepünkben?**

Például depresszióval vagy szorongással diagnosztizált és egyszersmind (gyógyszerekkel és/vagy pszichológiai támogatással) kezelt szülőként a családtagjainkhoz képesek vagyunk ézelmileg kapcsolódni, a szülői szerepben kiteljesedni és az ahhoz kapcsolódó kihívásokkal meküzdeni.

o **Hogyan éli ezt meg a gyerekünk?**

A „meküzdő” szülő gyereke megtanulja, hogy segítséget kérni és elfogadni jogos és érdemes. Jó példát lát a nehézségekkel való meküzedésre. A szülő az ézelmi és fizikai szükségleteit is kielégíti, biztonságot nyújtó bázis számára.

• **„Vergődők”**

A dimenzió másik oldalán azon személyek vannak, akik mentális betegségük mellett mentális egészségüket is hiányosnak élik meg, nem tudnak erőforrásokat mozgósítani ahhoz, hogy meg tudjanak küzdeni az állapotukkal. Érzéseiket sokszor nehezen tudják szabályozni, ritkán élik meg, hogy elégedettek az életükkel. Nehezen tudnak erőt méríteni a családdal, kollégákkal való kapcsolataikból.

o Hogyan éljük ezt meg szülői szerepünkben?

Szerhasználati zavarral küzdő szülőként képtelenek vagyunk ellátni feladatainkat, a korábban rutinból végzett feladatok is megugorhatatlan akadályként állnak előttünk. Érzelmileg eltávolodunk gyermekeinktől, irányukból ellenségeséget, a szülőtársunktól meg nem értettséget tapasztalhatunk, gyakoriak a konfliktusok. Szeretnénk tompítani a negatív érzéseinket, vagy teljesen megfeledkezni róluk.



o Hogyan éli ezt meg a gyerekünk?

A „vergődő” szülő gyereke érzelmileg elhanyagolt, bizonytalanságot és magányt él meg. Tudja, hogy nehézségeivel nem fordulhat a szülőhöz. Sem az érzelmi sem a fizikai szükségletei nincsenek kielégítve. Értéktelennek érezheti magát, aki “nem érdemel” szeretetet. Előfordulhat, hogy kortársai között szégyent él meg, például, ha megjelenésében is megmutatkozik a szülő nehézsége.

„MENNYIRE VIRÁGZOL?” MÉRD LE MAGAD A MENTÁLIS EGÉSZSÉG SKÁLÁVAL¹³

Ha szeretnéd megtudni, hogy a Te mentális egészséged milyen szinten van jelenleg: mennyire vagy „virágzó” vagy „hervadó”, töltsd ki az alábbi kérdőívet! A kérdések arra vonatkoznak, hogy hogyan éreztél magad az elmúlt egy hónapban. Jelöld be azt a négyzetet, amelyik a legjobban kifejezi, hogy milyen gyakran tapasztaltad vagy éreztél az alábbiakat:

Az elmúlt egy hónapban milyen gyakran érezte azt, hogy	0 soha	1 Egyszer vagy kétszer	2 Kb. hetente egy- szer	3 Kb. hetente kétszer vagy három- szor	4 Majd- nem minden nap	5 Minden nap
1. Boldog volt.	0	1	2	3	4	5
2. Megelégedett volt.	0	1	2	3	4	5
3. Elégedett volt az életével	0	1	2	3	4	5
4. Valami fontossal járult hozzá a társadalomhoz (pl. segített másokon).	0	1	2	3	4	5
5. Tartozik egy közösséghez (pl. egy társadalmi csoporthoz vagy a lakókörnyezetében élőkhez).	0	1	2	3	4	5
6. A társadalmunk minden ember számára egy jó hely vagy hogy egyre jobb helyé válik.	0	1	2	3	4	5
7. Az emberek alapvetően jók.	0	1	2	3	4	5
8. Az a mód, ahogy a társadalmunk működik, megérthető (értelmezhető).	0	1	2	3	4	5
9. A személyisége legtöbb részét szereti, elfogadta.	0	1	2	3	4	5
10. A mindennapi étellel kapcsolatos kötelességeit jól ellátta.	0	1	2	3	4	5
11. Másokkal meleg (szeretetteljes) és bizalomteli kapcsolatai voltak.	0	1	2	3	4	5
12. Olyan élményei voltak, amelyek fejlődésre és arra ösztönözték, hogy jobb emberré váljon.	0	1	2	3	4	5
13. Magabiztos volt ahhoz, hogy a saját véleményét és elképzeléseit kialakítsa és kifejezze.	0	1	2	3	4	5
14. Az élete határozott iránnyal vagy értelemmel bír.	0	1	2	3	4	5

KIÉRTÉKELÉS:

- Ha az első pirossal bekarikázott részbe esik legalább 1 válaszd és a második pirossal bekarikázott részbe esik legalább 6 válaszd, jelenleg a „**hervadók**” csoportjába tartozol.
- Ha az első zölddel bekarikázott részbe esik legalább 1 válaszd és a második zölddel bekarikázott részbe esik legalább 6 válaszd, jelenleg a „**virágzók**” csoportjába tartozol.
- Ha válaszaid egyik fentebb felsorolt csoportba sem tartoznak, akkor mentális egészséged az utóbbi egy hónapban a kettő között, a **mérsékelt** szinten van, tehát a diagram jobb oldalán a „Virágzó” és a „Hervadó” között vagy, az alapvonalhoz közel.

Az elmúlt egy hónapban milyen gyakran érezte azt, hogy:	0 Soha	1 1-szer vagy 2-szer	2 Kb. hetente 1-szer	3 Kb. hetente 2-szer vagy 3-szor	4 Majdnem minden nap	5 Minden nap
1. Boldog volt.	0	1	2	3	4	5
2. Megelégedett volt. 1	0	1	2	3	4	5
3. Elégedett volt az életével	0	1	2	3	4	5
4. Valami fontossal járult hozzá a társadalomhoz (pl. segített másokon).	0	1	2	3	4	5
5. Tartozik egy közösséghez (pl. egy társadalmi csoporthoz vagy a lakókörnyezetében élőkhez).	0	1	2	3	4	5
6. A társadalmunk minden ember számára egy jó hely vagy hogy egyre jobb helyé válik.	0	1	2	3	4	5
7. Az emberek alapvetően jók.	0	1	2	3	4	5
8. Az a mód, ahogy a társadalmunk működik, megérthető (értelmezhető). 6	0	1	2	3	4	5
9. A személyisége legtöbb részét szereti, elfogadta. 6	0	1	2	3	4	5
10. A mindennapi élettel kapcsolatos kötelezettségeit jól ellátta.	0	1	2	3	4	5
11. Másokkal meleg (szeretetteljes) és bizalomteli kapcsolatai voltak.	0	1	2	3	4	5
12. Olyan élményei voltak, amelyek fejlődésre és arra ösztönözték, hogy jobb emberré váljon.	0	1	2	3	4	5
13. Magabiztos volt ahhoz, hogy a saját véleményét és elképzeléseit kialakítsa és kifejezze.	0	1	2	3	4	5
14. Az élete határozott iránnyal vagy értelemmel bír.	0	1	2	3	4	5



Gondolatébresztő – „Virágzók”

- o Milyen szokások, események segítettek Neked abban, hogy jól érezd magad? (pl. színházlátogatás a párommal, barátommal; családi hosszúhétvége, találkozás egy baráttal, közös program a nagylányommal stb.)
- o Írd le azokat ezek közül, amelyekről úgy gondolod, a jövőben is szívesen használnád őket a mentális egészséged megőrzésére!
- o A „virágzó” jólléted másokra is jó hatással lehet. Oszd meg pozitív érzéseidet a gyermekeiddel, szülőtársaddal! Beszélgetsetek a közös étkezések során! (pl. Fejezd ki a háládat: „Köszönöm, hogy kérés nélkül felporszívóztál, mire hazaértem!” Vagy „Örülök, hogy ma eljöttél velem vásárolni. Szeretem ezeket az alkalmakat, mert kötetlenül tudunk beszélgetni!”)



Gondolatébresztő – „Hervadók”

- o Gondolj azokra a napokra, amikor a megszokottnál jobban érezted magad! Mi segített akkor? Mit csináltál másként, mint egyébként? *(pl. "A héten a nagylányommal együtt elmentünk jógázni. Amellett, hogy nagyon kikapcsolt, örültem, hogy találtunk valami közös időtöltést.")*
- o Mi az, amit kontroll alatt tudsz tartani? Mi az, amit nem tudsz? Mi segít ennek elfogadásában? Hogyan tudod kompenzálni az ebből adódó nehézségeidet? *(pl. "A kisfiam még többször felkel minden éjszaka. Ez fárasztó, de tudom, hogy csak átmeneti. Egyébként örömmel és elégedettséggel tölt el, hogy mindig hamar meg tudom nyugtatni.")*
- o Kihez fordulhatsz, kikre számíthatsz jelenleg? *(pl. "A barátnőmmel nagyon jókat szoktunk beszélgetni. Mindkettőnk számára megnyugtató, hogy a másik is bizonytalan a hozzátáplálással kapcsolatban. Igyekszünk megosztani a tapasztalatainkat.")*



Gondolatébresztő – „Mérsékelt”

- o Mire lenne szükséged ahhoz, hogy még jobban érezd magad? Mit tudsz ezek közül a legkönnyebben megvalósítani? *(pl. "Jól esne, ha a páromtól több pozitív visszajelzést kapnék, nem könnyű otthon egyedül a kicsikkel; szeretnék több szabadidőt, amikor ő vigyáz a gyerekekre. Melyikre van nagyobb befolyásom, hogyan tudnánk megvalósítani?")*
- o Mi az, amit már régóta tervezel, de halogatód a megvalósítását? Mit tudsz tenni, hogy ezúttal megvalósuljon? *(pl. "Régóta szeretnék visszamenni edzeni, de aztán valahogy mindig elmarad. Megnézem, hogy mikor lesz legközelebb óra és megbeszélem a sógornőmmel, hogy aznap ő vigye haza a gyerekeket az iskolából.")*
- o Mi az, amit már magad mögött akarsz tudni? Mi kellene ahhoz, hogy ezt elengedd? *(pl. "Olyan elvárásoknak akarok megfelelni, amiknek már látom, hogy felesleges, csak szokássá alakultak az évek alatt. Ehhez arra van szükségem, hogy elhatározzam magam és helyettük új rendszert alakítsak ki.")*

Összességében tehát aggodalomra akkor sincs okod, ha a válaszaid alapján nem tartozol a „virágzó” csoportjába, hiszen **a mostani eredmények a jelenlegi helyzetet tükrözik** csupán, amelyen **mindig lehet változtatni**. Érdekes ugyanakkor a „virágzó” állapotra **törekedni**, hiszen, minél magasabb a mentális egészség mutatók szintje, annál ellenállóbbak vagyunk a stresszel szemben és annál könnyebben tudunk megküzdeni a kihívásokkal. Ehhez hasznos, ha végiggondoljuk, hogy mit tudunk mi magunkért tenni, és hogyan lehet segítségünkre a környezetünk, akár a közvetlen családtagok, barátok, kollégák, akár egy segítő szakember.

Az esetleges mentális tünetek (szorongás, kiégés) meglétének vizsgálatára a következő fejezetben találsz majd további kérdőíveket.

TOVÁBB TÁJÉKOZÓDNÁL A TÉMÁBAN?

Ajánlott weboldalak:

<https://www.facebook.com/melylevegoprojekt>

<https://mindsetpszichologia.hu/cimkek/mentalis-egeszseg>

<https://mipszi.hu/search/node/ment%C3%A1lis%20eg%C3%A9szs%C3%A9g>

<https://www.psychologytoday.com/intl/archive?search=mental+health§ion=All>



Ajánlott videók (angol nyelvtudás szükséges):

[Promoting Mental Health Finding a Shared Language](#)

https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- 1 **WHO (World Health Organization)** riport: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2
- 2 **Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R.** et al. (2020) Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- 3 **UNICEF**, The State of the World's Children 2021. (2021, October 5). <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- 4 **UNICEF Magyarország**, Publicus Intézet (2021) Kutatási eredmény: A magyar szülők fele szerint romlott a gyerekek mentális egészsége a járvány alatt. <https://unicef.hu/igy-segitunk/hireink/kutatasi-eredmeny-a-magyar-szulok-fele-szerint-romlott-a-gyerekek-mentalis-egeszsege-a-jarvany-alatt>
- 4 **Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T.** (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- 5 **WHO (World Health Organization)** riport: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- 6 **WHO (World Health Organization)** (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Genf: WHO. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- 7 **Keyes, C. L. M., Lopez, S. J.** (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 45-59. https://aishwaryajaiswal.com/wp-content/uploads/2022/01/Handbook_of_Positive-Psychology-C._R._Snyder_Shane_J._Lopez-1.pdf#page=64
- 8 **Reinhardt, M., Horváth Zs., Tóth L., Kökönyei, Gy.** (2020). A mentális egészség kontinuum skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75, 2/14, 217-246. DOI: 10.1556/0016.2020.00014
Letöltés helye: <http://real.mtak.hu/142312/1/article-p217.pdf>
- 9 Képek forrása: <https://www.canva.com/>

unicef 

minden gyerekért



SULINYUGI



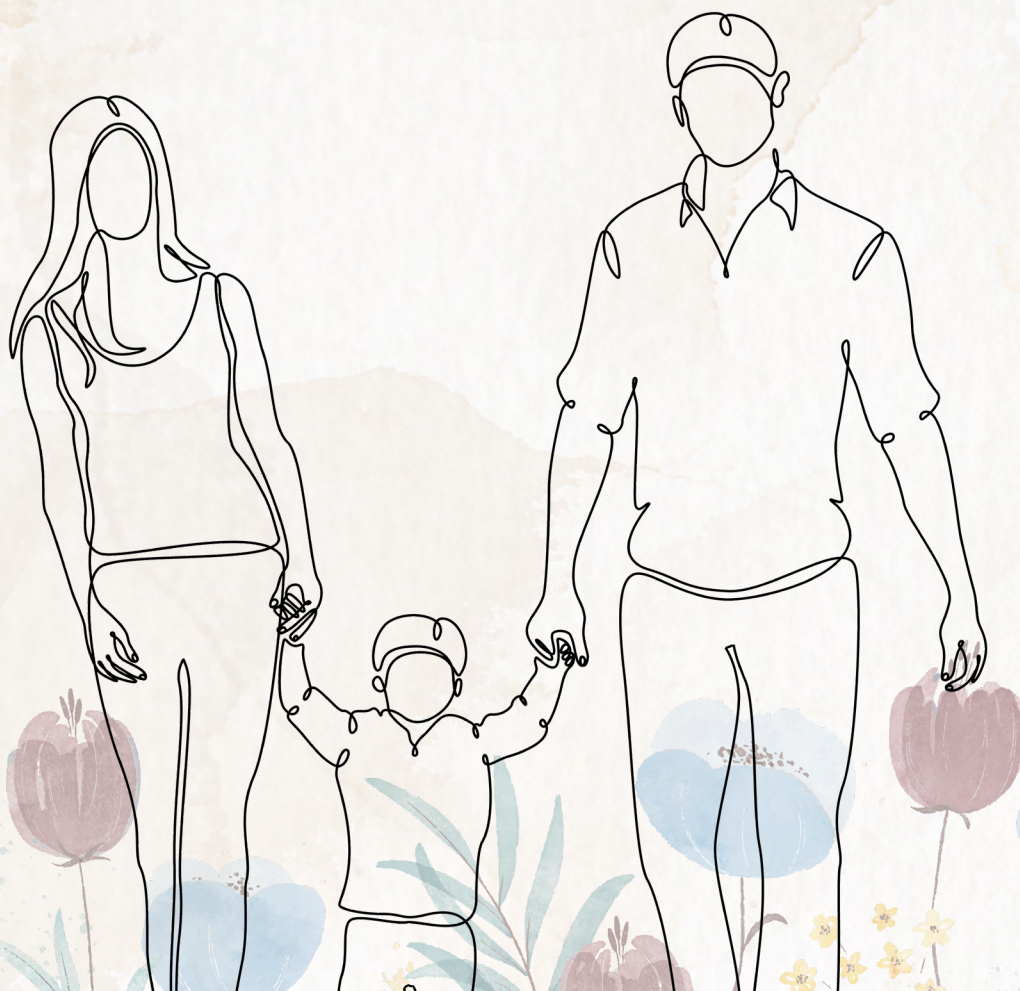
LÉLEKEMELŐ PROGRAM SZÜLŐKNEK

ONLINE KURZUS A SZÜLŐK ÉS A GYEREKEK LELKI EGÉSZSÉGÉÉRT

2. FEJEZET

RENDBEN VAGYOK ÉN, MINT SZÜLŐ?

HOGYAN VEGYÜK ÉSZRE A ROMLÓ MENTÁLIS EGÉSZSÉG JELEIT
MAGUNKON, ÉS MIKÉNT TEGYÜNK ELLENE?



Miről volt szó eddig?

Az előző fejezetben áttekintést kaptál arról, hogy mi is a lelki egészség, annak mik az összetevői, és milyen szintjei vannak a mentális betegségnek, zavarnak. Megismerhetted a mentális egészség modelljét és tesztelhetted a Mentális Egészség Skálával, hogy jelenleg mennyire vagy virágzó vagy hervadó.



Miről lesz szó ebben a fejezetben?

Ez a fejezet rólad, önmagad ismeretéről szól. Itt olvashatsz arról, hogy miért fontos szülőként foglalkoznod a mentális egészségeddel. Az önismeret, vagyis az, hogy be tudjuk azonosítani a saját állapotunkat, felismerjük a saját nehézségeinket elsődleges abban, hogy kezelni is tudjuk ezeket, segítséget tudjunk kérni.

Ebben a fejezetben ehhez az önismeret-fejlesztéshez adunk segítséget: több kérdőívet is találsz, amivel ellenőrizni tudod, hogy az egyes tünetekkel te magad hogy állsz. Első lépésben tehát az, hogy felismerd, ha a lelki jólléted törődésre szorul. Találsz tippeket ennek kézbentartására, az erőforrásaid jobb kiaknázására és arra is kitérünk, hogy hol kaphatsz további lelki, szakmai támogatást igény esetén.

- **A lelki egészségromlás jeleit** – vagyis például a kiégés, szorongás, depresszió témáit – tekintjük át, amelyek szülőként érinthetnek téged. Kérdőíveket is találsz, ezek segítenek neked **pontosabb képet alkotni saját magadról**.
- **Lelki töltekezés:** A fejezet második részében pedig segítséget, ötleteket kaphatsz, hogy mit tehetsz önmagadért, saját mentális jóllétedért.

A fejezet végén találsz az egyes témákhoz kapcsolódóan egy kalauzt a további segítségről, arra az esetre, ha szükségét éreznéd ilyesminek.

Hogyan ismerjük fel a lelki egészségromlás jeleit magunkon?

Egy tökéletességre ösztönző világban nem könnyű, ám annál fontosabb beismerni, hogy bizony időről-időre mindannyian kiköppenhetünk a korábban megszerzett egyensúlyi állapotunkból. Életünk egy-egy ilyen időszakában elengedhetetlen, hogy **fel tudjuk ismerni saját magunkon a lelki egészségromlás jeleit**, hisz csak ez után törekedhetünk arra, hogy olyan lépéseket tegyünk, amelyek hozzájárulnak a jóllétünk visszaszerzéséhez.

SZÜLŐI KIÉGÉS

Világjárvány és a szomszédban zajló háború nélkül is éppen elég magas szintű stresszt élhetünk meg a szülői szereppel kapcsolatban. Szülőként ugyanis a mindennapi élet változásai és kihívásai folyamatosan feszegethetik a tűrőképességünk határait. Nap mint nap igyekszünk a legjobb formánkat hozni.

De mi történik akkor, ha a mérleg nyelve tartósan kibillen az elvárások oldalára, míg az erőforrások háttérbe szorulnak? – Kiéghetünk.



A munkahelyi kiégés és annak következményei nem csak ránk, az elszenvedőkre, hanem a közvetlen családtagokra is kihatással vannak. Mivel a szülő mintaként van jelen a gyermek számára, a negatív érzések gyakran átragadnak a család egyik tagjáról a másikra, a kiégés is "fertőző". Minél nagyobb a szülők kiégése annál nagyobb mértékű iskolai kiégést élnek meg a gyerekeik is: kimerülést, motivátlanságot és elégtelenség érzését. Úgy tűnik, hogy ez a hatás az azonos nemű szülő-gyerek kapcsolatokban (apák és fiaik, illetve anyák és lányaik közt) erősebb, különösen a kamasz lányok reagálnak érzékenyen az édesanyjuk szorongására.



Mennyire vagyok kiégve a munkámban?

Kitöltöm a [Kiégés Folyamat Kérdőívet](#).¹

SZÜLŐI KIÉGÉS

Bár a fogalom elsősorban a munka világából ismert, valójában minden érzelmileg bevonó, megterhelő feladat, így a szülőségből fakadó stressz is vezethet kiégéshez².

Nehéz éles határt húzni a mindannyiunk által tapasztalt stresszes időszakok és a szülői kiégés közé. Fontos azonban megjegyezni, hogy a szülői kiégés több, mint egy stresszes nap vagy egy kihívásokkal teli hét. Mentális, fizikai és érzelmi kimerülés egyaránt jellemzi³. És ahogy a munkahelyi, a szülői kiégés is hatással van a gyerekekre. Elveszhet a korábban tapasztalt érzelmi biztonság, a szülő állandó feszültsége és kimerültsége miatt kiszámíthatatlanná válik számára az otthoni légkör, tehernek érezheti önmagát a szülőre nézve.

Milyen jelekre érdemes odafigyelni, ha úgy érezzük, a kihívások javára billent az a bizonyos mérleg?

Nézd végig az alábbi állításokat, és jelöld be azt, hogy melyik volt jellemző rád az utóbbi hónapokban!



Szellemileg és fizikailag is kimerültél, és ez nem múlik el pihenéssel, alvással.

A korábban rutinból végzett feladatok is megugorhatatlannak tűnő akadályokká nőttek és bizonytalanságot keltenek benned.

Testi panaszok jelentkeznek, fejfájással, emésztőrendszeri problémákkal és alvási nehézségekkel küzdesz.

Érzelmileg eltávolodsz: a szeretet és a törődés kifejezése egyre nehezebb gyermekeid, párod iránt.

Egyre gyakrabban érzed, hogy elveszted az önuralmad és a türelmed a gyermekeiddel szemben.

Elvesznek a szülői szerepből fakadó örömeid.

A gyermeked ellátása a mindennapokban jellemzően gépiessé válik, mintha bekapcsolnád a robotpilótát.

A szülői szerepből való menekülésről fantáziálsz, amely nem múlik el azzal, hogy egy jót dumálsz erről a barátaiddal.

Úgy érzed, nem vagy elég jó szülője a gyermekednek, ami nem csak azt jelenti, hogy bizonytalanságokat élsz át, hogyan csináld a legjobban.

Ha több mint 3-at bejelöltél, akkor érintett lehetsz a szülői kiégésben. Ijedelemre azonban semmi ok: mindez nem jelenti, hogy valaki rossz szülő lenne, vagy nem szeretné eléggé a gyermekét. Egy kutatás szerint a szülők több, mint 50%-a tapasztalta már a szülői kiégést, mely anyákat és apákat egyaránt érinthet⁴. A szülői szerepből fakadó stressz okozta kiégés jelentkezhet, ha az erőforrások hosszabb időn keresztül alulmaradnak a nehézségekkel szemben, így például a szülőpárral való kapcsolat nem megfelelő minőségű, nem érzik elegendő támogatás a családon kívülről, vagy a szülő nem rendelkezik megfelelő mennyiségű és minőségű enidővel⁵. A fejezet második felében olvashatsz majd arról, hogy hogyan billentsd vissza a mérleget az erőforrások oldalára.

SZORONGÁSOK, FÉLELMEK



A túlterheltség, időnyomás önmagában is rengeteg szorongást tud okozni, hiszen hozza magával a kétséget, hogy vajon képes leszek-e megfelelni. Szülőként többszörösen nehezdednek ránk a félelmeink, hiszen nem csak önmagunkért, de gyermekeinkért és családukért is aggódunk.

Az elmúlt időszak pandémiás bizonytalanságai, változásai és a szomszédban dúló háború is növelte mindannyiunkban a szorongásokat, aggodalmakat. Nem csoda, hogy gyerekek és felnőttek körében is egyre gyakoribbá váltak ezek a tünetek. Vizsgáld meg, hogy állsz ezzel Te magad!



Mennyire szorongok?

Kitöltöm a [Szorongás Kérdőívet](#)⁶.

ALVÁSZAVAROK

A túlterhelődés, szorongás sok esetben vezethet alvási nehézségekhez. Amikor túl sokat dolgozunk, alig bírjuk lekapcsolni az agyunkat és átadni magunkat a feltöltő pihenésnek.

Alvási zavarok természetesen önmagukban is fennállhatnak, érdemes felmérni, hogy is állunk ezzel mi magunk.



Milyen az alvásom?

Kitöltöm az [Inszomnia Skálát](#)⁷.

HANGULAT



Amennyiben hajlamosak vagyunk rá, a kiégés vagy a hosszú távú stressz fokozhatja a depresszív hangulatunkat. Sokszor használjuk ezt a szót, néha a mindennapi szomorúságunkra is, de jó, ha elkülönítjük egymástól az élet természetes részeként megjelenő rossz hangulatot, bánatot, szomorúságot, és ezzel szemben a depressziót, ami egy beavatkozást igénylő mentális zavar. A depresszió a hosszan fennmaradó rossz kedv, kilátástalanság érzetével és testi funkciók változásával (pl.: étkezési vagy alvási változások) jár együtt. Amennyiben bizonytalan vagy, hogy mutatsz-e depresszióra utaló jeleket, töltsd ki a következő kérdőívet!



Milyen a hangulatom?

Kitöltöm a [Hangulatot MÉRŐ Depresszió Kérdőívet](#)⁸.

FELMÉRTED MAGAD, ÉS JÓ LENNE EGY KIS PLUSZ SEGÍTSÉG?

További szakmai segítség: Szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a kérdőívek kitöltése NEM helyettesíti a szakértő által végzett vizsgálatokat! Ezek a gyors „öntesztetek” segíthetnek megítélni egy-egy témánál, hogy nagyjából melyik sávba tartozol, azonban nem diagnosztikai eszközök! Ezért, ha fizikai vagy lelki állapotod jelentősen megváltozott a korábbiakhoz képest, mindenképpen fordulj szakemberhez: pszichológushoz, pszichiáterhez.

A lelki tünetek kezelését érdemes ugyanúgy kezelnünk, mint a testi betegségek orvoslását: mint ahogy fogakkal kapcsolatos probléma esetén is érdemes minél hamarabb fogorvoshoz menni, ugyanúgy érzelmi gondok esetén is érdemes minél előbb szakember segítségét kérnünk. Ha úgy érzed, hogy a fejezet következő részében olvasható lélekápoló tippeken túl szeretnél még segítséget kapni, a fejezet végén felnőttek számára elérhető segítő útvonalakat, szervezeteket találsz majd.

BILLENTSD VISSZA A MÉRLEGET AZ ERŐFORRÁSOK JAVÁRA!

Számos tényezőt nem tudunk magunk körül kontrollálni, de a kihívásokkal teli helyzetekben is fontos megtalálnunk, hogy az adott körülmények között mi az, amit **magunkért, a saját mentális virágzásunkért tehetünk**. Az általunk nem befolyásolható nehézségek esetén pedig kulcsfontosságú, hogyan kezeljük a feszültséget, amit ezek okoznak, és hogyan kompenzáljuk annak hatását.

Tennünk kell azért, hogy a kihívásokkal, nehézségekkel szemben az erőforrások oldalára billentsük a mérleget.

TÁRSAS TÁMASZ

Legyen szó szülősséggel vagy munkahellyel kapcsolatos kihívásról, fizikai vagy mentális kimerültségről, a társas támasz megléte az egyik legjelentősebb erőforrásként tud szolgálni. Nem meglepő tehát, hogy számos kutatás azonosította egészségvédő faktorként a házasságot. A kutatások azonban arra is rámutattak, hogy a házasság vagy párkapcsolat nem önmagában záloga az egészségnek. **A kapcsolat minősége az, ami szerepet játszik a mentális egészség megőrzésében**⁹. A magas társas stresszel jellemezhető kapcsolatban élők életminősége rosszabb, gyakoribb a depresszió, szorongás és alvászavar. És bár a válás, mint veszteség az egyik legstresszkeltőbb életesemény, **a rossz minőségű házasságnál kisebb kockázatot jelent a mentális és fizikai egészségre**¹⁰.



Megromlott házasságban élő szülőktől gyakran halljuk, hogy a gyerekek miatt döntenek az együtt maradás mellett. **De valóban ez szolgálja a gyermek érdekeit?** Egy elhúzódó konfliktusokkal teli, elhanyagoló vagy bántalmazó légkör sokkal nagyobb károkat okoz a gyermek fejlődésében, mint maga a válás, hiszen a **gyerekeknek elsődlegesen érzelmi stabilitásra és boldog szülőre van szükségük**¹¹. Ha a gyerekünk azt látja, hogy mi magunk szülőként benne ragadunk egy ilyen kapcsolatban, a párkapcsolatokról is ez a kép fog

benne megragadni, a kapcsolat képe összeolvad benne az örömtelen együttléttel vagy betörődéssel, elhidegüléssel. Ennek hatására vagy kerülni fogja a mélyebb kapcsolódást, hiszen az fájdalommal, csalódással járhat, vagy ő maga is beleragad egy ilyen kapcsolatba felnőttként, mert ez lesz számára a normális, megszokott.

Szülőként tehát mind önmagunk, mind gyerekeink mentális és fizikai jólléte érdekében felelősségünk tenni azért, hogy párkapcsolatunk sokkal inkább erőforrásként, semmint stresszforrásként szolgáljon.

Keressd a közösség erejét!

Mindenkivel előfordul, hogy összegyűlnek, sőt elhatalmasodnak rajta a teendők, fizikailag vagy mentálisan kimerül, vagy csak szüksége van egy kis töltődésre. A régebben teljesen szokványosnak számító nagy családok, ahol a gyerekeket közösen nevelték, már a múlté, de ez nem jelenti azt, hogy a kis nukleáris családban élőknek egyedül kellene mindent megoldaniuk. A barátok, szomszédság egy erős potenciál, használjuk ki! A gyerekünk abból is sokat fog majd kamatoztatni, ha megtapasztalja, hogyan működnek más családok, mik a különbözőségek, hogyan lehet ugyanazt másképp is megélni.



Pár tipp:

- Kezdd a segítség felajánlásával az együttműködést: például, ha észreveszed, hogy egy másik szülő nem tud menni a gyerekéért, ajánld fel, hogy te szívesen elhozod magatokhoz az övét is. A segítségnyújtás jó érzése megerősödik és egyre természetesebb lesz.
- A legjobb ismerkedést közeli játszótéren lehet kötni ehhez. Az iskolai szülőértekezleteket, illetve szülői osztálycsoportokat is fel lehet használni az ismeretség elkezdésére.
- Hangoljátok össze a feladatokat a környékbeli szülőkkel. Beszéljétek meg, hogy melyik nap ki megy a gyerekekért, vagy mikor jönne jól egy ottalvós este, amikor kikapcsolódhatsz.

Hidd el, hogy nem vagy egyedül a nehézségeiddel, ahogy neked, néha másnak is jól jöhet majd a te segítséged.

A segítséget online is érdemes keresni, pár hasznos központot meg is osztunk itt veletek:

- Egy központ, ahol az egyedül gyereket nevelő szülők kapcsolódást és segítséget is tudnak kapni:
<https://www.egyszulo.hu/kozpont>
- Itt pedig a nagycsaládosok találnak maguknak plusz lehetőségeket:
<https://noe.hu/>

Beszélgess!



Beszélgess olyanokkal, akikkel nyíltan megoszthatod a gyerekneveléssel, szülői szereppel kapcsolatos gondolataidat, érzéseidet – a negatívakat is. Csatlakozz ba-ba-mama klubhoz vagy böngéssz a közösségi médiafelületeken, ahol szerencsére már számos olyan oldalt, szülőcsoportot és tartalomgyártót találhatsz, ahol nincsenek tabuk – a pozitív tapasztalatok mellett megfér a düh, a csalódottság és a kimerültség élménye is.

Közösséget az online térben is érdemes keresgélni, nagyon sok jó szülőcsoport van, keresd meg azt, amelyik hozzád a legközelebb áll. Néhányat mi is megosztunk:

- [Édesanyák \(Szakértői Csoport\)](#)
- [Hajrá Szülők!](#) (Instagram oldal)

VEDD FEL A TEENDŐ LISTÁRA AZ ÉNIDŐT!

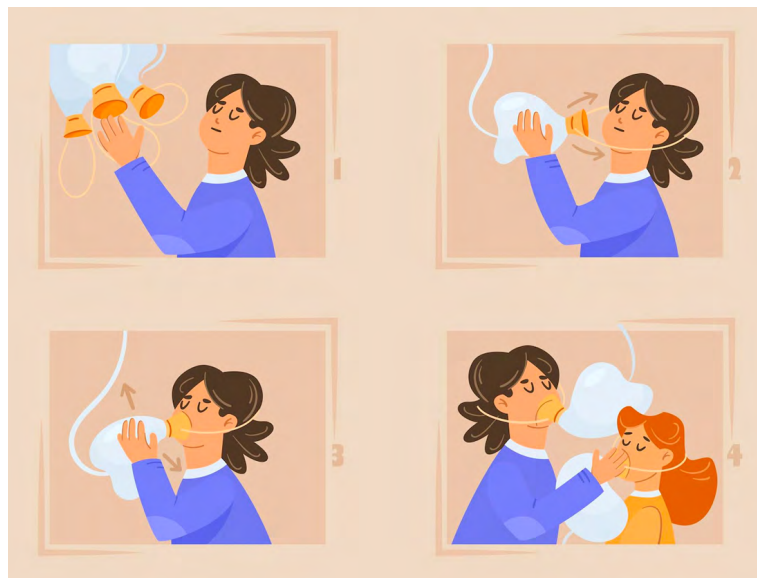
„A gyerekek kiszívják a vérünket, lerágják a húsunkat. Ezért időnként meg kell szabadulni tőlük, mert a gyerek érdeke is, hogy folyamatosan jól rágható és jól szívható, pihent anyja – és persze apja is! – legyen neki.” – mondta Vekerdy Tamás, pszichológus. Ne sajnáljuk az időt és energiát, amit a mentális egészségünk karbantartására, kikapcsolódásra fordítunk, hisz ez nemcsak a magunk, de gyermekünk érdekeit is szolgálja. **A gyermek boldogságának ugyanis önmagában nem elégséges, ám mindenképp szükséges előfeltétele a szülő jólléte.** Ahhoz, hogy támaszt és segítséget tudjunk nyújtani gyermekünk számára, elengedhetetlen az, hogy először saját magunk jóllétével foglalkozunk.

Az életmentés első számú szabálya: először a saját jóllétünkről gondoskodjunk, hiszen így tudunk majd segíteni másokon.



Tipp:

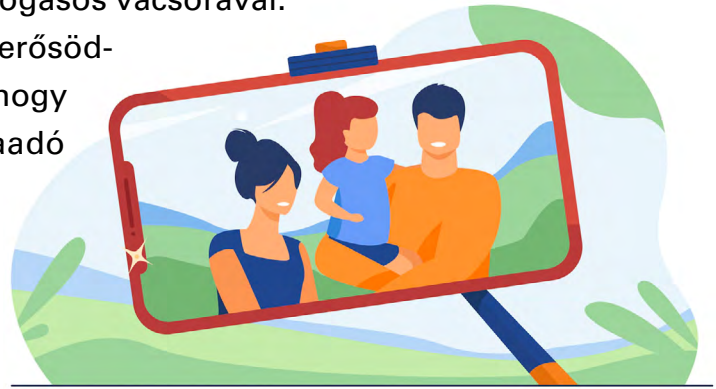
- Van-e olyan szabadidős tevékenység, amit abbahagytál az évek alatt és hiányzik?
- Van-e olyan, amit mindig is ki akartál próbálni?



NE HASONLÍTSD MAGAD A FACEBOOK-SZUPERANYUKHOZ!

A közösségi médiafelületeinken, vagy akár csak a családi csoportban gyakran megosztjuk azt, amire büszkék vagyunk. Így találkozhatunk mi is számos vidám családi képpel, babzsúr poszttal vagy éppen a három fogásos vacsorával.

A szülői szerepekkel kapcsolatos kudarcélmény erősödhet, ha a közösségi média azt sugallja nekünk, hogy nem vagyunk elég vagány, fitt vagy éppen odaadó szülők. Jól jöhet néha egy emlékeztető, hogy engedjük el a tökéletesség illúzióját és ne hasonlítsuk magunkat más szülőkhöz. Érdeemes tudatosítani, hogy amit a közösségi médiában látunk, sosem a teljes kép.



Tipp:

- Éld meg a kimaradás örömét, vagyis a JOMOT (Joy of Missing out Something)!
- Sokat hallunk arról, hogy milyen sok szorongást okoz az állandó jelenlét és ellenőrzés különösen a közösségi oldalakon. Szerencsére a FOMO, vagyis a kimaradástól való félelemmel szemben (Fear of Missing out Something) egyre inkább teret nyer a tudatos döntés az ettől való távolmaradástól, megélve annak örömét, hogy az átélt dolog csak a tied. Sem neked nem kell erről posztolni, sem azt nem kell ellenőrizni, hogy mások épp miket osztanak meg. Sokan számolnak be arról, milyen nagy szabadságot ad ez az egyszerűsítés az életünkben. Erről bővebben [ebben a cikkben](#) olvashatsz.

FOGADD EL A NEGATÍV ÉRZÉSEIDET IS!

A szülői szerepből, feladatokból adódó negatív érzéseket jellemzően tabu övezi, pedig természetes módon élünk át életünk minden területén **pozitív és negatív érzelmeket** egyaránt. Ezekről a tabusított érzelmekről az utolsó fejezetünkben olvashatsz még. Negatív

érzelmeink - szomorúság, csalódottság, frusztráció, düh - szintén mindennapi életünk, így a szülőség részei is. Ezek átélése nem jelenti, hogy ne szeretnénk eléggé a gyermekünket vagy szülőtársunkat, de fontos figyelniük arra, hogy ne ragadjunk benne a negatív érzelmeinkben. Azáltal, hogy képes vagy felismerni, elfogadni, kifejezni, és rugalmasan elengedni a negatív



érzéseidet, a gyermeked is megtanulja, hogy az érzelmek nem rosszak és bár gyakran nincs választási lehetőségünk egy adott érzelem kapcsán, megtanulhatjuk kezelni őket.



Tipp:



Magadban fogalmazd meg nyugodtan a negatív érzéseidet is! Ha elnyomjuk őket, búvópatakként máshol fognak előjönni. Az, hogy negatív gondolatok suhannak át rajtunk, nem jelenti azt, hogy ezeket tettekké is váltjuk. Sokszor vagyunk dühösek a síró csecsemőre, később az indulatos kamaszra, és kívánjuk az egész szülőséget melegebb éghajlatra. De ez nem jelenti azt, hogy elkezdünk csomagolni és hátat fordítani neki. Ha ilyen nehéz érzésekkel találkozunk, menjünk arrébb, sírjuk ki magunkat, használjunk levezető módokat és a fejezetben megfogalmazott segítségeket!

LISTÁZZ!

Minden szülő tapasztal különböző szintű elvárásokat és van hozzáférése különböző erőforrásokhoz. Nem könnyű fontossági sorrendet állítani vagy határokat szabni a mindennapi teendőket illetően.



Tipp:



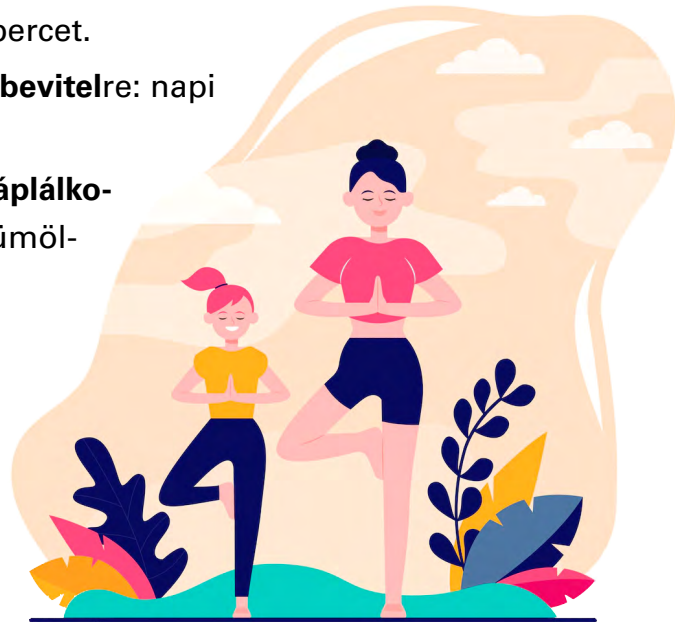
Minden nap írd fel az aznapi 2-3 legfontosabb teendőről! Csak azokat írd fel, amik aznap igazán fontosak és tényleg reális elvárások magaddal szemben! Keretet adhat a napnak, segít prioritizálni és sikerélménnyel zárhatod a napot, ha ezeket teljesítetted. A lista megírása során számold az én-idővel vagy a kisebb ön-jutalmakkal is! A lista segíthet továbbá abban is, hogy észrevedd, ha a feladatok megosztására vagy a megosztás újragondolására van szükség.

FIGYELJ A FIZIKAI JÓLLÉTEDRE!

Lelki egészségünk ápolása mellett soha ne feledkezzünk el testünk karbantartásáról sem. Kövessük azokat a tanácsokat, amelyek bizonyítottan elősegítik fizikai egészségünk megőrzését, mint például a rendszeres mozgás, kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás, megfelelő mennyiségű folyadékbevitel!

Sokszor szoktuk mondogatni, hogy amit lehet, delegáljunk, vagyis szervezzünk ki, kérjünk segítséget a sok-sok teendőben, mert ezek sokszor elárasztanak minket. Vannak azonban olyan teendőink, amelyeket senki más nem tud elvégezni helyettünk, hiszen rajtunk kívül senki más nem tud enni, inni, mozogni vagy épp aludni. Nézd meg, hogy állsz a következő „nem delegálható” szükségleteiddel:

- Rendszeresen **mozgok**: átlagosan napi 30 percet.
- Figyelek a megfelelő mennyiségű **folyadékbevitelre**: napi minimum 2 liter víz, gyógytea.
- Tápanyagban gazdagon és változatosan **táplálkozom**: reggelizem, naponta fogyasztok gyümölcsöt, zöldséget.
- Átlagosan legalább 7-9 órát **alszom**.



Testünk és lelkünk is meg fogja hálálni azt, ha törődünk vele, és mi magunk is jobban fogjuk érezni magunkat a mindennapokban! Nem utolsó szempont továbbá, hogy **a gyermekek önkéntelenül, tudattalanul is követik a szülői mintákat**, így azáltal, hogy a fizikai és mentális jóllétedért aktívan teszel, hozzájárulsz, hogy ezt ő is természetesnek érezze és nem csak gyermekkorban, hanem később felnőtt korára is szem előtt tartsa, hogy a mozgás része legyen a mindennapjainak.

A mozgás és életmódváltás átalakításához applikációkat, külön platformokat is igénybe vehetsz, amelyek között díjmenteseket és előfizetéses verziókat is találsz.



HOL TALÁLOK TOVÁBBI SEGÍTSÉGET?

Számos esetben a saját magunk által alkalmazott technikák elegendőek, azonban előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor szükséges professzionális segítség bevonása! Ha úgy érezzük, hogy régóta, **több hete**, vagy akár **hónapja** próbáljuk már saját eszközökkel visszaállítani egyensúlyunkat, de a helyzet változatlan, vagy még rosszabbra fordult, bátran merjünk **segítséget kérni pszichológustól, pszichiátertől!** A fejezet ezen része iránymutatást ad, hogy hova fordulhatsz, ha felismerted a mentális egészségromlást magadon. Mivel sokszor szóba kerül, ezért röviden ismertetjük a segítő beszélgetések formái közti különbséget is.



Különbségek tanácsadás és pszichoterápia között:

- **tanácsadás:** rövidebb, dinamikusabb segítő folyamat, amely fejlődési igény, életvezetési kérdések, problémák, átmeneti elakadások, krízisek esetén alkalmazható, pszichológiailag egészséges kliensekkel, őket aktívan bevonva a megoldásba, változtatásba, erőforrásaik kiaknázásával (pl. ön- és társismeret, készség- és képességfejlesztés, életkorhoz kapcsolódó krízis, gyász, aktuális nehézségek feltérképezése, kezelése).
- **pszichoterápia:** hosszabb, mentális problémákkal terhelt, normálistól eltérő működésmód esetén alkalmazott segítő folyamat, mely a személyiség egészét érinti, és aminek célja a gyógyulás, a felépülés; fő fókusza a páciens belső és kapcsolati működése, viselkedése, a múltbeli események feltárásával együtt (pl. súlyosabb szorongás, depresszió, skizofrénia, személyiségzavarok).

Az alábbi szervezetek és linkek a segítségedre lehetnek:

- **Pszichológus Kereső** – Iránytű a megbízható szakemberekhez: <https://pszichologuskereso.hu/>
- **Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT):** <http://bantalmazas.hu/>; 06 80 20 55 20
- **Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége:** <https://sos116-123.hu/>
 - o **segélyszámok** (ingyenesen hívhatók): 116-123 (0-24h), 06 80 810-600
 - o **e-mail:** sos116123@gmail.com (72 órán belül válaszolnak)
 - o **Skype-os lehetőség** a honlapon elérhető, hétfőtől péntekig 17-01 óráig
- **NANE - Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület:** <https://nane.hu/>
 - o **NANE segélyvonal:** +36 80 505 101
(hétfő, kedd, csütörtök és péntek: 18-22 óra; szerda 12-14 óra között)

- o **online chatsegély** szerdánként 16-18 h között
- **Krízis- és pszichiátriai ambulanciák:**
 - o Péterfy Kórház, Pszichiátriai Osztály és Krízisintervenció- +36 1 322 1896
 - o SOTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika: +36 20 663 2247
 - o Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet, Pszichiátriai Gondozó:
+36 1 289 6200/1489-es mellék
- **Áldozatsegítő Központ:** <https://vansegitseg.hu/>; 06 80 225 225 (0-24 órás segélyvonal)
- **Napfogyatkozás Egyesület:** <https://gyaszportal.hu/>
- **Gyászfeldolgozás Módszer:** <https://gyaszfeldolgozasmodszer.hu/>

A fejezet zárásaként arra biztatunk minden szülőt, hogy merjen időt és segítséget kérni, amikor azt érzi, hogy a kihívások oldalára billent a mérleg. A saját mentális egészséggeddel való törődés nem csupán a te érdeked. A gyerekeidnek is akkor tudsz a legtöbbet adni, ha a saját erőforrás készleteid fel vannak töltve.



MELLÉKLET

Mellékletként hoztunk nektek néhány kérdőívet, amelyeket ki tudtok tölteni.

KIÉGÉS FOLYAMAT KÉRDŐÍV²

Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írd be, hogy **mennyire jellemzőek Rád az alábbi állítások az utóbbi 1 hónapban**. Karikázd be a megfelelő számot.

Egyáltalán nem jellemző	Kissé jellemző	Jellemző is meg nem is	Eléggé jellemző	Nagyon jellemző
0	1	2	3	4

1.	Mostanában erősen törekszem arra, hogy minden nap bizonyítsak.	0	1	2	3	4
2.	Ahhoz, hogy sikeresnek érezzem magam, mindent el kell, hogy végezzek, amit akartam.	0	1	2	3	4
3.	A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.	0	1	2	3	4
4.	Nehezen hagy nyugodni a munkám, hazaérés után is az jár még a fejemben.	0	1	2	3	4
5.	Mostanában túl sok munkát vállalok magamra.	0	1	2	3	4
6.	Sokszor elfeledkezem időben enni vagy inni a munkám során.	0	1	2	3	4
7.	Olyan sok dolgom /teendőm van, hogy nincs időm kikapcsolódni.	0	1	2	3	4
8.	Olyan dolgokról mondom le gyakran a munkám miatt, amik egyébként boldoggá tesznek.	0	1	2	3	4
9.	Nehezemre esik egyensúlyt tartani a munka és a magánéletem között.	0	1	2	3	4
A: 1-9 tételek átlaga (1-9 értékei összeadva osztva 9-cel):						
(maximum átlagpontszám: 4)						
10.	Azok az értékek, amik régen fontosak voltak számomra, mostanában a rangsoromban egyre hátrább kerülnek.	0	1	2	3	4
11.	Egyre inkább azt érzem, hogy manapság normális, ha az ember túlterheli magát.	0	1	2	3	4
12.	Ahhoz, hogy egyáltalán meg tudjam csinálni a feladatomat, minden más tényezőt kezdek háttérbe szorítani (pl.: kollégákkal való jó kapcsolatot).	0	1	2	3	4
13.	A családom/barátaim/kollégáim szerint gondjaim vannak.	0	1	2	3	4
14.	Egyre többször kerülök konfliktusba a munkahelyemen.	0	1	2	3	4
15.	Egyre többször ér sérelem a munkahelyemen.	0	1	2	3	4
16.	Egyre többször kerülök konfliktusba a magánéletemben.	0	1	2	3	4
B: 10-16 tételek átlaga (10-16 értékei összeadva osztva 7-el):						
(maximum átlagpontszám: 4)						
17.	Visszahúzódok a feladat kiosztásoknál.	0	1	2	3	4
18.	Igyekszem minél hamarabb letudni a dolgaimat a munkahelyen.	0	1	2	3	4
19.	Már csak immel-ámmal csinálom meg a legszükségesebb feladataimat is.	0	1	2	3	4
20.	Érzelmileg kimerültem.	0	1	2	3	4
21.	Már nem igazán tudok örülni semminek, az örömöm inkább csak felszínes.	0	1	2	3	4
22.	Úgy érzem, elfásultam.	0	1	2	3	4
23.	Néha robotként végzem a dolgom, mintha ott se lennék igazán.	0	1	2	3	4
24.	Egy idő óta egyre érzéketlenebb vagyok.	0	1	2	3	4
25.	Sokszor reménytelennek látom a helyzetem.	0	1	2	3	4
C: 17-25 tételek átlaga (17-25 értékei összeadva osztva 9-cel):						
(maximum átlagpontszám: 4)						

KIÉRTÉKELÉS:

A Kiegészítés Folyamat Kérdőív 3 főbb szakaszának az átlagait kell kiszámolni a kiegészítés folyamatának értékeléséhez. Ezek aránya mutatja meg, hogy hol állunk a kiegészítés folyamatában.

Vizsgáld meg, hogy áll a te átlagpontszámod a 3 főbb szakaszban:

A: Túlzott erőfeszítés átlagpontszáma

1-9 tételek átlaga (pontérték/9, azaz 1-9 értékei összeadva osztva 9-cel)

B: Konfliktusok átlagpontszáma

10-16 tételek átlaga (pontérték/7, azaz 10-16 értékei összeadva osztva 7-tel)

C: Teljes kimerülés átlagpontszáma

17-25 tételek átlaga (pontérték/9, azaz 17-25 értékei összeadva osztva 9-cel)

A főszövegben olvasd el annak a szakasznak a leírását, ami a **legmagasabb pontszámú** lett. Ha kevés a különbség (1-2 átlagpont) két szakasz között, akkor érdemes mind a két szakasz ismérveit elolvasnod, hogy pontosabb képet kapj magadról.

SZORONGÁS KÉRDŐÍV⁵

Néhány olyan megállapítást olvashatsz az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvasd el valamennyit és karikázd be a megfelelő számot attól függően, hogy az utóbbi napokban - utóbbi héten HOGYAN ÉREZTED MAGAD. Nincsenek helyes és helytelen válaszok. Ne gondolkozz túl sokat, az érzéseidnek megfelelő legjobban kifejező választ jelöld be.

	Egyáltalán nem	Valamennyire	Eléggé	Nagyon/ Teljesen
Nyugodtnak érzem magam.	4	3	2	1
Biztonságban érzem magam.	4	3	2	1
Feszültnek érzem magam.	1	2	3	4
Valami bánt.	1	2	3	4
Gondtalannak érzem magam.	4	3	2	1
Zaklatott vagyok.	1	2	3	4
Aggódok, hogy bajba keveredem.	1	2	3	4
Kipihentnek érzem magam.	4	3	2	1
Szorongok.	1	2	3	4
Kellemesen érzem magam.	4	3	2	1
Elég önbizalmat érzek magamban.	4	3	2	1
Idegess vagyok.	1	2	3	4
Nyugtalannak érzem magam.	1	2	3	4
Fel vagyok húzva.	1	2	3	4
Minden feszültségtől mentes vagyok.	4	3	2	1
Elégedett vagyok.	4	3	2	1
Aggódok	1	2	3	4
Túlzottan izgatott és feszült vagyok.	1	2	3	4
Vidám vagyok.	4	3	2	1
Jól érzem magam.	4	3	2	1

A kérdőív értékeléséhez számold össze, hogy a 20 állításra összesen hány pontot kaptál.

- A kérdőív **átlagövezetének** a 20 – 50 közötti pont tekinthető.
- **20 pontszám alatt** úgy tűnik, nagyon jól viseled a mindennapok feszültégeit, nincsenek szorongásra utaló jeleid.
- **50 feletti pontszám** viszont jelentős mértékű aggodalmat és szorongást jelez, amit érdemes kezelned, vagy szakemberhez fordulnod.

ATHÉN INSZOMNIA SKÁLA⁴

A kérdőív az alvással kapcsolatos problémákat tárja fel. Kérlek az egyes szempontok mellett található válaszok megfelelő számjegyét karikázd be abban az esetben, ha az adott panasz az elmúlt egy hétben legalább háromszor előfordult.

1. Elalvás (lámpaoltástól elalvásig eltelt idő)	nem okozott gondot	0
	kissé tovább tartott	1
	sokkal tovább tartott	2
	nagyon sokáig tartott, vagy egyáltalán nem aludt el	3
2. Éjszakai felébredés	nem okoz problémát	0
	enyhe problémát okozott	1
	jelentős problémát okozott	2
	súlyos problémát okozott, vagy egyáltalán nem aludt	3
3. Korai ébredés (reggel a kívánatosnál korábban ébred fel)	nem okoz problémát	0
	kicsivel korábban	1
	jelentősen korábban	2
	sokkal korábban, vagy egyáltalán nem aludt	3
4. Az alvás teljes időtartama	megfelelő	0
	kissé elégtelen	1
	kifejezetten elégtelen	2
	nagyon elégtelen, vagy egyáltalán nem aludt	3
5. Az alvás átlagos minősége (függetlenül attól, mennyi ideig aludt)	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz, vagy egyáltalán nem aludt	3
6. Nappali közérzet	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz	3
7. Nappali (testi és szellemi) teljesítmény	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz	3
8. Nappali álmoság	nincs	0
	enyhe	1
	kifejezett	2
	nagyfokú	3

Minél magasabb a pontszám, annál nagyobb fokú az alvászavar.

10 ponttól már insomniáról beszélünk.

HANGULATOT MÉRŐ DEPRESSZIÓ KÉRDŐÍV⁵

Olvasd el figyelmesen az alábbi állításokat. Kérjük, minden állítás után jegyezd fel annak a válasznak a pontszámát, amelyik a legjobban leírja az érzéseidet az elmúlt hónap folyamán.

Állítás	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.	1	2	3	4
Semmiben nem tudok dönteni többé.	1	2	3	4
Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.	1	2	3	4
Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.	1	2	3	4
Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.	1	2	3	4
Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.	1	2	3	4
Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni.	1	2	3	4
Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.	1	2	3	4
Állandóan hibáztatom magam.	1	2	3	4

A kérdőív értékeléséhez számold össze a pontjaidat.

Normál övezet: 0-9 pont	Enyhe depresszió: 10-18 pont	Középsúlyos depresszió: 19-25 pont	Súlyos depresszió: 26 – pont
----------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

Mit is jelentenek az alábbi övezetek, hogyan éljük meg mindezt a mindennapokban?

- **Normál övezet:** Az állítások közül egyik sem jellemző rád, energiával teli vagy, kíváncsi a világra, munkádat lelkesedéssel látod el, társas kapcsolataid kielégítőek. Összeségében kiegyensúlyozott vagy, jól érzed magad a bőrödben, az élet hozta kihívásokat sikeresen kezeled.
- **Enyhe depresszió:** A mindennapi feladatok elvégzése (órák tartása, dolgozatok javítása, ügyek intézése, kapcsolattartás közeli személyekkel) időnként nehézséget okoz, de vannak még olyan dolgok az életben, amik boldogsággal töltenek el. Mindenképp figyelj arra, ha a helyzet rosszabbá válik, gyakrabban átéled a fenti állításokban megfogalmazott jelenségeket, ekkor ugyanis fontos lehet már szakember bevonása és minél hamarabb a helyzet kezelése, hogy ne forduljon rosszabbra a helyzet.
- **Középsúlyos depresszió:** Egyre több olyan mindennapi helyzet van, aminek az ellátása csak nagy erőfeszítések árán sikerül. Egyre inkább kezdesz elmélyedni a negativitásban, egyre kilátástalanabbnak érzed a jövődet, visszavonulsz a társas kapcsolatokról. Kérjük, keress fel egy pszichológust és oszd meg ezeket az érzéseket vele, hogy segítséget kaphass!
- **Súlyos depresszió:** Nagyon kilátástalannak érzed a helyzetet. A mindennapi feladatok (órák tartása, dolgozatok javítása, ügyek intézése, kapcsolattartás közeli személyekkel) ellátása nagy nehézséget okoz, legtöbbször nem is vagy képes ezeket megfelelő módon ellátni. Teljesen elfordulsz a társas kapcsolatokról, a negativitás jellemzi a mindennapjaidat. Fontos egy pszichológus és pszichiáter szakember felkeresése, hogy megfelelő segítséget kaphass!

POZITÍV ÉRZELMEK LISTÁJA

(amikor a szükségleteim kielégítődnek)

Az alábbi 2 táblázatban a pozitív és negatív érzelmek listáját találod. Ez a lista segíthet abban, hogy átgondold melyek azok az érzések, amelyek jellemzőek rád. Tudatosítsd a saját érzelmeidet és vedd észre, ha a napjaidat főképp a negatív érzelmek uralják. Törekedj a pozitív érzések megélésére – pl.: kezdj el hálanaplót vezetni, amiben minden nap leírsz 2-3 olyan dolgot, amiért hálás vagy!

Biztonság	Játék	Tettrekészség	Szeretet	Figyelem	Nyugalom	Boldogság
Magabiztos	Bolondos	Bátor	Barátságos	Csendes	Békés	Áhítatos
	Buja	Bizakodó	Együttérző	Éber	Derűlátó	Áldott
	Életteli	Buzgó	Elismerő	Elmélyült	Derűs	Beteljesült
	Felizgult	Büszke	Empatikus	Érdeklődő	Elégedett	Boldog
	Felszabadult	Energikus	Érdeklődő	Figyelmes	Harmonikus	Dicsőséges
	Felvillanyozot	Kicsattanó	Gyengéd	Higgadt	Kipihent	Elégedett
	Heves	Kihívó	Hálás	Összeszedett	Könnyed	Elragadtatott
	Könnyed	Elragadtatott	Imádó	Rendezett	Ellazult	Emelkedett
	Jókedvű	Kíváncsi	Jóindulatú		Nyugodt	Eufórikus
	Kalandvágó	Nyitott	Kedves			Extatikus
	Lelkes	Optimista	Megérintett			Gondtalan
	Pezsgő	Tettre kész	Nagylelkű			Győzlemittas
	Pikáns		Odaadó			Ihletett
	Szenvedélyes		Őszinte			Inspirált
	Vicces		Rajongó			Jókedvű
	Vidám		Reményteli			Jóleső
			Segítőképz			Kielégült
			Szerelmes			Kiteljesedett
			Szerető			Örömteli
			Szeretetteli			Pozitív
						Ragyogó

NEGATÍV ÉRZELMEK LISTÁJA

(amikor a szükségleteim nem elégítődnek ki)

Félelem	Unalom	Harag	Szomorúság	Zavarodottság	Fáradtság	Üresség
Aggódó	Apatikus	Agresszív	Bánatos	Bizonytalan	Álmos	Kiüresedet
Begyulladt	Egykedvű	Cinikus	Boldogtalan	Elbátortalanodott	Csüggedt	Megsemmisült
Bizalmatlan	Életunt	Civakodó	Gondterhelt	Elgondolkodó	Elesett	Megszégyenült
Félelemmel teli	Érdektelen	Dühös	Gyászos	Elveszett	Élettelen	Reménytelen
Félénk	Erőtlen	Elégedetlen	Keserű	Értetlen	Elhavazott	Szégyenkező
Féltő	Érzéketlen	Ellenséges	Kétségbeesett	Feszélyezett	Fáradt	Szégyenlős
Gyanakvó	Fásult	Erőszakos	Magányos	Frusztrált	Kialvatlan	Szégyent érző
Ijedt	Kedvetlen	Felbőszült	Megbántódott	Habozó	Kimerült	
Izguló	Komor	Fenyegető	Mélabús	Hezitáló	Levert	
Rémült	Közömbös	Feszült	Melankolikus	Megdöbbsent	Meggyötört	
Rettegő	Tétlen	Gyűlölködő	Roszkedvű	Meglepődött	Nyűgös	
Riadt	Tunya	Haragos	Szomorú	Összezavarodott	Stresszes	
Szorongó	Unott	Ideges		Sebezhető	Túlterhelt	
Tart valamitől	Várakozó	Ingerült		Szétesett		
Visszarettenő		Irritált				
Zárkózott		Kötekedő				
		Lázadó				
		Megvadult				
		Mogorva				
		Morcos				
		Neheztelő				
		Őrjöngő				
		Romboló				
		Rosszindulatú				
		Távolságtartó				
		Türelmetlen				
		Zsémbes				

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. **Szigeti R., Balázs N., Bikfalvi R., & Urbán R.** (2021). Burnout Process Questionnaire: Measuring the intrapsychic elements of teacher burnout process [Megjelenés alatt]. Pszichológiai Intézet, Eötvös Loránd Tudományegyetem.
2. **Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I.** (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333–336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
3. **Griffith, A. K.** (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
4. <https://mindsetpszichologia.hu/szuloi-kieges-a-pandemia-idejen>
5. **Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M.** (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 163. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full>
6. **Sipos, K., & Sipos, M.** (1978/2007). Vonás Szorongás Kérdőív. In **Perczel Forintos, D., Ajtay, Gy., Kiss, Zs.** (szerk.): Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában. Semmelweis Kiadó, Budapest, 10.
7. **Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., Paparrigopoulos, T. J.**: Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *J. Psychosom. Res.*, 2000, 48(6), 555–560.
8. Beck Depression Inventory, BDI — shortened version, **Beck, A. T., Beek, R. W.**, 1972; ford.: **Kopp Mária**
9. **Éva, K., Piroska, B., Eszter, M., & Mária, K.** (2013). A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel [Married, cohabiting, and divorced marital status and mental health]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14(3), 205–230. <https://doi.org/10.1556/Mental.14.2013.3.2>
10. <https://mindsetpszichologia.hu/valas-gyermeki-szemmel-tudositas-a-figyeljek-ram-gyermekjogi-konferenciáról>
11. **Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., & Vuori, J.** (2011). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 215–227. [doi:10.1080/17405620903578060](https://doi.org/10.1080/17405620903578060)
12. Képek forrása: <https://freepik.com/>

unicef 

minden gyerekért



SULINYUGI



LÉLEKEMELŐ PROGRAM SZÜLŐKNEK

ONLINE KURZUS A SZÜLŐK ÉS A GYEREKEK LELKI EGÉSZSÉGÉÉRT

3. FEJEZET

RENDBEN VAN-E A GYEREKEM?

HOGYAN VEGYÜK ÉSZRE A ROMLÓ MENTÁLIS EGÉSZSÉG JELEIT

A GYERMEKÜNKÖN ÉS MIKÉNT SEGÍTSÜNK?



MIRŐL VOLT SZÓ EDDIG?

Az előző fejezetekben megnéztük, hogy mit is értünk mentális jólléten. A második fejezetben megvizsgálhattuk saját lelki állapotunkat több szempontból, és arra is kaptunk tippet, hogy mit tehetünk a saját lelki jóllétünk érdekében.

MIRŐL LESZ SZÓ EBBEN A FEJEZETBEN?

Ebben a fejezetben azt a kérdést járjuk körbe, ami szülőként a legtöbbször foglalkoztat minket: rendben van-e a gyerekem? Ehhez áttekintjük a gyermekkorral járó, de a fejlődés során megoldódó természetes nehézségeket, és kiemeljük azokat a jeleket, amik veszélyt jelezhetnek.

A következő témákkal járjuk körbe ezt a nehéz kérdést:

- **Mikor kell segítséget kérni?**
- **Milyen területeket** tartunk szem előtt annak eldöntéséhez, hogy vészjelnek tekintünk-e bizonyos tüneteket?
 1. Gondolatok
 2. Érzelmek
 3. Kommunikáció
 4. Viselkedés
- +1 Fizikai egészség
- **Különleges krízishelyzetek:** önsértés, öngyilkosság
- „Az én hibám?” – a szülői büntudatról
- „Hogyan jelezzem a gyerek felé, hogy külső segítséget veszünk igénybe?” - a lelki segítség elmagyarázása gyerek nyelven
- „Kihez fordulhatunk segítségért?” - Továbbküldési útmutató



MIKOR KELL SEGÍTSÉGET KÉRNI?

Mi az, ami még normális?

Erre a kérdésre nem lehet, és talán nem is szabad fekete vagy fehér választ adni, ami meghúzza a határt „normális” és „abnormális” között. Bár a normalitás kérdése összetett, amikor szülőként aggódunk gyermekünk miatt, két szemponton érdemes elgondolkodnunk.



1. Általában elmondható, hogy a „normális”, azaz a tipikusan fejlődő **gyerek tud alkalmazkodni a környezetéhez**, a különböző helyzetekhez. Pl. rendben van, hogy ha eleinte tart a sulitól nagycsoportos óvodásként, de az iskolába kerülve egy idő után barátokra lel, és megtalálja a helyét benne.



2. A másik szempont, hogy **boldognak látjuk-e a gyermekünket** a legtöbb helyzetben, vagy nem. Szülőként általában jól „rээрзünk” a gyermekünk lelki állapotára. Természetesen nem kell, hogy minden helyzetet élvezzen a gyermekünk pl. a matek órát, a távoli rokonok látogatását stb. De általában tud-e örömet lelni a tevékenységeiben?

A következőkben **kapaszkodókat adunk**, hogy szülőként hogyan viszonyuljunk a saját gyermekünk nehézségeihez – mert minden gyermeknek megvannak a maga nehézségei. Mi az, ami életkori sajátosság, és tőlünk szülőktől lépéseket is igényel, de nem kell megrettenni miatta? Mi az, ami rögtön külső, mentális gyerekszakértő segítségét igényli és mik az aggasztó vészjelek?

Mikor érdemes külső segítséget kérni?

Először nézzük meg, általánosságban mikor tekintjük a gyermekünk tüneteit vészjeleknek, amikor felgyullad ez a képzeletbeli „piros fény”

- **Időben hosszan fennmaradnak a tünetek** = ha a tünetek több hétig vagy hónapig fennállnak, és stagnálnak vagy romló tendenciát mutatnak.
 - o Például az *normális*, ha óvodás gyermekünk az iskolakezdés előtt izgul, ezért pl. az első nap előtt nehezen alszik el és reggel kicsit görcsöl a hasa (ami a lelki izgalom testi megjelenése lehet). Ha viszont az iskolakezdés után hetekkel később is rosszul alszik az iskolai napok előtt, illetve rendszeresen fáj a hasa az iskolába indulás előtt, az már jelez valamit a gyermek iskolával való kapcsolatáról.
- **Mintázatszerűség tapasztalható a tünetekben** = több területen is találkozunk problémákkal.



- o Például az beleférhet, ha kamasz gyerekünk elkezd bezárkózni a szobájába és nagyon sok időt tölt egyedül, viszont ha ezzel párhuzamosan otthagyja az eddigi foci csapatát is, és romlanak a jegyei is, akkor nagyon valószínű, hogy olyan bajba került, amiben segítségre van szüksége.
- **Nagyon szélsőségesek a megjelenő tünetek** = akár csak egy, az alábbiakhoz hasonló nagyon erőteljes tünet is ok arra, hogy szakmai segítséget vegyünk igénybe.
 - o Például, ha gyermekünk (tipikusan inkább a kamaszoknál nagyobb a kockázat) arra tesz utalást, hogy meg akar halni, hogy nem látja értelmét az életnek, szürkén látja a jövőjét. Ez már egyszeri előfordulás esetén is elég jelzés ahhoz, hogy azonnali segítséget kérjünk gyermekünknek, hiszen az öngyilkosság veszélye állhat fent nála.
 - o Ugyanúgy szélsőséges eset, ha gyermekünk olyan tünetet produkál, ami korban nem illik (már vagy még) hozzá. Míg egy 3 éves napközbeni bepisilése vagy beka-kilása természetes lehet a játék hevében (még akkor is, ha már teljesen szobatiszta), ha ugyanez 6 évesen történik meg, akkor az aggodalomra ad okot. Ugyanígy, egyáltalán nem tekintjük kórosnak, hogy egy 2 éves csíp vagy harap, amikor olyasmi történik, amit nem szeretne. Ugyanez a viselkedés 7 évesen már mély problémákat jelent. Fordított irányban pedig teljesen természetes, hogy egy 13 éves kamasz begubózik a szobájába, de ugyanez vészjósló jel egy 8 éves esetében.

Mikor érdemes lépéseket tennünk a gyerekünk mentális segítségéért?

Az első és legfontosabb szabály: hogy lépéseket tenni, vagyis reagálni a gyerekünknel tapasztalható nehézségre MINDIG dolgunk és feladatunk!

Amikor a gyerekünk a legelviselhetetlenebb, és leginkább felbosszant minket, nagy valószínűséggel akkor van a legnagyobb szüksége segítségre. A gyerek viselkedése mindig tünete annak, amivel küzd.

A jó szülői reakció az, ha bekapcsol a „sárga lámpánk” és reagálva a tünetek mögötti igényekre lépéseket teszünk akár mi magunk, akár baráti-családi segítséggel akár mentális szakember segítségét kérve.

Az időben történő segítség megelőzheti a későbbi nagyobb problémák kialakulását.

Ahhoz, hogy észrevegyük a lelki problémákat, hasznos lehet áttekinteni, hogy különböző életkorokban mi jellemző a gyerekekre ebből a 4 szempontból:

1. Milyen **gondolatai** vannak?
2. Milyenek az **érzelmei**?
3. Hogyan **kommunikál**?
4. Milyen a **viselkedése**?



1. GONDOLATOK

Mi a jellemző?

Jól tükrözik a varázsmesék a gyermekek „**mágikus gondolkodásmódját**”, amiben a valóság és a fantázia, a mesevilág összemosódik. Például az óvodás gyermek nem tudja még megkülönböztetni a valós embereket a mesebeli szereplőktől, és saját élményként meséli el a tévében látottakat, mintha ő is ott lett volna a főszereplőkkel. Ezt téves lenne „**hazugság**”-nak címkézni, hiszen a gyerek egyszerűen így látja a világot. Ebben a korban jellemző még az **énközpontúság**, vagyis, hogy a gyerek a világot úgy szemléli, hogy önmagát helyezi a középpontjába. Például azt gondolja, hogy ma biztos azért szép az idő, mert születésnapja van. Ezt hibás lenne önzésnek, vagy „egoizmusnak” nevezni.

Kiskamasz korba lépve, a gyermekek gondolataira gyakran jellemző a végletekben való gondolkodás. Sokszor **fekete-fehérben** látják a világot: vagy mindensikerül, vagy teljes kudarc az egész; valaki vagy jó, vagy rossz. Erre reflektál a mesék, népmesék világa, amelyben a szereplők jók vagy rosszak, szépek vagy csúfok. Szülőként ilyenkor különböző szempontok tolmácsolásával segíthetjük az árnyaltabb kép kialakulását. Legyünk türelemmel, mivel annak a képessége, hogy a dolgokat összetetten lássák, csak később fejlődik ki (lehet valaki vagy valami egyszerre „jó” és „rossz”), és a kamaszkorra alakul ki egészében!

A nagyobb kamaszoknál a **kritikusság** – kifejezetten a felnőttekkel, saját szüleikkel kapcsolatban – egy olyan tulajdonság, amely az érzelmi leválásuk miatt is jellemző és fontos. Ez azonban sokszor **saját maguk és társaik leértékelését** is magával hozza. Bár ez enyhe fokban normális (a tini még „*keresi a helyét*” a változó testében), az önmagával szembeni túlzott kritikusság alacsony önbizalomhoz és egészségtelen testmódosító próbálkozásokhoz vezethet (túlzott edzés, fogyókúrázás stb.). Gondolataikat lefoglalja az **identitáskeresés**. Olyan kérdések foglalkoztatják őket, mint a „Ki vagyok én? Milyennek látnak mások? Milyen akarok lenni?” Bár már korábban is ébreddezhet, a romantikus és/vagy szexuális érdeklődés általában ebben az életkorban már intenzíven foglalkoztatja őket.



Próbáld ki!

Szülőként tudjuk gyerekünket abban segíteni, hogy egészségesebb ön- és testképe legyen. Például azzal, hogy **példát mutatunk a saját testünkkel való pozitív kapcsolatra!**

Pl. Ne szapuljunk magunkat a tükör előtt állva, miközben egy mérettel kisebb ruhába próbáljuk belegyömöszölni magunkat! A saját testünkkel való viszony átadódik a gyerekünknek is. Ha azt látja, hogy azzal együtt, hogy vigyázunk a testünkre (ápoljuk és kellően egészségesen élünk) elfogadjuk a tökéletlenség-



geit és meglátjuk a szépségét: Pl. "Nahát, milyen jól festek ebben a ruhában!" az neki is segíthet megküzdeni a gyötrő elégedetlenségével.



Mi az, ami már aggasztó és külső segítség igényét jelzi?

- „Félelmetes” gondolatai vannak, amiktől ő maga is retteg és gátolja őt a mindennapokban. Attól fél, hogy nem tud szabadulni a gondolataitól. Ezek eluralják a mindennapjait.
- A képzeletbeli világ mellett „elhanyagolja” a valóságot pl. inkább a képzeletbeli barátjával játszik, mint kortársaival.
- Nagyratörő, irreális álmai vannak vagy bénító félelmet él át a jövővel kapcsolatban. Ezek akár váltakozhatnak is.
- Öngyilkossági gondolatokat, és/vagy ezzel kapcsolatos terveket oszt meg (főleg kamaszkorban magas a kockázata).
- Magáról szélsőségesen, torzítóan negatívan gondolkodik, és ez kihat a viselkedésére. Pl. Kövérnek látja magát, ezért éhezheti magát.

2. ÉRZELMEK

Mi a jellemző?

A kisgyermek még **nehezen öntik szavakba** az érzéseiket, ezért máshogy fejezik ki őket: viselkedésükön keresztül (pl. sírnak, vagy verekednek) vagy testi tünet formájában (pl. fáj a hasa, ha valaki megbántotta). **Az érzelmi szabályozásuk fejletlen**, azaz ők még nem tudják megnyugtatni önmagukat. Ezért szülőként az is a feladatunk, hogy segítsük őket érzelmeik kezelésében.



A gyerekek belső élete egy **érzelmi hullámvasút**, és ez normális. Óvodásként egy egészen apró dolog is kizökkentheti (pl. fel kell venni a cipőjét), majd valami eltereli a figyelmét (pl. meglát egy kiskutyát, kiscicát), és mintha elvágták volna a rosszkedvet. Fontos, hogy elfogadjuk a kisgyerekek életkori sajátosságait, ne gondoljuk, hogy akkor nem is volt számára valóságos az az érzelem csak azért, mert gyorsan váltott közöttük. A változó és szélsőséges érzelmi reakciók természetesek lehetnek ebben a korban, mint ahogy a saját akaratához való túlzott ragaszkodás is, ami sokszor kisebb vagy nagyobb „hisztikkel”, vagyis érzelmi kiborulásokkal jár együtt.

A **nagyobb érzelmi rohamok** kivédésekor érdemes több tényezőt is figyelembe venni. Sok esetben a fiziológiai tényezők is komoly szerepet játszanak ebben: akár túlzott ingereknek való kitettség (pl.: villogó reklámok, sok fajta hang és tömeg), kevés alvás, vagy éppen a sok finomítatlan cukor utáni vércukorszint-esés (például, ha csokit és cukros üdítőt ivott a szünetben) is felerősíti ezek megjelenését.

Ha a gyermekkor egy érzelmi hullámvasút, **a kamaszkor egy érzelmi vihar**. A kamaszokra jellemzőek a szélsőséges érzelmek, és az ingadozó hangulat. A hullámvasút lefelé vezető görbáját is egyre inkább megélik: vannak olyan napok, amikor kifejezetten leverték, „*depi-sek*”, ahogy ők mondanák. Ez valójában nem feltétlenül jelent klinikai depressziót, ugyanakkor mivel a kamaszkor egy **jelentős érzelmi fordulópont**, hiába a fejlődés természetes része, mégis könnyű „belecsúszni” patológiákba, hangulati problémákba. Kamaszként jellemző, hogy **az érzelmekről „kínos” beszélgetni**, legalábbis felnőttekkel, de legfőképpen a szülőkkel. Ez a kor **az első szerelmek és szakítások időszaka** is, ami fokozza az érzelmi turbulenciát.



Próbáld ki!

Gyermekünk érzelmeinek szabályozását a következőképpen segíthetjük elő:

- **Visszatükrözzük** a gyerek érzelmeit arckifejezésünkkel. Ezt gyakran ösztönösen tesszük, *például amikor síró gyereket látunk, mi magunk is szomorú arckifejezést veszünk fel: összehúzzuk a szemöldökünket, legörbítjük a szánkat stb.*
- **Megnevezzük** az érzelmeit. *Pl.: „Látom, hogy most dühös/szomorú stb. vagy.”*
- Az előbbihez hozzátehetjük a gyereken észlelt **testi tüneteket**. *Pl.: „Látom, hogy dühös vagy, mert piros az arcod és ökölbe szorítottad a kezed.”*
- **Érzelmi támaszt nyújtunk** neki, azaz szeretetteljes figyelemmel vesszünk körbe, és azt tesszük, ami ilyenkor jól szokott neki esni. *Pl. felvesszük, átöleljük stb.*
- **Példát mutatunk szülőként** a saját érzelmeink szabályozására. Például megmutatjuk, hogy szülőként lehetnek negatív érzéseim és ezeknek hangot adhatok, ezért mondhatom, hogy *pl. „Most szomorú vagyok, mert nem sikerült valami, ami nekem fontos volt.”*

Mindezzel olyan „muníciót” adunk neki, amit **belsővé tehet**, hogy **apránként ő is tudja vigasztalni önmagát**.



Mi az, ami már aggasztó?

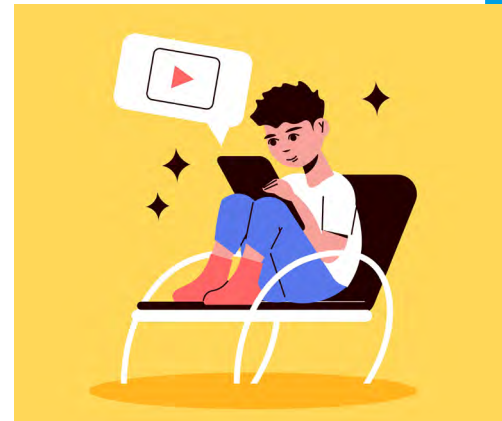
- Óvodás-és kisgyermekkorban a szülő mellett, hosszú idő után sem nyugszik meg.
- Kamaszként nagyfokú reménytelenséget érez, ami kihatással van a mindennapjaira is: bezárkózik és suliba sem akar menni. Nem csak elkeseredettségében veti oda, hanem napról napra azzal áll elő, hogy „Úgyis minden mindegy, ő belőle nem lesz semmi.” Ez utalhat kamaszkori depresszióra.
- Bármilyen korban a gyermek viselkedésének drámai változása aggasztó lehet. Ha például eddig iskola után mindig lelkesen mesélt arról, hogy mi történt aznap vele, most pedig nem szól semmit és a kérdésekre se szívesen válaszol. Vagy ha az addig szívesen művelt tevékenységek már nem töltik el örömmel. Például hirtelen már nem jár el a barátaival biciklizni vagy drámailan romlanak a jegyei.

3. KOMMUNIKÁCIÓ

Mi a jellemző?

Az iskoláskorú gyermek énközpontúsága egyre csökken, és egyre fontosabbá válik a **kortársakkal (pl. osztálytársakkal) való kapcsolat**. Ugyanakkor még fontos a felnőttek véleménye. Egy iskolás gyerek még megölel minket a barátai előtt, és mondja mások előtt, hogy szeret minket.

A gyerekek nyers őszinteséggel fogalmaznak, ugratják egymást és sokszor, mivel még nem elég fejlettek az önkontroll-funkcióik, „ami a szívükön az a szájukon”. Sokszor keményen meg is bántják egymást. Ez nem azt jelenti, hogy a gyerekünk agresszív vagy bántalmazó, de azt igen, hogy indulatainak szabályozásában és a vágyainak kifejezésében még segítenünk kell őt.

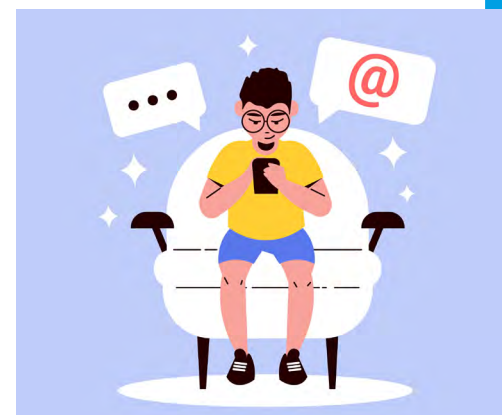


Kamaszkorban – és már korábban is – a gyerekek ma már napi szinten akár órákat töltenek a közösségi média felületeken, ami számos veszélyt rejt magában. Tizenéves korban nagyon fontosá válik a gyerek számára, hogy mások hogyan látják őt, és hogy ő hogyan látja magát. Mindkettő „megszerkesztésére” teret enged a **közösségi média**, ahol kialakíthatja, hogy ki ő és milyen képet szeretne magáról nyújtani. **A valós és az „online identitás” közötti különbség** feszültséget kelthet a kamaszokban („Miért nem az vagyok, akinek mutatom magam?”). Bár



racióna lisan talán tudják, hogy mindenki az életének a legszebb pillanatait mutatja a közösségi média felületein, a kevésbé szépeket pedig nem, mégis összehasonlítják a saját életüket, teljesítményüket, testüket az online térben látott személyekével. Ez a **társas összehasonlítás** az online világban **negatív hatással** lehet a saját magukkal eleve elégedetlenkedő kamaszok **testképére és önbizalmára**.

A közösségi média használata óta terjedt el a **FOMO** jelensége is, ami az angol „fear of missing out” rövidítése, vagyis az attól való félelem, hogy **lemaradunk vagy kimaradunk valamiből**. Az előző fejezetben is beszéltünk már erről, hiszen nálunk, felnőtteknél is van ennek jelentősége. Fiatalok esetében, akik már „digitális bennszülöttek” ez különösen fontos. A Facebook létezése óta például most már tudhatjuk, hogy minden pillanatban lehetőségek százai-ezrei állnak előttünk arra, hogy eltöltsük az időnket. Bármit is választunk, egy adott tevékenység, program választásával egyszerre lemondunk más lehetőségekről, ez pedig **sokszor szorongást okoz**. E jelenség mellékhatása a pillanat elmulasztása vagy nem-megélése, ugyanis ahelyett, hogy a pillanatot élveznénk, állandóan a telefonunkat ellenőrizzük, nehogy lemaradjunk valami fontosról.





Mi az, ami aggasztó?

- Csak online kapcsolatai vannak, személyesen nem találkozik a barátaival, vagy nincsenek is offline kapcsolatai.
- Hatalmas az eltérés az online, vágyott identitás és a valós én között.
- Lemond offline programokat, amiket eddig élvezett (pl. „lógás” a haverokkal a téren, zeneórák) – a személyes kapcsolatait elhanyagolja.

AMI NEM FÉR BELE A NORMALITÁSBA:

A BULLYINGRÓL

Mi is az a bullying?

Ennél a témánál külön kitérünk a **bullying**, kortárs bántalmazás jelenségére is, ami általában (de nem mindig) rendszeresen visszatérő szóbeli vagy tetteges erőszak, ami a kortárs gyerekcsoportokban a gyerekek között jelenik meg. A legjellemzőbb módjai a megalázás, a csúfolódás, a kiközösítés, a fizikai erőszak.



Mind rövid, mind hosszú távon súlyos negatív hatással van a gyerekek lelki állapotára: súlyosan sérül az amúgy is törékeny önértékelése, ez magával hozhatja a teljesítményromlást, az önsértést, a depressziót és akár az öngyilkossági gondolatokat is.

Ez gyakran a felnőttek számára láthatatlan módon – **online** zajlik (cyberbullying), ami épp olyan káros és veszélyes, mint az offline bántalmazás.

Az online bántalmazás felismeréséről és kezeléséről bővebben az [UNICEF Kiber KRESZ tanfolyamán](#) kaphatsz plusz segítséget.

A [Gyermekvédelmi kisokos a bántalmazás ellen](#) című UNICEF online kiadvány pedig hasznos gyakorlati tanácsokkal szolgál mindenkinek, akit foglalkoztat a gyerekek biztonsága.

**Ha a gyermekünk bullying-ról számol be az osztályában,
kérjük segítséget az osztályfőnöktől és az iskolapszichológustól!
Ne bagatellizáljuk, és ne várjuk meg, amíg nagyobb baj lesz belőle!**

Előfordul, hogy **még a szüleiknek sem mondják el a gyerekek**, hogy az iskolában bántják őket. Ez nem feltétlenül a szülő-gyerek közötti bizalom hiányáról tanúskodik, nem vagyunk „rossz szülők”, ha **nem tudtunk a dologról!** A gyerekek sokszor **azért nem mondják el, hogy bántják őket a suliban, mert:**

- félnek attól, hogy mi fog történni, ha elmondják, hogy azt „**árulkodásnak**” fogják titulálni akár az osztálytársaik, akár az őket körülvevő felnőttek;

- félnek attól, hogy esetleg **nem fognak hinni nekik a felnőttek;**
- **tartanak attól, hogy még jobban fogják bántani őket az iskolában,** mert a bántalmazók meg fogják torolni, ha kitudódik, hogy szóltak a felnőtteknek;
- **szégyellik,** hogy ez történik velük, mintha az ő hibájuk lenne.

Ha azonban nem beszél róla, hogyan vehetjük észre, hogy a gyermekünket „szekálják” az iskolában?

- o **a megszokottól eltérően viselkedik iskola előtt/után** pl. *eddig minden reggel „be nem állt a szája” az iskola felé, most pedig némán hallgat;*
- o **iskola után gyakran rossz kedve van,** elvonul a szobájába;
- o **nem mesél örömteli történeteket az iskolában töltött időről,** nem mesél az osztálytársairól, az ottani barátairól pl. *hogy milyen jól játszott az udvaron Petivel;*
- o **gyakran nem akar iskolába menni:** ezt vagy szóvá is teszi, vagy egyszerűen nem hajlandó elkészülni, nagy erőfeszítések árán lehet csak elindulni vele, esetleg betegnek „tetteti” magát;
- o **testi panaszai vannak** az iskolába indulás előtt, pl. *fáj a hasa;*
- o **megváltozott étvágy** pl. *alig eszik, vagy pont, hogy gyakrabban nassol, hogy megküzdjön a negatív érzéseivel;*
- o **nem szívesen marad az iskolában tanítás után** pl. *szakkörön stb.;*
- o **megváltozott alvás;**
- o **esti bepisilés stb.**

Ha gyanítjuk, hogy bántják a gyermekünket a suliban, de nem beszél róla, akkor hogyan beszéljünk erről vele?

- Nem kell kerülgetni a forró kását: **kérdezzünk rá!** Pl.: *„Van olyan, hogy bántanak téged a suliban?”*
- **Mondjuk ki,** hogy ha ez így van, az **nincs rendben/nem az ő hibája** stb.
- Kérjünk segítséget az **iskolapszichológustól,** pedagógustól, aki gyermekünknek is tud segíteni egyénileg, illetve az osztályának is tud tartani bullying- témában foglalkozást!



Ezeket figyelembe véve különösen fontos, hogyha a gyermekünk mégis elmondja, hogy bántják az iskolában, akkor:

- Köszönjük meg neki, hogy megbízott bennünk!
- Dicsérjük meg, hogy milyen bátor, hogy elmondta egy felnőttnek, hogy segítség-

get kér! Ez nem számít „árulkodásnak”, mert ha valakit bántanak, muszáj szólni egy felnőttnek.

- Erősítsük meg, hogy nem az ő hibája, hogy ez történik vele!
- Nyugtassuk meg, hogy segíteni fogunk neki a tanárokkal összefogva!

Hogyan kezeljük, ha a gyermekünk bántalmazó módon viselkedett?

Ha kiderül, hogy a mi gyermekünk a bántalmazó – akár csak egyszer fordult ez elő, akár többszöri alkalommal –, akkor pedig jó, ha szem előtt tartjuk, hogy ennek hátterében (fejlődési zavarokon túl, amit érdemes kiszűrni) rendszerint saját dominanciájának vélt vagy valós megsértése áll. Ezek a gyerekek általában vagy maguk is sok esetben bántalmazottak vagy olyan szélsőségesen sérült az önbizalmuk, hogy magukat teljesen értéktelennek látva frusztrálódnak és ennek következményeként agresszívek lesznek.

Ezek a gyerekek semmiképp sem gonoszak, csak nem bíznak abban, hogy valódi elismerést tudnának kivívni és más eszköz híján ezzel a káros stratégiával próbálnak mások fölé emelkedni. A viselkedésük leállításával mellett a probléma gyökerére hatva abban kell őket segítenünk, hogy megtalálják azt, amiben mások szemében jók, kiemelkedőek tudnak lenni.

4. VISELKEDÉS

Mi a jellemző?

A gyermekekre és kamaszokra jellemző a megfontolatlanosság, az impulzívabb viselkedés, hiszen az **önkontroll funkciójuk még nem kifejlett**. Ennek élettani háttere van, ugyanis az ún. agyi **prefrontális kéreg**, ami a tervezésért, döntésekért felelős, ilyenkor **még fejletlen**. Szó szerint **nem fogják fel a tetteik következményét, nem tudják ezeket mérlegelni**. A prefrontális kéreg végleges beérése egészen sokáig tart, egyes kutatások szerint **a huszonéves kor közepéig**.



Emiatt hajlamosabbak a kockázatosabb viselkedések kipróbálására. Tinédzser korban normális a „**devianciák**” megjelenése: azaz a normálistól való szándékos elhajlás kipróbálása. Ilyen például a **dohányzással vagy alkohollal/drogokkal való kísérletezés**. Ebben szerepet játszik a **társas nyomás** is: mivel nagyon fontos a társak véleménye, hajlamosabbak megtenni olyan dolgokat, amiket amúgy nem tennének, pusztán a társaik kedvéért. A tizenévesekre jellemző változás, hogy **romantikus és szexuális érdeklődésük** is felébred, és elkezdik felfedezni a szexualitásukat, illetve ez az első romantikus szárnypróbálgatások időszaka is.

A tizenévesek **alvásigénye megnő**: a felnőtteknek elegendő napi 7-8 óra alvásnál többre lenne szükségük. Újabban a **lefekvésük egyre későbbre tolódik**, viszont az iskola miatt korán kell kelniük a hétköznapiakon. Így a tinik **átlagosan csak 7-8 órát alszanak**, ami kihat a mentális, fizikai és érzelmi jóllétükre.²



Mi az, ami aggasztó?

- Kifejezetten magas kockázatú viselkedés, pl. védekezés nélküli szexuális együtt-lét, ittas vagy jogosítvány nélküli vezetés stb.
- Függőségek megjelenése pl. videójáték használatával, vagy dohányzással kapcsolatban.
- Bioritmus teljes eltolódása, ami miatt már fel sem tud kelni időben, hogy beérjen az iskolába és/vagy alig pár órát alszik éjjelente.
- Életkorának nem megfelelő viselkedésmódokhoz nyúl vissza egy stresszes helyzetben, pl. bepisil, bekakil, vagy az ujját szopja iskolás korában.

+1 SZEMPONT A FIZIKAI EGÉSZSÉG

Főleg a még kevésbé jól kommunikáló kisebb gyerekeknél **lelki panaszra is utalhat** számos fizikai tünet (pl. kicsiknél hasgörcs, fejfájás, nagyobbaknál gyomorgörcs stb.). Azon túl, hogy a testi jelek érzelmi problémákra utalhatnak, amiatt is fontos ez a téma, mert nem csak a lelkünk van hatással a testünkre, hanem ez fordítva is igaz. A **testmozgás kifejezetten pozitív hatással van a mentális állapotunkra és a testünkkel való kapcsolatunkra**. Ez különösen fontossá válik **kamaszkorban**, amikor eleve elégedetlenek szoktak lenni a változó testükkel.

Sajnos jelenleg a magyar iskolásoknak **csak az egyhatodára jellemző, hogy napi szinten eleget mozog** (és ez az adat évek óta romlik)³. Továbbá bár a **túlsúlyos** fiatalok aránya a nemzetközi átlagnál csak valamivel magasabb nálunk, ugyanakkor aggasztó, hogy jócskán az átlag felett van **a magukat kövérenek tartók** és még inkább a testtömeg-csökkenéssel próbálkozók száma. A túlsúly, az alultápláltság és a fogyókúrázás is veszélyes lehet a fejlődő szervezet számára.

Szülőként mit tehetünk a gyermekünk fizikai egészségéért, egészséges testképéért?

- Mutassunk példát a kiegyensúlyozott életre: a testmozgásra, ami energizál és ki-kapcsol, valamint az étkezésre, ami éltet és összekapcsol másokkal!
- Tegyük a családi kultúra részévé az örömteli mozgásformákat *pl. közös kirándulás, focizás, fogócskázás, később akár családi kenutúra stb.*
- Teremtsünk lehetőséget a sportolásra gyermekünk számára, és engedjük, hogy saját magához illő tevékenységet válasszon! *Pl. erre kiváló alkalom a Nagy Sport-ágválasztó esemény, ahol rengeteg sportágat kipróbálhat a gyerekünk.*
- Kerüljük a gyerekünk étkezésének és külsőjének kritizálását! *Pl. Biztos, hogy még AZT IS megeszed / Nem lehetne egy kicsit lányosabban öltöznöd? / Még sokat kell enned ahhoz, hogy ne legyél ilyen kis vézna fiúcska stb.”*



KÜLÖNLEGES KRÍZISHELYZETEK: ÖNSÉRTÉS, ÖNGYILKOSSÁG

A következő témákról lehet, hogy szülőként legszívesebben nem is hallanánk, de fontos tudnunk róla, hogy ezekben az esetekben, amikor a gyerekünk saját maga ellen fordul, milyen jelekből vehetjük észre és mit tudunk tenni a helyzet kezelésére.

AZ ÖNSÉRTÉS

Gyakori a középiskolákban a „**falcolás**” jelensége, amikor is a fiatal valamilyen éles tárggyal karcogatja, vágja meg a testrészeit, jellemzően a karját vagy a combját. Ezek mögött ritkán van öngyilkossági szándék, ám **az önsértés egy jelzés a külvilág felé, hogy a kamasz krízist él meg, nem tudja másképp kezelni a benne levő túláradó negatív érzéseket.** Ráadásul testileg is nagyon veszélyes lehet, amennyiben a kamasz véletlenül mélyebbre vág, mint tervezte, elfertőződik a seb stb. **Amennyiben falcolás jeleit vesszük észre a gyerekünkön, mindenképpen szükséges, hogy pszichiáterhez juttassuk!**

- Ehhez kérhetünk beutalót a házi orvosunktól a körzeti gyermekpszichiátriára.
- Vagy magán úton is mehetünk gyermekpszichiáterhez.

AZ ÖNGYILKOSSÁG

Honnan ismerjük fel, ha gyerekünknek öngyilkossági gondolatai, vágyai vannak?

- **Öngyilkossági gondolatok foglalkoztatják.** Amennyiben gyermekünk akárcsak elejt olyan félmondatokat, amik alapján azt gyanítjuk, hogy az öngyilkosság, a halál gondolata foglalkoztatja *(pl. arról beszél, hogy jobb lenne meghalni, nincs értelme az életnek)*, vegyük azt komolyan, még ha félvállról is mondja, vagy „elvicceli”. Ezek a mondatok gyakran **segélykiáltások**.
- **Öngyilkossági terve van.** Ez gyakran csak úgy derül ki, hogy ha rákérdezünk. Ezért, ha a gyermekünk öngyilkossági gondolatokról számol be, mindenképpen **kérdezzünk meg, hogy gondolt-e már arra, hogyan tenné meg.** Ezt sokan félnek megtenni, mert azt gondolják, hogy majd pont ez a kérdés fogja elültetni a gondolatot a kamasz fejében. Ez egy tévhit. **Nagyobb hiba nem megkérdezni, és „elmenni” a szuicid krízis mellett, mint megkérdezni úgy, hogy nemleges a válasz, és esetleg furán néz ránk a gyerekünk, hogy miért kérdezzük ilyet.**



Mi a teendő akkor, ha a gyermekünk öngyilkos akar lenni?

Az öngyilkossági szándék egy életet veszélyeztető állapot, ezért minél előbb szakértő segítséghez kell juttatni a gyerekünket!

1. Először is nyugtassuk meg a gyerekünket, hogy minden rendben lesz, segítünk neki, vele maradunk és nagyon köszönjük, hogy megosztotta ezt velünk! Mondjuk ki, hogy nagyon szeretjük és fontos nekünk.
2. Jelezzük higgadtan, hogy van olyan szakember, aki tud neki segíteni, hogy jobban legyen. Ezért el fogjuk őt vinni és közösen segítséget fogunk kérni (kórházba, szakemberhez, igyekezzünk minél konkrétabbak lenni).
3. Mondjuk el neki, hogy mi fog történni. **Több lehetőségünk van:**
 - **Mentőt hívunk** öngyilkossági kísérlet miatt, ami beviszi gyerekünket a körzeti gyermekpszichiátriára. Szülőként a gyermekünkkel tarthatunk a mentőautóban.
 - Felhívhatjuk a gyermekünk **házi orvosát**, aki miután tájékoztattuk a helyzetről, ír egy beutalót a körzeti gyermekpszichiátriára és mi magunk is bevihetjük a gyermekünket.
 - Az ambuláns **gyermekpszichiátriákra** előzetes bejelentkezés és beutaló nélkül is bemehetünk gyerekekkel.



Mivel kezdjük a beavatkozást, ha aggódunk a gyermekünk miatt?

1. Erősítsd magadban a bizalmat a gyereked felé!

A gyakorló szakemberek legtöbbször azzal szokta kezdeni a szülővel való munkát, hogy megerősíti bennük a bizalmat a gyerekek iránt. Sokszor olyan nagyon becsüljük szülőként a problémára, hogy nehezen látjuk meg a gyerekek kapacitásait. Pedig a szülők részéről érkező bátorítás, bizalom a legfontosabb muníció a gyerekek számára.

→ Ezért most kedves olvasó, neked is feltesszük a legfontosabb kérdést, ragadj egy tollat és kezd el felírni a válaszaidat:

Mik azok a tényezők, amik miatt bízatsz abban, hogy a gyereked boldogulni fog a világban? És még mik?

Ha már magadban megtalálod a válaszokat, hogy mik miatt is tudja majd a gyereked leküzdeni az előtte álló akadályokat, akkor már abba az állapotba kerülsz, hogy tényleg tudsz is neki segíteni.



Tipp: A pozitív visszajelzéseket a gyerekeddel is oszd meg! Legjobb este lefekvéskor.

2. Gondolkozz rendszerszinten!

- Ez több dolgot is jelent, egyrészt első körben érdemes lehet **szülőpárunkkal** (hiányában bizalmas rokonnal, baráttal) megosztani az aggályainkat, és közösen ötletelni a „*hogyan tovább*”-ról.
 - o A tágabb, gyerekünk számára fontos szereplők meglátása is sokat tud segíteni: nagyszülőkkel, **a gyerek osztályfőnökével, pedagógusaival, edzővel, egyéb személyekkel** is beszélhetünk, akik esetleg többletinformációt tudnak nyújtani a gyermek aktuális állapotáról.
 - o Segítségkérés, mások véleményének meghallgatása után magunkban összegezzük a hallottakat. **Szülőként mi vagyunk gyermekeink legkompetensebb „szakértői”** – mi látjuk őt a legtöbb helyzetben, ismerjük legrégebb óta, ezt a belső érzésünket is vegyük számításba, bízunk megérzéseinkben!
- Másrészt tartsuk szem előtt, hogy **a gyerekünk tünetei mindig szólnak valahogy a családi működésről is.**
 - o Gondoljuk át, hogy az éppen megjelenő tünet hogyan szól rólunk, mint családról? Például, ha a gyermekünk bántalmazott szerepbe kerül, a fentiekén túl azon is érdemes elgondolkodnunk, hogy akár átvitt értelemben hogyan jelenik meg a bántalmazás a családban? (pl.: Van-e a családban bántalmazott? Vagy olyan, aki teljesen értéktelennek éli meg magát? Mit ad az áldozatszerep nekünk a családban?)
 - o Ugyanígy a mély kríziseknél, mint az önsértés vagy öngyilkossági gondolatok vagy szélsőséges éheztetés, érdemes megvizsgálni, hogy éppen aktuálisan mi a családban hogyan szeretjük vagy bántjuk egymást, vagy éppen magunkat? Milyen más lehetőségei vannak a gyerekünknek jeleznie a negatív érzéseit? Milyen időszakokat éljük mi magunk szülőként? Esetleg mi is épp szorongunk, hogy nem tudunk eleget teljesíteni a karrierünkben?
 - o Nem véletlen, hogy a gyermekkel való munka során a pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek sosem csak a gyerekkel foglalkoznak, hanem külön szülőkonzultációkkal vagy közös családi konzultációkkal segítik a kapcsolatrendszer javítását.

3. „Az én hibám?” – kezeld a szülői büntudatot!

„Vannak tökéletes szülők, csak nekik még nem született gyerekük.”

Amennyiben arra jutottunk, hogy érdemes segítséget kérnünk, mert a gyerekünk valóban valamilyen elakadást tapasztalhat érzelmileg – mentálisan, lehet, hogy az első reakciónk **önmagunk okolása szülőként**. „Az én hibám? Mit tettem/szalasztottam el, hogy a gyermekemnek ezzel a nehézséggel kell szembesülnie?”

Ezért mielőtt még felkeresnénk szakembert és a gyerekünk felé is jeleznénk ezt, **fontos a saját büntudatunkkal szembenézni**. A büntudat nehéz érzése szorongásokat okoz és a gyerekünk felé is átmegy.

- **Szülőként részünk lehet a gyerek tünetében.**

Valószínű, hogy mi is hibáztunk, mint ahogy minden szülő hibázik egyes dolgokban. Sok esetben beazonosítható, hogy mit kellett volna másképp tennünk, amivel nagyon nehéz szembenézni, legyen szó akár csak arról, hogy halogattuk elvinni egy szűrővizsgálatra. Ilyenkor állítsuk le a belső kritikuskunkat és ne saját magunkat szapuljuk tovább, hanem nézzük meg, hogyan akarunk a továbbiakban másképp lépni.

- **Tudatosítsuk azt is, hogy a gyerekünk egy „adott genetikai csomaggal” jött a világra!**

Sok szülőnek mindig ott van a fejében az a kérdés, hogy vajon „elég jó szülő-e”? Hiszen a szülőség (a labdarúgáson kívül) az a tevékenység, amihez „mindenki ért”. Számos kéretlen tanácsot kapunk ismerősöktől és vadidegenektől is arról, ők hogyan nevelték a gyereküket, és nekünk miért kéne pontosan ugyanezt tenni. Ez a hozzáállás teljesen figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy **minden gyerek egy külön személyiség**. A nevelés és

a genetika szerepére a következő fejezetben fogunk még kitérni. Bár vannak nevelési elvek és jó gyakorlatok, minden gyereknél ezeknek egy különböző „koktélja” fog beválni (ezt megerősíthetik a többgyerekes szülők: ami az egyiknél működik, lehet, hogy a másikinál nem).



Hogyan jelezzük a gyerek felé, ha külön szakmai segítséget kérünk számára?

Ha szülőként arra jutottunk, hogy valamilyen **szakember segítségét** fogjuk igénybe venni, fontos, hogy mielőtt ez megtörténne, **a gyermekünk felé is kommunikáljuk ezt**.

Például tegyük fel, hogy kisiskolás gyermekünk még mindig rendszeresen bepisil éjjelente, és ennek szervi oka nincsen (már megtörtént az orvosi kivizsgálás). Ilyenkor jöhet szóba a mentális egészséggel foglalkozó szakember (pszichiáter, pszichológus stb.). Tálalhatjuk úgy ezt a gyerekünknek, hogy *a pszichológus/pszichiáter olyasmi, mint az orvos (amennyiben ez gyerekünk számára pont, hogy nem ijesztőbb!), mert segít nekünk jobban lenni. Ő viszont nem a pocakunkat stb. vizsgálja meg, hanem beszélget velünk, hogy rájöjjön, mit lehetne tenni, hogy jobban érezzük magunkat, stb.* Úgy tűnhet, hogy a kicsi gyermek nem érti, hogy mi történik körülötte, de ez koránt sincs így. **Gyerekként ki vagyunk szolgáltatva a környezetünknek:** fontos megelőznünk, hogy ő maga vonja le az esetleg hibás következtetést, hogy miért van pl. pszichológusnál. Jellemző a gyerekekre, hogy **magukra vesznek dolgokat, és büntudatuk lesz.** Pl. *„Biztos azért vagyok itt, mert valami rosszat tettem.”*

Hogy a gyereket **ne érje váratlanul**, fontos, hogy **minél pontosabban el tudjuk neki mondani, hogy mi és miért fog vele történni**. Bevezetésként kapaszkodhatunk **objektív tényezőbe** („Észrevettük apával, hogy mostanában többször előfordul, hogy pisis az ágyneműd.”) Fontos, hogy **hangsúlyozzuk, hogy a gyerek nincs bajban**, nem csinált semmi rosszat! Elmondhatjuk, hogy **segíteni szeretnénk**, hogy jobban érezze magát, hiszen szülőként ez a feladatunk. Avassuk be abba, hogy **kivel és miért fog találkozni!** Például „Elmegyünk egy bácsihoz, akivel beszélgetni és játszani fogsz. Azért megyünk el, mert ez segíteni fog téged, hogy könnyebben boldogulj, könnyebben kezeld a nehéz helyzeteket.”

Mi van akkor, ha a gyerekünk nem akar minket beavatni az életébe? Ha aggódunk, de ellenáll a segítségünknek?

- **Töltsünk időt együtt ne csak minőségben, de mennyiségben is!**

Sokszor elhangzik, hogy **töltsünk minőségi időt a gyerekünkkel**, és nem a mennyiség számít. Azonban sokszor igény van arra, hogy ne csak minőségben, de **jóleső, ráérős tempóban legyünk együtt a gyerekünkkel**. Vagyis a mennyiség is fontos tényező! Hiszen, ha csak 15 perc van addig, amíg edzésre érünk, lehet, hogy nem lesz kedve belekezdeni egy olyan beszélgetésbe, amit még meg se tud fogalmazni. Ha gyanús nekünk, hogy valami érzelmi viharban, nehézségben lehet, szervezzünk magunknak valamilyen közös programot. Töltsünk kettesben hosszabb időt együtt, hogy legyen ideje feloldódni, egy hosszabb közös túra, biciklizés, vagy vásárlás során, néha kell 1-2 óra lazán eltöltött idő, amíg meg meri fogalmazni, ami igazán foglalkoztatja. Ilyenkor olyan tevékenységet választunk, ami mind a kettőnknek feltöltődést jelent.



- **Az időzítés kulcsfontosságú**
 - o Ne a kedvenc videójátéka közben szakítsunk meg, amikor el van merülve és épp az ügyességét gyakorolja, ami főleg kamasz fiúknál nagyon fontos tud lenni. Sokkal jobb stratégia házimunka közben jelezni neki, hogy „hagyd most egy kicsit a mosogatást, üljünk le röviden átbeszélni pár dolgot!”
 - o Ne a legnagyobb érzelmi viharra időzítsünk, várjuk meg a nyugodtabb légkört, főleg lányok tudnak hevesen reagálni és az akkor elmondott üzeneteinket lehet, hogy meg sem hallják.
- **Legyünk konkrétak és lényegretörőek!**

„Ez egy nehéz ügy, és sok mindent számításba kell vened a jobb jövőbeli lehetőségeid érdekében!” – helyette célszerűbb, különösen fiúknál, praktikusán és tömören fogalmazni: „Aggódóm, hogy nem alszol eleget, szeretném ezt közösen

átbeszélni veled és megállapodni valamiben, ami neked is rendben van és nekem sem kell aggódnom”.

- **Tartsunk ki állhatatosan, ha csak kisebb ellenállást érzékelünk!**

Ha csak vállvonogatást kapunk, de érezzük, hogy igazából ez még csak a dacos álarc, ami rajta van, maradjunk állhatatosak és figyeljünk a pozitív jelekre, ami sokszor még csak a nagyobb elzárkózás hiányát jelenti (pl.: ugyan megvonja a vállát és nem néz ránk, de nem is dugja be a fülébe a fülhallgatóját).

- o Továbbra is tartsuk szem előtt **„a kevesebb több”** elvét! Minél kevesebbet mondunk, az annál jobban fog ülni.
- o Ahelyett, hogy a vállvonogatását ellenséges jelzésként értelmeznénk, és megsértődünk, **jelezhethetjük együttérzésünket**: „nehéz lehet... mintha azt éreznéd, hogy csak az online játékokban tudod megállni a helyed, pedig én másképp látom”.
- o Tegyük fel **nyitott kérdéseket**! Az a mondat, hogy „Szeretném megérteni, hogy benned mi játszódik le? Kérlek, segíts megértenem!” nagyon jól szokott esni a gyerekeknek.
- o Osszuk meg saját személyes nehézségeinket, láttathatjuk, hogy megvoltak a saját kríziseink, és nem is mindig döntöttünk jól. A sérülékenység felvállalása a mindentudó szülő szerep helyett bátorítón tud hatni.

- **Kínáljunk alternatív időpontot a megbeszélésre!**

Ha nagyon nagy ellenállást érzünk, erőteljes ellenségeskedéssel, és főleg ha a saját szülői indulatainkat is érezzük a háttérben, akkor legjobb ha **elnapoljuk a beszélgetést, alternatívát kínálva**: „Látom, most fáradt vagy ehhez, visszatérünk rá. Holnap délután sulis után, vagy este edzés után dumáljuk meg?” Ezzel a lépéssel több dolgot is üzenünk a gyerekünknek: egyrészt, hogy figyelembe vesszük az állapotát, van döntési joga is, választhat és így kiélheti az önállósági vágyait. Másrészt viszont határozottságunkat is látja, azt is üzenjük, hogy ez a beszélgetés mindenképpen meg fog történni.

- **Állhatatosság részeként: térjünk vissza!**

Fontos, hogy valóban **térjünk is rá vissza** röviddel ez után, maximum 1-2 nap elteltével. Így a gyerekünk tudni fogja, hogy ez valóban fontos nekünk, még akkor is, ha ki akar bújni a kényes téma alól. Ekkor már azonban nincs további halogatásra mód, még ha sír, kiabál is és akár durva dolgokat is vág a fejünkhöz. „Hogy lehetsz ilyen, mondtam már, hogy ezt megoldom, te meg mindig csak szekálsz, ez tuti nem fog segíteni”. Mi azonban ragaszkodjunk a közbelépéshez, ha érzi rajtunk a rendíthetlenséget – de nem az indulatot – ez a kemény



keret neki is segíteni fog a megnyílásban. *„Sajnálom, tudom, hogy ez nehéz neked, de tisztázzuk: te lehetsz dühös, és nem kell egyetértened velem. Az én dolgom viszont az, hogy biztosítsam, hogy nem bántod magad sem testileg sem lelkileg.”*

Itt megjegyezzük, hogy persze a higgadt erő megmutatása az, amire törekszünk, de ez nem jelenti azt, hogy minden indulatunkat le kell nyelnünk, és egy „buddha nyugalmával” vagy „katonai szenvtelenséggel” kell kezelnünk a gyermekünket. Az indulatoknak, akár dühünknek és elkeseredettségeknek helye van, előtörhet, és jelezni fogja a probléma súlyát, illetve nekünk is erőt adhat a változáshoz, de nem lehet rendszeresen jelen. Amennyiben az elsöprő indulatunk a gyerek felé irányul – őt minősítjük, túlzásokba esünk, vagy bántóak vagyunk – azért később elnézést kell kérnünk, és a saját indulatainkat máshol kell alapvetően kiélnünk.

- **Vonjunk be segítséget!**

Ha aggódunk és nincs előrelépés, más, a gyermek számára fontos családtagot vagy barátot is vonjunk be az ötletelésbe, kérjük meg, hogy beszéljen vele, mint fontos bizalmasa! Ez persze nem helyettesíti a mi beszélgetéseinket, és a szülői felelősség továbbra is a miénk lesz (ezt nem tudjuk delegálni), de megbizonyosodhatunk arról, hogy kell-e sürgős továbblépés.

- **Legyen erőnk magunknál tartani a döntést!**

Bár főleg az idősebb, kamaszkorba lépő gyerekek nehezen fogadják, ha mi akarunk döntéseket hozni helyettük, és túl határozottan kezdjük el fogni a gyeplőt, de szülőként ne féljünk ettől a megoldástól. A következő fejezetben több szó esik majd arról, hogy ebben az életkorban már legtöbbször csak kalauzként figyeljük és tereljük gyermekünket, krízisek esetén azonban szükség van a határozott „kormányzói” szerep felvételére, legalább időszakosan. Ha azt látjuk, hogy 13 éves, jófejű gyerekünk elveszett az online világban és nem tudja strukturálni a házijait, teendőit, miközben egyre jobban süllyed bele az önutálatba is, bevezethetjük a mindennapi házik ellenőrzését és a hétvégi közös tanulást. Még ha fintorogva és utálatosan is ül majd le ehhez a „dedós” számonkéréshez, miközben vágyakozva sandít a gépe után, ha látja, hogy nem szökhet ki a karmaink közül, lassan beletörődik. Természetesen a javulást látva, a rövid póráz elengedésével jutalmazzuk az önszabályozás fejlődését.



Kihez fordulhatok segítségért?

Nehéz navigálni a gyermekek fizikai-lelki-szociális ellátásának rendszerében. A könnyebb áttekinthetőség érdekében tekintsd meg továbbküldési útmutatónk a következő fejezetben.

KIHEZ ÉS MIVEL FORDULHATOK SZÜLŐKÉNT?



1. ISKOLAPSZICHOLÓGUS

Az iskolapszichológus rendszeres jelenléte az intézményben lehetővé teszi, hogy a krízishelyzetekre felfigyeljen, azok jeleit észlelje. Ehhez nagy segítséget jelentenek neki a szülők és a pedagógusok jelzései, tehát ha bármilyen vészjelet érzékelünk gyermekünknel, bátran keressük meg őt. A konzultáció során meg tudjuk beszélni a további lépéseket: információátadás, szülőkonzultáció, a gyermek tanácsadásba vonása vagy továbbirányítás a megfelelő szakemberhez (pl. terapeuta, pszichiáter), intézménybe (Pedagógiai Szakszolgálat, Gyermekjóléti Központ, gyermekkórház stb.).

Jogi háttér: Az iskolapszichológusi munka elsődleges célja a diákok személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, valamint a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése (A nevelési-oktató intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet), a helyi sajátosságok figyelembevételével.

A továbbiakban olvashatók a legfontosabb tudnivalók a munkájával kapcsolatban:

<p>Kapcsolattartás</p> 	<ul style="list-style-type: none">• iskola vezetősége, osztályfőnökök és szaktanárok• védőnő, iskolaorvos• más tanintézmények pszichológusai• a Pedagógiai Szakszolgálat szakemberei (pszichológus, fejlesztő pedagógus, gyógypedagógus, logopédus stb.)• a Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat szakemberei• gyermekpszichiáter, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, pár- és családterapeuták, mediátorok, drog- és egyéb prevenciós szakemberek
<p>Tevékenységi formák</p> 	<ul style="list-style-type: none">• egyéni és kiscsoportos foglalkozások• segítő beszélgetések (tanácsadás és nem terápia!)• diák-, szülő-, pedagógus- és vezetőségi konzultációk• tanórai hospitálások, esetmegbeszélések
<p>A leggyakrabban megjelenő témák, nehézségek, problémák</p> 	<ul style="list-style-type: none">• önbizalom, önbecsülés, énkép, önkontroll kérdéskörei• készségfejlesztés, preventív jellegű foglalkozások• életkori sajátosságok, kommunikációs nehézségek• tanulási nehézségek, pályaválasztás kérdésköre• családi nehézségek, konfliktuskezelés• krízisintervenció, gyászfeldolgozás• a közösségbe való beilleszkedés nehézségei, bullying• pszichoszomatikus tünetek, szorongás, alvászavar• önsértés (falcolás), szuicid készletések (gondolatok, tervezés, kísérlet...)

<p>Titoktartási kötelezettség</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • csak akkor beszélhet a feltárt problémákról a tanárral, vezetőséggel, ha ez a gyerek iskolai és pszichés jólléte szempontjából kiemelkedő fontosságú • a szülő / diák felhatalmazása szükséges ehhez • a gyermekvédelmi jelzőrendszer aktív tagja, jelzési kötelezettsége van (pl. a Gyermekjóléti Központ, rendőrség felé), olyan információk esetén, amelyek az ön- és közveszélyesség kategóriájába tartoznak, illetve ha a gyermek testi-lelki jólléte veszélyben forog (pl. öngyilkossági gondolatok, bántalmazás, bűncselekmény)
<p>Kompetenciahatárok</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • továbbírányítás szükségessége, ha szakmai tudása, megítélése, tapasztalatai szerint az adott probléma / krízishelyzet nem a tanácsadás kereteibe tartozik, vagy más szakemberrel együttműködve tud a leghatékonyabban segíteni a tanulónak

Különbségek tanácsadás és pszichoterápia között:

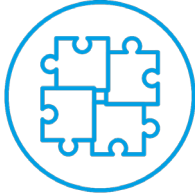

- **tanácsadás:** rövidebb, dinamikusabb segítő folyamat, mely fejlődési igény, életvezetési kérdések, problémák, átmeneti elakadások, krízisek esetén alkalmazható, pszichológiailag egészséges kliensekkel (diákokkal), őket aktívan bevonva a megoldásba, változtatásba, erőforrásaik kiaknázásával (pl. ön- és társismeret, készség- és képességfejlesztés, pályaválasztás, életkorhoz kapcsolódó krízis, gyász, aktuális nehézségek feltérképezése, kezelése);
- **pszichoterápia:** hosszabb, mentális problémákkal terhelt, kóros működésmód esetén alkalmazott segítő folyamat, mely a személyiség egészét érinti, és aminek célja a gyógyulás, a felépülés; fő fókusz a páciens belső és kapcsolati működése, viselkedése, a múltbeli események feltárásával együtt (pl. kötődési zavarok, evészavarok, depresszió, skizofrénia, személyiségzavarok).

2. PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

Pedagógiai szakszolgálatnál a különféle területek szakemberei egymással szoros együttműködésben, csapatban dolgoznak, így széleskörű segítségnyújtást tudnak biztosítani a diákok és a szülők számára is. Ha éppen nem elérhető az iskolapszichológus, bátran keressük az adott kerület / megye Pedagógiai Szakszolgálatának szakembereit, tudni fogják, mi a teendő az adott helyzetben!

Jogi háttér: A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC törvény (Nkt.)⁴ szerint *a gyermeknek joga van ahhoz, hogy állapotához, személyes adottságaihoz mérten megkülönböztetett ellátásban részesüljön, valamint, hogy életkorától függetlenül a pedagógiai szakszolgálat intézményéhez forduljon segítségért [Nkt. 46. § (3) g)].* A pedagógiai szakszolgálati feladatokat pedig alapfeladatként kell ellátni (Nkt. 4. § és 16. §), *a szülő és a pedagógus / nevelő munkáját, illetve a nevelési–oktatási intézmény tevékenységét segítve.*

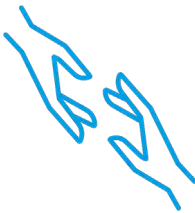

Tekintsük át a szakszolgálati feladatokat, tevékenységi formákat a következő táblázatban!

<p>Szakszolgálati feladatok</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • gyógypedagógiai tanácsadás, gyógytestnevelés • korai fejlesztés, oktatás és gondozás • fejlesztő nevelés, szakértői bizottsági tevékenység • nevelési tanácsadás • logopédiai ellátás, konduktív pedagógiai ellátás • iskolapszichológiai, óvodapszichológiai ellátás • tehetséggondozás, pályaválasztási tanácsadás
<p>Tevékenységi formák</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • megelőzés, információátadás, szűrés, vizsgálatok • konzultációs és terápiás ellátás

3. CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

A család- és gyermekjóléti szolgálat olyan szolgáltatás, mely elősegíti a gyermek testi-lelki fejlődését, a családban történő nevelkedését, veszélyeztetettségének megelőzését, a kialakult veszélyeztetettség megszüntetését és a családjából kiemelt gyermek visszahelyezését.

Mindezek biztosítása érdekében a szolgálat feladatai közé tartoznak az alábbiak:

<p>Segítségnyújtás egyének és családok számára</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • jogi, szociális, életvezetési és mentálhigiénés tanácsadás • preventív szolgáltatások, információnyújtás • felmérések és adatelemzés, javaslattevés a problémák megoldására • konfliktuskezelő és mediációs szolgáltatás szervezése • kríziskezelés – a krízishelyzetet és veszélyeztetettséget észlelő és jelző rendszer fontos része • nehéz helyzetben lévő családok segítése – szociális munka • családgondozás és utógondozás • a gyermekek családban való nevelkedésének elősegítése, veszélyeztetettségének megelőzése érdekében, igényeiknek és szükségleteiknek megfelelő szolgáltatások • esetmenedzselés – a családok összetartó erejének megőrzése, támogatása és az átmenetileg sérült vagy hiányzó családi funkciók helyreállításának elősegítése
<p>Kapcsolattartás az észlelő- és jelzőrendszer tagjaival</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • iskolák, védőnő, háziorvos, gyermekorvos • Pedagógiai Szakszolgálat • rendőrség, ügyészség, bíróság, társadalmi szervezetek, egyházak, alapítványok • gyámhivatal, gyámhatóság

KVÍZ

Jelöld be a válaszaidat és ellenőrizd a következő oldalon!

1. Döntsd el, hogy IGAZ vagy HAMIS az állítás!

- I H 1. Nem normális, sőt, kifejezetten aggasztó, ha egy óvodáskorú gyerek összetéveszti a látott mesét a valósággal.
- I H 2. Elvárható a kisgyermektől, hogy a dolgokat összetetten, árnyaltan lássák.
- I H 3. A kamaszkor lélektani változásai miatt teljesen normális, ha a fiatal kedélye ingadozó.
- I H 4. Rossz nevelésre utal, ha egy kamasz kritikus a szüleivel és a felnőttekkel általában.
- I H 5. Amennyiben valamilyen szakemberhez (orvos, pszichológus stb.) visszük a gyermeket, jobb, ha ő nem is tud róla, így nem fog előre félni tőle.

MEGOLDÁSOK

1. Hamis. Az óvodáskorú gyermekekre jellemző a mágikus gondolkodás, emiatt gyakran nem tudnak különbséget tenni a fantáziavilág és a realitás között.
2. Hamis. A gyermekekre jellemző a fekete-fehér gondolkodás: valami vagy jó vagy rossz. Ez a kor előrehaladtával árnyalódik, és kamaszkor körül eléri a felnőttkéhez hasonló szintet.
3. Igaz. Kamaszkorban teljesen normális az érzelmek ingadozása. Ennek egyik oka lehet a háttérben zajló hormonális változás, valamint a társadalmi változás is (ahogy a gyermeki szerepet megpróbálják levetni, és felnőtté válni).
4. Hamis. A kamaszkorra jellemző a kritikusság, főleg a felnőttekkel és a saját szülőikkel szemben. Ez a szülőkről való érzelmi leválás folyamatát mutatja.
5. Hamis. A gyerekek számára fontos a kiszámíthatóság és a biztonság, ezért jobb, ha az ő nyelvén elmondjuk neki, hogy mi fog vele történni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1 **Mérei, F. & Binét, Á.** (1970). Gyermeklélektan. Budapest, Gondolat Kiadó. 1970.
- 2 **Németh, Á.** (2019). Alvási szokások. In **Németh, Á., & Várnai, D.** (2019). Kamaszéletmód Magyarországon. ELTE PPK. L'Harmattan Kiadó Budapest.
- 3 **Kun, B., Németh, Á., Szabó, A., & Demetrovics, Zs.** (2019). Alvási szokások. In Németh, ÁA., & Várnai, D. (2019). Kamaszéletmód Magyarországon. ELTE PPK. L'Harmattan Kiadó Budapest.
- 4 <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv>
- 5 Képek forrása: <https://freepik.com/>

unicef 

minden gyerekért



SULINYUGI



LÉLEKEMELŐ PROGRAM SZÜLŐKNEK

ONLINE KURZUS A SZÜLŐK ÉS A GYEREKEK LELKI EGÉSZSÉGÉRT

4. FEJEZET

MIK A FŐBB SAROKKÖVEK A MENTÁLISAN
KIEGYENSÚLYOZOTT GYERMEKEK NEVELÉSÉBEN?



MIRŐL VOLT SZÓ EDDIG?

Az előző fejezetekben megnéztük, hogy mi magunk, mint szülők miket tehetünk saját magunk mentális jóllétéért és megvizsgáltuk, hogy a gyerekünk viselkedése mennyire fér bele a normalitásba, mik a figyelmeztető jelek és hogyan kezeljük a nehézségeket.

MI JÖN EBBEN A FEJEZETBEN?

Amikor arról van szó, hogy mit tehetünk a gyerekünk mentális állapotáért, jó, ha a teljes képet látjuk és nem csak a kríziseket kezeljük, hanem jelen vagyunk a mindennapokban is. Azzal, hogy biztonságot és érzelmi támaszt adunk, megelőzhetjük a nehézségek kialakulását, illetve segíthetjük azok kezelését.

Ebben a fejezetben azt fogjuk megnézni, hogy a **genetikai hatásokkal együtt**, azok mellett mely **nevelési praktikák** segítenek megágyazni a lelki jóllétnek. Továbbá hogy miként legyünk jelen a gyerekeink mellett a **hétköznapiakban** és nyújtsunk számukra korlátokat és egyszersmind szeretet is.

1. **Genetika vagy nevelés?**
2. **Szeretet és Korlátok** - Nevelési stílusok a kiegyensúlyozottságért
3. **Korlátok**: a melegszívű fegyelmezés módjai
4. **Szeretet**: különböző szeretetnyelvek gyerekeknél



1. GENETIKA VAGY NEVELÉS?

Habár a nevelés, szülői hozzáállás kulcsfontosságú - ezért is születik ez az anyag - azt fontos leszögeznünk, hogy a **nevelés kisebb mértékben befolyásolja a gyermekünk alap tulajdonságait, mint ahogy azt esetleg gondoljuk**, illetve ahogy azt tehetetlen, büntudattól sújtott szülőként sokszor érezzük. Szülőként kétségkívül nagy hatással vagyunk a gyerekeinkre, de nem csak mi hatunk rájuk: hat még a tágabb rokonság, az óvoda és az iskola közege, edzők, zenetanárok, barátok, szomszédok, stb. Az információs korban pedig külön ki kell emelni az online világ szerepét is a gyerekek formálásában. Továbbá vannak olyan, az irányításunkon kívül eső tényezők is, mint a genetika, vagy az előre nem látható negatív események, mint pl. egy baleset. Nem irányíthatunk mindent.

A szakemberek is vitatkoznak annak pontos mértékén, hogy **mennyiben határoznak meg minket a gének és mennyire a nevelés**. Az viszont biztosan elmondható - ahogy Robert Plomin¹ viselkedésgenetikus is állítja -, hogy a gyerekek semmiképp sem olyanok, mint a gyurma, amit kényünkre-kedvünkre lehet szülőként formálni. Sokkal inkább egy előhuzalozott készlettel, csomaggal érkeznek a világra, amit nem fogunk tudni teljesen megváltoztatni. Átlagosan körülbelül 50%-ban a génjeink, a velünk érkezett csomag a felelős a pszichológiai vonásainkért is. Egyes vonatkozásokban - mint például az iskolai teljesítménynél - még nagyobb a genetikai meghatározottság: ezekért 60%-ban felelnek a gének.



[Ebben a 3 perces videóban](#) a néhai Ranschburg Jenő professzor ad ma is releváns, szemléletes választ nevelés és genetika kérdésére.

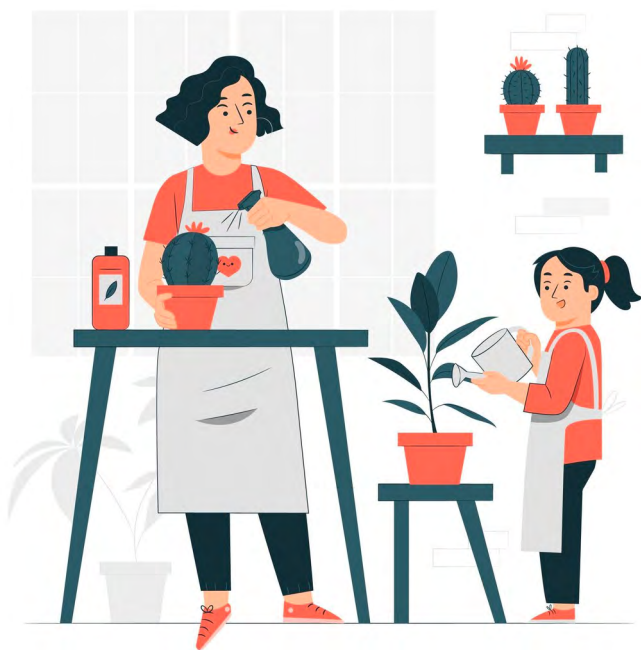
[Ebben a 20 perces angol nyelvű TED előadásban](#) pedig Yuko Munakata, a pszichológia és neuropszichológia professzora a legújabb kutatásokkal és személyes, megindító példájával érzékelteti a környezet és a gének szerepét.



Ez vajon azt jelenti, hogy hátra dőlhetünk, és csak bízunk a gondviselésben?

Egyáltalán nem, ezt senki sem gondolja így! Összességében talán úgy fogalmazhatunk, hogy nagyon nagy hatásod van a gyereked életének alakulására, de nincs teljes kontrollod felette.

A szakértők lényegesebb állítása, hogy érdemes tudatosítani és elhinni a gyerekünk adottságaival kapcsolatos jellegzetességeket. Ez nemcsak az iskolában mért készségekre vonatkozik, mint amilyen az olvasás, írás, számolás, hanem megmutatkozik többek között a tervezésben, barátkozásban, szorongásban vagy az impulzusok kezelésében is. Vagyis nemcsak



rajtunk múlik, hogy a gyerekünk köszön-e hangosan a boltos néninek, vagy mennyire könnyedén tud ülni a fenekén 45 percen keresztül, hogy mennyire szorong a jegyei miatt, vagy mennyire nehezen vehető rá a kötelező feladatok elvégzésére.

Az viszont nagyon erősen meghatározó a számára, hogy azzal a saját készletével, amivel ő a világra jött mi hogyan terelgetjük őt szülőként és hogyan tudjuk a legtöbbet kihozni belőle!

Mint a növények esetében: az, hogy milyen fejlett lesz a növény rajtunk, a gondozásunkon múlik, az viszont, hogy milyen fajta, már a nagyban függ a gének összjátékától.

A következőkben azt fogjuk körbejárni, hogy mit is jelent ez a nevelés konkrétan, mit tehetünk szülőként a saját gyerekünk boldogulása érdekében, hogy kiteljesítse a lehetőségeit.

2. SZERETET ÉS KORLÁTOK: NEVELÉSI STÍLUSOK A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGÉRT

Sok szó esik manapság arról, hogy a **válaszkész, gyerek érzelmeire figyelő szülő** hogyan legyen együtt, hogyan töltsön minőségi időt a gyerekével. Azonban a nevelésnek éppolyan fontos részei a **korlátok, szabályok** is.

Gondoljunk csak bele, mennyivel könnyebb és biztonságosabb úgy átkelni egy hídon, hogy vannak rajta korlátok, amik kijelölik, hogy meddig mehetünk el, és amikbe kapaszkodni is lehet. A manapság sok helyen megjelenő, túlzottan a gyerekeket kiszolgáló nevelési stílus épp ezeket a fontos korlátokat veszi el a gyerekektől.



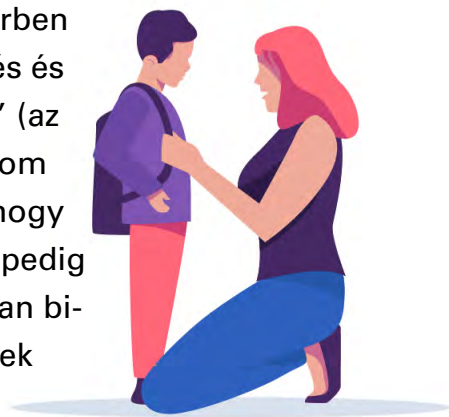
Ezt a két dolgot, tehát a **korlátok kijelölését** és a **szeretettel támogatást** jó, ha egyszerre tartjuk fejben. A következő ábra a két nevelési tényezőt figyelembe véve 4 féle alapvető nevelési módot jelenít meg, ahogy ezt a következő ábra is szemlélteti: **Megengedő**, **Következetes**, **Tekintélyelvű** és **Elhanyagoló** szülői magatartásokat.²³⁴



Ha a szeretetlenség és a szabályok is szinte teljes mértékben hiányoznak, az a legkárosabb a gyerek számára. Ez az **Elhanyagolást** jelenti, amely melegágya a későbbi mentális nehézségeknek, a szélsőséges, akár bűnözői magatartásnak.

A **Tekintélyelvű** szülői attitűd, ami sok merev szabályt és emellett hideg, utasító légkört jelent, depresszióra és önpusztító életmódra hajlamosít, hiszen a gyerek sokszor érzi azt, hogy túlzottan meg kell felelnie a felé támasztott elvárásoknak.

A **Megengedő** szülői magatartás esetén meleg, szeretettelgi légkörben nevelkedik a gyermek, ugyanakkor jellemző lehet az elkényeztetés és a nem megfelelő mennyiségű szabály, korlát. Az "elkényeztetés" (az igények túlzott kiszolgálása) csökkenti az önállóság és az önbizalom érzetét is, hiszen, ha mások csinálják meg nekem, az azt jelenti, hogy én nem tudnám magamnak megtenni. A kevés korlát és szabály pedig bizonytalanságot kelt a gyerekekben, és későbbiekben vagy túlzottan bizonytalan lesz vagy zsarnoki módon él majd és nehézségei lesznek a szabályok/keretek betartásával (pl. az iskolában vagy társas helyzetben).



A **Következetes** szülői magatartás esetén mind a korlátok, mind a szeretettelgi támogatás is érvényesül. A későbbiekben ennek hogyanjaira fogunk részletesebben kitérni, mind a korlátok, mind a szeretet kifejezése kapcsán. Magában foglalja ez a fajta magatartás azt is, hogy elvárásaim is vannak a gyermek felé, ami egy nagyon bátorító üzenet. Szemben a túlóvó magatartással és kevés korláttal, ez erősíteni fogja az önmagába vetett bizalmát, hiszen, ha mi magunk is bízunk benne, ő is bízni tud majd saját magában.

Természetesen a szülői magatartások körében sincs egy típus, ami mindig, minden körülmények között jó és elfogadott. **Időnként, a körülményekhez igazodva változtatunk ezeken a módózatokon.** A megengedő szülő néha szigorúbb lehet, ha a gyermeke biztonsága forog kockán, például amikor át kell kelniük egy forgalmasabb utcán (pl. „Fogni

ogod a kezem, akár tetszik, akár nem.”). És egy következetes szülő is engedékennyé válik, amikor a gyermek beteg, továbbra is melegséget adva, és elengedve némi kontrollt (pl. „Persze, ehetsz egy kis kekszet ebédre és vacsorára.”).



Alapvetően azonban a gyermekünk akkor tud majd leginkább egészségesen fejlődni, kiegyensúlyozottságának és önállóságának az tesz majd a legjobbat, ha mind a szereteteliséget, mind a korlátokat biztosítjuk neki szülőként, tehát **a Következetes szülői attitűdöt részesítjük előnyben.**

Nézzük meg, mit is jelent ez a gyakorlatban:

- Szem előtt tartjuk, hogy a gyerek nem „kis felnőtt”, tehát szüksége van korának megfelelő vezetésre, irányításra ahhoz, hogy kibontakozzék.
- Kontroll alá vonjuk a gyermekünk viselkedését, tudatában vagyunk annak, hogy a viselkedéséért felnőttként mi felelünk.
- Amikor a gyereket valamire kérjük, elvárjuk, hogy eleget is tegyen a kérésünknek.
- Szeretetteljesen bánunk vele: időt töltünk vele és meghallgatjuk őt.

Törekszünk arra, hogy a gyerek megkapja azokat a segítségeket lelkileg is, amire a kibontakozásához szüksége van.

Ne essünk a tökéletesség túlzásába!



A fenti gondoskodói légkör nem jelent túlzott mértékű védelmet, mindenre való figyelést. Manapság, főleg a tudatos, és gyereket középpontba helyező szülőknél megjelenhet a túlzott szülői jelenlét (overparenting). Ehhez hasonló a helikopterszülő-effektus⁵, ami röviden azt jelenti, hogy a szülők állandóan ott „köröznek” gyermekük feje felett, hogy mindig jó döntéseket hozzon. Például azt gondolják, hogy nekik kell majd kiválasztani a gyermekük számára a legjobb középiskolát, ahogy később az egyetemet is és az önállóságra vágyó serdülő gyerek saját megérzéseit, döntéseit azzal seprile az asztalról, hogy ő még gyerek, hibázhat, nem tudhatja mi a legjobb neki). Emellett megvédik őt a fizikai vagy érzelmi kellemetlenségek minden jelétől (pl. ha egy másik gyereknek van születésnapja, nem csak annak a másik gyereknek vesznek ajándékot, hanem a sajátjuknak is, nehogy rosszul érezze magát, hogy ő nem kap semmit). Vagy megakadályozzák, hogy szembesüljön viselkedésének következményeivel (pl. nehogy kis egyest kapjon

a gyerek, még kamaszként is ellenőrzik, hogy bepakolta-e táskáját vagy rendszeresen utána viszik a tornazsákját). Ez a túlzott szülői jelenlét akadályozza a fiatal függetlenedését, önállóságát.

A következő angol nyelvű [videó](#) humorral fűszerezve szól arról, hogy hogyan is neveljünk sikeres gyerekeket a túlzott „szülői jelenlét” nélkül:



Elég „elég jó” szülőnek lenni

Tehát, nem lehet, és nem is kell tökéletesnek lenni. Az elég jó szülő nem az, aki 100%-ban mindent megad a gyerekének (például már óvaskora óta külön angol órára jár, mindig 100%-osan következetesen érzelmi támaszt nyújt neki, stb.). Az elég jó szülő az, aki támogatja a gyereket, de a gyerek igényei szerint. Ez azt jelenti, hogy segít neki abban, ami még nem megy (pl. cipőfűzés vagy tiniként a felvi.hu kezelése), és hagyja önállóan tenni azt, ami már megy (pl. öltözködés vagy idősebb korban a társas élet szervezése). Így nyújt egyszerre biztonságot és szabadságot.

Mit tegyél, hogy elég jól neveld, de ne ess a túlóvás csapdájába:

- A teljesítményén (jegyek, sport eredmények, továbbtanulás) túl vedd figyelembe az érdeklődését is – segíti tehetségének későbbi kibontakozását.
- Engedd unatkozni: nem kell mindig kitalálnod, hogy mit csináljon a gyereked és programokkal lekötnöd, főleg nem kell mindig fejlesztened vagy fejlesztetned őt– ez segíti a problémamegoldó képességét.
- Engedd hibázni: ne avatkozz bele és mentsd meg a helyzetet rögtön, ha pl. összevesznek a barátjával, testvérével – nagy élményt és hihetetlen énhatékonyság-érzést ad az a tapasztalat, hogy ugyan összevesztek, de mivel közösen akartak játszani, fél óra duzzogás után tudtak nyitni, kérni illetve elfogadni a másik bocsánatkérését és újra rendezni a szabályokat.
- Vond be a házimunkába: közösen végezve vagy egy felkínált választási lehetőséggel! Segítsd elő, hogy meglegyenek a saját feladatai az otthoni munkavégzésben – mert ez egy olyan terület, ami növeli az énhatékonyság érzését, és így önbizalmat, megelégedettség érzését adhat neki (mint ahogy nekünk is felnőtként, amikor végre elpakolunk a szekrényünkben).
- Engedd, hogy mások (nagy szülők, edzők, tanárok) másképp legyenek jelen a gyerekkel, nem pont úgy, ahogyan azt te elvárod – a gyerekek sokat tanulnak abból, hogy alkalmazkodniuk kell új szabályrendszerekhez.



3. KORLÁTOK: MELEGSZÍVŰ FEGYELMEZÉS MÓDJAI

A nagy kérdés az szokott lenni, hogyan tartassam be a szabályokat a gyerekekkel? Hiszen „sok esetben százszor is elismétlem, mégsem csinálja”. A korlátok bevezetéséhez a pozitív vagy melegszívű fegyelmezés irányelvei tudnak segíteni.

SZÜLŐI ÜZEMMÓD A GYEREK ÉLETKORÁHOZ ÉS HELYZETÉHEZ ILLESZKEDŐEN

Kim John Payne a Melegszívű fegyelmezés⁶ című könyvében arra is kitér, hogyan alakítsuk a hozzáállásunkat a gyermekünk életkorának megfelelően. Szemléletes metaforákkal írja le, hogyan tudjuk a növekvő gyereket bevonni a saját életének szervezésébe. Ahogy ő fogalmaz a nevelésben először teljeskörű, jóságos „kormányzókként” szerepelünk túlnyomórészt, majd a legnagyobb szerepet a „Kertész”-üzemmódunk tölti be, végül pedig a további növekedést érlelő, gondos tekintetével elősegítő „Kalauz” üzemmod lesz túlsúlyban. Nézzük mit is jelent ez a gyakorlatban!

Kormányzó időszak:

Kisgyermekkor: 0- 9 éves korig

Ebben az életkori szakaszban jóindulatú, a gyermek igényeit jól ismerő, családi Kormányzó-üzemmódunk dominál. A Kormányzó szülő határozott, egyértelmű vezetőként ért ahhoz, hogyan húzzon meg szeretetteljes hozzáállással szilárd határokat, amelyek biztonságot és jó közérzetet adnak a gyermeknek.

→ Vagyis az a jellemző, hogy „Én döntök...” Például arról, hogy mit csinálunk a hétvégén, mikor fekszünk le, mi lesz az ebéd.



Természetesen sokszor bevonjuk ebben az életkorban is a gyereket a döntésekbe pl. „Melyik mesét nézzük meg, a Jégvarázst vagy a Kung Fu Pandát”? – de nem az összesbe.

Ha teljes szabadságot kap a gyerek és egész nap mindenben ő dönthet, az nagyon megterhelő tud lenni idegrendszeri szempontból. Hogyan is néz ki egy ilyen reggeli indulás: „Müzlit vagy pirítóst kérsz reggelire? Melyik kis ruhádat készítek ki, a pöttyöst vagy a csíkos? Vagy inkább ma nadrágban mennél? Mit szeretnél ma jobban? Menjünk ki a játszóra vagy hívjunk inkább át valakit? Melyik játszóra menjünk?, Áthívjam Zsuzsikát, vagy inkább mi menjünk hozzá?....” Az egyértelmű irányok, a kialakított rutinok, a szülői döntés *ebben tud biztonságot adni* a gyerekeknek, szemben a rengeteg bizonytalanságot jelentő lehetőséggel, amik a szorongási szintjét fogják növelni.

Ezért a rengeteg eldöntendő kérdés és opció helyett valami ilyesmi sokkal több nyugalmat és biztonságot tud sugározni: „Ma péntek van, palacsintás nap.” „Elpakolom a reggelit és indulunk a játszótérre. Addig te hozd elő azt a homokozós játékodat, amelyiket vigyük ma!”

Kertész időszak:

Kiskamasz kor – 9 éves kortól 13 éves korig.

A jó kertész vagy gazda mindig figyeli a talajt, hogy tudja, mikor vessen, mikor arasson. Kiskamasz gyermekünknek látnia kell rajtunk, hogy meghallgatjuk, odafigyelünk rá és ráhangolódunk, amint egyre inkább – és változó módon – képes kezelni önmagát. Ugyanakkor látnia kell azt is, hogy továbbra is a szülő a főnök, és ő a felelős a végső döntésekért.

Sok esetben ez a leginkább billegő üzemmód, és néha a legnehezebb is egyensúlyozni, vagy alkalmazkodni a gyors váltások között. Előfordulhat, hogy az esti mese és összebújás idején a gyermekünk jelzi, hogy ő már olvas saját maga elalvás előtt, de rá egy fél órára mégis behív magához, mert nem tud elaludni.

→ Vagyis az a jellemző, hogy *„Mondd el mit tervezel, figyelmesen meghallgatlak, azután én döntök...”*

Például a 10 éves lányunk elkezd nyaggatni minket, hogy mennyire szeretne megtanulni lovagolni, de közben más elfoglaltságai is vannak, amikről szintén nem akar lemondani, és sokszor látjuk már így is fáradtnak hétfégre, amiről ő maga is beszámol. Miatta is aggódunk, hogy túlterheli magát, és nekünk sem fér bele sem időben, sem anyagilag az újabb vágy gyors kielégítése. *„Örülök, hogy ilyen érdeklődő vagy és vágysz a lovaglásra. Ez most még időben és anyagilag is sok lenne ebben az évben a tánc és a cselló mellett, nekem sem fér bele elvinni téged, és úgy látom estére már te is nagyon fáradt vagy. Észben tartom a kívánságod, térjünk rá vissza jövőre, addig is néha hétfégen és nyári táborokban elmehetnél lovagolni. Mit gondolsz?”*

Ezzel a megoldással megerősítettük a motivációit és a lelkesedését, de arra is figyeltünk, hogy a család ne terhelődjön túl. Mindezek mellett a gyermekünk jutalmazás elhalasztási képességét is növeltük, miközben némi lehetőséget is adtunk neki arra, hogy belekóstolhasson a vágyott élménybe. Egy év múlva felülvizsgáljuk az erőforrásokat: lehet, hogy jobban bírja majd a terhelést, vagy valamiért felhagy bármelyik másik tevékenységgel, de az is lehet, hogy már egyedül is el tud majd menni több helyre és így legalább a fuvarozás nem terheli majd a szülői energiakészleteket.



Kalauz időszaka:

Kamaszkor – 13 éves kortól

A Kalauz már ismeri a járást, és meghallgatja a kamasz elképzeléseit, együtt tervezik meg a céljai és az álmai felé vezető legjobb utat.

→ Vagyis az a jellemző, hogy „*Mondd el mi a célod, találjuk ki közösen, hogyan közelíthető ez meg a legjobban!*”

Jó példa erre a középiskolai továbbtanulás, ahol első sorban a gyerekünk vágyait, képességeit és a realitásokat figyelembe véve segítjük a választásában, de már nem mi határozzuk azt meg. Ő maga is ismerhet sulikat és valószínű, már kristályosodnak a céljai pl.: általános gimnázium, vagy szakmaspecifikus továbbtanulás. Ezek után segítjük, hogy minden céljainak megfelelő iskola képbe kerüljön, és ha igény van rá segítjük őt a nyílt napokra való eljutásra, vagy akár vele is megyünk. Közösen megbeszéljük a tapasztalatokat, például így: „Most, hogy jártunk X, Y és Z iskola nyílt napján is, mit gondolsz, hova járnál legszívesebben? X-nél érdemes figyelembe venni, hogy többet kellene utaznod, Z pedig több programlehetőséget ajánl az órák után, viszont mindháromnak van humán-osztálya.” Szempontokat adunk, amelyek fontosak lehetnek, de nem mondjuk meg, hogy melyik szempont a legfontosabb. Ilyen módon, gyermekünk maga döntheti el, hogy számára mi a leglényegesebb, ez által alakul a saját értékrendje és nagyobb lesz az elköteleződése is a döntés felé. Ez a későbbi felmerülő nehézségeknél segítség lehet a továbblépéshez is, hiszen így sajátjának érezheti a választást, nem mi tereljük egy általunk kiszabott cél vagy szempontrendszer felé.



SZABÁLYOK ÉS KORLÁTOK BETARTATÁSA A MINDENNAPOKBAN, AVAGY MIT TEGYÜNK BÜNTETÉS HELYETT?

Akármelyik életkorban is járunk, jó ha szem előtt tartunk néhány szempontot a korlátok, szabályok vonatkozásában:

Mit kerüljünk?

- **Ne alkalmazzunk büntetést, elzárást a szobájába** – mert vagy azt erősíti a gyerekünkben, hogy ő rossz, selejtes, méltatlan a szeretetre, vagy a szülő felé lesz ellenséges a viselkedése. Ez szokott a legsokkolóbb és sokszor legfélreértettebb üzenet lenni a szülőknek. Sokkoló, hiszen sokszor a büntetés jut először eszünkbe, gyakran érezhetjük azt, hogy ez az egyetlen eszközünk. Féltreérthető, hiszen a „pozitív” fegyelmezés, vagy nevelés sokakban azt a képzetet kelti, hogy mindenért csak jutalmazni és dicsérni kell a gyereket. A következő részben jó pár konkrét javaslatot



adunk arra, hogy mit is értünk határozott fegyelmezés alatt.

- **Ne ismételjük el számtalanszor a kérésünket** – hiszen ezzel azt üzenjük, hogy természetes, hogy tízszer is el kell valamit mondani- akkor miért is csinálná meg a gyerekünk legközelebb már elsőre?
- **Ne javaslatokat, udvariassági formulákat vagy kérdéseket használjunk** – a gyerekünk nem mindig tudja értelmezni ezeket, bizonytalanságot szül benne és kibúvót jelent. Tehát kerüljük a hasonló megfogalmazásokat „Na, gyerekek most már indulhatunk haza a játszóról? „ vagy „Nem gondolod, hogy már ideje lenne elindulni?“

Mit csináljunk helyette?

Mik segítik elő a gyerekek szabályokhoz való alkalmazkodását?

- **Kevesebb beszéd, kevesebb inger** – a kevesebb több elvét alkalmazzuk! Sokszor túlértékeljük a beszéd, szavak erejét, és azt gondoljuk, hogy minél jobban sulykoljuk, annál inkább bevésődik, pedig sok esetben a túl sok beszéd, a lelki fröccsök ellentétes hatást váltanak ki, nem tud már rá figyelni a gyerekünk.
- **Legyenek beépített rutinok a mindennapokban** – ha a gyerekünknek minden nap le kell ülnie megcsinálni a leckéit, vagy reggelente mindig az ő dolga bevetni az ágyat és rendet tenni a szobájában, akkor ezek automatizmussá tudnak válni. Sokszor sajnos ez sokkal nehezebb és hosszadalmasabb folyamat persze, mint ahogy az egy felnőtt esetében lenne, de tartsuk szem előtt az egyik előző pontot: a gyermekünk nem kicsi felnőtt.
- **Az elvek hosszas magyarázása helyett legyünk minél konkrétabbak** – *„Na, nézzük csak kicsit mélyebben és átfogóan ezt a problematikát! Szerintem pár dologgal nem vagy itt tisztában. Azt fontos megértened, hogy én azért mondom el ezt neked, hogy tanulj belőle és rögzüljön a dolog, mert felnőtt korodra sőt, egész életedre kihatással lesz....nekem is sokszor elmondták, és akkor még nem értettem, de most már összeállt, és azt szeretném, hogy neked is összeálljon...“* és így tovább, és így tovább. Ez túl szövevényes lelki fröccs és nem érthető. Helyette célszerűbb valahogy így megfogalmazni: *„Beszéljük meg, hogy mikor fogsz ma rendet rakni a szobádban. Ha nem szeretnéd megbeszélni, semmi baj, akkor kijelölöm, én az időpontot.“*
- **Mi magunk is mutassunk példát**- nem a szavak, hanem a viselkedésünk, mindennapos tetteink lesznek a legfontosabb építőkövek a viselkedés rögzítésében. Ahogy ezt Vekerdy megfogalmazta, igazából nem külön nevelés van, hanem **együttélés a gyerekekkel**. Ha azt akarjuk, hogy ne a telefonján pötyögjön, amikor beszélünk hozzá, nekünk is illik figyelni arra, hogy ne csekkolgassuk a telefonunkat, és ne úgy kérjünk tőle, hogy közben a következő munka-emailünkre válaszolunk.
- **Folyamatosan erősítsük a gyerek saját felelősségét**. A legtöbb családban a legnagyobb ütközőpontot az szokta jelenteni, hogy a gyerek „nem tanul eleget“, ezért itt



most erre a pontra bővebben is kitérünk. Szülőként leginkább- helytelen módon- sokszor nem is a felkészülés folyamatára, csak a végeredményre figyelünk: vagyis általában akkor reagálunk, ha a gyerek rossz jegyet szerez. Megrettent szülőként a matek 1-esre kütyümegvonással vagy zsebpénz elkobzással reagálhatunk, annak reményében, hogy a viselkedés változni fog és a gyerek elkezd rendesen tanulni. Holott a kapott 1-es már természetes negatív következménye volt annak, hogy nem sikerült kellően jól megcsinálnia a dolgozat feladatait. Vegyük észre, hogy korántsem biztos, hogy egyáltalán nem ért a matekhoz. Könnyen előfordulhat valami részképesség-zavar, ami miatt neki sokkal nehezebben megy ez, mint másoknak. Az sem borítékolható, hogy nem tanult rá, az meg végképp ritkán szokott előfordulni, hogy nem is érdekli, sokkal inkább az, hogy elfelejtette, nem elég jók még a szervező és önkontroll-funkciói ahhoz, hogy megjegyezze és megszervezze rá a felkészülését. És igen, nyilván sokkal ritkábban felejt el a haverokkal az online játékát, vagy a randiját. A büntudatkeltés és büntetés helyett először tárjuk fel, hogy mi történt, miért kapott egyest. Könnyen lehet, hogy először meg kell vigasztalnunk és megerősítenünk abban, hogy nem "teljesen hülye", sem ehhez a tárgyhoz, sem pedig általánosságban. A kamaszos „nem-törődömség” és motivátlanság legtöbbször az alacsony önértékelés eltakarására szolgál. A lényeg, hogy feltegyük neki a kérdést, amire lehet, hogy első körben csak a „nem tudom” sztenderd választ fogjuk kapni, mégis kulcsfontosságú, hogy elkezdjük átadni a saját jegyei felett a felelősséget már a kezdetektől. Kérdezzünk tovább, nyíltan és nyugodt hangnemben, a „szeretném érteni, hogy benned mi zajlik” kérdés itt is kulcsfontosságú.

- A 11-13 éves gyermekünk nem az ellenállás miatt nem fog erre kapásból válaszolni, hanem mert ő maga sem fér még hozzá a saját érzéseihez, nem hogy odáig jusson, hogy meg is tudja azokat fogalmazni. De azzal, hogy megkérdezzük, már segítjük őt abban, hogy figyeljen a saját érzéseire. Ha végképp nem megy semmi, akkor felkínálhatunk neki pár lehetséges alternatívát: *„Elmondjam, nekem mik az ötleteim? Vagy az van, hogy egyáltalán nem érdekel, hogy hányas leszel matekból....vagy inkább az, hogy elfelejtettél tanulni, nem szervezted meg, mert eleve azt gondoltad, hogy azért egy hármásra simán meg tudod írni. Rossz érzés lehet, hogy ez nem sikerült.”* Ha a kérdések során eljutunk odáig, például, hogy nem készült a dolgozatra, akkor léphetünk tovább és megkérdezhetjük, hogy *„És mit szeretnél most tenni ez ügyben? Mi a célod a matekkal?”* A gyerekek ilyenkor általában pontosan tudják, hogy mit is kellene másképp csinálniuk, ha elkezdjük őket partnernek tekinteni, ezt lassan meg is tudják majd fogalmazni. Ha már alakul a terv, akkor mehetünk tovább és tisztázhatjuk a saját szerepünket. *„Értem, akkor minden héten előbb csinálod meg a leckét, és utána játszol online a haverokkal. Hogy segítelek ebben téged? Azt látom, hogy sokszor elfelejtetted, de ha megegyeztünk a tervedben, akkor emlékeztetlek majd rá.”* Persze ehhez annak elfogadása is kell, hogy szülőként 10 éves kor után már nem nagyon akarhatok helyette jó tanuló lenni, vagy menő középiskolába kerülni feltétlenül. Azt viszont az én dolgom, hogy támogassam, figyeljem, és a vele együtt kialakított kereteket erősen tartsam a viharos serdülőkorban is. Ha a következő héten felülírja a közösen megállapodott kereteket, akkor nekem kell

szülőként határozottan visszautalnom az egyezsége, és jelezni, hogy nem erről volt szó, legyen szíves előbb leülni tanulni.

- **Erősítsük meg a megfelelő viselkedést és ne tegyünk hozzá semmi mást!** „*Na, ma reggel milyen ügyesen sikerült időben felkelned, mindig így kellene csinálni!*” Ez a mondat részünkről persze dicséretnek tűnik, de vegyük észre, hogy a mondat második fele igazából egy kritika, amire főleg egy kamasz gyerek nagyon érzékeny tud lenni és inkább az üzenet második része fog nála hatni. Az elismerő szavak nem csak azért fontosak, hogy kedvesek legyünk a gyerekünkhöz, hanem azért, mert megerősítik a viselkedést. Abból lesz több, amire jobban fókuszálunk, ezért fontos észrevenni és visszajelezni az apróbb pozitív irányba mutató viselkedéseket is.
- **Reagáljunk a háttérben lévő nehézségre ne csak a zavaró tünetre!** Sok esetben a gyerekek zavaró, sokszor idegesítő viselkedése azt jelzi, hogy valamilyen szükségletük sérült: lehet, hogy éhesek, vagy csak egyszerűen unatkoznak az adott helyzetben és sokszor ezek feloldása az elsődleges megoldás. A saját nehézségeik, megfelelési vágyuk sok esetben rengeteg feszültséget, szorongást kelt bennük. Ennek oldásához tippeket a www.sulinyugi.hu oldalon találtok.



Mire figyeljünk, amikor a kérdés konkrétan elhangzik?

- Képzeld el, hogy a gyerekünk együttműködő – bár furának tűnhet, de ha eből indulunk ki, és ezt látjuk magunk előtt, akkor észrevétlenül mi magunk is olyan hangnemben szólunk hozzá, hogy azzal ezt erősítjük meg. Az önbeteljesítő jóslatoknak nagy erejük van, ezért először nekünk kell hinnünk abban, hogy a gyerekünk ezt meg tudja tenni, mi pedig el tudjuk érni, hogy megtegye.
- Direkt kéréseket fogalmazzunk meg – kerüljük a javaslatokat, utalásokat, vagy cinikus jelzéseket, hiszen ezeket a gyerekünk nem tudja még a helyén kezelni. A „*Nem gondolod, hogy most már indulnunk kellene?*” helyett az „*Indulnunk kell, kérlek vedd a cipőd!*” sokkal célravezetőbb.
- Cselekvésünkkel és mozdulatainkkal segítsük elő az utasításokat – a gyerekek a cselekvést sokkal jobban tudják dekódolni, mintegy a saját agyukban is letükrözni a történéseket: ahelyett, hogy „*Indulnunk kell, menjetek beszállni!*” (közben azonban lecsekkolunk egy emailt, vagy elpakoljuk az elmosott tányérokot) helyett elindulunk az ajtó felé, megfogjuk a gyerekünk kezét „*Gyere szívesem, beszállunk az autóba.*”
- Mondjuk ki a nevét és hagyjunk utána egy kis szünetet – apróságnak tűnik, de nagy hatása lehet. Ahelyett, hogy „*Üljetek neki a leckének!*” sokat számít, ha megcímkezzük a kérést: „*Hanna... (várjuk meg akár a szemkontaktust is olyan gyereknél, aki nehezebben hallja meg az instrukciókat) most már ülj neki a leckének!*”

- Az ismétlések helyett bontsuk le a kérést az elvárt viselkedések szintjére: „A légy szíves indulj zuhanyozni, már az előbb is szóltam! Indulj már! Hányszor mondjam, hogy indulj már zuhanyozni!” helyett „Most már tedd le a kezedből a gépet és állj fel!”
- Előbb kapcsolódjunk mi a gyerekek világához, mielőtt tőle várnánk el azt, hogy a miénkhez alkalmazkodjon: „Na, nézzem, hogy haladtál a játékodban? Áh, úgy látom, egy új pályán vagy, vagány...Viszont most már vacsora idő van, légy szíves fejezd be a játékot!”



Mit tegyünk, ha a kérés vagy szabály ellenére mégis valami helytelent tesz?

- Lépünk közben aktívan, fizikailag: ami azt jelenti, hogy ha nem kapcsolja ki a gépet, pedig az összes előző szemponttal éltünk, akkor mi magunk menjünk oda és határozottan kapcsoljuk azt ki.
- Természetes következményeket éltessek: ha kiderül, hogy hazudott nekünk a hétfégi buliról, mert igazából mégsem volt ott szülői felügyelet, első körben fel kell tárnunk, hogy mi is van a viselkedése mögött. Lehet, hogy ő volt az egyetlen, akit a szülei nem engedtek volna el egy ilyen buliba, érdemes felgöngyöltetni a hazugság mögött lévő érzelmi szálakat. *„Értem, vagyis szeretted volna ugyanazt a szabadságot megélni és nem kimaradni a közös buliból. A hazugság viszont sosem jó megoldás. Ha eleve megbeszéljük ezt, akkor közösen valószínűleg ki tudtunk volna valamit találni. Most megrendült benned a bizalmam, ezért most szorosabbra veszem a felügyeletet amíg azt nem tapasztalom, hogy érted, mikor mit kell elmondj. A legközelebbi buliba csak úgy mehetsz el, ha előtte telefonon tudok egyeztetni személyesen a többi szülővel.”*
- Jóvátételbe vonjuk be: Ha a kérésünk ellenére tesz valami helytelent: pl. a húga kezéből kitépi a karkötőjét, ami ezért elszakad, akkor vonjuk be a jóvátételbe: ne csak bocsánatot kérjen, hanem közösen találjuk ki, mivel tudja kárpótolni a tesóját (pl.: *segít összeragasztani, vagy beszáll a saját zsebpénzével egy új megvásárlásába*).

4. SZERETET: KÜLÖNBÖZŐ SZERETETNYELVEK GYEREKEKNÉL

A korlátok mellett persze az odafigyelésünkkel, érzelmi törődésünkkel adjuk a legtöbbet a gyerekeknek. Ehhez jó, ha ismerjük az ő saját szeretetnyelvét. Na de mi is az a szeretetnyelv? A szeretetnyelv kifejezés Gary Chapman⁷⁸ nevéhez köthető: 5 nyelvet különített el, melyek a következők: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékok, segítségnyújtás, fizikai érintés.

A szeretetnyelv mentén fejezzük ki szeretetünket a másik felé, de mivel minden ember más és más, ezért mindenkinek más nyelve, azaz más igényei lehetnek, még a testvéreknek, ikertestvéreknek is.

Érdeemes megfigyelni és megvizsgálni saját magunkon, hogy vajon mi magunk hogyan fejezzük ki, ha szeretünk valakit, és mire vágyunk ahhoz, hogy azt érezzük, szeretnek minket? Tudom-e úgy szeretni a párom, gyermekem, ahogy az neki jó? Ahogyan neki van rá szüksége és nem nekem?



HOGYAN HASZNÁLJUK A SZERETETNYELVET A CSALÁDON BELÜL?

- 1. Ezt is kezdjük magunkon** – mint ahogyan a 2. fejezetben is volt róla szó, először saját magunkkal kell rendben lennünk. Ugyanígy először a saját „szeretet-tankunkat” kell feltöltenünk felnőttként is. Ezért javasoljuk, hogy először töltsd ki saját magadra vonatkozóan a szeretetnyelv tesztet, és tudatosítsd magadban, hogy mi is az, ami neked a legfontosabb.

Felnőtt szeretetnyelv teszt: [elérhető a fejezet végén](#). Ha te már ismered a sajátod, akkor a neked fontos felnőtt társsal, barátokkal is törekedj arra, hogy a másik nyelvét használva fejezd ki a szeretetedet és bátran oszd meg a saját igényeidet is. Sokkal többet ér, ha a gyerekünk azt tapasztalja, hogy egymáshoz is szeretetteljesen viszonyulunk, mintha csak beszélünk erről, vagy ha az egymással való marakodás közben kizárólag őt árasztjuk el a szeretetünkkel.

- 2. Figyeljük meg gyerekünket!** A következő példák segíthetnek ebben. Fejezzük ki felé a szeretetünket az ő nyelvén, apróságokkal, a mindennapok részeként.

Honnan tudjuk melyik a gyerekünk fő szeretetnyelve?

A gyerekeknél idővel változnak a szeretetnyelvek, viszont amellett, hogy egy fő nyelvet már azonosítottunk, a többit is érdemes használnunk.



Kérdések, melyek segíthetnek eldönteni gyermekeink, kamaszaink szeretetnyelvét:

- melyiknek örül a leginkább?
- melyiket várja?
- melyiket adja spontán a leginkább?
- használjuk a próba-szerencse módszert, és
- tekintsük ezeket a külön kedvességeket is egy jó fajta kísérletnek.

SZERETETNYELVEK GYERMEKEKNÉL

1. Elismerő szavak

Milyen tipikus mondatokból ismerhetjük fel?

- „Nézd, mit rajzoltam, apa!”
- „Csinos vagy, anya!”
- „Anya, te vagy a kedvenc anyukám!”

Az a gyerek, aki sokszor elmondja, mit szeret, mi tetszik neki, és folyton keresi az elismerést, a szóbeli megerősítésen keresztül érzi a szeretetet. Különlegesen fogja érezni magát, ha elmondod neki, mennyire örülsz, hogy eljött veled vásárolni, bátorító szavakat használsz, mikor elmagyarázol neki valamit, és mindig elismered, megdicséred, amit csinált. Fontos, hogy tartózkodj a kritikus, kemény szavaktól: jobban meg tudják bántani, mint hinnéd!



Tipp, hogy ilyen módon fejezzük ki a szeretetünket:

- kis üzenetek („Legyen szép napod!”) a szendvicse mellé
- bátorító mondatok („csak bátran” „a hibázással együtt tanulsz”) a ceruzáira írva





2. Fizikai érintés

Miből ismered fel?

- fogdossa a karod
- ölelget
- puszit ad
- közeledben van
- simogatja a hajad

Az ő esetében valószínűleg azt tapasztalod, hogy mindig szorosan melléd ül le. Kicsiként sokszor vedd ölebe, puszilgasd, öleld meg, nagyobb korában is karold át, vagy "adj egy pacsit", amikor ügyes volt.



Tipp, hogy ily módon fejezzük ki szeretetünket:

- jó reggelt – jó éjszakát ölelések
- birkózások, pacsik
- stressz esetén különösen fontos lehet neki a testi érintés, aminek hatására egy nyugihormon, oxitocin termelődik

3. Ajándékozás

Miből ismered fel?

- emlékszik rá kitől mit kapott
- papírba csomagol neked egy termést
- virágot visz neked a kertből
- ragaszkodik a kis ajándékaihoz

Ez nem azt jelenti, hogy állandóan ajándékokat kell neki vásárolnod, de nagyon fogja értékelni az első szeletet az elkészült sütiből, egy apróságot, amit készítesz neki, vagy ha figyelsz arra, hogy mi az, amire neki éppen "szüksége" van.



Tipp, hogy ily módon fejezzük ki szeretetünket:

- falevelet hozol neki reggel
- a rajzait kitüntetett helyre rakd ki a lakásban



4. Segítségnyújtás

Miből ismered fel?

- ugrik egy pohár vízért
- kispárnát visz apunak, ha panaszkodik, hogy kényelmetlenül ül



Ha egy nagyobb feladat után különleges ételt készítesz neki, leülsz mellé, mikor a házi feladatot írja, vagy emlékszel, hogy tegnap az oviban összeveszett a barátjával, akkor biztosan tudja majd, hogy szereted.



Tipp, hogy ily módon fejezzük ki szeretetünket:

- bekötöd helyette a cipőfűzőjét
- nagyobb feladat után megfőzöd a kedvencét

5. Minőségi idő

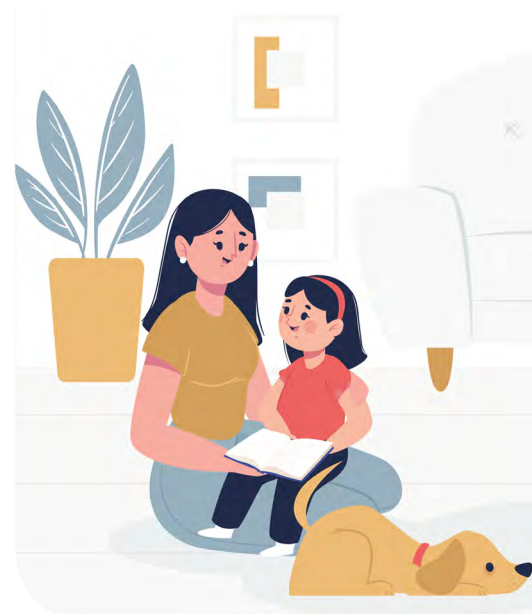
Milyen mondatokból ismerd fel leginkább?

- „játssz velem ilyen!”
- „gyere, ezt látnod kell!”
- „mutatok valamit a szobámban!”



Tipp, hogy ily módon fejezzük ki szeretetünket:

- pár perces közös idők: bevásárlás közben
- éneklés reggeli készítés közben
- kistesóhoz képest tovább maradhat fenn este



Összességében tehát jelentős hatással vagyunk gyermekünk életének alakulására, de vannak olyan tényezők (pl. genetikai adottságok, váratlan események), melyek felett a legjobb szándékunk ellenére sem tudunk kontrollt gyakorolni. Megfelelő neveléssel azonban segíthetünk, hogy a lehető legjobban kibontakoztathassa képességeit. Ebben fontos szerepe van a meleg, szeretetteljes érzelmi légkör mellett a korlátok, keretek tartásának is, melyeken belül biztonságban szerezhethet tapasztalatokat gyermekünk mind a világról, mind saját magáról, erősítve ezzel az önmagába vetett bizalmát. Sokszor nem könnyű szülőként megtalálni a megfelelő egyensúlyt ezek között, de fontos tudatosítanunk, hogy elég, ha „elég jó” szülők vagyunk és alkalmazkodva a gyermek életkorához és a változó körülményekhez, kormányzóként, kertészként vagy éppen kalauzsként támogatjuk őt a fejlődésben. Mindezt pedig sokkal könnyebben megtehetjük, ha ismerjük egymás szeretetnyelvét és ezt is figyelembe véve fejezzük ki érzéseinket egymás iránt.

Könyvajánló nevelési hogyanokról, szeretetnyelvről:

Ranschburg Jenő:
Szülők könyve



Pamela Druckerman:
Nem harap a spenót



Vekerdy Tamás:
Jól szeretni



Vekerdy Tamás:
Érzelmi biztonság



Kim John Payne:
Melegszívű fegyelmezés



Kim John Payne:
Egyszerűbb gyerekkor



Laura Markham:
Békés szülő, boldog gyermek



Barcs Kriszta:
Így működik a lelked



Johanna Faber, Julie King:
Beszélj úgy, hogy érdekelje,
hallgassd úgy, hogy
elmesélje



Dr Marshall B. Rosenberg:
A szavak ablakok
vagy falak



Mogyorósy-Révész Zsuzsanna:
Érzelmszabályozás
a gyakorlatban



**Maggie Kline,
Peter A. Levine:**
Derült égből
villámcsapás



Az alábbi könyvek segítségével szolgálhatnak saját szeretetnyelvünk megismerésében:



KÉRDŐÍV

Válassz az alábbi állítások közül! Ha mindkettőt igaznak érzed, válaszd azt, amelyik szimpatikusabb, vagy amelyik először eszedbe jutott. Kérdőívünk kitöltése után kiderül, miből érzed leginkább, hogy fontos vagy a másik ember számára.

- | | | |
|-----|---|---|
| 1. | Szeretem, ha megölelnek. | E |
| | Szeretem, ha elismerésben részesítenek. | A |
| 2. | Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra.- | B |
| | Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. | D |
| 3. | Szeretek ajándékot kapni. | C |
| | Szeretek találkozni a barátaimmal.- | B |
| 4. | Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. | D |
| | Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. | E |
| 5. | Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. | E |
| | Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret.- | C |
| 6. | Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. | B |
| | Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak a számomra. | E |
| 7. | A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. | C |
| | Az elismerő szavak, a dicséret szeretetet közvetítenek számomra. | A |
| 8. | Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. | E |
| | Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. | A |
| 9. | Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. | B |
| | Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. | C |
| 10. | Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra. | A |
| | Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret.- | D |

11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. B
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. A
12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. D
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. E
13. Értékelem a dicséretet, és kerülöm a kritikát A
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. C
14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. B
Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek. E
15. Szeretem, ha megdicsérik valamiért, amit tettem, vagy elértem. A
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. D
16. Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. E
Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. B
17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. D
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. C
18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. A
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. B
19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. E
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. D
20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. D
Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem. C
21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. B
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. D
22. Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret. C
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. A

- | | | |
|-----|---|---|
| 23. | Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. | C |
| | Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. | D |
| 24. | Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. | B |
| | Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. | C |
| 25. | Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. | D |
| | Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában. | B |
| 26. | Szeretem átölelni és megpuszítani a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és pusztít adnak. | E |
| | Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. | C |
| 27. | Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam. | A |
| | Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek. | B |
| 28. | Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok. | C |
| | Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint. | E |
| 29. | Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. | D |
| | Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. | A |
| 30. | Minden nap szükségem van arra, hogy megérintsenek. | E |
| | Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. | A |

Kiértékelés:

Számold össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választottál!

A = Elismerő szavak

B = Minőségi idő

C = Ajándékok

D = Szívességek

E = Testi érintés

Amelyik szeretetnyelv betűjeléből a legtöbbet választottad, az az elsődleges szeretetnyelved. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet. Ha két értéke is egyenlően magas, akkor Neked két elsődleges szeretetnyelved van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelved is. Ez a kifejezési forma szintén fontos a számodra.

(Forrás: Gary Chapman, Az egyedülállók öt szeretetnyelve⁹)

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1 **Mérei, F. & Binét, Á.** (1970). Gyermeklélektan. Budapest, Gondolat Kiadó. 1970.
- 1 **Robert Plomin** (2018) Blueprint – How DNA makes us who we are, Allen Lane
- 2 **Ranschburg J.** (1975). A szülői magatartás és a nevelői attitűdök hatása a gyermeki viselkedésre. In. Ifjúság és pszichológia. Pszichológiai Tanulmányok XIV., Budapest: Akadémia Kiadó.
- 3 **Li, P.** (2022): 4 Types of Parenting Styles and Their Effects On The Child.
Letöltve: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>
- 4 **Zeltser, F.** (2021): A psychologist shares the 4 styles of parenting—and the type that researchers say is the most successful.
Letöltve: <https://www.cnbc.com/2021/06/29/child-psychologist-explains-4-types-of-parenting-and-how-to-tell-which-is-right-for-you.html>
- 5 **Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J.** (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. Journal of Adolescence, 35(5), 1177-1190.
- 6 **Kim John Payne** (2018) Melegszívű fegyelmezés, Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- 7 **Chapman, G.** (2019): Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva - Az életre szóló szeretet titka. Budapest: Harmat Kiadói Alapítvány.
- 8 **Chapman, G., Campbell R.** (2021): Az 5 szeretetnyelv: Gyerekekre hangolva - Szeresd úgy, hogy érezze! Budapest: Harmat Kiadói Alapítvány
- 9 **Chapman G.** (2010) Szólóban - Az egyedülállók öt szeretetnyelve - Az egyedülállók öt szeretetnyelve Az egyedülállók öt szeretetnyelve, Harmat Kiadó
- 10 <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv>
- 11 Képek forrása: <https://freepik.com/>

unicef 

minden gyerekért



SULINYUGI



LÉLEKEMELŐ PROGRAM SZÜLŐKNEK

ONLINE KURZUS A SZÜLŐK ÉS A GYEREKEK LELKI EGÉSZSÉGÉÉRT

5. FEJEZET

TABUTÉMÁK A GYERMEKNEVELÉSBEN

SZEX, DROGOK, "KÜTYÜZÉS" ÉS VIDEÓJÁTÉK, AVAGY AMIRŐL

NEHÉZ BESZÉLNI, DE SZÜLŐKÉNT FEJTÖRÉST OKOZ



MIRŐL VOLT SZÓ EDDIG?

Az előző fejezetekben megvizsgáltuk, mit is jelent mentálisan jól lenni és hogyan tehetünk mi magunk szülőként ezért elsősorban, mire figyeljünk a gyerekünk esetében a mindennapi nevelés és akut helyzetek során is.

MIRŐL LESZ SZÓ EBBEN A FEJEZETBEN?

Ebben a fejezetben a zűrös, rázós témákat fogjuk boncolgatni, amiket sokszor tabuk öveznek a nevelés során is.

A következőkről fogsz olvasni:

1. A tabukról általában
2. Szexualitás
3. Halál, gyász
4. Függőségek
 - Dohányzás, alkohol, drogok
 - Mobil és videójáték
5. Tabu érzések szülőként



A TABUKRÓL ÁLTALÁBAN

Miért léteznek tabuk?

A nehéz, felzaklató témák sokszor tabusítva vannak a mindennapokban, hiszen nem könnyű róluk beszélni és túl sok érzelmi szálát mozgatnak meg. **A leggyakoribb társadalmi tabuk a halállal és a szexualitással** kapcsolatban merülnek fel. A modern világban különös kettősség figyelhető meg ezekkel kapcsolatban, ami sokszor még nehezebbé teszi ezek kezelését a gyereknevelésben is. Egyrészt rengeteg túlzó és sokszor valóság-idegen inger ér minket ezekben a témákban. Például a halál esetében az egyre több véres, sokkoló akció-jelenet a filmekben, mindennapi életünk részévé teszi a test kiszolgáltatottságát, viszont napjainkban alig találkozunk a természetes halállal: ritkán halnak meg mellettünk otthon szeretteink, már nem túl gyakori a nyílt koporsós temetés, és sokszor a gyászszertartástól is távol akarjuk tartani gyermekeinket. A szex esetében pedig, míg tele van a város szexuális ingereket árasztó nagy plakátokkal és egy kattintásnyira vannak a pornó tartalmak a gyerekeinktől, a szexuális edukáció mégis nehezített.



Miért lehet ártalmas, ha tabusítunk?

Először is nézzük meg pár példán keresztül, hogyan fejtik ki negatív hatásukat a tabuk, miért fontos, hogy ne tabusítsuk a nehéz témákat otthon a családban.

- **Amiről nem szabad beszélni, arról kérdezni sem lehet, így ismerethiány alakul ki.** Például gyakori jelenség, hogy nem mernek a szülők a gyerekeikkel a szexualitásról beszélgetni, mert nem illik, vagy nem tudják, hogyan kell, esetleg félnek attól, hogy ártanak a gyereknek. Ha a szülők nem, akkor ezekre a kérdésekre a kortársak, és az internet (pl. pornófilmek) fognak – többnyire helytelen – választ adni.
- **Amiről nem lehet beszélni, azzal kapcsolatban segítséget sem lehet kérni.** Például a halálon belül komoly tabu az öngyilkosság, amit a társadalmunkban gyakran bélyegeznek az egyén „kudarcának”, hogy nem volt „elég erős” stb.

- **Bűntudatot és szégyen érzést keltenek.**

A tabuk természetes, az élettel együtt járó dolgok körül fogalmazódnak meg, és mégis azt az érzést keltik bennünk, hogy valami velünk nincs rendben, ha ezeket a témákat fessegetjük. Bűntudat és szégyen érzését keltik.





PRÓBÁLD KI!

Alapelveként alkalmazhatod a nehéz témáknál, hogy ha a gyermek meg tudja fogalmazni a kérdését, akkor megérett a válaszra is!

Ez azt jelenti, hogy bár a következőkben beszélünk majd arról, hogy mely életkorban milyen témák a legfontosabbak, de a gyerekünk bármely életkorban feltehet bármilyen kérdést, arra az ő korának és érettségének megfelelő megfogalmazással és hosszúsággal válaszolhatunk. Mindig az igazat, nem kell soha cenzúráznunk a valóságot.

A következő bekezdésekben gyakori tabukról lehet olvasni. Amennyiben úgy döntesz, hogy szeretnél ezekről beszélgetni a gyerekeddel, felmerülhet, hogy ezt hogyan érdemes megtenni. Fogadd néhány javaslatunkat erre:

- **Elfogadással:**

Ahhoz, hogy nehéz témákról beszéljünk, fontos a másikat, aki ráadásul gyerekként kiszolgáltatottabb, arról **biztosítani, hogy bármit mondhat, nem fogja elveszíteni a szeretetünket**. Például mondhatjuk azt, hogy *„Ezek néha fura, nehéz témák lehetnek, de fontos tudnod, hogy tőlem bármit megkérdezhetsz, még ha azt is gondolod róla, hogy butaság, vagy ezt már illene tudnod stb.”*

- **Nyitottsággal:**

Mindannyian egy kicsit máshogy gondolkozunk, a tabuk pedig nehéz és megosztó témák. Amikor viszont leülünk gyerekünkkel beszélgetni, ne a vita legyen a célunk, hanem a megértés. Ezt elősegítheti egyszerűen az, ha odafigyelünk arra, hogy **nyitott kérdéseket tegyünk fel, ne zártakat** (amikre igennel, vagy nemmel lehet válaszolni). Például ahelyett, hogy *„És akkor azt gondolod, hogy ha ennyit játszol a számítógépen, az neked nem rossz?”* kérdezhetjük azt, hogy *„Te hogy látod, milyen hatással van rád a videójátékozás?”* Ezek a nyitott kérdések azt üzenik, hogy bár van nekem is véleményem a témáról, én most a tiédre vagyok kíváncsi. Sok konfliktust megelőznek.

- **Biztonságos környezetben:**

Nem biztos, hogy ideális, ha ezeket a beszélgetéseket például az iskola felé tartó autóúton próbáljuk megejteni. Lehet, hogy van olyan család, ahol pont ez az idő alkalmas a bizalmas beszélgetésekre, de valószínűleg keveseknél. Próbáljunk **olyan alkalmat választani, amikor van időnk belemenni kérdésekre**, hosszabban elbeszélgetni, ahelyett, hogy az időt néznénk, mert edzésre kell vinni a kistesót stb.

SZEXUALITÁS

A szexualitás – ahogy már említettük – egyike a leggyakoribban tabusított témáknak, főleg a gyermeknevelést illetően. Sok szülő nem mer a gyerekével erről beszélgetni, mert **számos tévhit kering szülői körökben** erről a témáról, amik akadályozzák az erről való beszélgetéseket.

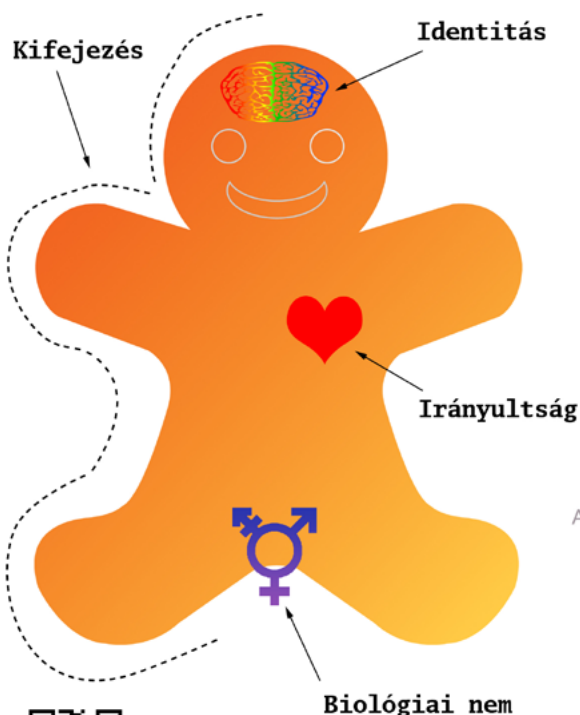


A szexualitás bizonyos témái még inkább tabusítottak, ilyen például a homoszexualitás, a transzneműség, és egyéb **LMBTQI témák**. Ezekkel a kérdésekkel különösen fontos foglalkozni, mivel a szexuális kisebbségbe tartozó fiatalok gyakrabban találkoznak **hátrányos megkülönböztetéssel, kirekesztéssel** a tipikustól eltérő nemi identitásuk vagy szexuális irányultságuk miatt. Akkor is, ha még nem „bújtak elő”, azaz a környezetük nem tud az ő másságukról, az elutasítástól való félelem sok **szorongással**, elszigeteléssel és **akár depresszióval is** járhat. Valószínűleg e nehézségek miatt az LMBTQI fiatalok körében **négy-szer gyakoribb az öngyilkossági kísérlet, mint társaiknál**¹.

A következő ábrázolás segít eligazodni a különböző nemiséggel kapcsolatos fogalmak között.

A SOKOLDALÚ «NEM» FIGURA

Magyar verzió by TransVanilla.hu (original: www.PronouncedMetrosexual.com)



<http://transvanilla.hu>



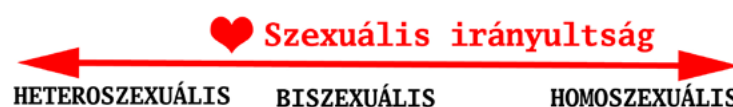
A nemi identitásod az amit te magad a fejedben magadénak gondolsz. Ennek a kémiája alkot téged és az ahogyan te ezt megéled, hogy mit jelent.



A nem kifejezése az ahogyan demonstrárod a nemed (a tradicionális nemi szerepek szerint) a viselkedéseddel, öltözködéseddel, mozgásoddal és reakcióiddal.



A biológiai nemet objektív dolgok: szervek, hormonok és kromoszómák, határozzák meg. Nő = vagina, petefészek, XX kromoszóma férfi = pénisz, herék, XY kromoszóma interszexuális = a kettő kombinációja



A szexuális irányultságod az határozza meg, hogy akikkel fizikálisan, lelkileg és/vagy érzelmileg vonzódsz hozzád képest milyen neműnek vallják magukat.

A szexualitás egész életünkben végigkísér bennünket. Fontos, hogy szülőként hitelesen és őszintén tudjunk beszélni gyerekünkkel erről a témáról is, persze a korának és érettségének megfelelően. Nem kell megijedni, ez nem azt jelenti, hogy már óvodásoknak a fogamzásgátlási módszerekről beszélünk! Hanem azt, hogy például már a legkisebbeknek is megnevezzük a testrészeit fürdés közben, vagy hogy felhívjuk rá a figyelmet, hogy van jó érintés és rossz érintés.

Sok szülőt az az elgondolás vezérel, hogy a szexualitást majd úgyis a gyerekének kell felfedeznie, és megérni rá, ezért ez nem olyan téma, amiről kimondottan beszélni kell. Az természetesen igaz, hogy az élményt mindenki maga éli át és maga fedezi fel a saját testét, pl. semmilyen életkorban nem osztjuk meg a szexuális fantáziáinkat a gyerekkel (ami szexuális abúzusnak számít). A saját megélt aktuális élményeinek, kérdéseinek helyes kezelésében azonban segítenünk kell neki. Például egy kisgyerek esetében nem várhatunk arra, hogy majd megéri rá és akkor megérti, hogy miért is nem játszunk a „fütyinkkel” vagy „nuninkkal” mások előtt. Ha mi feszengünk, és inkább csak elfordítjuk fejünket, mint aki észre sem veszi, vagy durván rászólunk, úgy, mint amikor csámcsog, vagy megszegyenítjük és bűnös dologként állítjuk be, azokkal csak ártunk vele. Helyette négy szemközt mondjuk el a gyerekünknek, hogy „Mindenkinek érdekes dolgok vannak a bugyijában, és jó érzés lehet játszani vele, de ez olyan dolog, amit nem csinálunk mások előtt.”



A következő táblázatból kiolvasható, hogy milyen életkorban milyen témákkal szükséges megismerkednie a gyerekeknek, fiataloknak.

KOROSZTÁLY	ÉRINTETT TÉMÁK
Kisgyermekkor (0-9. év)	Testrészek, testhatárok (<i>fehérnemű-szabály</i>), <i>nemet mondás</i>
Kiskamaszkor (9-13. év)	Alap biológiai működés Ejakuláció és menstruáció Szerelem, egyenlő párkapcsolatok Fogamzásgátlási módszerek Szexualitás a médiában és az interneten
Kamaszkor (13. év-)	Tudatosság, tájékozottság (<i>fogamzásgátlás, nem kívánt terhesség stb.</i>) Pozitív attitűd- intimitás, szex, szerelem

Kisgyermekkor (0-9 éves korig):

- Óvodáskorban segítsünk neki "birtokolni a testét"! **Adjunk neki szavakat!** "Aminek nincs neve, arról beszélni sem lehet, az nem is az enyém": Óvodás kor körül már észreveszik a testi különbségeiket a kisfiúk és a kislányok. Fontos, hogy szülőként például az esti fürdetés során nevezük meg az intim testrészeit, hogy tudja, hogy neki „nunjia” vagy „kukija” van (vagy bármilyen szó, amivel mi komfortosak vagyunk). Nagyon fontos, hogy a használt szavaink érzelmileg semlegesek legyenek: a lányok nemi szervére használt „csúnyája” értelemszerűen büntudatot, szégyent ragaszt a testrészeire.
- **Tanítsuk a testhatárokról!** Már ilyen kicsi korban nagyon fontos, hogy a gyerekünk tudja, hogy a saját teste az övé, amihez az engedélye nélkül nem nyúlhatnak csak úgy hozzá. A **fehémemű („bugyi” és „trikó”)-szabály** azt jelenti, hogy azokat a testrészeket, amelyeket a fehéremű takar, csak az érintheti meg, akinek a gyerek megengedi. Ez azt is magába foglalja, hogy a gyerek **mondhat nemet**: simogatásra, puszira stb. Ez a szabály a gyerekek számára könnyen megjegyezhető, továbbá lehetőséget ad arra, hogy a gyerek el tudja nekünk mondani, ha esetleg valaki az engedélye nélkül ért hozzá, amiről szülőként tudnunk kell.



KIKO THE HAND



Gyerekeddel megnézheted a következő [videót](#), ami már a legkisebbek számára is érthetővé teszi a különbséget.

- **Kisiskolás korban**, hat és kilenc év között már a saját szintjükön el lehet magyarázni a biológiai működést, fiúknál az ejakulációt, lányoknál a menstruációt. Bár korainak tűnhet, a lányoknál az első menstruáció 10-14 éves kor között, a fiúknál az első ejakuláció pedig 11-13 éves kor között szokott megtörténni. Jobb előre beszélni ezekről, hiszen ismeretek nélkül a gyerek számára ez egy ijesztő történés lehet. Illetve, ha már erről beszéltünk, nagyobb eséllyel fog nekünk szólni rögtön.

Kiskamaszkorban (9-13 éves korig):

- 9 és 13 év között, amiről eddig beszélgettünk velük, azt már a saját bőrükön tapasztalják (menstruáció, magömlés, testi változások stb.), így ezeket könnyebben élhetik meg. Ahhoz, hogy majdan kamasz gyerekünk tudatosabb döntéseket hozzon a szexualitás terén, a tanulási folyamatot már most érdemes elkezdni. Fontos például már ebben a korban felkészíteni őket arra, hogy **bármikor mondhatnak nemet** a szexualitással kapcsolatban (is), pl. csókra, érintésre, randira, meztelen kép küldésére stb.



- Továbbá nagyon fontos kisiskolás gyerekeinkkel **arról beszélgetni, hogy mit látnak az interneten**. Ugyanis nagyon sok szexuális inger (pl. szexhirdetés, pornófilmek stb.) csak két kattintásra van tőlük. Ezek felnőtt magyarázat nélkül ijesztőek lehetnek a gyerekek számára. Egy 2015-ös magyar kutatás szerint a 14-19 éves fiatalok 72%-a már látott pornót, a fiúknál ez a szám még magasabb, 86%². Sajnos azt **nem tudjuk teljes mértékben kontrollálni, hogy mit néz a gyerek az interneten**, vagy az iskolában mit mutat neki a másik gyerek a mobilján. **Azt viszont igen, hogy beszélünk vele ezekről a tartalmakról**, és hogy ennek köszönhetően tudja, hogy fordulhat hozzánk, ha olyat látott, ami megijesztette, vagy összezavarta.
- A kiskamaszkor vége fele abban kell őket segíteni, hogy majd kortársaikkal tudjanak beszélgetni az intim témákról, fogamzásgátlásról és egyenlő párkapcsolatokról, hiszen abba a korba érnek, amikor átlagosan az első szexuális élményeiket megszerzik. Magyar adatok szerint átlagosan a tanulók egyharmada állította, hogy 14 évesen vagy annál korábban létesített szexuális kapcsolatot.

Kamaszkorban (13 évtől):

- Ettől a kortól kezdve már az a cél, hogy tájékozott döntést tudjanak hozni a saját vágyaikat és érzéseiket, értékrendjüket is figyelembe véve. Ekkor élhetik meg az első igazán nagy érzelmi viharral járó szerelmet és csalódást is. A biztonsággal megélt szexuális élmények gazdagítani tudják az életét. Amikortól gyermekünk szexuálisan aktívvá válik, beszéljünk vele a fogamzásgátlásról, és segítsük elő, hogy pozitív attitűdje legyen saját nemiségével és szexualitásával kapcsolatban.



Gondkoddj el rajta szülőként, hogy

- Veled beszélgetettek-e a szüleid a szexualitásról gyerekként?
 - *Ha igen:* Mindkét szülőd, vagy csak az egyikük? Milyen élmény volt? Mi az, amit te hasonlóan/másképp csináltál volna a helyében?
 - *Ha nem:* Mire lett volna szükséged a saját szüleidtől? Hogyan hatott rád, hogy nem beszélt veled erről felnőtt?
- Az iskolában volt-e szexuális „felvilágosítás” órád? Milyen élmény volt? Hogyan hatott arra, ahogy a saját nemiségedet, szexualitásodat megélted gyerekként?
- Mik a félelmeid azzal kapcsolatban, hogy a gyerekeddel a szexről beszéljessz?
- Mik a reményeid, miket vársz attól, hogy a gyerekeddel a szexről beszéljessz?



HASZNOS OLDALAK:

Unicef Fiatalok és Megelőzés:

Az UNICEF Magyarország a MAC AIDS Fund támogatásával indította el prevenció programját, amelynek célja a nemi úton terjedő betegségek terjedésének megakadályozása a fiatalok körében. Ezen az oldalon elsősorban szülők és pedagógusok, valamint - a NAT célkitűzéseivel összhangban - a 9-12. évfolyamos kamaszok találnak témába vágó cikkeket, videókat, letölthető segédanyagokat:

<https://megelozes.unicef.hu/>

A **Hintalovon Alapítvány** oldala gyerekeknek és szülőknek szóló videókat tartalmaz a szexuális nevelésről:

<https://hintalovon.hu/2018/06/09/szexualis-neveles-1x1/>

SzexEd:

A szexedukációval foglalkozó, pszichológusokból, pszichológus hallgatókból álló önkéntes szervezet oldalán szintén tájékozódhat a szexedukáció témájával kapcsolatban:

<https://www.facebook.com/szixed/>



A következő ajánlók előtt mindenképp szeretnénk hangsúlyozni: a szülő ismeri legjobban gyermekét, ezért ő tudja mi a legoptimálisabb neki. Tehát feltétlenül javasoljuk, hogy először a szülő olvassa el a könyveket, majd mérlegelje, hogy ajánlja-e gyermekének az alkotásokat!

Filmek, sorozatok:

Szexoktatás (Netflix)

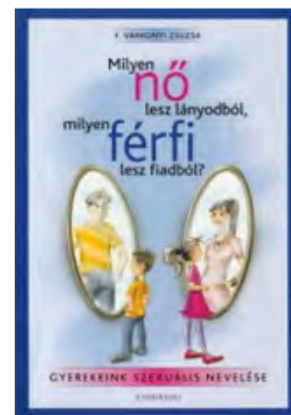
Kiskamaszoknak, kamaszoknak és szülőknek a kamasz szempont megértéséhez



Könyvek gyerekeknek:



Könyvek felnőtteknek:



MIÉRT TABU?

A XXI. században még mindig tabunak számít a halálról, gyászról beszélni, kérdezni, felnőttek között is, de a gyermekekkel még inkább. Pedig az élettel szorosan együtt jár a halál, az elmúlás, nem tudjuk ki- és elkerülni, hogy ne szembesüljünk ezzel akár saját magunkban, akár gyermekünk szemén, megélésein keresztül.

Sokat változott a minket körülvevő világ is, így az évtizedek, évszázadok során elvesztettük kapaszkodóinkat, hagyományainkat, a közösség erejét, amik azelőtt keretet és támaszt nyújtottak a veszteségek megéléséhez és a feldolgozáshoz. Így nem könnyű a gyermekek kérdéseire választ adni, tapasztalataira reagálni, mintát adni. Ebben a fejezetben ezeket a hiányokat szeretnénk egy kicsit pótolni.

Fontos, hogy gyászfolyamatot nem csak egy szeretett személy halála okozhat, hanem egyéb veszteségek is. Pl. gyermekeknél a szeretett tárgy elvesztése, költözés stb.



Miben különbözik a gyászoló gyerek a gyászoló felnőttől?

Gyászoló gyermek és felnőtt között jellegzetes különbségek vannak.

GYÁSZ A FELNŐTTEKNÉL	GYÁSZ A GYERMEKEKNÉL
Hosszú	Hamarabb gyógyulhatnak
Folyamatos	Szakaszos: egyik pillanatban vidáman, nevetgélve játszanak, a következőben pedig – látszólag – ok nélkül magukba fordulnak, elkezdnek sírni stb., Hangulatváltozások jellemzik őket
Sokszor tudatos(-abb)	Kevésbé látványos és tudatos
Érzelmeket már jobban ki tudják fejezni (pl. Sírnak, beszélnek róla stb.)	Érzelmeket nehezebben fejezik ki (pl. Agresszív rajzok, számukra kedves dolog elásása a homokozóban...)

Hogy gondolkoznak a gyerekek a halálról?

Sok szülő azt gondolja, hogy kisgyermekének fogalma sincs a halálról, ezért nem akar vele erről beszélni vele, nehogy "elültesse a fejében a gondolatot". **Márpedig jelenlegi tudásunk alapján már a legkisebbeknek is van valamiféle elképzelésük a halálról**, bár ez valóban más, mint a felnőtt haláltudat, ami csak a serdülőkor végére alakul ki.

KOROSZTÁLY	HALÁLTUDAT
Kisgyermekkor	2-5 éves kor: A halál = más helyre költözés vagy alvás, ahonnan bármikor vissza lehetne térni/fel lehetne ébredni. A halált, mint végleges történést, visszafordíthatatlan jellegét nem ismeri.
	5-9 év: A halált megszemélyesítik. A halált külső okoknak, körülményeknek tulajdonítják, ezért különösen félnek a sérülésektől.
Kiskamaszkor	9 éves kortól: Reális felfogás: a halál már végleges tény számukra, és a túlélők, a környezet vesztesége az. Valódi halálfélelem jelenik meg.
Kamaszkor	Már az élet és halál értelmét keresik. Fokozott érzékenységet mutatnak a téma iránt.



HOGYAN BESZÉLJÜNK A GYEREKEKKEL A HALÁLRÓL? HOGYAN SEGÍTSÜNK A GYEREKÜNKNEK A GYÁSZFELDOLGOZÁSBAN?

Mi az, ami még normális?

Ahogy a halálról is különbözően gondolkodnak, úgy a veszteséget is különbözőképpen élik meg a gyermekek, kiskamaszok és kamaszok. Ezek rövid ideig tartó fennállása a normális gyász folyamat része lehet.

KOROSZTÁLY	GYÁSZFELDOLGOZÁS
Kisgyermekkor	Figyelmét semmi nem köti le ezután, sűrű tevékenységváltások vagy inaktívvá válás Alvászavarok, ágyba vizezés Kényszeres tünetek (pl. Állandó kézmosás), dadogás Étvágytalanság vagy féktelen falásrohamok stb.
Kiskamaszkor	Tanulási-, figyelem- és magatartászavarok Tanulmányi eredmények romlása, Koncentrációs problémák, a beszéd zavarai Önvád, szorongás, zaklatottság
Kamaszkor	Érzéseik és viselkedésük már nagyobb összhangban van, tudnak sírni és érzelmeiket szavakba önteni, visszahúzódnak a világtól, egymásba, a kortársakba kapaszkodva keresnek vigaszt A félelem megnyilvánulásai az egyedüllétől, a sötétől, az idegenektől

Mi az, ami aggasztó?

Bár nehéz elhinni, de **a gyermekek számára a halál, a veszteség egy természetes esemény**, ami jelen van a mindennapokban. **Mi, szülők ruházzuk fel pozitív vagy negatív tartalmakkal**, halálfélelemmel és elképzelhetetlennek tűnő hiányérzettel vagy éppen megfelelő és jól ható megküzdési módokkal.

Nem minden veszteség, nem minden halál megrázó, ezért **nem feltétlenül szükséges szakemberi segítség**, ha megfelelő támogató környezet vesz minket körül. Ha viszont **elakadások** vannak benne, azaz

gyermekeknél

- addig nem jellemző változások vagy szélsőségek jelennek meg (és több hétig, hónapig el is tartanak)
- az étkezésben, alvásban, ürítésben, érzelmi megélésekben
- és / vagy viselkedésben

felnőtteknél

- nagyon elhúzódik a tagadás vagy a harag folyamata
- depresszió, izoláció, szuicid gondolatok, tervek ütnek fel a fejüket

akkor mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni (pl. első körben az óvoda- vagy iskolapszichológushoz, gyásztanácsadóhoz).

Azt, hogy **ki, hogyan birkózik meg a gyásszal, számos tényező, körülmény befolyásolja** (pl. életkori sajátosságok, a halál módja, a gyászoló kapcsolata az elhunyttal stb.). Ezek mellett a gyermeki haláltudat alakulásához

és az egészséges gyászfeldolgozás megvalósulásához kapcsolódik még az is, hogy az szintén

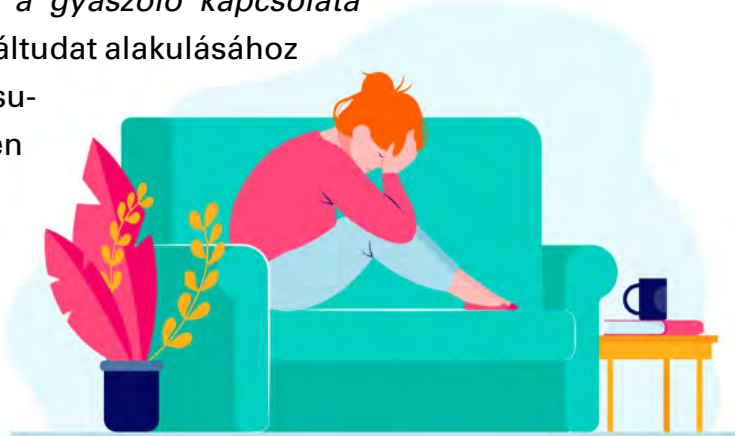
nagymértékben hat gyermekünkre, hogy mit

és hogyan mondunk vagy nem mondunk,

teszünk a halállal, a veszteséggel kapcsolatban. Ezért is kiemelkedő fontosságú, hogy

egyáltalán merjünk beszélni mindezekről

a gyermekünkkel.



Hogyan tegyük ezt?



Mit kerüljünk szülőként?

- **Kegyesnek hitt hazugságok pl. azt mondjuk a gyerekeknek, hogy az elhunyt csak elköltözött, elaludt, kórházban van stb.** Hiszen ezzel egyrészt fenntartjuk a gyermekben azt a reményt, hogy a halott bármikor visszatérhet, másrészt késleltetjük a veszteség feldolgozását.
- **Információk elhallgatása, saját gyászunk takargatása.** A gyermek úgyis megérzi a felnőttek bánatát, és a belül összetört, de magára jó kedvet erőltető szülő látványa inkább összezavaró és ijesztő számára.
- **Erős sírás, kétségbeesett zokogás, hangos jelenetek.** Ezek szintén megijeszítik a gyermeket, értetlenné, tehetetlenné válik.
- **Naturális részletek mutogatása, borzongató történetek mesélése.** Ezek a gyermek számára ijesztőek, nem segítik a gyászfeldolgozását.
- **A beszélgetés erőltetése,** amikor a gyermek nem nyitott rá (pl. Nem veti fel a témát, nem figyel, játszani szeretne menni stb.)



Mit csináljunk, mit mondjunk?

- **A halál vagy a „meghalni” szavak használata.** Bár minél kisebb a gyermek, annál kevésbé érzi át a halál véglegességét, viszont ez idővel változik, és konkrét, valóságos kifejezéseket kap. A nagyit már nagyon beteg és öreg volt, kórházba került, de sajnos már nem tudtak rajta segíteni, meghalt.”
- **Saját szomorúságunk kifejezése.** Ezzel azt mutatjuk, hogy nincs egyedül a fájdalommal, és van, akivel megoszthatja ezt. „ Minden rendben, nekem is nagyon hiányzik, gyere, bújj ide, sírhatunk együtt is...”
- **Szorítkozzunk a tényekre, egyszerűen fogalmazzunk** (az utolsó napokról, a betegségről, halál módjáról, a temetésről)! Ha a gyerekünk konkrétan kérdez a halál körülményeiről, válaszolhatunk rá: „A végén már nem volt magánál, arra nagyon figyeltek, hogy ne legyenek fájdalmai.”
- **Merjünk visszaemlékezni,** közös történeteket mesélni, fotókat nézegetni. „Neked mi a legkedvesebb emléked róla? Elme-gyünk együtt a kedvenc helyére?”
- **A temetés kapcsán: javasoljuk, hogy a gyerek vegyen részt a búcsúszertartáson, ebben segítsünk neki azzal, hogy kontrollt adunk neki.** Készítsük fel őket arra, amit látni, hallani, tapasztalni fognak ott! Közeli hozzátartozó esetén akár a temetőbe is kimehetünk előtte, hogy ismerkedjen a hellyel. Biztosítsunk a gyerek számára egy olyan személyt, aki a szertartás alatt is a gyerekünkre fog figyelni főleg akkor, ha közeli hozzátartozónkat gyászoljuk és nekünk intézkednünk kell majd, vagy a nagy érintettség miatt a saját gyászunk visel majd meg.



Gondkoldj el rajta szülőként, hogy

- téged ért-e gyerekként veszteségélmény? Hogyan érintett? Hogy reagáltak a körülöttem levő gyerekek és felnőttek? Ez rád hogyan hatott?
- szokott-e a gyermeked a halálról kérdezni téged?
- beszéltél-e már gyermekeddel a halál témájáról pl. elhunyt rokon kapcsán? Milyen élmény volt neked és a gyerekednek? Mit csinálnál most már másképp, és mi az, amit máskor is így tennél, mondanál?

HASZNOS OLDALAK:

Napfogatkozás Egyesület: <https://gyaszportal.hu/gyermekgyasz/>

Abacadabra World oldala – hasznos eszközök gyermek gyászfeldolgozás témában (is):
<https://abracadabraworld.com/shop/gyermekgyasz/>

FILMEK, SOROZATOK:

Coco

Kisgyerekeknek

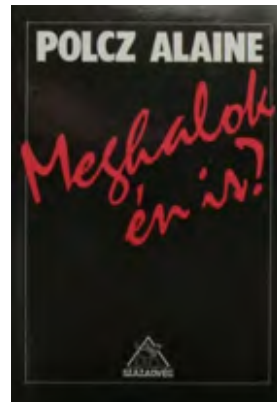


Csillagjainkban a hiba

Kiskamaszkortól



KÖNYVEK:



VIDEÓ:

[We don't „move on” from grief. We move forward with it | Nora McInerny](#)

A gyászról felnőtteknek, angolul magyar felirattal



MIÉRT FONTOS ERRŐL BESZÉLNI?

A függőségek témája egyre nagyobb teret nyer a köztudatban, ami segítheti a függőségek felismerését, kezelését és megelőzését. A köztudatba való bekerülés azzal is jár, hogy minél többet beszélnek róla, mi laikusok, annál inkább találkozunk az **eredeti fogalom pontatlan használatával**. Gyakran hallani, hogy arra használja valaki a függőség szót, hogy kifejezze, hogy valamit gyakran és szenvedéllyel művel/fogyaszt (pl. *focifüggő vagyok, minden Fradi meccsen kint vagyok!*).

Valódi függőségről akkor beszélhetünk, ha a következő tényezők állnak fent:

- **Kontrollvesztés:** a személy képtelen kontrollt gyakorolni az adott viselkedés felett pl. *Úgy érzi, muszáj rágyújtani egy cigarettára.*
- **Ciklikusság:** ezeket kényszeresen újra és újra végrehajtja pl. *Suli után rögtön leül "gépezni", alig várja, hogy hazaérjen.*
- **Káros hatás:** károsan hat a személyre és környezetére, de akkor is folytatja, ha ezekkel tisztában van. Pl. *Már nem tud úgy teljesíteni foci edzésen, sokat köhög és lassabban fut a rendszeresen dohányzás miatt.*
- **Átfogó jelleg:** károsodik a mindennapi életvitel, egészség, pszichoszociális állapot, társas kapcsolatok, munka, tanulmányok pl. *Romlik a teljesítménye a foci edzésen is, az iskolában is, a barátai már nem keresik, mert elhanyagolta őket a videójáték javára.*

Kétféle függőségről beszélhetünk:

- Kémiai pl. *alkohol, nikotin, cannabis;*
- Viselkedéses pl. *mobiltelefon, számítógép, testedzés stb.*

Amikor függőségről beszélünk, a legfontosabb "kezelés" maga a **prevenció**, tehát annak a megelőzése, hogy kialakuljon a függőség. Emiatt fontos, hogy **minél korábban, azaz már gyermekkorban beszéljünk a gyerekekkel a témáról** (pl. a dohányzás káros hatásairól). A tinédzserkor már egy, a függőségeknek kitettebb helyzet: egy olyan időszak, amikor keresi önmagát, helyét az emberek között ("Gyerek vagyok, vagy felnőtt?"). **A kamaszkori útkeresés része az ismert, biztonságos útról való elhajlás**, azaz a **devianciák** megjelenése: cigaretta és alkohol, egyéb drogok kipróbálása, szabályszegések stb. Ez bizonyos mértékben a normális kamaszkor része. Ez komoly veszélyt is hordozhat, mivel **a fiataloknál könnyebben kialakulhat a függőség** (mivel még fejlődésben vannak).



DOHÁNYZÁS, ALKOHOL- ÉS EGYÉB SZERFOGYASZTÁS

Serdülőkorban az agy **különösen érzékeny a nikotin hatásaira**, elősegítve ezzel a függőség kialakulásának esélyét, ami komoly egészségártalmakkal járhat. Ezt is példázza, hogy a dohányzó felnőttek túlnyomó része kamaszkorban szívja el az első cigarettáját. **Ma Magyarországon a 11. osztályosok több, mint egy ötöde minden nap dohányzik³.**



Az utóbbi időben szinte egyik napról a másikra jelentek meg a fiatalok körében az ún. „el-dobható” **e-cigaretták (pl. Elfbar)**. Ezeknek a készülékeknek a **célközönségét kifejezetten a kamaszok, fiatalok alkotják**. Ezt abból is látni, hogy ízesítéseik – amelyből többszázféle van – gyakran gyermekkori kedvenceket idéznek pl. tutti-frutti, kóla, epres limonádé stb. Mutató, színes-szagos elektronikus „kütyük”, a használatuk egyszerű és ráadásul személyre szabhatóak (a készülék külseje és az ízesítése is) – azaz pont **az egyéniségüket kifejezni akaró és szabályszegésre hajlamos tizenévesek számára nagyon vonzó**. Sok gyermek (és felnőtt is) úgy vélekedik, hogy az e-cigaretta egészségük szempontjából sokkal „jobb”, mint a hagyományos cigaretta. Ám egyrészt nikotint tartalmaz, így **nikotinfüggőség** ugyanúgy kialakulhat a használatától, akár csak a „hagyományos” cigarettáétól. Ráadásul egy ilyen készülék **nikotintartalma akár 16 doboznyi cigarettának is megfelelő⁴**. Mivel a fiatal adagolja, hogy mennyit fogyaszt ebből, így akár mind az 500 vagy 800 sluknyi adagot elszívhatja egy nap alatt. Másrészt a hagyományos cigarettával ellentétben még **nincsenek megfelelő ismereteink** arról, hogy használatuk **hosszú távon milyen hatással van az egészségre**, hiszen még nincsenek régóta a piacon. Márpedig **az ismereteink hiánya nem az egészségkárosító hatás hiányának a bizonyítéka**. Jelenleg Magyarországon már nem csak a kereslete, de a birtoklása is törvénytellenes.

Sokan kiskamasz és kamaszkorban próbálják ki először az alkoholt, illetve a rendszeres "iszogatás" és annak problémás formái is megjelenhetnek már ekkor. **Az 5–11. évfolyamra járó magyar diákok több, mint harmada számolt be arról, hogy életében legalább egyszer volt már részeg⁵.**

A cigarettához és alkoholhoz hasonlóan a legtöbb felnőtt először kamasz korában került kapcsolatba drogokkal. A friss magyar statisztikák szerint a **középiskolás diákok közel negyede** használt már élete során legalább egy alkalommal **valamilyen tiltott drogot⁶.**

Mi az, ami még normális?

- Érdeklődik a cigi, alkohol, drogok hatása iránt, ezekről kérdez minket és beszélget a barátaival erről.
- Egy-egy alkalommal beleszívott már egy cigarettába, fogyasztott már alkoholt.

Mi az, ami már aggasztó?

- Rendszeres fogyasztója bármilyen szernek, legyen az cigaretta, alkohol stb.
- Illegális szereket fogyasztott/fogyaszt.
- Drámaian megváltozott a viselkedése.
- Dühös, csapkod, kiabál, ha pl. elveszük a cigarettáját.
- Már fizikai tünetei vannak a szerhasználatának (pl. Köhög a cigi miatt, fogyott stb.).



HOGYAN REAGÁLJUNK SZÜLŐKÉNT?



Mit kerüljünk el?

- **Szélsőséges reakciók: düh, fizikai bántalmazás stb.** Lehetünk dühösek, ha a gyerekünket azon kapjuk, hogy cigizik, iszik stb., ez egy normális reakció szülőként, aminek a mélyén valószínűleg félelem van. Ha viszont ezt az intenzív érzést a gyerek rovására fejezzük ki, pl. kiabálunk vele, stb., elveszítjük a bizalmát, így segíteni sem fogunk tudni.
- **Bűntudatkeltés. Pl. "Mindent megadtam neked! Hogy tehetted ezt?".** Lehetünk csalódottak szülőként, ennek (szélsőséges) kifejezése viszont csak bűntudatot fog kelteni a gyerekünkben, ami csak a szorongásérzetét fogja növelni, illetve a szülő-gyerek kapcsolat távolságát, a problémát nem fogja megoldani.
- **Egyoldalú "beszélgetés", monologizálás.** Higgadtan, bűntudatkeltés nélkül is lehet úgy szülőként beszélni, hogy abban a másik fél, a gyerek nem kap helyet, így abból egy hegyi beszéd lesz. Mi lehet, hogy szülőként elégedettek leszünk,

mert "jól megmondtuk a magunkét", és még a gyerekünk is csendben végighallgatott, viszont érdemi változás nem fog történni. A gyerekünk pedig azt fogja levonni következtetésként, hogy nem számít a szava.



Mire figyelünk?

- **Partnerség.** Nyugtassuk meg, hogy beszélgetni szeretnénk vele erről a témáról, nem leszidni, megbüntetni stb. Ha ő maga hozta fel, hogy pl. beleszívtott egy füvescigibe, köszönjük meg, hogy megbízott bennünk és elmondta!
- **Motiváció feltérképezése.** Érdeklődjük afelől, hogy miért szív marihuánát, fogyaszt alkoholt stb. Azért, mert unatkozik, vagy mert a többiek csinálják, esetleg stresszes? Keressük a "tünet" mögötti okokat!
- **Önreflexió felkeltése.** Érdeklődjük afelől, hogy mennyit "fogyaszt"? Mikor dohányzik inkább, ha társaságban van vagy egyedül. Tudja-e, hogy mennyi időt tölt a mobilján egy nap? Észrevette-e szokásának valamilyen negatív hatását?
- **Keretek.** Szülőként szabhatunk kereteket a gyerekünknek, kamaszunknak, sőt, feladatunk is. Például mondhatjuk, hogy, este 9 után már nem lehet számítógépen játszani.
- **Aggodalom kifejezése.** Szavakba önthetjük, hogy azért vagyunk dühösek, szomorúak stb., mert szeretjük, aggódunk érte, szeretnénk, ha jól lenne testileg és lelkileg most és a jövőben is.
- **Segítségnyújtás.** Kérdezzük meg, hogyan tudnánk segíteni neki! Vonjunk be megfelelő szakembert, ha úgy gondoljuk, függőségről lehet szó!



PROBLÉMÁS MOBIL-, KÉPERNYŐ- ÉS VIDEÓJÁTÉK HASZNÁLAT

Generációs és társadalmi problémává vált az okoseszközök (mobiltelefon, tablet stb.) használata. Sok szülő számol be arról, hogy kisgyereke csak úgy tud nyugodtan enni egyedül, ha közben az okoseszközön mesét néz, valamint, hogy kamasz gyereke éjszakába nyúlóan játszik a számítógépen.



Mi az, ami még normális?

Magyarországon a serdülők közel negyede „szinte egész nap” kommunikál a barátai-val online. Friss magyar adatok szerint az 5–11. évfolyamra járó tanulók – saját bevallásuk szerint – átlagosan 16 órát töltenek televízió-, videó- és DVD-nézéssel a szabadidejükben hetente. Közel ugyanennyit használják a közösségi médiát, továbbá még átlagosan heti 11 órát videójátékoznak⁷. Ez azt jelenti, hogy **egy átlag kamasz egy nap a szabadidejében több, mint 2 órán tévézik/videókat néz, majd még 2 órát eltölt a közösségi média oldalain, és további majdnem 1,5 órát játszik videójátékkal.**

Az, hogy tekintettel vagyunk erre a tendenciára, nem azt jelenti, hogy ezt helyeseljük, és hogy ne lenne ennek **számos negatív hatása a gyerekre fizikailag, mentálisan és érzelmi-leg**. Viszont figyelembe kell venni, hogy jelenleg ez a **társadalmi valóság**.

Mi az, ami már aggasztó?

Nem az online tevékenységgel töltött idő mennyiségétől függ, hogy problémás használatról beszélünk-e, hanem attól, hogy a tevékenység rontja-e gyerekünk életminőségét egy vagy akár több területen (pl. iskolai teljesítmény, baráti és családi kapcsolatok, sportteljesítmény stb.).



A hangsúly tehát nem azon van, hogy mennyi időt tölt a képernyő előtt, hanem hogy ez milyen hatással van a személyes térben zajló „valós” életére. Mennyire tud az online téren kívül barátságokat kötni és fenntartani? Mennyire örömteli, kielégítő számára az „offline” élete? Tud-e teljesíteni és sikerélményeket szerezni az online téren kívül?



Aggasztó jel, ha...

- Elkezd romlani az iskolai teljesítménye.
- A baráti kapcsolatait elhanyagolja, már csak online kapcsolódik velük, vagy ott sem.
- Abbahagyja a hobbijait pl. már nem jár edzésre.
- Nem tud felkelni reggel, hogy iskolába menjen stb.
- Fizikai szükségleteit elhanyagolja játék közben pl. nem, vagy alig eszik/iszik, nem tisztálkodik, alig alszik stb.

Mit tudunk tenni szülőként?

ÉLETKOR	IRÁNYELVEK
Kisgyermekkor	<ul style="list-style-type: none">• Életkornak megfelelő képernyőidő betartása és betartatása.• Gyerekbarát felhasználói mód alkalmazása.• Példamutatás: pl. jelenlétében a lehető legkevesebbet mobilozni
Kiskamaszkor és kamaszkor	<ul style="list-style-type: none">• Beszéljünk vele arról, mit lát az interneten, mi érdekli őt stb.• Keretek pl. Családi asztalnál nincs mobil, este 9 után nincs kutyüzés stb.• Példamutatás!• Önkontroll „felélesztése”. Pl. Beszéljünk arról, hogy ő szerint mennyi időt tölt a videójátékokkal? Milyen hatással van rá? Tűzze ki, napi max. mennyi motiváció feltérképezése: pl. Miért játszik videójátékokkal?

Gondkoddj el rajta szülőként, hogy



- Szerinted van-e neked valamilyen függőséged?
- Mennyi időt töltesz te a mobilozással/tévézés-sel stb. egy átlagos napon?
- Szoktál-e családi étkezések, időtöltések, a gyerekkel való játék stb. közben kutyüzni?
- Mit tudsz arról, hogy mi érdekli mostanában a gyerekedet? Mivel játszik az interneten? Fent van-e közösségi médiás oldalalakon?

HASZNOS OLDALAK:

KiberKRESZ – UNICEF:

A fiatalok neten töltött ideje jelentősen megnőtt, így a cyberbullying kockázata is fokozódott. A háromrészes webinar sorozat- amelyhez ingyenes online kurzus tartozik- segíti a szülőket, felnőtteket abban, hogy hogyan ismerhetik fel, ha gyermekük cyberbullying áldozatává vagy elkövetőjévé vált. A kurzus gyakorlati tippeket ad továbbá, hogy mit lehet tenni az online bántalmazás megelőzése és kezelése érdekében:

<https://unicef.hu/kiber-kresz-az-online-bantalmazas-ellen>

Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány:

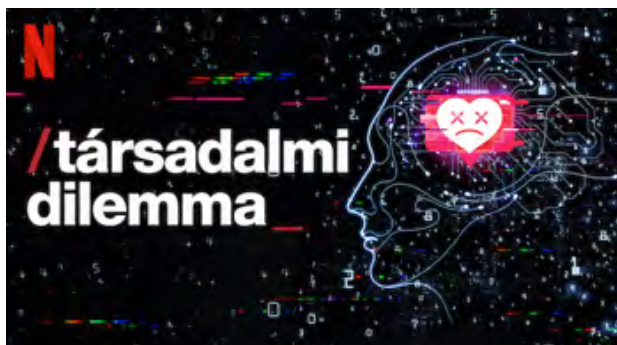
Mit mondj a helyett, hogy elveszem a telefonod?:

A kiadvány különböző támpontokat, ötleteket, tippeket ad a szülőknek, hogy gyermekükkel közös internetezési szabályokat alakítsanak ki az online biztonság érdekében:

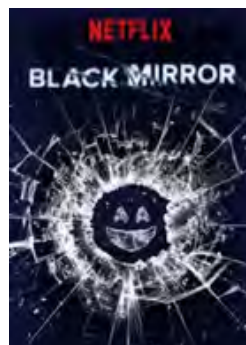
<https://hintalovon.hu/termek/mit-mondj-ahelyett-hogy-elveszem-a-telefonod/>

FILMEK, SOROZATOK:

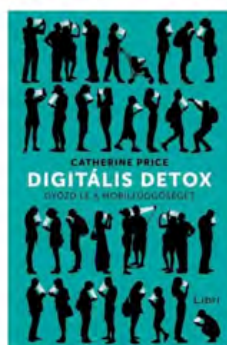
Társadalmi dilemma (Netflix)
Kiskamaszkortól



Black Mirror
Kamaszoknak és szüleiknek
(felnőtt tartalmak!)



KÖNYVEK:



VIDEÓ:

[MTA, Technológiai függőségek - a modern világ kihívásai.](#)

Az addikciós magatartások motivációs háttere: az alkoholhasználattól a videojátékokig – Demetrovics Zsolt előadása, valamint *“A netfüggő agy korszaka: fejlődés vagy tévút?”* – Darnai Gergely előadása



TABU ÉRZÉSEK SZÜLŐKÉNT

„Vannak tökéletes szülők, csak nekik még nem született gyerekük.”

Szülőként rengeteg elvárással szembesülünk a családuknak, barátaink, főnökünk, kollégáink - a társadalom részéről. Például: egy "szülő" mindig, minden pillanatban szereti a gyermekét, és sosem táplál a gyermeke iránt negatív érzéseket, sose gondol arra, hogy mennyivel könnyebb lenne gyerekek nélkül lenni.

Pedig teljesen normális, hogy szülőként mindenféle pozitív ÉS negatív érzést is megélünk gyerekünkkel kapcsolatban, hiszen csak emberek vagyunk, ráadásul a szülőség egy nagyon nehéz, és néha hálátlan feladat.



Engedjük meg magunknak a negatív érzéseinket! Lehet például dühösnek lenni a gyerekeinkre! A lényeg csak az, hogy mit kezdünk a dühünkkel. Természetesen nem vezethetjük le se a gyereken, se máson. **Válasszunk olyan módot a negatív érzéseink kifejezésére és megélésre, amivel sem másnak, sem magunknak nem ártunk.** Kifejezetten jó, ha gyermekünk azt látja, hogy "pl. anya is lehet mérges, apa is lehet szomorú". Fontos, hogy a **gyerek tudja, hogy ez nem az ő hibája, és hogy lássa, hogy ezekkel a negatív érzésekkel lehet mit kezdeni.**

Fontos, hogy ezeket az érzéseinket, esetleg az abban való kétségeinket, hogy elég jó szülők vagyunk-e, meg tudjuk osztani valakivel. Ideális esetben szülőtársunkkal, barátainkkal, más szülőkkel. **Amennyiben úgy érezzük, hogy ezzel az érzéssel nem tudunk megküzdeni, keressünk fel egy megfelelő szakembert** (pl. pszichológus, pszichiáter, baba-mama konzulens stb.), **ezzel közvetve gyermekünknek is segítünk!**



KVÍZ

Jelöld be a válaszaidat és ellenőrizd a következő oldalon!

1. Döntsd el, hogy IGAZ vagy HAMIS az állítás!

- I H 1. A legideálisabb kor a szexuális nevelés kezdetére a kamaszkor.
- I H 2. Azokban az országokban, ahol nyíltan beszélnek a szexről a fiatalokkal (pl. Hollandia), több a serdülőkori várandósság száma.
- I H 3. Nem reális egy óvodástól elvárni, hogy a halálra, mint visszafordíthatatlan dologra gondoljon.
- I H 4. Szülőként érdemes kerülni a "halál", meghalni" szavakat a gyerekünkel, mert ez nagyon megijesztheti őt.
- I H 5. A problémás mobil- és videójátékhasználat a napi 6 óra feletti tevékenységet jelenti.

MEGOLDÁSOK

1. Hamis. Ideálisan már a legkisebbekkel is érdemes a szexualitás, testiség releváns témáiról (pl. testhatárok, maszturbáció) beszélgetni. Kamaszkorban már a legtöbben életük első szexuális élményeit megszerzik, így prevencióról akkor már nem beszélhetünk.
2. Hamis. Azokban az országokban, ahol nyíltan lehet beszélgetni a szexről a gyerekekkel, sokkal tudatosabb döntéseket hoznak a fiatalok a szexualitás terén, emiatt alacsonyabb a serdülőkori teherbeesések száma, mint más országokban.
3. Igaz. Óvodáskorban a gyerek a halált még úgy fogja fel, mint ha az elhunyt csak elaludt, vagy elment volna, de még "felébredhet", visszajöhet.
4. Hamis. Bár a kisgyerekek még nem tudnak a halálra úgy gondolni, mint a felnőttek (egy visszafordíthatatlan életeseményként), fontos, hogy legyenek szavaik erre már kicsiként, hogy később, haláltudatuk fejlődésével ki tudják magukat fejezni.
5. Hamis. A problémás mobil - és játékhasználatot nem az alapján definiáljuk, hogy mennyi időt tölt az illető a képernyő előtt, hanem az alapján, hogy milyen háttérrel van az életminőségére (pl. iskolai teljesítmény, baráti kapcsolatok stb.).

- 1 **World Health Organization Regional Office for Europe and BZgA.** (2010). Standards for Sexuality Education in Europe: A Framework for Policy Makers, Education and Health Authorities and Specialists. Köln: BZgA.
- 2 **Horváth, Zs.** (2019). Alkohol fogyasztási szokások. In **Németh, Á., & Várnai, D.** (2019). Kamaszéletmód Magyarországon. ELTE PPK. L'Harmattan Kiadó Budapest.
- 3 **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány (2019)** A serdülők internetes közösségeiről és kapcsolatairól. Óravázlatok 13–17 éves diákok részére. Módszertani anyag. Szerzők: **Baranyai Blanka és Reményiné Csekeő Borbála**
- 4 **Költő, A.** (2011). Szexuális magatartás. In Németh Á. és Költő A. (Szerk.), Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja 2010. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséről készült nemzeti jelentés (pp. 55–58). Budapest: Országos Gyermekegészségügyi Intézet
- 5 **Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet** (2014). Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről készült nemzeti jelentés.
- 6 **Paksi, B.** (2019). Drogfogyasztási szokások. In **Németh, Á., & Várnai, D.** (2019). Kamaszéletmód Magyarországon. ELTE PPK. L'Harmattan Kiadó Budapest.
- 7 **Urbán, R.** (2019). Dohányzási szokások. In **Németh, Á., & Várnai, D.** (2019). Kamaszéletmód Magyarországon. ELTE PPK. L'Harmattan Kiadó Budapest.
- 8 Képek forrása: <https://freepik.com/>

unicef



minden gyerekért



SULINYUGI

