



ELÉG JÓ SZÜLŐ VAGY!

*Kézikönyv a felszabadultabb
szülővé váláshoz*

Blum
PROGRAM

ELÉG JÓ SZÜLŐ VAGY!

Kézikönyv a felszabadultabb szülővé váláshoz



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A szülői kiadványt
a Generali a Biztonságért Alapítvány
támogatta.

Tartalomjegyzék

<u>Beköszönő</u>	4
<u>Empátia, rugalmasság, bátorság. Útleve a boldogsághoz</u>	7
<u>A kongruens szülő</u>	13
<u>A művészetek és a plasztikus agy</u>	19
<u>Egységben az erő</u>	27
<u>A mese ereje. Nem csak olvasókat nevelünk</u>	31
<u>Az elég jó szülő</u>	36
<u>A zene hatása és szerepe. Gondolatok a zeneterápiáról</u>	42
<u>Miért jó játszani?</u>	48
<u>A családbarát kommunikáció</u>	54
<u>Igazság a liberális nevelésről. Nem nő magától, mint a gomba</u>	58
<u>Nem hiszünk a hisztiben!</u>	62
<u>Milyen a jó dicséret?</u>	67
<u>Zárszó</u>	70

Beköszönő

Kedves Szülő! Kedves Érdeklődő!

Talán minden gyakorló, vagy jövőbeli szülőben felmerültek már kétségek saját szülői szerepével kapcsolatban. Sokféle helyzetben érezhetjük egyedül magunkat szülőként, amikor azt éljük meg, hogy nincs valódi segítség és támogatás.

A Blum program a szülőknek szóló kampányaival és ezzel a szülői kézikönyvvel is segítő kezet szeretne nyújtani nektek, ötleteket, biztatást adni, és rámutatni saját kiapadhatatlan erőforrásaitokra.

A Blum program az óvodáskorú gyermekek testi-lelki-szellemi egészségét, személyiségfejlődését, képességeinek kibontakoztatását és az iskolaérettségét támogató program. Küldetésünk, hogy minden gyermek önmaga lehessen, megtalálja saját helyét a világban, ehhez a lehető legtöbb erőforrással, képességgel rendelkezzen. Célunk, hogy a lehető legkorábban, már az óvodás korban támogassuk a mindennapi élet gyermekeket érintő területeit (pl. mozgás, játék, mese, művészetek, ritmus, keretek stb.).

Miért az óvodáskor?

Az, hogy kik leszünk felnőttkorunkban, életünk első hat évében alapozódik meg. Mire a gyerekek iskolába indulnak, agyuk 90%-a teljesen kifejlődik. Az agyi kapacitás (kognitív tartalék) és a neurális kapcsolatok száma a korai kapcsolatok, a tapasztalatok, az összművészetek gyakorlása és játékos tevékenységek hatására épülnek fel. Ezek bizonyítottan befolyásolják a gyermekek egészségi állapotát, tanulmányait és életpályájukat. Gyermekeink agyi fejlődésének, személyiségfejlődésének és képességeik kibonta-

koztatásának korai támogatása a művészetek és az alkotás által a lehető legjobb befektetés, melyet jövőjükért tehetünk.

A Blum program hatása

Hatásmérések bizonyítják, hogy programunk pozitívan befolyásolja a helyes nyelvhasználatot, erősíti az érzékelési képességeket, az önkifejezést, valamint elősegíti a problémamegoldást, a rugalmas gondolkodást és az empatikus életvitel kialakulását. Azok a gyerekek, akiknek nevelésébe-fejlesztésébe beépült a Blum program, hatékonyabbak voltak az együttműködést és kreativitást igénylő összetett feladatokban, helyreállító konfliktusmegoldásokban működtek, integrálódottabb volt a csoportjuk.

Bluming

Bluming, azaz kivirágzás névre keresztelt 180 órás akkreditált pedagógus továbbképzési programunk célja az óvodapedagógusok és a szakemberek kivirágztatása, motiváltságuk megerősítése, illetve olyan stratégiák átadása, amellyel az egyre nagyobb számban előforduló fejlődési zavarok felismerése és kezelése egyaránt lehetővé válik.

Pedagógiai szellemiségünk

A Blum program szellemiségét a holisztikus szemlélet határozza meg, mely az emberi fejlődésnek az értelmi, szakmai, szociális, erkölcsi, esztétikai és spirituális oldalát is figyeli. El- és befogadja a különbözőségeket, a másságot (INKLÚZIÓ), figyelembe veszi az eltérő genetikai, családi, környezeti, szociális, kulturális, gazdasági hátteret, a gyermek saját karakterét, személyiségét és érési ritmusát (DIFFERENCIÁLÁS). Minél több belső erőforrás felfedezését és fenntartását teszi lehetővé (ÖNISMERET, JÁTÉK, MESE) és megteremti az együttműködés feltételeit.

Mit kínálunk a családoknak?

Sosem volt egyszerű feladat szülőnek lenni, de ez mára talán minden korábbinál érvényesebb. A gyors technológiai fejlődés, az internet, a ránk zúduló információk (könyvek, cikkek, előadások, hanganyagok, jótanácsok) útvesztőjében komoly kihívást jelent „elég jó” szülőnek lenni. Mi abban támogatunk Benneteket, hogy rendet tudjatok tenni az információk között, és a letisztult tudást át tudjátok ültetni a gyakorlatba.

Kampányaink során (Szülői percek, Blum hét) a mindennapokban jól alkalmazható, azonnal használható gyakorlatokat, játékokat kínálunk a családok számára. A Blum héthez kapcsolódóan – amennyiben a járványügyi helyzet is megengedi – 55000 Blum zsákot osztunk ki a programba bekapcsolódott óvodai intézményeken (kb. 1500 intézményen) keresztül a családoknak, amely az egészséges, harmonikus életmód, a mozgás, szabad játék és mese eszközeit kínálja.

Örömteli olvasást és inspirálódást kívánunk Mindannyiuknak!

Honlap: www.blumprogram.hu

Facebook: <https://www.facebook.com/blumprogram>

Facebook: Blum Közösség szakmai csoport

e-mail: kapcsolat@blumprogram.hu

Empátia, rugalmasság, bátorság. Útlevel a boldogsághoz

Bácskai Erzsébet

Az, hogy milyen módon érzünk bele a másik helyzetébe, hogy felismerjük-e mások érzéseit, vagy véletlenül a saját érzéseink mindefféle kifejezésében tévedünk el, gyakorlatilag mind az empátia kérdéskörébe tartozik. Biztos az is, hogy a világban való eligazodásunkban az érzelmi intelligencia fontos eleme az empátia. Máskor sokan megkülönböztetik ezt az izgalmas kérdéskört attól is, hogy vajon mennyire jó, ha nagyon empatikusak vagyunk. Mind a tanítványaimnak, mind mindenki másnak azt szoktam mondani, a mérték ebből a szempontból is meghatározó lehet. Hogy ne legyen senki empatopata, azaz ne fájjon senkinek jobban a más baja, mint neki, magának, és ne akarjunk másokba belerakni olyan gondolatokat, érzéseket, amivel ő maga nem is rendelkezik. Sokféle empátiát ismerünk, és azt gondolom, hogy ezek közül a mindennapi értelemben vett empatikusságunk nagyon lényeges elem. Gyakorlatilag törődünk a többiekkel, és nyilván nagyon sokszor konkrét lépéseket is kell tennünk annak érdekében, hogy segíteni tudjunk. Mi azt szeretnénk elérni a Blum program keretében, hogy minden szülőnek, minden óvodapedagógusnak adjanak minél több lehetőséget arra, hogy önkifejezéseik révén empatikusabbá váljanak, önkifejezéssel éljenek a világban, és aztán azt a világot, amibe beleszülettek, amelyben élnek, léteznek, képesek legyenek megváltoztatni.

Kedves Szülőtársak, kedves érdeklődő Olvasók, ehhez aztán rendkívül sok bátorság kell! Hatalmas lelkierő, amely szükséges a

céljaink elérése érdekében. A gyermeknevelésnél néha szükségünk van a vakmerő elszántságra is. Ha a bátorság elemeit végigvesszük, nagyon sokszor elszántság is kell ahhoz, hogy ne kényszerítsük se önmagunkat, se gyermekeinket meggondolatlan helyzetekbe, vagy olyan merész lépésekre, amelyek néha észszerűtlenül veszélyesekké válhatnak.

Óriási rugalmasság kell a mindennapi élet elviseléséhez és megéléséhez, és gyakorlatilag maga a rugalmasság, azaz a reziliencia az a képességünk, amellyel sikeresen kezeljük a stresszes és a traumatikus életeseményeinket, amelyek sok esetben negatív érzéseket keltenek bennünk, és néha szenvedést is okozva befolyásolják mindennapi működésünket.

Kőbe vésott tartalmak persze nincsenek, hogy ki és hogyan legyen empátikus, vagy kit milyen bátorságszintnek kell jellemeznie ahhoz, hogy közel tökéletesen működjön. Mint szülő, néha próbáljuk magunkat beleképzelni a másik helyébe, sőt néha a gyermekeink helyébe sem árt, hogy megértsük az ő érzéseit. Az biztos, hogy már az nagy segítség, ha megtanuljuk, hogy a mindenkori élethelyzetünkben egész lényünkkel legyünk jelen. Tehát nem csak fizikailag, és nem csak úgy, hogy most tudom, hogy a gyermekre kell ezt az időtartamot fordítanom. Valódi, minőségi idő nyújtása a gyermekeink számára is mindenféleképpen szinte kötelező érvényű. Ha végiggondoljuk, hogy mi akadályozott valaha is bennünket abban, hogy a másikat megértsük, akkor egy jó recept kellene, de hála a jó istennek, semmi ilyen nincs az életben. Célravezető lehet, ha egy kis időre a saját elképzeléseinket, a saját szempontrendszerünket megpróbáljuk zárójelbe tenni és megvizsgálni az adott helyzetet a másik szemszögéből. Ha a gyermekünk ez a másik fél, akkor próbáljuk meg megismerni, meghallgatni, és így válaszolni rá. Ezzel a módszerrel jobban megérthetjük a többiek reakcióit is, és nem fogjuk számon kérni rajtuk azt, hogy ez nem a mi elképzeléseink szerinti tökéletes reakció. Ha a saját hozzáállásunkat megpróbáljuk egyértelművé tenni úgy, hogy közben érzékeltetni, közvetíteni

tudjuk, hogy a másik mindenképpen fontos számunkra, akkor voltaképpen úgy figyelünk oda rá, hogy meghalljuk a valódi mondanivalóit. Tesszük ezt azzal, hogy teljes mértékben jelen vagyunk, rá figyelünk, egyértelműen felé fordulva, és ezt a testtartásunkkal és minden egyéb kommunikációs csodabravúrral jól láthatóvá tesszük. A lényeges elem, hogy próbáljuk meg megkérdezni, hogy mit tenne a másik azokban a helyzetekben, amikben mi nem tudunk kellőképpen empatikusak lenni. Ha a gyerek maga magyarázza meg a saját álláspontját, az már egymás megértésének is a legegyszerűbb, és sok esetben a leggyorsabb módja is. Ha ebben a beszélgetésfolyamatban kimutatjuk számára, hogy fontos, hogy neki szól a kommunikációnk, egészen valószínű, hogy közel jutunk egymáshoz.

Sok mindent lehetne ezzel a kérdéssel kapcsolatban előtérbe helyezni, de néha tegyük mérlegre saját magunkat is, hogy mi van akkor, ha mi nem figyelünk a gyerekünkre elég érzelmi bedobással? Illetve mi van akkor, hogyha ő nem enged be abba a világba, amelyben él, és amiről a kommunikáció szintjén szeretne engem tájékoztatni. Magyarul mi van akkor, ha nem férek bele a másik világába, azaz nem értem meg a gyerekeket?

A Blum pedagógia, a Blum hatásmechanizmusa a gyermekek megértését illetően azt vallja, hogy mindenféle módon a saját szociális atomjuk az a középpont, amelyet a szűkebb és tágabb környezet alakít ki, és így a szülők megértése is alapvető feladatunkká válik.

Kedves Szülők, kedves Olvasók! A saját gyermekünk megértése akkor válhat egyértelműbbé, ha mi magunk önmagunk megértéséért teszünk még lépéseket. Ha túl idegen az, ahogyan a gyerekünk viselkedik egy helyzetben, vizsgáljuk meg önmagunkban, hogy hasonlít-e ez valamire a mi múltunkban? És ha ez már egy kicsit ismerős, akkor építsük bele úgy a viselkedés-repertoárunkba, hogy van mit megosztanunk a gyermekünkkel a saját múltbeli eseményeink közül. Nem szégyen, hogy mi is voltunk gyermekek! Sőt, ez a múlt nélkülözhetetlen erőforrásunk! Azt a fajta gyermeki

énünket állítsuk ilyenkor előtérbe, aki segít abban, hogy elhiggyük magunkról, hogy elegendő kompetenciával rendelkezünk ahhoz, hogy a gyermekünk megértését egyértelművé tudjuk tenni.

Van egy olyan mozzanat is, hogy sokszor a mi rugalmasságra vonatkozó mintánkkal van gond. Lehet ez olyan, hogy az ember megtanult valamifajta ellenállást kisebb korában, vagy éppen a gyermek leutánozza rólunk, hogy bizonyos dolgokkal nagyobb bennünk az ellenállás, mint az elfogadás. Ez olyan adaptív viselkedést jelölhet, amelynél feltételezhetjük, hogy azok a gyerekek, akik hátrányos körülmények ellenére is meg tudták a saját „személyiségfejlődésüket” oldani és eljutottak a saját koruknak megfelelő fejlettségi színvonalra, ott jelen volt olyan felnőtt, olyan szülő, aki észrevéve a gyermek vergődését, visszaterelte őt a saját fejlődési útjára. Ez nagyon izgalmas szerintem, és az önismeret az egyik legfontosabb dolog tulajdonképpen. A szülővé válás előtt mindenkinek föl kéne írni receptre, hogy aztán rá tudjon jönni arra, hogy mint anyát, vagy mint apát, mi jellemzi őt igazából.

Azt szokták mondani, hogy a reziliencia olyan reaktív megújuló képességet jelent, hogy bizonyos stresszhelyzetekben, vagy azoknak az előállása során képesek vagyunk károsodás nélküli alkalmazkodást biztosítani. Ehhez szorosan hozzátartozik a stressztűrő képességünk, illetve a frusztrációs toleranciánk, azaz a kudarc-tűrő képességünk. Gondoljuk végig, hogy egy óvodai csoportban, amikor az építés helyett a rombolás kerül előtérbe, hogy vajon az a gyerek minek a hatására lesz képes ahhoz alkalmazkodni, hogy nem szokás a gyerekeknek megdobálni egymást mindenáron? Hogy tudja azt a személyiségébe integrálni, hogy nem az a célra-vezető működési mód, ha valami fölépült, mások segítségével a többi gyerek fölépítette, akkor én nyílt agresszióval lerombolom? Hogy tudja ezt átformálni? Ennél már csak az a rosszabb, amikor én mint gyermek nem értem azt a világot, amiben benne vagyok. Vagy átélem mindennapi frusztrációként otthon, hogy nem értem a saját szüleimet, mert a saját szüleim hol egymást simogatják, pu-

szilgatják, a másik pillanatban pedig borzalmas dolgokat vágnak egymás fejéhez. Tehát, hogy alkalmazkodjak én mint gyermek az ilyen végletes személyiség-megnyilvánulásokhoz úgy, hogy közben egészséges maradjak? Nyilván nem a tudatos szféráról van szó, és sok szülő nem feltétlenül gondolja végig, hogy a gyermek fejlődését ő maga is időnként óhatatlanul is megakasztja, és ebből a továbbblendülést a helyzethez való speciális alkalmazkodással fogja tudni csak elérni.

Ha azon gondolkodom, hogy mi minden jellemzi azokat az embereket, akik jól tudnak élni a megújulás lehetőségével, azaz kellőképpen reziliensek, akkor például az nagyon fontos, hogy belső kontrollal rendelkeznek. Ez azt a meggyőződést jelenti, hogy az életünket mi magunk irányítjuk, azaz a mancsunkban van a saját sorsunk egy része, és erre még rásegíthet az, hogy kellőképpen empatikusak vagyunk a környezetünkhöz, és a világot optimizmussal szemléljük. Természetesen egy megküzdött önismeret következtében például a saját szülő énünk pozitív énképpel rendelkezik. Magyarul az, hogy én elég jó anya vagyok-e, vagy a párom elég jó szülő-e, a változások pozitív kezelésében egyértelműen kiderül. Felnőve a gyermekeink igazolni fogják, hogy kellő énhatékonyssággal neveltük-e őket, azaz megtámogattuk-e abban, hogy bátran kifejezhessék önmagukat, hogy a pozitív tartományba tartozik-e az önmagukról kialakított képük, és bírnak-e megfelelő megküzdési stratégiákkal ahhoz, hogy a mindennapi életben sikeresek lehessenek.

Én sose tudtam, hogy március 20-at a Boldogság Világnapjaként tartják számon. Azt ajánlom valamennyiünknek, hogy próbáljuk megtalálni, hogy az a fajta boldogság, ami nekünk a mindennapi életben megvan, vajon mennyire gyökerezik a jóllétünkben, vagyis abban, hogy képesek vagyunk örömeket átélni és örömeket nyújtani. Az, hogy ebben hitelesek lehessünk, azt gondolom, nagyon fontos kérdés. Az emberek képesek saját boldogságukat akár önerőből is fokozni. Gyermekeink érzékeny szeizmográfként mindenfélét magukévá tesznek a mi viselkedésünk szemlélése során.

Mégpedig micsodát? A hangulatváltozást, amely két véglet között is lehetséges, de nem mindig látják a gyerekeink, hogy törekszünk egy pozitív megoldás irányába. Sokszor emlegetik a boldogság kék madarát. Hát valóban, ezt gyakorlatilag úgy éljük meg, hogy amint a madár elillan, időnként a boldogság is eltűnik. De kötelezettségünk van a tekintetben, hogy ne felejtsük el, hogyan kell boldognak lenni. Az emberek sokszor akkor boldogok, ha a mindennapi életükben, például a primer szükségletek kielégítése során van mit tenni. Egy finom étel, vagy egy forró fürdő is lehet mindennapi boldogság élménye. De ha rátanulunk arra, hogy bizony ezt ismételni sem lehetetlen, és megosztani közülük egy-két elemet, például az együtt főzést, az együtt sütést, ahogy ez az elmúlt pandémiás időszakban nagyon sok esetben előtérbe is kerülhetett, akkor egészen átélhető, hogy ezek a mindennapi örömök megteremthetők. Egyszerűen utánuk kell eredni minden időszakban ezeknek a megtartó és közösségépítő élményeknek. Ezzel a mintával adhatunk a legtöbbet gyermekeinknek.

A kongruens szülő

Bácskai Erzsébet

Azzal kezdem, ami szerintem a legfontosabb: magával a szóval. Szül ő, azaz az anya. Ő szül a szó szoros és valódi értelmében. Világra segíti azt a gyermeket, akinek a világban való eligazodásához ő fog első szereplőként segítséget nyújtani. Ám szülővé nem akkor válunk, amikor már megszületett a gyerek. Olyan igazi optimális csodaság lenne, hogyha két ember, mielőtt összekötné a sorsát, meg tudná beszélni, verbálissá tudná tenni azokat a vágyakat, azokat az elképzeléseket, önmagát feszítő érzéseket, hogy szeretne nyomot hagyni a világban, mégpedig egy lenyomatot önmagáról és a másikról. Merthogy ugyan mindig azt mondjuk, hogy az anya meg az apa, az nem rokon, de a gyermek mégis rokoni kapcsolatban lévőkké teszi őket. Még egy nagyon érdekes kérdés itt azonnal fölmerül, hogy amikor tervezzük a saját közös életünket a másikkal, el kellene, hogy kezdődjön egy szülővé nevelési kurzus. Mert hogy annyi mindenre szoktunk elő- és felkészíteni, de pont az élet szempontjából az egyik leglényegesebb társadalmi szerepkörre nem készítjük fel a leendő szülőket. Mi azt szoktuk mondani, hogy mivel a gyerek teszi szülővé a szülőt, szülőnek nem születünk, hanem azzá kell válnunk. Azt, hogy ki lesz hatások és ellenhatások közepette nem tökéletes, de elég jó szülővé, és hogyan lesz a saját személyisége szülői személyiségközpontúvá, az egy nagyon érdekes fejlődési folyamat.

Talán a legfontosabb, hogy mi magunkról tudjuk, hogy kik vagyunk igazán. Ebben segít a környezetünk is, és a valódi barátaink hozzá tudnak szólni ahhoz az alapvető kérdéshez, hogy lehet-e

belőlünk szülő, vagy inkább várjunk, mert nincs még időben számunkra a gyermekvállalás. Ezt lehetne ragozni, mert azt szokták még mondani, hogy mindenkinek joga van, ha már egyszer elhatározta, szülővé válni, de a világ a félreértett, a meg nem értett, az el nem látott gyermekek számára rendkívül katasztrofális, stresszterhes élethelyzeteket tud produkálni.

Fontos, hogy mi tudjuk magunkról, hogyha elkezdünk nevelni, tapasztalatokat megosztani, ha elkezdünk értékeket egyértelművé tenni, az biztos, hogy fejlesztő folyamat lesz a környezetünkben élő, felnövekvő nemzedék számára. Én nem mondom, hogy minden szülő tegye magát alkalmassá három vagy több gyermek nevelésére, de legyen tisztában saját felelősségével abban, hogy akit világra hoz, akit ebben a világban gyermeki szerepre létrehívott, azért haláláig felelős marad.

Mindig nevelünk, és mindenünkkel nevelünk. A kezdetektől fogva. Magát a folyamatot, ennek a folyamatnak az eredményét, illetve azt a képességet, amellyel a gyermek majd kikerülve a világba, azt képes legyen megváltoztatni, a nyitott, egyértelmű, őszinte kommunikáció segíti. A nevelésről mindig azt szoktuk mondani, hogy egy szülő csak akkor képes szülőként működni, ha vannak tervei és céljai ebben a feladatban. Tehát egyrészt a nevelés legyen kicsit tervszerű, de lehetnek spontán hatások is, amiknek merjük kitenni a gyerekeinket!

Gyakorlatilag mi modellek vagyunk a gyermekünk számára, aki folyamatosan újabb és újabb viselkedéselemeket sajátíthat el azzal, hogy megfigyeli, hogy különböző élethelyzetekben hogyan reagálunk. A már korábban kialakult, úgynevezett viselkedésszertőrájába új kombinációk jöhetnek így létre. Ezt jelenti a modellezés, amely tehát egy olyan folyamat, amiben mások viselkedését megfigyelve, azon elemeket építi bele maga a gyermek a saját működési módjába, amik révén odafigyel a környezetében lévő emberek mindenféle úgynevezett fejlesztő hatására. Természetesen ez nem tudatos folyamat. A megfigyeléses tanulás nem csak a vizuális

információkat jelenti. Tehát amikor ott vagyunk egy helyzetben, nem csak azt figyeli meg, hogy mit tesz az a másik ember, hanem az egyéb érzékszerveinek a szenzoros hatása is előtérbe kerül. A modelláláshoz hozzáfűzöm, hogy gyakorlatilag az utánzás is ezt jelenti: a szülő utánzásával megfigyeléses tanulás történik. Nagyon sok tényezőtől függ, hogy adunk-e ilyen típusú, leutánozható gesztust, leutánozható verbális kommunikációs tartalmat.

Az utánzás révén szüntelenül példát adunk, és megerősítjük azt a példát. A példamutatás az, hogy az ember aszerint él, amire a gyermekét meg szeretné tanítani. Például miről van szó? Ha kicsi is a gyerekem, de előfordul óhatatlanul, hogy valaki becsönget. A gyerek megérzi rajtam, hogy azzal a valakivel nem nagyon akarok beszélni, megérzi azt a fajta ellenállást, ami bennem van, de nem szól semmit sem, mint ahogy a szülő sem mondja, hogy bejöhet az a valaki, így az illető csönget még kettőt-hármat, és a motiváltságánál fogva vagy elkullog, vagy esetleg matat az ajtó körül, ír egy üzenetet, és a gyerek csak azt látja, hogy én letagadtam, nem vállaltam azt, hogy otthon vagyok-e vagy sem. Nagyon sokszor van az csapda is, hogy azt tedd, amit mondok, és ne azt, amit csinálok. Ez a gyerekben zavarokat tud kelteni. Mégpedig olyasmiket, hogy akkor mihez is igazodjak? Mivelhogy ők mindent magukba szívnak, amit itt látnak, vagy csak hallanak, vagy a későbbiek során esetleg szóvá teszik azt is, hogy igen, ezt tőled tanultam. Igen, ezt tőled láttam. Te mutattad meg nekem, hogy ilyen megoldás is létezik. Természetesen szülőként én vagyok a legjobb helyzetben ahhoz, hogy segítsék a gyermeknek a világban eligazodni, jó döntéseket hozni, igazán olyan kapcsolatokat építeni, olyan baráti közösségeket felfedezni, amiben a gyermek megítélésem szerint előbb vagy utóbb, de képes lesz a közösség értékes tagjává válni.

Nagyon lényeges, hogy hitelessé váljon a szülő a nevelési folyamatban. A hitelesség egy sokpólusú folyamat. Az önmagunkkal való azonosságon alapszik, azon, hogy képesek vagyunk felvállalni a saját személyiségünket, a saját értékrendünket és a világgal

kapcsolatos nézeteinket. Ha az ember önmagával azonos, ezt magatartásával is meg tudja nyilvánítani. Minden területen fontos, hogy hitelesek lehessünk. Akkor tűnik a lehető legmeghatározóbb élménynek a hitelességünk, amikor szülővé válunk. Ha az érzelmi biztonság nyújtásában a hiteles szülő nem épít az őszinteségére, akkor elmarad az a fajta példamutatás is, hogy a szülő a gyermekét ezzel a nagyon kusza értékrendekkel teli világba bele tudja illeszteni, azaz szocializálni tudja. Minden gyerek abból tanul a legtöbbet megítélésünk szerint, hogy a többi embertől mit lát és mit hall. Ha a mindennapok része az, hogy a szülő saját magát fejleszti valamilyen területen, és látja a gyermek, hogy a szülő tevékeny sok mindenben, akkor a gyermek számára egyértelmű lehet az a tény, hogy a tanulás, az ismeretek alkalmazása egy folyamatot képez életünk végéig. Ez egy lényeges mozzanata a mindennapunknak. Ha önmagunknak és a másik személynek a működési módját egyértelműen azonosítani tudjuk, és megpróbálunk az adott jelenre, tehát az ott és akkorra összpontosítani, készek vagyunk arra, hogy az ér-



zelmeinket megéljük. Ez fontos lehet, hogy a másik ember üzeneteire egyértelműen reakcióképesé tudjunk válni. Az adott pillanat megélése totálisan hozzájárul ahhoz, hogy mi hitelesen tudjunk élni a mi saját mindennapjainkban. Soha nem szoktuk tudatosan kontrollálni, hogy mit üzenünk a testünkkel, és az összhangban van-e azzal, amit mondunk. De az, amit mondunk, és az, ahogyan mondjuk, ennek az egysége a gyermek számára közvetlen leutánzásra is kerül. A gyerek a kommunikációs helyzetben az én beszédemet és a mozgásomat is megpróbálja önmaga számára értelmezni, és rájön arra, hogy igen, bizonyos kommunikációs helyzetek nem mindig azt tükrözik, ami a két fél között ténylegesen meglévő kapcsolatok minőségét is fémjelzi. Az elrejtés, az elfordulás a világ bajai elől, a semmivé tevés, és egy csomó más egyéb védekező mechanizmusunk nagyon sokszor félrevezetheti gyermekeinket, akik közvetlenül belőlünk táplálkozva próbálnak meg igazodni ehhez a világhoz. És van még egy nagyon érdekes dolog, amit a hitelességünkhöz feltétlenül hozzá kell kapcsolnunk. Ezek azok az érzelmi énközléseink, amelyeket egyes szám első személyben fogalmazunk meg. A pillanatnyi jelenben meg kell próbálnunk megosztani a bennünk zajló érzelmi kavalkádot, kifejtetni a saját érzelmeinket, és csak ezután fogunk tudni arról beszélni, hogy a másik személytől ebben a kommunikációs helyzetben mit várunk el. A hitelesség és a kommunikáció a gyakorlatban nem mindig könnyű. A hitelességgel együtt jár az is, hogy a negatív érzelmeinket is felvállaljuk, akár a haragot, az agresszivitást, a dühöt, a csalódottságot, a féltékenységet és a neheztelést is. Ha uraljuk az érzelmeink egyértelmű kifejezését, és nem engedjük meg, hogy a cselekedeteinket ezek a pillanatnyi negatív érzelmek eluralják, akkor ez azt is jelenti, hogy képesek vagyunk áthelyezni a gyakorlatba a saját problémamegoldásainkat vagy problémakezeléseinket.

Szülőként nagyon fontos a gyermekünknek közvetíteni azt is ebben a speciális digitális világban, hogy mindig van valaki, akivel meg lehet beszélni akár az ott szerzett tapasztalatait, élményeit is.

A szülő ezáltal tud stabil háttérrel biztosítani a gyerekének. Még akkor is, hogyha nem mindent ért meg a digitális világban, de tudnia kell a gyereknek, hogy van kihez fordulnia. Hosszú távon fontos, ha a gyermekünk magába vési, hogy együtt könnyebb, és mi szülőként arra törekszünk, hogy minden helyzetben legyenek együttműködési lehetőségeink. A Blum képzése, a Blum program segít, hogy a megváltozott életkörülmények között hogyan tudja a szülő a hitelessége által segíteni a gyereket abban, hogy az online tér ne szippantsa magába. Ez egy digitális forradalom. Inkább az számít releváns kérdésnek, hogy mennyi az adott családban az egy főre eső képernyők száma, és a képernyő előtt töltött idő. És ha a gyerek ezt látja, hogy mi magunk is rendkívüli módon érzelmileg kötődünk a digitális eszközeinkhez, akkor ő is mindennél fontosabbnak fogja tartani azokat, merthogy legalább ebben le akar győzni. Nem a legyőzés a lényeges, hanem, hogy megértsük, meg tudjuk beszélni, és gyakorlatilag azokon a szokásokon tudjunk változtatni együtt, amelyek mégiscsak átszövik a mindennapjainkat. Ez a szülő és gyermek közötti kapcsolódás teszi lehetővé, hogy a gyerek számára a világra egy új, tágabb fókusz nyíljon, az egymásra való odafigyelés és a közös tevékenység mellett.

A művészetek és a plasztikus agy

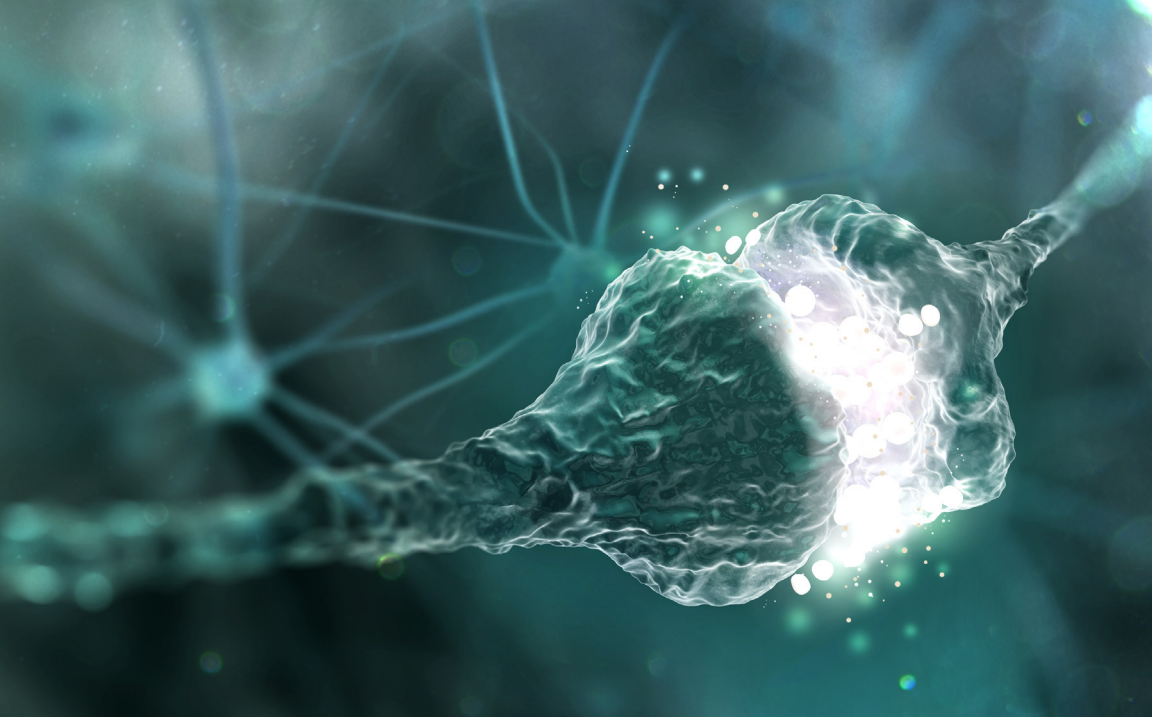
Hajnal Edina

Kamaszkorig markáns periódusok váltják egymást az agy fejlődésében, de a leghangsúlyosabb az újszülöttkor, a csecsemőkor, a totyogós kor, utána jön a bölcsis, az ovis, majd a kisiskoláskor. Ez a hét év elképesztően fontos. Itt az agyi területek közötti kapcsolatok, a szinapszisok fejlődnek, az agykéreg fejlődik, kulcsfontosságú funkciók fejlődnek, és minél több az input, minél jobb minőségűek ezek a bemeneti egységek, annál jobb. A genetika nagyon fontos tényező, hogy mit hozunk magunkkal, és legalább ilyen fontos, hogy a környezetünk által mit kaphatunk. Tehát az első években az, hogy mondjuk a szüleink válaszkészen reagálnak-e, ingergazdag környezetben nevelnek-e minket, érzelmileg biztonságban, megtartóan, az meghatározza az egész későbbi életünket.

Nyilván nagyok az egyéni különbségek, és ezért fontos, hogy a szülők jól ismerjék a gyereküket, tudják nagyjából a mérföldköveket. Itt nem arra gondolok, hogy tudományos cikkeket kellene olvasni, de mondjuk nagyjából tudják, hogy mikor kell egy babának gőgicsélni, vagy mászni, vagy felállni. Nyilván nem az van, hogy nyolc hónapos korában ül és mászik és már elkezd gagyogni, mert vannak például mozgásos gyerekek, akik hamar tanulnak meg járni, de cserébe egy picit később kezdenek el beszélni, és fordítva, vannak a nagyon verbális gyerekek, akik tényleg kábé úgy születnek, hogy azonnal iszonyatosan próbálnak kommunikálni, hamar elkezdenek gagyogni, meg szavakat mondani, nekik viszont lehet, hogy nem annyira fejlett nekik a mozgásuk, de érdemes figyelni és hallgatni a megérzéseinkre.

Ha az oktatásról gondolkodunk, akkor ott kezdeném, hogy egy gyerek akár 8 órát is eltölt egy-egy intézményben, vagyis a napja nagy részét a bölcsiben meg az oviban tölti. Elképesztően nagy a felelősség a pedagógusokon, és még mindig azt látom, hogy habár vannak nagyon jó kezdeményezések, azért még olykor-olykor poroszos nevelésben részesítik a gyerekeket. Sokszor nem egyéniségként tekintenek rájuk, hanem pont az ellenkezője történik, és míg egy kicsit megengedőbbek egészen kicsi korban, utána már katonás sorrendbe állítják őket, hogy te miért nem így csinálod, és te nem tartasz itt, és nem úgy megy az a karika, és színezzél a vonalban stb. De hiszen felnőttként is nagyon különbözünk, akkor miért ne különbözhetnénk gyerekként?! Az lenne a nagyon jó, ha eleve kisebb létszámban lennének ezek a csoportok, és az óvónők tényleg tudnának figyelni a gyerekekre, és tényleg egyénileg, differenciáltan foglalkozni velük. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek más feladatot adni esetleg, hanem olyan feladatot, amiből mindenki pont úgy tudja kivenni a részét, ami a fejlettségének megfelelő. Én egy olyan intézményrendszert képzelnék el, ahol a fő cél az, hogy a gyerekeknek a személyiségét fejlesszék, de olyan módon, hogy tényleg azok lehetnek, akik, és nem szárnyvagdosással, hanem finom tereléssel, hogy egy kicsit segítsék őket, hogy rátaláljanak még jobban önmagukra, ahol szabadok lehetnek, ahol elmondhatják a véleményüket is, ahol kinyílnak. És így a saját ütemükben, békében növekedhetnek, kognitívan, emocionálisan, ami által természetesen a társas képességeik is nagyon szépen fejlődnének.

A Blum program célja, hogy megteremtse azt a környezetet, azt az optimális, inkluzív, megértő és megtartó környezetet, ahol a gyerek a saját üteme és a saját személyisége szerint fejlődhet. Ez nem azt jelenti, hogy szabadjára vannak engedve, mint a libák, és azt csinálnak, amit akarnak, hanem azt jelenti, hogy egy nagy keretet adnak, amiben a gyerek tulajdonképpen kiválasztja magának, hogy min keresztül szeretne kapcsolódni az egész tevékenységhez. Megengedik a gyerekeknek, hogy megtalálja azt az utat, ami őhoz-



zá a legközelebb áll. A Blum összművészeti törekvésében számos művészeti tevékenység van bevonva a pedagógiai programba, épp az általános oktatással ellentétben, ahol általában a verbalitáson van a hangsúly, a matematikai képességeken, a memórián. Korábban a művészetek mindig amolyan B-kategóriás dolgok voltak. Az oviban nem annyira, de már a kisiskoláskorban igen. Itt pontosan azt gondoljuk, hogy a művészetek egy olyan tárházat tudnak a gyerekek elé tárni, amiben ő ki tudja választani a neki legjobbat. Tehát bízunk a gyerekekben, hogy képes kiválasztani, ami őt legjobban szolgálja. Ebben a folyamatban a gyerekek kísérel, de önállóan megy ezen az úton. És így nagyon szépen fejlődik. Mert a gyerekeknek szükségük van a felnőttekre, de a felnőttek sokszor elnyomják a gyerekek érzékeit és fejlődési lehetőségeit, mert egyszerűen ki sem nyitják ezeket az ajtókat nekik.

Mi azt szeretnénk, hogy jó sok ajtó legyen előtte, és azon megy be, amin akar. Ha nem tetszik, megfordul, és kinyit egy másikat. Így egyébként, az a nagyon érdekes, hogy az atipikus gyerekek is nagyon szépen fejlődnek. Merthogy nem arról van szó, hogy vonalzóval mérjük a gyerekeket, és aki kilóg, azzal valami baj van,

hanem azt gondoljuk, valljuk, hogy az atipikusságban rengeteg lehetőség rejlik. Lehet, hogy egy picit görbébb, vagy éppen egyenebb az út, amit be kell járniuk, de eljutnak a végére. A Blum ezt szeretné erősíteni, hogy nem baj, hogy más, ő is pont ugyanolyan jó, mint én. És nem versenyeztet, hanem próbál együttműködtetni. Az óvónő nyilvánvalóan kulcsfigura ebben a környezetben.

Tapasztalataink szerint ebben a folyamatban a vizualitás mellett a zene az egyik legfontosabb. A művészeti tevékenységek azért elképesztő jolly jokerek, mert nem csak azt a művészeti készséget fejlesztik amit épp gyakorol, hanem számos kapcsolódó agyterületet. Például, ha valaki egyszerűen fog két fakanalat és püföli a fazekat, mert az is zene, nem kell hozzá hangszer, akkor ő nagy-mozgásokat is végez közben, meg finommotorikus mozgásokat is, miközben figyel a ritmusra. Ugye, össze kell hangolni azt, hogy mit akar hallani és mit akar produkálni, és a mozgás össze van kötve a nyelvvel, a zene is össze van kötve a nyelvvel, tehát a gyerek minél többet énekel, zenél, táncol, azzal már a verbalitás is hatalmasat fejlődik. Persze, nem biztos, hogy zenét akarunk kreálni. Lehet, hogy csak arra akarunk reagálni, és mozgunk rá. És abban is számos lehetőség van.

A verbalitás bemeneti, meg kimeneti is lehet. Ugye az, hogy az óvónő mesél, énekel, hogy a gyerek hallja, az egy passzív dolog, de az is fejleszti a szókincset, a nyelvet és a képzelőerőt. Aztán, ami kijön, az a produkció. Azt a szókincset, ami bent van, azt jó lenne kihúzni a gyerekből. Ez a verbalitás. Itt jönnek a vizuális dolgok. Ez nem olyan rossz egyébként, mert a gyerekek gyurmáznak, krétáznak, rajzolnak, de bárcsak ne színeznének! De azért a vizualitást használják az óvodában. De ott van a tánc! Az szerintem nagyon el van hanyagolva, pedig a tánc egy olyan komplex mozgásrendszer, amit, mondjuk, egy ugrálókötelezésben soha nem lehet elérni. A táncban harmóniára törekszel, eggyé válsz a zenével. Idomulsz a ritmushoz. Ez is a nyelvfejlődést támogatja. Ezen kívül ott van a zenélés, amiről beszéltem, és szerintem körülbelül mindent

érintettem, és ennek a tetején van az, hogy a Blum nagyon próbálja elősegíteni a csoportkohéziót. Az, hogy ezek a gyerekek ne individuumbként legyenek állandóan jelen, önmagukkal elfoglalva, hanem próbáljanak a társaikhoz is alkalmazkodni, és együttérző, empatikus társas lényvé váljanak.

A táncról még egy fontos dolgot szeretnék elmondani. Ha táncról beszélek, ott szabad táncra gondolok természetesen. A színezés is pont azért rossz egyébként, mert irányítva van. Meg van neki mondva, hogy hogy kell csinálni. Hogyha egy koreográfiát táncol a gyerek, nyilván egy csomó mindene fejlődik, a ritmusérzéke, a mozgáskövetése. De az egy egészen más funkciót tölt be, hogy a Blumban minden szabadon történik. Tehát nem mondják meg, hogy rajzoljál, hogy táncoljál, hanem arra biztatnak a pedagógusok, hogy ami benned van, az egy nagyon szerethető dolog, és ki is rakhatod az asztalra. Nem minősítjük, hanem bátorítjuk a gyerekeket. És az, hogy ő találja ki a mozdulatot az adott hangra vagy zenére vagy akármire, az annyira erősíti a kreativitását és az önbizalmát, hogy utána mer ez a gyerek csinálni bármit. Mer hibázni, mer kísérletezni, és ezért gondoljuk azt, hogy mivel ezek a gyerekek önbizalomteliek lesznek, akik tudják, hogy ők kicsodák, és nem skatulyákban vannak rendezve szép sorban, hanem mindenki máshogy közelít meg egy adott dolgot, így megtalálják önmagukat. Ezért mer próbálkozni, ha hibázik, nem összeomlik, hanem azt mondja, hogy oké, ez nem működött, akkor megyek tovább más irányba, ezért egyre ellenállóbb lesz, bátrabb, és egy kreatív, produktív, reziliens felnőtt válik majd belőle.

Beszélnünk kell a digitális technikáról is, mert annyira átszövi a mindennapjainkat. Sajnos sokkal több negatívumot tudok említeni, mint pozitívumot. Pont azért, mert a képernyőn lévő képek ready made, úgynevezett kész képek. A Blum pontosan azt ösztönzi, hogy azok a belső képek legyenek erősek, amit a gyerek imaginál, amit ő hoz létre, ne pedig egy előre legyártott képet kelljen neki bámulni.

Nálunk nincs hétköznapiokon tévzés egyáltalán. Zenehallgatás van, és hogyha a gyerekek bármilyen digitális tartalmat néznek, először is megszűröm azt a tartalmat. Elérhető vagyok, ha bármi történik, akkor elmagyarázom nekik. Nem videojátékokkal bombázzuk őket, hanem esetleg zongora- vagy nyelvtanulási apot kaphatnak. Számos olyan dolog van, amivel jól lehet bánni, de magukra hagyni a gyerekeket, elképesztő felelőtlenség. És ha lehet, toljuk ki a kezdés határát. Mert utána nehéz tartani ezeket a határokat. Egy óvodáskorú gyereknek egyébként nagyon kevés digitáliára van szüksége. Én nem mondom, hogy tényleg nulla legyen, de legyen minimális.

Térjünk vissza még az alkotásra! Beszélünk kell a jobb és bal agyfélteke fejlődéséről. A lateralizáció elkezdődik, és minél több impulzus éri az agyat, minél több olyan tevékenységet csinálunk, ami a jobb meg a bal agyféltekét stimulálja, és az ezek közötti kapcsolatokat erősíti, annál jobb. A művészetek ebben nagyon jók, mert mind a kettőt képesek fejleszteni. Azt tudjuk, hogy a bal agyfélteke a racionális, és a jobb agyfélteke a művészi. Ez nem két fiók, ami teljesen különálló, hanem ezek között nagyon-nagyon sok neurális kapcsolat van. Csak képzeljünk el egy gyereket, aki szerepjátékozik. Ül a szoba közepén, fogja a kis babáit, meg a figuráit, pakolgatja őket, az már motorikus tevékenység, például sorba rendezi őket, hiszen tudjuk, hogy imádnak a gyerekek építeni, sorba rendezni. Közben dúdol, és lehet, hogy nem csak dúdol, hanem énekel valami dalocskát, és elkezdi szőni a mesét magába, elkezdi projektálni. Hát itt minden megmozdul! Pont az az érdekes, hogy amíg, mondjuk, leülteted a tévé elé, ott két szenzoros élményt kap. Kap egy vizuális és egy auditív élményt, szemben azzal, amikor leül a szoba közepére és elkezdi bevonni a művészeteket. Önkéntelenül, mert ez a legcsodálatosabb a gyermekben, hogy a művészetek benne vannak. Énekel, ugrál, gyurmázik, a test állandóan kreál, ha van neki erre ideje és tere. A szabad játék, a szabadidőtöltés akkor jó, ha tényleg szabad. És nem elvisszük ide vagy oda.

Angol foglalkozásra, meg nem tudom, milyen foglalkozásokra, hanem egy ilyen pici gyerek játsszon olyat, amit ő szeretne. Merthogy multiszenzoros élményt ad magának: tapintás, érzékelés, ízlelés, szag, vizuális, auditív, és ezek segítik, hogy ezek az agyi szinapsziszok szépen fejlődjenek és behálózzák az agyat.

A finommotorikát kiemelve még annyit megjegyeznék, hogy a száj, a szem és az ujjak összehangolt, tudatos, koordinált irányítása iszonyú erőfeszítés egy pici gyereknek, és maga a folyamat az íráshoz fog vezetni. A finommotorikus mozgásokat megelőzik a nagymozgások, és az a gyerek, aki nem csinál először nagymozgásokat, sokkal nehezebben tanul meg írni. Léteznek kutatások, amik egyértelmű relációt mutatnak a finommotorikus képességek és az írás képessége között. Nagyon fontos része a művészeteknek, amit szerintem mindenki tud, de valahogy mégsem beszélünk róla eleget, hogy fejleszti az érzelmi képességet. Lehet negatív vagy pozitív élmény, ami a gyerekben benne van, az alkotások során ezt újra átéli, megéli, tehát már projektál, újra feldolgozza, így reflektálhat a saját érzéseire, és ez elősegíti, hogy utána szabályozza azokat. Amikor pedig a gyerek elkezd az alkotásáról beszélni, a kommunikációs képesség is bekapcsolódik. Ha mi pozitívan, megerősítően reagálunk, a gyereknek ezzel egy pozitív feedbacket adunk, és az önbizalmát növeljük. Ezzel arra tanítjuk, hogy megéri belefektetni az erőfeszítését. A folyamat még egy szintet ugorhat, amikor ez csoportban történik. Együtt zenélnek például. Micsoda figyelem kell ahhoz, hogy tudjam, hogy mikor lépek be, hogy figyeljek a másokra, meghallgassam, hogy ő mit csinál. Ez nyilván egy pozitív társas kapcsolódást fog eredményezni, és együttműködőbbek lesznek ezek a gyerekek.

A művészeti tevékenység egyfajta kommunikáció. Az a csodálatos, hogy az a gyerek, aki nem annyira verbális, találhat egy másik csatornát. Kitapasztalja, hogy mi az, amivel a legjobban ki tudja magát fejezni. Az, hogy a maga módján megosztja a belső élményeit, és hallgató, értő fülekre talál, megerősíti benne azt, hogy a lehető legpontosabban rátaláljon a saját kommunikációs csatornájára.

A kreativitás a problémamegoldó képességet erősíti, meg azt, hogy reziliensek legyünk. Ez egy létfontosságú kérdés. Napjainkban a Covid alatt ezt tapasztaltuk, hogy mennyire fontos, hogy jól tudjunk reagálni egy új helyzetre. És micsoda mankót ad ez egy gyerekeknek, hogyha van rutinja abban, hogy egy megoldást több oldalról is meg lehet közelíteni, hogy nem csak az a jó, hogyha az A utat járjuk, hanem kipróbáljuk a B, C, D-t is, és kiválasztjuk azt, hogy mi a legjobb. A problémamegoldó képesség egy kulcsfontosságú képesség, melyre az életünk minden területén szükségünk van. Egy matek feladatnál, a pénztárnál, a postán, a dugóban, mindenhol szükségünk van rá. A Blum azt szeretné, hogy ezek a gyerekek olyan magabiztos felnőttek legyenek, akik nem megijednek egy-egy problémától, hanem bíznak annyira magukban, hogy neki mernek futni azzal a mély meggyőződéssel, hogy ők ezt képesek megoldani.

A fentieket lezárva szeretném elmondani, hogy tervezünk egy olyan kutatást, amelynek eredményeképpen megtudjuk, hogy mi a Blum hatás. Hogy mérhetővé váljon, mert van számos anekdota, sikerélmény, de ezek nincsenek leírva, és amíg tudományosan nincsen igazolva, hogy ez működik, akkor ezt nehéz elhinni, főleg olyan szülők vagy pedagógusok számára, akik szkeptikusok. De ha ott vannak a számok, azokba nehéz belekötni.

Egységben az erő

GreCsó Zoltán

Mielőtt a gyerektáncról szólnék, néhány gondolat magamról. Jelenleg kortárs táncot tanítok amatőrök számára, amiben az a legizgalmasabb, ahogy a sok korábban berögzült szokást és mintázatot a tánc során sikerül újraformálnunk és átalakítanunk. Alapvetően nagyon erős bennünk az a vágy, hogy valamit jól csináljunk meg, ezért a mozgás során automatikusan olyan mozdulatokat csinálunk, amikről azt gondoljuk, hogy megfelelőek és jók. Ez egy mintázat, nem azt csináljuk, ami a feladat, hanem valami mást csinálunk helyette, amiről meg vagyunk győződve, hogy az az, amit mi most utánzunk, látunk. Ezt addig nem tudjuk megváltoztatni, amíg nem kezdünk erre nagyon odafigyelni, hogy pontosan mi történik, hogy pontosan mit csinálunk. Ehhez viszont le kell lassulnunk, visszatérnünk magunkhoz, és nagyon figyelünk arra, hogy ne azt ismételtessük, amit tanultunk erről a dologról, amit hiszünk, hogy ismételtetnünk kell, hanem valóban azt a mozdulatot csináljuk meg, amit kértek tőlünk.

Térjünk rá a kreatív gyerektáncra! A szó egy gyűjtőfogalom, és ha nagyon egyszerűen kellene megfogalmaznom, akkor azt mondanám, hogy amit a felnőttek improvizációként fogalmaznak meg saját maguk számára, azt integráltuk az óvodai oktatásba, és ennek lett a fantázianeve a kreatív gyerektánc. Szerintem sokat elárul a neve arról, hogy mi is az igazából: különböző készségeket fejlesztünk szabad mozgással.

Képzeld el a csárdást: egyet jobbra, egyet balra. Ezt táncolhatom direkt ritmusra, és felütésre is táncolhatom. Fejleszti a

ritmusérzékeket, és az, hogy háromdimenziós mozdulatsorokat másolok le, a belső képet is fejleszti, illetve a vizuális készségeimet és a motorikusokat is. Fontos, hogy ezeket a készségeket fejlesszük, de amikor azt mondjuk, hogy szabad tánc, akkor sokkal inkább arról van szó, hogy megfigyeljük, megéljük a pillanatot. A gyakorlatban ez úgy néz ki, hogy ahhoz a teljes képhez, hogy mit hallok, mit látok, hogyan érzem magam a testemben, és mit csinálok, olyan feladatokat adok még pluszban, amelyek bizonyos készségeket fejlesztenek. Például azt mondom a srácoknak, hogy az ujjbegyeidből folyik a festék, és rajzolj vele mindenfelé. Ezáltal a mikromotoros készségei kezdenek el fejlődni, ez olyan, mintha gyurmáznának az óvodában, tehát elkezdenek érzékenyvé válni az ujjperceik. Ezáltal viszont a taktilitásuk is sokat változik, gyöngédebbek, finomabbak lesznek. Látható, hogy sokfelé ágazik, és hogy mennyi minden történik egyszerre integráltan egy gyakorlaton belül. Természetesen nem beszélek például a balett ellen, én csak azt mondom, hogy mennyivel több minden fejlődik azáltal, hogy nem begyakorolt vagy fix mozdulatsorokat ismétlünk. Az is nagyon fontos, hogy megtanuljunk a formákat, hogy megtanuljuk magunkat koordinálni.

Szeretném hangsúlyozni, hogy bármilyen tánc jó, nagyon jó, de érdemes, mondjuk, heti egy kreatív gyerektáncot is beiktatni az órarendbe. A szabad tánc alapvetően az önmegfigyelés, az a tudatosság kialakítása. Sajnos itt, a vasfüggönyön túl, még mindig félünk egy picit ezektől a dolgoktól, vagy háttérben maradtak, háttérbe szorultak ezek a típusú irányzatok nálunk. Például nincs a kreatív gyerektáncról irodalom magyar nyelven. Pedig elképesztően fontos lenne az improvizáció, és minden, ami ezzel kapcsolatos: megfigyelni a szokásaimat, megfigyelni a működésem, kikapcsolni a robotpilótát, jelen lenni, felfedezni a testemet, minthogyha most először költöznék bele.

Mondjuk, hogy csak az ízületeimet fedezem föl. Ez, ahogy Gál Eszter mondaná, az ízületek zsanértánca. Hogy nyitom, zárom, mit és hogyan tudok, merre tudok mozdulni... Vagy hogyan mozog

a gerincem? Miként gondolok a gerincemre? Most az egy oszlop, vagy inkább egy árbóc? Tudok-e úgy gondolni az egész testemre, mint egy vízi függőre? Át tudom-e venni a körülöttem lévő dolgoknak az energiáit, tudok-e kapcsolódni a tárgyakhoz, a testekhez? Én azt gondolom, ha proprioceptív érzékelésére, tehát a körülöttem lévő dolgoknak az érzékelésére sok gyakorlatot csinálnánk az óvodában, akkor nem jönnének nekem a metrón. Ez ennyire egyszerű.

Mit tanácsolok a szülőknak? Játsszanak sok szerepjátékot a gyerekeikkel! Amikor játszunk, modellezzük a világunkat. A szerepjátékokba próbálják meg minél inkább bevonni a testet. Játsszunk akcióhősöket, és ugráljunk egyik kőről a másik kőre, meg a kirakat mellett osonjunk el, de ezeket igazából csak elképzeljük, tehát nem kell, hogy ott legyen. Használjuk a fantáziánkat, minél több vizuális képet, és próbáljuk meg integrálni a szerepjátékokba a testet is. Próbáljuk meg a körülöttünk lévő dolgokat a testünkkel is értelmezni! Nőjünk ki, mint egy virág! Bármilyen metaforát lehet használni, legyünk egy rozsdásodó vas, vagy egy újságpapír, amit



eláztatott az eső. Mit csinál a medúza? Mit csinál a cica? Hogy vagy cica? De felnőttként nem mutatom meg a gyereknek, mert nem akarom befolyásolni. Ez a legfontosabb, hogy nem mutatok meg semmit, hanem arra vagyok kíváncsi, hogy ő hogyan oldja meg ezt, mert így válik majd rezilienssé, így válik majd olyanná, aki sokféleképpen képes megoldani a dolgokat. Fölfedeztetni próbáljuk ezeket a készségeket, és ne pedig megtanítani! Hagyjuk, hogy ő maga fedezhesse fel, és ez óriási élmény lesz számára, és így a szülők számára is, hiszen felszabadították a gyermekeik kreativitását.

A Blumban a művészeti oktatásokon belül a tánc mint művészeti ág szerepet kap, és a kreatív gyerektánc az, amit szerintem leginkább tanítani lehet vagy kell óvodáskorban. A Blum programban a mese szerepe megkerülhetetlen, a belső képek fejlesztése kerül mindig górcső alá. Ez az, ami összeköti az összes művészeti ágat, hogy a belső képet szeretnénk a gyerekeknél fejleszteni. A tánc abban segít, hogy ebbe a folyamatba integráljuk a testet, hogy kapcsolódni tudjunk hozzá, és egészségesen, örömtelien belakni azt.

A mese ereje. Nem csak olvasót nevelünk

Boldizsár Ildikó

Nem véletlenül egészítettem ki a címet, ugyanis amikor azt mondjuk, hogy nem csak olvasót nevelünk a mesékkel, akkor legelőször is arra gondolunk, hogy embert nevelünk. Embert nevelünk valakiből, mert a mese ereje nem csak azt jelenti, hogy számos készséget segít elsajátítani, vagy segít abban, hogy a gyermekünk majd az iskolában jobban teljesítsen, hogy a fantáziája gazdagabb legyen, hanem abban is segíthet a mese, hogy eligazodjon az élet dolgaiiban, hogy saját magát egyre tisztább tudatú állapotba hozza, egyre több mindent tudjon a saját jószágáról, emberségéről, nemességéről, vagy egyáltalán arról, hogy mit jelent embernek lenni. Számomra ez a leglenyűgözőbb egy mesében, hogy élni tanít és emberré, méghozzá jó emberré válni tanít.

Ha jelen pillanatban vonzódunk egy meséhez, akkor az megmutatja, hogy az adott életszakaszban hogyan kapcsolódunk a világhoz. Megmutatja, hogy mi foglalkoztat bennünket, mert nagyon érdekes, hogy a tudattalanunk azonnal rákapcsolódik azokra a történetekre, amelyek ezzel rezonálnak. Tehát igazából nem tudok általánosságban mondani arról valamit, hogy mit árul el egy emberről, ha szereti *A leopárd és a kecskebak* című mesét. Ám mivel ez a mese arról szól, hogy a leopárd és a kecskebak nem tud együtt élni, és hiába próbálnak meg házat építeni együtt, kiderül, hogy ez egy reménytelen vállalkozás, és hogy ez a két természetes ellenség nem fog tudni egy fedél alatt meglenni, azt például el tudom mondani, hogy az illető, aki vonzódik ehhez a meséhez, talán éppen valami hasonló problémával küzd, talán nem tud egy fedél alatt

meglenni valakivel, vagy éppen becsapták, vagy valamilyen formában megnehezítik neki az együttélést.

A mese fogalma kapcsán meg kell különböztetnünk az igaz történeteket, ez lenne az, hogy én mit csináltam egész nap, a népmeséket és irodalmi meséket, vagy csúnyább szóval, a műmeséket. A műmese az a mese, amelynek írója van. Izgalmas kérdés, hogy mikortól érdemes mesélni? Én azt gondolom, hogy már egészen kicsi kortól érdemes apró, igaz történetet mesélni a gyerekeknek. A gyerek először úgy tanul meg történetet hallgatni, hogy meghallgatja azt, hogy mi történt vele egész nap. Nagyjából ez másfél éves kortól van. Ezeket úgy hívjuk, hogy énmesék, amikor egy mese a gyerekről szól, a gyerek napjáról, arról, hogy ővele mi történt. Aztán, amikor később mindenféle történik vele, amit már elkezd megérteni, arra az időszakra hiteles, pszichológiailag és személyiségfejlődésileg is korrekt gyerekirodalom áll rendelkezésre manapság, amely témája felöleli a gyerekek összes gondját-baját, a szobatisztaságtól kezdve a testvérféltékenységen át, az óvodába való beszoktatásig. Mindenről, ami a gyerekekkel történik, arról van egy jó műmese, amit szerintem bátran lehet ajánlani a szülőknek. Az igazán jó könyvesboltokban ezek a gyerekkönyvek külön polcokat foglalnak el, és a szakavatott eladók segítenek eligazodni abban, hogy melyik gyerekkori problémához, melyik könyvet lehet választani. A népmeséknek körülbelül 4-5 éves korban jön el az idejük. A népmesék mást szólítanak meg egy gyerekben. Tulajdonképpen majd egyszeri felnőttként tudják megszólítani, de ez már egy kicsit bonyolultabb történet.

A mesélésnél tartva még egy lényeges dolgot kiemelnék a meseolvasás és a fejből mesélés kapcsán. Szeretném, hogyha mindenki tudná, mert rengeteg szorongó anyukát hallok erről aggódva beszélni. Vannak született mesemondók, sőt, vannak olyan szülők is, akiknek meg se kottyán, hogy kitaláljanak fejből egy történetet, de ez nem megy mindenkinek. Hogyha az ember fejből próbál meg mesélni, és csak makog összevissza, és nem tudja lekerekíteni a történetet, akkor abból biztos, hogy sem esztétikai élmény nem

lesz, sem tudásátadás, és akkor sokkal, de sokkal jobb, ha felolvassuk a meséket. Egyébként is itt nagyon fontos, hogy műmeséket egyáltalán nem lehet fejből elmesélni, mert az írók pontosan kicentiznek minden mondatot. Ott nagyon fontos a kép és a szöveg aránya, aki már írt könyvet, vagy megpróbált írni, az pontosan tudja, hogy nagyon vigyáznak arra az alkotók, hogy a szöveg tiszta legyen, és nem véletlenül úgy vannak a szavak, a mondatok, amit hogyha megváltoztatunk a fejből mesélés során, akkor megváltozik a szöveg. Minden megváltozik benne, máshova kerülnek a hangsúlyok, és az már nem ugyanaz lesz többé. Viszont a népmeséket bátran lehet élőszavas mesemondással mesélni. Ott nem a szöveg kötött, hanem a szerkezet, ott be kell tartani a szerkezet adta korlátokat, ahogy elkezdődik egy mese, ahogy végződik, ahogy a fokozódó nehézségű próbákat kell kiállni, és ahogy a segítővel találkozik előbb a hős, és utána az ellenféllel. Tehát a szerkezet kötött mesemondás közben, és fantasztikusan jó lehetőség arra, hogy a saját szavainkkal töltsük ki ezt a szerkezetet. Ezt nagyon szeretik a gyerekek, mégpedig azért, mert abból kapnak példát, hogy a mesemondó, legyen az egy szülő, vagy egy hivatásos mesemondó, vagy egy tanító néni, óvó néni a fantáziáját használja, képeket küld neki, képeket lát, miközben mesél, és ezeket a képeket ő is látja. Ez egy csodálatos kapcsolódási lehetőség, gyerek és szülő, gyerek és pedagógus között, hogy képeket cserélnek egymás fejében tulajdonképpen, hiszen a jó mesemondó az ezt tudja, az ő általa elkészített képet elküldi a gyerekeknek, akiben szintén előáll ez a kép, és ez egy csodálatos együttállás.

Biztosan a kedves szülők és az olvasók is tapasztalták már, hogy van olyan, amikor egy gyerek újra és újra ugyanazt a mesét akarja hallani. Vajon miért? Ez pontosan azt jelenti, amivel kezdtem, hogy valami éppen aktuálisan vonzza az adott történetben. Valami fontos dolgot talált saját magának. Hogyha sajnállok valamit a kutatói pályámon, az az, hogy a gyerekek nem tudják verbalizálni, hogy miért kérik mindig ugyanazt a mesét? Nem tudják elmondani, így hát nekünk, szü-



lőknek, vagy kutatóknak, pedagógusoknak kell megfejtenünk, hogy éppen mi lehet ennek a kisgyerekeknek a legfőbb belső kérdése, ami pirossal van a szívébe írva, amire ez a mese rezonál. Miért kapaszkodik ebbe a történetbe? Mert abban biztosak lehetünk, hogy azért kéri sokszor, mert szüksége van arra az üzenetre, arra a tudásra, ami a történetben van. Fontos, hogy ilyenkor szinte szóról szóra ugyanúgy kell elmesélni, mert hogyha csak egy szót is megváltoztatunk, a gyerek rögtön közbeszól, hogy ez nem így volt, mert ez is fontos, hogy ő ugyanazon az úton szeretne eljutni a végeredményhez, a mese végéhez, ahogy először hallotta. Egyébként az is lehet, hogy ez csak egy szimpla esztétikai élmény, hogy valami katarzist élt át, amikor először hallotta ezt a történetet, és ezt a katarzist, amit szintén nem tudna nekünk elmondani, szeretné újraélni. Ez egy csodálatos dolog. Elvisz minket a történet egy szorongató helyzetbe, ott egy kicsit lehet izgulni, félni, majd egyszer csak hopp, kisimul a dolog, és ez annyira jó, hogy meg lehet tanulni, hogy a dolgok lehetnek nehezek, lehet valami, ami nem oldódik meg elsőre, de egyszer csak sikerül, és akkor elsimul minden. Hát ez a mesének a varázsa. Elsimulnak a dolgok.

Rengeteg dolgot elveszünk a gyerektől azzal, ha mindenféle ürügyekre hivatkozva kibújunk a mesélés alól. Arról nem beszélve, hogy a veszítünk a saját szülői kompetenciánkból, és a saját lehetőségeinkből, hogy a gyerekekkel olyan tíz-húsz percben legyünk együtt, ami megismételhetetlen. Sokféle helyzetben vagyunk együtt a gyerekekkel együtt reggelizünk, meg rohanunk vele az iskolába, az óvodába, meg aztán rohanunk vissza, meg megyünk boltba, sokféle helyzet van, és játszunk is vele, és mindenféle történik, de semmilyen helyzet nem kínál olyan lehetőséget, mint amikor egy mesében összebújunk, ha fizikailag akár nem is, de a szavak ölelésében egyszerűen egymásra találunk. A mesemondás és a mesehallgatás egy nagyon intim dolog. Ott olyasmit kap meg a gyerek a szülőtől, amit semelyik rohanásban vagy játékban sem. A történetek erejét, ezt a csodát, amit egy történet előhív a képzeletből. A gyerek elhiszi a szülőtől, hogy amit hall, az igaz, és ez is olyan szép, hiszen a mesék nem rosszra tanítanak, hanem arra, hogyan lehet kilábalni nehéz helyzetekből, hogyan lehet megküzdeni, hogyan lehet tényleg jobbra tenni a saját életünket, és annyira jó, hogy ezt a szülő tudja közvetíteni. Úgyhogy bármennyire fáradtak vagyunk, egy mesét biztosan el lehet olvasni.

A Blum programban a mese legnagyobb szerepe az, hogy alkalmas arra, hogy valamennyi művészeti ággal összekapcsoljuk. Nem csak azért, mert gazdagítja a képzelőerőt, és ezáltal a gyerekek fejlődik a fantáziája, a képi gondolkodása, hanem azért is, mert egy-egy történetben lehetőség van arra, hogy a mozgását, a zenei intelligenciáját, a matematikai intelligenciáját fejlesszük. Valamennyi intelligenciaterület fejlesztésére alkalmas a mese, és remekül össze lehet kapcsolni a zenével, a tánccal, az alkotással, hiszen egy történet megmozgatja ezeket a képességeinket, készségeinket is. Én azt gondolom, hogy a Blumban az összművészet a kulcsszó, tehát az, hogy ennek fényében találkozzanak a gyerekek sok szépséggel, és ha egy mese az alapja a foglalkozásoknak, akkor abból mindent ki lehet hozzá találni, ami a többi művészeti ágat is behozza.

Az elég jó szülő

Hajnal Edina

A szülőség, a szülővé válás voltaképpen már a szüleinkkel kezdődik. Számos minta belénk ivódik, és automatizmussá válhat az, hogy hogyan reagálunk később mi a gyerekeinkre. Például a sírás sokat elmond. Hogyha egy gyerek sír, akkor az, ahogy erre reagálsz, sokat elmond arról, ahogy veled bántak. Ha meg tudod nyugtatni, hogyha tudsz teret adni a kisbabának, hogy sírjon, és te ott vagy erős felnőttként, hogy ezt elviseled, mert azért ez nem mindig könnyű, akkor megtartod a gyereket ebben a helyzetben, és ezzel tanítod meg tulajdonképpen, hogy hogy tudja az érzelmeit szabályozni. Kiskorunkban már elkezdtünk szülővé válni tulajdonképpen.

A szülőségre úgy kellene készülni, hogy először is tisztába kellene jönni azzal, hogy nekünk milyen gyerekkorunk volt. A pár mindkét tagjának. Megismerni azt, hogy mi mit kaptunk, mit hoztunk. Ezt kéz a kézben kellene csinálni. Én nagyon boldog lennék, ha lenne ilyen szülőképző, mert a mi generációnk szerintem nagyon magára van hagyva, mert sokan nem akarják a szüleik mintáját követni, nem akarnak poroszosan, autoriter módon működni. Ezt folyamatosan meg is kérdőjelezzük a szüleink, a nagyszüleink, meg a tágabb környezet is, hogy te miért így vagy úgy neveled a gyereket. Ha lenne tényleg egy ilyen képzés, ahol alapvető információkat elmondanának, az óriási erőforrás lehetne. Például, mondjuk, amikor egy gyerek sír, akkor mi történik vele? Fontos lenne tudni, hogy a limbikus rendszer, ha beindul, ott nincs racionalizálás egy kétévesnél, aki átesik egy durva hisztizésen, ami inkább érzelmi-

törés, mint hiszti. Szóval, ha ezt tudná a szülő, hogy nem ellene csinálja, és ha nem azonosulna a gyereke viselkedésével, és nem azon keresztül definiálná a szülőségét, akkor sokkal könnyebb lenne. De mivel nincsen ilyen szülőképző, ezért maradnak a könyvek, és persze most nagyon-nagyon sok jó könyv van, amihez lehet nyúlni, van sok családközpontú könyv. Én azokban hiszek, amik család-, és nem gyerekközpontúak, mert családként kell funkcionálni.

A sírás, ahogy mondtam korábban, egy fontos tanulási terület. Mert olyan is van, hogy nemcsak a gyerek kapcsol át, hanem a szülőnél és benyomódik valami, ha a gyerek sírni kezd. Ilyenkor tulajdonképpen regresszáltat a saját gyerekünk, vissza a saját tehetetlen gyerekkorunkba például. Tehát az, hogyha nem tudjuk tartani a teret ilyenkor, és sokszor nem tudjuk, mert az épp aktuális lelkiállapotunktól is függ, hogy mennyi energiánk van átfordítani azt a helyzetet egy játékosba például, ami a legnehezebb feladat szerintem. Nehéz belátni, hogy gyakran a sírás nem a gyerekekről, hanem rólam szól, arról, ami bennem beindul az adott helyzet tehetetlensége kapcsán. Hogyha én ezt meglátom, hogy miért reagálok így vagy úgy, akkor lehet javítani. Mindig lehet továbblépni, megfejlődni. A gyerekekkel együtt egyébként, mert hiszen példát mutatunk. Ebben hiszek, nem a nevelésben. Persze szabályok kellenek, hogy ne menjen át a piros lámpán, különben elüti az autó, de a nevelésben én nem annyira hiszek, hanem a példamutatásban.

Beszéljünk az elég jó szülőségről! Elárulom, hogy nekem ettől „az édesanya, ha jól van, mindenki jól van” szlogentől, a nem létező szőr feláll a hátamon, mert ez borzasztó igazságtalan helyzetbe sodorja a szülőket, nemcsak az anyukákat, hanem az apukákat is, mert nem vagyunk mindig jól. És szerintem sokkal jobb a gyerekeknek, hogyha ezt tudja. Hogyha el tudjuk neki mondani, hogy huh, most nagyon nehéz napom volt, most próbáljunk egy kicsit kedvesebbek lenni egymással, mert kell, hogy tudja, hogy hol vannak a határok, és nem csak az ő határai, hanem a mi határaink is. Tehát fontos, hogy el merjük mondani a gyerekeknek, hogy mi éppen

miben vagyunk. Nem terhelni, mert nyilván a felnőtt dolgok nem tartoznak a gyerekre, de ha megkérdezi, hogy anya, szomorú vagy, akkor merjem azt mondani, hogy igen, szomorú vagyok, történt valami a munkahelyemen, vagy egy barátommal, és most szomorú vagyok, és a gyerek oda fog menni hozzád, és valószínűleg megölel. Ha esetleg utána mégis úgy alakul, hogy összevesztek és kiabáltok egymással, akkor elmondhatod, hogy ne haragudj, nem volt türelmem, de emlékszel, mondtam, hogy nagyon szomorú vagyok... Ebből mind a ketten tanultok, hogy hogyan lehet egy ilyen helyzetet valahogy épkezláb módon kezelni.

Mindez amiatt is fontos, mert mi is azt várjuk el a gyerektől, hogy nyíljon meg nekünk. Minden szülő azt szeretné, hogy a gyerek beavassa a bizalmába, és egy kinyílt ajtó legyen számára, de ha te ezt nem teszed meg felé az ő szintjén, nem várhatod el a bizalmát és a nyitottságát.

Természetesen nem arról beszélek, hogy úgy, mint egy barátnővel, beszéld át a problémád! Nem véletlenül van a szülői pozíció és szerep, és nem azért vagyok itt, hogy a barátja legyek a gyerekemnek, ami nem azt jelenti, hogy ne lehetne felszabadultan marhászkodni, meg önfeledten hülyeségeket csinálni. Ám kell az a határ, ahol tudja, hogy én vagyok a gyerek, és anyám a felnőtt, és anyámon van a felelősség például, nem pedig rajtam. Ezt a viszonyrendszert egyszerűen tartani kell, akkor is, hogyha te nagyon jóban akarsz lenni a gyerekeddel, mert pont attól leszel nagyon jóba vele, ha te erős, megbízható felnőttként tudsz jelen lenni az életében. Kedves, szeretetteljes és odaforduló vagyok, de nem vagyunk barátok.

Szerintem, ha bizalmi kapcsolatod van a gyerekeddel, oda-viszsa egyébként, akkor azt össze lehet keverni könnyen kívülről a barátsággal. Szülőként tartanunk kell ezt a határvonalat, hogy mi nem a barátai vagyunk, mert akkor nem tudjuk betölteni a szülőséggel járó feladatokat, meg szerepköröket.

Ahhoz, hogy jó szülők legyünk, hatalmas önismeretre van sajnos szükség, amit sokszor vérrel-verítékkal lehet csak megszerez-

ni. Merthogy mi nem szívtuk ezt magunkba, nekünk ezt meg kell tanulni. Mert szerintem az például teljesen oké, hogyha azt mondd a gyerekeknek a konfliktus után, hogy nekem még kell öt perc ahhoz, hogy oda tudjak fordulni hozzád, hogy le kell nyugodnom, el kell engednem, túl kell lennem a saját haragomon, de ehhez kell egy önvizsgálat, hogy ezt meg tudd tenni. Szóval az, hogy te őszinte, kongruens szülő legyél, aki ki meri mutatni az érzelmeit, fel meri vállalni azokat, de arról tud felnőtt módon kommunikálni, az egy piszok nehéz feladat. És nem is lehet nyilvánvalóan mindig megcsinálni. Ha van egy bizonyos szintű önismereted, ott is nagyon sokat kell még tovább menni, és a gyerekek állandó tükröt tartanak. Egy autoriter kapcsolatban azt mondd, hogy nem érdekel, én vagyok az anyád, azt csinálod, amit mondok. Ebben nincs vita vagy beszélgetés vagy lehetőség, hogy a gyerek esetleg megnyilvánuljon. Rengeteg kárt tudunk okozni, ez a legfélelmetesebb az egészben. Hogyha mindent jól akarsz csinálni, még úgy is elrontod. Mert emberek vagyunk, nem vagyunk tökéletesek, így is, úgy is fogunk hibázni. Szerintem ez jó lenne, ha innen indulnánk, hogy ezt figyelembe vennénk, hogy úgysem fogom tudni tökéletesen csinálni, és nem az esélytelenek nyugalomával kell elindulni a szülőség felé. Mert egyrészt nincsen tapasztalatunk benne. Senki nem mondja meg, hogy kell igazán jól csinálni. Kapsz egy csomó kéretlen tanácsot, több kár van benne, mint bármi más. Mert úgyis rólad van szó, meg a saját gyerekekről.

Ha van egy kritikus helyzet, egy vita vagy egy konfliktus, az az egyik legnagyobb hiba, ha azonosítod a gyereket a viselkedésével. Elég, ha annyit mondasz: „most nagyon-nagyon ostobán viselkedtél. Ezt nem is értem, hogy miért csinálod.” Ebben érzi a gyerek a te őszinte döbbenetedet például. A rossz mondatok sokszor azok az automatizmusok, amiket mi hallottunk folyamatosan gyermekkorban: rossz tanuló vagy, rossz gyerek vagy. Az kellene, hogy folyamatosan fejlődjünk a gyerekekkel. A gyerek mindig szintet ugrik, mindig megy tovább, és az az eszköztár, amit nagy nehezen össze-

kapartál magadnak, hogy ott legyél mögötte, úgyse lesz elég a következő etaphoz. Tehát szerintem nagyon jó, ha az ember sokat olvas erről a témáról, és megbeszéli azokkal, akikben megbízik. Sőt! Szakember segítségét kéri egy-egy nehezebb helyzetben, és először is szülőként elmegy pszichológushoz.

A szakember segítségével ugyanis egy csomó probléma kidugul, hogyha a szülő tényleg beleveti magát az önismeretbe. Merthogy az azért kell, hogy az automatizmusunkat fölülírjuk, hogy ne azt mondjuk, amit anyánk, nagymamánk, a tanár nénink csípőből mondott, hanem állítsuk meg valahol. Próbáljuk meg átgondolni, és mondjuk például azt, hogy nem értem, miért viselkedsz így. És ne azt mondjuk, hogy lusta disznó vagy! Gyerekpszichológushoz is el lehet menni, és nagyon sok esetben nem is kell sok alkalom. Mindnyájan tudjuk, ha a gyerekkel probléma van, az a család tünete, nem a gyereké, ő csak csinál valamit, ki szeretné dugítani azt a problémát. Vannak mentálhigiénés szakemberek, vannak egyesületek, akik a szülőket támogatják. Például a Blum is lehet ilyen. Tehát van eszköz, csak az emberek nagyon sokszor alapvetően kudarcként élik meg, hogy nem tudják megoldani a nehézségeiket, és ahelyett, hogy ezt beismernék, a szőnyeg alá söprik, és nem történik fejlődés. Szóval ahhoz egy belátó attitűd kell, hogy azt mondjam, oké, nem tudom jobban csinálni.

És ugyanilyen fontos, hogy felismerjem azt is, ha segítségre van szükségem. Fontos, hogy a saját igényeim is hangot kaphassanak. Nem hiszek az önfeladásban! Szerintem nem szolgálja a gyerek érdekét, ha én megszűnök létezni, és csak az anyai szerepemben működöm. Én nem vagyok teljesen egyenlő az anyaságommal, az egy nagy része nyilván az életemnek, egy iszonyú fontos területe, de azért mi nem vagyunk csak anyák, hozzánk tartozik egy csomó más dolog is. Ha ezt a gyerek nem látja, akkor mit ismer meg belőled, akkor hogy tudsz hozzá igazán közel kerülni, hogyha az a gyerek azt se tudja, hogy te kicsoda vagy? Szerintem nagyon fontos ahhoz, hogy a gyerekkel jó kapcsolatod legyen, hogy jóban le-

gyek önmagammal. Ugye, ez is a magazinoknak az egyik kedvenc szalagcíme, de tényleg. Muszáj valahogy valamilyen úton-módon kiszuszakolni azt, hogy önmagad lehess, mert a gyerek akkor tud igazán kapcsolódni.

Tehát, ha most össze kellene foglalnom, mik az ismérvei az elég jó szülőségnek, az önismerettel kezdeném. Fontos, hogy megismerd a saját gyerekkorodat, próbáld kigyomlálni azokat az automatizmusokat, amik ártanak neked is, meg a családnak is. A rend, amit kialakítani igyekeztek, ne gyerekközpontú legyen elsősorban, hanem családközpontú. Tehát mindig minden oké, ameddig a család összes tagjának oké. Például az együtt alvás az egyik ilyen példa lehet. Szórnak rá átkot, és valaki imádja. Ez a két dogmatikus tábor ütközik, de tulajdonképpen arról van csak szó, hogy kinek mi a jó. Hogyha az egész családnak tök oké, hogy halomban alszanak, akkor ez a világ legtermészetesebb dolga.

A másik kihagyhatatlan dolog az önszeretet. Hogy fordulsz oda a saját gyerekedhez, hogyha nem szereted önmagad? Figyelj a gyerekre, ismerd meg őt is! Igyekezz arra terelni őt, ami felé tartani akar. Csakis így lehet együttműködni, mert annyira nehéz egy családot működtetni, hogyha nem tudod, hogy ki az, aki szemben ül veled, akkor olyan, mintha bekötött szemmel elindulnál egy labirintusba. Amikor a családról gondolkodunk, alapvető, hogy mindenki partnerként tekint a másikra, de kiveszi a saját felelősségét, és itt a szülőkön nyilván sokkal több van, mint a gyereken. Szerintem így lehetsz boldog egy nem tökéletes családban, ahol te elég jó szülő vagy, és a gyereked is elég jó gyerek.

A zene hatása és szerepe. Gondolatok a zeneterápiáról

Kassai Réka

Azzal kezdem, ami nekem a legfontosabb, és amit a zeneterápiás képzésen tanultam meg. Én klasszikus zenész vagyok, és sokáig úgy hittem, hogy az a zene, amit én leolvasok a kottából. Meg kellett tanulnom, hogy nem, hanem ha elmegy mellettem a villamos, ha becsapódik az ajtó, minden hangnak van valamilyen jelentése. Úgyhogy számomra minden hang zene.

A Blum program szellemiségéhez a zeneterápia nagyon szorosan tud illeszkedni. Az összművészetekkel karöltve jelenik meg, tehát a mozgással, a drámával és a mesével összekapcsolódva. Ezek a komplexen használt művészetek erőteljesen tudják fejleszteni a személyiséget is. Maga a zene ezen a területen mint a hang, a ritmus, és a dallam tud megjeleníteni.

A zene segít a gyermekeknek abban, hogy képesek legyenek az érzéseiket szavak nélkül is kifejezni. A zeneterápia egyik ajándéka a nonverbalitás. Tehát nem szükségesek hozzá a szavak, illetve a beszéd jelentősége teljesen megszűnik. Ez azok számára is nagyon-nagyon jó lehetőség, akiknek a kommunikációjuk sérült, vagy nehézkesen megy. A zenén keresztül képessé válnak kifejezni a gondolataikat, az érzéseiket, az indulataikat, igazából bármit. Később ezeket tudjuk majd verbalizálni is, de első körben megtanuljuk a gondolatokat akár a ritmussal, akár más terápiás hangszerrel kifejezni.

Ha érkezik hozzám egy szorongó gyermek, ő biztos, hogy nem fogja nekem elmesélni, hogy mitől szorong. De az érzés megjelenik

benne. Nálam egy terápia úgy néz ki, hogy van egy csodálatos kutyusom, aki nagyon sokat segít a munkában, és általában Lizi kutyával kezdem a terápiákat. Ő nagyon-nagyon könnyen meg tudja nyitni a gyermekeket, így vele elkezdődik egy valamilyen kapcsolódás, megsimogatják, és a Lizi kutyus tud trükköket. Tud dobolni a tappancsával, és így előkerülnek a hangszerek. Tehát ő vezeti be gyakran a terápiát, és megkérem, hogy zenéljen, és akkor Lizi elkezd dobolni. Ez valószínűleg nagyon meg fog tetszeni a gyermeknek is, és ő is elkezd dobolni. Egy picit itt már oldódik a hangulat, és elkezdünk a hangszereken keresztül beszélgetni. A gyermek játszik nekem valamit, én arra reagálok valamit. Jó esetben még a Lizi kutya is reagál rá valamit, tehát mindannyian elkezdtünk zenélni. Ez egy hosszú folyamat egyébként, tehát nem az első alkalommal valósul meg. Az első pár alkalommal az atmoszférát teremtyük meg, a bizalom légkörét, hogy a gyermek érezze, hogy biztonságban van. Ezt a dobolósos játékot átvezetjyük mindenféle más hangszerre. Ezekhez a hangszerekhez semmilyen zenei tudás nem szükséges. Ezeken keresztül elkezdjyük kifejezni azt, ami bennünk van. Utána lehet, hogy meg is rajzoljuk, vagy el is táncoljuk őket. És a folyamat végén képessé válnunk arra, hogy beszéljünk is róla.

Ez a terápiás folyamat leegyszerűsítve. De otthon is tudjuk egy részét alkalmazni. Például fontos, hogy szóljon otthon a zene. Gyakran tapasztalom azt, hogy nálam lévő gyerekek nem ismerik a komolyzenét, nem ismerik a klasszikus zenét. Úgyhogy én nagyon fontosnak tartom, hogy legyen otthon zenehallgatás, amit élménnyé lehet varázsolni. Azzal, hogyha meghallgatunk egy szép klasszikus zenét, és például rajzolunk rá, vagy együtt mozgunk a gyerekekkel, vagy kitalálunk hozzá egy történetet, és ezáltal minőségi idővé tudjuk formálni ezt az együtt töltött időt. Sok szülő akár a népdalokat, vagy a gyermekdalokat is felvételtől mutatja meg a gyermeknek ahelyett, hogy ő maga énekelné el. Az a klassz, hogy a kisgyermekekben nagyon ritkán van kritika, tehát kevés a valószínűsége, hogy azt fogja mondani az anyának, hogy Űristen, én ezt

nem bírom hallgatni. A szülők általában azzal érvelnek, hogy nekik nem szép a hangjuk. Pedig nagyon-nagyon fontos lenne, hogy ezeket ők énekeljék el, vagy együtt énekeljék el, és közösen alkossanak rá. Ez egy csodálatos együtt töltött idő lesz a gyermek számára.

A gyerekkoncertek, vagy akár a kakaókoncertek is remek kezdeményezések, támogatom, hogy ezekre járjanak a szülők a gyermekekkel. Ez egy olyan plusz élményt ad a gyermeknek, amit más zene szerintem nem tud megadni. A klasszikus zene önmagában is élmény, és sokféle stílus között érdemes válogatni, mire az ember megtalálja, ami az övé. Én nem találkoztam még olyan gyerekkel, aki azt mondta volna, hogy Úristen, Mozart, ezt kapsold le, mert szörnyű! Általában az volt, hogy Réka, azért ez nagyon-nagyon szép, és szívesen rajzoltak rá. Mi azt szoktuk játszani, hogy a zenének a vonalát kezdjük el követni. Színekkel megvalósítjuk, megtervezzük, hogy lakik ebben a mesében egy nyuszi, meg egy maci, akik összetalálkoznak, és világgá mennek, és összehaverkodnak mindenkivel, és ezt színekkel megfestjük. Úgyhogy én azt gondolom, hogy mindenképpen érdemes a komolyzene felé nyitni a gyerekeknek is.

Amikor először hallgatunk zenét, a gyerekek mélyen magukba szoktak fordulni. Ez szinte minden alkalommal így volt, hogy amikor bekapcsoltam valamilyen Bach muzsikát, akkor ők elhallgattak. Kellett néhány perc, mire magukhoz tértek, és azt tudták mondani, hogy ez szép volt. Először megpróbáltuk megállapítani azt, hogy szomorú volt vagy vidám volt, és engem mindig meglep, hogy a legszomorúbb darabokra is azt mondják, hogy ez borzasztóan vidám. Ez az ő megélésük. Az összes zenénél megjelenik egy történet a fejükben, azaz egy képi megjelenítés történik, ahol különböző fantáziák jelennek meg. Általában a kisállatok vagy a családtagok, hogy anya találkozott a kiskutyával, és elmentek együtt sétálni, és hoztak nekem játékot, de valami biztosan ott van, tehát el tudja indítani a fantáziát.

A zene értelmezéséhez még adnék néhány javaslatot. Például én

semmiképpen nem adnék ehhez keretet. Nem szólnék bele abba, hogy a gyermek erről mit gondoljon, hanem szeretném neki meghagyni, hogy a fantáziája és a kreativitása meg tudjon ebben jeleni. Minden szülőnek ezt javasolnám, hogy hagyja szabadon az értelmezés és feldolgozás folyamatát és irányát. Ha a gyermek elkezd táncolni vagy rajzolni, akkor tartsunk vele. Én nagyon szeretem például azt a játékot, hogy megfestjük a zenét, utána megjelenítjük különböző hangszereken, vagy eltáncoljuk a vonalakat, és szerintem ez otthonra is egy remek játék.

Én azt gondolom, hogy zenét tanulni mindenkinek érdemes, tehát nem csak gyerekeknek, hanem felnőtteknek is. Jelenleg a legidősebb növendékem 85 éves, neki is érdemes zenét tanulnia. De kisgyermekkorban nem csak akkor érdemes, amikor a szülő úgy gondolja, hogy a gyermeknek jó adottságai vannak a zenéhez. Ne feledjük, hogy kulcsfontosságú szerepet játszik a gyermek a fejlődésében a kétkeszesség, a kétkeszés tevékenység, ez nagyban segíti a két agyféltekének az együttműködését, úgyhogy szerintem



minden gyermek tanuljon zenét! Úgy tapasztalom, hogy ezt nagyon erőltetni sem kell, mert általában ehhez van kedvük. Szeretik a hangszereket. Ott kezdődik a probléma, amikor, mondjuk, már tanulunk három-négy hete zongorázni, fuvolázni, furulyázni, bármi, és a szülő azzal jön, hogy a gyermek nem gyakorol. Nem gyakorol, persze, hiszen 7-8 éves, szívesebben megy ki játszani. Azzal tudunk segíteni, hogy a gyermeknek keretet adunk, azaz, ha be van építve a napi rutinjába, hogy heti kétszer-háromszor leül gyakorolni. A szülő sokat tud azzal segíteni, ha érdeklődik, hogy ez milyen darab, miről szól. Azt szoktam javasolni, hogy például vacsora előtt tíz percre üljön le a gyerek gyakorolni, anya üljön mellé apával, és hallgassák meg a koncertet. Ez máris egy élmény a gyermek számára.

A hangszeren való tanulás hatással van a kreativitásra, az intelligenciára, az emlékezőképességre, a későbbi szociális- és kommunikációs készségére, úgyhogy szerintem megéri.

Mindenképpen szeretném érinteni a speciális zeneoktatás területét. Itt olyan gyerekekkel foglalkoznak, akiknek van valamilyen típusú viselkedési zavaruk, vagy bármilyen testi fogyatékek stb. Ez a terület nekem a szívügyem, egy szerelem voltaképpen. Ahogy említettem az imént, olyan gyermekekről vagy felnőttekről van szó, akik valamilyen oknál fogva nem tudnak az intézményes keretek között tanulni. Legyen szó itt bármiről, lehet, hogy csak anyiról, hogy a gyermek túl szorongó. A speciális zeneoktatás során először is a bizalom állapotára, ennek a megteremtésére térnék ki, vagyis egy olyan közeg létrehozása a cél, ahol a gyermek biztonságban érzi magát, ahol el tudjuk azt érni, hogy merjen önmaga lenni és a saját tempójában fejlődni. Teljesen kivesszük az elvárásokat ebből. Itt próbálok mindig olyan mély pedagógiával dolgozni, hogy a gyerek minden egyes órán meg tudja tapasztalni, hogy a zene a teljes szabadság a számára.

Jött hozzám egy autizmussal élő kisfiú, és itt, a környéken lebontottak egy házat. Számára nagyon-nagyon fontos volt az a ház,

hiszen az ott állt, amióta hozzám járt. Egyik alkalommal zokogva érkezett meg hozzám, hogy eltűnt a ház. Vigasztalhatatlan volt, és egy speciális zeneóra keretében mi ezt a házat elkezdtuk meggyászolni. Írtunk ennek a háznak egy gyászdalt, és elköszöntünk tőle. A fantáziánkban megjelenítettük, hogy kik éltek ott, mit csináltak, hova mentek, és kik lesznek majd az új lakók. Hát ilyen egy speciális óra. Ilyen csodáknak tud teret adni.

Miért jó játszani?

Patonay Anita

Egyszerű a cím, és nyilván sokféle választ lehet adni erre. Nekem azért jó játszani, mert egy olyan világ teremődik körülöttem, amiben ki tudok zökkenni a való világból, és olyan izgalmas dolgokat tudok kipróbálni, amit talán a személyiségemből fakadóan nem mernék. Egy játék során lehetőséget kap az ember a fantáziáján keresztül, bátor lesz, nagyobb lesz, és egy olyan dolognak is neki mer futni, amit a való világban lehet, hogy elkerülne.

Számomra a játék azt jelenti, hogy egy külső világ épül fel, egy fiktív világ, amiben az lehetek, aki akarok. Sokféle játék van, vannak úgymond szabályjátékok, amik fejlesztő hatással bírnak, vannak bizalom- illetve fantáziafejlesztő játékok. Amilyen játékról én beszélek, az inkább a szerepjátékhoz köthető. Ezeken a szerepjátékokon keresztül egy másik világba tudok elutazni, és ezek a játékok adják meg a lehetőséget arra, hogy a fantáziámmal teremtsék új és új világokat. Nekem ez a játék.

Azt gondolom, hogy erősen köthető a játék az önismerethez. Persze, vannak önismereti játékok is, de nem csak ezek hozzák meg azt a hatást, ami arra készítet, hogy megvizsgáljam, ki is vagyok én. Egy olyan helyzet jut az eszembe, ami épp egy önismereti játék, amiben egy morális kérdés járunk körül, hogy elárulnék-e egy titkot bizonyos helyzetben. A játék során meg tudom vizsgálni, hogy mi az a szorító körülmény, amikor én tényleg oda jutok, hogy valakinek a titkát elárulom. Ilyenkor később az ember mérlegel, hogy milyen is valójában.

Az egy különleges dolog, amikor az óvodásokkal drámajátékot játszik az ember. Számukra is fontos, hiszen azt élik meg, hogy végre velük is foglalkozik valaki. Ami nehéz az óvodáskornál, hogy körülötte van még más óvoda is, és pont ott tartanak a fejlődésben, hogy az ént megmutassák, viszont hangsúlyozni kell drámajáték során azt is, hogy vannak körülötte mások. Amikor elkezdünk játszani, ha meghallják az óvodások, hogy hol volt, hol nem volt, máris sok-sok csillogó szempárral találkozik az ember. Bármilyen játéknál fontos a mesébe helyezés. Volt egyszer egy királyság, ahol sötétségbe borult az ország, és akkor azt kérem az óvodásoktól, hogy csukják be a szemüket, és elindítom azt a biza-lomjátékot. Nem biztos, ha csak azt mondanám, hogy csukjátok be a szemeteket, én megfogom a kezeteket és átvezetlek benneteket az úton, akkor meg is történik az, hogy bátran becsukják, de a mesén keresztül be lehet őket vinni egy világba, ahol ők is felbátorodnak. A fantáziájuknak nagyon-nagyon jó a játék, és tényleg el lehet őket varázsolni. A sötétség országától elkezdve a világosság országán keresztül az Óperenciás-tengeren is túl is járhatunk. Az a fantasztikus az óvoda korosztályban, hogy ők tényleg megjárják ezeket az utakat velünk, vagy rajtuk keresztül, vagy a drámajátékon keresztül.

A közös játék eleve nagyon fontos ennek a korosztálynak. Hozzásegíti a szocializációhoz, hogy a közösségben létezésben azt fedezze fel, hogy együtt erősebbek vagyunk, együtt kreatívabbak vagyunk, építhetünk egymás gondolataira, és ne párhuzamos világokat hozzunk létre, mert ha egymásra figyelünk, tényleg birodalmakat tudunk létrehozni a fantáziánkon keresztül. Lényeges megtapasztalniuk, hogy nem versenyhelyzet van egy közösségben, hanem épp a közösség erejét érdemes használni. Azt tapasztalom, hogy kis terelgetéssel tényleg meg tudják hallani egymást, és el is tudják fogadni, hogyha valaki bátrabb egy helyzetben, és ők abból nyernek bátorságot. A minta nagyon fontos, és hogy a mintákat észre is vegyék, mert így mernek majd kipróbálni például egy fe-

szültséggel teli helyzetet, így mernek megszólítani egy óriást, hiszen ha a másiknak sikerült, neki is sikerülni fog.

A gyerekekkel való közös játéknak üzenete van. Ha nem játszanak otthon a gyerekekkel, annak az az üzenete, hogy az én gyermeki világom nem annyira fontos. Én megértem azokat a szülőket, akiket nem a játék vesz körül, hogy nehéz belelépniük egy játékos helyzetbe. Azt halljuk nagyon sokszor, az óvodában még talán nem, de az iskolában biztosan, hogy ne legyél olyan gyerekes, legyél komoly, és egyszerűen ebbe szocializálódunk az iskolai helyzetekben. A felnőtt világ is lehet olyan, hogy amint valaki gyerekesebb vagy felszabadultabb egy helyzetben, akkor őt nem veszik komolyan. Mégis azt mondom, hogy nagyon jó lenne felnőttként belépni a közös játék és mese világába. A gyerekeknek amúgy nem kell sok idő arra, hogy játsszanak velük. Ha tíz perce van az embernek, az is jó, hogy leüljön játszani, viszont akkor csak arra az adott pillanatra érdemes figyelni. Lehet, hogy öt perc is elég ahhoz, hogy a gyerek azt a világot tovább tudja építeni, de kap egy indítót a szülőtől. Vagy elég, hogyha elmesélheti azt, hogy mit játszott, és nem is kell belelépni abba a helyzetbe, mert ha meghallgatjuk a gyerekeket szülőként, vagy oda tudunk figyelni rájuk, akkor ők képesek a helyén kezelni azt, hogy most ennyi idő van. De valamennyi idő legyen!

Néha megkérdezték tőlem, mi van akkor, ha a szülő „túl” játékos, bármikor tud játszani, bármennyit, és előfordulhat, hogy a gyerekeket elnyomja a játék során. Nem szándékosan, természetesen, de annyira felszabadultan játszik, hogy nem veszi észre, hogy a gyermek hol tart a játékban. Ám itt előjön az a kérdés, hogy ki mondja azt, hogy „túl” játékos a szülő? Szerintem „túl játékos szülő” valójában nincs, mert ha én kívülről azt is látom, hogy a felnőtt elnyomja a gyereket, meggyőződésem, hogy valójában nem elnyomja, hanem felszabadítja. Ez a felszabadító energia katarzishoz vezethet, és visszakanyarodom a saját szakmámhoz, a színházhoz, hogy az a felszabadult játék, ami a „túlzott játékossághoz” köthető, inkább egy felnőtt nézőpontot hoz be. Nem emlékszem, pedig már

25 éve dolgozom a szakmában, hogy bármelyik gyerek azt mondta volna, hogy „túl” játékos egy szülő, vagy egy drámatanár, hanem inkább azt mondta, hogy folytassuk még, még, még.

Valójában, ami számít és pótolhatatlan, az az együttlét. Annak az együttlétnek az öröme, hogy most csak az enyém a szülő, csak rám figyel, és csak velem foglalkozik. És lehet, hogy ez épp egy mese. Ha valaki tényleg nem tudja elképzelni, hogy belebújjon valamilyen szerepbe, vagy gyerekesnek tartja, akkor jöhet a mese. Már az is nagyon izgalmas, ahogy az ember elmeséli a napját. A gyerek tátott szájjal tudja végighallgatni azt, hogy mi minden történt, felszálltam a villamosra, elindultam, milyen embereket láttam, hogy egyáltalán megismerje azt, hogy a szülőt milyen közeg veszi körül, vagy a munkahelyéről mesél, hogy ott mi történt. És ezzel nem azt mondom, hogy a szülő a munkahelyi problémákat is ossza meg, de az fontos, hogy a gyerek is egyszerűen közel tudjon kerülni ahhoz, hogy a szülőt milyen élmények érik.

Abban hiszek, hogy bármennyi probléma van, a játék öröme képes meghozni azt, hogy szülőként a jelen pillanatban tudjunk lenni. Azt javaslom, először mindig szánjon három-négy percet a felnőtt arra, hogy megnézi, hogyan játszik a gyereke. Kezdje egy külső megfigyelő szereppel. Próbálja megérezni azt, hogy melyik pillanatban tudna belépni a játékba. Fontos, hogy tényleg megtalálja azt a pici pontot, amikor rá tud csatlakozni egy helyzetre. És ha például csak dominózni szeret, és nincs kedve a szerepjátékhoz, akkor a dominózással érdemes elkezdni. Vagy az jutott eszembe, ami szokott segíteni, ha például – lehet, mókás egy kicsit – zuhanyzás közben a szülő végiggondolja, hogy amikor gyerek volt, neki miért volt jó játszani. Ha ezt megtalálja, akkor át tud váltani a gyermeke nézőpontjába, és meg tudja találni azt a kapcsolódási pontot, ami felszabadítja őt is.

Nagyon fontos, hogy még egy dolgot kiemeljek a játékkal kapcsolatban. Amikor játékról beszélek, természetesen a szabad játékra gondolok. A szabad játék a szabadon játszásról, vagyis olyan



kötetlen tevékenységről szól, amelyet egy dolog irányíthat, és az maga a gyermek. A körülötte lévő felnőttek ebben a játékban csupán szemlélődők lehetnek.

A szabad játék külső céltól függetlenül, saját elhatározásból válsul meg, és a gyermek érdeklődése és kíváncsisága hozza létre. A játék célja maga a játszás, melyet az örömszerzés és a feszültségoldás motivál. A gyermek játszás közben fedezi fel, ismeri meg a környezetét, önmaga lehetőségeit és korlátait is. A szabad játék során a gyermek felvállalja önmagát, tapasztalatokat gyűjt, ismereteket szerez, vagyis egy sajátos tanulási szituáció teremődik meg, méghozzá általa. A gyermek minél többféle szabad játéktevékenységben vesz részt, annál többféle tanulási hatás éri, minél inkább beleéli magát a játékba, annál inkább megindulnak benne a tanulást előidéző folyamatok. A nem strukturált, szabadon választott játékok jó gyakorlóterepet biztosítanak az élet próbatételeihez, hiszen a gyermekek így kritikus élettapasztalatokat szereznek, ami nélkül nem tudnának olyan magabiztos felnőttekké válni, akik megfelelnek a kihívásoknak: itt tanulják meg, hogy hogyan

lehet döntést hozni, problémát megoldani, önkontrollt gyakorolni és szabályokat követni. Azzal, hogy játék közben a fizikai és társasági környezetüket alakítják, azt élhetik meg, hogy befolyással vannak a világra.

A szabad játék a gyakorlatban azt jelenti, hogy amikor egy gyermek épp játszik valamivel, ne vegyük ki a kezéből a játékot, és ne kezdjük el magyarázni, hogy az adott dolog hogyan működik, mit kell vele csinálni. Hagyjuk meg neki a lehetőséget, hogy ő maga próbálkozhasson, bízzunk benne, hogy meg tudja csinálni azt, amibe belekezdett. Ne adjunk a kezébe más, szerintünk okosabb és hasznosabb játékot, és ne érezzünk folytonos kényszert arra, hogy mi magunk foglaljuk le a gyermeket valami képességet vagy készséget fejlesztő játékkal!

A játékon keresztül a gyerek közelebb fog kerülni önmagához. Erősödik az önbizalma, egyre bátrabb lesz bizonyos helyzetekben, hiszen a drámában, a fikcióban ki tudja próbálni az ötleteit, és meg tudja nézni, hogy ezek hogy működnek. A játék, a közösség a teljesség felé vezető útra tereli a gyerekeket, ami alatt azt értem, ami a Blum törekvése is, az önazonossá válás útja. Az önazonosságot a felnőtt világra, nyelvre lefordítva én oda helyezem, hogy olyan helyen találja meg magát a gyerek, ahol jól érzi magát. A művészeti tevékenységeken keresztül voltaképpen az szabadul fel és körvonalazódik pontosan, hogy hova tudom elképzelni magam. A Blum célja, hogy olyan felnőttekké válhassanak majd a gyerekek, akik megtalálják a helyüket ebben a világban.

A családbarát kommunikáció

Bácskai Erzsébet

Azt hiszem, nem mondok azzal újat, hogy a kommunikáció egész életünket átszövi. Akkor is kommunikálunk, amikor pocaklakóként bent vagyunk édesanyánk hasában, már onnan küldünk jeleket, és ezt a szülő úgy dekódolja, hogy azok jelzésekké válnak neki. A verbális kommunikáció egy emberi sajátosság, humán specifikumunk, mint ahogyan az, hogy speciális érzelmek kifejezését, ha kíséri egy szöveges megerősítés, az nagyon sok esetben előre mutatja a gyermek számára, hogy a világ megérthetővé válik, lépésről lépésre. Nem létezik tehát olyan élethelyzet, amikor mi nem kommunikálunk. A gesztusaink, a testtartásunk, a közelség, távoltság szabályozása, minden-minden kommunikál, közvetít rólunk a körülöttünk lévők számára.

A családi kommunikációk nyelve, és ezek között az érzelmi kommunikációnk izgalmas nyelve a szeretetnyelv, az a mód, ahogyan mi magunk kifejezzük és megéljük a saját szeretetünket, és ezt közvetítjük a környezetünk számára. Ez valóban szeretetnyelv. Ha végiggondoljuk, kicsi korunktól kezdve kapunk biztatásokat a szüleinktől, és ez az elismerő szavaknak a fontosságát állítja előtérbe. Minőségi időként is számontartjuk a kommunikációt, mert a gyermeknek szüksége van arra, hogy megtanuljon kommunikálni velünk, és a verbális kommunikáció elsajátításához az kell, hogy képes legyen megformálni a hangokat, és erre a környezetétől megerősítést kapjon.

A köszönéstől az egyértelmű visszajelzés adásáig minden kommunikáció. Olyan gesztusok, mint az ajándékozás vagy szívessé-

gek nyújtása. És ott van egy nagyon lényeges elem, ami akár meg is betegítheti azt, aki nélküle nő fel: a testi érintés. Ha egy őszinte, bizalomteli légkör kialakult, és biztonságban érezheti magát benne a kommunikációs partnerünk, akkor már hozzájárulhatunk ahhoz, hogy őt egy bizonyos elismerésig is el tudjuk juttatni, azaz olyan visszajelzéseket küldjünk a számára, amelyben maga az elismerés szeretetet is tükröz. Végül is a mindennapi közösségi élmények erről is szólnak. Megosztjuk egymással érzéseinket, gondolatainkat, és ezt verbalizáljuk. Ha nem vagyunk rá képesek, ez egy olyan mínusz, amivel talán az életben soha nem jutunk el addig a szintig, hogy felismerjük, saját szükségleteink milyen szinten vannak gátolva, hiszen nem is ismertetik fel velünk.

Csodálatos dolog úgy megérteni a másikat, hogy az még neki is jó legyen. És ez sokszor nem könnyű! Van úgy, hogy akarva-akaratlanul is, amit magamról elmondok, az a fajta önmegnyilvánulás árt a kapcsolatunk további alakulásának. Olyan nehézség is adódhat, ha a partnerünkkel kapcsolatos véleményünk más érzésekről árulkodik, mint amit szeretnénk, ezt a közvetlen környezetünk észleli, és olyan képet alakít ki a kettőnk viszonyáról, amelyet a kongruencia, meg az inkongruencia szavakkal tudok itt most elmondani: vagyis azt, amit mondok, az ahogyan mondom gesztusaival nem tudom megerősíteni.

Az is fontos, hogy nem tisztázzuk soha egymással, hogy vajon milyennek látjuk egymást. Ezt fel szoktam adni minden tanítványnomnak, minden szülőnek, ha csoportokban vagyunk, és majd az óvodapedagógusokkal is végigböngésszük, hogy tulajdonképpen én magam milyennek látom magam. Milyennek lát az engem leginkább ismerő személy? Mit szeret bennem? Mit tart erősségemnek? És mi az, amit éppen pont nem igazán kedvel? Ez persze életidegen egy kicsit, mert soha nincs bennünk annyi erő és idő, hogy rászánjuk magunkat végiggondolni, hogy hol is tart a kapcsolatunk. Mindenképp fontos, hogy előbb-utóbb kerüljünk tisztába saját érzéseinkkel, mert csak a saját erőnk egyértelmű vállalása,



a saját érzéseink egyértelmű megfogalmazása vihet közelebb a világ megértéséhez is. Leegyszerűsítő talán, de azt gondolom, hogy az emberi kapcsolatokon áll vagy dől el minden. Ha egyszer csak azt veszem észre, hogy hopp, már nincsenek körülöttem. Vagy a gyermekem hegyi beszédnek minősíti azt, amit én mondok. Unja a lelki és erkölcsi tartalmú megnyilvánulásaimat. De soha nem hívhatom meg a gyerekeket egy olyan beszélgetésre, hogy ma háromtól négyig a precizitásodat fogom egy kicsikét helyrebillenteni, vagy ma a legfontosabb témánk az lesz, hogyha rosszat követtél el, akkor milyen teendőid vannak. Mert azt gondolom, hogy nem kinyilatkoztatunk, hanem megbeszélünk. Ha megértem a másikat, őrajta keresztül jutok ki a világra, és a gyerekeink rajtunk keresztül kukucskálnak a nagybetűs életben kifelé.

A kommunikációban is fontos az itt és most megújító erejére való hagyatkozás. Ha nem beszélünk akkor, amikor valami történik, hanem érzelmileg elnapoljuk, ennek érzelmi félreértések lehetnek a következményei. Tehát az itt és mostban, amikor történik valami, álljunk meg! Nézzünk újra a helyzetre, mi is történt, mire

emlékszem. Hallgassuk meg a másik felet, és ne lepődjünk meg, ha homlokegyenest másképp észlelte. Itt nem legyőznünk kell a másikat, hanem meggyőző kommunikációval hozzásegíteni ahhoz, hogy megértse, engem mi motivált abban a viselkedésben, és én magam megértsem a másik mozgatórugóit, hogy hogyan jutott el ehhez a kérdéshez. A rengeteg konfliktushelyzet, ami van körülöttünk, megkívánja, hogy mi magunk is visszagondoljunk azokra az életszakaszainkra, amikor hasonló dolgoktól szenvedtünk, mint például a gyerekünk, akivel nehézségünk van. Borzasztóan fontos, hogy a szülők kommunikációja egyértelmű legyen, hogy ne kezdjen el ott tagadni vagy maszatolni, ahol probléma van. Ellenkező esetben a gyerek, aki érzi, hogy valami van a levegőben, de nem kap egyértelmű válaszokat, végül nem tudja azonosítani az érzéseit. Helyette hasfájós lesz, aki nem tudja megemészteni azt a lappangó bajt, ami ott feszül a szülők között, mert nem tudja kimondani, hogy elég volt, és ne bánjatok így egymással. Ezek a fajta elfojtások is vezethetnek a gyerekeinknél pszichoszomatikus megbetegedésekhez.

Sok szakemberrel együtt én is azt gondolom, hogy a gyereknevelés 80 százaléka a példamutatásból áll, és ez arról is szól, hogy mi magunk a másokkal való viselkedésünkkel, a gyermek számára értelmet adunk az életének, és jelentést tulajdonítunk azoknak a dolgoknak, amelyekben él, és amelyeket majd később megváltoztatni hivatott.

Az igazság a liberális nevelésről. Nem nő magától, mint a gomba

Hajnal Edina

Azzal szeretném indítani, hogy nincs ilyen, hogy liberális nevelés. Olyan van, hogy mit nem akarunk csinálni és mik a céljaink. Inkább gyerekközpontú nevelés, én sokkal inkább szeretném így hívni.

De pontosítok: nem is nevelés. Valójában nagyon kevés olyan helyzet van, ahol mi edukálhatjuk a gyerekünket úgy, hogy megmondjuk, mit csináljanak. Sok felnőtt kicsit úgy tekint a gyerekére, mintha ő is egy kicsi felnőtt lenne. Pedig el kell választani erősen az elvárás alapú szülőséget az elvárásmentestől. Sokaknak már a gyerekük megszületésekor van egy preconcepció a fejükben, hogy mit szeretnének a gyerekükkel csinálni. Az elvárásmentesség nem azt jelenti, hogy azt csinál a gyerek, amit akar, hanem hogy figyelünk a gyerekekre, megpróbáljuk őt megismerni a legjobb tudásunk és szeretetünk szerint, és az, hogy órá ennyire figyelünk, segít minket abban, hogyan terelgessük úgy, hogy a legjobban tudjon fejlődni.

Természetesen, ahogy Vekerdi is mondja, a gyereknek szüksége van egy keretrendszerre. Én ezt úgy képzelem el, mint egy nagy legelőt, ami körül van egy szelíd kerítés, de azért ott van. És a gyerek ebben a keretrendszerben szabadon mozoghat, mint egy pingponglabda, mehet itt körbe-körbe, úgy, ahogy ő szeretne. De amikor eléri a falat, akkor neked ott kell állni, bebetonozottan, és mondani, hogy itt van a határ, nem mehetsz tovább. Ha ezen a kereten belül óriási szabadsága van, ami nem esztelen szabadság, hanem egyszerűen megengeded neki, hogy ezen a kereten belül ő megtalálja a saját helyét, hogy hogyan szeretne a családdhoz kap-

csolódni, akkor sokkal-sokkal egyszerűbben lehet egy harmonikus családi életet kialakítani.

Hogy a keretrendszer jó-e, azt a gyerek fogja megmutatni. A gyerek tünete, a család neurózisa. Egyszerűen látni a gyereken, hogy jól van, hogy egészséges, hogy jól alszik, hogy szeret otthon lenni, hogy szeret a szülővel lenni, akar hozzá kapcsolódni. Mert a gyerek a viselkedésével jelez azonnal, ha valami nem klappol. Ebben az esetben, ahhoz, hogy tudjuk, merre mozduljunk, ahhoz ismerni kell jól a gyereket. Sajnos szerintem nagyon magunkra vagyunk hagyva szülőként. Nincs mögöttünk senki, akihez lehet fordulni. Ezért nyugodtan lehet konzultálni mentálhigiénés szakemberekkel. Ha a családon belül jók a kapcsolatok, akkor nyilván ott is lehet kutakodni, de azért sokszor szerintem érezzük, hogy hol a gond, mert mi se érezzük jól magunkat abban a helyzetben.

A legnehezebb talán úgy rugalmasnak lenni, hogy közben következetesek is legyünk. A másik kulcs pedig, hogy azokat a határokat, amiket szabunk, be kell tartani. Mert ha nem, akkor megint összezavarodik a gyerek, megint nem érzi magát biztonságban, és akkor jön az örület. Nem szabad elfelejteni, hogy mi nem a barátai vagyunk a gyerekeinknek, hanem a szülőjük, de teljesen értem azt a vágyat is, hogy jóban szeretnénk lenni a gyerekekkel. Szeretnénk, ha a gyerek azt gondolná rólunk, hogy jó fejek vagyunk, de ez úgy is elérhető, ha nemet mondunk. A tisztelet nagyon fontos aspektusa a szülő-gyerek kapcsolatnak, de az nem kívülről jön, nem elvárható, hanem neked, szülőként kell baromi sokat melózni ahhoz, hogy hiteles szülő legyél. Pontosan azzal, hogy figyelsz rá, és próbálsz jól reagálni a szükségleteire úgy, hogy az a család egészének is jó legyen, tehát neked is. Ez egy tipikus tünet, hogy vagy a barátja akarok lenni, vagy beáldozom teljesen magam és megszűnök létezni. De ez esetben hogy leszek erős, támogató szülő? Annyi funkciót kell egyszerre ellátni, hogy sokan inkább a paneleket választják, mert azok legalább ott vannak és kész. „Ameddig itt ülsz az én házamban, és az én kenyeremet eszed, addig azt csinálod, amit én akarok.”

Lényeges, hogy engedjük vitatkozni a gyereket! Ezzel persze a saját helyzetünket fogjuk végtelenül megnehezíteni, mert minden alkalommal esélyt adunk arra, hogy nemet mondjon, de nagyon egyszerűen azt lehet mondani, hogy győzzél meg kislányom, vagy kisfiam, meghallgatlak, és ha igazad van, akkor azt mondom, hogy oké. De ha nem tudsz meggyőzni, akkor nem tudsz meggyőzni. Mondok egy példát: nekem a nagyobbik lányom 10 éves, elég gyorsan tud reagálni, és gyakran előfordult, hogy a férjemmel elkezdtünk beszélni valamilyen felnőtt dologról, amibe ő rendre belebeszélt. Mondtam neki többször, hogy kérlek, ne beszélj bele a felnőttek dolgába, mire ő azt mondta, hogy akkor ne előttem beszéljetek meg. Erre nem tudtam mit mondani, mert tényleg igaza van. Tehát, ha megerősíted a gyereket akkor, amikor igenis igaza van, és azt mondod, hogy oké, most nekem kell hátrálépni, akkor szimmetrikus lesz a kapcsolatotok. Ez nem azt jelenti, hogy ő diktál, hanem hogy megadod neki az esélyt, hogy partnerként jelen legyen, de nem ő a főnök. Nyilván én vagyok a felnőtt, én vagyok az anyja vagy az apja, nekem kell segíteni a keretrendszer fölállítani, de azon belül partnerként tudunk működni. Sokkal bonyolultabb így nevelni egy gyereket nyilvánvalóan. Rengeteg energia meg munka, de a végeredmény az lesz, hogy lesz egy önálló, gondolkodni képes felnőtt, aki nem utasításokat hajt végre, hanem gondolkodik.

A partnerség másik aspektusa, hogy nem fojtjuk belé a szót, hanem tiszteljük, meghallgatjuk, odafigyelünk rá, és hagyjuk, hogy kinyilvánítsa az érzelmeit. Ennek kapcsán sokszor okoz zavart az a hiedelem, hogy ezzel majd ránő a fejünkre a gyerek. Pedig ez nem azt jelenti, hogy teljesen egy szinten vagyunk, hanem megadom a gyerekemnek azt, hogy teljes értékű emberként tekintek rá, akinek a véleménye fontos. A gyerek így biztosan mer szólni, mer érzelmeiket, gondolatokat kifejezni. És mondhat nemet! Ez is nagyon fontos! Gondoljuk csak el, felnőttként hány olyan csapda vár ránk, amibe pont azért esünk bele, mert nem tudunk nemet mondani...

A felnőttek annyira szeretik hangoztatni, hogy a gyerekek tisztelni kell az apját, meg az anyját, meg az orvost, meg a rendőrt, meg a miniszterelnököt és a tanárt és a nem tudom kit, de miért? Azért, mert valaki adott egy pozíciót nekik. Ha mi nem tiszteljük a gyereket, akkor hogy várjuk el, hogy ő tiszteljen bennünket? Ha mi prédikálunk, és nem vagyunk kongruensek, nem tekintjük a gyereket partnernek, nem tiszteljük, akkor a gyerek mit tanul meg? Azt, hogy a szülője egy hippokrata valaki. Hogy bízzak meg egy hipokrata emberben? Látható, hogy ezek a dolgok láncba vannak összefűzve, és hogyha kimész az utcára, akkor szembeötlő példákat látsz a játszótéren, az iskola kapujában, a dugóban, tehát nagyon szeretjük megmondani a gyerekeknek, hogy viselkedjenek, miközben a felnőtteknek is lenne mit csiszolni magukon.

Az a cél, hogy erős, kongruens, önálló ember legyen ezekből a gyerekekből, akik szeretik önmagukat, és képesek másokat is szeretni, tisztelni. Azért ez nem olyan rossz befektetés! Hiszen az erős, önzamos, kongruens embereknek jóval nagyobb esélyük van, hogy olyan munkát válasszanak, amit szeretnek, és olyan kapcsolatokban létezzenek, ahol szeretik, megbecsülik őket, így ezt a mintát adják át a következő generációnak. Nekem a „kedvencem” a „régén minden jobb volt” szlogen, de ha körülnézünk, valljuk be, nem sok boldog, kiegyensúlyozott felnőttet látunk. Nekem ez a legnagyobb érvem a régi, jól bevált, körmöst suhogtató, sarokba állító, megszégyenítő nevelés ellen, hogy nézz körül, mennyire működött ez! Semennyire. Mi adunk egy esélyt annak, hogy ez valami más legyen.

Nem hiszünk a hisztiben!

Hajnal Edina

Kezdéséként nyomban elmondanám, hogy én eleve nem szeretem a hiszti kifejezést, mert degradáló és pejoratív. Abból indul ki, hogy a gyerek direkt csinálja azért, hogy bosszantson, hogy manipuláljon, hogy elérjen nálunk valamit, pedig semmi köze a racionalitáshoz. Arról van szó valójában, hogy amikor a gyerek kiborul, akkor a hüllőagya, a limbikus agya teljesen átveszi az irányítást, és mivel nagyon kicsi gyerekekről van szó, nem tudják még az érzelmeiket kontrollálni, hanem azok egyszerűen elöntik őket. Ilyenkor a gyerekek leginkább frusztráltak, dühösek, nem igazán tudnak mit kezdeni magukkal, és valahogy ezt ventilálni kell. Leginkább azért lesz belőle hiszti, mert nem tudunk jól reagálni rá. A „kedvencem” az, amikor az őrzöngő szülő mondja a gyerekének, hogy fogd viszsza magad, vagy viselkedj, arra szólítja fel tulajdonképpen, hogy a gyerek kontrollálja magát, miközben a szülő sem képes rá. Ez nem hibáztatás, mert nagyon kevés az eszközünk szülőként, hogy hogyan reagáljunk jól a gyerek érzelmi kitöréseire. Talán jobb lenne így hívni egyébként, hogy érzelmi kitörés, mintsem hiszti.

Mi is történik voltaképpen ilyenkor? Két dolog. Az egyik, hogy nyomkodja a szülőben a szociális gombot, hogy mit szólnak mások, mit fognak róla, szülőről gondolni. A másik dolog, hogy ilyenkor erőteljesen tud regresszálni minket, és rejtett, belső gyermeki gombokat nyomkod rajtunk. Például, ha minket nem hallgattak meg a szüleink sírás közben, nem volt szabad sírnunk, akkor mi nem tanulhattuk meg azt sem, hogyan kell a sírásra reagálni. Ha ezt a két gombot egyszerre megnyomja egy szituáció, akkor nem

igazán tudunk odafordulni a gyerekünkhöz.

Amiről itt még beszélnünk kell, azok a legalapvetőbb szükségletek, amik ha nincsenek kielégítve, könnyebben elszabadul az, aminek nem kéne. Magyarul egy gyerek éhes is lehet, szomjas is lehet, fáradt is lehet. Az is lehet, hogy túl van ingerelve, és annyira impulzív a környezet, hogy ő erre kitöréssel válaszol, és csak egy megnyugtató ölelés kellene ahelyett, hogy magára hagyjuk, és szegény nem tud mit kezdeni a saját frusztrációval, vagy az érzelmeivel, vagy a fizikai állapotával.

Amikor a szülő elveszíti a fejét, olyankor nála is a hüllőagy aktiválódik, és ahhoz, hogy jól tudjunk reagálni, meg kell őrizni a higgadtságunkat. Tehát először is fel kell ismerni a helyzetet. Tisztában kell lenni azzal, hogy a gyerek milyen állapotban van, az egy második lépcső, hogy esetleg tudjuk, hogy miért, de azt se mindig kell tudni, hogy mi történik. Egyszerűen el kell fogadni, hogy most ez történik. Az a baj, hogy sokszor a szülők úgy érzik, hogy ez ellenük irányul, hogy teljesen magukra veszik ezt a helyzetet, ahelyett, hogy segélykiáltásként értelmeznék a helyzetet. Az ok feltárása a második lépcső, hogy tudod, hogy igen, most fáradt, most kimerült. Most lehet, hogy túl sok volt a gyerekekből, a játszótérből, satöbbi, satöbbi, és utána már esetleg meg tudod tartani ebben az állapotban.

Ha végiggondoljuk, egészen egyértelmű, hogy ez velünk, felnőttekkel is előfordul, hogy fáradtak, frusztráltak, mérgesek, dühösek vagyunk, és olyankor mi is elvárjuk a környezetünkben lévőktől, hogy elfogadók és megértők legyenek.

Minden kornak megvan a saját eszköze, hogy hogyan ventiláljon, amikor a racionális agy nem elérhető, hiszen felnőttként is tapasztaljuk, hogy egyszerűen néha csak kiborulunk. A nagyobb gyerekek szemtelenebbek lehetnek, visszabeszélnek, és az is lehet, hogy rossz napjuk van, és éppen szemtelenkedni akarnak, de sok esetben mégis olyan, mintha lemerülne az érzelmi tank, vagy akár a fizikális, és akkor valahogy reagálnak. Olyankor jó lenne tudni,

hogy oké, ez nem ellenem irányul, ez egy jelzés arról, hogy valami baja van a gyereknek.

Elmesélek egy történetet, amit átéltem, és ami remek példája, hogy hogyan lehet végigmenni ezeken a stációkon. Az volt, hogy össze kellett pakolni, és rögtön elhangzott egy határozott nem a gyerekek részéről. Nagyon fontos, hogyha van egy ilyen feladat, vagy, mondjuk, a szupermarketben történik hasonló, hogy a gyerek a 66. gumicukrot követeli, akkor te tudd, hogy nem fogod megvenni a 66. gumicukrot, tökmindegy, mi történik. Ugyanez a pakolásnál: tudod, hogy nem oké az, hogy nem akarnak elpakolni. Tudod, hogy nem fogsz engedni. Tehát, rákészülsz, hogy na, most aztán jöhet akármi. Először jön az, hogy anya, nem pakolok el. Erre te szépen azt mondod, hogy de igen, elpakolunk. Utána következik, hogy földhöz vágja magát a gyerek, elkezd sírni, esetleg bánt, mert olyan is előfordul, hogy elkezd rugdosni. Nahát, hogyha nyilvános helyen történik, az ember még rosszabbul érzi magát, de akkor tulajdonképpen semmi mást nem kell csinálni,



mint eltartani magadtól, hogy nem, nem bánthatsz engem. Meg kellene próbálni ezt szelíden kommunikálni, hogy te egy higgadt sziget legyél, ami egyébként nekem az egyik legnehezebb feladat az életemben, nehéz uralkodni a saját érzéseimen, nemhogy megtartani a gyerekemet, amikor kiborul. Szóval, beleállsz és tartod magad, amitől ő egyre jobban frusztrálódik, de ez jó, mert kiárad belőle. Tulajdonképpen teret adunk annak, hogy ő biztonságban kiélje magát. Miután ez az éktelen düh, meg frusztráció végigsöpör rajta, utána érdekes módon mindig jön a szomorúság fázisa. Amikor elfárad, amikor kimerül, ott van egy éles váltás az őrjöngő sírás, sikítás, és a szomorú sírás között. Ha nem is tudsz mindig teljesen jelen lenni az őrjöngő, üvöltöző résznél, akkor legalább legyél készen arra, hogy amikor elfárad, és tényleg szüksége van arra, hogy megnyugtasd, mert ő szomorúvá válik, akkor ott legyél. Utána nem is mindig kell beszélni a viselkedéséről, mert pontosan tudják, hogy amit csináltak, az nem volt oké, de te akkor is biztosítsd a szeretetetről. Amikor ebben a megtartó, szerető, ölelő részben benne vagytok, utána jön a megnyugvás. Sokszor a kitörés lecsendesedése után olyanok, mint a keljfeljancsik, kiadják magukból a rossz érzéseket, és aztán mennek tovább, mintha mi sem történt volna.

A szülőnek azt a Buddha-üzemmódot, amiben ezeket a rohamokat kezelni tudja, nagyon nehéz elérni.

Tehát azt el kell mondani, hogy ahhoz, hogy te ezt meg tudd csinálni, neked is rendben kell lenned magaddal. Mondjuk, legalább hat órát aludjál. Az is nagyon jó, ha nem idegelnek ki a munkahelyeden, vagy a párod, vagy a barátod, vagy a szomszédod. Tehát soktényezős, hogy ezt sikerüljön elérni, viszont lehet gyakorolni. Ebben az a szuper dolog, amikor elkezded tudatosan csinálni. Lehet, hogy kiborulsz, de legközelebb már két centivel előrébb fogsz jutni. Az is fontos, hogy az ember megbocsássa önmagának, amikor nem tud jól reagálni. Nekem általában két napba telik. Emlékezzünk rá, hogy mi nagyon másképp nevelkedtünk. Mások voltak

a minták, és nekünk már szülőként kell megtanulnunk, hogy ezt hogyan lehetne jobban csinálni.

A végére hagytam még egy fontos dolgot: ha viszont mi voltunk a ludasok, akkor mondjuk ki a gyerekeknek: szeretlek, és nagyon sajnálom, hogy így viselkedtem, legközelebb megpróbálom jobban csinálni. A gyerek ezt értékeli, megtanul bocsánatot kérni, és ő is belátó lesz.

Ha egyetlen mondattal kellene lezárnom ezt a témát, talán ezt mondanám: nem hiszek a hisztiben – az odafordulás erejében hiszek.

Milyen a jó dicséret?

Hajnal Edina

A rossz dicséretet könnyebb megragadnom. A rossz dicséret szerintem az üres dicséret, amit azért szajkóznak a szülők, mert azt tanultuk meg, hogy nagyon kell dicsérni a gyereket ahhoz, hogy önbizalma legyen. Okos vagy, ügyes vagy, szép vagy, ezek olyan dicséretetek, amik status quo-kat állítanak fel. Te ilyen vagy, és kész.

Volt egy nagyon érdekes amerikai kutatás, ami megmérte, hogyha a gyerek ezt hallja, hogy okos vagy, akkor hogy áll hozzá a feladatokhoz, meg magához az intelligenciához. Szerintem a jó dicséret az, amikor egy folyamatot dicsérsz meg. Például azt mondd, hogy huh, de sokat tanultál! Látom, lett eredménye, nagyon klassz! Ilyenkor egy folyamatot, egy erőfeszítést dicsérsz meg. A kutatás eredménye az lett, hogy azok a gyerekek, akik azt hallották, hogy okos vagy, úgy tekintenek az intelligenciára, mint egy fix dolog, ami nem moccan, ott van, és kész. Ezek a gyerekek nem tesznek annyi erőfeszítést, hogy elérjenek dolgokat. Ha például egy problémamegoldós feladat van, amiben erőfeszítést kell tenni, olyankor a könnyebbet választják, csak azért, hogy ne hibázzanak. Míg azok a gyerekek, akik azt hallották, hogy egy adott folyamatot, egy erőfeszítésüket dicsérték meg, amibe beleteszik magukat, azok a gyerekek az intelligenciát egy olyan valaminek tekintik, amit el lehet érni, amit meg lehet szerezni és továbbfejleszteni. Ezért ők a nehezebb feladatot választják, mert tudják, hogy ők azzal fejlődnek. Döbbenetes, hogy egy kicsi dologról beszélünk, hogy hogyan dicsérjem meg a gyereket, és közben el lehet rontani teljesen az attitűdjét, azt, hogy mit gondol magáról, és hogy fog az életben

bármit megvalósítani. Ijesztő egy kicsit, de épp ezért jó tudni ezeket, mert lehet gyakorolni és újrafogalmazni a dicséreteket.

Néha jó megállni, és belegondolni a dicséreteinkbe. Valójában azzal, hogy azt mondjuk, szép vagy, azt is üzenjük, hogy elvárom, hogy szép legyél. Tehát a dicséret nem arról szól, hogy elfogadlak olyannak, amilyen vagy. De ha egy folyamatot, egy erőfeszítést dicsérek meg, akkor nem várok el semmit, hanem örülök annak, hogy te mint ember, beleteszel energiát abba, hogy valamit elérjél. A rossz dicséréttel elvárást táplálunk a gyerekbe, aminek ő nyilván meg akar felelni, mert így akar kapcsolódni hozzánk. Az az érdekes, hogy pont kontraproduktív lesz ez az egész, mert nem erős önbizalmú gyerek és felnőtt lesz abból a gyerekből, aki fix dicséreteket kap. Mondok egy példát: a gyerek odahozza neked a rajzát. Aha, nagyon szép! – mondod. Megdicsérted, de semmit nem adtál a gyereknek. Míg ahogy odafordulsz felé, ránézel a rajzra, ránézel a gyerekre, belenézel a szemébe, és azt mondod, hogy mennyi szín! Ez nagyon szuper! Mennyit dolgozhattál vele! Nagyon-nagyon klassz! De nem a produktumot dicséred meg, hanem a belefektetett munkát és erőfeszítést.

Az az érdekes, hogy önbizalom és bátorság tekintetében nincs különbség a között a gyerek között, akit agyondicsértek, és a között, akit sosem. Voltaképpen mind a kettővel nagy károkat okozunk. A ridegtartás még rosszabbnak tűnik, de nem lesz óriási különbség a kettő rossz között. Ha egy gyereket jól dicsérnek otthon, ez fölvértézi őt a külvilág ellen. De ugyanez a másik irányba is igaz, ha éppen onnan nem kap jó dicséretet és megerősítést, ahonnan a lejobban igényelné, a családból, ez kétszeresen megsebzí a gyereket. Szerintem, ha jó a kapcsolat, jó lesz a dicséret is. Legalábbis tudom alakítani, hogy jó legyen. Például most mondtam a saját gyerekemnek, hogy látom, mennyit fejlődött az elmúlt időszakban, és most sokkal-sokkal többet segítesz a házimunkában, és azért nagyon hálás vagyok neked. Láttam rajta az örömet, hogy huh, igen, észrevette anya, fontos neki. Ha megvan ez a kapcsolat közöttetek,

akkor a gyerek jót akar. Tehát a gyerek mindig jót akar. A gyerek úgy kapcsolódik, ahogy te kapcsolódsz. A dicséretbe is. Ő is észreveszi, ha te is fejlődsz, és ki is mondja, hogy tényleg, mostanában nem is kiabálsz, és az olyan jó, ha ezt megfogalmazza. Ha van egy ilyen közeg, akkor a gyerek is meg fog téged dicsérni, és nem azt mondja, hogy hülye anya, vagy hogyha mondja, akkor utána oda jön, és azt mondja, bocs, igazából nem gondoltam komolyan. Ha te is minősítesz, de bocsánatot kérsz a gyerektől, akkor, ha ő is minősít, bocsánatot fog kérni tőled.

Visszatérve egy kicsit az amerikai kutatáshoz, ahogy mondtam is, arra végeredményre jutott, hogy az üres fix dicséretetek inkább gyengítik az önbizalmat. A rugalmas dicséretetek, ahol a folyamatot, az erőfeszítést, a munkát értékelték, hosszú távon önbizalmat, reális önképet, alkalmazkodóképességet, fejlett problémafelismerő és -megoldóképességet eredményezett. Arról is szóljunk a végére érve, hogy sokszor milyen nehéz fogadni a dicséretet. Mennyien vannak zavarban tőle, gondoljuk csak át. Persze, hogy nehéz elfogadni, hiszen bennünket sem dicsértek jól. Mindig be voltunk valahova skatulyázva, így nehéz fogadni a dicséretet, és meg kell ezt is tanulni.

Tanulásként elég annyi, hogy látható, hogy az ilyen apróságok, mint jól dicsérni, milyen messzire vezetnek, milyen hosszú távú következményei lehetnek. Pedig ez csak egy dolog a millióból. Úgy hiszem, van min dolgoznunk!

Zárszó

Szeretnénk őszintén megosztani a kételyeket, az esendőséget, amit kiadványunk pilotjellege miatt érzünk, mivel ez volt az első podcast, és az abból készült írásos megnyilvánulásunk felétek. Bízunk benne, hogy mindennek ellenére elnyerte a tetszésedet! Nagy szeretettel készült a kiadvány. Izgatottan léptünk ki elétek, és nagyon kíváncsiak vagyunk a véleményetekre!

Amennyiben bármilyen észrevétel, érzés, benyomás megszületik, szeretettel várjuk, akár a Facebook-oldalunkon keresztül chatben, akár a kapcsolat@blumprogram.hu címen.

Örömmel vesszük a kritikákat is, és igyekszünk építkezni a visszajelzésekből. Legyél az alkotótársunk ebben a folyamatban.

Szeretettel,

A Blum program csapata

Minden jog fenntartva. A jelen kiadványban szereplő tudásanyag a Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány szellemi tulajdona. A kiadványban szereplő ismeretanyagnak az Alapítvány engedélye nélkül történő nyilvánosságra hozatala, haszonszerzési céllal történő felhasználása vagy bármilyen formában történő terjesztése nem megengedett. Az ilyen tevékenység esettől függően polgári jogi és büntetőjogi következményeket vonhat maga után.

