

## Fejlődés-nevelés-oktatás szakpszichológus Jó szülő vagyok? Vagy csak gondolom, hogy jó...?

Minden szülőnek eszébe jut – gyakran, vagy időnként- hogy elég jól neveli-e a gyermekét. Vajon amilyené szeretné tenni őt – már ha egyáltalán létezik ez a „valamilyené tevés”- az helyes, jó? És ha igen, hogyan, milyen módszerekkel, milyen módon tegye?  
Legtöbb szülő olyan felnőttet szeretne „kilátni” a gyerekéből, aki elégedett, kreatív, magabiztos, jól vezeti az életét, - és boldog.

Hogyan tudom ezt megvalósítani? Mit tegyek – mit ne? Elég jó vagyok ehhez?  
Jelen írás nem kínál ”bombabiztos” nevelési recepteket, de motiválni kívánja a szülőket a gyermeknek és a szülőnek is megfelelő harmonikus kapcsolat alakítására, s az „elég jó szülő” cím elnyerésére. Terjedelmi korlátok miatt csak néhány –nagyon alapvető- ismeretre s ezek összefüggéseire tudunk kitérni.  
Rendezőelvünk kifejezetten a szülő-gyermek kapcsolat. Ily módon a szülő és gyermeke közötti viszony néhány kiemelkedően fontos, jelentős eleméről lesz szó, amelyek kölcsönhatásban fejlesztik, alakítják, építik a benne résztvevők személyiségét, életminőségét.

Vezérelvként szükséges szem előtt tartani a tényt, hogy szülő és gyermeke közös erőterben, egymásra gyakorolt hatásrendszerben élnek, melyben legmeghatározóbb tényező a közöttük lévő viszony, kötőerő pedig a szeretet, a felelősség. Ebben a bonyolult és cseppet sem könnyű helyzetben, - melyet ráadásul az állandó változás jellemez - a szülői szeretetnek van óriási jelentősége, ezért gondolatmenetünket - hogyan bánjak vele helyesen? Mit vegyek figyelembe a nevelésben? Mit tekinthetek természetes, a fejlődéssel együtt járó jelenségnek? - erre a fonálra fűzzük fel, a teljesség igénye nélkül.

A szülőnek mély, erős szeretetre, kitartásra kell berendezkednie. A szeretet érzéséről talán azt gondoljuk, egyszerű dolog. Ha az lenne, nem kellene tanulnunk egész életünk során a szeretetet, annak különbözőségeit. Hiszen másképpen szeretjük anyánkat, másképpen apánkat, másképpen a nagymamát, nagyapát, családon kívüli ismerőseinket. Sőt, amelyik családban több gyerek van, ott a szülő megtapasztalhatja azt is, hogy a különböző gyerekeit különböző módon szereti. Ezt néha el sem fogadjuk, önmagunk meggyőzésére /is/hangoztatjuk, hogy mennyire „egyformán” szeretjük őket – a sokszor nagyon különböző személyiségű, igényű gyerekeinket. Úgy gondolhatjuk, így vagyunk igazságosak. És nem értjük, a gyerekeink miért lesik, hogy a másikkal biztosan kivételezünk, mert a másikat – minden bizonykodásunk ellenére – jobban szeretjük. Hogy állunk hát akkor a szeretettel??

A szakirodalmak különböző szeretetfajtákat írnak le. Itt és most a témánk szempontjából legfontosabbakról lesz szó, éspedig az *anyai* és az *apai* szeretetről.

Mit jelent ez a megkülönböztetés? Azt, hogy ez a kétféle szeretet hordoz bizonyos különbségeket.

Az anyai szeretet - a „*tejjel mézzel folyó Kánaán*”,/ Fromm, Erich, 2012/- ahol a „tej” az anya gondoskodó, óvó , védelmező , tápláló ,figyelmes magatartása, a méz pedig a gyermek *feltétel nélküli, állhatatos szeretete, a feltételhez nem kötött érzelmi odaadás,a beölelés, az elfogadás,majd a „ felröptetés”*.

Kérdezhetik: akkor mindent el kell nézni, nem szabad figyelmeztetni, „nem”-et mondani, számon kérni?

De igen, természetesen szükséges. A „feltétel nélküliség” **a szeretetre** vonatkozik, az érzésre. Ami azt jelenti, hogy nem: „majd akkor szeretlek, ha: jól viselkedsz, jól tanulsz, ha szép vagy, ha fiú/lány vagy”..., hanem mindig és mindenkor, mert VAGY. Pusztán azért, mert VAGY. Persze, azt akarom, hogy sikeres, kellemes gyerek és felnőtt légy, ezért megtanítalak civilizációs szokásokra, kommunikációs formákra, konfliktuskezelésre, mások iránti tiszteletre, együttműködésre, arra, hogy tolerálni, becsülni tudd az embereket, és magadat, és ha mindezt nem teszed, talán boldogtalan leszek - de akkor is szeretlek. Nem „valamilyenségedért” szeretlek, hanem mert: VAGY.

Az apai szeretet ugyanolyan jelentőséggel bír a gyermek egészséges, kiegyensúlyozott fejlődésében, boldogságra való képességének kialakulásában, mint az anyai, de más módon.

Az apánál feltételekhez kötődik az, hogy mennyire és hogyan szereti a gyermekét. Talán úgy lehet ezt elképzelni, hogy van egy „alapszeretet”, amit minden apa képes érezni mindegyik gyermeke iránt, és van egy erősebb, mélyebb, elismeréshez kötődő, a gyereket magához közelebb tartozónak érző szeretet, aminek feltétele, hogy a gyerek valamilyen – az apa által preferált, fontosnak tartott – területen jól teljesítsen. /ez a terület bármi lehet, mégcsak társadalmilag elismertnek sem kell lennie, lényege, hogy az apa az e téren mutatott jó teljesítmény okán „szövetazonosnak”, érzi a gyereket./

Az apa motiváló, ösztönző ugyanakkor a körülményekre odafigyelő, sőt, azokat meghatározó, azokat biztosító, szeretete szükséges ahhoz, hogy a gyermeki kalandvágyból, vakmerőségből megfontolt, észszerűen megtervezett teljesítmények szülessenek. Az apai érzelmek nem felelőtlen cselekedetekre, hanem megfontolt, megszervezett, ismereteken alapuló tevékenységekre sarkallnak. Nagyon fontos az apa jelenléte, modellnyújtó szerepe.

Mindezek miatt az apai szeretetet E. Fromm /i. m./ **feltételekhez kötött szeretetnek** nevezi.

Nem tűnik ez igazságtalannak, ridegnek? Olykor méltánytalannak, sőt kegyetlennek?

Tűnhet, ha valaki nem képes tartani azt a kötelezettséget, hogy a gyermeknek - minden gyermeknek - joga van a szeretethez, a szeretetteljes légkörhöz, s ahhoz, hogy azon a szeretetnyelven érintsük meg, amit ő maga értelmez szeretetként - s ami – lényegénél fogva – nem lehet egyforma.

Az apai szeretet **ösztönző**: légy különb, légy ügyes, légy okos, csináld még jobban, hogy büszke lehessen rád, hogy azt mondhassam: lám ez az én nagyszerű fiam/lányom! Ne sajnáld magad, légy bátor, oldd meg! Légy sikeres! Az apai szeretet ösztönző ereje nélkül igen nehezen születhettek volna nagy feltalálások, felfedezések... Az anyai szeretet biztonságot ad, megnyugvást, az apai szeretet kalandokra, merész vállalkozásokra ösztönöz. A kettő együttesen alakítja a gyermeki személyiséget, és tesz boldogságra képes felnőtté.

Az apa a gyermekét önállóságra, függetlenségre, kockáztatásra, fegyelmezettségre, érvelésre, teljesítményre ösztönzi. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy az apának is meg kell birkóznia a maga „rémképeivel”: nem sodrom-e bajba a gyereket az elvárásaimmal, nem terhelem túl, nem vagyok-e túl kemény vele, és így tovább.

Hol találkoznak ezek a szeretetfajták? Van olyan képességük, amelyben közösen – jóllehet más módon – ugyanazt célozzák?

Megbocsátani, bízni a gyerekekben, hinni a jobba válási törekvésekben.

Tanítani az élet szépségére, hogy az életet érdemes, és érdekes élni, a reményre, hogy „jönnek jobb idők is”, saját életigenlésüket, életszeretüket megmutatva, és átadva. /Nem mindegy, milyen érzelmi reakciókkal kísérik a szülők a legáltalánosabb, vagy akár a ritka eseményeket. Ez sokszor apróságokon múlik, pl. „rémes ez az eső”, vagy inkább: „de jó esőillat van”.../ Az

élet mindennapos eseményeinek megélése, a hozzájuk fűzött kommentárok, testbeszédék fontos minták a gyerekek számára.

A család életének kritikus periódusai lehetnek az óvodába lépés, az iskola kezdés, a serdülőkor, a gyerek önálló élet kezdése. Ez sok aggodalommal, szülői szorongással, sőt, fájdalommal járhat. Az anya a gyermek érdekében, *elengedi* őt, /optimális esetben/ az apa *ösztönzi* a leválás periódusaiban, amelyek szükségesek az érett, felnőtt személyiség felépüléséhez./ Hiszen hogy tudna felelős családanya, családapa lenni, helyt állni munkavégzésben egy éretlen, gyermeki személyiségű nő, vagy férfi, aki csak menekülni, megbetegedni, cserben hagyni tud problémák, nehézségek esetén?/. Ezért az anyai szeretetre képes anya, aki érett, boldog felnőtté kívánja nevelni gyermekét, nem mártírként kezeli a gyerek fészekhagyó kísérleteit, hanem támogatja, segíti őt ilyen irányú, természetes, az életkori fejlődésből következő törekvéseiben. Az apa pedig kritikusan, de büszkeséggel, nézi a gyerek szárnypróbálgatásait. A gyerek leválása többnyire elkezdődik 2-3 éves korban. Amikor bölcsődébe/ óvodába megy, fontossá válik számára a más felnőttekkel való érzelmi kapcsolat, valamint annak megtanulása, hogy különböző emberekkel milyen módon bánjon, hogyan legyen – számára kielégítő módon – jó viszonyban. Ezzel egyidejűleg építeni kezdi kortársi kapcsolatait is. A szülők fontos feladata a gyerek társas törekvéseit támogatni, kezdeti kapcsolati nehézségeit reálisan értelmezni. Nem biztos, hogy megfelel a gyerekünk „védelme” okán az érdekeit agresszív módon érvényesítő gyerekekkel való barátkozás tilalma! Érdemes végig gondolni adott esetben, hogy a gyerekünk érzelmi intelligenciája fejlődik, amikor kezdi érteni a másik gyerek érzéseit, érzelmeit, s tanulja csillapítani, elfogadni/elutasítani, azokat. Ugyanakkor képet kaphat, tapasztalatot szerezhet saját érzelmeiről, haragjáról, kétségbeeséséről, vagy éppen sajnálatról, együttérzésről, valamint önvédelmi és önérvényesítő technikákról, azok megtanulásának szükségességéről. Természetesen a – tapasztalati egyensúlyok, a lelki béke és egészség érdekében – fontos a „harc” nélkül elérhető együttműködés élménye is a „nem kell állandó harci készségben élni”, a „nem kell mindig harcolni” életérzés öröme is.

Miért nevezi a pszichológia „anyai” és „apai” szeretetnek a szülők gyermekeikre irányuló speciális érzelmeit? Csak és kizárólag anyák és apák érezhetnek így? Természetesen nem, de leggyakrabban, többnyire igen, ezért ez a neve. A lényeg, hogy mindkét fajtából részesüljön a gyerek. Kapható nagyszülőktől, örökbe fogadó szülőktől, nagynéniktől, nagybácsiktól, fontos, hogy legyen.

Az sem ritka, hogy szerepcsere történik a szülők között: az apa bizonyul „anyaszívűnek”, s az anya „apaszívűnek”. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az ilyen csere nem árt a gyerekeknek, bár kissé bonyolultabb lehet az élete.

És persze nagy kérdés, hogy mi történik, ha az anya nem képes erre a „minőségi” „anyai” szeretetre, ha az apa nem képes „minőségi” „apai” szeretetre, mi történik akkor a gyerekekkel. Számtalan gyerek nő fel szeretethiányban, nem megfelelő szeretetben, számtalan anya és apa érzi, hogy valamelyik gyermekét nem képes megfelelően, a gyermek szükségleteinek megfelelően szeretni.

Szerencsénkre a szeretet tanulható, ezért jó eséllyel korrigálhatók a felismert hiányok. Ami pedig a gyerekeket illeti, a nem optimális szeretet is jobb számukra, mint a semmilyen. A szülő szeressen úgy, ahogy tud és képes - csak tudnia kell, hogy az ebből adódó nehézségek miatt nem hibáztathatja a gyereket.

Honnan tudja a gyerek, hogy a szülő szereti őt? Közhelyek százait sorolhatnánk, de nem tesszük, helyette arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a leghatásosabb szeretetüzenet az, amit a gyerek annak érez, annak tart. Ez a számára *érthető szeretetnyelv*. /Chapman, Gary 2018.,2003./ Maga a szeretet olyan, mint az anyanyelv, több tájszólásban beszélve. „Tájszólásai” általában

a következők: **elismerő szavak**, **minőségi idő**,/amikor osztatlan figyelemmel fordulunk a gyerek felé, csak vele foglalkozunk/, **ajándékozás**, **szívességek**. Ezek nem szorulnak különösebb értelmezésre, de néhány dologra érdemes oda figyelni. Tapasztalatot szerzünk: mit érzékel a gyerekünk szeretet megnyilvánulásnak, és hogy mi, szülők, képesek vagyunk-e annak megvalósítására. Itt lép be a szeretet jelentősége: ha nehezünkre esik is valamelyik szeretetüzenet, akkor is gyakorolnunk kell azt, amennyiben az a gyerek számára fontos. A legtöbb családban történnek nehezebben kezelhető események: „hiszti”, sírás, bepisilés, agresszivitás, dadogás, féltékenység és hasonlók. A szülőkből felmerül a kérdés: miért? türelmes vagyok, szeretem, éjszaka átjöhet az ágyunkba...mi a baj? Sokféle „baj” okozhatja a tüneteket, de hogyan tájékozódjon ezekben a szülő?

Mottóként akár fel is írhatnánk magunknak: „nézz a dolgok mögé!” Nézzünk!

Frustrációs elmélet :a gyerek sokféle tilalommal, nehézséggel találkozik nap mint nap: nem tud megtenni valamit, amit szeretne,

mert nem képes rá

mert nem szabad

mert veszélyes, stb.

Ezek a tényezők kisebb-nagyobb feszültséget okoznak a gyerek számára, különösen, ha halmozottan fordulnak elő. Következmenyes viselkedési megnyilvánulások lehetnek: **agresszió**, **szorongás**, **regresszió**, **elaboráció**, **szublimáció**.

Az **agresszió** megnyilvánulhat mozgásviharban, támadó magatartásban másokkal, vagy önmagával szemben, „csúnya” beszédben, köpködésben, dühkitörésben.

Mi lehet „**mögötte**”: a gyerek **csalódása** /ügyetlen vagyok, kicsi vagyok, tehetetlen vagyok, buta vagyok, azt hittem, jobban bánnak velem, azt hittem szabad, azt hittem, megengedik, azt hittem, értik, hogy milyen nagyon-nagyon szeretném, azt hittem, jobban szeretnek.../

A **kétségbeesés**, **félelem** /most egyedül hagynak, mert haragszanak rám, most nem szeretnek, mert rossz vagyok, nem tudok jobb lenni, nem tudom abbahagyni az ordítást, pedig már szeretném/

A **szorongás**, a **regresszió** kevésbé izgatja a felnőtteket, néha észre sem vesszük. Látványosabb megnyilvánulása az, hogy a gyerek visszatér egy általa korábban már meghaladott viselkedési módra, szintre. Pl. bepisil, pedig már szobatiszta, szopja az ujját, pedig már régen nincs rá szüksége...selypíteni kezd, pedig már jól beszélt, **önállótlan**, **sírós** lesz.

Az eddigiek nyilvánvalóan nem túl pozitívak a felnőttek szemében. Jó ha tudjuk, hogy erősségük, időtartamuk a szülő válaszaitól, a gyerek veleszületett temperamentumától, valamint a frustráció erősségétől függenek. Az erőszakos válasz, a büntetés, a gúnyolódás, a gyerek utánzása, stb., fokozza a gyerek dühkitöréseit, szorongását. Ha már kitört a vihar, legjobb, ha hagyjuk lefutni, s csak utána beszélünk róla, amennyiben szükséges.

Az **elaboráció**, a **szublimáció** egyaránt alkalmas lehet a frustrációt kiváltó okok megelőzésére, és feldolgozására. Minden akadályoztatásból eredő feszültséget nem tudunk elhárítani – nem is szükséges, hiszen a nem túl gyakori, nem túl súlyos akadályok kezelésével fejlődik a gyerek stressz-tűrő képessége, megoldásra irányuló kreativitása - de gyakoriságát lehet csökkenteni, nézőpont-váltásra tanítani lehet a gyereket (na és önmagunkat!), („talán nem is akkora a baj, nézzük csak, mit kezdhetnénk az elrontott rajzzal”!) Ajánlhatunk a gyerekeknek más - de ugyanazt a szükségletet kielégítő tevékenységet. Pl. ha egy terep egyáltalán nem alkalmas futkározásra, balesetveszélyes, nem helyes a gyereket leültetni, rajzolás ajánlani, mert a nagymozgás iránti szükségletet nem válthatja ki passzív, vagy korlátozott tevékenység. Ilyen esetben mi magunk erősítjük fel a mozgásszükséglet kielégítésének tilalmából fakadó frustrációs feszültséget – noha a korlátozás példánkban, szükséges és észszerű.

Érdeemes végig gondolni azt is, hogy mi zajlik bennem, a szülőben, amikor a gyerek ordít, tiltakozik, ellenáll, nem bírok vele, ráadásul a lehető legkellemetlenebb helyzetekben, és persze mindenkinek van véleménye, amit el is mond.

A stressz elméletek szerint az egyik legerősebb stressz forrás a zaj. Így aztán, amikor a gyerek ordít, visít, a szülő nagyon erős stresszt szenved el, s tehetetlenségéből fakadóan komoly frusztrációs állapotba kerül. Ez az állapot a felnőttben is a korábban részletezett következményeket eredményezi: **agressziós, szorongásos, regressziós** válaszokat adhat a gyerek viselkedésére: dühödten ordít (ő is!), büntet, rángatja a gyereket, (majd elmagyarázza, hogy csak így lehet bánni vele), megijed, szorong, és könnyörögni kezd a gyerekeknek, vagy – regresszióba kerülve - sírva fakad, rosszul lesz, segítség után kiabál, felelősséget hárít...

És természetesen tudunk érett, felnőtt módon **elaborálni** (érteni akarjuk a gyerek okait), **szublimálni** (a jelenség, a megnyilvánulás mögé látva elemezni a helyzetet, nézőpontot váltani, empátiára kapcsolni, érzelmi intelligencia segítségével a gyerek és saját indulatainkat megérteni, megnevezni, segítséget nyújtani a gyerekeknek, miután felismertük, mire van szüksége egyensúlyának visszanyeréséhez). Nem könnyű feladat!

Nem sikerül mindig? Hibázhatunk? Tévedhetünk? Hogyne! Mi is, gyerekeink is. Adjunk lehetőséget magunknak, gyerekeinknek a javításra!

És adjunk magunknak **időt, lehetőséget**, annak a csodálatos, izgalmas, felelősségteljes kalandnak az átélésére, amiben részünk van gyermekeinkkel közös életünknek köszönhetően! Adjunk teret és lehetőséget annak, hogy gyermekeinkkel való szeretetteljes kapcsolatunknak köszönhetően elérhetjük, és már felnőtt gyerekeinktől megkaphatjuk az „elég jó szülők vagytok” elismerést.

A feldolgozás módja: előadás, konzultáció, saját élményű tapasztalatszerzés / információk észlelése, értelmezése, feldolgozása, továbbítása/. A résztvevők rendkívül aktívak, érdeklődők voltak.

Dr. Kolozsváry Judit - Budapest, 2019. november. 8.

Szakirodalmi ajánlás:

Bettelheim, Bruno(2000): Az elég jó szülő. Cartaphilus K., Budapest

Chapman, Gary (2012): Egymásra hangolva. Harmat K. Budapest

Chapman, Gary (2003): Gyerekekre hangolva. Harmat. K. Budapest

Kolozsváry Judit (é. n.): A sajátos ember. Okker K. Budapest

Fromm, Erich (2012): A szeretet művészete. Háttér K. Budapest