

lamint megfelelő mennyiségű és minőségű alvás,

5. megfelelő mennyiségű, szabadban eltöltött aktív mozgás,

6. kreatív játékok, a közös, önfelelt szabadidő eltöltése.

Ehelyett a gyerekek ezt látják:

1. örökké elfoglalt szülők,

2. a végtelenségig kényeztető szülők, akik mindent megengednek a gyermeküknek,

3. az érzés, hogy „nem kellesz senkinek”,

4. kiegyensúlyozatlan étrend és hiányos alvás,

5. „otthonlős” életmód.

Végtelen stimuláció, technológiára alapuló szórakoztató eszközök hada, az igények azonnali kielégítése. Hogyan lenne lehetséges, hogy ilyen körülmények között mentálisan egészséges gyerek nőjön fel? Természetesen sehogy...

Az emberi természetet nem lehet megvezetni, becsapni: a szülői nevelést sehogy sem lehet megkerülni. Amint látjuk, ennek hiánya egyszerűen szörnyűségekhez vezet. Az igazi gyermekkor elvesztéséért vagy meg nem éléséért később hatalmas árat fizet maga az áldozat: érzelmi jóléte kerül veszélybe.

Mit lehet tenni? Ha azt szeretnénk, hogy gyermekünknek valóban egészséges és önfelelt gyermekkor legyen, akkor vissza kell térnünk egészen az alapokig. Még nem késő!

Íme, ezeket kell a szülőknek megtenniük:

1. Állítsunk fel korlátokat, közben ne feledjük: mi a gyermekeink szülei, nem pedig barátai vagyunk.

2. Azt biztosítsuk a gyermekünknek, amire szüksége van, és ne

azt, amit szeretne. Nem kell félni nemet mondani az igényeire, ha azok ellentétben állnak a szükségesséssel.

3. Biztosítsunk számára egészséges ételeket, és korlátozzuk a nassolást.

4. Naponta legalább egy órát töltsünk a természetben.

5. A családi közös vacsora alatt felejtsük el az elektronikai eszközök nyomogatását.

6. Rendes, asztali játékokkal játsszon a gyerek.

7. Minden napra kapjon a gyerekcök valamilyen feladatot, például: beágyazás, a játékok összeszedése játszás után, kiterelés, táskák elrendezése, megterítés stb.

8. Mindennap ugyanabban az időben feküdjön le a gyermek, és tiltsuk meg neki, hogy az ágyba vigye a különböző eszközöket, tárgyakat.

9. Tanítsuk meg a gyermekünknek a felelősségtudatot és az önállóságot. A kis sikertelenségektől ne védjük meg őket. Ezzel megtanítjuk megbirkózni a nehézségekkel, leküzdeni az akadályokat.

10. Ne csomagoljuk össze, illetve vigyük a gyermek helyett az iskolatáskát. Ne vigyük neki az iskolába az otthon hagyott ételt, házi feladatot stb. Ha elmúlt 5 éves, ne tisztítsuk meg neki a banánt se. Tanítsuk önállóságra. Tanulja meg, mi az a türelem, és adjunk neki esélyt arra, hogy a szabad idejét valóban szabadon töltsse el. Ezalatt kissé unatkozhat, ami arra sarkallja majd, hogy alkotó tevékenységet végezzen.

11. Az élet ne csak szórakozásból álljon.

12. Ne vegyük körül gyermekünket állandóan technikával, hogy „addig se unatkozzon”.

13. Semmilyen oda nem való tárgy ne legyen az asztalon, amikor étkezésről van szó. Akkor se, ha autóban vagy étteremben ül, vagy akár az üzletben vagyunk vele. Ezzel arra ösztönözzük a gyermek agyát, hogy gondolkodjon, és kitaláljon valami unaloműzöt.

14. Legyünk ne csak fizikailag, hanem érzelmileg is elérhetőek gyermekünk számára. Tanítsuk meg gyermekünknek, mik is azok a szociális készségek.

15. Ne a telefonon lógjunk, hanem beszéljünk gyermekünkkel.

16. Tanítsuk meg gyermekünknek, hogyan birkózzon meg a harraggal és az ingerültséggel.

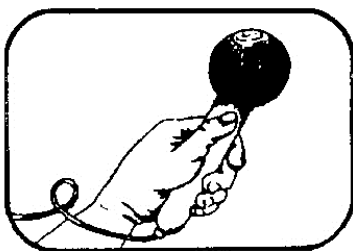
17. Tanítsuk meg gyermekünket kezét fogni, helyet átadni, megosztani valamit, együttérezni, illetve megfelelően viselkedni az asztalnál vagy beszélgetés közben.

18. Tartsuk vele az érzelmi kapcsolatot: ne vessünk rá, pusziljuk meg, csiklandozzuk meg, olvassunk neki, táncoljunk vele, ugráljunk vele, küszünk-másszunk együtt.

*Változtatni kell eddigi szemléletünkön, különben az egész utánunk következő generáció pirulákon fog élni. Még nem késő, de az idő egyre csak fogy és fogy...*

**Victoria Prooday**

**Forrás:** internet (*The silent tragedy affecting today's children*)



## „Szabad teret a gyerekeknek!”

Interjú Margrit Stamm neveléstudóssal

*Ha körülnézek a baráti körömben, azt állapíthatom meg, hogy igencsak megerőltető dolog gyerekeket felnevelni. Muszáj ennek így lennie?*

Sok szülő 24 órás rabszolgának érzi magát. Ennek természetesen nem muszáj így lennie. De ahhoz meg kellene szabadulniuk tökéletes igényüktől. A szülők nagy része tökéletes akar lenni – ezt mutatják a kutatásaink. Holott teljességgel

megfelelne, ha csak *elég jó* szülők lennének. Ez még jobb is a gyerekek önállósága és öntudata szempontjából. Nem kedvező a gyerekek fejlődésére nézve, ha a túlságos védelmet nyújtó szülők megkísérik, hogy minden akadályt elhárítsanak gyermekeik útjából.

*Miért?*

A megóvás mindig ellenőrzést is jelent. Ha a szülők mindent ellen-

őriznek, akkor a gyerekek függőségben maradnak, és nem alakítanak ki öntudatot. Ma vannak olyan 18 évesek, akik minden döntésük előtt megkérdezik a szüleiket. A fribourgi egyetemen az első évfolyamosok tanévnyitóján egyre több szülő tűnik fel. Ez újdonság. A szülők még mindig örököndnek húszéves fiúk vagy lányok fölött. Az ilyen gyerekek nem fognak felnőni, nem fejlődik ki a kudarctűrő képességük.

*Tehát hamis dolog, ha valaki a legjobbat akarja a gyerekeknek?*

Nem. Minden szülő ezt akarja. Ennek ellenére önálló személyként kellene tekinteni a gyerekekre, akinek saját magának kell lépéseket tennie az életben. Arról van szó, hogy el is kell engedni a gyereket.

*Miből fakad ez a tökéletességre irányuló nyomás?*

A szülők viselkedése a társadalmi és gazdasági fejlődésre adott reakció. Manapság egyfelől sokkal több foglalkozásbeli lehetőségünk van, és nagy a nemzetközi mozgékonyosság. Másfelől a bizonytalanság jellemzi társadalmunkat. Az embernek jobban meg kell küzdenie valamilyen végzettségért és állásért. Mivel társas lények vagyunk, a bizonytalanság helyzetében összehasonlítjuk magunkat másokkal. Ma szerfeletti az összehasonlítás kultúrája! A szomszédok és a kollégák folyton arról beszélnek egymás között, mit tesznek a saját gyerekeik, mi mindent tudnak már, vagy mit tesznek családként közösen...

*A tökéletességi nyomás mellett Ön a műveltségi nyomást is kritizálja. De hát a műveltség esélye mégiscsak pozitív dolog!*

Én egy bizonyos fejlődést kritizálok. Az 1990-es évek óta az iskolák hangsúlyozzák a szülők együttműködésének értékét, azt, mennyire fontos, hogy a szülők elkötelezettek legyenek a gyerekek tanításában. Ma megteszik ezt – pontosan azt, amit követelnek tőlük. Azt is kritikusan szemlélem, hogy a szülőkhöz különböző helyekről beoltják: Ti vagytok a legfontosabb személyek a gyerek számára! Tiétek a felelősség! Ha a gyereketek nem boldogul, ti vagytok az oka! És fordítva: a nagyon tehetséges gyerekek szülei sikeresnek számítanak. Ezért logikus fejlemény, hogy sok szülő manapság annyira ellenőrző módon viselkedik.

*De konkrétan mit tegyenek, vagy ne tegyenek a szülők? Például: Rá-*

*szorítsák-e a gyerekeket, hogy gyakorolják a zongorázást?*

Előbb egy másik kérdést kell föltenni: Egyáltalán akar-e zongorázni tanulni az a gyerek? Kétlem, hogy oly sok gyerek vágyik zongorázni. A szülők gyakran a saját teljesületlen vágyaikat vetítik bele a gyerekekbe.

*Búcsút mondani a tökéletesség rögeszméjének – azt is jelenti ez, hogy a szülők ne küldjék gyerekeiket fogszabályozásra?*

Jó kérdés! (nevet) Az én gyerekeim fogazatán is ott vannak ezek a lemezkek. A fogszabályozás hihetetlenül kifejlődött, de az orvosok gyakran mindenekelőtt félelmet keltenek a szülőkhöz, és horrorisztikus jövőt vázolnak föl. Ha a fogak valóban ferdén állnak, akkor magától értedően cselekedni kell. De nincs szükség sok mindenre.

*Ma akkor is sok terápiás lehetőség van, ha a gyerekek feltűnően viselkednek.*

Semmi esetre sem szabad elszietve valamilyen terápiát megkezdeni! Társadalmunkban a deficitirányultság uralkodik. Mihelyt a gyerek kívül esik az igen szűken meghatározott normalitás keretein, máris terápiáért kiáltanak.

*Ehelyett mit tegyenek a szülők?*

Várjanak, és jól figyeljenek oda. Éppen a három-négyévesek között gyakori a fejlődés késése, vagy éppenséggel a kiugrás. Esztelenség, hogy manapság tíz gyerekből hatnak terápiára van szüksége. Eltúlozzuk a gyerekek „hiányosságait”.

*Kevésbé ellenőrizni, bízni a gyerekekben és a fejlődésében, ez nehéz dolog. Ön személy szerint milyen tapasztalatokat szerzett erre nézve? Hiszen Ön anya is.*

Volt olyan időszak, amikor a lányunknak szélsőséges alvászavarai voltak. Éjszakánként három-négy órát feküdt ébren. Ez rendkívüli módon megterhelte minket. Elmentünk hát a férjemmel Marie Meierhoferhez, a Marie Meierhofer Gyermekintézet alapítójához. Zü-

richbe. Meierhofer egyszerűen játszatta a lányunkat. Utólag azt mondta nekem, hogy túl magas igényeket támasztok a lányommal szemben. Ez az ötlet nem jutott volna eszembe. Egyszerűen meg akartunk szabadulni az alvászavaroktól. Aztán kitaláltunk egy rendszert arra nézve, hogyan viszonyuljunk az alvászavarhoz. Ezen az úton megtanultam, hogy saját magammal kell kezdenem. Bennem is megvolt a hajlam, hogy megóvjam a gyerekeimet. Minden anyának, minden apának az a vágya, hogy megvédje a gyereket – ez természetes. De szabad teret kell adni a gyerekeknek. Az egészséges felnőtté válás szempontjából ez központi jelentőségű.

*Mire van még szükségük a szülőknek, hogy higgadtan tudjanak nevelni?*

Szem előtt kellene tartaniuk, hogy a gyerekek igen robusztusak! Természetesen szükségük van szeretetre, támogatásra, jó környezetre. De ők képesek egyet s mást kibírni. A robusztus gyerek elképzelését sajnos felváltotta a sérülékeny gyerek elképzelése. Mégis inkább a gyerek erőibe vetett bizalmunkat kellene erősíteni. A gyerekek sok mindent tudnak tanulni a családtagokból és a vereségekből.

*Mit tanácsol Ön a stresszes szülőknek?*

Szeretném bátorítani őket: Bizatok! A gyerekek a legkülönbözőbb helyzetekben képesek fejlődni. Az unalom is központi jelentőségű a fejlődés szempontjából. Emlékszem, anyaként milyen nehéz volt ezt kibírnom. Mert az unalom nem illik bele korunkba.

**Martina Läubli**

*Margrit Stamm 2013-ig a neveléstudomány professzora volt a svájci Fribourg egyetemén. Jelenleg a „Swiss Education” igazgatója Bernben. Házasság, két felnőtt gyereke van.*

**Forrás:** Publik-Forum, 2017/2

## Örzi néni fülese

Interjú Czakó Gáborral

(részlet)

*A Duna Televízió 2012. szeptember 23-án sugározta, Klubszoba című műsorában Ön egy történetet mondott el Örzi néniről, akit a férje rendszeres pofonokkal „nevelt meg”. Ennek nyomán az Interneten ismeretlenek petíciót indítottak ezzel a*

*címmel: Vonják vissza a Kossuth-díjat Czakó Gáborral! Elmondandó pontosan, hogy mit szeretett volna bemutatni Örzi néni példájával?*

Egy emberi arcot, amely most kezd elhatalmasodni. Természetesen mindig létezett a társai fölött hatal-

maskodó, másokat gyöttrő, mindkét nembeli zsarnok, aki tudta, hogy fájdalmat okozni, a másik életét pokollá tenni ültreg vagy a szó szoros értelmében vett erőszak nélkül is lehet. Ötven éve, amikor Örzi néni vitézkedett, még létezett Dávid