

Danielle Graf – Katja Seide

Kötődő nevelés 2.

Csak semmi kapkodás: 5 és 10 éves kor között

Danielle Graf – Katja Seide

Kötődő nevelés 2.

**Csak semmi kapkodás:
5 és 10 éves kor között**

SCOLAR

A mű eredeti címe:

Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn –
Gelassen durch die Jahre 5 bis 10

© 2018 Beltz Verlag in the publishing group Beltz – Weinheim Basel

Szöveg: Danielle Graf és Katja Seide

Illusztrációk: www.gutentaghamburg.de

Layout: www.anjagrimmgestaltung.de

Borítófotó © Pete Pahham / Shutterstock.com

Minden jog fenntartva.

Fordította: Szabó Zsuzsa

Hungarian translation © Szabó Zsuzsa, 2021

Hungarian edition © Scolar Kiadó, 2021

Köszönjük, hogy a Scolar Kiadó könyvét
választotta. Iratkozzon fel hírlevelünkre
a www.scolar.hu honlapon, vagy keressen
minket a facebook.com/scolarklub oldalon!

Kiadja a Scolar Kiadó, 2021

1016 Budapest, Piroška utca 13.

Telefon/fax: 0614667648

scolar@scolar.hu

www.scolar.hu

Felelős kiadó: Érsek Nándor

Felelős szerkesztő: Kis Kós Antal

Tördelés: Bárány Gizella

Borító: Zatykó Fanny

ISBN 978-963-509-292-5

Nyomdai munkák: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

*Carlottának, Helenének, Josuának, Sophie-nak és Richardnak
Titeket szeretni a világ legkönnyebb dolga!*

P. S. Ne felejtsetek el fogat mosni!



Tartalom

Bevezetés 9

Mutatvány a kötél – (tej)fogatlan kamaszok

Nevelés – gyerekjáték? 17

Hogyan kezeljük a konfliktust a vacsoránál?
– kétféle lehetőség 27

Valóban kis zsarnokokat nevelünk? 34



Már nem kisgyerek, de még nem nagy gyerek

Önállóvá válás, barátok, iskola: ami igazán számít 49

Mi a különbség kívánság és igény között? 53

Mit tegyünk, ha nehézségekkel találkozunk? 64

Ha több gyermek igénye merül fel egyszerre 73



A gyökerek megerősítése

Kapcsolatba kerülni – de hogyan? **84**

Paula: Iskola és önálló felelősség **99**

Sibel: Segítség a házimunkában **118**

Ahmed: Veszélyekről és a természetben szerzett tapasztalatokról **132**



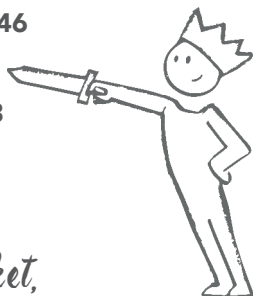
Fogatlan lázadók – az Én meghatározása

Simon: „Akkor sem eszem meg a levest!” **146**

Marie: A nem megfelelő barát **160**

Manuel: Mennyi mobiltelefon nem sok? **178**

Alexander: Minden gyerek egyedi **199**



Oké, nem büntetjük meg a gyereket, de akkor mit tegyünk?

Lina: Előfordul, hogy az ember minden rossz szándék nélkül elkövet valamit **218**

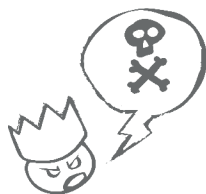
Pascal: A gyerek meg se hallja,
amit mondunk neki **233**

Julie: Lopás, hazugság és
az erkölcs fejlődése **248**

Peter: A provokátor **266**



Fordítói segédlet: bántóan durva szavak



A „négy fül”-modell,

avagy a kommunikáció négy aspektusa **278**

Grit: Az „aktív odafigyelés” eredménye a közelség **290**

A családi katasztrófától a win-win kompromisszumig

Lea: Szeretném megint jól érezni
magam a bőrömben **312**

Igény szerint és kötődésorientált
módon – ötévestől tízéves korig **329**



Utószó: Szeretettel átkísérni őket

a dackorszakból a kamaszkorba **344**

Jegyzetek **348**

Irodalom **350**

Névmutató **355**

A szerzőkről **359**



Bevezetés

Mara, a legjobb barátnőm sírva adta ide a mobiltelefonját. Amikor megnéztem, egy szelfin Mirkót, Mara tízéves fiát láttam, amint egy fehér kanapén heverészik, és mellette egy tányéron csokikrémmel megkent kenyér és egy üveg kóla. A kép aláírása: „Látod, mit csinálók?” Meglepődve olvasom Mara haragos válaszát a kép alatt: „Tudod jól, hogy nem szabad a nappaliban enned, legfőképp nem csokoládét.” „Mér’ akkor most mit csinálsz? Hazajössz a munkából, mert kentem magamnak egy pirítóst?” – lő vissza csípőből Mirkó. Mara válasza tíz perccel később érkezik, láthatóan időközben azon vívódott, mit írjon: „Na, várj csak, majd szólok apádnak!” „Na és? Akkor most meg kéne ijednem?!”

„Meg kell valahogyan büntetnem Mirkót – mondja elszántan Mara. – Segíts, hogyan?! Vegyem el egy hétre a mobiltelefonját? Vagy kapcsoljam ki az internetet? Esetleg kapjon szobafogságot? Azt sem tudom, hogy egyáltalán betartaná-e, és nem sétálna ki egyszerűen az ajtón. Hiszen már olyan nagy, nem tudnám visszatartani. Tulajdonképpen azt csinálja, amit akar. Annyira kiborít, hogy az én kicsi kisfiam ennyire eltávolodott tőlem.” Megint elsírja magát, én pedig gyengéden átölelem, és jókora gombócot érzek a torkomban.

Miközben csöndesen rázkódik a karomban, gondolatban visszarepülök öt évvel korábbra, amikor a mostani tízéves kiskamasz még csak ötéves volt: egy kávéházban ültünk, és párásodó tekintettel figyeltük, amint az édes nagycsoportos óvoda elmélyülten, a nyelve hegyét kidugva egy rendkívül bonyolult tündérkép ké-

pet színez. Amikor megjegyeztem, milyen szuper kisfiú, és hogy igazán büszke lehet rá, Mara elgondolkodva így válaszolt: „Igen, Mirkó szuper. Csak tudod, annyira félek, hogy mi lenne, ha nem fognám ilyen keményen.” Nem igazán értettem, mire céloz, és rákérdeztem: „Ah, tudod, néha annyira megerőltető, hogy a megfelelő irányban tartsam... mármint a nevelését. Olyan az egész, mint egy vég nélküli küzdelem. De mi lenne, ha mégsem volnék vele olyan szigorú? Nem szeretném, hogy vakvágányra fusson az élete. Szóval nem lazíthatok, következetesnek kell maradnom.”

Gondolatban visszatértem a jelenbe: nos, talán a nugátkrémes pirítós a hófehér kanapén még nem „vakvágány”, de úgy tűnik, a helyzet kezd fokozódni. Ha elvenné a fiútól a mobiltelefonját, vagy kikapcsolná az internetet, az alighanem még komolyabb összeütközésekhez vezetne. A barátnőm szomorúan nézett rám: „Annyira ellenséges lett velünk. Hiszen olvastad az SMS-ét – olyan, mintha le akarna verni rajtunk valamit. Egyre inkább eltávolodik tőlem. Mondd, ez normális? Valóban az volna a célja a felnevelésüknek, hogy halálra sértegethessék a szüleiket, mert majd így lesznek önmaguk? Ez borzalmas. Kell hogy legyen más megoldás! Kérem vissza a kisbabámat!”

A mi meggyőződésünk az, hogy létezik más megoldás. Véleményünk szerint ugyanis a gyerekek anélkül is felnőtté válhatnak és leszakadhatnak a szüleikről, hogy közben egymás ellenségévé válnának, hacsak – és ez fontos! – nem éltek át túl sok sérelmet a szüleiktől az évek során. A hagyományos nevelési módszereknek köszönhetően ugyanis sok gyerek – mivel végtelenül kiszolgáltatott – végül elégedetlen lesz, és haragudni fog a szüleire, valamint önálló hatalomra vágynak majd, amit aztán a gyengébbekkel szemben fognak kiélni, például egy iskolai mobbing (pszichés terror alkalmazása valakivel szemben) révén, vagy épp a szüleiken, ha a fizikai adottságaik már megengedik ezt.

Könyvünkben olyan utat szeretnénk bemutatni, amelyen a gyermekek integritásának megsértése nélkül haladhatunk, mégsem fogunk fiaink vagy lányaink engedelmes rabszolgáivá válni. Olyan utat, ahol *mindenki* igényeit tekintetbe vesszük. Ez az életszakasz – az öt- és tízéves kor között – ideális arra, hogy fontos szociális és társadalmi szabályokat adjunk át a gyermekeinknek. Az agyi feltételek ekkorra már adottak ehhez: a perspektívaváltás, az impulzuskontroll, az empátia képessége, az önmegnyugtató kompetenciák és egy munkára kiválóan alkalmas prefrontális agykéreg.

Csakhowy ezeket a képességeket használni és fejleszteni kell, és ez nem csupán a legszűkebb családon belül történik, hanem más szociális kapcsolatok révén is. Nem csoda tehát, hogy gyermekeink öt- és tízéves koruk között egyre nagyobb kényszert éreznek arra, hogy több időt töltsenek a barátaikkal, mint velünk. Jól érzik, hogy mire van szükségük. Ezek a barátok ugyanis jóval elnézőbbek velük a szociális szabályok megsértésével kapcsolatban, mint mi, szülők. Nekünk már igencsak megcsontosodott a felfogásunk arról, hogy „mit szabad” és „mit nem”, mi az, ami kínos, és mi az, ami egész egyszerűen elfogadhatatlan. Azt is tudjuk, hogy az antiszociális viselkedés milyen következménnyel járna gyermekünk jövőjét illetően, ezért aztán a fiunkért vagy lányunkért való merő aggódásból a lehető leggyorsabban szeretnénk közbelépni. Egy rakás gondolat és érzés kavargat bennünk, amikor a gyerek olyasmit tesz, amit mi morális vagy társadalmi nézőpontból aggályosnak tartunk.

Belső félelmeinket nem rejthetjük el a gyermekeink elől, bármilyen korúak legyenek is. Ők ugyanis – számunkra szinte felfoghatatlan módon – mesterei a tudat alatti arckifejezések és kézmozdulatok megfejtésének és felismerésének. Majd az ezekről alkotott fura kép rögzül bennük – egyes esetekben egyenesen az önképük részévé válik. Más gyerekeket viszont, amikor a mieinkkel játszanak, nem gyötör ennyi gondolat, mivel még nem felnőtt

fejjel gondolkodnak, így aztán csak arra reagálnak majd, amit a mi gyerekeink viselkedése kivált belőlük. Ha bosszantani fogja őket, mérgesek lesznek. Ha megörvendeztetni őket, akkor pedig vidámak. Természetesen a gyerekek között is vannak heves viták, sokszor komoly szakítások, manipulációs kísérletek és érzelmi zsarolás. Ki ne hallotta volna még egy gyerek szájából a következő mondatot: „Ha ezt most megteszed, nem leszek többé a barátod.” Azonban az ilyen típusú konfliktusok egy dolgot csodálatos módon sosem érintenek: a gyermek önképét. A gyermek megtanulja, milyen következmények származnak a viselkedéséből („Ha állandóan főnökösködöm, akkor a többiek nem szívesen játszanak velem.”), anélkül hogy a büntudat mázsás súlya nyomná a lelkét, mi, felnőttek viszont gyakran öntudatlanul ültetjük el bennük a büntudatot („Mi lehet velem a baj, hogy állandóan főnökösködöm, ahelyett hogy kedvesen kérnék meg másokat?”).

Könyvünk abban szeretne segíteni a szülőknek, hogy gyerekeiket feltétel és aggodás nélkül fogadhassák el. Megmutatjuk, hogy az állítólagos antiszociális vagy egyenesen zsarnoki viselkedés is ennek az életkornak a nagy tanulási feladatai közé tartozik, és egyáltalán nem annyira ijesztő, miképp azt mi, felnőttek gondolnánk, vagy miképp azt néhány nevelési tanácsadó könyv taglalja. Igyekezzünk elmagyarázni, miért van, hogy gyermekeink esetenként nem hallgatnak ránk, sőt egyenesen szándékosan provokálnak minket, és hogyan tudunk ezen változtatni. Bemutatjuk, hogy mit jelent az igény szerinti és kötődésorientált nevelés, valamint azt, hogy tekintettel a közelgő kamaszkorra (pubertás), ez az életkor – az ötéves kortól a tízéves korig – kiemelt jelentőségű fejlődési szakasz, melynek fontosságát sajnos túl gyakran alábecsülik. Meglepő, mennyire kevés szakirodalom foglalkozik ezzel az életkorral, pedig épp ilyenkor fektetjük le a családban és a társadalomban való szociális együttélés alapjait.

Az 1. részben azt szeretnénk megvilágítani, hogy mit jelent az igény szerinti és kötődésorientált szülői hozzáállás az öt és tíz év közötti gyerekek mindennapjaiban. A 2. részben az ilyen életkorú gyerekek legfontosabb igényeiről lesz szó, valamint közreadunk kipróbálásra szerintünk jó, illetve kevésbé szerencsés stratégiákat, és itt lesz szó arról is, hogy miként lehet szerintünk ennek a korosztálynak a központi témáit, az önállóvá válást, a barátokat és az iskolát ezzel a nevelési módszerrel kezelni. A 3. és a 4. részt azoknak a témáknak szenteljük, amelyek a szülőket ezekben az években a leggyakrabban foglalkoztatják– a gyermek önmeghatározásának és a határoknak. Az új média témaköre itt ugyanúgy felmerül majd, mint például gyermekeink sokszor (némi nyugalantól) sajátos viselkedése vagy az örökösen visszatérő viták az étkezés kapcsán, illetve az önállóság a házi feladat-írásban, a segítség a házimunkában, az együttlét a barátokkal és még sok minden más. Az 5. rész azt a kérdést tárgyalja, miként kezeljük, ha nem szeretnénk megbüntetni a gyerekeinket, a 6. részben pedig szülők és gyerekek szélsőséges kijelentéseit próbáljuk „lefordítani”. Számmunkra ugyancsak fontos, és erről írunk könyvünk utolsó fejezetében, hogy milyen kapcsolatban legyünk gyermekeinkkel és hogy milyen megoldások, illetve win-win típusú kompromisszumok adódhatnak az igények mérlegeléséből.

Ha a könyv egyik vagy másik pontján nem értenek egyet a szemléletünkkel, kérem, ne tegyék még le azonnal: előfordulhatnak olyan helyek, ahol a mondanivalónk ismét belopódzhat a szívükbe, vagy esetleg mégis értelmet nyer az önök számára. Ezek előnyére válhatnak a családjuknak, hiszen a nevelésnek nem feltétlenül kell fájdalmas folyamatnak lennie. Szülőként senki sem szeretne örökös harcban állni a gyerekével, vagy olyan anyának, apának lenni, aki örökösen csak papolni tud, de arra sincs szükség, hogy figyelmen kívül hagyják a saját teherbíró képességük határait azért, hogy a gyerekük minden igényét és kívánságát

gát teljesítsék. A csecsemőkornak, amikor erre még szükség volt, már vége. Meggyőződésünk, hogy egy olyan családi struktúrában, ahol már mindenki elég idős ahhoz, hogy belehelyezkedjen a másik perspektívájába, minden egyes családtag igényét azonos módon kell figyelembe venni. Természetesen mindig vannak nehéz időszakok, de összességében az lenne a jó, ha az együttélés mindenkinek, gyereknek és szülőnek egyaránt, szép és izgalmas kalandot jelentene. Ha ez megvalósul, akkor elmondhatjuk, hogy a családjunk jó úton jár!

A többes szám első személyű *mi* a szerzőket, Katja Seidét és Danielle Grafot takarja. Drága, várva-várt gyermekeink, Carlotta, Helene, Josua, Sophie és Richard pedig első könyvünk, a *Kötődő nevelés – A világ legjobban várt babái, akik most megörjítenek* megjelenése óta megnőttek, most négy és kilenc év között vannak. A problémák nagy részén, amelyet a szülők fogatlan kis rebelleikkel átélnek, mi is túlestünk. Második könyvünkben, melyet most tartanak a kezükben, egyrészt a mi mindennapjainkból származó eseteket, másrészt pedig blogunk számos olvasójától kapott, gyakori problémákat járjuk körbe. Az esetek szereplőinek nevét megváltoztattuk, és a történeteket néhány helyen összefoglaltuk.

Már több mint öt éve segítjük az anyákat, apákat, nagyszülőket és a gyerekekkel foglalkozókat. Havonta félmilliónál is többen kattintanak blogunk cikkeire, melyek a kötődő és igény szerinti nevelés és a szülői lét sok más egyéb problémájáról szólnak. Első kötetünknek is sok olvasója volt. Nagy örömet okoz nekünk, hogy ennyi embert elkísérhetünk arra a kalandra, amit a gyereknevelés jelent. Számos e-mailt kapunk, és a közösségi médiából is sok üzenet ér el minket, melyek arról szólnak, hogy a gondolataink és a javaslataink révén sok családban sikerült csökkenteni a feszültségeket. Második kötetünkkel immár az ötéves kortól tízéves korig tartó utat szeretnénk bejárni.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy könyvünket nem gyerekekhez készült használati útmutatónak szántuk. Sokkal inkább az volt a célunk, hogy alternatív megoldásokat mutassunk be, és megindokoljuk, hogy mi magunk is miért választjuk vagy választottuk ezeket. Mivel minden család egyfajta individuális szövet, amelyre más és más jellemző, valamint más és más igényel, nem létezik csupán „egyetlen” helyes út a nevelésben. Fejtegetéseinket ebből kifolyólag nem tekintjük sem objektívnek, sem helyesnek vagy helytelennek. Ezek csupán annak eredményeképp születtek, amit a gyerekeinkkel kapcsolatos negatív vagy pozitív tapasztalatokban átéltünk. Érvelésünket vegyék egyfajta ösztönzésnek vagy használják arra, hogy felnyissa a szemüket, de ne tekintsék kipipálandó „to do”-listának, amelynek ha a végére értek, akkor egy garantáltan boldog és elégedett tízéves áll majd önök előtt.

