

Nagy Mészáros Krisztina

„Csak“ egy pofon!

A gyermekek nevelése egy egészen komplex, több szempontból is összetett folyamat, amely többösszetevős képlet, hiszen jelen van benne a szülő, a gyermek, a környezet, s mindezek kölcsönös hatása is.

A nevelésre hat a benne részt vevő felek kora, műveltsége, szokásai, mentális állapota, tanult mintái, tudattalan folyamatai és örökölt sorsa, amelyet transzgenerációs örökségnek is nevezünk. Ezekon kívül azokat a hatásokat is figyelembe kell vennünk, amelyek a családi berendezkedésben jelennek meg, például hogy melyik szülő mennyire domináns a nevelésben, elváltak vagy egy háztartásban élnek-e a szülők.

A nevelés már a születéstől elkezdődik, természetesen nem a hagyományosan értelmezett elképzelés szerint, nem verbalizált formában, hanem utánzással. A szülők példája nagy hatással van a gyermekekre; a pozitív viselkedésmoделlek segítik őket a helyes értékek elsajátításában. A szülőktől hozott mintakövetés a legerősebb hatások egyike, vagyis mindhiába prédikál a szülő a dohányzás káros hatásairól, ha közben ő maga dohányzik. A gyermekében így az a minta jelenik majd meg igaznak, követendőnek, hogy amikor a felnőttet stressz éri, rágyújt. Ugyanez igaz más területre is, így az unokánk nevelésében is olyan mintát követ majd a gyerekünk, tudatosan vagy nem tudatosan, amit mi adtunk át. A magzati időszak pszichológiai hatásait kutatva is nagyon érdekes felismerések születtek, hiszen az idegrendszer fejlődése szempontjából óriási a jelentősége, hogy milyen érzelmi állapotban volt az anya a várandótság ideje alatt.

A gyermek legfontosabb tanulási eszköze tehát az utánzás. Így ha mi, a nevelők jó példát mutatunk, megfelelően járulunk hozzá a gyermekünk lelki és fizikai egészségéhez.

De mi is a jó példa a nevelésben?

A gyermeknek éreznie kell a szülői szeretetet és támogatást, ami biztonságérzetet nyújt neki: azt, hogy a szülő jelen van az életében, a gyermek elakadásainál is megértő, visszajelzi a gyermekének, hogy a hibákat be kell ismerni, azokon keresztül fontos tanulni, és akár közös erővel más megoldást találni. Ehhez azonban elengedhetetlen a nyitott, őszinte és rendszeres kommunikáció, amely segít a gyermek érzelmi fejlődésében és a kapcsolat elmélyítésében. A jó szülő képes alkalmazkodni a gyermek szükségleteihez és fejlődési szakaszaihoz, vagy legalábbis igyekszik így tenni. Néha azonban az is időbe telik, mire a szülő felismeri, hogy már nem aktuálisak azok a módszerek, ahogy addig a gyermekét nevelte.

A határszabás és a következetes szabályok létrehozása segít a gyermekeknek az önkontroll és a felelősségérzet kialakításában, de ezek betartása legtöbbször szülői feladat. A határok megfogalmazásába, kialakításába azonban már egy nagyobb gyerek is bevonható, megkérdőjelezhető, ez ugyanis segíti a szabályok betartását.

A szülői bátorítás és a gyermek erőfeszítéseinek az elismerése fontos az önbizalom és az önállóság növelésében, még akkor is, ha a legtöbb szülő úgy gondolja, elég magabiztos a gyermeke. A valódi erőfeszítésekért mindig jár a dicséret.

Létezik egy alapérvényű szabály, mégpedig, hogy: az az ember, aki mentálisan jól van, annak nincs szüksége arra, hogy másokat bántson. Ebből a felvetésből indulok ki, amikor azt a kérdéskört járom körül, vajon jogos, illetve hasznos-e, ha egy gyereket pofonnal és a fizikai bántalmazás bármilyen eszközével nevelnek. Tegyük fel a kérdést: 1. válhat-e jobb ember abból, akit fizikailag bántalmaznak, és 2. létezik-e jobb, kíméletesebb, az együttműködést segítő módszer a gyereknevelésben!



Forrás: freepik.com

A gyerekek bántalmazásával kapcsolatban 2005 óta zéró tolerancia van Szlovákiában és Magyarországon is. Ma a jogszabályok nem túlféltik a gyerekeket, ahogy azt sokan hangoztatják, hanem egyszerűen csak ugyanarra a szintre emelik a gyerekek védelmét, mint ahol a felnőttek vagy az állatok védelme van. Ahogy egy felnőttet, úgy a gyermeket sem szabad megütni. Pont.

Gyakran hallom a munkám során a következő állításokat: „Apám jó ember volt. Ha nem fogadtam szót, kaptam ugyan tőle egy atyai pofont, de az indokolt volt.” Vagyis sokszor az emberek a gyermekkori traumáikat úgy dolgozták fel, hogy a szüleik ilyen jellegű vétkeit, hibáit átkeretezik, s ezzel pedig felmentetik őket.

Létezik azonban más út, más módszer is. A nevelés Vekerdy Tamás szerint nem más, mint hiteles együttélés a gyermekkel. A gyermek az élete során a szülői mintákkal találkozik először, ezek mint személyes példák, nagyban befolyásolják viselkedését. A gyermekek legkorábbi szokásai a gondviselőék és a számukra fontos személyek utánzása során alakulnak ki.

Milyen típusú nevelést alkalmazunk?

Tisztázzuk, hogy nem csak egyféle nevelési stílust alkalmazunk, ugyanis bizonyos helyzetek más-más hozzáállást követelnek meg az anyától és az apától. Nézzük a nevelési stílusok általános leírását.

Az *engedékeny szülő* nem állít fel szabályokat és korlátokat, nem követel, nem büntet, hanem elfogadja a gyermek kívánságait, cselekvéseit, és azoknak alárendeli magát. A családi szabályoknál mindig megmagyarázza, mi miért van. Nagyon érzékeny a gyermek igényeire, kerüli a konfliktusokat a gyermekével. Ha a szülő valamit el akar érni, akkor alkudozik, kérleli a gyermeket. Ez a szülői magatartás vezet leginkább az elkényeztetett, a szülőknek is parancsolgató gyermekek viselkedési modelljéhez, ugyanis a gyerek nagyon korán felismeri, milyen módszerekkel tudja kivívni akaratát az engedékeny szüleinél.

A *tekintélyelvű nevelési stílus* úgy jellemezhető, hogy nagyon magas a szülői kontroll, de a szülői érzékenység alacsony szintű. A szülő a gyermek engedelmisségét alapvetőnek tartja, követeli azt, a szabályok megkérdőjelezhetetlenek, azokat mereven alkalmazza, melyeket ha a gyermek nem tart be, akkor bünteti érte (akár a bántalmazás különböző eszközeivel is). Ez a szülői magatartás annyira visszahúzódná teheti a gyermeket, hogy az kerüli a kapcsolatot mind a gyerekekkel, mind a felnőttekkel, ugyanis hiányzik a gyermek érzelmi biztonsága.

A *hiteles szülő* is kialakít szabályokat, elvárja azok betartását, de bizonyos fokig rugalmas és alkura is hajlik. Ha szükséges, magyarázatot ad, de meghallgatja a gyermekét is, aki számára világosak az elvárások. Az ezen nevelési módszert követő szülők valós választási lehetőségeket kínálnak. Gyermekük sikeresebben alkalmazkodnak, jobb az önértékelésük, jobb iskolai eredményeket érnek el, szociális készségeik fejlettebbek, jobban tudják kontrollálni érzelmeiket, indulataikat.

A pozitív, *demokratikus nevelés* célja, hogy a gyermek személyiségében rejlő lehetőségekből kiindulva lehetővé tegye számára a teljes önmegvalósítást, kiteljesedést. Ehhez az szükséges, hogy a szülők képesek legyenek figyelni a gyermek érdeklődésére, a benne rejlő képességekre, nem pedig ráerőltetni saját, személyes ambícióikat. A pozitív nevelés szerint a szigorú szabályok, a kioktatás, az állandó utasítások helyett a szülő inkább vezet, kalauzolja a gyermekét. Próbálja megérteni őt, próbálja megtalálni azokat a lehetőségeket, amelyek segíthetnek a gyermeknek, hogy kiteljesítse önmagát, s elsajátítsa az ehhez szükséges képességeket. Ennek megvalósításához biztonságos, érdekes környezetet kell teremteni számára, amely inspirálja a felfedezésre, és azt mutatja neki, hogy vannak érdekes dolgok, amikkel foglalkozhat.

A verés hatásai (kutatások a témában)

A bántalmazással fegyelmezés növeli az agressziót. Azokban az osztályokban, ahol nagyobb számban voltak olyan gyerekek, akik kaptak otthon néha egy-egy pofont, nagyobb volt az osztályon belüli konfliktusok száma, több volt a csúfolódás, és gyakoribb a fizikai agresszió. A verés sok viselkedési problémát okozhat: agressziót, paranoiát, önszabályozási problémákat, csökkenti az empátiát, és gyengébb iskolai eredményekhez vezet.

Azok a gyerekek, akik túlságosan lassúak, nehezebb felfogásúak, lassan érőek, nehezebben alkalmazkodóak, gyakrabban kapnak verést otthon. A verés itt sok esetben a szülő türelmetlenségéből fakad. Ugyanolyan hatással van a gyerekre az, amikor szimpla kézzel kapnak egy odacsapást vagy pofont, mint az erősebb bántalmazás (például amikor valamilyen tárggyal csapják meg, sőt: a fizikai fájdalom- vagy kellemetlenség okozás minden formája

kiváltja ezeket a negatív hatásokat, ilyen például a zuhany alá tartás, a hajhúzás, a lefogás, a koki stb.).

Egy pofon még nem a világ?

A Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány 2021 tavaszán induló kutatásának célja, hogy feltérképezze, mit gondol ma a társadalmunk a bántalmazásról, és milyen lehetőségei vannak a közösségi gyermekvédelem megvalósításának. A kutatásban Magyarországon kívül további négy ország: Albánia, Moldova, Románia és Szlovákia nonprofit szervezetei vesznek részt. A régiós kutatás célja, hogy az eredmények alapján olyan javaslatokat fogalmazzanak meg a szakemberek a közösségek számára, amelyek növelhetik a gyermekek biztonságát, és segíteni tudnak a helyi közösségeknek a gyermekekkel szembeni bántalmazás megelőzésében, felismerésében és kezelésében.

A kutatás eredményei alapján teljes az egyetértés abban, hogy a szexuális bántalmazás, a súlyos fizikai bántalmazás, valamint az egészségügyi tüneteket is okozó elhanyagolás a gyerekekkel szembeni erőszak elfogadhatatlan formáit jelentik. Ugyanakkor a kisebb mértékű fizikai erőszakkal (például pofon), valamint a verbális erőszakkal szemben jóval megengedőbb attitűd jelenik meg.

A kérdőívet kitöltők negyede részben vagy teljesen egyetértett azzal, hogy a gyerekek fizikai büntetése nem jó, de néha elkerülhetetlen. 15%-uk szerint egy szülőnek akkor van joga megütni a gyermekét, ha fontosnak tartja, hogy a gyerek ne ismétljen meg egy bizonyos viselkedést. Ráadásul úgy vélték, hogy ez nagyon általánosan van jelen a társadalomban, 10-ből 7 szülő fegyelmezi így a gyermekét. A verbális erőszak nagyobb elfogadottságát jelzi az is, hogy a gyerekek ilyen esetekben azért nem tettek semmit vagy nem meséltek később sem róla, mert nem tartották fontosnak, jelentősnek – ez derült ki a gyerekek kérdőívre adott válaszaiból is.

„Engem is vertek, mégis rendes ember lett belőlem!”

Azt senki sem tudhatja biztosan, milyen gyerekkora, később kapcsolatai lettek volna, ha nem tapasztalta volna meg a fizikai bántalmazás semmilyen formáját, akár a szülői pofonét. Ahogy abban sem lehetünk biztosak, hogy akár egy pofon nem okoz-e olyan mély sérülést a gyermekünkönél, amire mi nem gondolunk! Csak azt tudjuk, hogy az erőszaktól még senki sem kapott szárnyra, és ha felnőttként is emlékszünk még arra a pofonra, be kell, hogy lássuk: az bizony komoly trauma volt számunkra. Szégyent, meg nem értettséget éltünk meg. Bárhogy is érvelünk ma, mikor visszagondolunk rá, akkor, amikor mi voltunk gyerekek és kaptuk, féltünk. Ám annak a félelemnek a hatására sem lettünk jobb tanulók, rendszeretőbb, kevésbé konfliktusos gyermekek. Vagyis alapjában nem kezdtünk el másképp működni, hanem leggyakrabban csak titkolódnunk. A félelem ugyanis épp erre jó: falakat emel a gyerek és a szülő közé.

Sokan érvelnek azzal, hogy a pofon révén a gyerek megérti, mit kellene tennie, megtanulja, mi a helyes viselkedés, mintegy nyomatékosítva a tanulságot. Új-Zélandi kutatók éppen ezért 5 és 14 éves kor közötti gyerekeket kérdeztek ki a szüleik nevelési módszereiről. A gyerekek 88 százaléka számolt be arról, hogy tapasztalta már a fizikai fegyelmezés valamilyen formáját a szülei részéről, azonban a gyerekek fele mondta azt is, hogy nem értették, mi is lett volna a helyes viselkedés.

A szülők gyakran tehetetlenségből, dühből vagy kétségbeesésből, ijedségből reagálnak ütéssel, amivel nem igazán tanítják meg a gyermeküknek sem az önuralmat, sem azt, hogyan kellene egyes helyzetekben mindenki számára biztonságosan vagy higgadtan viselkedni.

Mi vezethet a fizikai bántalmazáshoz?

A fizikai erőszak alkalmazása a szülők részéről különböző okokra vezethető vissza, és ma már közismerten nem a legjobb vagy leghatékonyabb módszer a gyermeknevelésben. Néhány lehetséges okra mégis kiérnék, ami érthetőbbé teszi számunkra, miért aktuális még mindig a társadalmunkban.

A szülők néha kétségbeesetten próbálnak szigorítani, ha úgy érzik, hogy a gyermekük nem hallgat rájuk, vagy nem követi a szabályokat. A szigor ellenállást szül, ami az anyából, apából agressziót vált ki, vagyis nincs módszerük az adott stresszhelyzet felismerésére és az önnyugtatóra.

Sok esetben a szülők olyan mintákat sajátítottak el a saját gyerekkorukban, ahol a fizikai büntetés normálisnak számított, amelyet a saját gyermekeikre is átvívnak.

A hétköznapi stressze, a munkahelyi problémák, a pénzügyi nehézségek vagy a családi konfliktusok fokozhatják a feszültséget, s ez miatt a szülők hajlamosabbak lehetnek a fizikai erőszakra, ami általában dühátvitellel történik: nem is a gyerekre haragszom, de azon vezetem le dinamikáiban. Olyan közösségekben, ahol a fizikai büntetés elfogadott tágabb társadalmi jelenség, a szülők hajlamosabbak arra, hogy ezt a módszert alkalmazzák, mert elvárják tőlük, a környezet nyomást gyakorol a szülőre, ha az nem alkalmazza a régi, mások által jól bevált módszernak tekintett pofont.

Számos bántalmazó szülő küzdhet mentális zavarokkal, például depresszióval, szorongással vagy személyiségzavarokkal, amelyek befolyásolhatják a gyermekhez való viszonyulásukat.

A bántalmazó magatartás gyakran generációs problémaként öröklődik. Ha a szülő maga is bántalmazás áldozata volt gyermekkorában, könnyen ismételheti a nyers, agresszív dinamikát.

Önuralom = önszabályozás

Önszabályozásunk, önuralmunk egy képességünk, amely fejleszhető, ám egyénenként változó. Kutatások igazolják, hogy magasabb azoknál az embereknél, akiket kevesebb negatív stressz ért édesanyjuk várandóssága és az első pár életévük alatt, továbbá, akik olyan családban nevelkedtek, ahol a szüleiktől pozitív mintákat láthattak, sikereket élhettek át, illetve hatékonyabb megküzdési módszereket sajátíthattak el.



Forrás: freepik.com

A nevelés során az erőszakmentes kommunikáció és az együttműködés előnyös megközelítések, amely mind a szülő, mind a gyermek hatékony eszköze lehet. Az erőszakmentes kommunikáció eszközrendszerének megalapozása és kidolgozása Marshall B. Rosenberg nevéhez fűződik. Az erőszakmentes kommunikáció segít abban, hogy a szülők világosan és érthetően fejezzék ki érzéseiket és elvárásaikat. A módszer alkalmazása révén a gyermek érzéseinek megértésével és elfogadásával erősödik a bizalom a szülőkhöz. A jó viselkedés jutalmazása növeli a gyermek motivációját a helyes cselekvésre. A problémák közös megbeszélése és megoldása erősíti a kapcsolatokat, és támogató légkört teremt. Az azonban nem mindegy, hogyan beszélgetünk, hiszen a cél, hogy mindkét fél meg legyen értve, egymás meghallgatása tehát kulcsfontosságú.

A szülőknek példát kell mutatniuk a gyermekeik számára: az együttműködés és a tiszteletteljes kommunikáció rengeteget segíthet a gyerekek fejlődésében. Amikor az anya vagy az apa úgy érzi, ebben még van mit fejlődni, érdemes elsajátítania az asszertív kommunikáció eszközeit. Az asszertív kommunikáció nem más, mint egy tanulható kommunikációs készség, viselkedési vagy gondolkodási mintázat. Az asszertíven kommunikáló személy magabiztosan, saját érzéseit, igényeit és szükségleteit tudatosítva nyilvánul meg. További ismertetőjegye, hogy érzelmileg nehéz szituációban is helyt tud állni, emellett pedig képes arra, hogy meghallgassa, felfedezze és megértse a másik fél érzéseit, igényeit. Az asszertíven kommunikáló személynek az a célja, hogy úgy oldja meg a konfliktust, hogy közben minden résztvevő igényét szem előtt tartsa. Mindezt pedig úgy teszi, hogy nem hódol be, de nem is akar dominálni a másik fél felett.

A másik alkalmazható és tanulható módszer a pozitív fegyelmezés, amely egy olyan nevelési szemlélet, amelynek pszichológiai alapjait két pszichiáter, Alfred Adler és Rudolf Dreikurs fektette le. Adler szentül hitte, hogy a gyerekek elemi szükséglete, hogy kötődjenek a

környezetükben élőkhez. Szerinte azok a gyerekek, akiknek szoros a kapcsolatuk a családjukkal, szeretteikkel, környezetükkel, kevésbé hajlamosak a rossz viselkedésre. Ezt az elképzelést gondolta tovább Dr. Jane Nelsen (2013), aki „pozitív fegyelmezés” néven fektette le az elmélet alapjait.

A pozitív fegyelmezés célja, hogy segítsen a gyermekeknek megtanulni a helyes viselkedést anélkül, hogy alkalmaznánk a büntetést. A cél a gyermek tanítása: hogy megértse, miért nem megfelelő a viselkedése. Beszélgessünk vele arról, hogy a viselkedés miért nem elfogadható, és javasoljunk alternatív megoldásokat. A módszer alkalmazásával segítsük a gyermekeket az érzelmeik kezelésében, és tanítsuk meg nekik, hogyan fejezhetik ki megfelelően az érzéseiket.

A fizikai erőszak alkalmazása a szülők részéről gyakran összetett problémákra vezethető vissza, beleértve a stresszt, a tanult viselkedést és a szülői támogatás vagy ismeretek hiányát. Fontos, hogy a szülők keressék az erőszakmentes kommunikáció és nevelési módszerek alternatíváit, amelyek segítenek a következetes és támogató gyermeknevelésben. A gyermekkori traumák, érzelmi hiányok, nem megfelelően működő családi kapcsolataink megoldása, azok tudatos kezelése, az önismeret, a személyiségfejlődés nagyon sokat tud könnyíteni abban, hogy rálássunk a saját elakadásainkra, és azokat tudjuk orvosolni. Így lehetséges a gyermeknevelés hosszú folyamatában fejlődni és megfelelően kapcsolódni a gyermekhez, tiszteletben tartva az igényeit, ám a megfelelő és egészséges határok betartását is elősegíteni számukra.

Felhasznált irodalom

Jane Nelsen (2013). *Pozitív fegyelmezés*. Budapest, Reneszánsz Kiadó.
<https://hintalovon.hu/2021/08/02/kozossegi-gyerekvedelem/>

Ajánlás a téma iránt érdeklődőknek

Kereki Judit –Tóth Anikó (szerk.) (2019): *Lépések. Módszertani kézikönyv a kora gyermekkori intervencióban dolgozó szakemberek számára*. EFOP 1.9.5 A kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztése projekt. Budapest, Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.
Rambala Éva (2012): *Az erőszakmentes kommunikáció alapjai*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
Watzlawick, P. – Beavin, J. H. – Jackson, D. D. (2009): *Az emberi érintkezés. Formák, zavarok, paradoxonok*. Budapest, Animula.