

Bojti Andrea

A MAGABIZTOS SZÜLŐ

A kételyektől a tudatosságig

Open Books

Bevezető

Amikor e könyv megírásának ötlete először megfogalmazódott bennem, rögtön adódott is a kérdés: mi jelenthet ebben a mai bizonytalan világban konkrét kapaszkodókat a gyereknevelésben?

Sorra jutottak eszembe a hónapokig tartó terápiás beszélgetések a gyereknevelés útvesztőjében elakadt szülőkkel. A sok kérdés: vajon normális-e, hogy a gyermekem ebben a korban így vagy úgy viselkedik? Mit tegyek, hogy megelőzzem a bajt? Hogyan értsek vele szót? Vajon biztonságos a kötődésünk? Nem traumatizálja, ha rosszul reagálok az érzéseire?

Felidéződött bennem a sok szülői kétely is. Elég jó szülő vagyok, ha néha nincs kedvem a gyerekkel játszani? Elrontottam valamit, amiért azt mondja, nem szeret? Mit tegyek, ha úgy érzem, csődöt mondtam szülőként?

A sokféle esetben van egy közös pont: a szülői bizonytalanság. Persze senki sem születik szülőnek, de vajon könnyebb vagy nehezebb ma gyereket nevelni, mint harminc, negyven, ötven évvel ezelőtt? Egyszerűsíti vagy bonyolítja az életünket a sok információ, ami rendelkezésünkre áll? Hogyan alakul a szülői szerep ebben a megváltozott világban? Mi a célunk ma a gyerekneveléssel? Valójában egyik kérdésre sem lehet egyértelmű választ adni, sőt

ahány eset, annyiféle megoldás létezik. Ami az egyik családban jól működő nevelési eszköz, az a másik családban életidegennek hat.

Mégis hogyan lehet akkor általánosságban segíteni a családoknak?

Biztos, hogy minden szülőt magabiztosabbá tehet, ha el-sajátítja a gyermeklélektan szemléletét, vagyis azt, ahogyan mi, gyermekpszichológusok a gyerekről, a gyereknevelésről, a családokról és a pszichés problémákról gondolkozunk. Ennek szerves része, hogy a konkrét probléma vizsgálatánál sokkal tágabb perspektívából figyeljük meg a gyereket és a családját, többek között figyelembe vesszük a társadalmi-kulturális beágyazottságot, a családi hagyományokat és értékrendet, a gyereket körülvevő tágabb környezet hatásait vagy a szülők önismereti kérdéseit. Kiemelten fontos, hogy megfelelő tudásunk legyen a gyerek életkorára jellemző fejlődépszichológiai sajátosságokról is. Mindezek birtokában a szülő sokkal kompetensebben képes döntéseket hozni, és ezáltal magabiztosabb lesz.

Gyakran kérdezik tőlem, hogy nekem akkor nincsenek is nehézségeim a gyereknevelés kapcsán? Képes vagyok mindig minden helyzetben nyugodtan, tudatosan reagálni? Nem, dehogyis. A pszichológus is ember. A saját családomban elsősorban anyaként vagyok jelen, a magam hozott mintáival, küzdelmeivel, ugyanakkor a tudás és a tudatosság sok bizonytalanságtól és felesleges aggodástól megszabadított már. Szeretnék mindenkit megnyugtatni: a gyereknevelést nem lehet és nem is kell tökéletesen csinálni. Elég, ha elég jól csináljuk.

Én sem rendelkezem megdönthetetlen válaszokkal és biztos tanácsokkal. Ez a könyv sokkal inkább abban szeretne segíteni, hogy megértsük, mi mehet végbe a gyermekünk lelkében. Ha megtanuljuk, hogyan helyezkedhetünk bele az ő gondolatvilágába, és ezzel egyidejűleg önreflektív módon igyekszünk megérteni a saját motivációinkat és reakcióinkat, akkor ösztönösen meg tudjuk majd hozni a számunkra legjobb döntést, és az adott helyzetben optimálisan fogunk cselekedni. Egy magabiztos szülő ezt a szemléletet és az itt bemutatott ismereteket és eszközöket képes rugalmasan a saját családjára szabni, a lehető legjobban támogatva a gyereke személyiségfejlődését.

A könyv első része rávilágít arra, milyen sok bizonytalansági tényező nehezíti manapság az életünket, és hogyan lehet megtalálni az információtengerben a kapaszkodókat.

A második és harmadik rész a magabiztos szülői lét két támpillérét mutatja be. A *szülői önismeret* egy olyan befektetés a gyerekeink jövőjébe, aminek a segítségével ők már sokkal könnyebben és magabiztosabban nevelhetik az ő gyerekeiket. Az önismereti úton való elindulás első lépése, hogy szembenézzünk a saját hozott mintáinkkal, illetve ezek hatásával a gyereknevelésről alkotott elképzeléseinkre. Ám ez önmagában még csak az út eleje. Szülőnek lenni állandóan változó minőség, így a saját magunkon végzett munka sem ér véget soha. Továbbá a szülői önismeret nemcsak rólunk vagy a gyerekünkkel való kapcsolatunkról szól, hanem a szülők közti együttműködésről is,

hiszen a gyereknevelésről mindig csak a családi rendszerben érdemes gondolkodni.

A magabiztos szülői lét másik tartóoszlopa a *fejlődés-lélektani alapismeretek* elsajátítása. Bármilyen élethelyzetben először is érdemes azt végiggondolni, mi jellemző az adott életkorra, hiszen ez rengeteg kérdésre önmagában is megadja a választ. A könyv harmadik részében csecsemőtől kamaszkorig végigveszem az egyes életszakaszok fejlődési sajátosságait.

A negyedik rész egy gyakorlati útmutató, hogyan működtethető a gyermekpszichológia szemlélete a hétköznapi gyereknevelésben, az utolsó részben pedig támpontokat adok abban a kérdésben, mikor és milyen szakemberhez érdemes fordulni egy adott problémával.

A könyvben szereplő esetek a valóságon alapulnak, de minden részletet, körülményt megváltoztattam, hogy ne legyenek beazonosíthatók a szereplők.

A könyv küldetése, hogy folyamatában kísérje a családokat a gyereknevelés rögzös útján. Csecsemőtől kamaszkorig minden életkorban visszanyúlhatunk az itt leírtakhoz.

Minden szülőt arra biztatok, legyen nyitott gyermeke lelkivilágának megismerésére!

Bojti Andrea

1. rész

Gyereknevelés egy gyorsan változó, bizonytalan világban

Hogyan változott a világ?

Az anyai dédanyám 2007-ben, néhány héttel a századik születésnapja előtt halt meg egy kis faluban Tokaj-Hegyalján. Gyerekkorom meghatározó élményei voltak a néhány havonta nála tett látogatások. Mivel telefonja nem volt, sosem tudta pontosan, mikor megyünk, de úgyis mindig kint ült a tornácon. Az egész falu ismerte. Nem sétált el úgy senki a háza előtt, hogy ne köszönt volna be neki. Hiába élt egyedül, mindig biztonságban tudtuk, hiszen a falusi közösség vigyázott rá.

Dédiben nagyon élénken éltek fiatalsága emlékei. A második világháborúban veszítette el a férjét, a dédapámat, és egyedül maradt két gyerekkel, háztáji gazdasággal a nehéz időkben. A túlélést pedig szinte kizárólag ennek a kiszámíthatóan működő falusi közösségnek köszönhette. A két hadiárva, a nagymamám és a testvére számára a tanulás jelentette a boldogulás útját, amit akkoriban senki nem kérdőjelezett meg, hiszen a közösség érdeke is ezt kívánta.