

Robyn Silverman

NINCS TABU

*Kényes kérdések gyerekektől,
támogató válaszok szülőktől*

Bevezető

Beszélhetünk?

Éppen egy parkban üldögéltem a lányom egyik barátnőjének édesanyjával, amikor a nő odafordult hozzám, és azt mondta: „A legkisebb gyerek mostanában a halálról kérdezzet: »Meg fogsz halni? Meg fogok halni?« Az esetek felében fogalmam sincs, mit felelhetnék egy ilyen kérdésre, ezért csak eldadozok valami összefüggéstelen választ, mielőtt hirtelen témát váltok, és megkérdem: »Ki kér fagyit?«”

A komoly témák előbb-utóbb felütik a fejüket, ha gyerekek közt vagyunk (az egyik percben még a reggeli gabonapelyhekről beszélgetek a fiammal, a következőben pedig rákérdez, hogyan „készülnek” a kisbabák). Néha átgondolt kérdések, máskor meg a semmiből bukkannak fel a kocsi hátsó ülésén, a közért kellős közepén, lefekvés előtt vagy a mozi kasszája előtt, sorban állás közben. Az élet olykor a képünkbe vágja őket, és nincs menekvés – minden előkészület, figyelmeztetés, intő szó nélkül jönnek ezek a kérdések. Ugyanakkor ezekben a helyzetekben rengeteg olyan érzem van, amikre nem készülhetünk fel, amíg nincsenek gyerekeink.

Nekem elhihetitek, én mindig pontosan tudtam, mit kell mondani, mielőtt megszülettek a saját gyerekeim. Amíg számomra semmi sem forgott kockán érzelmileg, addig logikus, higgadt, összeszedett voltam, és a szülői lét minden aspektusában szakértőként tudtam nyilatkozni. Csodálkoztam, hogy miért okoz bárkinek is gondot, hogy a saját gyerekével olyan kulcsfontosságú témákról beszéljen, mint a bátorság, a felelősség, a hibák elkövetése vagy akár a halál. Miért olyan nehéz őszintén beszélni ezekről?

Nos, hát, nem az. Most, hogy saját gyerekeim vannak, hála az égnek, hogy senki sem pontozza a válaszaimat, mert rengeteg olyan napom volt, amikor az a halk hang a fejemben azt mondta: „Ez komoly? Csak ennyi telt tőled?”

Az igazság az, hogy mindannyian emberek vagyunk, eltérő tapasztalatokkal, tudással és komfortérzettel, nem két lábon járó Google- vagy Wikipédia-adatbázisok. És amikor épp a nevelés egy fontos pillanatának (*klinikai ablak*) kellős közepén találjuk magunkat, nem mindig könnyű azon nyomban sziporkázó bölcsességekkel előállni. Szülőként, tanárként és mentorként mégis azt szeretnénk, ha magabiztosan és maradéktalanul tudnánk válaszolni a gyerekek kérdéseire, még akkor is, ha azokat látszólag minden előzmény nélkül szegezik nekünk.

Újra meg újra.

A jelentős beszélgetések nem egyetlen komoly beszélgetést jelentenek. Hanem kisebb beszélgetések sorozatát, melyek idővel organikus módon épülnek egymásra. Előfordulhat, hogy előkerül egy téma a gyerek négyéves korában („Miért nem mozog az a bogár?”), majd nem kerül elő újra hétéves („Ki fog vigyázni rám, ha te meghalsz?”), kilencéves („Mi történt Rover testével, amikor meghalt?”) és tizennégy éves koráig („Mi az élet és a halál értelme?”). Vagy a gyerek egyetlen adott témára összpontosít, és a több órán, napon vagy héten át tartó maratoni beszélgetéssorozat során végeérhetetlen kérdésekkel és felismerésekkel bombáz minket. A kulcs az, hogy nyitottan kell hozzáállnunk az éppen adódó lehetőségekhez. A kutatások szerint a legtöbb gyerek úgy érzi, hogy nincs legalább három olyan személy az életükben, akihez szükség vagy kihívás esetén fordulhatnak.¹ Ezért tegyünk meg mindent, hogy számíthassanak ránk.

Hiszen ezek a beszélgetések kulcsfontosságú szerepet töltenek be a gyerekek fejlődésében. Megtanulják belőlük, hogyan működjenek a felnőttek világában – hogy beszéljenek, hogy kérjenek segítséget, hogy jussanak el a megértésig, és hogy érezzék jól magukat (különösen azzal kapcsolatban, ami saját testükben és elméjükben történik, vagy éppen a körülöttük lévő világban, amikor éppen nem vagyunk mellettük). A beszélgetések lehetőséget adnak nekik a tanulásra, a kapcsolatteremtésre, a felfedezésre, a megértésre, az önreflexióra és a növekedésre.

Sajnos rengeteg szülő nem beszél a gyerekeivel komoly témákról; talán szeretnének, de nem tudják, mit mondjanak. Mások csupán egy bizonyos komoly kérdésről beszélnek a gyerekükkel, de egy másikról már nem – vagy egyszer beszélnek egy témáról, azután soha többé, abban a hitben, hogy ennyi elég is volt. Az igazság azonban az, hogy a komoly beszélgetéseket nem lehet egyszerűen kipipálni egy listán. Nem merítjük ki egy beszélgetéssel

a halál, a szex vagy a sokszínűség témáját, hogy aztán dolgunk végeztével továbblépjünk. Ha így lenne, akkor egy brosúrát kínálnék az olvasóknak, nem egy egész könyvet.

Számtalan nevelési útmutató létezik a fegyelmezésről (és hálások vagyunk a segítségükért!), ám kevés könyv foglalkozik a kommunikációval, ezért akartam megírni ezt a könyvet. Ahelyett, hogy csak annyit tanácsolnék a szülőknek, tanároknak és terapeutáknak, hogy beszélgessenek a fontos témákról, meg is akartam mutatni, hogyan tegyék. Példákat és tippet akartam adni, és meg akartam osztani a saját nehézségeimet, valamint azokat a történeteket, amiket más szülők meséltek nekem – a jót, a rosszat és a csúfat egyaránt. Meg akartam osztani a téma szakértőinek elképesztő meglátásait, akikkel volt szerencsém együtt dolgozni és interjút készíteni a *How to Talk to Kids about Anything* (Hogyan beszéljünk a gyerekekkel komoly témákról?) című podcastomhoz. Azt akartam, hogy az emberek egész kórusa mondja egybehangzón: *Igenis meg tudjuk csinálni!* Íme a gyakorlat!

Az élet zűrés, és nem mindig van időnk, tiszta fejünk vagy türelmünk ahhoz, hogy pontosan akkor foglalkozzunk a nehéz témákkal, amikor kell. Ám ha nem veszünk részt ezekben a beszélgetésekben, akkor hagyjuk, hogy egy idegen – egy kölyök a tornaórán vagy egy influenzaszer a közösségi hálón – ismertesse elsőként a nézeteit, ezért inkább vágjunk bele, és tegyünk meg minden tőlünk telhetőt. Az élet minden szakaszában vannak kínos beszélgetések, és jóval árnyaltabb beszélgetések. Fel kell készülnünk rájuk.

Ki is vagyok én valójában?

Az elmúlt harminc évben a gyerekekről olvastam, írtam, beszéltem és adtam elő. Gyermekek- és tinédzsernevelési szakemberként dolgoztam gyerekekkel az óvodáskortól a főiskolás korosztályig, valamint azon túl, beleértve az átlagos fejlődési ütemű, a siket, az autizmus-spektrumzavaros, továbbá a különféle intellektuális képesség-zavarral élő vagy mozgásában akadályozott gyerekeket. Lánycsoportokat szerveztem a testkép és a barátság fejlesztésére, valamint órákat tartottam az iskolai zaklatásról (*bullying*) és a személyiség-fejlődésről.

Mégis, ha visszatekintek, azt hiszem, az ilyen beszélgetésekhez nem a karrierem, hanem egy kellemetlen ötödik osztályos tapasztalat hozta meg

a kedvem – az iskolatársaim zaklattak, illetve kiközösítettek, és egyetlen számomra fontos felnőtt sem tudta, mit mondjon nekem vagy akár a többi gyereknek. Képzeltetitek, mennyire elkésztő érzés egy tízéves gyereknek, amikor magára marad – még akkor is, ha olyan felnőttek veszik körül, akikben megvan a segítő szándék. Ezért elhatároztam, hogy olyan felnőtté akarok válni, amilyenre gyerekkoromban szükségem volt – aki nemcsak tudja, hogy mit kell mondani, hanem a többi felnőttnek is képes segíteni, hogy mit tegyenek és mondjanak, amikor a gyerekeiknek a legnagyobb szükségük van rájuk.

Amikor a Tufts Egyetemen a doktori értekezésemen dolgoztam az Eliot-Pearson Intézet Gyermekgyógyászati és Humán Fejlődési Osztályán (Eliot-Pearson Department of Child Study and Human Development), és a gyermekkori barátságokra, az iskolai zaklatásra, az önképre, illetve a testképre koncentráltam, írtam egy személyiségfejlődésről szóló tananyagot *Powerful Words (Sorsdöntő szavak)* címmel. Ez egy példákából és segédanyagokból álló csomag, mely segít a tanároknak, a terapeutáknak és az iskolán kívüli oktatóknak beszélgetni a gyerekekkel a tisztelet és a felelősség témakörétől kezdve a bátorságon át a kitartásig mindenről. Bevetettük az osztálytermekben (a férjemmel tíz évig voltunk egy massachusettsi harcművészeti és fitneszakadémia tulajdonosai és vezetői), és világszerte alkalmazták különféle intézményekben. Az anyag a mai napig használatban van.

Ám hiába ugrottam fejest a kutatásokba és a gyerekeknek szóló oktatóanyagokba, semmi sem készített fel teljesen a valóságra. Amikor a saját gyerekünk kérdi tőlünk elkerekedett szemmel, hogy miért nincs apukája az egyik barátjának, vagy miért van szüksége kerekesszékre egy másiknak, akkor köpni-nyelni nem tudunk. Mindig megtaláltam (és megtalálom!) a módját annak, hogyan foglaljam össze a szakértők információit, és hogyan fordítsam le a tippjeiket egy adott szituációban felhasználható forgatókönyvekké. Nem csoda, hogy elhíresültem erről a tehetségemről, és néhány szülő megkérdezte, hogy vállalnék-e náluk egy ilyen beszélgetést, mondván, hogy „sokkal könnyebb lenne, ha én beszélnék helyettük a gyermekkel”. Az ilyen és ehhez hasonló megjegyzések vezettek arra, hogy elindítsam a *How to Talk to Kids about Anything* című podcastot, melynek keretében megtanulhatom és továbbadhatom azokat a forgatókönyveket, amelyekről tudom, hogy a hozzám hasonló szülőknek szükségük van, meg keresik, és ez vezetett el ehhez a könyvhöz.

Hogyan kell olvasni ezt a könyvet?

Nyilvánvaló, hogy ezt a könyvet mindenki úgy olvassa, ahogy neki tetszik. Elolvashatjuk az elejétől a végéig, majd visszatérhetünk bizonyos fejezetekhez, ha egy kis emlékeztetőre van szükség, vagy kiolvashatjuk, illetve szükség szerint is olvasgathatjuk. A könyv fejezetei kilenc olyan témát taglalnak, melyekről a leggyakrabban kérdeznek, amikor konferenciákon tartok előadást, vagy csak ülök és beszélgetek a barátaimmal:

- „A kisfiam rettenetesen fél az első iskolai naptól. Mit tegyek?” (*Első fejezet*)
- „A lányom gyakran elpanaszolja, mennyire kövér. Vajon miért? Én soha nem mondtam neki, hogy az lenne, vagy hogy ez egy rossz dolog.” (*Második fejezet*)
- „Elszúrtam. A fiam elárulta nekem, hogy meleg, mire elállt a lélegzetem. Vajon most elrontottam az életét?” (*Ötödik fejezet*)
- „A gyerekem nehezen barátkozik. Mivel bátoríthatnám, hogy próbálkozzon mégis?” (*Nyolcadik fejezet*)
- „A lányom nyíltan rákérdezett, hogy mi az a szex. Segítsen, dr. Robyn!” (*Harmadik fejezet*)

Ahogy olvassuk a könyvet, az ilyen bonyolult kérdésekre adott válaszok közül rengeteget alátámaszt a tudomány, de a saját családomban is kipróbáltam őket. Rosszul is, jól is elsült már a beszélgetés, de a lényeg az, hogy belevágtam ezekbe a beszélgetésekbe, és sokat tanultam abból, hogy mi működik a családomban, és mi nem.

Ebben a könyvben mindent megosztok, amit megtanultam – az elkövetett hibákat, a lefolytatott beszélgetéseket, és a tanulmányokat, amelyek mind segítenek minket, amikor hasonlóan csodálatos és komoly beszélgetéseket folytatunk apróbb vagy nagyobb gyerekeinkkel. A könyv végére nemcsak egy gyűjteményt olvasunk tippekből, példákból, történetekből és lépésekből, hanem saját jegyzeteink is lesznek arról, hogy mi működik, és saját történeteink, amiket megoszthatunk másokkal.

S míg ez a könyv nektek, felnőtteknek szól, a gyerekek is rengeteget nyernek vele. Igaz, hogy betekintést és válaszokat kapnak, valamint felvértezzük őket a szókinccsel, amire szükségük van ahhoz, hogy másokkal is beszélhessenek ezekről a témákról, de ami a legfontosabb, megtanulják, hogy az őket körülvevő felnőttek mindig megbízható információforrásként szolgálnak. Mert mi nem húzzuk fel a nyúlcipőt, ha kínos vagy nehéz kérdés