

Így tanítsd
meg az
empátiára!

DR. SKITA ERIKA
ÍRÁSA



ANYA, MIÉRT
KIABÁLSZ?
VÁLASZOK ITT



GYÓGYÍTÓ HISZTI
MIÉRT JÓ, HA
HISZTIK A GYEREK?



BABAANGOL?
HASZNOS VAGY RÁÉR
KÉSŐBB IS?

POZITÍV GYERMEKNEVELÉS MAGAZIN



Üdv!

A gyermekünk a kincsünk, az örömünk, mégis sokszor aggódunk miattuk, tanácstalanul és tehetetlenül állunk a viselkedésük előtt. Néha ráérezünk mit kéne tennünk, máskor némi keresgélés után találjuk meg a megoldást, és olyan is van, hogy hagyjuk, hogy elsodorjanak az érzéseink és a fáradtságunk, a dühünk mondja meg, hogyan is reagáljunk egy-egy helyzetre. 10 éve dolgozom azon, hogy a szülőket ráébresszem arra, léteznek más módszerek is, mint az, ami “zsigerből” jön, hogy nem csak a

**A jó neveléshez
nem csak a
gyermekedat kell
megismerned,
hanem magadat is.**

rászólás-fegyelmezés-büntetés az, ami működik. Rengeteg egyéb módszer is létezik, ami segít megérteni a gyermekeinket, megtanítani nekik, hogyan viselkedjenek és jobban megértetni velük saját magunkat is. Ezeknek a módszereknek a tárházát adom át a blogomban, a videóimban, a Facebook oldalon, a tréningjeimen is. Azonban tudom, számos szakember van még, akiktől új módszereket, ötleteket kaphattok, akik jártasak a pozitív nevelés eszköztárában. Őket kértem fel, hogy tartsanak előadásokat a Pozitív Gyermekevelés Expon és ők azok, akik ennek a magazinnak a cikkeit is írják.

Terveink szerint a magazin teljesen ingyenes marad, szabadon letölthetitek, terjeszthetitek, továbbküldhetitek és minden hónapban megjelenik majd. Igyekszünk aktuális témákat feldolgozni, választ adni a szülők nevelési kérdéseire és elméletek, tudományos eszmefuttatások helyett olyan gyakorlatias megoldásokat mutatni benne, amiket a hétköznapokban is alkalmazni tudtok majd.

Köszönöm, hogy velünk tartasz ezen az úton,

Vida Ági

Kinek szól a magazin?



Elsősorban 0-14 éves korú gyermekek anyukáinak és apukáinak, de szívesen látjuk a nagyszülőket és a pedagógusokat is, hiszen a célunk ugyanaz: boldog, kiegyensúlyozott gyerekeket nevelni.

Így tanítsd meg az empátiára!

DR. SKITA ERIKA, EQ tréner írása

Este vacsorához készülődünk. Anya előadást tart, hárman vagyunk. Lius, Zezus és én. Gyerekek szeme már kopog az éhségtől. Érthető, hogy vércukorszintjük a bányászbéka feneké alatt, hiszen már legalább 10 perce nem volt enni való a szájukban. Ilyenkor nehéz rávenni őket az együttműködésre. Márpedig az étkezőasztalról el kell pakolni, hogy a vacsorának legyen ott helye. Fel is ajánlom a segítségemet a rendrakásban. Erre úgy tűnik, nincs szükség, mert Lius az elpakolást úgy értelmezi, hogy mindent átpakol a kanapéra.

Tényleg éhes. Én kötöm az ebet a karóhoz. A kanapé üldögélésre való, nem arra, hogy játékokat tároljunk rajta. Bemérgeli magát. Hiába, nagy úr az éhség. Elkezd böködni, hogy kifejezze elégedetlenségét, mérgét, frusztrációját, éhségét, tehetetlenségét, stb. Nekem az érzelmei ilyen manifesztációja nincs ínyemre.

„Halló! Nem szeretem, ha böködnek!”

Abbahagyja a böködést. Csak ezért, hogy most lökdössön. Javára legyen írva, hogy mindezt kellően finoman csinálja, azonban nem szeretném, hogy elfajuljon a dolog. A megnyilvánulás továbbra sem tetszik.

„Nem szeretem, ha lökdösnek. El tudnád mondani szavakkal, mit érzel?”

A lökdösés abbamarad. Ahogy ülök a kanapén (egy másikon, amin nincsenek játékok – még), várva, hogy játékok helyükre kerüljenek Lius mellém ül. Csak azért, hogy lábával taszigáljon, hogy keljek már fel és szolgáljam fel neki a vacsit. (Borsóleves. Igen jól sikerült. Nem csoda, hogy nagyon várja már.)

„Lius, nem szeretem, ha lábbal taszigálnak. Gyere, pakoljunk gyorsan el, segíték.”

Nem tetszik neki a felajánlott lehetőség, még erősebben tol a lábával. Már nem figyel oda, hogy ne okozzon fájdalmat.

„Ez most nagyon fájt! Olyan mérges vagyok, hogy most nem is tudok mit mondani. Inkább kicsit most hagyjál békén!” – emelem meg a hangerőt pár decibellel.

Lius dülva-fülva bevonul a dolgozószobába. Magára csukja az ajtót. Nagy a csend. Rettenetesen izgulok és kíváncsi is vagyok, vajon mit csinál bent. De szándékosan nem megyek utána, mert a legvalószínűbbnek azt tartom, hogy rajzol. Mérges szívecskéket. Amiket majd nekem ad, hogy megmutassa mennyire haragszik rám. Ez már többször előfordult. A rajzolással fejezte ki az érzéseit, közben megnyugodott. Neki ez válik be, én pedig örülök, hogy van egy módszer, ami működik és mindenkinek elfogadható. Sokáig van bent. Túl sokáig. És túl csendben. Milyen ellentmondás ez egy szülőtől. Baj, ha csend van. Ha pedig nagy a hangzavar, akkor csendre vágyunk. Semmi nem jó nekünk. Míg ezen gondolkodom, óvatosan nyílik az ajtó. Lius kérdezi:

„Apa, hogy van a CS betű?”

Egyszerre válaszolunk Zezussal:

„Tudod, egy C és egy S betű egymás után.”

Lius visszahúzódik a szobába, újra csendben dolgozik tovább. Amúgy már teljesen nyugodtnak tűnik. Hamar megy ez. Most már. Régebben hosszabb ideig tartott megnyugodni. Jó, hogy van ez a rajzolás módszer. Nagyon kíváncsi vagyok, mihez kell a CS betű. Lehet, hogy a rajzolásból idővel írás lesz. Már nem mérges, kettétörött szívecskéket fog rajzolni, hanem levelet ír nekem, hogy mennyire elégedetlen szülői teljesítményemmel? Hogy mennyire méltatlan, hogy éheztetem?

Kijön a dolgozószobából. Átadja a kicsi jegyzetlapot. Rajta nagy betűkkel LIUS. Ragyog az arca és biztat, hogy fordítsam meg a lapot, mert az üzenet a túloldalon van. Megfordítom. Egy szomorú szívecske van rajta.

És két szó:

BOCSÁNAT, SAJNÁLOM.

Nálam kék képernyő van, lefagyott a rendszer. Ezt most nagyon meglepő. 5 évesen érettebben kezelte a helyzetet, mint sok felnőtt (magamat is beleértve). Nem tudok mit mondani, csak megölelem. Pedig „no hág” este van (majd találd ki ez mit jelent).

Aztán újraindul a rendszer. Már tudom mit szeretnék mondani. Elmondom neki, hogy mennyire jól esett az üzenete. Hogy mennyire érett hozzáállás ez. Hogy mennyien tanulhatnak tőle, és hogy mennyire büszke lehet magára. Biztos nem volt könnyű megnyugodnia és utána ezzel az üzenettel előrukkolnia. De megtette, és ez messze nem



hétköznapi szerintem. Amíg ezeket mondom neki, ő folyamatosan, a szemem láttára nő. Centikkel nagyobb. Egyre ragyogóbb, sugárzóbb a mosolya.

Sarkon fordul és 10 másodperc alatt elpakol mindent a kanapéről a helyére. 2 perc múlva már a gőzölgő borsólevest kanalazza. Később az este egy rögtönzött kiselőadást tart – mikrofonnal a kezében – hogy mennyire példamutató volt a cselekedete. Rosszul indult, de helyre jött minden. Mert lehet rosszul dönteni. Ezzel semmi baj nincs. Ő felmérte ezt és tudta, hogy legtöbbször lehet javítani a rossz döntéseken. Nem kell a büntetés, nem kell a bűnhődés. Az nem segít. Az segít, ha kijavítjuk, ami nem

sikerült. De legalábbis megpróbáljuk kijavítani. Mert ebből lehet tanulni. Mert ezek fontosak a kapcsolatokban. Mert az emberi kapcsolatok a legfontosabbak.

DR. SKITA ERIKA kommunikációs hídépítő, EQ tréner, aki szerint az EQ készségeink gyakorlati alkalmazása olyan eszköztárat ad minden szülő és pedagógus kezébe, amellyel nem csak a gyerekek, de mi szülők is boldogabbak lehetünk. www.ertsunkszot.hu

Még többet szeretnél tudni? Erikát Pozitív Gyermeknevelés Expon is hallhatod majd október 28-án. Milyen előadások lesznek még? Nézd meg itt: www.pozitivexpo.hu

Anya, miért kiabálsz?

PETHŐ ORSOLYA, gyermekpszichológus írása

„Nem ismerem magamra.” - Hallom sok édesanyától. „Régebben sokkal türelmesebb voltam, de amióta szültem, néha nem tudom kontrollálni magam, és elszakad a cérna.” – panaszkodik kétségbeesetten egyikük. „Sosem gondoltam volna, hogy így tudok kiabálni.” – mondja bűnbánóan a másik. Hát igen, üdv a klubban!

Az anyasággal együtt megismerhetjük kevésbé szeretett oldalunkat is. Megmutatja magát a mumus, a szörny, a sárkány, kikívánkozik egy dühöngő örült, aki eddig nem tudni, hogy hol bújkált. Szóval ha tetszik, ha nm, ilyenek is tudunk lenni. Mi az, ami változott? Nyilván minden. Eddig is voltam dühös, de olyan, mintha ennyire még soha... Eddig is volt, hogy felkaptam a vizet, de ennyire még soha... Miért bújik elő a szörny ennyi édesanyából, pont akkor, amikor a legtöbb türelemre és szeretetre lenne szükség?



Először is nézzünk bele az agyunkba! Persze csak képletesen. Az érzelmekért a romantikus elnevezésű Limbikus rendszerünk felel, ami hát valljuk be, agyunk egyik legprimitívebb része. Így aztán érzelmeink, természetesen haragunk is, ugyanolyan elementáris erővel törhet elő, mintha csak most lennénk háromévesek. Csak most nem azért robban belül a bomba mert nincs csoki ebéd ebéd után, hanem például azért, mert bevágott elének egy autó index nélkül, vagy beszólt a főnök. Ami változott, nem maga az érzelem, hanem az, hogy hogyan fejezzük ki azt.

Hogyan viselkedünk? Ez főként a frontális lebenyünknek köszönhető, ami a viselkedésszabályozásért felel. Ez a terület fejlettebb, és tanulásra képes. Figyelembevétel az aktuális szitációt, a társadalmi elvárásokat, mérlegel és az érzelmek kifejezését kulturáltabb mederbe tudja terelni. Ennek köszönhető, hogy végül mégsem tépjük ki a szakállát a mikuláscsomagot elhelyező parkolóőrnek, mégha az is lenne a kézenfekvő, és zsigeri válaszuk a helyzetre. A gyerek haját azonban alkalomadtán sikerül lekiabálni a fejről.

Nos, az anyasággal mintha a frontális lebenyünk időnként szabadságra ment volna. Nem véletlen, hogy nincsen ráírva – „extrém körülmények között tesztelve” – ugyanis ott elbukott.

1. Egyrészt fáradtak és kimerültek az édesanyák. Fizikailag és lelkileg is. A frontális lebeny működéséhez energiára van szükség. A kevés alvás, a nullához konvergáló feltöltődést jelentő tevékenység egyenes következménye – viszlát viselkedésszabályozás! Minél több alap szükségletünk kielégítetlen, annál valószínűbb, hogy egy-egy helyzetet a háromévesek szintjén sikerül érzelmileg megoldani.

2. Érzelmileg rendkívül bevonódott helyzetnek számít az, amikor a saját gyerekünk ellenkezik, vagy az ő nem túl rózsás érzéseit kell elviselnünk. A szomszéd gyereke sosem kavar fel annyira, mint saját vérünk. S egy problémát minél inkább belülről szemlélünk, minél jobban elmerülünk az érzelmek mocsarában, annál kevésbé tűnik megoldhatónak.

3. Óriási kontroll igényünk van, ami egy fabatkát sem ér. Ki az, akiről meggyőződésünk, hogy 100%-ig kontrollálni tudjuk? Hogy minden egyes parancsunkat azonnal teljesítenie kéne? Ugrania kell, ha szólunk? Nyilván a saját gyerekünk. Bár egy másik lényről van szó, és némi hatásunk csak van rá, de sosem akkora, mint szeretnénk. Jóval toleránsabbak vagyunk például akkor, ha a barátnőnket megkérjük, hogy fogja meg a táskánkat – erre ő azt mondja, „Mindjárt, csak leteszem ezt a poharam a kezemből”. Ilyet egy gyerek nem mondhat. Persze nem is mond, csak szó nélkül tovább játszik. Olyan, mintha a saját lábamnak adnám ki a parancsot, hogy „lépj” – de nem engedelmeskedik. Sok szempontból csak látszat, hogy hatalmat gyakorolhatunk a gyerekeinken. Ő én vagyok, de mégsem én. Ez nagyon bosszantó.

4. Teljesítményként tekintünk az anyaságra és folyamatos a vizsgadrukk.

Jól akarom csinálni, ezt nekem meg kell oldanom! Rengeteg energiát emészt fel ez a fajta teljesítménykényszer, és sajnos nem a legjobbat hozza ki belőlünk.

5. Aktiválódtak a szülői mintánk. Mint egy időzített bomba, lényünk egy része csak a szülővé válással lát napvilágot. Egy újabb önismereti kör indul el, amiben terítékre kerülnek az érzelmek, és azok kezelése is. Itt az idő újragondolni, nálunk, a mi családjunkban, hogyan kezeltük az érzelmeket? Szabadott mérgesnek lenni? Beszéltünk róluk?

Meg tudom bocsájtani magamnak, ha mérges vagyok? Mi a saját motivációm most – küzdök, hogy nehogyan legyek, mint a szüleim? Már olyan vagyok? A tanulási folyamat fontos része, hogy az elején belássam, és elfogadjam, ha valamit még nem tudok. Ha ezt nem teszem meg, nem jön létre tanulás. Ezért nem érdemes szapulni magunkat a dühkitöréseinkért.

PETHŐ ORSOLYA pszichológus.

Látszólag gyerekekkel foglalkozik, de valójában a szülőket „szereli”.

Magyarországon egyedülálló módon a problémás kicsiket otthon, saját környezetükben figyeli meg, majd az édesanyját és az édesapát veszi kezelésbe, mindegy, hogy éjszakai bepislilésről, evészavarról, vagy viselkedési problémákról van szó (www.kolyokszerviz.hu)



Gyerekkoncert Bagdi Bella gyerekeknek szóló önbizalomfejlesztő dalaival a Pozitív Gyermeknevelés Expon!

(A dalokba itt tudsz belehallgatni)

Gyógyító hiszti?

EGRY ZSUZSA, a Kapcsolódó nevelés oktatójának írása

Akármilyen meglepő is lehet ez a gondolat, **gyerekekünk hisztije az egyik legnagyobb szövetségünk a gyereknevelésben.** Hadd mondjak rá egy példát.

Három gyerekemmel (11, 9 és 5 évesek) egyedül bicikliztem a Balatonnál. A fiam, a legidősebb, persze mindig jóval előttünk járt, és kb. 15 km elteltével betelt nála a pohár. Annyit érzékelt csak a helyzetből, hogy VELE nem foglalkozom. Egy árnyékos helyen bevárt minket, majd elkezdte a hűgaira zúdítani a felgyűlt keserűségét. Kiabált velük, szapulta őket, meg akarta támadni őket, hogy miért ilyen „csököttek” stb.



Hála a Kapcsolódó nevelésnek, és ezen belül is annak az „öngondoskodó” eszköznek, aminek keretében heti rendszerességgel nyilváníthatom ki a fiam ehhez hasonló viselkedésével kapcsolatos dühömet – na nem neki, hanem egy másik felnőttnek – én itt annyit tettem csupán, hogy átkaroltam a vállát, és elvezettem őt a kislányoktól, hogy azok ne hallják a sok kibukó rossz szót. A közelében

maradtam, megérintettem (egy ideje ezt már a dühe hevében is elfogadja), és csak hallgattam és hallgattam.

Ő közben durrogatta a petárdáit, hadonászott, rettenetesen fel volt háborodva, néha pedig elcsuklott a hangja, hogy „mert vele nem is foglalkozok, csak a lányokkal”. Én meg álltam a vihar közepén, figyeltem rá, és annyit mondtam néha, hogy „sajnálom”. Tényleg

szívszaggató volt látni, hogy mennyi keserűség lakik a szívében. Ám én magam annyira mégse bústam neki, mert már rengetegszer átéltem azt, ami a kitörése után következett: odasétált a húgaihoz, átölelte, megpuszta őket, és annyit dörmögött hozzá, hogy „sajnálom, igazából nem gondoltam komolyan”. Anélkül, hogy én egy szóval is bármi ilyesmire kértem volna. A húgai örömmel átölelték. A nap ezután nagyrészt jó hangulatban telt.

Tiszta idill. És mindez azért, mert olyan szerencsém volt néhány évvel ezelőtt, hogy eljutott hozzám a gyereknevelés legkevésbé ismert titka. Az, hogy a hiszti a barátom.

A gyerekeink azért hisztiznek, sírnak, borulnak ki, mert jobban akarnak lenni. Akkor történik velük mindez, mikor túl nagy a feszültség, túl nagy a bánat, és szeretnének mindentől végre megszabadulni. **Élni szeretnének a velük született lelki gyógyító folyamattal: ki akarják sírni, hisztizni magukból a bajt.** Azért, hogy utána újra teljes szívvel vessék bele magukat az élet kínálta jó dolgokba.

Ám mivel ez az információ – hogy a hiszti és a sírás gyógyító folyamatok – még kevésbé épült be a köztudatba, mi szülőként gyakran éppen hogy minden erőnkkel igyekezünk leállítani a hisztit és a sírást.

Elterelünk, csiklandozunk, szigorkodunk, magára hagyunk, és ebbe persze mind teljesen kimerülünk, hiszen olyan ez, mintha a megáradt folyót kellene visszaszorítanunk. Nagyon fárasztó a gyerekeink érzéseinek ellenében dolgozni.

Helyette választhatjuk azt, hogy szabad utat engedünk az érzéseiknek. Közben annyi a dolgunk, hogy mindenki biztonságáról gondoskodjunk. Érdemes félretenni ilyenkor a „szép viselkedésre”, „rendes beszédre” vonatkozó elvárásainkat. **Amint a hiszti és a sírás kimossa gyerekeinkből a rossz érzéseket, visszanyerik a gondolkodásra való képességüket. Szépen fognak viselkedni és rendesen fognak beszélni,** mert jóban akarnak világgal. És jóban akarnak lenni velünk is, hiszen épp most kapták meg tőlünk a legnagyobb ajándékot: a feltétel nélküli szeretet és elfogadás ajándékát.

EGRY ZSUZSANNA a Kapcsolódó nevelés oktatója. 2011 óta osztja meg oktatóként tudását más szülőkkel és gyerekekkel foglalkozó szakemberekkel, 2015 óta pedig magyar nyelven oktatókat is képez (www.kapcsolodoneveles.hu).

5 dolog, amit a korai nyelvi fejlesztésről tudni érdemes

FÜRÉSZ-MAYERNIK MELINDA, kora gyermekkori angol tanár

„Miért hallgattok angol nyelvű dalokat egy 2 hónappal?” „Minek jártok babaangolra? Semmi értelme, majd az iskolában megtanulja.” „Össze fogja keverni a nyelveket, inkább tanuljon meg rendesen magyarul.”

Ismerős kijelentések lehetnek ezek számadra is, hiszen ma Magyarországon sajnos még mindig tartja magát az a nézet, hogy a korai nyelvoktatás valami káros, a gyerek számára megterhelő dolog, ezért többen is ágálnak ellene. Szakemberek között is megoszlanak a vélemények a korai kezdést illetően, számos pedagógus és nyelvtanár gondolja úgy, hogy felesleges dolog kicsi korban elkezdni a nyelvtanulást. Magam is gyakorló édesanya vagyok, mindkét gyermekemet magyarul és angolul nevelem, mondókázunk, játszunk, beszélgetünk angolul IS, úgy, hogy a magyar nyelv sem szorul háttérbe.



1. A gyermek számára nem megterhelő, hanem a meglévő kíváncsiságát kielégítő szórakozás, ha idegen nyelven is beszélünk hozzá, énekelünk neki.

Gondolj csak bele, mennyi mindent sajátít el a kicsid az első években, minden érdeklő, felfedező, kíváncsiskodó, érdemes a látókörét kiszélesíteni a játékos angolozással is. Számára az angol nyelv is a világ megismerésének eszköze. Mivel neki minden újdonság, ezért teljesen természetesnek veszi, ha bizonyos dolgoknak több neve is van (így

egyszer magyarul, az angolos időben pedig angolul nevezed meg azokat).

A szakemberek külön terminussal jelölik a 10 év alatti és 10 év feletti tanulók idegen nyelvi fejlesztését. Míg a 10 év alatti gyerekek az idegen nyelvet/nyelveket az anyanyelvükhöz hasonló módon elsajátítják (nyelvelsajátítás), addig a 10 év felettek a nyelvet valóban tanulják (nyelvtanulás).

A nyelvelsajátítás egy észrevétlen folyamat, amikor a nyelvet a gyermek „felszedi” és anélkül tanulja meg, hogy bármilyen összefüggést vagy nyelvtani magyarázatot

kellene hozzá fűznünk. A második nyelv elsajátítása is egy ugyanilyen folyamat, így a gyermek számára egyáltalán nem megterhelő. Ennek azonban elengedhetetlen feltétele, hogy az anyanyelvünkhöz hasonló módon adjuk át az idegen nyelvet is a gyermeknek, mondókákon, dalokon keresztül, játékosan, élményteli tevékenységek között. Anya ölében, kedves ölbeli játékokkal, biztonságos és szeretetteljes környezetben ismerkedhetnek a kicsik a nyelvvel, amely egy életre megalapozza az angol nyelvvel való kapcsolatát. Az Anya-gyermek kapcsolat minőségét, a kötődő nevelést is nagy mértékben támogatja, ha van köztetek egy titkos kapocs, egy közös nyelv, egy közös program, amit együtt csinálhattok.

2. Nem fog később beszélni a gyermek, nem okoz megkésett beszédfejlődést, sem diszlexiát

Nem minden gyermek egyforma, vannak akik már 6-8 hónaposan kimondják első szavaikat, míg mások csak később kezdenek beszélni. Ennek azonban nincs köze ahhoz, hogy egy második nyelvet is hall a kicsi. A két saját gyermekem sem egyformán fejlődött a beszédben, biztosan Te is megfigyelted, hogy a gyerekek nem egyforma ütemben fejlődnek, felesleges őket egymáshoz hasonlítani. Vannak kicsit lustábbak, akik beszéd nélkül is tökéletesen megértetik magukat, ők valószínűleg az idegen nyelv jelenléte nélkül sem beszélnének előbb. Nincs bizonyíték arra vonatkozóan sem, hogy a diszlexia és a tanulási zavarok összefüggésben állnának a korai nyelvtanulással, már csak azért sem, mert nem ugyanazt az agyi területet érintik.

3. Az idegen nyelv nem veszi el az időt a játéktól, mert az maga a játék

A korai idegen nyelvi fejlesztés mindig valamilyen tevékenység közben történik. A gyermekek fő tevékenysége a játék, így az idegen nyelven való énekekkel, mondókákkal, játékokkal csak extra lehetőséget kínál

gyermekednek a játékra, mókára, kacagásra, közös időtöltésre, szórakozásra.

A kicsi játék közben, észrevétlenül sajátítja el a nyelvet.

4. Az idegen nyelv elsajátítása történhet az anyanyelvvel párhuzamosan

Nem kell megvárni, amíg a gyermek az anyanyelvét megtanulta, az idegen nyelvet az anyanyelv elsajátításával együtt is bevezethetjük a kicsi életébe. Az ember agyában végtelen hely áll rendelkezésre a nyelvek számára, egy egészséges ember agya nem csak egy nyelv tárolására alkalmas. Egyébként pedig felvetődik a kérdés, hogy mikor mondjuk azt, hogy megtanulta az anyanyelvét? A nyelv egy folyamatosan változó rendszer, mindig születnek újabb szavak.

5. Nem fogja összekeverni a nyelveket

Kezdetben előfordulhat, hogy a gyermek összekeveri a nyelveket, de ez ideiglenes állapot. Ennek az oka, hogy a kicsi szókincse nem egyformán fejlődik a két (vagy több) nyelven, így először az egyik nyelvből való hiányosságait a másiktól pótolja. Egy idő után a gyermek ezt elnövi, nincs olyan felnőtt, aki „úgy maradt volna”, hogy keveri a nyelveket. Kétnyelvű gyerekszájából nem meglepő ilyen mondatokat hallani: „Nem kell több carrot.” vagy „Ott van a bumblebee.” vagy „Az egész teste red lesz.” A kétnyelvű gyermekek 2-3 éves korukra tökéletesen meg tudják különböztetni a nyelveket (akár személyhez is köthetik), a keverés oka általában egyszerű: az adott szó hangzása szimpatikusabb a gyermeknek, könnyebb megjegyezni, az jutott először eszébe stb.

A korai nyelvoktatásnál egy nagyon fontos szempontra kell odafigyelni, hogy a fenti kijelentések megállják a helyüket. Ez pedig a játékoság, ami a nyelvtanulást nyelvvelsajátítást körülveszi. Fontos, hogy

lazán, az anyanyelvünkhöz hasonló módon adjuk át az idegen nyelvet gyermekünknek, közben érezzük magunkat jól, és legyen ez a nyelvátadás idő felszabadult, örömteli és szórakoztató mindkét fél számára! A legfontosabb cél nem a tudományos nyelvtani formák megtanítása, hanem egy pozitív attitűd kialakítása a nyelvvel kapcsolatban, a nyelv megszerettetése, hogy a gyermek számára biztos alapokat tegyünk le, amelyre később építeni lehet, így bátran beszélhet majd idegen nyelven, gátlások nélkül!

FÜRÉSZ-MAYERNIK MELINDA Két gyermek édesanyja, akiket magyarul és angolul nevel, szívügye a korai nyelvi fejlesztés, a kétnyelvű nevelés. Melinda az Angol Kalauz program alapítója, babakortól kisiskolás korig nyújt segítséget a játékos angolozáshoz kisgyermekes szülőknek és pedagógusoknak. Az általa kidolgozott programmal és minősített foglalkozásvezetőkkel országszerte indulnak foglalkozások babáknak és óvodásoknak. A kisgyermekkorai angol nyelvi nevelési program az otthoni angolozást is támogatja: kiadványok, segédanyagok, eszközök, mondókás-dalos videók, angol nyelvű gyerekkönyvek és szülőknek szóló online tanfolyamok is megtalálhatók az Angol Kalauz palettáján (www.angolkalauz.hu).

Vegyél részt AngolKalauz babaangol foglalkozáson Fürész-Mayernik Melindával a Pozitív Gyermeknevelés Expon! Részletekért és további programokért [klikk ide!](#)

Se veled, se nélküled: ilyen érzés testvérnek lenni

VIDA ÁGNES, pszichológus

Fogja-e szeretni az elsőszülött a kistestvért, nem lesz-e féltékeny? Mit tegyünk, ha verekednek a testvérek? Járjon-e mindig az egyenlő bánásmód, hogyan egyensúlyozunk többféle gyermekünk többféle igénye között? Elkerülhetőek-e a konfliktusok és mit tegyünk, hogy szeressék egymást a gyermekeink?

A szülőknél rengeteg kérdést vet fel a kistestvér születése. Általános ökölszabályként elmondható, hogy minél kisebb a korkülönbség, annál könnyebben elfogadja a nagyobb a testvér a kisebbik születését, míg a legérzékenyebb a 3-5 éves kor közötti életkor, ilyenkor fogadják a gyerekek nehezebben, ha testvérük születik. Egyéni eltérések természetesen ebben is vannak és a féltékenység, a versengés a testvérek között bármilyen életkorban felléphet. A nagyobb testvér viselkedése megváltozhat a kicsi születése előtt, alvászavarok léphetnek fel, szorongás, félelmek jelentkezhetnek, a dackorszakkal járó jelenségek is megerősödhetnek (pl. hirtelen fellépő hisztik). A nagyobb gyermek már a testvér születése előtt elkezd jobban ragaszkodni az anyához, bújósabb, éjszaka csak vele szeretne aludni. Ennek az az oka, hogy a kisgyermek nehezen viseli a változásokat, amikor új élethelyzetekkel találkozik, keresi a kapaszkodókat, a biztonságot elsősorban a szüleinél, hiszen bennük bízik a legjobban.

Nem kell attól tartani, hogy a testvér érkezése után a nagyobbik bántaná a babát. Sokkal gyakrabban fordul elő az, hogy egyszerűen csak figyelmetlen, nem veszi észre, esetleg túlságosan is kíváncsi, ezért szeretné megfogni, piszkálni a testvérét vagy éppen minket utánozva szeretne játszani vele. Az első konfliktusok akkor jelentkeznek, ha a testvérke túl sok időt és figyelmet köt le és emiatt a nagynak folyamatosan küzdenie kell a figyelemért. Például, ha az anya szoptatni szeretne, a nagyobbik gyermek pedig mindenfélét kér, hangoskodik, direkt rosszaságokat követ el, csak, hogy rá figyeljünk. Ilyenkor segít, ha a szoptatás idejére előre felkészülünk, kitalálunk neki valamilyen olyan közös játékot, programot, amivel elfoglalhatja magát, pl. mesét olvasunk neki, rajzolunk, mesét nézünk közösen vagy akár társasjátékozunk vele.



A következő problémát egyfajta területvita okozza, amikor a kicsi elkezd kúszni-mászni és már eléri a nagyobbik testvér játékeit. Ezt általában a nagyobb testvér nem nézi jó szemmel, irigykedik, elveszi a játékokat a kicsitől. Úgy tudjuk orvosolni ezt a jelenséget, ha gyakran leülünk a két gyermekkel együtt is játszani, hogy a kicsi felügyelettel próbálhassa ki a nagy játékeit, ugyanakkor a nagy testvér igényeit is tartsuk szem előtt, ne várjuk el tőle azt, hogy a féltett, kényes játékeit is adja oda, inkább engedjük meg neki, hogy amit nem szeretne, ha a kicsi hozzányúlna, azt egy titkos dobozba vagy a szekrény egy polcára feltehesse, ugyanakkor kérjük meg 1-1

alkalommal, hogy a mi felügyeletünkkel a kistestvér is megnézhesen 1-1 ilyen különleges tárgyat, így a nagynak is lesz módja megtapasztalni, hogy a kicsi nem bántja a tárgyait és a kicsi kíváncsisága is kielégítésre kerül.

Vajon mi történik, ha a 3. vagy a 4. gyermek érkezik a családba? Ilyenkor is van testvérféltékenység? Igen. Általában a sorban utolsó gyermeknél jelentkeznek a fent leírtak a legintenzívebben, hisze a nagyobb testvérek már átérték, milyen az, amikor új gyermek érkezik a családba. Speciális a testvérsorrendben a középső gyermek szerepe,

mert gyakran úgy alakul, hogy ők kapják a legkevesebb figyelmet, ezért náluk gyakrabban alakul ki bepisilés, nyafogó viselkedés vagy kerülnek a „kis bajkeverő”, esetleg a „család bohóca” szerepébe, azaz olyan viselkedésformákat vesznek fel, amivel a szülők figyelmét próbálják magukra irányítani. Ha ezt tapasztaljuk, érdemes több figyelmet fordítani a gyermekre a testvérei jelenléte nélkül is.

A nagy legyen a középpontban

A születés utáni első hónapokban a babának evésre, testközelségre van szüksége, a nagyobb testvéreinek azonban komplex pszichés igényei vannak, ezért fontos, hogy elsősorban rá koncentráljunk ebben az időszakban. Ne rúgjuk fel a napirendjét, hiszen ő már nyugós, ha nem pihenhet a megszokott időben, ha nem kap időben ebédet, viszont a kicsi még bárhol, bármikor elalszik. Ha a nagy igényli,

Ne szűkítsük be a testvér életterét csak azért, mert a kicsivel még nem lehet sokat kimenni: ugyanúgy vigyük el játszótérre, sétálni, mint korábban, legyen lehetősége kimozogni magát a szabadban! Jó, ha szakítunk időt a külön csak az egyes testvérekkel való foglalkozásra is. Ez lehet például az, hogy esténként először a kicsit fektetjük le és utána a nagy kap még egy kis közös játékidőt, amikor csak vele foglalkozunk. De jó az is, ha néha csak őt visszük el valamilyen gyerekprogramra, vagy bevonjuk őt a házimunkába, közösen sütünk, főzünk, vásárolunk be a testvér nélkül. Minél kevésbé érzi azt a nagyobb gyerek, hogy ő háttérbe szorult és kevesebb figyelmet kap, annál kevésbé lesz féltékeny.

Persze, nem csak a nagyobbik testvér lehet féltékeny a nagyra, fordítva is megeshet ez. Sőt: gyakran a kisebbek erőszakosabbak, hiszen ők kezdettől fogva kevesebb figyelmet kapnak, rá vannak utalva, hogy egyértelműen (és a maguk éretlen módján) fejezzék ki a szándékaikat. A kisebbik, a saját területét vagy önmagát megvédve megdobálhatja a

nagyobbat vagy nekitámadhat.

Ebből persze könnyen lehet verekedés is. Különösen kis, 1-2 éves korkülönbséggel született gyerekeknél fordul elő, hogy néha csak játékosan dögönyözik, gyömöszölik egymást, ugyanakkor ez nem agresszív tevékenység, inkább olyan, mint a kiskutyák játékos birkózása az alomban. Ennek a háttérben gyakran csak a mozgáshiány áll, a falkasorrend eldöntése és a frusztrációk levezetése a cél, azonban ilyenkor nincs valós konfliktus a háttérben.

Egy darabig mindenképpen hagyni kell, hogy maguk rendezzék el a konfliktust. Ha ugyanis mindig közbeszólunk, azzal teret adunk a későbbi árulkodásnak és panaszkodásnak, mert nem tanulják meg, hogyan egyezzenek meg, inkább azt sajátítják el, hogy a szülő a döntőbíró.

Ha erőszakosak, durván bántják egymást, közbe kell avatkozni, lenyugtatni a kedélyeket és elbeszélgetni mindkét résztvevővel.

Segíthet a konfliktusok kezelésében a szerepjáték, amikor a két testvért megkérjük, hogy játsszák el egymást egy kis rövid történetben, ezáltal jobban megértik a másik álláspontját, beleélik magukat a másik szerepébe és empatikusabbak lesznek. Eljátszhatunk egy-egy gyakori konfliktust bábokkal is és megkérhetjük a testvéreket, hogy ők maguk igyekezzenek megoldást találni a játékbeli vitára.

A testvérrajz és családrajz is jó mód arra, hogy a gyermek feldolgozza és kifejezze a családdal kapcsolatos érzelmeit, ábrázolja a viszonyokat és azt, kinek a szerepét milyennek látja a családban, illetve hogyan látja saját magát a többiekhez képest.

A testvérek közötti kapcsolatok kiegyensúlyozottabbá tehetőek kooperatív feladatokkal. Vonjuk be őket a házimunkába, mindenkinek legyenek meg a maga feladatai! Például bízzuk meg őket a terítéssel közösen és mindegyikük kapjon részfeladatokat, így a

végeredményért is közösen jár a dicséret! Keressünk olyan feladatokat, ami egy-egy gyermekünknek specialitása, amiben ő a legjobb a családban, ezért ő végezheti el (pl. virágok locsolása, zoknihajtogatás).

A közös játék során is keressük a lehetőséget a kooperációra! Amíg kicsik, játszunk sokat hármasban, négyesben a gyerekekkel, hogy megtanulják, hogyan kell viselkedni a kisebbel, mire kell figyelni, valamint megtalálják azokat a tevékenységeket, amiket szívesen végeznek közösen.

Társasjátékokban ne csak az egyéni érdekeket tartsuk szem előtt, hanem játszunk néha

csapatokban is, így a versengő testvérek lehetőséget kapnak a kooperációra.

Ugyanakkor ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a gyermekeink egyéniségek eltérő igényekkel, ezért nagyon örülnek neki, ha figyelembe vesszük a saját kis hóbortjaikat, szokásaikat, örülnek a személyre szóló figyelemnek, ajándéknak. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott legyen és ne érezze magát hátrányos helyzetben a testvére jelenléte miatt, szükséges az is, hogy megismerjük az ő szeretetnyelvét és gondoskodjunk róla, hogy megkapja azokat az üzeneteket tőlünk, amelyek alapján érezheti a figyelmünket és a szeretetünket.

VIDA ÁGNES pszichológus, a Pozitív Gyermeknevelés Expo alapítója, 4 bestseller könyv szerzője. Több, mint 10 éve foglalkozik babákkal, kisgyermekkel és szülőkkel. Cikkeit elolvashatod a www.kismamablog.hu -n

