



# Szemle

Suzanne Vallières: Pszichotrükkök – 0-3 éves korig;  
Pszichotrükkök – 3–6 éves korig; Pszichotrükkök – 6–9 éves korig;  
Pszichotrükkök – 9–12 éves korig; Pszichotrükkök – kamaszokhoz  
Anthony DeBenet – Lawrence Cohen: Hancúrozni jó – apás játékok  
otthon és a szabadban.  
Libri Könyvkiadó Kft., Budapest, 2013

.....

## Tanítsunk nevelni?

Nagy csomag gyermeknevelési könyvet kapott a Libri Kiadótól a szerkesztőség. A recenzió ürügyén kicsit elgondolkoztunk arról, hogy kell-e egyáltalán, és ha igen, hogyan szabad és érdemes nevelési kézikönyvet írni. Mivel a kötetek pszichológus szerzője nem titokoltan saját szülői tapasztalataira is reflektál pszichotrükkjeivel, olyan szerzők segítségét kértük az elemzéshez, akik olvasóként ugyanezt a kettős szerepet jelenítik meg: szülőként és szakemberként megszólított szerzőink a sorozat egy-egy kötetére, illetve általában, a pszichológiai „csináld magad” irodalom kultúrájára reflektálnak.

Az írásokban tükröződik, hogy „forró” területen járunk: a szakemberek demonstrálják szövegeikkel, hogy mit jelent szülőként megszólítva lenni. Miközben elemeznek, érzelmileg is reflektálnak, megmutatva az effajta irodalomnak az ismeretterjesztésen messze túlnyúló hatását.

Mert a pszichológiai ismeretterjesztés sajátos műfaj: olyan szövegről van szó, amiben az olvasó nem elsősorban ismeretet és gondolatot, hanem megerősítést, megértést, megnyugvást keres. Egy empatikus közeget, amelyben bizonytalanságaival, szorongásaival, sőt, alkalmanként kétségbeeséseivel együtt is feloldódhat. Egy okos, erős, jó barátot. A tanácsadó könyv olvasója folyamatosan saját történetét éli, vetíti a szövegbe. A szövegnek pedig úgy kell okosnak és iránymutatónak lenni, hogy közben befogadja a belé vetített ezernyi különböző történetet.

## Peer Krisztina: Pszichotükrök

Beismerem, fenntartásokkal kezelem azokat a segítő könyveket, amelyek irányt mutatnak – a gyermekneveléstől kezdve az életvitelen át – bármilyen témában. Ne egy könyv mondja meg, mit hogyan kellene csinálnom – úgy érzem, ez gátol. A tanácsadás ebben a formában hiteltelen és személytelen. A tanácsadás önmagában megbéníthatja az embert, hirtelen elhagyjuk magunkat és a tanácsadóra támaszkodunk.

*Suzanne Vallières, a Pszichotükrök 0–3 éves korig* című könyv szerzője kanadai pszichoterapeuta és fejlesztő pedagógus, aki szakemberként és gyakorló anyaként is sorra veszi az egyes életkorokra jellemző fejlődési sajátosságokat, jelenségeket és a lehetséges problémákat: a fogantatást, a méhen belüli fejlődést, a kötődést, a rémálmokat, a gyermeki játékokat, a szobatisztaságra szoktatást, a dackorszakot, a gyerekkori félelmeket, a mese szerepét a gyermek életében, a bántalmazást mint nevelő eszközt, valamint a szocializációt, s nem utolsósorban az apa nevelésben betöltött szerepét. Aztán sorra trükkökkel látja el az olvasót. Pszichotükrökkel.

A könyv nem szakembereknek, hanem pszichológiában és sokszor a nevelésben sem jártas középosztálybeli szülőknek íródott. A közérthetőség viszont olykor szájbarágássá válik, ami ellenállást válthat ki az olvasóból. Annyiszor ismétli és foglalja össze a tudnivalókat, tanácsokat, hogy ettől pont az olvasói figyelem vész el. Ugyanakkor szóhasználatában, nagyon helyesen, igyekszik kerülni a szakkifejezéseket. Emellett a szöveg nyelvezete diszkurzív; a szakmai tartalom mellett érvel, kifejti az okokat, még ha egyes esetekben szakmai hibát is vét. Folyamatosan az olvasóhoz beszél, ettől a problémát sajátunknak érezhetjük, és bevonódva, megszólítva, a megoldásokat is könnyebben magunkévá tehetjük. Feltéve, hogy el tudjuk képzelni: más megoldása az én megoldásom.

A könyv nem tudományos értekezés, mégis sok kutatási eredményre hivatkozik. Ezek a hivatkozások nem pontosak, csakúgy, mint a könyv végén található felhasznált irodalom. Mindemellett sok alapismeretet közöl, ami igen hasznos lehet nem csak a gyakorló szülőknek (lásd méhen belüli képességek).

Amikor olvastam a könyvet, hiányoltam sok mindent. Hiányzott a terhességnek az a mozzanata, amikor nem minden csúcshuper és fantasztikus, amikor vannak nehézségek, sőt időközönként meg nem történtté szeretnénk tenni az egészet, amikor nem értjük, miért nő egy idegen lény a hasunkban. Hiányzott a segítség ahhoz, hogy a kismamák a szorongásukat is el tudják fogadni. Hiányzott az apa, akinek a hiánya az anyát csak túlterheli. A szerző az apát nagyjából a gyerek megszületésekor kapcsolja be, pedig sokkal szerencsésebb lenne helyet találni neki már a magzati korban is – persze nem biztos, hogy a „Beszéljünk hát hozzá nyugodtan minél többet!” tanács a legkomfortosabb. Az ilyen és ehhez hasonló mondatok, bár az „ideális” helyzetet írják le, csak a szorongást erősítik, mert nem mutatják meg a történet nehéz oldalát, és azt sem, mit csináljunk, ha nem így érzünk („Igyekezzünk derűsen és kiegyensúlyozottan eltölteni a gyermekvárás 9 hónapját: a baba érezni és értékelni fogja ezt!”).

„Kezdő szülőként” címkézve még hülyébbek és esetlenebbek leszünk, mint amilyenek egyébként lennénk, ha nem hívnák fel rá mindenhol a figyelmünket, és nem növelnék a feszültséget tovább azzal, hogy mivel semmit nem tudunk, jobb, ha mindennek

utánaolvasunk, és könyvből jól megtanulunk szülni és szoptatni. Nem lehet a terhesség alatt a bölcsődéről és az alvási problémákról gondolkodni, amikor még fel sem dolgoztam, hogy van valami vagy valaki bennem.

Az olvasásra buzdítást kiegészíteném igényes és korrekt szakirodalommal, mielőtt a „kezdő” anya a netet kezdi el böngészni, ami még veszélyesebb lehet, ha nem tudja helyén kezelni az onnan áradó rémületet. Viszont akad olyan tanács is, amit valóban megfogadnék: ha szülok még egy gyermeket, biztosan betározok rengeteg előre elkészített ételt a fagyasztoába.

Telitalálat a könyv 19. oldala, amikor a terhesség alatti nehézségekre hívja fel a figyelmet – segít azzal, mit lehet tennünk, ha baj van. Legfontosabb üzenete: segítséget kérni is tudni kell!

Az *Ez az én rongyim* című fejezet kifejezetten hasznos és érdekes azok számára is, akik már találkoztak a „rongyival”. Hiányoltam az ujszopás említését, ami a plüssmacikon és a cumikon túl újszintén átmeneti tárgy a gyermek életében, és legalább olyan gyakori, mint a cumi. Cumizni sem 2-3 éves életkorig, hanem egészen iskolás korig elfogadható, ott majd a kortársak úgyis segítenek a leszokásban. Ne mi vessünk véget neki, elég, ha Vekerdy szavaival élve „elviseljük”. És óva intenek minden szülőt attól, hogy a gyerek rongyját mi válasszuk ki, csak azért, mert könnyen mosható és megfelelő a mérete.

A gyerek altatása kényes kérdés, rengeteg eltérő álláspont és szakmai vita van a témával kapcsolatban. A szerző, bár létező és érvényes, mégis számomra teljesen idegen álláspontot képvisel azzal, hogy ne ringassuk a gyermeket álomba, mert akkor nem tanul meg magától elaludni (egy újszülött gyerek?), és semmiképpen se engedjük, hogy velünk aludjon, vagy akár átjöjjön éjszaka, inkább mi magunk menjünk vele vissza a szobájába, mert „sokkal jobb lesz ez így a későbbiekben nemcsak nekünk, de neki is.” Azt nem tudjuk meg, miért. Zárójelben jegyzem meg, hogy mi, felnőttek sem szeretünk egyedül aludni, jó dolog összebújni a férjünkkel, feleségünkkel, de a gyerek, az menjen külön szobába, külön ágyba. És az se számít, ha beteg.

Miért nem kényszerítjük mindenáron a csepp gyerekeket az egyedüllétre? A könyv szerzője szerint azért, mert azt hisszük, így lehet a legjobban megnyugtatni őket, vagy belefáradtunk a küzdelembe, nincs erőnk éjjelente felkelni, vagy túlzottan féltjük és óvjuk őket, vagy nem akarunk kettesben maradni a párunkkal, vagy túlságosan hozzá vagyunk növe a gyerekeinkhez. Azaz tömény patológia. Az eszébe sem jut, hogy fejlődéslélektanilag így gondoljuk helyesnek, és nem csak éjjel, a sötétben és az ágyban tudjuk elképzelni a házasetet. Arról már nem is beszélek, hogy mi a helyzet az egyszobás lakásokkal.

Örültem, hogy a bölcsődeválasztás belekerült a könyvbe, mert szakemberként is általában az óvodaválasztást segítjük, az online, illetve offline irodalmak nagy része is ezt taglalja. Az egyéves kor alatti intézménybe adást csak indokolt esetben támogatjuk, erről azonban a magyar szakirodalomban sokat lehet olvasni. Eltekintve egy fordítási bakitól (családi bölcsőde helyett családi napközi) ez hasznos és átgondolt fejezet.

Külön öröm volt számomra, hogy a gyerekek egyik életkori sajátosságát, a harapást külön fejezetben tárgyalja. Legtöbbször ugyanis hajlamosak vagyunk nagyon elítélni

azt a szülőt, akinek a gyereke harap, ha lök, ha üt, ha sikít és így tovább. Elfelejtjük a „tünet” mellé tenni az életkort. Hangsúlyozza, hogy a gyerek helyett kimondott szavaknak ereje van, azaz ha helyette verbalizálunk, az segíthet feldolgozni az indulatokat, a mélyen lappangó szorongást.

A rémálmokkal foglalkozó fejezetnél elbizonytalanodtam, hogy az *Éjszakai ijedelmek* alfejezet vajon a pavor nocturnus (éjszakai felriadás) patológiáját hivatott-e tárgyalni, vagy csak nagyon hasonlít rá. Ha az, kár, hogy nem mondja ki, ha pedig nem az, akkor mi is valójában? Egy szónak is száz a vége, *Suzanne Vallières* szerint még a rettegő, éjszakai álomból felriadó gyerek esetében se „engedjünk a kísértésnek (mert megbánjuk...)!” Micsoda szülői önzés ez?!

A szobatisztaságra szoktatás fejezete hasznos, bár hiányoltam a szülők megnyugtató-sát, amire azért lehet szükség, mert szinte kivétel nélkül mindenki tele van szorongással az óvodakezdés előtti nyáron, hogy vajon mit szól majd az óvónő, ha még bepisil a gyerek, lehet, fel sem veszik az intézménybe. Ezért mélyen hallgatunk arról, ha, bár már ügyesen használja a bilit pisiléshez, de a kakihoz elkéri a pelenkát.

Az *Ez az enyém!* című fejezet a birtokviszonyról, ennek életkori megjelenéséről szól. Kár, hogy arra akar tanítani, hogy „ne irigykedjen” a gyerek. Hiszen pont a leírt életkori történet miatt nem mondhatjuk azt rá, hogy irigy.

A rettenetes kétévesek (terrible two) korát azon túl, hogy félrefordítják (borzalmas kétéveseknek), módszeresen összekeveri a dackorszakkal, ami egy szakember tollából elég nagy baki. Ezt már csak az tetézi, amikor a félelmet és a szorongást szinonimaként használja.

A szörnyek megjelenésével előkerülnek az életkori félelmek, és a szerző tanácsa, hogy „Az a legjobb, ha mi nem félünk... Ha mégis, legalább próbáljuk meg palástolni, mert különben nem tudunk segíteni, csak rontunk a helyzeten!” Felszólítani valakit, hogy ne féljen... hát, meg lehet próbálni, hátha valakinek sikerül. Vannak fokozatok, ha félünk is, uralkodhatunk magunkon és nem ordibálunk, de a gyerekek elmondhatjuk, hogy anyu vagy apu most megijedt. Ugyanis a testünk összes rezdülése ezt fogja közvetíteni felé, ezért nem érdemes megpróbálni átverni. Azt mondani a gyerekeknek, hogy „tudjuk, hogy félsz a szörnyektől, de szörnyek nincsenek, hidd el, nem léteznek” pedig igen szakszerűtlen tanács, hiszen éppen ezzel negligálok, veszem semmibe a félelmét. Helyette sokkal inkább javaslom azt: ha felkapcsoljuk a villanyt, a szörnyek eliszkolnak.

A kistestvér érkezése nehéz időszak, erről biztosít is a szerző. Továbbra is azt gondolom, hogy őszintén mindent meg lehet osztani a nagyobb gyerekekkel (pl. hogy mikor már óriási a hasam, nem tud az ölembe ülni, de mellém tud bújni és én átkarolom), és nem kell hazugságokkal áltatni. (Ezt a kisvakondot a testvéred hozta neked ajándékba – honnan is, persze, az anyu hasából?!)

Külön fejezetet szán a gyerekbántalmazásnak, élesen elhatárolódva egyetlen pofontól is. Azt a nézetet vallja, hogy lényegében mindegy, hogy a fenekére, vagy az arcára ütsz-e a gyerekeknek, mindkettő a te szülői tehetetlenségedről szól.

A szocializáció fogalmát – feltételezem – eltérően használja a szerző, mint szokásos, mert ha nem így lenne, nem írna olyat, hogy az 3 éves korban kezdődik. Ezt a terminológiai problémát egy szerkesztői vagy fordítói lábjegyzettel ki lehetett volna küszöbölni.

Szeretném, ha ez és más hasonló tanácsadó könyv is sokkal inkább támaszkodna a szülői kompetenciákra, felmentené a sokszor szorongó kisgyerekes anyákat és apákat. Ha nyelvezetében is partnerként tekintene rájuk és nem tanító jelleggel mondaná a magáét. Ha elhinné, hogy vannak alternatív utak.

## Bánfi Balázs: Tipikus helyzetek, tipikus válaszok

Pszichológusként és szülőként is általában ambivalens érzéseim vannak a gyermeknevelésről szóló könyvekről. Mégis, amikor szülőként nehéz helyzetbe kerülünk, amikor elbizonytalanodunk, valóban segíthet egy külső szempont, egy jól összeszedett, felépített szakkönyv. Segíthet kiemelkedni a helyzetet övező érzelmek kavargásából, objektivitást adhat, segíthet eloszlatni a szorongásunkat, bizonytalanságunkat. Konkrét szakmai ismereteket is nyújthat, fontos információkkal szolgálhat.

Ugyanakkor rossz irányba indulhatunk el szülőként, ha a gyereknevelési könyv iránymutatásait mechanikusan és kizárólagosan kezdjük el követni. Felmerülhet a hitelesség, a személyesség kérdése, ami pedig a nevelésben kulcsfontosságú. Tényleg egyetérték-e azzal, amit mondok vagy teszek, vagy csak jobb ötlet híján követem a könyv javaslatait. A személyesség, az intimitás, a pozitív érzelmek adják a szülő-gyerek kapcsolat lényegét; ezek nélkül hiába követjük szóról szóra a legjobb könyvek tanácsát, nem fogunk boldogulni a csemeténkkel. A másik oldalról, időnként akár szakmai szemmel nézve rossz válaszokat is adhatunk gyermekünk viselkedésére, de ha megadjuk számára az érzelmi melegséget, biztonságot és rendet, akkor nem fog kárt szenvedni.

Közhelyszerű, de a jó érzelmi kapcsolat szülő és gyermek között a legjobb védelmi faktor a gyermek számára, ami szinte bármilyen károsodástól képes őt megvédeni, és szinte bármilyen nehézséget orvosolni tud. Ha ez sérül – akár igyekszik a szülő ennek kompenzálására, akár nem –, nevelési problémák sora bontakozhat ki, amelyet egy nevelési szakkönyv nem képes kezelni. Ebből következik, hogy az ilyen jellegű könyvek az alapvetően jól működő, kisebb átmeneti zavarokkal küzdő családoknak lehetnek képesek valódi segítséget nyújtani, de komolyabb probléma esetén nem elegendőek.

Fontos szempont még a szülő általános állapota. A párkapcsolat problémáival, esetleg egzisztenciális, vagy érzelmi nehézségeivel küszködő szülő kevésbé képes következetesen és tudatosan reagálni a nevelési helyzetekben, amit egy szakkönyv olvasása nem fog megoldani. Sajnos a nevelési szakkönyv keltheti azt az illúziót, hogy képes levenni a szülők válláról a neveléssel kapcsolatos nehéz döntések terhét. Ez azonban hamis illúzió: nem kerülhető el a neveléssel kapcsolatos lelki munka, a nehézségek, félelmek megbeszélése, átgondolása a szülők részéről. Szükség van erre azért, hogy mi szülőként fejlődjünk, és azért is, hogy mélyebben megérthessük gyermekünk viselkedésének okait, hátterét.

A nevelésről szóló könyvek tipikus helyzeteket vetnek fel, és ezekre tipikus válaszokat adnak, jobbakat vagy rosszabbakat. A mindennapi életben pedig valóban vannak tipikus helyzetek, melyekre jók a tipikus válaszok. *Suzanne Vallières: Pszichotrikkök – 3–6 éves korig* című könyvében szülői és pszichológusi szempontból is a jobb válaszok vannak jelentős többségben.