

Hogyan neveljünk biztonságosan kötődő gyermeket?



Kapcsolatközpontú gyermeknevelés a bizalom,
az empátia és a rugalmasság megteremtéséhez

ELI HARWOOD

Tartalomjegyzék

Bevezetés	II
1. A legfontosabb lecke	23
2. A kapcsolat a leghatékonyabb befolyásoló tényező	53
3. Érzik be nem gyógyult sebeinket	99
4. Az érzések arra valók, hogy érezzük őket	121
5. Az önbizalom receptje	161
6. A struktúra a gondoskodás legjobb barátja	181
7. Biztonságos konfliktus	207
8. Kapcsolat a védelem szolgálatában	235
9. Kényes témák	257
10. Hogyan engedjük el, és maradjunk közel?	281
Köszönetnyilvánítás	307
A szerzőről	309

2.

A kapcsolat a leghatékonyabb befolyásoló tényező

A legnagyobb hatást nem úgy gyakoroljuk a gyermekeinkre, hogy megpróbáljuk irányítani a viselkedésüket vagy a döntéseiket, hanem úgy, ha mély, harmonikus kapcsolatot alakítunk ki velük. Ha mindent megteszünk azért, hogy kapcsolódjunk hozzájuk, olyan bizalom alakul ki bennünk, amely mindkettőnk számára sokkal könnyebbé és kifizetődőbbé teszi azt a folyamatot, ahogyan elkalauzoljuk őket az életben.

SZEMLEÉLETVÁLTÁS

Amikor felkeres egy nehézségekkel küzdő szülő, és megkérdezi, miként vehetné rá a gyermekét, hogy abbahagyjon vagy elkezdjen valamit, az első tanácsom nem a gyermekére vonatkozik, hanem a saját gondolkodásmódjára.

Arra bátorítok minden olyan szülőt (beleértve magamat is), akinek negatív mederbe terelődött a kapcsolata a gyermekével, hogy komolyan gondolkodjon el, és próbálja megérteni, milyen szemléletmód és mentalitás vezérli a gyermek viselkedésére adott *saját* reakcióit. A szülői szerepünkkel, valamint a gyermek viselkedésével és érzelmeivel kapcsolatos elvárásaink és hiedelmeink gyakran központi szerepet játszanak a gyermekeinkkel kapcsolatban tapasztalt feszültségek és patthelyzetek kialakulásában.

Ha tudatosan reflektálunk nevelési szemléletünkre, akkor képesek leszünk változtatni azon, ahogyan érzünk, gondolkodunk és cselekszünk – ez pedig megváltoztatja, ahogyan a gyermekeink éreznek, gondolkodnak és cselekszenek. A szemléletváltás következtében hatékonyabban adhatjuk meg gyermekeinknek azt, amire szükségük van ahhoz, hogy fejlődjenek, és éretté váljanak.

Ahhoz, hogy gyermekeink biztonságosan kötődjenek hozzánk, legtöbbünknek azon az alapbeállítottságon kell változtatnia, hogy a felelősségünket a gyermekeink *feletti kontroll* helyett a *velük való kapcsolatra* összpontosítsuk.

TERHESSÉG ÉS KÜZDELEM A FARFEKVÉS ELLEN

Amikor az első gyermekemet vártam, azon terhes nők közé tartoztam, akik nagyon szerették volna hüvelyi úton – azaz „természetesen”, ahogy akkoriban hívtam – világra hozni a babát. Megnéztem Ricki Lake *The business of being born* című dokumentumfilmjét, elolvastam Ina May Gaskin összes könyvét a szülés csodájáról, és a tudomásomra jutott információk alapján *maximálisan* elkötelezett voltam aziránt, hogy a gyermekemet békésen, a szülőcsatorna mikrobiomjának jótékony védelmét élvezve hozzam a világra.

Így amikor a harminchatodik héten kiderült, hogy első kisbabám farfekvéses, a hüvelyi szülésre fókuszálva minden lehetséges dolgot kipróbáltam, hogy fejfelé forduljon. Fagyasztott borsót tettem a hasam tetejére, kézen álltam a helyi sportközpontban, sőt az orvosaimmal elvégeztettem a „külső fordításnak” nevezett eljárást is, amelynek során a hasam tetejét nyomva próbálták a magzatot fejre állítani. Még (ürömféléből készült) moxát is égettem a kislábujjam mellett, hogy fokozzam a véráramlást abban a reményben, hogy attól majd felélénkül, és szaltózik egyet.

De még így *sem volt uralmam felette* és az útja felett, pedig teljesen a testembe volt zárva. Minden fizikai, spirituális és orvosi erőfeszitésem ellenére, amit csak be tudtam vetni, fejfelé és a fenekével lefelé maradt.

Az elképzelésemet, hogy a fiamat nyugodtan, fájdalomcsillapítók nélkül szülöm meg a szülőcsatornán keresztül, felváltotta a tervezett császármetszés valósága. Amikor világossá vált, hogy semmit sem tehetek azért, hogy a fiammal „természetes” szülésben legyen részünk, mély gyász érzése töltött el, amelyet fel kellett dolgoznom. Bűntudatom volt, amiért nem tudom megadni neki, hogy „ideálisan” induljon az élete, és csalódott voltam, hogy nem élhetem át a vajúdást.

Miután egy ideig búslakodtam, és elengedtem a fiam e világba való érkezéséről alkotott eredeti elképzeléseimet, rájöttem, hogy a veszteség ajándékkal párosult. Már akkor fel kellett ismernem, hogy bár én voltam felelős a fiamról való gondoskodásért, nem én irányítottam, mit csinál. Bármennyire fájdalmas volt is, egyben megkönnyebbülést is jelentett – nyilvánvalóan nem csak én mozgatom majd a szálakat.

Nagyon kevés szülésről tudok, amelynek során ne történt volna valamilyen váratlan dolog, ilyen gyereknevelésről pedig *egyről sem*. Ha már akkor sem vagyunk urai a gyermekeinknek, amikor még a testünkben vannak, hogyan várhatjuk el magunktól, hogy irányítsuk

őket, amikor már kikerültek onnan, kiskorukban fogzanak és toporzékolnak, vagy kamaszként a fejükbe veszik, hogy a fura kinézetű szomszéd kölyökkel randiznak?

Ha el tudjuk fogadni ezt az alapvető igazságot, akkor kevésbé fogunk arra összpontosítani, hogy megpróbáljuk kontroll alatt tartani a gyerekeinket, és inkább azon leszünk, hogy olyan kapcsolatot alakítsunk ki velük, amelynek hatására bíznak bennünk, és pozitív érzéseket táplálnak az életükre gyakorolt befolyásunkat illetően.

Nem irányíthatjuk, kik a gyermekeink, de nagyban befolyásolhatjuk, hogyan érzik magukat a bőrükben és a hozzánk fűződő kapcsolatukban.

A köztünk és a gyermekeink közötti kapcsolatot nagyon is mi alakítjuk. Bár minden gyereknek megvan a maga egyedi személyisége és temperamentuma, a kapcsolat vezéralakjai *mi* vagyunk. A hozzánk fűződő biztonságos kötődés védelmezi a szívüket és az elméjüket a fájdalommal, kihívásokkal és nehézségekkel szemben, amelyekkel elkerülhetetlenül találkozhatnak az életben.

A biztonságosan kötődő szülő feladata nem az, hogy irányítsa őket vagy az életüket, sokkal inkább az, hogy mélyen kapcsolódjon hozzájuk, különösen akkor, ha súlyos érzések gyötrik őket, vagy komoly változáson mennek keresztül. Még nem találkoztam olyan emberrel, aki fájdalommentes életet élne (amiről sok jó szándékú szülő tévesen azt hiszi, biztosítani kell a gyermekeinek). Ellenben rengeteg olyan emberrel találkoztam, akik *egyedül* érezték magukat a fájdalmukkal, mert a szüleik annyira a viselkedésük kontrollálására vagy a jövőbeli sikeres karrierjükre összpontosítottak, hogy közben elszalasztották a lehetőséget, hogy bensőséges kapcsolatot teremtsenek velük.

Amikor a gyermekeink óhatatlanul megtapasztalják a fájdalmat és a szenvedést, az nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottunk, hanem azt, hogy ők is emberek, és szükségük van a jelenlétünkre és a támogatásunkra, hogy a velünk való kapcsolat révén enyhítsék a fájdalmat.

Sokkal kevésbé fáj a szenvedés, ha mások törődnek velünk, mint ha magányosan gyötrődnénk.

Ha kapcsolódunk a gyermekeinkhez, amikor érzékeny érzelmi állapotban vannak, akkor felruházzuk őket a szükséges eszközökkel, hogy szabályozzák a szervezetüket, és végül olyan emberekké fejlődjenek, akik empátiával és interperszonális készségekkel rendelkeznek ahhoz, hogy hatékonyan tudjanak kapcsolódni másokhoz.

Első hallásra ez talán nem tűnik forradalminak. *Persze, persze, kapcsolódjunk a gyerekeinkhez. Nem ez a nehéz. Hanem az, hogy rávegyük őket arra, hogy figyeljenek ránk, szót fogadjanak, és helyesen viselkedjenek.*

Pontosan. A kapcsolat a kulcs az összes többi dologhoz.

NEM MI VEZETJÜK A REPÜLŐT

Amint gyermekeink elhagyják az anyaméhet, különálló és egyedi lények lesznek, akik saját belső vezérlőpanellel rendelkeznek, és belépnek egy végtelenül összetett világba, amelyben az egyéni élet-történetük íródik. Annak ellenére, hogy tizennyolc éves korukig jogilag mi vagyunk a felelősek értük, soha az életben nem fogjuk vezetni a repülőgépüket (azaz nem mi irányítjuk őket), és nem lesz teljes hatalmunk a célállomásuk felett (nem mi döntjük el, mi történik az életükben).

Ez nem jelenti azt, hogy nem *befolyásoljuk* és *nem vagyunk hatás-sal* arra, hogy mennyire képesek biztonságosan és boldogan repülni. Ahogyan viszonyulunk hozzájuk, az befolyásolja, mennyire vannak felkészülve a repülésre. A velük kialakított kapcsolatunk és a velük való interakcióink óriási hatással vannak arra, hogy mennyire vannak feltöltve üzemanyaggal, hogyan vannak bekalibrálva a műszereik, és milyen érzelmi időjárás veszi körül őket, miközben vezetni tanulják a gépüket.

Bár nem mi vagyunk a pilótájuk, mégis kulcsfontosságú szerepet játszunk az életükben – mi vagyunk a repülőgép-szerelőjük.

A Nemzeti Repülési Akadémia szerint a légijármű-szerelők feladata „a repülőgépek karbantartásának, átvizsgálásának és javításának felügyelete, szervezése és kivitelezése. Legfontosabb céljuk, hogy biztosítsák a légi járművek biztonságát és alkalmasságát az utasszállításra, a légi teherszállításra és szállítmányozásra, és még sok minden másra.”

Ez bizony találó metafora a szülők feladatára. Nem olyan dicsőséges, mint pilótának lenni, de nélkülözhetetlen munka ahhoz, hogy a levegőbe emelkedjen a repülőgép. (És ha ezzel szertefoszlottak a *Top Gun*-álmaid, hogy csak szerelő vagy, és nem pilóta, ne feledd, hogy neked is van saját repülőgéped – te magad. Márpedig annak te vagy a pilótája.)

A gyermekeiddel való biztonságos kötődés kialakítása érdekében *nem* arra próbállak megtanítani, hogyan kellene vezetned a repülőgépüket, mert annak nincs értelme. A pilótafülke az agyukban és az idegrendszerükben található, és oda nem juthatsz be. Ehelyett segítsek megváltoztatni a szemléletmódodat, nehogy beleess abba az ártalmas csapdába, hogy azt hiszed, kontrollálhatod a gyerekeidet.

Ismételd utánam: *Nem én irányítom a gyerekeimet. Nem én vezetem a repülőgépüket. Én a repülőgép-szerelő vagyok, aki mindent megtesz annak érdekében, hogy a gépük átessen a biztonsági ellenőrzésen, korszerű legyen, megfelelően fel legyen tankolva, és minden szükséges odafigyelést megkapjon ahhoz, hogy készen álljon a repülésre.*

Ez a különbségtétel azért olyan fontos, mert amikor megpróbáljuk irányítani a gyerekeinket, vagy azt hisszük, irányítanunk kellene őket, akkor téveszmék alapján működünk, ami oda vezethet, hogy csapnivaló kontrollorientált eszközöket alkalmazunk, amelyek ártanak nekik és a velük való kapcsolatunknak. Ilyen például a büntetés, a fenyegetés, a megvesztegetés és az engedékenységek. Ha azonban a kötődést helyezzük hozzáállásunk középpontjába, megtörhetjük

az irányításközpontú viszonyulás körforgását, amelyet a felmenőinktől örököltünk, vagy kulturálisan ragadt ránk.

Az irányító szemléletmód azt fejezi ki: *én vagyok a felelős a gyermekem viselkedéséért, meggyőződéséért, hozzáállásáért, érzelmi reakcióiért és döntéseiért.*

A biztonságos kötődés szemléletmódja pedig azt sugallja: *nem én irányítom a gyermekemet, de én irányítom a gyermekemre adott reakcióimat.*

A leghatékonyabban úgy segítjük elő gyermekeink fejlődését, ha a *saját* viselkedésünkre, hiedelmeinkre, hozzáállásunkra és érzelmi elérhetőségünkre koncentrálnak. Azzal, hogy önkontrollt tanúsítunk, egészséges mintákat alakítunk ki az életünkben, és szeretetteljes kapcsolatot teremtünk, elősegítjük, hogy repülőgépük a lehető legsimábban suhanjon. Ekkor remélhetjük, hogy képesek lesznek átvészelni, bármilyen turbulenciával vagy zord időjárással találkoznak is az útjukon.

Ha a saját gépünk irányítására fókuszálunk ahelyett, hogy azt gondolnánk, nekünk kell vezetnünk az övékét, azzal megelőzhetjük a felesleges kapcsolati turbulenciákat és zuhanásokat, amelyek mind abból erednek, hogy megpróbáljuk kontroll alatt tartani a gyermekeinket.

A BEHAVIORIZMUS A BIZTONSÁGOS KÖTŐDÉS GÁTJA

Leegyszerűsítve a dolgot kijelenthető, hogy a modern kultúra túlságosan támaszkodik a jutalmak és a büntetések behaviorista megközelítésére anélkül, hogy figyelembe venné az emberi fejlődés kapcsolati alapjait.

Az 1900-as évek elején Watson, Skinner és Pavlov olyan következtetéseket vont le az emberi működésről, amelyek nagymértékben befolyásolták, hogyan gondolkodik a világ a gyermekek viselkedéséről

és fejlődéséről. A kutatók úgy vélték, hogy az emberi viselkedés elsősorban a környezeti kondicionálásra adott válaszként határozható meg. Ennek következtében széles körben elterjedt a hiedelem, hogy a jutalmazás motiválja a pozitív viselkedést, míg a negatív viselkedés megszüntethető következmények és büntetések révén. Ez a filozófia egyrészt figyelmen kívül hagyta az emberi viselkedés *kapcsolati* aspektusait, másrészt akkoriban a kutatóknak még nem álltak rendelkezésre agyi képalkotó eljárások sem, hogy felismerjék, milyen hihetetlenül összetett és *szociális* módon fejlődik az ember.

A szintiszta viselkedés-lélektan félrevezető módon elhiteti velünk, hogy a mi feladatunk gyermekeink viselkedésének és a külvilágra adott érzelmi reakcióinak az irányítása, meghozzá jutalmak és büntetések használatával. Nyafog a gyerek? A behaviorizmus azt tanácsolja, fenekeljük el, vagy nézzük levegőnek, azaz okozzunk neki fájdalmat, hogy megtanulja a nyafogással kapcsolatos leckét. Jó jegyeket kap? A behaviorizmus szerint meg kell dicséernünk vagy jutalmaznunk, hogy továbbra is jól teljesítsen.

A behaviorizmus következtében megrekedünk annál, hogy a magatartás kontrollálására fókuszálunk ahelyett, hogy megpróbálnánk megérteni a mögötte rejlő szükségleteket, amelyek kiváltják azt.

Ez a viselkedés-lélektani mentalitás az oka annak, hogy majd elsüllyedünk szégyenünkben, ha a gyerekünkre nyilvánosan rájön az ötperc. „Leszerepeltem szülőként, elvesztettem az uralmat a gyereken felett.” Vagy ami még rosszabb, szégyenünk a gyerek megvetésébe fordul át. „Neked meg mi bajod van? Szégyent hozol rám.”

A behaviorista modell hamis leegyszerűsítése arra a következtetésre készíti a szülőket, hogy „a rossz viselkedés a büntetés vagy a következmények hiányából ered”. Nem veszi figyelembe azt a számtalan egyéb dinamikát, amely befolyásolja a gyermek magatartását, mint például:

- Hogyan van beprogramozva az agya? Érzékeny? ADHD-vel vagy autizmussal küzd?
- Min megy keresztül? Kaotikusak a családi körülményei? Raszizmus vagy zaklatás áldozata?
- Milyen fejlődési szakaszban van? Elegendő szürkeállomány van az agyában?
- Bántalmazták vagy elhanyagolják az élet bármely területén?
- Eleget eszik?
- Mennyi empátiát, megértést, együttérzést és támogatást kap?
- Milyen az érzékszervi profilja? Túlstimulált vagy alulstimulált?
- Van valamilyen alapbetegsége, amelyet nem vettek kezelésbe?

Bár a büntetés *képes* befolyásolni a viselkedést, természetesen nem az egyetlen dolog, amely hatással van rá, és szülői eszközként való használata messzemenő következményekkel jár a fejlődő gyermek agyára és a hozzánk való kötődés biztonságára nézve. Ugyanez a helyzet a jutalmazással is.

A gyermek viselkedése ugyan valóban megváltozhat attól függően, hogy botot (büntetést) vagy répát (jutalmat) kap tőlünk, ez a megközelítés nem segíti a gyermeket a biztonságérzethez szükséges belső énmodellek kialakításában. Lehet, hogy abbahagy vagy elkezd valamilyen viselkedést, hogy a gondviselője kedvében járjon, de ez a „jó magaviselet” nem jár együtt azzal, hogy érzelmi biztonságot, bizalmat és rezilienciát tapasztaljon.

Ha csak a viselkedésre koncentrálnunk, és megpróbáljuk elfojtani anélkül, hogy megértenénk, azt sugalljuk gyermekeinknek, hogy fontosabb a kedvünkre *tenniük*, mint az, hogy *mit éreznek*, és *mire van szükségük* tőlünk.

Ha kezdesz pánikolni, hogy olyan könyvet fogtál ki, amelyben azt tanácsolják, hagyd, hogy a gyerekeid osszák a lapokat, megnyugtatlak: megkaphatjuk a tortát (biztonságos, szeretetteljes kapcsolatot

a gyermekeinkkel), és meg is ehetjük (ha segítjük őket a proszociális viselkedés és a megküzdés elsajátításában). Arról, hogy ezt miként lehet következetesen véghez vinni, a 6. fejezetben olvashatsz bővebben.

MEGFELELÉS, ENGEDÉKENYSÉG, EGYÜTTMŰKÖDÉS

Szülőnek lenni végtelen mennyiségű gyakorlati feladatot takar. Öltöztetés, főzés, kupi felszámolása, iskolai e-mail-dömping, közös játszótérezések, házi feladatok, határok felállítása, orvosi előjegyzések, végeláthatatlan kérések: nasi, benzinpénz, fuvar a plázába.

Elképesztő mutatvány. Ezért is olyan könnyű átcsusszanni a diktátor szerepébe. Nekem legalábbis biztosan.

Annyira el tudnak borítani a tennivalók, hogy kontrollmániássá válok a gyerekeimmel szemben. Ez sem nekem, sem nekik nem túl jó móka. A fiam frappánsan úgy írja le a helyzetet, hogy „átmegyek kemény anyuba”. Akkor kerül rá sor, amikor teljesen elveszek az ezer feladattal való zsonglörködésben, amitől átkapcsolok feladatkezelő attitűdbe, és mindenkitől elvárom, hogy azonnal teljesítse a kéréseimet, és továbbra is a hangsebesség tízszeresével száguldhasson a modern élet örült gépezete.

De ha menetparancsokat ordibálok a gyerekeimnek, attól nem fogják megtanulni, hogyan legyenek felelősségteljesek, csak arra tanítja meg őket, hogy legyenek résen, ha „kemény anyu” közeleg. Amikor érzem, hogy átveszi bennem az irányítást a diktátor, büntudatom támad, és átkapcsolok „cuki anyu” üzemmódba. Ha átlépjük a felállított határainkat, és engedünk az elvárásokból, akkor sajnos később azon kell fáradoznunk, hogy visszaállítsuk a határokat vagy az időbeosztást, amitől ismét frusztráltak, illetve stresszesek leszünk a gyermekeinkkel.

Valójában nem akarom, hogy a gyerekeim minikatonák legyenek, akik minden kívánságomnak azonnal és tisztelegve engedelmeskednek.

Azt akarom, hogy tudják: *meghallgatom őket, és hogy érezzék, fontosak számomra az igényeik és a preferenciáik.*

Viszont azt sem akarom, hogy minidiktátorok legyenek, akik azt hiszik, minden kívánságuknak engedelmesen és tisztelegve eleget kell tennem. Azt akarom, hogy tudják: egyértelmű határok és elvárások vannak érvényben, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy biztonságban legyenek, egészségesek maradjanak, és jól megférjenek másokkal a világban.

Ez azt jelenti, hogy sem irányítani nem akarom a gyermekeimet, sem átadni nekik az irányítást, hanem az a célom, hogy mindannyian megtanuljuk, miként működhetünk együtt.

De hogyan? Miként vehetjük rá a gyerekeinket, hogy együttműködjenek velünk? Nos, mint minden más, ez is velünk kezdődik. Nekünk kell példát mutatnunk. És az elvárásainkat a fejlődésüknek megfelelően kell meghatároznunk.

Rá kell ébrednünk, mikor kapcsolunk kontrollüzemmódba, és várunk el engedelmességet a gyerekeinktől anélkül, hogy előtte bármilyen módon kapcsolódtunk volna hozzájuk, vagy figyelmet szenteltünk volna nekik. Miután ezt felismertük, meg kell állnunk, nagy levegőt vennünk, és le kell nyugtatnunk az elménket meg a testünket, hogy át tudjunk váltani kapcsolatorientált üzemmódba, és újra összhangba kerüljünk a gyerekeinkkel.

Ezt abban az esetben a legkönnyebb kivitelezni, ha ők is nyugodtak. Ha csak azt érzük el, hogy még egy lapáttal rátesznek a bömbölésre, hisztire vagy a bosszantásunkra, akkor sokkal nagyobb valószínűséggel érezzük majd úgy, hogy kicsúszott a kezünkből az irányítás, ami újra életre hívja a belső diktátort vagy az engedelkeny szolgát.

Ilyenkor megállok, és emlékeztetem magam arra, hogy egyetlen feladat sem ér annyit, hogy tönkretegyem miatta azt, amelyik a világon a legfontosabb számomra: a gyermekeimmel való kapcsolatomat.

SZÜLŐI NÉZŐPONT

GENERÁCIÓS GYÓGYÍTÁS

Súlyos traumával terhelt filippínó anya gyermekeként, aki hároméves koromban vándorolt be az Egyesült Államokba, mindig is elfogadhatatlannak számított, hogy beszéljek a legbelső érzelmeimről. Ázsiai családjunk legidősebb lányaként azt várták tőlem, hogy odaadó és csendes legyek, aki alkalmazkodik mások igényeihez. Soha nem vonhattam kétségbe a tekintélyt, és még akkor sem volt szabad kérdéseket feltennem a múltamról, amikor már felnőttként próbáltam meggyógyulni, mert a múlt túl fájdalmas volt anyámnak ahhoz, hogy felidézze.

Nem hibáztatom azért, ahogyan nevelt, tudom, hogy minden tőle telhetőt megtett. De azt is tudom, hogy gyermekkoromban számtalanszor egyedül éreztem magam, és össze voltam zavarodva, és szeretném, ha a gyermekem biztonságosnak érezné a velem való kapcsolatot, és megoszthatná velem a gondolatait és az érzéseit anélkül, hogy az tiszteletlenségnek számítana.

K. J. ALTHOFF nevelési tanácsadó, tudatos szülő, fiús anyuka

A KOOPERATÍV SZEMLÉLETMÓD TANÍTÁSA

Hosszú távon azt szeretnénk, ha gyermekeink képesek lennének figyelembe venni a saját és mások igényeit, hogy megtanulják az érzelmi adás és vétel dinamikáját, és így gondoskodni tudjanak azokról, akiket szeretnek, és a szeretteik is gondoskodjanak róluk.

Gyermekeink úgy tanulják meg az együttműködést, ha egyértelmű üzenetet közvetítünk nekik arról, hogy mindenkinek az érzelmei és szükségletei számítanak, és hogy egyes szükségleteket előtérbe kell

helyezni az egészség, a biztonság és a szervezetség érdekében. Nem mindig tudunk minden kérést teljesíteni, de minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy legalább együttérzéssel tekintetbe vegyük és megértsük őket.

A kooperatív környezetet olyan felnőttek teremtik meg, akik képesek észszerű keretek között egyszerre rugalmasak és következetesek lenni. Az együttműködés akkor valósul meg, ha higgadtak maradunk, érzelmi-
leg a másokra hangolódunk, és figyelünk egymás érzéseire és igényeire.

Együttműködés a gyakorlatban

Tegyük fel, hogy gyerekünk nem hajlandó fogat mosni. Bekapcsol a parancsoló attitűd, és azt mondhatja velünk: „Én vagyok a főnök. Meg kell mosnod a fogad, mert *én* azt mondtam.”

Ha azonban a gyermek továbbra is ellenáll a fogmosásnak, a parancsoló üzemmód olyan taktikákhoz folyamodik, amelyek el-
távolítanak tőle: kiabálás, fenyegetés, megszegényítés, büntetés stb.

Ha az engedékeny gondolkodásmód kapcsol be, az így szól: „Megmosod a fogad a kedvemért?” Ha a gyermek nemet mond, az engedékenységre arra ösztönöz, hogy megvesztegessük, vagy hagyjuk, hogy elhanyagolja a szájhygiéniát. A döntéshozatali jogot ezzel átadjuk a gyermeknek, aki így homályosan értelmezi a határokat, ami összezavarja, és arra készteti, hogy még erőteljesebben és szabályozatlanabban tiltakozzon a határok ellen.

Az együttműködő szemléletmód ebben a helyzetben ezt mondaná: „A fogmosás azért fontos, mert segít megelőzni a bacikat és a fogszu-
vasodást, így a fogaid erősek és egészségesek maradnak. Megmutatom, hogyan kell csinálni, naponta kétszer szoktuk.”

Attól függően, hány éves a gyermek, és mennyire utálja a fogmosást, ez a megközelítés már önmagában is működhet. Ha továbbra is visszautasítja, a kooperáció még mindig folytatódhat kétségbeesett kontrollintézkedések nélkül.

Felmerül a szülőben, hogy konkrétan mi zavarja a gyermeket. Valamiféle érzékszervi problémáról van szó? Túl fáradt a gyermek, és az alvásidő közeledtével már nem képes logikusan gondolkodni? A szülő bevetheti a kreativitását, és kitalálhat olyan módszereket, amelyek megkönnyítik a fogmosást. Gusztustalan íze van a fogkrémnek? (Kóstoltál már gyerekfogkrémet? Némelyik tényleg gyomorforgató.)

A kooperáció legfontosabb eszközei a nyugodt problémamegoldás és az együttérzés.

Az együttműködő mentalitású szülő megérti, hogy a gyerekeknek néha nehezebb esik megfelelnie az elvárásoknak, de empatikusan és kreatívan segíthetjük őket a feladat elvégzésében. Ehhez folyamodik: „A fogmosás fontos, de szórakoztató is lehet.” Eljátszhatja például, hogy ő, az anyatigris sikálja meg a kölyöktigris fogát, vagy hagyhatja, hogy a gyerek mossa meg az ő fogát, így az némi vihorászás kíséretében kedvet kaphat az együttműködésre.

A gyermek továbbra is megtanulja, hogy a szülő elvárásokat és határokat állít fel (fogat fogunk mosni), de ezt úgy teszi, hogy nem árt vele a kapcsolatnak (nyugodtan és rád figyelve segítek neked).

Az együttműködés nem arról szól, hogy „Én vagyok a főnök”, hanem olyasmiről, hogy „Azért vagyok itt, hogy segítek.” *A biztonságos nevelés nem szándékok harca, hanem szívek és elmék találkozása.*

Tippek és forgatókönyvek, hogyan használjuk a kapcsolódást az együttműködés ösztönzésére

TIPPEK CSECSEMŐKHÖZ/KISBABÁKHOZ: Nem befolyásolhatjuk, mikor és milyen intenzíven sír egy csecsemő (a kisbabák tevékenységei közül ez egyből kiváltja az irányítás iránti vágyunkat), azt viszont kontrollálhatjuk, mennyire reagálunk rájuk, és milyen higgadtan

bánunk velük. Ne arra koncentráljunk, hogy hagyják abba a sírást, hanem inkább arra, hogy azt kommunikáljuk, érezzük őket, és ott vagyunk nekik.

FORGATÓKÖNYVEK CSECSEMŐKHÖZ/KISBABÁKHOZ:

„Itt vagyok.”

„Hallak.”

„Sajnálom, hogy feldúlt/ijedt/szomorú/mérges vagy.”

TIPPEK KISGYERMEKEKHEZ: A kisgyerekek agya kirobbanó fejlődésen megy keresztül, és hajlamosak a heves hangulatingadozásokra, például hogy mélységesen felháborodjanak látszólagos apróságokon. Ez a jellegzetes jelenség nem marad így örökre. Igyekezzünk megőrizni a nyugalunkat, és mutassunk együttérzést, de közben maradjunk következetesek. Tegyük könnyen megjegyezhetővé a rendszert vizuális eszközökkel és dalokkal.

FORGATÓKÖNYVEK KISGYERMEKEKHEZ:

„Most biztos nehéz neked.”

„Tudom, hogy rossz.”

„Ezt meg kell csinálnunk, de előbb átölelhetlek, ha szeretnéd.”

„Tegyük úgy, mintha oroszlánok lennénk, és közben (ide beillesztendő az adott tevékenység)!”

TIPPEK ÓVODÁSOKHOZ: Az óvodások belépnek a társas interakciók világába, és gyakran feszegetik a határokat pimasz és dacos reakciókkal. Ne reagáljuk túl az ilyesmit. Egyszerűen mutassunk nekik olyan kifejezéseket, amelyek segítségével hallathatják a hangjukat, és tiszteletteljesen emlékeztessük őket arra az elvárásra, amelyet esetleg kifogásolnak.