

KÖNYVISMERTETÉS

Jerry Wyckoff – Barbara C. Unell: FEGYELMEZÉS SZERETETTEL, Így kezeld a nyafogást, a hisztit, az evés körüli cirkuszt, a képernyőfüggőséget – és még sok mást!, Jaffa Kiadó, 2017, Budapest

A Szerzőpáros a kisgyermek magatartásával összefüggő problémákat pedagógiai-módszertani oldalról közelíti meg. Így a szülők és az úgy nevezett nevelői csapat számára adnak konkrét útmutatást a leggyakrabban előforduló magatartási problémák megoldásához.

A könyv legfőbb irányelve az, hogyha a gyermekkel foglalkozó felnőttek szeretettel fegyelmeznek, tanítanak és szeretettel állítanak fel szabályokat, akkor nemcsak a kialakult nehéz helyzeteket lehet kezelni, hanem meg is lehet előzni azokat. (A könyv eredeti címe: Discipline with Love and Limits).

A könyvben ismertetett módszerek ugyan elsősorban szülő-kisgyerek között fegyelmezési helyzetet taglal, de jó néhány tanács tanórai keretek között kialakuló problémás helyzetekre is lehet adaptálhatók. Így például a 43 elemzett szituáció között olvashatunk a modortalanságról, káromkodásról, kérések figyelmen kívül hagyásáról, lopásról,¹ a határok feszegetéséről, hazudozásról, osztozkodási vitáról, pizsmogásról, rombolásról, rivalizálásról stb. A Szerzők a legújabb agy kutatás eredményeit is figyelembe véve fogalmazták meg gyakorlati útmutatásaikat.

A könyvben tárgyalt fejezeteket tetszés szerinti sorrendben is lehet olvasni, attól függően, hogy milyen téma érdekli leginkább az olvasót.

<p>1. KI GONDOSKODIK ARRÓL, HOGY SIKERESEN FEGYELMEZHESSÜNK SZERETETTEL?</p>
--

A könyv elején pár oldalban szó esik a szülők mellett a nevelői csapatról, akik a kisgyermekről való gondoskodásért felelősek. Fontos, hogy lehetőleg azonos szabályok szerint fegyelmezzék a

gyerekeket. A könyv Szerzői többször is hangsúlyozzák, hogy a fegyelmezés nem azonos a durva fegyelmezéssel. Mit az, amit nem tartanak megengedhetőnek? Tilos a kiabálás, felpofozás, verés, fejbecsapás, ordítózás, káromkodás, valamint minden olyan tett, ami fizikai vagy érzelmi sérülést okozhat. A könyv további fejezeteiben el is magyarázzák, hogy miért károsak a bántalmazás verbális és tettleges formái.

¹ 11. o.

2. ÍGY ÉPÍTSÜNK KI POZITÍV KAPCSOLATOT A GYERMEKÜNKSEL

A második fejezetben néhány általános, de fontos irányelvet ismerhetünk meg. Nevelőként szeretnénk, ha az általunk nevelt gyermekek osztozni tudjanak, ne dühöngjenek a nekik nem tetsző helyzetben, továbbá felelősségteljes, együttérző, türelmes felnőttekké váljanak. Az empátiára és a türelemre nevelés ezért alapvetően lényeges. A Szerzők elmagyarázzák, hogy miért káros és hatástalan, ha haraggal reagálunk a gyermek viselkedésére. Szét kell választani a felnőttek önbecsülését a gyermekek viselkedésétől. Az erőszakoskodóktól való védelemről is szót ejtenek.

3. EZÉRT VÁLIK BE, HA SZERETETTEL FEGYELMEZÜNK

A fegyelmezés félreértett, és súlyos károkkal járó formája a verés. Tilos a verés minden formája, de sajnos mégis sok gyerek esik áldozatul. Jó tudni azonban, hogy a gyerekek viselkedésére milyen hatással van az ilyen bántalmazás. A Szerzők érthetően leírják, hogy milyen következménye van a gyerekek gondolkodására, magatartására a bántalmazási élmény. Ha a felnőtt az erőfölényével él, és megfélemlítő módon bánik másokkal, megüti a gyermeket, akkor annyira megijed, és fél, hogy azonnal engedelmeskedik. A veréssel való fenyegetés is ugyanígy azonnali eredményhez vezet, miközben nagy árat fizet a gyerek. A verésre vagy az azzal való fenyegetésre azonnali stressz-reakcióval felel. Az agy észleli a veszélyt, mire „harcolj vagy menekülj” választ ad a szervezete.² Nő a vérnyomás, a pulzusszám emelkedik és a kortizol szint is nő. Mindez az agyban is elváltozást okoz. A stressz a prefrontális kéregre hat. Ez az agy döntéshozó része. Így azok a gyerekek, akik feszültség teli környezetben élnek (mert például mindig megverik őket), nehezebben tudják önmagukat szabályozni (koncentrálás, egyhelyben ülés, nehezen dolgozzák fel a csalódásokat, nehezen követik az utasításokat). A Szerzők kutatási eredményeket megvizsgálva összegzik a verés hatásait, amelyek mind a prefrontális kéreg működésével vannak összefüggésben. Az elfenekeléssel a szülők megrekesztik a gyermeket a Kohlberg által vizsgált erkölcsi fejlődés legalsó fokán.³

A fegyelmezés tehát soha sem jelenti a fizikai bántalmazást, a verést. Aki bántalmaz egy gyermeket, az arra tanítja, hogy ez a megoldás a konfliktusokra.

4. FEGYELMEZÉSI SZÓTÁR

A 4. fejezetben abc sorrendben találunk rövid útmutatókat a szeretettel való fegyelmezéshez. Ezeket a szavakat használja a könyv a később ismertetett 43 leggyakoribb magatartási probléma

² 43. o.

³ 44. o.

megoldásához. Mind a 9 fogalom után vastagon kiemelve a hozzá kapcsolódó definíciót olvashatjuk és azt követően pedig a magyarázatot. A tárgyalt fogalmak:

- belső monológ
- csendjáték
- dicséret⁴
- dorgálás
- nagymamaszabály
- nyugizás
- semleges idő
- szabály
- verseny a stopperrel

Minden egyes fogalmat érdemes elolvasni, és alkalmazni. A dorgálás fogalmánál különösen hasznos, hogy 3 lépésben írják le ennek a folyamatát:

1. Utasítás az adott viselkedés abbahagyására. 2. Indok (!), amely megmagyarázza, hogy miért kell abbahagyni. 3. Az elvárt helyes viselkedés megnevezése.

Ez az a fegyelmezési mód, amit tanórai keretek között is tudunk alkalmazni. Ez a fajta dorgálás az empátiára való nevelésben is segít.

5. VÁGJUNK BELE!

Az 5. fejezet a 43 leggyakoribb magatartási probléma megoldását ismerteti. Minden egyes

ismertetés az alábbi lépéseket tartalmazza:

1. A probléma meghatározása
2. A probléma megelőzése
3. A probléma megoldása
4. Ezt tegyük
5. Ezt ne tegyük
6. Esetleírás.

1. A probléma meghatározása

A meghatározásnál arról esik szó, hogy mi okozza a kisgyermek esetében ennek a gondnak a gyakori megjelenését. Egy példa erre: *az agresszív viselkedés és mások zaklatása*. Ez az erőfölénnyel való visszaélést jelenti, és a másokkal való megfélemlítő bánásmód. Ide tartozik a verekedés, ütés, rúgás, karmolás, csípés, megdobás vagy a csúfolás is. A gondoskodó és

⁴ Ugyanez a gondolat jelenik meg a Farkas vagy áldozat c. könyvben is (ld. a könyvismertetés) az önbizalom erősítése kapcsán.

védelmező felnőttnek az a feladata, hogy megtanítsa a gyermeket, hogy ez a viselkedés bánt másokat. Meg kell tanítani, hogy hogyan kontrollálja az érzelmeit.

2. A probléma megelőzése

A könyv egyik nagy erénye, hogy a probléma kialakulásának a megakadályozására is nagy gondot fordítanak a Szerzők. Az *engedetlenség* problémájánál arról írnak, hogy fontos az életkori sajátosságok alapján adni az utasítást a gyermekeknek. Emellett lehetőséget is kell adni arra, hogy maga dönthessen.

3. A probléma megoldása

A *hazudozás* kapcsán például azt tanácsolják, hogy mutassa ki a felnőtt, hogy a hazugság fáj. Magyarázza el, hogy mi a különbség a hazugság és az igazmondás között. A könyv egyik általában nem ismert tanácsa, hogy gyakoroltassuk a gyerekeket a helyes viselkedésre. Ebben az esetben az igazmondást gyakoroltassuk el.

4. Ezt tegyük

Káromkodás és csúnya beszéd esetén például: először is állítsunk fel szabályokat. Beszéljünk az érzésekről. Arról, hogy a dühét hogyan lehet nem bántó módon kifejezni. Hivatkozzunk az empátiára, jó modorra.

5. Ezt ne tegyük

Ha *rombol* egy gyerek: Ne reagáljunk túl. Ebben az esetben azt tanítanánk, hogy a tárgy fontosabb, mint ő. Ne büntessünk túl szigorúan.

6. Esetleírás

Itt sajnos fiktív történetekről van szó, amelyek egy-egy adott problémát egy konkrét gyermekhez kötnék, leírják a problémát, a szülők sikertelen megoldási kísérletét, és végül a Szerzők által ajánlott módszert, és annak a megvalósulási folyamatát.

Az I. számú függelékben az egészséges gyermek fejlődésének a mérföldköveiről kapunk egy rövid áttekintést. A II. számú függelék elsősorban az egészen kicsi gyermekeket körülvevő biztonságos környezet kialakításához ad leírást. A III. függelékben a hiperaktivitás kiértékeléséhez⁵ találunk szempontokat, vagyis ahhoz, hogy a szakemberek milyen területekről gyűjtenek információt az érintett gyermek kapcsán. A IV. függelék egy olyan tanulmányt ismertet, amely a gyermekkori bántalmazás és a későbbi testi és mentális egészség közötti

⁵ USA-ra vonatkozik.

legkiterjedtebb kutatások eredményeit vizsgálja. A korreláció erőssége megdöbbentette a kutatókat.⁶

A Szerzők elsősorban olyan problémákat taglalnak, amelyek a kisebb gyermekeket érintik, és amelyek egészségesen fejlődő gyerekek esetében adódhatnak, és amelyeket szülőként is meg lehet oldani.

Azok az információk, és módszerek, amelyeket a Szerzőpáros ismertet, segítséget nyújtanak ahhoz, hogy ha probléma adódik egy gyermekkel, akkor ne felindulásból reagáljon a felnőtt, hanem legyen eszköze és ötlete arra, hogy hogyan kezelje higgadtan a helyzetet.

Sok tanácsuk van, amit a hittanoktatás alkalmával is lehet alkalmazni. Többek között például, hogy a problémákat nagyon fontos megelőzni. A szabályok lefektetése mellett fontos a szabályok mögötti értelem elmagyarázása a gyermek számára. A helyes magatartás gyakoroltatása akár csoportos keretben is megvalósítható.

A könyvet használhatjuk úgy is, hogy egy adott problémának megkeressük a legközelebbi párhuzamát, és az ott javasolt megoldásokat átültetjük a mi élethelyzetünkre.

A könyv nem sorol fel minden egyes neveléssel kapcsolatosan felvetődő problémát, de a leggyakoribbakat tárgyalja. A Szerzőpáros által ismertetett nevelési módszer a kontextuális kérdéseket nem vizsgálja. A problémák megoldására rávilágító fiktív példák kissé életidegenek, és csak problémamentes megértő szülőkről beszélnek, akik a megfelelő szabály alkalmazásával könnyen megoldják a nehézségeket. Elképzelhető, hogy a gyakorlatban nem megy ilyen könnyen. Ha nem is minden egyes konkrét módszerrel értünk egyet⁷, a könyvet érdemes elolvasni és a javaslatokat kipróbálni.

Zimányi Noémi

katechetikai szakértő, RPI

⁶ 287. o.

⁷ A nyugizás módszere véleményem szerint sok esetben az érzelmek elfojtására irányul. A gyakoroltatás sokszor büntetésnek tűnik.