

HOGYAN FIGYELJÜNK GYERMEKÜNKRE?

Útmutató szülők és gyermekgondozók számára



Miért állítottuk össze ezt az útmutatót?

Az Országos Gyermekesegszségügyi Intézet (OGYEI) célkitüzéseit közé tartozik, hogy mindent megtegyen a gyermekekkel szembeni durva bánásmód megelőzéséért. Feladatunk a gyermekek védelme, ebbe beleértendő a tanácsadás, a felvilágosítás és a szülök, illetve gondozók támogatása.

Az alábbiakban felsorolunk néhány szempontot, melyek rávilágítanak annak fontosságára, hogy figyeljünk gyermekünkre és igyekezzünk öt minél jobban megérteni.

- A gyermekkel való jó kommunikáció alapvető a bántalmazás megelőzésében
 - Azok a szülök, akik nem tudnak jól kommunikálni gyermekükkel, gyakrabban ütik meg őket ideges pillanataikban.
 - Azok a gyermekek, akiket nem hallgatnak meg, azzal az érzéssel nőnek fel, hogy ők nem igazán számítanak a számukra fontos felnötteknek. Ezeknek a gyermekeknek alacsony lesz az önértékelésük.
 - Az odafigyeléssel azt is elmondjuk, hogy azon vagyunk, hogy védjük és oltalmazzuk öt.
 - A kommunikációba beletartozik a gyermek megfelelő informálása arról, hogy kerülheti el a veszélyeket.
 - A gyermek számára létfontosságú, hogy meghallgassák és figyeljenek rá. A bizalom, amely így kialakul a szülö és a gyermek között azt is eredményezi, hogy a gyermek is figyel a szüleire, testvéreire, más emberekre. Így jobban megértik őket, ha bajban vannak vagy szomorúak.
- Mások számára példát mutathat azzal, hogy odafigyel a gyermekére. Ne szégyellje kimutatni, hogy szeret a gyermekére figyelni. Ezzel is hozzájárul egy olyan társadalmi légkör kialakulásához, amely-

ben a gyermekek fontosak, ahol tekintettel vannak rájuk és meghallgatják őket.

Aki figyel a gyermekére, az számtalan jó élményben, örömben részesül: vele együtt élhet meg felfedezéseket, rácsodálkozást, útkeresést. Büszke lehet arra, hogy olyan emberré neveli Öt, aki másokat megért, képes másokra tekintettel lenni.

TARTALOM

- Miért fontos igazán figyelni a gyermekekre?..... 3
- Hogyan értsük meg kisbabánkat?. 4
- Hogyan forduljunk valódi odafigyeléssel cseperedő gyermekünk felé?..... 6
- Hogyan forduljunk valódi odafigyeléssel idősebb gyermekünk felé?.... 8
- Néhány ötlet: hogyan beszélgetünk, és hogyan hallgassunk?..... 10
- Amit a szülök mondanak az odafigyelésről..... 12
- Hogyan javíthatjuk a családon belüli kommunikációt? 15
- Néhány speciális probléma..... 16
 - Segítő szervezetek..... 18

Miért fontos a valódi odafigyelés?

A valódi odafigyelés azt jelenti, hogy nemcsak odafigyel arra, amit a gyermek megnyilvánulásával kifejez vagy mond, hanem bátorítja, hogy kifejezze, elmondja gondolatait, érzéseit. Ez tehát azt jelenti, hogy figyel a gyermek cselekedeteire, viselkedésére is, mert nem mindig tudja szavakkal kifejezni magát.

A valódi odafigyelés azért is fontos, mert a gyermek önértékelésére is kihat. Azok a gyermekek, akikre figyelnek, jobban tudnak alkalmazkodni és nagyobb az önbizalmuk. Azok a gyermekek, akikre nem figyelnek, visszahúzódóvá, nehezen kezelhetővé válnak, extrém esetben egész életükre kiható lelki sebeket hordoznak, mely később deviáns magatartást okozhat. A valódi odafigyelés kétoldalú kommunikációt jelent, melyben mind a szülö, mind a gyermek figyelembe veszi és tiszteletben tartja a másik igényét, szükségletét, véleményét.

Ha gyermekünk boldogtalanak látszik,

de szavakkal nem tudja kifejezni magát, segítsük öt, hogy valamilyen módon ki tudja fejezni érzéseit.

Ha megtanuljuk, hogyan kell hatékonyan kommunikálni gyermekünkkel, jobban meg tudjuk érteni, hogy mire van szüksége, ezzel csökkenthetjük, esetleg el is kerülhetjük a gyermekneveléssel járó nagyobb nehézségeket.

Odafigyelés révén a szülö és a gyermek között bizalmas kapcsolat alakul ki. Ezzel elérhetjük, hogy a gyermek a szülöhöz forduljon, ha bajban van vagy boldogtalan.



Hogyan értsük meg kisbabánkat?

Egészen a kezdetektől megérthetjük csecsemőnket. A mosoly, a simogatás, az ölelés, a beszélgetés és egymásra tekintés minden egyes etetésnél, tisztába tevésnél és fürdésnél kommunikációs lehetőség a kisbabával. A születés pillanatától a kisbaba képes figyelni Önre. Néhány héttel később, mosollyal és gügyögéssel jutalmazza meg Önt – ekkor gyermeke már beszélget Önnel.



A sírás a kisbabák nyelvének fontos részét képezi. Abban az esetben, ha gyermeke még akkor is sír, miután minden nyilvánvaló dolgot ellenőrzött – éhség, szomjúság, szélgörcsök, pelenkacsere, nincs melege, nem fázik – előfordulhat, hogy Önt a tehetetlenség érzése fogja el. Ebben az esetben próbálkozhat a „Mit tehetünk, ha sír a baba?” című alatti felsorolt megoldások valamelyikével.

Tudjon róla:

- A sírás teljesen természetes viselkedés egy csecsemő életében. Az első néhány hónapban a kisbabák átlagosan a nap 24 órájából 2 órát sírással töltenek.
- A sírás a szülők számára egy olyan jelzés, amely nehezen hagyható figyelmen kívül. Ez biztosítja, hogy a baba szükségleteit kielégítsük.
- A sírás nem az Ön, és nem a gyermek hibája, idővel javul a helyzet.

„Mit tehetünk, ha akkor is sír a baba, ha már minden szükségletét kielégítettük?”

Talán az alább felsorolt ötletek közül néhányat hasznosnak talál:

- Az ölelés a legjobb és legegyszerűbb vigasz. Abban az esetben, ha képes így lazítani és nem érzi magát feszültnek, Ön jelenti gyermeke számára a legnagyobb megnyugvást.
- A pólyázás – a kisbaba finom, laza körülölelése egy puha takaróval – néhány kisbaba számára az anyaméh megnyugtató biztonságát idézheti fel.
- Ha mindent megtett azért, hogy kisbabája meg tudjon nyugodni, beteheti őt az ágyába, és a közelében maradva, szükség esetén újra és újra megnézheti, megsimogathatja, beszélhet hozzá. Ha a csecsemők egyébként szeretetteljes gondoskodásban részesülnek és nem hagyjuk őket magukra, képesek maguktól is megnyugodni, előbb-utóbb megtanulnak elaludni, akár egy kedves tárgyat (takarót, plüssállatot) magukhoz ölelve.
- Énekeljen, vagy beszéljen halkán a babához.
- Játsszon le neki olyan hangokat, halk muzsikát, amelyeket az anyaméhben belül hallhatott, beszéljen hozzá, énekeljen neki. Néhány újszülöttet ez megnyugtat.

A következő eljárások egyszer-egyszer segíthetnek minket nehezebb órákon, de gondolni kell arra, hogy mi vagyunk felelősek azért, ha valamihez hozzászoktatjuk gyermekünket. Ha hosszú távon nem tudjuk, nem szeretnénk ezeket a szokásokat fenntartani, igen óvatosan kell alkalmazni azokat – igen nehéz lehet azokról később leszoktatni egy kisgyermeket!

- Ringassa gyermekét bölcsőben vagy babakocsiban.
- Néhány kisbaba szereti a monoton zajokat, mint pl. a porszívó vagy a mosógép zümmögése.

- Sétálgasson vele fel-alá.
- Rögzítse testéhez közel a picit kendőben vagy kenguruban. Ez a közelség a felnőttnek is megnyugvást jelenthet, és lehet, hogy jobban oda tud figyelni a gyermekre tevékenysége közben.
- Egy autókázás időnként hatásos lehet.
- Abban az esetben, ha kisbabája különösen szeret szopni, de már meggyőződött arról, hogy nem éhes és nem szomjas, végső esetben átmenetileg megpróbálhat cumit adni a szájába, csak győződjön meg arról, hogy tiszta, és ne mártsa előtte semmilyen cukrozott anyagba. Számoljunk azzal, hogy a cumi ronthat a szopás technikáján és hatékonyságán.
- Ha elcsendesedett, tegye vissza a kiságyba.

Ha elfogyott a türelme, gondoljon arra, hogy feszültsége csak tovább fokozza gyermeke sírását. Nem kell szégyenkeznie érzései miatt – a legtöbb szülővel előfordul, hogy néha haragot érez gyermekével szemben. Menjen picit ki és higgadjon le, foglalja el magát valamilyen tevékenységgel, zuhanyozzon le, vezesse le dühét egy kispárnán, kérjen valakitől segítséget, vagy jól sírja ki magát. Miután lenyugodott, menjen vissza ismét gyermekéhez. Mindkettőjüknek segíthet megnyugodni, ha elmennek sétálni. A friss levegő minden évszakban egészséges, és igen jól tehet, ha közben megbeszélheti nehézségeit bárátnőivel, vagy más szülőkkal. Ha gyermeke állandóan sír, kérdezze meg védőnőjét vagy gyermekorvosát, vegye fel a kapcsolatot a helyi baba-mama klubbal, internetes fórumokkal. Ilyen helyeken megoszthatják tapasztalataikat más anyukákkal, eloszathatják esetleges kételyeiket, erősíthetik önbizalmukat. Segíthet, ha látja, hogy másoknak is vannak ilyen gondjaik.

Hogyan forduljunk **valódi figyelemmel** cseperedő gyermekünk felé?

A gyermekek a beszéd elsajátításának képességével jönnek a világra, de ahhoz, hogy megtanulják jó színvonalon kifejezni magukat, olyan környezetre van szükségük, ahol figyelnek rájuk, és sokat beszélgetnek velük. Mire gyermeke 3-4 éves lesz, a nyelvet többé-kevésbé elsajátítja. A világról szóló ismeretei jelentős részét úgy szerzheti meg, ha anyanyelvét annyit használja, amennyit csak lehet. Ez a végtelen csacsogás és a „miért korszak” formájában is jelentkezik. Próbáljon meg olyan türelmesen figyelni és válaszolni, amennyire csak lehet!



• Nyújtson kellő bátorítást

Amikor gyermeke beszélni tanul, valószínűleg lesznek sajátos szavai, és néha összekever kifejezéseket. A tanulás fontos részét képezi a próbálgatás és a hibázás. Ebben a korai időszakban nem szükséges javíthatni a hibákat, viszont odafigyelésével, érdeklődésével, adott esetben dicsérettel tudja jutalmazni. Ha Ön helyesen beszél, az egy átlagos fejlődésű gyermek esetében elég a megfelelő nyelvi fejlődéshez.

• Igyekezzen gyermeke összes kérdésére választ adni

A gyermekek időnként fáraszthatják szüleiket az állandó fecsegéssel és kérdezősködéssel. Lehet, hogy könnyebb ezt elviselni, ha arra gondol, hogy ezzel hozzásegíti gyermekét az ismeretek elsajátításához. Valószínűleg gyermeke a legegyszerűbb válaszokkal is megelégszik, sőt ha igazak, az ilyen válaszok a legjobbak. Ne rázza őt le „Azért, mert én azt mondtam” válasszal. Érdemes igazán odafigyelni, hogy vajon pontosan mit szeretne tudni a gyermekünk? És ő mit gondol az adott dologról? A válaszadás előtt erre vissza is kérdezhetünk. Nem tudományos előadásokra, hosszas magyarázatokra van szükség. A kisgyermek számára érthető formában kell igaz választ adni.

• Vegye észre a figyelmeztető jeleket

Ha gyermeke boldogtalannak látszik, vagy visszautasítja a beszélgetést, elképzelhető, hogy valami baja van. Lehet, hogy nem érzi az érdeklődését, vagy valami olyat szeretne megosztani, amit nehéz kifejeznie. Biztosítson lehetőséget a beszélgetésre, lehetőleg olyan alkalmakat kell találni, amikor gyermeke kikapihent.



• Nézegessen képeskönyvet, meséljen neki fejből, olvasson neki mesét.

Ez javítja a figyelmet, segíti az anyanyelv elsajátítását és az érzelmi fejlődést, egyben lehetőséget ad, hogy beszélgetést kezdjenek a gyermek gondolatairól és érzéseiről.

• Legyen egy meghatározott/biztos időpont az együttlétre

Nehézséget okozhat, hogy időt szakítson gyermeke meghallgatására. Könnyebbé jelent, ha a nap egy bizonyos szakaszát, pl. a lefekvés előtti időszakot rendszeresen erre szánjuk. Ugyanakkor szükség van némi rugalmasságra. A kicsik néha képtelenek várakozni, ha fontosnak érzik, hogy valamiről beszéljenek.

Hogyan szenteljük figyelmet nagyobb gyermeknek?

A legtöbb - kisgyermeknél használható - módszert a nagyobbaknál is alkalmazhatjuk, de nekik más igényeik is vannak. Ezeken az oldalakon talál néhány támpontot kamasz gyermekekre vonatkozóan.



A konfliktus a kamaszokkal sajátos megközelítést igényel. Célravezetőbb úgy kezelni őket, mintha felnőttek lennének. Ezzel előrébb jutunk, mintha gúnyosan közelednénk hozzájuk, támadóan lépneek fel, kiabálnánk vagy ajtót csapkodnánk.

• Biztosítsuk őket érdeklődésünkről

Abban az esetben, ha gyermeke semmiről nem hajlandó beszélgetni, valóban nehézségekkel kell számolnia. Jó kezdeményezés lehet, ha egyértelművé teszi, hogy valóban érdekli az, amivel éppen gyermeke foglalkozik. Hallgassa meg élményeit, ne zárkózzon el attól, hogy megismerje barátait.

• Tartsuk tiszteletben gyermekünk véleményét

Ne várja, hogy mindig örömmel fogadja, amit Ön szeretne vagy mindennel egyetért, amit Ön mond. Ezekben az években a kamaszok bírálgatják mások véleményét és az embereket, beleértve ebbe saját szüleiket is. Kamasz gyermeke nagyobb valószínűséggel tartja tiszteletben az Ön véleményét akkor, ha az övét is tiszteletben tartják.

• Éreztesse vele, hogy mindig számíthat Önre

A kamaszoknak fokozatosan meg kell tanulniuk, hogyan tudnak boldogulni szüleik állandó támogatása nélkül. Bár gyermeke függetlennek látszik, biztosítsa arról, hogy, ha a szükség úgy hozza, mindig számíthat Önre.

• Emlékezzen vissza, milyen volt kamaszknak lenni

A kamaszkor megpróbáltatást jelent szülőnek és gyermeknek egyaránt. A kamaszok egyik percben felnőttként, másikkban kisgyermekként viselkednek.

• Tartsa tiszteletben gyermeke magánéletét

A felnövő gyermekek egyre jobban igénylik a magánélet tiszteletét. Szükségük van saját térre, időre, és joguk van életük bizonyos részéről, pl. személyes kapcsolataikról hallgatni. Nagyobb bizalmat éreznek, ha azt tapasztalják, hogy szüleik tiszteletben tartják privát életüket.

• Ne erőltesse rá saját elképzeléseit

Nem baj, ha ellentétes a véleményük. Ennek ellenére a kamaszoknak szükségük van arra, hogy egyértelmű, de elfogadható határokat húzzunk, és figyelmeztessük



őket a veszélyes helyzetekre. Ugyanakkor akarunk rájuk erőszakolása, vagy erőnek erejével történő meggyőzésük csak ronthat a helyzeten.

• Kérjen segítséget, ha rászorul

Abban az esetben, ha aggódik egy adott probléma miatt – pl.: iskolai-, kortárs-, kapcsolati problémák, vagy gyermeke kortárs-bántalmazás, rasszista megnyilvánulás áldozatává válik, esetleg alkoholhoz, droghoz nyúl – képzett szakmai segítségre lehet szüksége. Ez esetben a leghelyesebb az osztályfőnök vagy az iskolai gyermekvédelmi felelős, az iskolapszichológus, esetleg a háziorvos, a Nevelési Tanácsadó, a Gyermejköléti Szolgálat, esetleg drogambulancia, vagy más civil szervezetek segítségét igénybe venni.

Néhány ötlet arra, hogy hogyan beszéljünk, és hogyan figyeljünk

A gyermekével való beszélgetéshez jól jöhetnek az alábbi ötletek:

• Teljesen figyeljen oda

Amikor gyermeke mesél valamit, igyekezzék félbehagyni amit éppen végez, hogy jobban tudjon rá figyelni. Ha ez nem lehetséges, magyarázza el neki, hogy amint befejezi az adott munkát, teljes figyelmét neki szenteli.



• Ne sűrgesse a beszélgetést

Nézzon egyenesen gyermekére, amikor beszélgetnek! Kisebb gyermekek esetében ez azt jelenti, hogy hajoljon le hozzá. Ne siessen a válasszal, más különben nem fogja jól érteni, hogy mit mond.

• Próbálja megtalálni a legalkalmasabb időt a beszélgetésre

Keressen olyan időpontot, amely mindkettőjük számára megfelelő!

• Biztosítsa gyermekét arról, hogy megérti érzéseit

Néha segít, ha azt mondjuk, hogy „Tudom, hogy most szomorúnak érzed magad”, vagy „Most nagyon dühös lehetsz, ha ilyeneket mondasz”. Sose becsülje le gyermeke érzéseit!

• Vonja a be a gyermekeket a családi beszélgetésekbe

Kortól függően, adjon lehetőséget gyermekének, hogy elmondhassa a véleményét. Beszéljék meg az időbeosztást, azt, hogy hol töltik a szünetet és hasonlókat.

• Tartsa tisztában gyermekét

Sose felejtse el, hogy gyermekének más dolgok fontosak, mint Önnek! Igyekezzen erre akkor is gondolni, amikor gyermeke valamit azonnal közölni szeretne, pedig Ön éppen nagyon elfoglalt.

• Ne érezze a gyermek, hogy viselkedésével a szeretetünket elveszítheti

Elképzelhető, hogy esetleg nem kedvére

való, ahogy gyermeke épp viselkedik. Ezt jelezheti neki, de nagyon fontos, hogy ennek ellenére biztosítsa Öt szeretetéről.

• Ne legyen túl kritikus

Ne szakítsa meg gyermeke elbeszélését olyan kifejezésekkel, mint „Ez butaság”, „Miért nem figyelsz jobban oda”, „Viselkedj felnőtt módjára”. A sértő szavak tönkreteszhetik az önbecsülést. Inkább segítsen neki önállóan gondolkodni, pl. „szertinted ebből mi lesz?”

• Ne kiabáljon, ne zsörtölődjön

A gyermekek gyorsan megtanulják, hogy a zsörtölődéssel nem kell foglalkozni. Csak abban az esetben kiabáljon, ha gyermekét gyorsan kell valamire figyelmeztetni. Így érhet el a kellő hatást.

• Ne vonja be gyermekét a felnőttek problémáiba

Ha gyermekét aggasztja vagy elkeseríti az Ön gondja – mint pl.: pénzügyek, kapcsolati problémák - akkor beszélhet erről

vele, de mindig hangsúlyozza, hogy ez nem az ő hibája. Ne várja el, hogy gyermeke támogassa Önt érzelmiileg. Bár sok örömet találhat a vele való együttlében, felnőtt élete problémáinak nem lehet ő a megoldója, viszont a gondok megosztása a kölcsönös bizalom alapja lehet.

• Ne söpörje félre a gondokat

Előfordulhat, hogy a gyermekével folytatott beszélgetés aggodalmat kelt Önben, vagy elkeseríti. Ne söpörje félre a problémákat! Próbálja megtalálni a kivezető utat és keressen segítséget, ha szükséges.

Amennyiben több gyermeke van, különösen nehéz, hogy gyermekének kellő figyelmet tudjon szentelni. Próbáljon megfelelő időt találni minden egyes gyermek számára. Emellett igyekezzen saját maga számára is időt találni, sétáljon egy picit a szabadban, pihenjen meg egy parkban, szakítson időt egy meghitt baráti beszélgetésre.

Ha gyermeke azt mondja...	Próbálja elkerülni, hogy azt mondja...	Inkább mondja azt, hogy...
„Nem szeretnék ovi-ba /suliba menni / a bábiszitterrel lenni”	„Ne légy buta. Nagyszerűen fogod érezni magad ott.”	„Tudom, hogy szomorú vagy és nem szeretnél elmenni. Ha ha-zaértem csinálhatunk valamit együtt.”
„Utálok az iskolát és mindenkit, aki ott van. Soha többet nem megyek oda!”	„Muszáj menned, a törvény is ezt írja elő.”	„Értem, hogy nem akarsz iskolába menni. Néha kénytelenek vagyunk olyat tenni, amit szívünk szerint nem akarunk. Visszatérünk erre, amikor hazajöttél.”
„Gyűlölöm az életem. Meg akarok halni.”	„Teljesen kétségbe ejt, amit mondasz, mindazok után, amit tettünk érted.”	„Nagyon elkeseredettnek érezheted most magad, ha ilyeneket mondasz. Van valami, amit el szeretnél mesélni? Tudok esetleg bármiben is segíteni?” Mérlegeljük bátran szakember segítségét.

Amit a szülők mondanak a kitüntett figyelemről

Akkor is lehetnek problémák, ha a szülők nyitottak gyermekeik meghallgatására és képesek gyermekeikkel beszélgetni. Nem mindig könnyű megérteni, hogy a gyermekek mit szeretnének mondani. A következő oldalakon néhány gyakori kommunikációs problémára térünk ki.

„Kislányom mindig megzavar minket, amikor az apjával beszélgetünk. Mit tehetünk?”

Elképzeltető, hogy szeretné magára felhívni a figyelmet. Ugyanakkor, amikor meghallgatja őt, magyarázza el neki, hogy vannak dolgok, amiket a szülőknek is meg kell beszélni egymás közt. A kisgyermekek gyakran azonnali figyelmet igényelnek, ezért félbeszakítják az embert. Ahogy egyre idősebbek lesznek, rájönnek arra, hogy képesek észben

tartani azt, amit mondani szeretnének, ezért egyre ritkábban fogják a beszélgetést félbeszakítani.

„Úgy érzem, egy perc nyugalmam sincs. Fiam egyfolytában nyafog. Egyszerűen csak azt várom, mikor hagyja végre abba.”

Talán a leghelyesebb, ha időt szakít arra, hogy nyugodtan leüljenek, és gondosan válaszoljon a kérdésére. Ha a gyermek látja, hogy kellő figyelmet szentelnek neki, akkor nem biztos, hogy szüksége lesz a



nyafogásra. Kerülje el, hogy csak akkor figyel rá, ha hangosan nyafog, mert ezzel csak tovább ront a helyzeten.

„Mit tegyek, ha gyermekem nem szeretne semmit mondani arról, hogy telt a napja az iskolában?”

Legyen a kérdése összetettebb és személyre szólóbb annál, hogy csupán „igen-nem”-mel válaszolhatna. Pl. ha azt kérdezi, „Mi volt aznap a legjobb?” – akkor gyermekének el kell gondolkoznia a válaszon, és valódi érdeklődést tapasztal. Ellenben, ha csak azt kérdezi, hogy „Jó napod volt a suliban?” – egy egyszerű „igen” vagy „nem” a válasz.

„Igyekszem meghallgatni gyermekem kívánságait, de nem mindig lehet ezeket teljesíteni.”

Természetesen nem lehet mindent teljesíteni. A meghallgatás nem egyenértékű

azzal, hogy beadjuk a derekunkat. Pl. ha gyermeke édességet követel, amit Ön visszautasít, akkor megértést tükrözhet, ha valami olyasmit mond, hogy „Tudom, hogy rosszul esik, hogy most nem kaphatsz édességet, de...”, és megpróbál valami más, Ön számára is elfogadható alternatívát ajánlani.

Amikor hazaérkezem a munkából, gyermekeim teljesen ki vannak éhezve a figyelmemre, de sokszor olyan fáradt vagyok, hogy nehezemre esik meghallgatni őket.”

Magyarázza meg nekik, hogy szüksége van egy kis időre, hogy magához térjen, és kifújja magát. Egyeztessék, mikor lesz a legalkalmasabb, hogy végighallgassa őket – pl. az esti étkezés alkalmával, vagy ha lepakolták az asztalt. A nagyon kicsik azonban rendszerint azonnali választ várnak.

A Családon belüli kommunikáció javítása

Életünk mindennapi rohanása közepette néha nem könnyű, hogy a legsürgősebb dolgok megvitatása mellett időt szakítsunk az életünket érintő apró-cseprő eseményekre, másokkal való kapcsolataink megbeszélésére is. Íme, néhány ötlet a családon belüli kommunikáció segítésére.



- Szánjon rá időt, hogy olyankor beszélgessenek, amikor sem Ön, sem gyermeke nem túl fáradt. Ez a családtagok, főleg a többi gyermek részéről együttműködést igényel. Ha mindegyükre jut a kitüntetett figyelemből, akkor elfogadják, amikor éppen a másikon van a sor.
- Szenteljen figyelmet gyermeke rajza-

inak, meséinek, iskolai munkáinak! Különösen kisgyermekek számára nagyon fájdalmas, ha alkotókedvüket megfelelő dicséret és megjegyzés nélkül hagyjuk. Abban az esetben, ha a szülők nem fordítanak kellő figyelmet a kreatív kísérletekre, akkor a gyermek feladhatja próbálkozásait.

- Az idősebb gyermekeket biztassa arra, hogy meséljenek az iskolában törtétekről és barátaikról! Amellett, hogy ez támogatást jelent számukra, lehetővé teszi, hogy időben értesüljön esetleges nehézségeikről.
- Mérlegelje, hogy van-e olyan szabadidős elfoglaltság vagy házimunka, amit gyermekével együtt végezhet. A kapcsolatuknak nagyon jót tehet, ha meghitten, nyugodtan együtt tudnak tevékenykedni. Gyermekeit ilyenkor példamutatással neveli, ami jóval többet ér minden szónál!
- Keressen beszélgetésre alkalmas időpontokat, pl. a fürdés ideje, vagy a lefekvés előtti percek. Nézze gyermekével együtt kedvenc TV-műsorát, ragadja meg az alkalmat, beszélgessen vele arról, mit is szeret benne.
- Mozduljon ki gyermekével, menjenek együtt sétálni, kirándulni, rokonlátogatóba, kisebb intézniezők elvégzésére.



Hagyja, hogy néha gyermeke döntse el, hogy hova is menjenek!

- Készítsenek együtt napirendet. Jelölje meg azt az időt, amikor kellő figyelmet tud szentelni gyermekének és meg tudja hallgatni. Este nézzék meg sikerült-e gyermekére kellő figyelmet szentelni.
- Idősebb gyermek esetében beszélgessenek a világ eseményeiről, társadalmi kérdésekről, vagy politikáról.

Ez csupán néhány ötlet, de nagyon fontos, hogy az odafigyelés ne csupán egyszeri alkalom legyen, hanem mindennapi életük részévé váljon.

Nagyon fontos, hogy saját magunknak is kellő figyelmet szenteljünk és gondoljuk át érzéseinket. Ez segít a stressz oldásában. Korai figyelmeztető jel lehet például a fejfájás, fáradtság, ilyenkor változtassunk életmódunkon. Talán elmentmondásosnak tűnik, de igaz: a legkimerítőbb nap után is ellazít egy 5-10

perces esti séta a ház körül. Pénz szűkésben is találhatunk egy jó könyvet a helyi könyvtárban. Néhány jó barátot mindig lehet találni egy hétfői kirándulásra a környéken.



Néhány speciális probléma

Számos oka lehet annak, ha nehézségekbe ütközik a gyermekek és a szülők közötti kommunikáció. A következőkben bemutatunk néhány rendkívüli esetet és ötletet ajánlunk a megoldásra.

Segítségét jelenthet gyermeke számára, ha sérült, fogyatékkal élő, vagy csak egyszerűen bármilyen másság miatt eltérő bánásmódot igényel, ha a nehézségeit megbeszéli vele.



A gyermek krónikus betegséggel, tanulási nehézséggel vagy valamilyen fogyatékkal élő

Ha gyermeke sérült, a kommunikáció fokozottan nehézségekbe ütközhet. Lehet, hogy a kommunikáció egy másik formájával őt is képessé teheti a másokkal való kapcsolatra.

Beszéljen vele nehézségeiről, ne sö-

pörje félre azokat, csak azért, mert az Ön számára is nehéz erről beszélni. Ugyanakkor, ne hagyja, hogy azt érezze, ő egy „probléma”. Az Önben zajló nehéz érzések súlyát ne terhelje rá. Igyekezzen a nehézségei miatt Önben keletkező szorongást oldani. Segíthet, ha talál egy a gyermeke betegségével, sérülésével foglalkozó közösséget, melyben a diagnózist felállító szakember se-

gítséget tud nyújtani, de fordulhat a területen dolgozó pszichológushoz, vagy egyéb mentálhigiénés szakemberhez. Minél korábban igényelje a szociális és egészségügyi támogatásokat, melyek az Ön tehermentesítését, és gyermeke fejlesztését szolgálják.

Kapcsolati problémák

Ha partnerével kapcsolati problémái vannak, az gyermekének is okozhat gondot, és valószínű, hogy kevesebb ideje, energiája marad arra, hogy meghallgassa Öt. Magyarázza el gyermekének, hogy nehézségei vannak, de igyekszik azokat megoldani. Ne tőle várja a megoldást. Érdeklődjön, hogy az problémájukban ki segíthet: a helyi Gyermekjóléti Szolgálat, Családsegítő Szolgálat, Nevelési Tanácsadó, civil szervezetek (NANE, Nebáncsvirág, Eszter Alapítvány, Patent Alapítvány, Kék Vonal), házi orvosi és/vagy védőnői szolgálat.

Kapcsolat felbomlása, válás

Nyugtassa meg gyermekét, hogy nem az Ő hibája, hogy kapcsolatuk kudarcba fulladt, s hogy mindketten ugyanúgy szeretik Öt, mint eddig. Egyedülálló szülők nagyobb terheket cipelnek, ezért segítségre szorulnak.

Haláleset

Ha meghal valaki, aki az Ön vagy gyermeke számára fontos volt, hagyja, hogy gyermeke beszéljen róla és kifejezhesse érzéseit. Ne érje váratlanul, ha a halál ténye és a megélt veszteség haragot, féltelmet vagy akár látszólagos közömbösítést vált ki a gyermekből. Semmiképp ne titkolja vagy szégyellje előtte, hogy Ön is gyászol! Segíti Öt azzal, ha tudja, hogy a sírás és a bánat ebben az esetben természetes, és az élet előbb-utóbb



megy tovább. Fel kell készülnie a halállal kapcsolatos kérdésekre is.

Kötekedés és kortársbántalmazás

Biztosítsa arról, hogy megérti az érzéseit. Beszélgessenek arról, hogy keveredett bele, és próbáljanak együtt kiutat találni. Tanítsa meg neki, hogyan hárítsa el a bántalmazókat, hogyan kérjen segítséget. Ha az iskolában fordult elő, a tanárokat is avassa be. Ne áltassa magát, hogy magától megoldódik ez a probléma, ne tegyen úgy, mintha nem venne róla tudomást.





nemétől függetlenül választhat tárgyakat, munkát, hobbit. Mindig vegyük komolyan a jelzést, ha az a gyanúnk, hogy gyermekünk szexuális visszaélés áldozatává vált. Jó ha tudjuk, hogy a bántalmazás ezen formája manapság gyakran internetes kapcsolatokon keresztül kezdődik. Ezért jó, ha érdeklődéssel követjük, hogy gyermekünk milyen weboldalakat látogat, s meghalljuk erre utaló jelzéseit. Gyanúnk esetén legjobb szakember segítségét kérni.

Alkohol és drog

Az alkohollal, cigarettával és egyéb függőséget okozó, káros szerek használatával kapcsolatban lényeges, hogy a gyermek számára fontos felnőttek milyen példát nyújtanak: ők élnek-e ilyen szerekkel, és milyen mértékben? Hogyan kezelik saját feszültségeiket, meg tudják-e tanítani a gyermekeiket a



Rasszizmus

Ha gyermeke arról panaszkodik, hogy akár gyermekek, akár felnőttek rasszista megnyilvánulásainak van kitéve, magyarázza meg neki, hogy ez teljes mértékben igazságtalan, és tudatlanságon és előítéleten alapul. Értesse meg vele, hogy ez a másik fél hibája, és nem az övé. Ha ez a probléma az iskolában jelentkezik és tartósan bizonyul, akkor tájékoztassa a tanárokat.

Ha gyermeke rasszista nézeteket vall, el kell neki magyarázni, miért elfogadhatatlan viselkedés ez, és hogy miért vannak különbségek az emberek közt. Sose felejtjük el, hogy gyermekeink számára példaként szolgálunk, ezért óvakodjunk az előítéletektől és az előítéletes megjegyzésektől, viselkedéstől.

Nemi előítéletek, szexuális bántalmazás

...Erősítsük meg gyermekünket, hogy

stressz-oldás más módjaira? Az örömeik, élvezetek egyéb, az egészségre nem káros formáit megvalósítják-e?

Ezen szerek használatával kapcsolatban mindig nagyon figyelmesnek kell lenni. A gyermek anyagi lehetőségeit, szokásait, tartózkodási helyét, baráti kapcsolatait jól ismerő szülőt kevésbé érheti „rossz meglepetés”. Nagyon fontos, hogy ezekről nyíltan beszéljenek egymással.

A kamaszok szinte kivétel nélkül kipróbálják ezeknek a szereknek egy részét - de nem mindegy, hogy milyen életkorban, milyen körülmények között, és a szülő tud-e róla. A gyermekeknek tisztában kell lenniük a kockázatokkal, beszélni kell velük erről. Érdemes a szülőtársakkal, a tanárokkal rendszeresen beszélni ezekről a kérdésekről, hiszen nem könnyű eligazodni a fiatalok világában.

A rászakas egy következő lépés, amit sokszor nem könnyű észrevenni, a gyermekben magában sem tudatosul, hogy „függővé” vált.

A struccpolitika, az időnkénti lebuktatás és büntetések helyett jobb, ha ilyenkor is megmarad az élő kapcsolat a gyermekkel: amellet, hogy kinyilvánítja aggodalmát és egyet nem értését, nem hagyhatja magára. Ha már kialakult a szerfogyasztás, akkor is jobb, ha a szülő tud róla, mint ha az titokban történik. Erősítse meg abban, hogy tudja, képes leszokni róla. Ajánlja fel, hogy ehhez minden lehetséges támogatást biztosít számára!

Ha erős a gyanúja, hogy kamasz gyermeke rendszeresen, mértéktelenül cigarettázik, alkoholt fogyaszt, vagy drogozik, komolyan foglalkozzon a dologgal. Igyekezzen megérteni a miérteket, jobban követni, hol van, mit csinál, kikkel barátkozik gyermeke. Mindenképp

kérjen segítséget szakembertől: nevelési tanácsadók, gyermekpszichiáterek, drogambulanciák.

Kellemetlen témák megbeszélése

Néhány szülő számára gondot okozhat bizonyos témák, pl. a szexualitás, betegségek nyílt megbeszélése. Nagyon lényeges, hogy gyermekének egyértelmű, őszinte választ adjon. Természetesen a válasz függ a gyermek korától és saját értékrendjétől, hitétől. Kicsi gyermekeinknek egyszerű válaszokra van szüksége.



Ha a gyermek kérdéseit követjük - apró lépésenként válaszolunk, mindenekelőtt azt igyekszünk megérteni, neki mi a nehéz, vagy érdekes az adott témában - aligha tévedünk.

A gyermekek védelme mindannyiunk felelőssége

A gyermekbántalmazás és/vagy elhanyagolás sok gyermek számára ma is durva realitás. Tudjuk, hogy a bántalmazás sok esetben megelőzhető, legalábbis ez lenne kívánatos. Ezzel tartozunk a gyermekeknek!



A kiadvány célja, hogy hozzájáruljon a gyermekbarát nevelési módszerek népszerűsítéséhez, és ezzel a gyermekekkel szembeni durva bánásmód elkerüléséhez. Mindnyájunk közös célja egy olyan társadalom megteremtése,

ahol a gyermekeket szeretik, értékelik, és ahol kibontakozhatnak. A gyermekek védelmét biztosítani kell otthonukban, az iskolában, abban a közösségben és kulturális közegben, ahová tartoznak.

A gyermekvédelmi törvény alapján a településeken megkezdték működésüket a gyermekjóléti szolgálatok, melyek feladata a családok és gyermekek védelme, szükség esetén segítségük. Kiemelt szerepet kap a bántalmazás megelőzése és kezelése. A gyermekjóléti szolgálatok támaszkodnak a jelzőrendszer tagjaira, akik részben szakemberek (pedagógus, egészségügy, rendőrség), részben laikusok (szomszédok, ismerősök, rokonok). Ha az eset olyan súlyos, hogy a családon belül nem kezelhető, akkor kerül sor gyámhatósági eljárásra és csak végső esetben emelhető ki a gyermek a családból. A gyermekvédelmi törvény egyik legfontosabb szabálya, hogy anyagi okokból nem lehet gyermeket kiemelni a családból.

Számos segítő szervezet működik az országban.



Segítő szakemberek, szervezetek



Helyi

Iskolai gyermekvédelmi felelős, iskola-pszichológus, területi gyermekjóléti szolgálat, rendőrség, gyermekvédelemmel foglalkozó megbízott, házi gyermekorvosok, védőnők, iskolavédőnők, családsegítő szolgálatok, nevelési tanácsadók, kórházak gyermekpszichiátriai osztálya, alapítványok és más civil szervezetek.

Országos

Szervezet neve	Telefon	Internet elérhetőség
Gyermekjóléti Szolgálatok	Helyi önkormányzatok honlapján	Helyi önkormányzatok honlapján
Nevelési tanácsadók	Regionális portálok	Regionális portálok
Gyámhivatalok		
Kék Vonal / anonim gyermektelefon segélyvonal	116 111 (nemzetközi hívószám) 116-000 (eltűnt gyermekek segély- telefonszáma) 0-24 óráig ingyenesen hívhatók, bármilyen telefonról, külföldről is)	www.kek-vonal.hu info@kek-vonal.hu
Kék Vonal / Szakember-szakember vonal-segítő szakemberek számára	06-1- 302 0944	www.kek-vonal.hu info@kek-vonal.hu
Magyar Gyermekek és Ifjúsági Telefonos Lelkiségi Szolgálatok Országos Szövetsége /GYITOSZ/	Megyéenkénti ingyenes telefonszámok megtalálhatók a honlapon	www.ifjusagi-lelkisegegy.hu
ESZTER Ambulancia (szexuális bántalmazás)	06-1- 466 9872	www.eszteralapitvany.hu
NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület)	06- 06-80-505-101	www.nane.hu
Csellengők TV műsor	06-80-205-520	http://csellengo. network.hu
Országos Krízis kezelő Információs Szolgálat (családon belüli erőszak, bántalmazás stb.)	06-80-20-55-20	—
Pedagógus Segélyvonal	06-1-238-2999	—
Szilvia (a prostitúció áldozatait segítő szolgálat)	06-80-203-753 szerdán 18.00 -22.00	—
Segítség-Tanács-Védelem (gyermekotthonban élő gyermekek anonim vonala)	06-80-200-402	—
Drog Stop	06-80-505-678	www.drog-stop.hu
Diákjogi Zöld Szám	06-80-327-010	—
Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia Budapest (megelőzés, kortársképzés és terápia)	06-1-215-7833 06-1-454-0876	www.kekpont.hu
MAGADÉRT Drogmentességet Védő Alapítvány Budapest	telefonszámok téma szerint ld. a honlapon	www.magadert.hu

Országos

Szervezet neve	Telefon	Internet elérhetőség
Leo Amici 2002 Addiktológiai Alapítvány (terápia) Komló	06-72-482-903	www.leoamici.hu
Drogprevenációs Háló-mozi program, Budapest, Uránia Nemzeti Filmszínház	06-1-475-57-81	www.sulinet.hu
Krizisterhesség esetén Bölcső Alapítvány Gólyahír Egyesület Alfa Szövetség Fészek Alapítvány	06-20-944-3566 06-80-203-923 06-30-922-6775 06-30-685-8488	www.bolcso.hu www.golyahiregyesulet.hu www.alfaszovetseg.hu www.feszekalapitvany.t online.hu
Telefontanú	06-80/555-111 8-20 óráig bűncselekményekkel kapcsolatos anonim bejelentések	
Amennyiben a gyermek fejlődése eltér az átlagostól, bátran forduljon Szakértői Bizottsághoz (Budapesten 4, megyéenként 1-1 van). A Szakértői Bizottság véleménye szükséges lehet a támogatott fejlesztések igénybeviteléhez és a szociális támogatásokhoz.		
Beszédvizsgáló Országos Szakértői és Rehabilitációs Bizottság	1125 Budapest, Halmi u. 26. Tel.: 1-203-8497	boszbo@hu.inter.net
Hallásvizsgáló Országos Szakértői és Rehabilitációs Bizottság és Gyógypedagógiai Szolgáltató Központ	1147 Budapest, Cinkotai u. 125-137., Tel.: 1-363-1561	hallasvizsgalo@siketek.hu
Mozgásvizsgáló Országos Szakértői és Rehabilitációs Bizottság és Gyógypedagógiai Szolgáltató Központ	1145 Budapest, Mexikói út 60. Tel.: 1-220-6459	www.mozgasjavito.hu
ELTE Gyógypedagógiai Főiskolai Kar Gyakorló Gyógypedagógiai és Logopédiai Szakszolgálat, Szakértői és Rehabilitációs Bizottság	1071 Budapest, Damjanich u. 41-43. Tel.: 1-461-3770	rezili@barczy.hu
Autizmus Alapítvány és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény	1089 Budapest, Delej u. 21. Tel.: 1-334-112	ambulancia@autizmus.hu
Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete	1125 Budapest, Kútvolgyi út 6.	www.peto.hu
DSGM-szakgyógytornászok helyi elérhetősége: Dévény Anna Alapítvány	1122 Budapest, Moszkva tér 16. Tel.: 1-355-5392	www.deveny.hu
ÉFOÉSZ (Értelmi Fogyatékossgal élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége)	1085 Budapest, Üllői út. 14. 1./6.	efoesz@efoesz.hu

Az eredeti kiadvány készült az NSPCC (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) megbízásából Listening to Children A guide for parents and carers címen.

A kiadvány a HPH-CA (Health Promoting Hospitals Child and Adolescents) szekció ajánlásának köszönhetően, az OGYEI (Országos Gyermekegészségügyi Intézet) felkérésére a Közös Kincsünk a Gyermek Nemzeti Csecsemő- és Gyermekegészségügyi Program keretében készült.

Fordítást végezte és szerkesztette: Dr. Scheiber Dóra

A hazai helyzetre adaptálta Nyuli Krisztina, Henter Izabella, Dr. Kovács Zsuzsanna, Asbóth Katalin, Dr. Klujber Valéria, Dr. Scheiber Dóra

Lektorálta, szakmai kiegészítést tett: Mózes Eszter

Megjelenést koordinálta: Toma Andrea

Az 16. oldalon feltüntetett fotó a Nemzetközi Pető Intézet hozzájárulásával került felhasználásra, melyet ezúton is köszönünk szépen.

A 3., 12., 13. és 21. oldalon feltüntetett fotók a Gyermekesély Program hozzájárulásával kerültek felhasználásra, melyet ezúton is köszönünk szépen.

