



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# MÉG TART A VAKÁCIÓ

Még tart a vakáció, de az áruházak reklámkatalógusai már emlékeztetnek a szeptember és az iskolakezdés közeledtére. Lassan előkerülnek a bevásárlólisták: 5 darab kockás, 6 darab vonalas, 2 postairón, 3 HB grafit... A tolltartó feltöltése színes ceruzákkal, a mintás borítójú füzetek birtokba vétele azon ritka pillanatok egyike, amikor a gyerekek többsége még izgalommal vegyes várakozással tekint a tanév közeledtére. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ez a pozitív hozzáállás hamar el is illan. Hogyan segíthetünk a gyermekünknek, hogy megőrizze lelkesedését?

## ◆ A GYERMEK ÉRTÉKE

„Amíg kicsi voltam, mindenki csodálta, hogy megint mennyit nőttem, megint mit mondtam, és nahát, milyen ügyes vagyok. (...) Amióta nagy vagyok és nyegle és idétlen, csak ülnek és sóhajtoznak, hogy mire ütött ez a gyerek.” Janikovszky Éva sorai ismerősen csengenek. Vannak, akik a kamaszkorba lépve találkoznak először a fenti ellentéttel, de manapság már igen korán megélik a gyermekek, hogy nem képesek a felnőttek által elvárt teljesítményt elérni. Egyik végletből a másikba esünk: a gyermek, amíg kisbaba, maga a csoda, minden mozdulata megörökíteni való tett. Ez így is van jól, hiszen a gyermek a szülő elfogadó figyelmén keresztül építi fel saját önértékelését. Iskoláskorba lépve azonban igen gyakran egy éles váltás következik be, s a gyermek értéke és a teljesítményéért kapott érdemjegy közé egyenlőségelet teszünk. A teljesítményorientált családokba született gyermekek azzal találják szemben magukat, hogy az érdemjegy a mértékegység, amely megmutatja, mennyit is érnek.

Ha a gyermek nem tud a túlzott elvárásoknak megfelelni, akkor ez a tény nemhogy motiválná őt, hanem éppen ellenkezőleg, a teljesítmény

ellen hat. A debilizáló szorongás a teljesítményt gátló szorongás, amely meghaladja azt a kellő izgalmi szintet, amely hozzájárulna a megfelelő teljesítményhez. A túlkövetelő szülők gyermekei gyakran küzdenek ezzel a fajta szorongással, hiszen nemcsak a képzeletbeli kudarctól, hanem ezzel együtt a szülei szeretetének elvesztésétől is rettegnek. Emiatt alkalmatlannak érzik magukat, és ez megnehezíti, hogy a figyelmüket a feladatra koncentrálják. Vannak, akik inkább a lázadást választják, és nem fektetnek semmilyen energiát az iskolával kapcsolatos feladatok elvégzésébe, mert ezzel úgy érezhetik, kézben tartják az eseményeket: a kudarc nem a képességeik, hanem a saját döntésük következménye. S vannak olyan gyermekek is, akiknél a túlzott elvárások okozta stressz hatására különböző pszichoszomatikus megbetegedések ütik fel a fejüket: hasfájás, fejfájás, esetleg hányinger.

Érdemes tudatosítani, hogy a gyermekünknek mennyi értéke van, amit az iskolai érdemjegy egyáltalán nem mér. Támogatnunk kell a képességei kibontakoztatását, ahelyett, hogy a saját be nem teljesült álmainkat akarnánk vele valóra váltatni.



### **„ANNYIBA KERÜL, AMENNYIBE KERÜL, DE MEGÉRI, PRÓBÁLJUK MEG ÉRDEKESSÉ TENNI AZ ISKOLÁT!”**

A fenti idézet Karácsony Sándor tollából származik, aki már a 20. század első felében megfogalmazta, hogy a gyermekek „mindent szívesen, szomjasan és nagy adagokban tanulnak, aminek az értelmét tudják. De csak azt. És csak addig, amíg belátják, hogy szükségük van rá. (...) Második, még meglepőbb tanulságom szerint a gyerekeket nem az egyes adatok érdekelték, hanem a dolgok vége. Mindig az egész, mindig az egyetemes. Előbb a nyelvfilozófia, aztán a nyelvtudomány és legutoljára az egyes eset. Előbb a tér és idő, aztán a matematika, aztán az algebra, aztán az aritmetika és legvégül a példa vagy a szerkesztési feladat. Előbb a lét, aztán az élet, aztán a biológia, aztán a rendszer és legutoljára az állat vagy a növény.”

Manapság mind a gyerekekre, mind a velük együtt tanulni kénytelen szülőkre hatalmas nyomás

nehezedik: házi feladatok, ésszerű és ésszerűtlen biflázni való tananyag, amik elveszik az időt a meghitt családi együttléttől. Az otthon, amely alapjáraton a pihenés, a biztonság és a játék színtere, gyakran az iskolai feladatok köré szerveződő harcmezővé válik.

A szülő úgy tud leginkább segíteni ezen a helyzeten, ha magolás helyett a tananyag és a való élet közötti kapcsolatok megkeresését helyezi előtérbe, és erre a gyermekét is megtanítja. Ez leginkább a közös tevékenységeken és a beszélgetéseken keresztül valósulhat meg. A fenti módszer hozzájárulhat ahhoz is, hogy a gyermek ne veszítse el a motivációját és a lelkesedését, ugyanis a tapasztalatok és az ezekhez kapcsolódó pozitív élmények elősegítik, hogy a gyermeknek fennmaradjon az érdeklődése, és szívesen foglalkozzon a tananyaggal.

---

## A TELJESÍTMÉNYORIENTÁLT CSALÁDOKBAN AZ ÉRDEMJEGVÉ, A MÉRTÉKEGYSÉGVÉ, AMELY MEGMUTATJA, MENNIT IS ÉR A GYEREK.

---

### PILÓTA ENGEDÉLLEL?

Nem könnyű egyensúlyt teremteni a gyermek segítése és a túlfeltés között. Nagy a nyomás az iskola részéről is, a tananyag és az otthoni gyakorlás mennyiségét vagy akár a felszerelés hiánytalanságát illetően. Ha a gyermek képtelen teljesíteni az elvárásokat, a segítő szándékú szülő könnyen olyan feladatokat is magára vehet, ami nem az ő dolga lenne. A szakirodalom *helikopter szülő*ségnek nevezi ezt a típusú szülői hozzáállást, amikor feszült aggodalommal folyamatosan a gyermekeink körül körözünk, és igyekszünk őket minden veszélytől és hibázástól megkímélni. Egy kutatásban, ahol puzzle-t kirakó gyermekeiket és szüleiket figyelték meg, azt tapasztalták, hogy a szorongó gyermekek szülei sokkal többször segítettek a gyermekeiknek a feladatban, annak ellenére, hogy a gyermek ezt nem kérte. Ha a szülő mindent megold a csemetéje helyett, egyrészt azt üzeni, hogy nem bízik abban, hogy a gyermek ezt egyedül is meg tudná oldani, másrészt pedig azt közvetíti, hogy csakis a tökéletes az elfogadható, így a gyermek a kudarcától való félelem miatt inkább nem is próbálkozik.

Gyakori, hogy a túlzott aggodalom vagy a csalódás okozásától való félelem miatt a szülő nem engedi meg, hogy a gyermek megtapasztalja a tettei természetes következményeit, és így a gyermek nem tanulja meg, hogy felelősséget vállaljon értük. A tornafelszerelés összekészítése vagy a házi feladat elkészítése a gyermek feladata, és többnyire a hasznára válik, ha mulasztás esetén megengedjük, hogy tanuljon a hibájából. Amennyiben eddig nem így tettünk, érdemes a gyermekkel megbeszélni a döntésünket, és elmondani neki azt is, hogy bízunk benne, hogy képes lesz felelősséget vállalni az adott dologért, például a tornafelszerelésért. Így a gyermek tisztában van a szabályokkal, és olyan életvezetési készségeket sajátíthat

el, amelyek nemcsak a tanulmányai, hanem a felnőtt élete során is nagy segítséget fognak jelenteni számára.

Számítsunk arra, hogy a gyermek eleinte próbálgatni fogja a határokat, ilyenkor érdemes kedvesen és határozottan kitartani a döntésünk mellett, ami nem zárja ki, hogy együttérzésünkről biztosítsuk őt, hiszen ez fogja támogatni abban, hogy ő is hinni kezdjen a saját képességeiben. Lényeges viszont, hogy a tanulás levonását hagyjuk a gyermekre, a természetes következmény ne társuljon kioktatással, büntetéssel vagy megszégyenítéssel. A fentiek nem jelentik azt, hogy utasítsuk el a gyermekünk segítségkérését, de ha a gyermek minden iskolai dolgát magunkra vesszük, azzal csak azt tanulja meg, hogy ez valójában nem az ő felelőssége, hanem a szülő dolga.

---

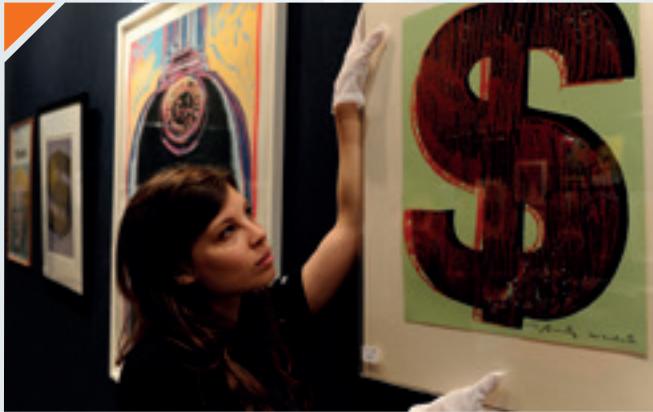
## AZ OTTHON, AMELY ALAPJÁRATON A PIHENÉS, A BIZTONSÁG ÉS A JÁTÉK SZÍNTERE, GYAKRAN AZ ISKOLAI FELADATOK KÖRÉ SZERVEZŐDŐ HARGMEZŐVÉ VÁLIK.

---

### KÖNYVET A PÁRNA ALÁ!

Még tart a vakáció. Egy kerek hónap van pihenésre, láblógatásra, semmittevésre. Használjuk ki ezt az időt arra, hogy gondtalanul együtt legyünk, ugyanis a semmittevés korántsem haszontalan cselekvés. A szakemberek szerint a megszakítás kell a tananyag mélyüléséhez, ezért nem kell a szünetben előkapni a leckét. *Vekerdy Tamás* szerint azok, akik nyáron gyakoroltak, szeptemberben kissé unottan ugyan, de jól tudják a tananyagot, míg azok, akik a nyarat nem gyakorló példák mellett töltötték, hanem pihentek, úgy tűnik, mintha mindent elfelejtettek volna. Néhány nap után azonban az első csoport körében az unalom győz, míg a kipihent gyerekek megtámaszkodnak, és igen hamar visszaidéződnek az előző évben tanultak. A pihenés, illetve az alvás fontosságára évközben is érdemes odafigyelni, mivel ez alatt automatizálódik, amit előtte megtanultunk. Élvezzük ki a gyermekünkkel együtt ennek az egy hónapnak a szabadságát, a tanulnivalóval ráér szeptemberben foglalkozni! ♦

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

## GYŪJTŐ

Hasznos tippek minden szerdán a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további érdekességekért** a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)

# XII. SZENTENDRE ÉJJEL-NAPPAL NYITVA FESZTIVÁL 2017. augusztus 25-27.

FÉNYFESTÉS

KONCERTEK

GASTROART

HÁZAK, UDVAROK,  
HÁZIGAZDÁK

GASZTRO UTCA  
- PROGRAMOK

KACSAÚSZTATÁS

CSALÁDI PROGRAMOK

[www.szentendreprogram.hu](http://www.szentendreprogram.hu)