



SZÖVEG –
SZÁM KATI

VERSENYZŐ GYEREKEK, VERSENYZŐ SZÜLŐK

Egy kiemelkedően tehetséges gyerek szülőjének lenni sok örömet jelent, de a tény megsokszorozza a teendőket és a kételyeket is. Jót teszek a gyerekeknek, ha mindent megteszek képessége kibontakoztatásáért? Meddig mehetek el abban, hogy ezért áldozatot hozzon, elsősorban ő maga, de az egész család is? Használ vagy árt neki a megmérettetés? Mit tehetek azért, hogy a versenyzés negatív következményeitől megóvjam? Művészek, sportolók, pedagógusok és pszichológusok segítettek a kérdések megválaszolásában.

- ◆ Sokszor attól való félelmünkben, hogy a gyerekünk valami fontosról lemarad, eleve túl sok különóra iratjuk be őt, és hogy lássuk, milyen eredményt hoz a befektetés, persze versenyeztetjük is. Nem mellékes azonban, hogy a versenyhelyzet, az arra való felkészülés, az abban elért eredmény pozitív vagy negatív következményekkel jár a gyermek személyiségfejlődése szempontjából. Vajon mindenféle verseny jót tesz neki? Ezt nem mindig könnyű eldönteni. A gyerekszépségversenyek esetében azonban meglehetősen egy irányba billen a mérleg nyelve.

KÉTES SIKER, FÖLÖSLEGES KUDARC

Solti Eszter az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának neveléstudomány mesterszakán három csoporttársával érdekes jelenséget vizsgált: „Egy két féléves kurzuson a siettetett gyerekekről szóló tanulmányból kiindulva szerettünk volna kutatást végezni. A tanulmány arról szól, hogy az elmúlt évszázadban mennyi felnőtt viselkedési mintával vagy tárggyal ruháztuk fel a gyerekeinket, amelyeknek a felelősségét nem mellékeljük hozzá. A divatipar kis felnőtt ruhákat és szépítőszereket készít nekik, és nagyon korán átszexualizálja az életüket. A gyerekszépségversenyek jól tükrözik ezt a jelenséget. Magyarországon hatból csak egy cég fogadott minket, ez örült a reklámnak, be is ültettek minket a zsűribe. A gyerekszépségverseny kéz a kézben jár a későbbi modellkedéssel, ami az itt versenyző gyerekek szülei szerint igazán jó szakma, sőt, már egész fiatal korban jól jövedelmező elfoglaltság. Az említett gyerekszépségversenyen már bébi korcsoport is van hároméves korig (!), ők legjobb esetben az anyuka kezét fogva tudnak végig sétálni a színpadon. A verseny jellemzően ebédidőben vagy alvásidőben van, egyáltalán nem veszi figyelembe a gyerekek napi életritmusát. A szülők nagyon feszültek, a gyerekek pedig tragikusan élik meg, ha nem ők a győztesek. A négyéves zokogott, a bőrnőddel és hatalmas sminkkészlettel érkező, modorosan vonuló tizenegykét éves hisztirohamot kapott és csapkodott, mert csak második lett. Hiszen eddig azt mondta a szülő,



TEHETSÉGES GYEREK MELLÉ
TEHETSÉGES TANÁR
ÉS TEHETSÉGES SZÜLŐ KELL.



hogy ő a legszebb, és itt most kiderült, hogy nem, ő pedig nem tud mit tenni azért, hogy a következő versenyen sikeresebb legyen. Ez nem olyan, mint a sport vagy az előadóművészet, hogy ha sokat edzel és gyakorolsz, jobb leszel. Nyilván ad egy kiállást és talán némi önbizalmat, de a kudarc nagyon rombolja az önértékelést. Ezekon a versenyeken nincs pszichológus vagy pedagógus, aki figyelne erre, csak egy szülő, aki azt gondolja, a következő versenyen majd egy szebb ruha, egy felnőttebb smink megteszi a magáét. De ehhez a gyerek semmit sem tud hozzátenni. Semmiképp nem ajánlanám senkinek az ilyenfajta versenyzést, mert céltalan, és az értékelésnek semmi objektivitása vagy igazságalapja nincs, nem inspirál fejlődésre.”

A SZÜLŐ MINT MOTIVÁCIÓ

Az amerikai gyerekszépségszavakról készült tévéműsorok jól mutatják, hogy a kifutón pózoló kislányokat sokszor erősen túlsúlyos anyukák kísérik, mintha gyermekük sikerével saját nőiességük kudarcát akarnák helyrehozni. Sokszor a művészetben vagy sportban versenyző gyerekek szüleit is megtalálja a vád, hogy csemetéjükben saját vágyaikat akarják megvalósítani. Honnan tudhatja egy szülő, hogy tényleg a gyereke érdekét nézi?

Kozma-Vízkeleti Dániel kiképző családterapeuta szerint a kérdés eldöntéséhez mély önismeret, szülői tudatosság és önreflexió szükséges, ugyanakkor attól semmi baja nem lesz a gyerekeknek, ha szülője saját élményekből és hiányokból táplálkozó küldetéseket ad neki. „Természetes szülői igény, hogy gyermekünk vigye többre nálunk, valósítsa meg a dolgokat, amelyeket nekünk nem volt módunkban. Amennyiben később »megbocsájtjuk« neki, hogy más utat (is) választ, és megengedjük, hogy gazdálkodjon a tőlünk kapott útmutatásokkal.”

A versenyen azonban nemcsak a gyerek mérettetik meg, hanem a szülő, a család is, aki a háttérben adja. „Bár a tehetséges gyermeket inspirálja, ha sikerélményeket él meg, a család visszaigazolása, elismerése, büszkesége és jelenléte nagyon fontos – ez üzemanyag, erőforrás a gyerekeknek – figyelmeztet a pszichológus. – A tehetséges, sikeres gyermekek gyakran sok kételyt élnek meg, önbecsülésük a számukra fontos személyek elismerésének szoros függvénye. Így nagyon fontos, hogy a család elmenjen a versenyekre, jelen legyen az alkalmon, és ünnepelje meg az eredményeket. Egy megfelelő időben elhangzó elismerő mondat többet jelenthet, mint akárhány kupa, díj, érem, oklevél. A szülők ugyanakkor gyakran maguk is versenyeznek szülőltársaikkal. A gyermek eredménye a szülő sikerének bizonyítéka lesz.”

DRUKKOLNI, TÁMOGATNI, OKOSKODNI

Olykor nem könnyű eldönteni, mi az, amiben a gyerekünk mögött kell állni, és mi az, ami csak növeli az amúgy is magas elvárásokat vele szemben. Hogyan vegyen részt a család a gyerek felkészülésében és versenyzésében úgy, hogy ne legyen se sok, se kevés?

Oláh Zsuzsanna háromszoros Európa-bajnok asztaliteniszezőt, aki a Statisztika PSC edzője. Az egyesület a közelmúltban kapta meg „A hónap műhelye” elismerést. Az edzőt arról kérdeztem, mi az ideális távolság a család és az egyesület között. „Régen az volt jellemző, hogy a szülők háttérben maradtak, az edzők kíséretében busszal utaztunk, elképzelhetetlen volt, hogy a szülő beleszóljon a munkába. Ma viszont szeretnek az asztalhoz közel ülni – mi ezt nem szeretjük. 14–15 éves korig a gyerekek többsége a szülőnek vagy az edzőnek sportol, nem magának. Ha ott a szülő, akkor a gyerek játék közben a szülőre néz ki, nem a tanácsot adó edzőre. Engem versenyzőként az is zavart, ha két nagyon jó edző ült ott, mert elvonta a figyelmemet, nem tudtam koncentrálni. A szülő dolga az, hogy jöjjön oda, hozzon uzsonnát, vizet, mindent biztosítson, ami az edzéshez kell.” Kozma-Vízkeleti Dániel szerint is a jelenlét, a bátorítás, a bizalom, az elismerés a fontos, ez segíti a gyermeket. Az elvárás, a számonkérés, a második helyezettnek szóló lekicsinylés, az erőfeszítések tudomásul nem vétele vagy érvénytelenítése azonban korlátokat jelentenek.

A „Virtuózok” című vetélkedőműsor egy egész országban, sőt, azon túl is a tehetséges kis zenészekre irányította a figyelmet. Az előválogatón zsűriző **Kohán István** klarinétművész szerint mindig a hangszeres tanár felelőssége és kötelessége, hogy olyan tehetséges növendéket válasszon, aki alkalmas mentálisan is egy ilyen megmérettetésre. A több hónapos felkészülés alatt a szülőket és a növendéket is informálnia kell, hogy egy verseny, amely a TV-ben zajlik, miben más a szokásoshoz képest. „Azt a lelki támogatást, amit otthonról kap a gyerek, nem pótolhatja semmi. A szeretet, a mosoly és a sok törődés adhat csak biztonságot. Főleg, ha az a gyerek még nagyon fiatal. A szülőknak továbbjutás esetén heteken keresztül meg kell szervezni a gyerekek eljuttatását a verseny helyszínére, és ezalatt vigyázni kell rájuk. Anyagilag is megterhelheti a családot a versenyzés, ugyanis megfelelő fellépőruhát kell vásárolni, vidékiek esetén pedig útiköltség is felmerül.” A klarinétművész azt tanácsolja, hogy nagyobb megmérettetés előtt a szülők bízzák gyermekükre a döntést, bemenjenek-e a fellépésükre nézőként, ne állítsanak fel plusz elvárásokat vele szemben, és biztosítsák őket szeretetükről sikerben és sikertelenségben egyaránt.



Háttér munka a „Virtuózok” vetélkedő műsor döntőjében

A GYERMEK MEGÉRZI, HA HISZÜNK BENNE – EZÁLTAL Ő IS HINNI TUD MAGÁBAN.

Ácsné Szily Éva hegedűtanár szerint „az egyik legnagyobb nehézség, hogy a gyerekeknek nagyon sok időt el kell ott tölteniük a stúdiófelvételen kívül, ezen sajnos nem lehet változtatni. Van, akivel sakkozni kellett, van, akinek rongylabdát hoztak vagy könyvet, zenét. De ha a szülők is elfáradtak és a kicsik felpörögtek, elkélt a segítség. A Virtuózok harmadik versenyén már gyermekpszichológust is foglalkoztattak, aki nagyon jól érzékelte, amikor már én is elfáradok, és a gyerek is kezd türelmetlen lenni, és olyankor sokat segített. A felkészítés folyamatában a tanárnak van a legnagyobb szerepe, de a verseny utáni beszélgetésnél ismét a szülő és a gyermek kommunikációja a legfontosabb, ezen belül is talán az első mondat, amely akkor elhagyja a szülő száját.”

SIKER ÉS KUDARC

Az egyik legnagyobb mérföldkő a versenyzők életében az eredmény, pontosabban az, ahogyan a sikert vagy kudarcot feldolgozzák. Hogyan segíthet ebben a felnőtt?

A zene tanárnő például alaposan előkészíti kis zenészeit. „Tudatosítania kell a gyerekekben, hogy »te sokat dolgoztál, ügyes vagy, de itt mindenki ügyes. A zsűri azt értékeli, hogy azon a napon éppen hogy játszol. Nem biztos, hogy az lesz a legjobb előadásod, de attól még jó vagy, és minden verseny a következő versenyre készít föl.« A kiemelkedő tehetségek szeretik megméretetni magukat, emiatt általában úgy jönnek le a színpadról, hogy jól érezték magukat. Ha az eredmény csalódást okoz, akkor is rögtön azt kérdezik, mikor lesz a következő megméretetés. Siker esetén is az én feladatam, milyen helyzetbe engedem bele a gyereket. Nemrég egy riporter megkérdezte, nem félek-e attól, hogy egy gyerek »nagyon elszáll«. Erre állandóan figyelnem kell, sokszor beszélünk erről a zongorakísérő kolléganőmmel is, de csak a szülővel együtt tudok segíteni. Tehetséges gyerek mellé tehetséges tanár és tehetséges szülő kell. Utóbbi alatt értem, ha képes a tanár őszintén beszélni, és féken tudja tartani a gyereket, ha nagyon magasan akar repülni. De tapasztalatom szerint inkább a szülők akarnak túl magasan repülni. Ők azok, akik megkérdezik tőlem: mégis, milyen a gyerekem a többiekhez képest? Kudarc esetén azt kell tudni, hogy ha nincsenek negatív visszajelzések, nincs miből továbblépni.”

„Ritkán fordul elő, hogy valakinek minden sikerül – fogalmaz Oláh Zsuzsanna edző. – A sportban a fejlődés nem egyirányú fölfelé vezető út. Hullámokkal, megtorpanásokkal teli vonal. Ha növekszik egy gyerek, megváltozik a koordinációja. Ha fizikailag fejlődik, lehet, hogy a mentális fejlődés ezt nem követi azonnal. Akkor majd a következő versenyen összeérnek a dolgok. Van, akit szorosan kell fogni, van, akinek többet kell edzeni. Van, aki nem válogatott, és mégis küzd a maga versenyein, másnak elsőre nagyobb tehetsége van a sportághoz, de nincs kitartása. Ennyi év után úgy érzem, hogy a tehetség nemcsak azt jelenti, hogy valakinek jó a mozgása vagy a keze, hanem azt is, hogy kitartó. Előrébb jutnak azok, akik szorgalmasak, és alázatosan, komolyan dolgoznak. A pozitív hozzáállásra próbálok megtanítani őket. Azt szoktam mondani nekik, hogy ha egy szőlőfűrtből mindig a legjobb szemet eszed meg, akkor egy jó szőlőt ettél; ha mindig a legrosszabbat, akkor egy rosszat, pedig ugyanazt a fűrt etted.”

Kozma-Vízkeleti Dániel arra figyelmeztet, hogy ha az eredményeket külső tényezőknél tulajdonítják – „szerencséd volt”, „rosszindulatúan ítélt a bíró”, „nem volt megfelelő az időjárás” – a gyermek gondolkodását afelé terelik, hogy ne magában, hanem másokban keresse sikerei és kudarcai kulcsát – holott tehetségének kibontakoztatásához szüksége lesz arra, hogy saját élete aktív alakítójának lássa magát. „A gyermek megérzi, ha hiszünk benne – ezáltal ő is hinni tud magában.”

KIÉ A SIKER?

Egy ismert, sikeres versenyző édesapja – aki egyben a bajnok tanára is volt – sok évvel ezelőtt azt nyilatkozta, hogy ő akárből világlklasszist nevelt volna. Ez hogyan hat egy gyerek önértékelésére? – kérdezem a családterapeutát.

„Az »emberanyagnak« tekintett és nevezett személy hajlamos lesz saját magát is annak tekinteni. A sikert együtt hozzuk létre. Ki-ki megteszi a saját látványos vagy kevésbé látványos erőfeszítését, így hozzájárul az eredményhez. Anyu a szendvicseivel, apu az edzésre hordással és szigorával, a tesó azzal, hogy békén hagy edzés közben, vagy éppen fut velem, a nagyfi a dicsérő szavaival, a tanár a szakértelmével. Fontos, hogy ki-ki kifejezhesse saját büszkeségét, ám az is fontos, hogy ezt hozzájárulásnak, és ne egyedüli teljesítménynek lássuk. A gyermek nem a »miénk«.

Ácsné Szily Éva számára sok tanulsággal járt a Virtuózok azzal kapcsolatban is, hogyan érdemes a sikeres virtuózokat jól segíteni tovább. „Nemcsak a mamával kellene megbeszélni, hogy egy 8–9 éves megy-e újévi koncertre, hanem a tanárával is, hogy egyáltalán van-e

a repertoárjában olyan darab, amit el tud játszani. Egy ekkora gyereknek nem az a dolga, hogy az ifjúsági olimpia megnyitóján cuki kisfiúként ott legyen dekorációnak. Hogy a 18 éves mire használja a sikert, az már a saját döntése, ő meg is tudja ítélni. Sokszor a jutalmazási rendszer is ludas abban, hogy a gyerek »elszáll«. Nem egymillió forintot kellene adni a győztesnek, hanem olyan lehetőséget, hogy külföldi kurzusokra mehessen. Van tanítványom, akinek annak idején én kerestem svájci támogatást, hiszen az édesanyja hetvenezres rokkantnyugdíjából élnek, de azzal, hogy most kap jutalomként havonta egy nagyobb összeget, bevitték egy olyan világba, ami nem a realitás. Egy világhírű előadóművész felajánlotta, hogy fizeti neki bárhol az egyetemi tanulmányát, de ő nem mondta meg, hogy húszévesen még nem érettségizett le, mert sokkal jobban érdekelt a lakkcipője márkája meg az, hogy melyik szállodában lakjon a fellépésen. A pénzzel csak azt lehet segíteni, akinek a szülei tudják, hogy a sikert hogyan lehet a jövőbe befektetni.”

VERSENYDRUKK ÉS MEGTORPANÁS

„Az életkori sajátosságoknak megfelelő krízisekre a tehetséges gyerekeknél is számíthatunk. Ők bizonyos területeken – pl. felelősségvállalás, időbeosztás, terhelhetőség – meghaladják életkorukat, más területeken pedig – kapcsolatok, érzelmi fejlődés, autonómia kialakítása – lemaradnak kortársaik fejlődési ütemétől. Ezért a legkiválóbb csodagyerek esetében is fontosnak tartom, hogy rendszeresen élhessen saját életfeladatának megfelelő életet is – például mindennap egy órát, vagy minden héten egy délután erejéig” – javasolja a családterapeuta. Oláh Zsuzsanna szerint a sportolók esetében akkor jön az első nagyobb probléma, amikor valaki válogatott lesz, és kiderül, hogy a napi két edzés már az iskola rovására mehet. Ilyenkor a sportiskolák jelenthetnek megoldást. Arra a kérdésre, hogy az ő gyerekkorában mi volt a legnehezebb, az asztaliteniszező ezt válaszolja: „Mindig megfelelni. A klubban, a válogatottban. Ha kikaptam, akkor az újság már címlapon hozta, ezért nem lehetett nem nyerni. Ehhez nehéz hozzászokni, abba is akartam hagyni. Akkor édesapám és az edzőm megkérdezte, van-e valami az életben, amiben Európában a hatodik, Magyarországon meg a legjobb vagyok. Mondtam, hogy az asztalitenisz. »Akkor miért akarod abbahagyni?« Ez hatott.”

Faludi Viki tanácsadó szakpszichológust és sportkonzultánst arról kérdeztem, mi lehet az oka, ha egy gyerek egyszer csak nem akar versenyre menni, vagy ott sokkal rosszabbul teljesít, mint az edzésen.



„Az ok többnyire a teljesítményszorongás, amely fokozódik, ha megmérettetési kényszer nehezedik a gyerekre – feleli a szakember. – Megfelelés az edzőnek, a szülőnek, a kitűzött célnak, ami a saját elvárásaihoz mérten lehet extrém magas is. Mindezt befolyásolja, hogy a sportoló milyen képességekkel rendelkezik, és a versenyt mekkora kihívásnak tekinti, de függ a motivációtól, az önértékeléstől is. Nagyon sokféle tünet árulkodhat arról, ha a verseny túlságosan megterhelő. Versenyhelyzetben természetesek a fokozott szimpatikus reakciók, de ezek mértéke már árulkodó lehet: kézremegés, izzadás, magas pulzus, hasmenés, gyomorgörcs, nyelési nehézségek, bármilyen más érzelmi stressztünet: agresszió, sírás stb. Ha kimondja, hogy fél, ha túlzott fáradtságot mutat, ezek mind beszédes tünetek. Érdemes az okokat feltárni, és akkor próbálkozni a versenyzéssel, ha a gyerek ennek csökkentése után szeretni kezdi a versenyhelyzetet. Erőltetni semmiképpen nem érdemes, abban viszont feltétlenül segíteni

GYERMEKEINK KÖZÖTT NE ÉLEZZÜK A VERSENYT, AMI A FIGVELMÜNKÉRT FOLYIK!

kell neki, hogy kiderítsük, mi az oka ennek, és a megoldásban is támogatnunk kell. Ha versenyszerűen sportol, és szeretne tartós eredményeket, akkor mindenképpen forduljunk sportpszichológushoz. Jellemzően akkor keresik fel a szülők gyermekükkel a pszichológust, ha a versenyhelyzetek kezelésében valamilyen probléma adódik, de sok gyerekekkel foglalkozom preventív jelleggel is: a megküzdési technikák elsajátítása, az önbizalomnövelés, az önismeret különösen fontos lehet azoknak a gyerekeknek, akik már gyerekkorukban ki vannak téve a versenyek stresszfaktorainak. De érdemes észben tartani, hogy a szülő–gyerek–edző hármasság működése akkor lesz ideális, ha mindhárom szereplő a gyerek érdekében akar változtatni.”

A TEHETSÉGES GYEREKEN TÚL

A kis versenyzőkre sok figyelem hárul, de sokszor nem egyiké. Hogyan neveljük a tehetséges gyerek mellett az „átlagos” testvéreket?

„Ha átlagosnak neveljük őket, átlagosak lesznek – javít ki Kozma-Vízkeleti Dániel. – Ha viszont a mi szemünk tükrében meglátják saját különlegességüket, akkor ők is tehetségesek lesznek valamilyen területen. Meglehető, olyanban, amiért nem kapnak díjat, oklevelet – ám a tőlünk kapott elismerés egész életre lendületet adó üzemanyag lehet a számukra. És az egyik legfontosabb: gyermekeink között ne élizzük a versenyt, ami a figyelmünkért folyik!”

Végül elérkezik az az idő is, amikor hosszú évek után egyszer csak már nincs szükség a szülőre mentorként. A családterapeuta szerint „ha én voltam a MINDEN a gyermekem számára, nehéz lesz ebből engedni. Ha viszont megelégedtünk azzal, hogy »elég jó« szülőként támogattuk, mintákat és példát adtunk, biztatást és energiát biztosítottunk számára, azzal a magunk számára is megkönnyítjük a leválást, amikor az majd a gyermekünk természetes életfeladata lesz. A tehetséges gyermekek számára a szülő mint mentor megjelenése csak egy a számos más szülői szerep közül.” ♦



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Családbarát Médiaért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

Támogatók

