

Szalánczi Kriszta, klinikai szakpszichológus írása

Iskolások szülei, figyelem! – Vekerdy Tamás pszichológus 7 fontos üzenete



Fotó: Csiszér Goti/Goti Photography

Dr. Vekerdy Tamás És D. Tóth Kriszta beszélgetése

A tőle megszokott szókimondással és építő kritikával indította a tanévet **Dr. Vekerdy Tamás** pszichológus, a wmn.hu főszerkesztőjének, **D. Tóth Krisztának adott interjújában**. Ezt a beszélgetést eddig csaknem 130 ezren (!) olvastátok el, és a mai napig sokan megosztják, idézik a közösségi médiában. Nem csoda, az ismert pszichológus szakember nagyon sok fontos és megszívlelendő mondatot mondott ki – mindenféle finomkodás nélkül – a szorongó iskolásokról, a gyerekeket megbetegítő iskolarendszerről, a felesleges házi feladatról, a szülői szeretetről és cinkosságról. A beszélgetés inspirálta a wmn.hu oldalán rendszeresen publikáló **Szalánczi Kriszta klinikai szakpszichológust** is, aki kiválasztotta Vekerdy tanúr úr hét fontos üzenetét, és kiegészítette őket minden iskolás gyereket nevelő szülő okulására.

- 1. „...minden azon múlik, hogyan telt az első hat-hét év. A gyerek érzelmi biztonságban van-e? Vagyis marhaskodtak-e vele, dögönyözték-e, csiklandozták-e, mondtak-e neki mondókákat, énekeltek-e neki, stb. Megtanult-e személyes érzelmeket kapni, elfogadni és viszonzni. Aki ezt tudja, az védve megy be az iskolába, aztán később a kamaszkorba.”**
(Vekerdy Tamás)

Mi szülők is sokat tehetünk azért, hogy „strapabíró” iskolást neveljünk, ugyanis az élet első hat éve alatt kialakult érzelmi biztonság, bizalom, szoros kötődés meghatározza a gyerek külső ingerekkel, elvárásokkal, szorongató körülményekkel szembeni ellenálló képességét. Egyáltalán nem közömbös, hogy a kisiskolás milyen batyúval indul az első osztályba, netán már többször, akár óvodában, akár szüleitől hallotta a dorgáló megjegyzéseket: „*Mi lesz veled az iskolában, ha nem vagy képes fél órát egy helyben ülni! Ott aztán nem lesz játék, idétlenkedés!*” A gyerekeknek éreznie kell a biztonságot, ez a legfontosabb feladatunk szülőként.

- 2. „A gyerekeknek tudnia kell, hogy mi, a szülei, mindig megvédjük a külvilággal szemben, bármi történik – akkor is, ha nem értünk egyet, azt majd külön elintézzük vele –, tudnia kell, hogy ott állunk mellette és mögötte.”** (Vekerdy Tamás)

Legyen erős és megingathatatlan szövetséged a gyermekeddel! Mindig tartsd szem előtt a következőt: „*a gyereked fontosabb annál, mint amit aktuálisan tesz, és a kapcsolatod is fontosabb annál, mint a gyereked eredménye vagy aktuális viselkedése. Ne csak a teljesítményén keresztül értékeld, lehet, hogy egy kiküzdött hármasért többet tett a gyerek, mint egy könnyen jött ötösért.*”

3. „...mondjuk neki: Gyere ki a konyhába, igyál egy kis vizet, hámozok egy kis almát, mint régen (bár tudom, hogy a héjában van a vitamin), felszeletem, kistányérra teszem, bemegyünk a szobába, a füzet mellé rakom és így szólok: **Figyelj, diktálok! ... Nincs értelmetlenebb dolog, mint a házi feladat.**” (Vekerdy Tamás)

Igen! Legyünk a cinkosai, persze az ésszerűség határain belül! Vegyük észre, mikor van a gyermekünk a teljesítőképessége határán, ne gyötörjük őt, sem magunkat, hagyjuk pihenni, belefeledkezni a játékba, mozgásba! Ne zsaroljuk őt érzelmileg a *majdmeglátodmilesz, ha rossz jegyet, beírást hozol* rendszeresen ismételt szülői monológokkal. Inkább arra sarkalljuk, hogy tegye meg a tőle telhető legtöbbet és mindig a képességeihez mérten értékeljük a teljesítményét.

4. „**A régi magyar iskolában azt mondták a tanároknak: itt vannak a gyerekek, négy-hat év alatt tanítsd meg őket stabilan írni-olvasni! Közben menjetek le a patakpartra, mert ez volt a környezetismeret. Játsszatok, futkározzatok, énekeljete...**” (Vekerdy Tamás)

A mai iskolarendszer – helytelenül – egy teljesíthetetlen teljesítményt vár el a gyerekektől, tehát időre kell megtanulni írni, olvasni, számolni, **figyelman kívül hagyva az óriási egyéni különbségeket.** Van, aki pillanatok alatt – már az iskolába kerülés előtt olvas, míg másoknak ez sokkal több időbe telik. Önmagában ez a tény semmi másról nem szól, mint arról mennyire különbözőek a gyermekeink és több időt kellene hagyni ezeknek a készségeknek a begyakorlására, megszilárdulására, tehát a siettetés értelmetlen.

5. „**A szülők beveszik a süket dumát arról, hogy teljesítményelvű világban élünk, ha jó akarsz a gyerekednek, „topmenedzserképzést már az óvodában is!” Jönnek a béték, a káefték az oviba, kikapkodják a kicsiket a szabad játékból és elviszik „képezni”; lovagolni, úszni, angolórára... ami teljesen abnormális.**” (Vekerdy Tamás)

Az egészséges gyermeknek semmiféle plusz fejlesztésre nincs szüksége. A gyerekeinket – helytelenül – már szinte születésüktől fogva „versenyképessé” szeretnénk tenni. Miközben **egy gyereket az tesz valójában versenyképessé, ha érzelmi biztonságban van, ha megfelelő mennyiségű szabad játékban, mozgásban, mesében van része.** Tehát az iskolásoknak is kötelező játszani! **Az iskolának inkább önállóságra, motiváltságra, önérvényesítésre, nyitottságra kellene nevelnie, nem a teljesítmény okozta szorongásra.**

6. „**Tévedni, hibázni jó! Abból tanulsz. Nem úgy van az, hogy tévedhetetlenül születek, jól bemagolok mindent és tökéletes vagyok. Ilyen nincs. Ha valamelyik gyerek hibázik, az jó. Ne csesszük le érte, hanem nyomozzuk ki együtt, hol toltta el! Ezekből lehet megszerezni az ismereteket.**” (Vekerdy Tamás)

Sajnos ma még mindig bűnnek számít a tökéletlenség. Pedig ezek mind a normális, hétköznapi viselkedésből adódó emberi dolgok. Egyszerűen nem tudjuk minden pillanatban a maximumot nyújtani. Próbáljunk felnőttként nagyvonalúbban közelíteni ezekhez a jelenségekhez. És **mindig figyeljünk oda a szándékra is!** Ne akarjunk egy elsőbből hirtelen köteleességtudó, szorongó eminenszt nevelni. A gyerek attól még nem rossz magaviseletű – hiába igazolja ezt a tanítónő beírása –, hogy

szünetben futkározott a folyosón. Természetesen azért futott, mert alig bírta ki ülve 45 percet, és felszabadult a szünetben.

7. **„Az, hogy a tanító milyen, később egy asztmában, egy gyomorfekélyben is visszaköszönhet. A kutatók több mint 17 000 embert követtek végig gyerekkortól a felnőttkorig. És bebizonyosodott, hogy az, ami az iskolában, és azzal párhuzamosan a családban történik egy gyerekkel, az egész életpályára és a felnőttkori egészségre, testi állapotára kihat. Vagyis mi itthon a gyerekeink testével semmilyen értelemben nem törődünk, és ez nagyon szomorú.” (Vekerdy Tamás)**

Iskolaválasztáskor a tanár személye legyen az elsődleges, ne az iskola extra szolgáltatásai. Mind a saját szülői, mind a szakmai tapasztalataim azt bizonyítják, hogy szép számmal akadnak remek gyermekközpontú iskolák, nagyszerű tanító nénik. Sajnos a merev szabályrendszerrel működő, elsősorban büntetéssel nevelő, a gyerekeknek nagyon kevés mozgásteret adó intézmények bőségesen termelik a szorongó tanulókat. Az iskolai szorongás nem normális élettani jelenség! Ám ez erősen kötődik a teljesítmény-centrikus oktatáshoz. Amennyiben egy gyerek tartósan szorong, azzal dolgozik a szülőnek, mert a szorongó gyerek sokszor képtelen segíteni saját magának. Nem törődhetünk bele abba, amikor azt halljuk: *amióta iskolás, állandóan fáj a hasa, izzad a tenyere, felébred éjszaka, többször sír*. Sajnos abszurd a helyzet, mert sokszor a szorongó gyerek viselkedése önkéntelenül kedvez a tanároknak, hiszen ezek a gyerekek csendben ülnek, meg akarnak felelni, nem „rosszalkodnak”, tehát a viselkedésükkel – a tanárok szempontjából – nincs semmi gond. Nos, igen... csak a lelkükkel...!

És egy ráadás idézet, Szent Benedek regulájából:

„Legyen, ami után az erősek is vágyódhatnak, de a gyengék sem riadnak vissza.”

Jó lenne, ha a mai iskolarendszer elvárásaiban követőkre találna ez a mottó.