

Korosztályos útmutató a gyermekek szexuális neveléséhez

Szülőknek és pedagógusoknak — a születéstől négyéves korig

Írta: **Muzslai Gábor** és **Muzslainé Nagy Etelka** · Kiadja: **CitizenGO**

1. fejezet

A szexuális nevelés már a születés előtt elkezdődik

Az apa és az anya pótolhatatlan ajándéka

A gyermek fejlődése szempontjából az egyik legalapvetőbb érték, ha szerető édesanya és szerető édesapa neveli fel. Már maga a természet is arra mutat rá, hogy élet csak egy férfi és egy nő sejtjeiből foganhat meg. Ez nem csupán biológiai tény, hanem arra is emlékeztet bennünket, hogy a gyermek eredendően mindkét szülőhöz kapcsolódik.

Az anya és az apa különböző módokon fejezik ki a szeretetüket, ezáltal kölcsönösen kiegészíthetik egymást, ez a különbözőség gazdagítja a gyermek fejlődését.

Az édesanya szeretete gyakran a gyengédségben, védelmezésben, gondoskodásban és a feltétel nélküli elfogadásban mutatkozik meg. Ő az, aki biztonságot ad, vigasztal, ápol, és azt üzeni gyermekének: *„Bármí történik is, szeretlek!”*

Az édesapa szeretete sokszor más hangsúlyokat hordoz, mint az édesanyáé. Bátorít, irányt mutat, önállóságra nevel, és segíti gyermekét abban, hogy kibontakoztassa képességeit. Azt üzeni: *„Hiszek benned. Képes vagy rá. Indulj el, én melletted állok!”*

Természetesen ezek nem merev szerepek. Sok édesapa rendkívül gyengéd és gondoskodó, ahogyan sok édesanya is határozottan bátorítja gyermekét. Mégis megfigyelhető, hogy a férfiak és a nők gyakran eltérő erősségekkel gazdagítják a család életét. A gyermek számára éppen ez a sokszínűség jelent különleges értéket.

A fejlődéslélektan is rámutat arra, hogy az apa és az anya jelenléte eltérő módon járulhat hozzá a gyermek érzelmi, társas és személyiségbeli fejlődéséhez. Amikor szeretetben és együttműködésben nevelik gyermeküket, olyan biztonságos légkört teremtenek, amelyben a gyermeknek nem kell félnie, szorongania azt tapasztalva, hogy a számára két legfontosabb

ember szeretetlenül viselkedik egymással. A szeretet légkörben alakul ki a gyermekben a bizalom, az önbecsülés és a világ felé forduló nyitottság. Ezért az egyik legnagyobb ajándék, amelyet egy gyermek kaphat, hogy olyan családban nő fel, ahol édesanyja és édesapja szeretik egymást, tisztelettel fordulnak egymás felé, és közösen vállalnak felelősséget érte. Az ilyen családi légkör nem azt jelenti, hogy nincsenek konfliktusok vagy nehézségek, hanem azt, hogy a gyermek megtapasztalja, hogy a szeretet, a megbocsátás és az egymás iránti hűség erősebb lehet a problémáknál.

Ugyanakkor tudjuk, hogy nem minden gyermek nőhet fel ilyen körülmények között. Vannak családok, ahol betegség, haláleset, válás vagy más élethelyzet miatt az egyik szülő nincs jelen. Ez nagy terhet ró az egyedül nevelő szülőre, hiszen egy édesanya nem tudja teljes mértékben betölteni az édesapa szerepét, ahogyan egy édesapa sem tudja teljes mértékben betölteni az édesanya szerepét. Mégis, az egyedül maradó szülő szeretetével, gondoskodásával, figyelmével és következetes jelenlétével olyan biztonságos légkört teremthet, amely nélkülözhetetlen gyermeke egészséges testi, lelki és érzelmi fejlődéséhez.

A gyermeknevelés kétségtelenül áldozatokkal jár. Időt, figyelmet, türelmet, energiát és anyagi javakat kíván. A mindennapokban sokszor úgy érezzük, hogy többet adunk, mint amennyit visszakapunk. Mégis kevés olyan „befektetés” létezik az életben, amelynek ilyen maradandó gyümölcse van. A szeretet, a hitelesség, a tisztelet, az önfegyelem, a felelősségvállalás és a mások iránti együttérzés olyan értékek, amelyek nem kopnak el az idő múlásával. Ezek lassan beépülnek gyermekünk gondolkodásába, döntéseibe, kapcsolataiba és jellemébe. Később pedig, amikor ő maga is szülővé válik nagy valószínűséggel továbbadja ezeket saját gyermekeinek. Ezért a gyermeknevelés nemcsak a jelenről szól, hanem a jövőről is. Minden szeretettel eltöltött beszélgetés, minden közös játék, minden ölelés, minden türelmes magyarázat és minden jó példa olyan örökség, amely nemzedékeken át tovább élhet.

Amikor a „szexuális nevelés” kifejezést halljuk, sokaknak egyetlen beszélgetés jut eszébe, amikor a szülő elmagyarázza gyermekének, hogyan születik a kisbaba. Mások úgy gondolják, hogy erről a témáról csak serdülőkorban kell beszélni, amikor megjelennek a testi változások és az első szerelmek.

A valóság azonban egészen más!

A szexuális nevelés nem egy beszélgetés, hanem egy hosszú folyamat. Nem tizenkét vagy tizennégy éves korban kezdődik, hanem jóval korábban, tulajdonképpen már az anyaméhben, ahogyan a gyermek fejlődése sem a születéskor kezdődik, hanem már a magzati életben. A várandósság hónapjai alatt az idegrendszer rendkívül intenzíven fejlődik, és a magzat fokozatosan egyre több ingert érzékel a külvilágból. A várandósság második felében már felismeri édesanyja hangját, és kutatások szerint az édesapa hangja is ismerőssé válhat számára. A születés után ezért sok újszülött megnyugszik, amikor meghallja szülei hangját vagy érzi közelségüket.

Ez is rámutat arra, hogy az apa szerepe már a gyermek megszületése előtt elkezdődik. Bár a várandósságot az édesanya hordozza, az édesapa szeretetteljes jelenléte, támogató magatartása és a családban megélt biztonság nemcsak az édesanya jóllétére van kedvező

hatással, hanem közvetve a magzat fejlődésére is. Az apa beszélhet gyermekéhez, simogathatja az édesanya hasát, és már ekkor elkezdheti építeni azt a kapcsolatot, amely a születés után tovább mélyül.

Az emberi agy fejlődése az élet első éveiben rendkívül gyors. Négyéves korra az agy eléri felnőttkori méretének közel 90 százalékát, miközben ebben az időszakban alakulnak ki azok az idegrendszeri kapcsolatok, amelyek később a gondolkodás, a tanulás, az érzelmek szabályozása és az emberi kapcsolatok alapját adják. Ezért kiemelkedően fontos az első négy életév. A gyermek minden nap tanul: a szülők hangjából, érintéséből, tekintetéből, közelségéből és abból a légkörből, amely körülveszi. A szeretetteljes, nyugodt és kiszámítható családi környezet nem csupán kellemes élmény a gyermek számára, hanem hozzájárul idegrendszerének egészséges fejlődéséhez, biztonságérzetének kialakulásához és későbbi kapcsolatai minőségéhez is.

A gyermek tehát nemcsak abból tanul, hogy mit mondanak neki, hanem azt is, hogyan élnek mellette a szülei. A szeretetteljes kapcsolat, a nyugodt családi légkör és az apa és anya egymás iránti tisztelete olyan „láthatatlan örökség”, amely egész életére elkísérheti.

A kisgyermek számára a szexualitás még nem a nemiséget jelenti. Sokkal inkább azt tanulja, hogy biztonságban van-e, szerethető-e, elfogadják-e olyannak, amilyen, lehet-e bízni a szüleiben, és jó dolog-e férfinak vagy nőnek lenni. Ezek az élmények alkotják azt az érzelmi alapot, amelyre később az identitása, a kapcsolatai és a párválasztása is épül.

Ezért amikor a szexuális nevelésről beszélünk, nem pusztán biológiai ismeretek átadására gondolunk. Sokkal tágabb értelemben használjuk ezt a fogalmat. A szexuális nevelés magában foglalja a gyermek testi, érzelmi, kapcsolati és erkölcsi fejlődésének támogatását. A cél nem csupán az, hogy helyes információkat adjunk át, hanem hogy segítsük gyermekünket egészséges személyiséggé válni.

Éppen ezért különösen fontos, hogy milyen légkör veszi körül a gyermeket. A szeretetteljes érintés, a megnyugtató hang, az ölelés, a szemkontaktus, a közös játék vagy éppen a vigasztalás nem csupán kellemes élmények. Ezek olyan ismétlődő tapasztalatok, amelyek hozzájárulnak az egészséges idegrendszeri kapcsolatok kialakulásához, és megalapozzák a biztonságos kötődést.

A keresztény ember számára mindez összhangban áll a Biblia emberképével. A Szentírás szerint az ember nem véletlenül jön létre, hanem Isten szeretetéből születik. A 139. zsoltár költői szavakkal beszél arról, hogy Isten már az anyaméhben ismeri az embert, figyelemmel kíséri fejlődését, és értékesnek tartja életét. Ez a bibliai kép arra emlékeztet bennünket, hogy minden gyermek önmagában érték, méltósága nem a teljesítményéből, hanem pusztán létezéséből fakad.

Ez a szemlélet világnézettől függetlenül is fontos üzenetet hordoz. A gyermek nem projekt, amelyet tökéletesre kell formálnunk, hanem személy, akinek biztonságra, elfogadásra és szeretetre van szüksége. A szülő feladata nem csupán a testi szükségletek kielégítése, hanem olyan légkör megteremtése, amelyben a gyermek fokozatosan megtanulhat bízni önmagában, másokban és a világban.

A családban megélt kapcsolatok ezért már csecsemőkorban is nevelnek. A gyermek látja, hogyan beszél egymással édesanyja és édesapja, hogyan oldják meg a konfliktusaikat, tudnak-e bocsánatot kérni, kimutatják-e szeretetüket egymás iránt. Ezekből a hétköznapi pillanatokból alakul ki benne az első kép arról, mit jelent férfinak és nőnek lenni, mit jelent szeretni és szeretve lenni.

Ezért mondhatjuk azt, hogy a szexuális nevelés valójában nem a felvilágosítással kezdődik, hanem a család légkörével. A gyermek első „tankönyve” nem egy könyv vagy egy internetes oldal, hanem a szülei élete. Abból tanulja meg, hogy a test érték, a másik ember tiszteletre méltó, a szeretet biztonságot ad, és hogy a férfi és a nő kölcsönös megbecsülésben élhet egymással.

2. fejezet

A biztonságos kötődés jelentősége

Egy újszülött számára a világ kezdetben ismeretlen és kiszámíthatatlan. Nem tudja, mi történik vele, miért éhes, miért fázik vagy miért sír. Egyetlen dolgot tud biztosan, azt, hogy szüksége van valakire, aki meghallja a jelzéseit, megnyugtatja, gondoskodik róla és szeretettel válaszol rájuk. Ez az ismétlődő tapasztalat teremti meg azt az alapvető biztonságérzetet, amelyre egész későbbi személyisége épül.

A fejlődéslélektan ezt nevezi **biztonságos kötődésnek**. A fogalom elsősorban John Bowlby munkásságához kapcsolódik, aki felismerte, hogy a gyermek és elsődleges gondozója közötti kapcsolat nem csupán érzelmi kérdés, hanem az egész személyiség fejlődésének egyik legfontosabb alapja. Később Mary Ainsworth kutatásai tovább árnyalták ezt a képet, és megmutatták, hogy a korai kötődési minták hosszú távon is hatással vannak az ember kapcsolataira.

A biztonságos kötődés nem azt jelenti, hogy a szülő mindig tökéletes. Nem azt jelenti, hogy a gyermek soha nem sír, vagy hogy minden kívánsága azonnal teljesül. Sokkal inkább azt jelenti, hogy a gyermek újra és újra azt tapasztalja, hogy amikor bajban van, van kihez fordulnia. Van valaki, aki meghallja, megvigasztalja, ölebe veszi, megérti, és biztonságot nyújt neki. Ez az ismétlődő élmény lassan beépül a gyermek személyiségébe. Idővel már nemcsak azt tudja, hogy anya vagy apa segít neki, hanem azt is megtanulja: „Értékes vagyok. Fontos vagyok. Szerethető vagyok.” Ez az önmagáról kialakuló kép lesz később önbizalmának, kapcsolatteremtő képességének és lelki stabilitásának egyik alapja.

A kötődés az agy fejlődését is formálja

Az elmúlt évtizedek idegtudományi kutatásai megerősítették azt, amit a szülők évszázadok óta ösztönösen éreztek. Az első életévekben a gyermek agya rendkívül gyorsan fejlődik. Ebben az időszakban nemcsak új ismereteket szerez, hanem kialakulnak azok az idegrendszeri kapcsolatok is, amelyek meghatározzák, hogyan reagál majd a stresszre, hogyan szabályozza érzelmeit, és hogyan alakít ki kapcsolatokat más emberekkel.

Amikor a csecsemő sír, és valaki szeretettel felveszi, megöleli vagy megnyugtatja, nem csupán egy kellemetlen helyzet oldódik meg. A gyermek idegrendszere azt tanulja meg, hogy a feszültség csökkenthető, a világ biztonságos hely, és a kapcsolatok megnyugvást hoznak. Ezek az élmények újra és újra megerősítik azokat az idegrendszeri hálózatokat, amelyek később az önszabályozásért, az empátiáért és az egészséges kapcsolatokért felelnek.

Ezzel szemben, ha a gyermek rendszeresen azt tapasztalja, hogy sírására senki sem reagál, érzelmi szükségleteit figyelmen kívül hagyják, vagy kiszámíthatatlan válaszokat kap, akkor fokozott készenléti állapot alakulhat ki benne. Ez hosszabb távon megnehezítheti a bizalom kialakulását, a stressz kezelését és a kapcsolatokban való biztonság megélését.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy minden hibánk maradandó sérülést okoz. Egyetlen szülő sem képes mindig tökéletesen reagálni. A gyermek fejlődése szempontjából sokkal fontosabb a szeretetteljes kapcsolat általános légköre, mint az, hogy minden helyzetet

hibátlanul oldjunk meg.

A kötődés a szexualitás alapja is

Sokan meglepődnek ezen a kijelentésen, pedig a szexualitás jóval több, mint testi működés. Az egészséges szexualitás feltételezi a bizalmat, az önfogadást, az intimitásra való képességet és a másik ember tiszteletét. Ezek közül egyik sem a serdülőkorban kezd el kialakulni.

A kisgyermek először azt tanulja meg, hogy biztonságban lehet-e egy kapcsolatban? Később ebből fejlődik ki annak képessége, hogy őszintén megnyíljon mások előtt, képes legyen szeretetet adni és elfogadni, illetve egészséges határokat kialakítani. Ezért mondhatjuk azt, hogy a szülő minden öleléssel, vigasztalással és szeretetteljes odafordulással nemcsak a jelen pillanatot formálja, hanem gyermekének jövőbeli kapcsolataiba is befektet. A házasság, a barátság és a későbbi családi élet alapjai sokszor már ezekben az első években kezdenek kialakulni.

Az apa és az anya együtt adnak biztonságot

A feltétel nélküli szeretet elengedhetetlen!

Ahogy Rogersnél megtaláljuk a feltétel nélküli elfogadást és Bowlbynál a biztonságos kötődés fogalmát, hasonlóan a minket körülvevő ősi keresztény kultúra is hordozza magában a gondoskodó kapcsolatot, amelyet Isten az emberrel szeretne kialakítani, és ezen keresztül az ember képes lesz a másik emberhez is ilyen módon kapcsolódni. Sokan úgy élik meg, hogy a gyermek iránti önzetlen szeretet túlmutat a pusztai emberi erőforrásokon. A keresztény hit ezt Isten szeretetéből eredezteti, ugyanakkor világnézettől függetlenül is igaz, hogy a gyermek akkor tud biztonságosan fejlődni, ha elfogadó, következetes és önzetlen szeretet veszi körül. A gyermek nem azért értékes, mert ügyes, szép vagy sikeres, hanem önmagért, mint aki egy egyedi, megismételhetetlen személy. A szülő feladata ennek a feltétel nélküli elfogadásnak a közvetítése.

Minden gyermeknek szüksége van arra, hogy érezze azt, hogy létezése önmagában öröm, nem kell kiérdemelnie a szeretetet. A feltétel nélküli elfogadás nem elkényeztet, hanem biztonságot ad, amelyből később felelősségteljes, együttérző és kiegyensúlyozott személyiség fejlődhet.

Gibson, klinikai szakpszichológus is hangsúlyozza, hogy a gyermek számára az egyik legfontosabb élmény az, amikor úgy érzi: „Anyá és apa látnak engem.” Nem csupán azt veszik észre, mit csinálok, hanem azt is megértik, mit érzek. Ez az érzelmi ráhangolódás alakítja ki benne azt a mély meggyőződést, hogy fontos vagyok, szerethető vagyok, és számíthatok másokra.

A gyermek első kérdése nem az, hogy „Mit tudok?“, hanem az, hogy „Fontos vagyok-e annak, aki gondoskodik rólam?” Erre a kérdésre nem szavakkal, hanem öleléssel, figyelemmel, szemkontaktussal és szeretetteljes jelenléttel kap választ. Ezekből az élményekből épül fel a biztonságos kötődés.

Az érzelmileg éretlen szülő

Az érzelmileg éretlen szülő gyakran saját érzéseivel van elfoglalva, ezért nehezen hangolódik rá gyermeke valódi szükségleteire. A kisgyermek ilyenkor azt tanulhatja meg, hogy érzései túl sokak, zavaróak vagy nem fontosak, ezért inkább alkalmazkodnia kell a szülő hangulatához. Ez különösen veszélyes az első négy életévben, amikor a biztonságos kötődés, az önértékelés és az érzelmi önszabályozás alapjai formálódnak. Ha a szülő kiszámíthatatlan, elutasító vagy énközpontú, a gyermekben érzelmi magány, bizonytalanság és fokozott készenléti állapot alakulhat ki. A gyermek akár azt is megtanulhatja, hogy neki kell megnyugtatnia a szülőt, miközben saját érzései és szükségletei háttérbe szorulnak. Bár mindez nem jelent visszafordíthatatlan sérülést, a tartós érzelmi elérhetetlenség kedvezőtlenül hathat a gyermek későbbi önértékelésére, bizalmára és kapcsolódási képességére.

Örülök, hogy éppen te vagy!

A biztonságos kötődés egyik fontos alapja, hogy a gyermek azt élje meg, hogy **örömmel fogadták őt olyannak, amilyen.** Ez nemcsak személyiségére, hanem a nemére is vonatkozik!

Előfordul, hogy a várandósság idején a szülők fiút vagy éppen lányt várnak. Amikor azonban megszületik gyermekük, a valóság másként alakul. Ez önmagában természetes emberi érzéseket is kiválthat. Fontos azonban, hogy ezt az átmeneti csalódást ne közvetítsük a gyermek felé!

A gyermek már egészen korán érzékeli szülei örömét, elfogadását vagy éppen bizonytalanságát. Ha újra és újra azt tapasztalja, akár kimondatlanul is, hogy nem olyan nemű lett, amilyennek szülei szerették volna, könnyen kialakulhat benne az az érzés, hogy önmagában nem elég jó. Ilyenkor előfordulhat, hogy egész életében bizonyítani szeretne, hogy szerethető, értékes és elfogadható.

A gyermek egészséges személyiségfejlődését nagyban segíti, ha szülei örömmel fogadják őt fiúként vagy lányként. Az apa és az anya elfogadó tekintete megerősíti benne azt, hogy **jó annak lennem, akinek születtem!** Ez biztonságot ad, erősíti önértékelését, és támogatja, hogy örömmel azonosuljon saját nemével.

Természetesen a szülők sem tökéletesek. Ha valaki a várandósság alatt más nemű gyermeket remélt, ez nem jelenti azt, hogy rossz szülő lenne. A lényeg az, hogy mire gyermeke megszületik és növekedni kezd, szeretetével és szavaival egyértelművé tegye:

Örülünk, hogy te vagy a gyermekünk! Fiúként (vagy lányként) pontosan te vagy az az ajándék számunkra, akire vártunk, és akit teljes szívünkkel szeretünk. Nem szeretnénk, ha bárki más lennél. Nem cserélnénk el senki másra. Így vagy teljes, így vagy szerethető, és így vagy a mi örömünk!

A gyermek számára ezek a mondatok egész életére meghatározó jelentőségűek lehetnek. Segítenek abban, hogy ne mások elvárásainak akarjon megfelelni, hanem örömmel és hálával fogadja el önmagát.

Mit mondhatunk még a nemi identitás megerősítéséhez?

Nagyon örültünk, amikor megtudtuk, hogy te érkezel!

Nagyon szeretünk, és örülünk, hogy kisfiúnk vagy!

Nagyon szeretünk, és örülünk, hogy kislányunk vagy!

Nem szeretnénk, ha bárki más lennél. Pont így vagy a mi ajándékunk!

Isten téged bízott ránk, és ezért nagyon hálásak vagyunk!

Pályafutásunk során talákoztunk olyan családokkal, ahol a szülők annyira vágytak egy kislányra, hogy fiúgyermeküket kislánként öltöztették, lányos beceneveken szólították, és olyan elvárásokat támasztottak felé, amelyek nem feleltek meg biológiai nemének. Más esetekben ennek fordítottjával talákoztunk. Az ilyen helyzetek mély bizonytalanságot okozhatnak a gyermekben. Azt az üzenetet közvetíthetik felé, hogy **nem örülnek eléggé annak, amilyen**. Ilyenkor könnyen kialakulhat benne az a vágy, hogy megfeleljen szülei kimondott vagy kimondatlan elvárásainak.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy minden későbbi identitásbeli nehézség vagy szexuális orientáció ilyen családi élményekre vezethető vissza. Az ember személyiségének fejlődése összetett folyamat, amelyet számos biológiai, pszichológiai és környezeti tényező befolyásol. Ugyanakkor a szülők felelőssége vitathatatlan abban, hogy gyermekük számára már az első évektől azt közvetítsék: örülünk neked, és örülünk annak is, hogy fiú / lány vagy!

A szoptatás, több mint táplálás!

A csecsemő számára a szoptatás nem csupán az éhség csillapítását jelenti. A közelség, az ölelés, az édesanya hangja, illata és tekintete egyszerre adnak táplálékot a testnek és biztonságot a léleknek. Ezekben a meghitt pillanatokban erősödik az a kapcsolat, amely a gyermek egész későbbi fejlődésének egyik alapja lehet.

A szoptatás során az édesanya szervezetében oxitocin, az úgynevezett „kötődéshormon” szabadul fel. Ez segíti a tejleadást, ugyanakkor fokozza az anya és gyermeke közötti érzelmi kötődést is. A baba számára a szoptatás nemcsak evés, hanem megnyugvás, vigasztalás és a biztonság újbóli átélése.

Ezért, ha egészségügyi ok nem akadályozza érdemes a szoptatást támogatni és bátorítani. Minden együtt töltött perc hozzájárulhat ahhoz, hogy a gyermek megtapasztalja azt, hogy amikor szüksége van ételre és kapcsolódásra, nincs magára hagyva, hanem valaki mindig szeretettel válaszol, betöltve mind a fizikai, mind az érzelmi szükségleteit.

Ha az édesanya nem tud szoptatni

Vannak édesanyák, akik egészségügyi okok, gyógyszereszedés vagy más élethelyzet miatt nem tudnak szoptatni. Fontos hangsúlyozni, hogy ettől még ugyanolyan szerető és jó édesanyák lehetnek! A biztonságos kötődés nem kizárólag a szoptatáson múlik. Cumisüvegből történő

etetés közben is kialakulhat ugyanaz a meghitt kapcsolat, ha az etetés nem csupán táplálás, hanem közösen megélt találkozás. Érdemes ilyenkor is ölben tartani a babát, szemkontaktust teremteni vele, mosolyogni rá, beszélni hozzá, énekelni neki vagy egyszerűen csak gyönyörködni benne. Ezek az apró pillanatok ugyanúgy építik a bizalmat és a kötődést.

Legyünk jelen!

A mai világ egyik legnagyobb kísértése, hogy a telefonunk könnyen elvonja a figyelmünket. Előfordulhat, hogy etetés közben automatikusan a közösségi oldalakat böngésszük vagy üzeneteket olvasunk. Pedig a baba számára ezek a percek különleges jelentőségűek. Ilyenkor nemcsak táplálékot kap, hanem azt is megtapasztalja, hogy fontos számunkra. A szemkontaktus, a mosoly, a gyengéd érintés és a szeretetteljes hang olyan üzeneteket közvetítenek, amelyeket semmilyen digitális eszköz nem tud helyettesíteni! Ezért, amikor csak lehet, tegyük félre a telefont, és fordítsuk teljes figyelmünket gyermekünk felé! Ezek a mindennap ismétlődő, egyszerű pillanatok erősítik a biztonságos kötődést, és olyan érzelmi alapot építenek, amely egész életére elkísérheti gyermekünket.

Minden szoptatás/etetés egy üzenet is a kisgyermek felé: Fontos vagy nekem! Örülök, hogy veled lehetek! Számíthatsz rám! Ezek az ismétlődő élmények rakják le a biztonságos kötődés alapjait.

Az éjszakai megnyugtatás

Sok fiatal szülő felteszi a kérdést: **„Vegyük fel a síró babát éjszaka is, vagy hagyjuk, hogy magától megnyugodjon?”**

Az első életévben a csecsemő sírása nem manipuláció, hanem kommunikáció. Éhséget, fájdalmat, fáradtságot, magányt vagy a közelség iránti vágyat fejezi ki. Amikor szeretettel válaszolunk ezekre a jelzésekre, a gyermek fokozatosan megtanulja, hogy a világ biztonságos hely, és számíthat a szüleihez. Ez nem jelenti azt, hogy minden családnak ugyanazt a napirendet kell követnie. A szülőknek meg kell találniuk azt a ritmust, amely a gyermek és a család számára is megfelelő. Ugyanakkor a csecsemő elsődleges szüksége a biztonságos kötődés kialakulása. Az érzékeny, szeretetteljes válaszok ezt a folyamatot támogatják.

ÚTRAVALÓ

A biztonságos kötődés tehát nem egyetlen nagy gesztusból születik, hanem az elfogadásból és a mindennapok apró pillanataiban épül: a megerősítő, szeretettel kimondott szavakban, egy megnyugtató ölelésben, egy türelmes válaszban, egy közös játékban, egy altatódalban. Ezek a látszólag jelentéktelen események rakják le azt az érzelmi alapot, amelyre a gyermek egész későbbi élete épül.

A szülő talán soha nem fogja pontosan látni munkájának minden gyümölcsét. De minden alkalommal, amikor elfogadással és szeretettel válaszol gyermeke szükségleteire, egy újabb téglát helyez el azon a biztos alapon, amelyre majd önbizalom, egészséges kapcsolatok, felelős döntések és feltehetően egy szeretetteljes családi élet épülhet. Ez az egyik legnagyobb ajándék, amelyet gyermekünknek adhatunk.

3. fejezet

A testünk, mint ajándék



"A gyermek először nem a tükörből ismeri meg önmagát, hanem abból, ahogyan a szülei ránéznek."

Egy kisgyermek számára a teste kezdetben nem biológiai fogalom, hanem a környezete megismerésének első eszköze, mert érintéssel, mozgással, ízekkel, illatokkal és hangokkal fedezi fel azt. E folyamat közben tanulja meg azt is, hogy ki ő, milyen értéket képvisel, és hogyan viszonyuljon önmagához.

Sok szülő úgy gondolja, hogy a testtel kapcsolatos nevelés akkor kezdődik, amikor a gyermek kérdezni kezd a nemi szervekről vagy a kisbabák születéséről. Valójában azonban ez a folyamat jóval korábban elkezdődik. Már csecsemőkorban formálódik a gyermek testhez való viszonya annak alapján, ahogyan a szülei hozzáérnek, ölbe veszik, megfürdetik, megnyugtatják vagy éppen beszélnek róla. A gyermeknek fokozatosan azt kell megtanulnia, hogy a testem értékes! A testem nem szégyellnivaló, nem teher, hanem életem természetes része. Ez a szemlélet meghatározza majd azt is, hogyan fog viszonyulni saját testi-lelki egészségéhez, önmagához és más emberek testéhez.

A test és a személy egysége

Korunkban gyakran két véglet jelenik meg. Az egyik szerint a test csupán egy biológiai „eszköz”, amelyet kedvünk szerint alakíthatunk és használhatunk. A másik véglet túlzott jelentőséget tulajdonít a külső megjelenésnek, mintha az ember értékét kizárólag a kinézete határozná meg. A gyermek számára egyik szemlélet sem egészséges.

A kisgyermek még nem választja szét önmagát és a testét. Ha azt mondják neki, hogy „csúnya vagy”, azt nem úgy érti, hogy a külsejét kritizálták, hanem azt, hogy **ő maga nem elég jó**. Ezért különösen fontos, hogy a szülők megválogassák szavaikat! A szeretetteljes visszajelzések nem hiúságot nevelnek, hanem egészséges önellfogadást alakítanak ki.

A fejlődéslélektan szerint az önértékelés alapjai már az első életévekben formálódnak. A gyermek önmagát kezdetben szülei szemén keresztül látja. Ha azt tapasztalja, hogy örömmel fogadják, szeretettel néznek rá és elfogadják, akkor fokozatosan kialakul benne az a meggyőződés, hogy értékes ember. Ez később a testével kapcsolatos érzéseire is hatással lesz.

A test tisztelete a mindennapokban

A test megbecsülése nem elméleti tanításokkal kezdődik, hanem apró hétköznapi szokásokkal. Amikor a szülő gyengéden megfürdeti gyermekét, amikor természetes módon nevezi meg a testrészeket, akkor azt tanítja, hogy a tested fontos, vigyázunk rá, tiszteljük. Ez különösen lényeges a nemi szervek esetében! Ha zavarban érezzük magunkat miközben megnevezzük a gyermekünknek a nemi szervét, az bizonytalanságot okozhat benne a nemi szervével kapcsolatban. Ha viszont természetes módon, szégyen nélkül beszélünk róla, akkor azt tanulja meg, hogy egyik testrésze sem szégyellnivaló.

Ugyanakkor fontos különbséget tenni a természetesség és a szemérmertlenség között! A test elfogadása nem jelenti azt, hogy nincsenek személyes határok. Már kisgyermekkorban elkezdhetjük tanítani, hogy vannak testrészek, amelyek különösen személyesek, ezért csak bizonyos helyzetekben és bizonyos emberek érinthetik meg őket, például a szülő a gondozás során vagy az orvos a vizsgálat idején. Ha bárki más hozzányúl a nemiszervéhez, meg kell tanítani gyermekünket, hogy azonnal szóljon a szülőnek!

A gyermek abból tanul, amit lát

A kisgyermek nem előadásokat hallgat, hanem megfigyel. Figyeli, hogyan beszél apa a saját testéről. Figyeli, hogyan viszonyul anya önmagához. Hallja, amikor valamelyik szülő elégedetlen a külsejével, vagy éppen meg van elégedve vele. Ezekből a mindennapi mondatokból alakul ki benne a testhez való viszony.

Ha egy édesanya vagy édesapa gyakran elégedetlen önmagával, és rendszeresen azt mondogatja: „Túl kövér vagyok”, „Csúnya vagyok”, „Már túl öreg vagyok”, a gyermek könnyen azt tanulhatja meg, hogy az ember értékét elsősorban a külseje határozza meg. Később ő maga is nagyobb valószínűséggel lesz elégedetlen saját testével, és kritikusabban tekint majd önmagára.

Ezzel szemben, ha a gyermek azt látja, hogy szülei elfogadják önmagukat, életkoruknak megfelelően vigyáznak egészségükre, és szeretettel, megbecsüléssel beszélnek egymásról, akkor számára is természetessé válik a test tisztelete és elfogadása. A gyermek ilyenkor azt tanulja meg, hogy a test nem a tökéletességről, hanem az értékről, az egészségről és a gondoskodásról szól.

A gyermek azt is nap mint nap megfigyeli, hogyan bánnak egymással a családtagok. A házastársak gyengéd érintései, ölelései, kedves szavai és tiszteletteljes kommunikációja biztonságot adnak számára. Ezekből azt tanulja meg, hogy a test nem arra való, hogy másokat kihasználjunk vagy megalázzunk vele, hanem arra, hogy szeretetet, elfogadást és gondoskodást fejezzünk ki vele. A szülők egymás iránti szeretete és tisztelete a gyermek számára az első és legfontosabb minta arra, hogyan lehet méltósággal és szeretettel kapcsolódni egy másik emberhez.

A gyermek önértékelésének egyik legfontosabb forrása az, ahogyan szülei önmagukra és egymásra tekintenek. Amit nap mint nap lát és hall, idővel saját belső hangjává válik.

A keresztény szemlélet

A kultúránkat meghatározó keresztény gondolkodásban sokáig megvetették a testet. Egyfajta akadálnak látták a teljes élethez, ezért sanyargatták, pedig a teremtetéstörténet pont azt mutatja be, hogy az ember testi és lelki valóságként egyaránt értékes. A test ezért nem ellensége az embernek, hanem személyiségének elválaszthatatlan része.

Ez a gondolat világnézettől függetlenül is fontos üzenetet hordoz. Ha a testünkre ajándékként tekintünk, nagyobb valószínűséggel vigyázunk rá, óvjuk egészségét, tiszteletben tartjuk saját és mások határait, és nem pusztán használati tárgyként tekintünk rá.

Gyermekeinknek érdemes megtanítani, hogy a testükért hálásak legyenek! Ez a hála segít majd abban, hogy ne a hiányaikra vagy tökéletlenségeikre összpontosítsanak, hanem felismerjék testük értékét és méltóságát.

Mit tanítunk valójában?

Amikor egy kisgyermeket megölelünk, megtanítjuk neki, hogy a szeretet biztonságot ad.

Amikor tisztelettel bánunk a testével, megtanítjuk neki, hogy ő maga is tiszteletet érdemel.

Amikor természetesen beszélünk a testről, megtanítjuk neki, hogy nincs oka szégyenkezni.

Amikor egészséges határokat állítunk fel, megtanítjuk neki, hogy joga van megvédeni önmagát.

És amikor hálával tekintünk a saját testünkre, megtanítjuk neki, hogy az ember értéke nem a külsejében, hanem a személyében rejlik.

ÚTRAVALÓ

A test szeretete nem az önimádatról szól, hanem az önbecsülésről. Nem azt jelenti, hogy tökéletesnek kell látnunk magunkat, hanem azt, hogy elfogadjuk azt, hogy a testünk életünk része, amely gondoskodást, tiszteletet és védelmet érdemel.

A gyermek ezt nem elsősorban a szavainkból tanulja meg, hanem abból, ahogyan nap mint nap bánunk vele és önmagunkkal. Ha azt szeretnénk, hogy később felelősen döntsön a testét érintő kérdésekben, akkor már kisgyermekkorban segítsünk neki felfedezni azt, hogy a teste érték, amelyre vigyázni kell; ajándék, amelyért hálás lehet; és személyiségének olyan része, amelyet mindig tisztelettel kell kezelni.

4. fejezet

A nemi szervek természetes megnevezése

Sok szülő zavarba jön, amikor kisgyermeké először kezd érdeklődni a teste iránt. Egy fürdetés vagy pelenkázás közben egyszer csak elhangzik a kérdés: „Ez micsoda?” Ilyenkor sokan ösztönösen beceneveket találnak ki, terelik a témát, vagy azt remélik, hogy a gyermek majd magától elfelejti a kérdését. Pedig ezek a pillanatok kiváló lehetőséget adnak arra, hogy természetes és biztonságos módon beszéljünk a testünkről.

A gyermek számára a teste egységet alkot. Nem tesz különbséget a keze, a füle vagy a nemi szervei között. Számára minden testrész egyformán természetes. A zavar legtöbbször nem a gyermekben, hanem a felnőttben jelenik meg! Ha a szülő feszeng, elpirul vagy eltereli a témát, a gyermek könnyen azt a következtetést vonhatja le, hogy ezekről a testrészekről nem szabad beszélni, vagy valami szégyellnivaló dolog kapcsolódik hozzájuk. Ezért fontos, hogy már kisgyermekkorban a test minden részét, így a nemi szerveket is természetes módon, életkorának megfelelő nyelven nevezzük meg!

Mit mondjunk?

Fürdetés közben:

Gyermek: „Anyá, mi ez?”

Szülő: *Konkrétan meg is nevezhetjük a testrészt. Ez is a tested része, ugyanúgy, mint a kezed vagy a füled. Vannak olyan testrészeink, amelyeket általában ruhával takarunk, azért mert ezek különösen személyesek, és nagyon vigyázunk rájuk.*

Öltözés közben:

Gyermek: „Miért kell bugyit/gatyát felvenni?”

Szülő: „Azért, mert vannak olyan testrészeink, amelyeket csak a családban, fürdéskor, öltözéskor vagy orvosi vizsgálatkor mutatunk meg. Ezeket tiszteletben tartjuk és óvjuk.”

Ha a gyermek megkérdezi, miért más a fiú és a lány teste:

Szülő: „A fiúk és a lányok teste sok mindenben hasonlít egymásra, néhány dologban pedig különbözik. Így születünk, és mindkettő egyformán értékes. Anya és Apa teste is különbözik. Ha nem különböznénk, akkor nem születhettél volna meg.”

A legfontosabb szabály, hogy ne legyen sem túlmagyarázva, sem elviccelve! A kisgyermekek többnyire egy rövid, egyszerű válasszal megelégszenek. Ha természetesen válaszolunk, azt tanulják meg, hogy a testükkel kapcsolatos kérdéseikkel mindig bizalommal fordulhatnak hozzánk.

A természetesség biztonságot ad

A helyes megnevezés nem csupán ismeretet közvetít, hanem biztonságot is ad. Amikor a gyermek megtanulja teste részeinek valódi nevét, azt is megtanulja, hogy ezek a testrészek ugyanolyan értékesek, mint bármelyik másik. Nem kell szégyellni őket, ugyanakkor tiszteletet és védelmet érdemelnek. Természetesen nem arról van szó, hogy a kisgyermeknek részletes anatómiai magyarázatokat kellene adnunk. Sokkal inkább arról, hogy egyszerű, őszinte és életkorának megfelelő válaszokat kapjon. Ha például megkérdezi, hogy mi a neve egy testrészének, elegendő röviden és természetesen válaszolni. A legtöbb gyermek ilyenkor már tovább is lép, hiszen kíváncsiságát kielégítettük.

Miért nem szerencsések a becenevek?

Sok családban kedvesnek vagy játékosnak szánt beceneveket használnak a nemi szervek megnevezésére. Bár ezek mögött általában szeretet és szemérmesség áll, hosszabb távon félreértésekhez vezethetnek. Előfordulhat, hogy a gyermek nem tudja pontosan elmondani, mi fáj neki az orvosnál, vagy nem tudja egyértelműen megfogalmazni, ha valaki nem megfelelő módon közeledett hozzá. A gyermekvédelmi szakemberek is felhívják a figyelmet arra, hogy a pontos megnevezések ismerete a bántalmazás megelőzésében és felismerésében is fontos szerepet játszhat.

Ugyanakkor nem kell attól tartanunk, hogy a helyes anatómiai elnevezések használata elveszi a gyermek ártatlanságát. Éppen ellenkezőleg, azt tanítja meg neki, hogy a test természetes része az életnek, amelyről nyugodtan lehet beszélni.

Világnézettől függetlenül...

A Biblia szerint az ember egész valója értékes. Ez azt is jelenti, hogy testünk méltóságot hordoz. A szemérem nem a test szégyellését jelenti, hanem annak felismerését, hogy vannak olyan személyes területek, amelyek különleges tiszteletet érdemelnek. Ez a gondolat világnézettől függetlenül is fontos üzenetet hordoz. A gyermek akkor tanulja meg tisztelni saját testét és másokét, ha mi magunk is ezt a tiszteletet közvetítjük felé.

ÚTRAVALÓ

A nemi szervek természetes megnevezése nem pusztán anatómiai kérdés. A gyermek önfogadását, biztonságérzetét és későbbi kapcsolatait is formálja. Amikor őszintén, egyszerűen és természetesen beszélünk a testéről, azt üzenjük neki, hogy a tested értékes, vigyázni kell rá, és mindig bizalommal fordulhatsz hozzánk, ha kérdésed van.

5. fejezet

A szemérem kialakulása

Ebben az életkorban a gyermek még nem ismeri a szemérem fogalmát. Nem azért szalad meztelenül a lakásban, mert egyetlen szeretne lenni, hanem azért, mert számára ez teljesen természetes. Ebben a korban a meztelenséghez még nem kapcsolódik sem szégyen, sem erotikus jelentés. Ez fontos üzenet a szülők számára is. A kisgyermek viselkedését nem szabad a felnőttek szemével értelmeznünk. Amit ő tesz, az életkorának megfelelő fejlődési szakasz része.

Mi a szemérmes viselkedés lélektani szempontból?

A szemérem nem azonos a szégyennel! Sajnos sok ember fejében ez a két fogalom összekeveredik. Emiatt előfordul, hogy a gyermek már egészen kicsi korában azt az üzenetet kapja: „Erről nem beszélünk!” Ilyenkor nem szemérem alakul ki benne, hanem szégyenérzet.

A szégyen azt üzeni: „Veled vagy a testeddel valami nincs rendben.” Vagy azt, hogy általában a test egy olyan valami amiről egyáltalán nem beszélünk, mert szégyenteljes.

A szemérem ezzel szemben azt tanítja: A tested értékes. Vannak részei, amelyeket nem azért takarunk el, mert szégyelljük őket, hanem mert különlegesek, személyesek és védelmet érdemelnek.

Ez óriási különbség! A szemérem nem elvesz valamit az ember méltóságából, hanem éppen őrzi azt. A szemérmes ember óvja a saját és mások test-lelki méltóságát, határokat szabva a szexuális vagy intim szférában.

A szemérem fokozatosan fejlődik

A gyermek nem egyik napról a másikra lesz szemérmes. Kétéves kor körül kezd kialakulni annak felismerése, hogy ő önálló személy. Három-négy éves korban egyre inkább észreveszi a különbséget saját teste és mások teste között. Ebben az időszakban már előfordulhat, hogy bezárja maga mögött a fürdőszoba ajtaját, nem szeretné, ha öltözés közben mindenki nézné, vagy tiltakozik, ha valaki engedély nélkül érinti meg. Ezek a jelek azt mutatják, hogy fejlődik a személyes tér iránti igénye. A szülő feladata ilyenkor nem az, hogy kinevesse vagy megszégyenítse gyermekét, hanem hogy tiszteletben tartsa ezt az újonnan kialakuló érzést.

A szemérem tanítható, értéke átadható

A gyermek elsősorban utánpótlással tanul. Ha azt látja, hogy a családban tiszteletben tartják egymás személyes határait, kopognak az ajtón, mielőtt belépnek, öltözköskor figyelnek egymás intimitására, akkor számára is természetessé válik ez a viselkedés.

A szemérem nem tiltásokból épül fel! Nem azzal fejlesztjük a szemérem egészséges hozzáállását, hogy sokszor mondjuk a következőket: „Ne!” „Szégyellj magad!” „Ilyet nem szabad!”

Sokkal inkább abból, hogy pozitív mintát lát, melyből megtanulja, hogy vannak személyes testrészeink; személyes határaink; tiszteletben tartjuk egymást; és hogy a test érték.

A szemérem és a biztonság

Az egészséges szemérem a gyermekvédelem egyik alapja is! Ha a gyermek megtanulja, hogy teste értékes, és vannak olyan testrészei, amelyeket csak bizonyos helyzetekben érinthetnek meg mások, akkor könnyebben felismeri azt is, ha valaki átlépi ezeket a határokat. Ez nem szabad, hogy félelemkeltést jelentsen az érintéstől! Nem azt kell tanítani a gyermeknek, hogy minden érintés veszélyes, hanem azt kell megtanulnia, hogyha valaki átlépi a határait, akkor joga van nemet mondani, mert ezzel a hozzáállással nem bizalmatlanságra, hanem önvédelemre és egészséges önbecsülésre neveljük gyermekünket.

A gyermekeket érő visszaélések egyik sajátossága, hogy az elkövető gyakran olyan személy, akiben megbízik, akit ismer, szeret vagy tisztel. Az ilyen helyzetekben a gyermek könnyen összezavarodik, mert fél attól, hogy bajba kerül, megbánt valakit, vagy nem hisznek neki. Ezért fontos, hogy már kisgyermekkorban megtanítsuk neki, hogy a teste az övé, joga van nemet mondani a számára kellemetlen érintésre, és mindig biztonságosan elmondhatja nekünk, ha valami nyugtalanítja. A gyermeknek nem azt kell megtanítanunk, hogy minden felnőttől féljen, hanem azt, hogy bízson a saját jelzéseiben. Ha egy érintés, kérdés vagy titok kellemetlen érzést kelt benne, tudja, hogy erről mindig beszélhet egy megbízható felnőttel, és ezért soha nem fogják megbüntetni!

Világnézettől függetlenül...

A keresztény szemléletmód a szemérmeket nem a test elutasításával kapcsolja össze, hanem az ember méltóságával. A teremtéstörténet szerint az első emberpár kezdetben nem szégyellte magát a másik előtt. A bűneset után azonban megjelent a szégyen és a rejtőzködés. A Biblia üzenete ugyanakkor nem az, hogy a test rossz lenne, hanem az, hogy az ember méltósága védelemre szorul. A keresztény szemlélet szerint a szemérem segít megőrizni azt a tiszteletet, amely önmagunkat és embertársainkat egyaránt megilleti. Ez az üzenet világnézettől függetlenül is fontos. Minden gyermeknek szüksége van arra, hogy megtanulja tisztelni saját testét; tisztelni mások testét; tartsa tiszteletben a személyes határokat; merjen segítséget kérni, ha valaki ezeket megsérti.

A szülő példája

A gyermek nemcsak abból tanul, amit mondunk, hanem abból is, amit lát. Ha apa és anya tisztelettel bánik egymással, nem alázzák meg egymást, nem viccelődnek egymás testével, hanem megbecsüléssel beszélnek önmagukról és egymásról, akkor a gyermek számára is természetessé válik a tisztelet kultúrája. A szemérem nem félelemből, hanem méltóságból születik. A gyermek azért vigyáz a testére, mert megtanulta, hogy értékes, és nem azért, mert fél.

ÚTRAVALÓ

Az egészséges szemérem nem korlátozza a gyermeket, hanem védi. Segít felismerni saját értékét, tisztelni másokat, egészséges határokat kialakítani, és biztonságban élni kapcsolataiban. A szülők egyik legfontosabb feladata, hogy ezt ne szégyenérzeten keresztül, hanem szeretettel, türelemmel és következetes példamutatással tanítsák meg.

Mit mondjunk?

Amikor a gyermek meztelenül szaladgál

Ne ezt mondjuk: „Azonnal öltözz fel! Szégyelld magad!”

Mondjuk inkább: „Látom, milyen jól érzed magad. Itthon fürdés után ez rendben van, de amikor vendégek vannak, vagy kimegyünk, akkor felöltözünk, mert vannak olyan testrészeink, amelyeket nem mutatunk meg másoknak.”

Ha a gyermek kíváncsiságából megmutatná magát más gyerekeknek (bugyi szabály)



„Értem, hogy kíváncsi vagy. A bugyi vagy alsónadrág alatti testrészeink különlegesek és személyesek, ezeket nem mutogatjuk másoknak. Ha kérdésed van, nyugodtan kérdezz engem!”

Ha a gyermek megérinti a saját nemi szervét

„Látom, hogy felfedezed a testedet. Ez természetes kíváncsiság, de gyere most játsszunk valamit!”

Ha a gyermek időnként megérinti a nemi szervét, a szülőnek nem kell megijednie vagy megszégyenítenie őt. Ugyanakkor nem is érdemes ezt bátorítani vagy rendszeres megnyugtató szokássá válni hagyni. Nyugodtan elterelhetjük a figyelmét játékkal, közös tevékenységgel vagy más elfoglaltsággal. Ha a viselkedés gyakori, kényszeresnek tűnik, vagy más tünetekkel is együtt jár, érdemes utánajárni, nincs-e a háttérben stressz, szorongás, irritáció vagy más ok. A cél nem a büntület vagy a szégyen kialakítása, hanem az önuralom és a test iránti tisztelet életkornak megfelelő, szeretetteljes tanítása. A gyermeknek azt kell megtapasztalnia, hogy a teste értékes, és a szülei biztonságos, elfogadó légkörben segítik őt a helyes szokások kialakításában.

Amit minden szülőnek meg kell tanítania gyermekének: A tested értékes. Vannak olyan részei, amelyek különösen személyesek. Ezeket nem azért óvjuk, mert szégyelljük őket, hanem mert tiszteljük őket.

6. fejezet

Az önállósodás a tisztálkodásban

Az első életévekben a gyermek fokozatosan fedezi fel, hogy egyre több dolgot képes önállóan elvégezni. Először megpróbál egyedül enni, felvenni a cipőjét, kezét mosni vagy fogat mosni. Később szeretné egyedül megmosni az arcát, megtörölni magát, végül a fürdés és az intim testrészek tisztán tartása iránt is érdeklődni kezd. Ezek az apró lépések nem csupán gyakorlati készségek fejlődését jelentik, hanem az önállóság, a felelősségérzet és az egészséges testkép kialakulását is szolgálják.

Sok szülő ilyenkor két véglet között ingadozik. Az egyik véglet, amikor mindent továbbra is ő végez el a gyermek helyett, mert úgy gondolja, hogy a kicsi még nem képes rá. A másik véglet, amikor túl korán teljes önállóságot vár el tőle. Az egészséges fejlődés útja a kettő között van: fokozatosan egyre több feladatot bízunk a gyermekekre, miközben továbbra is mellette maradunk, segítjük és bátorítjuk.

A kisgyermek számára a tisztálkodás nem csupán higiéniai kérdés. A napi fürdés, kézmosás vagy fogmosás olyan ismétlődő helyzetek, amelyekben a szülő figyelme, türelme és szeretete is megjelenik. A közösen eltöltött esti fürdés gyakran biztonságot adó, meghitt időszak, amely erősíti a kötődést, ugyanakkor lehetőséget teremt arra is, hogy a gyermek természetes módon tanuljon saját testéről.

Apás fürdetés

Vannak családok, ahol kialakulnak olyan szokások vagy kimondatlan szabályok, amelyek szerint például minden esti fürdetést kizárólag az édesapának kell végeznie, és ettől semmilyen körülmények között nem lehet eltérni. Ha az apa későn ér haza, beteg vagy egyszerűen fáradt, mégis úgy érzi, hogy kötelessége jelen lenni, mert különben rossz apának számít, vagy gyermekét lelki sérülés éri.

Nem történik semmi baj, ha egyik este az édesanya fürdeti meg, máskor az édesapa, vagy ha egy elfoglaltabb időszakban néhány napig csak az egyikük tudja ezt a feladatot ellátni. A gyermek nem attól érzi magát biztonságban, hogy egy merev családi szabály mindenáron teljesül, hanem attól, hogy kiszámítható szeretet veszi körül. Szülőként érdemes óvakodnunk attól, hogy olyan szabályokat alakítsunk ki, amelyek inkább terhet jelentenek, mint segítséget. Előfordul, hogy őszintén hisszük, hogy a gyermeknek erre van szüksége, miközben valójában saját elvárásaink vagy félelmeink alakítják ezeket a szokásokat! Ha ezek a szabályok feszültséget keltenek a házastársak között, akkor érdemes újragondolni őket!

A gyermeknek elsősorban nem tökéletesen betartott napirendre van szüksége, hanem szerető szülőkre, akik együttműködnek, rugalmasak, és békességben nevelik őt. Sokkal többet jelent számára egy nyugodt családi légkör, mint az, hogy minden este ugyanaz a szülő végezze ugyanazt a feladatot. Ne a szabályokhoz ragaszkodjunk, hanem a kapcsolatainkat őrizzük! A fürdetés nem vizsga a jó szülőségből, hanem egy lehetőség a szeretet kifejezésére. Ha ezt csak az egyik szülő teszi vagy esetleg felváltva fürdetnek egyik este az édesapa, másik

este az édesanya, a gyermek ugyanúgy megtapasztalhatja azt a biztonságot és elfogadást, amelyre a legnagyobb szüksége van. A kötődés nem egy rituálén, hanem a kapcsolat minőségén múlik!

A fokozatosság elve

A két-három éves gyermek már szeretné utánózni a felnőtteket. Gyakran halljuk tőle: „Majd én!” Ez az önállósodás természetes jele. Nem baj, ha még ügyetlenül mossa meg a kezét vagy a hasát. A cél nem a tökéletes tisztálkodás, hanem az, hogy örömmel tanuljon! Érdemes egyszerű feladatokat adni neki: mossa meg a kezét; törölje meg az arcát; szappanozza be a karját vagy a lábát; próbálja meg egyedül megtörölni magát. A szülő ezután nyugodtan befejezheti a fürdetést, közben pedig megdicsérheti a gyermek igyekezetét.

Az intim testrészek tisztán tartása

Ahogy korábban is hangsúlyoztuk, a nemi szervek a test természetes részei. Ugyanez igaz a tisztán tartásukra is. Fontos, hogy a gyermek megtanulja, hogy ezek a testrészek ugyanúgy gondozást igényelnek, mint a keze vagy az arca. A gondozás során érdemes mindig elmondani, mit teszünk. Ezzel a gyermek nemcsak a tisztálkodás lépéseit tanulja meg, hanem azt is, hogy a teste tisztéletet érdemel. Különösen fontos, hogy az intim testrészek mosása mindig gyengéden, természetesen és sietség nélkül történjen. A gyermek számára ez nem kellemetlen vagy zavarba ejtő élmény lesz, hanem a mindennapi gondoskodás természetes része.

A tisztelet tanítása már kisgyermekkorban kezdődik

Az önállósodással együtt fokozatosan megjelenik az igény arra is, hogy a gyermek maga próbáljon meg bizonyos dolgokat elvégezni. Érdemes ilyenkor megkérdezni: „Szeretnéd először te megmosni magad?” Ezzel azt üzenjük, hogy számít a véleménye, tiszteljük őt, miközben továbbra is biztonságban segítjük. A gyermek így azt tanulja meg, hogy a teste az övé, ő is felelősséget vállalhat érte, de szükség esetén mindig számíthat a szüleire. Három-négy éves kor körül sok gyermek már szeretné maga lehúzni a WC-t, egyedül használni a vécét vagy becsukni maga mögött a fürdőszoba ajtaját. Ezek az első jelei annak, hogy kialakul benne a személyes tér iránti igény. A szülőnek érdemes ezt tiszteletben tartania! Persze nem kell teljes magányt biztosítani egy hároméves gyermeknek, de már ilyenkor is lehet kopogni az ajtón, megkérdezni, segíthetünk-e, vagy megvárni, amíg elkészül. Ezek az apró gesztusok azt üzenik, hogy „tiszteletben tartjuk a személyes határaidat.”

Ne keltsünk undort vagy szégyent

Előfordul, hogy a felnőttek viccelődnek a gyermek testével vagy a pelenkázás, bilizés közben olyan megjegyzéseket tesznek, amelyek számukra ártatlanok, a gyermek számára azonban megszégyenítőek lehetnek. Például: „Jaj, de büdös vagy!”; „Pfúj, milyen gusztustalan!”

Bár ezek sokszor humorosnak szánt megjegyzések, ismétlődésük hozzájárulhat ahhoz, hogy a gyermek negatív érzéseket kapcsoljon saját testéhez. Sokkal jobb, ha egyszerűen és természetesen fogalmazunk: „Most tisztába teszünk, hogy újra tiszta és finom illatú legyél.”

A cél nem az, hogy a gyermek undort érezzen a testével kapcsolatban, hanem hogy megtanulja azt, hogy a tisztálkodás, az egészségünk érdekében végzett gondoskodás az önmagunk iránti tisztelet része.

Világnézettől függetlenül...

A keresztény kultúrában a gondoskodás a szeretet egyik mindennapi kifejezése. Egy kisgyermek megfürdetése, tisztába tétele vagy megtanítása az önálló tisztálkodásra nem csupán gyakorlati feladat, hanem a gyermek méltóságának tiszteletben tartása is. Ez az üzenet azonban világnézettől függetlenül is érvényes. Amikor megtanítjuk gyermekünket vigyázni a testére, valójában önbecsülésre, felelősségvállalásra és mások tiszteletére is neveljük.

ÚTRAVALÓ

Az önálló tisztálkodás megtanulása sokkal több, mint egy új készség elsajátítása. A gyermek megtapasztalja, hogy egyre ügyesebb, egyre önállóbb, és képes felelősséget vállalni saját testéért. Ha mindezt szeretetteljes, elfogadó légkörben tanulja meg, akkor nemcsak a higiénés szokásai fejlődnek, hanem önbizalma és egészséges testképe is erősödik.

Mit mondjunk?

Fürdés közben

Ne ezt mondjuk: „Ne nyúlj semmihez, majd én megcsinálom!”

Mondjuk inkább: „Próbáld meg először te! Ha kell, segítek.”

Ha a gyermek szeretné egyedül megmosni magát: „Nagyon ügyes vagy! Mosd meg te a hasadat és a lábadat, utána együtt megnézzük, hogy minden tiszta lett-e.”

Ha a gyermek azt mondja:



„Ezt én akarom csinálni!”

„Rendben, próbáld meg! Ha valamiben segítség kell, szólj, és együtt megoldjuk.”

Ha becsukja az ajtót „Látom, szeretnél egyedül lenni. Kint megvárlak. Ha szükséged van rám, csak szólj!”

Ha a gyermek tiltakozik a fürdés ellen

Ne ezt mondjuk: „Ha nem fürdesz meg, koszos és undorító leszel!”

Mondjuk inkább: A fürdés segít, hogy tiszta és egészséges maradj. Gyere, csináljuk meg együtt, aztán olvasunk egy mesét.

Ha a gyermek kérdezi, miért kell megmosni az intim testrészeit „Ugyanazért, amiért kezet mosunk vagy fogat mosunk. A testünk minden részére vigyázunk, mert fontos és értékes.”

Amit érdemes mondani a gyermekünknek: A tested értékes. Vigyázunk rá, tisztán tartjuk, és ahogy egyre nagyobb leszel, megtanulod te is szeretettel gondozni. Anya és Apa is ezt teszi.

7. fejezet

Az első kérdések: „Mi ez?”

A kisgyermek számára a világ egy hatalmas felfedezés. Mindent meg szeretne ismerni, az állatokat, a növényeket, a járműveket, a konyhai eszközöket, és természetesen a saját testét is. Ahogy megtanul beszélni, kérdései szinte végtelennek tűnnek: „Mi ez?”, „Miért ilyen?”, „Nekem miért van ilyen?”, „A testvéremnek miért más?”

Sok szülő számára ezek a kérdések zavarba ejtőek, mert saját neveltetésükből azt hozták magukkal, hogy a testtel, különösen a nemi szervekkel kapcsolatos kérdésekről nem illik beszélni. Előfordul, hogy a szülő zavarában nevetni kezd, eltereli a témát, vagy gyorsan lezárja a beszélgetést. A gyermek azonban nem érti ezt a reakciót. Ő egyszerűen csak ugyanúgy szeretné megismerni a testét, mint bármi más a környezetében. Ezért fontos felismernünk, hogy a kisgyermek kérdései mögött többnyire nem szexualitás, hanem kíváncsiság áll. Ugyanazzal az érdeklődéssel kérdez rá a köldökére vagy a fülére, mint arra, hogy miért különbözik egy kisfiú és egy kislány teste. Ha ezt szem előtt tartjuk, sokkal könnyebb lesz nyugodtan és természetesen válaszolni.

A gyermek mindig csak annyit kérdez, amennyire kíváncsi

A felnőttek gyakran többet hallanak ki egy kérdésből, mint amit a gyermek valójában szeretne tudni. Ha egy hároméves megkérdezi, hogy „Anya, mi ez?” Lehet, hogy csupán a testrész nevét szeretné megtudni.

Ha azt kérdezi: „Miért más a testvérem?” Lehet, hogy egyszerűen észrevette a különbséget.

Ezért jó alapszabály, hogy mindig arra a kérdésre válaszoljunk, amelyet a gyermek feltett, és ne arra, amelytől mi tartunk. Ha rövid, őszinte választ kap, a legtöbb kisgyermek elégedetten folytatja a játékát. A kisgyermeknek nincs szüksége hosszú magyarázatokra. Néhány mondat elegendő. Az a fontos, hogy a válasz legyen igaz, egyszerű, rövid és megnyugtató. Ha később újabb kérdése lesz, ismét kérdezni fog. Sok szülő attól fél, hogy ha válaszol egy kérdésre, túl sok információt ad át. A tapasztalat ennek éppen az ellenkezőjét mutatja. A gyermek általában csak azt fogadja be, amire éppen érett.

Az őszinteség bizalmat épít

A gyermek számára a szülő az első és legfontosabb információforrás. Ha azt tapasztalja, hogy kérdéseire nyugodt és őszinte választ kap, később is bizalommal fordul majd hozzá.

Ha viszont rendszeresen azt hallja, hogy „még kicsi vagy!” „Ne kérdezz ilyet!” „Majd később megtudod!”, akkor könnyen arra a következtetésre juthat, hogy bizonyos témák tiltottak. A kíváncsisága azonban nem szűnik meg. Egyszerűen másoktól próbál majd választ kapni, a testvéreitől, a kortársaitól vagy később az internetről. Ezért kulcsfontosságú kérdés, hogy a gyermek honnan és kitől fog információt szerezni. A legjobb, ha ezt a szerepet a szülő tölti be. Más információ források esetleg félrevezetőek, veszélyesek is lehetnek a gyermekünkre nézve!

Ha nem tudjuk a választ

Nem baj, ha egy szülő nem tud mindenre azonnal felelni, sőt, ez jó példa is lehet a gyermek számára. Nyugodtan mondhatjuk ilyenkor: „Ez jó kérdés. Gondolkodjunk rajta együtt!” vagy

„Utánanézek, és este beszélünk róla.” Ezzel azt tanítjuk, hogy a tudás keresése természetes dolog.

Világnézettől függetlenül...

A Biblia számos helyen arra bátorítja a szülőket, hogy beszélgessenek gyermekeikkel az élet fontos kérdéseiről. A hit átadása sem egyszeri tanításként jelenik meg, hanem a mindennapok természetes részeként: útközben, otthon, közös étkezések vagy esti beszélgetések során. Ez a szemlélet a gyermeknevelés egészére is alkalmazható. A legmélyebb tanítások gyakran nem előadásokból születnek, hanem rövid, őszinte beszélgetésekből, amikor a gyermek kérdez, a szülő pedig figyelmesen válaszol. Világnézettől függetlenül is igaz, hogy a bizalomra épülő kommunikáció az egyik legerősebb védőfaktor a gyermek fejlődésében. Az a gyermek, aki tudja, hogy kérdezhet, később is nagyobb valószínűséggel fordul szüleihez, amikor nehéz vagy érzékeny témákkal találkozik.

ÚTRAVALÓ

A kisgyermek első kérdéseitől ne féljünk, hanem lehetőségként fogadjuk, mellyel, a bizalmat megalapozhatjuk. Nem az a cél, hogy mindenre tökéletes választ adjunk. Sokkal fontosabb, hogy gyermekünk azt élje át, hogy bármit kérdezhetek! Anya és apa meghallgatnak, komolyan vesznek, és segítenek megérteni a világot. Ha ezt megtanulja, később sem fog egyedül maradni a kérdéseivel.

Mit mondjunk?

Ha megkérdezi:

„Neked is ilyen van?”

Válaszoljunk őszintén: Igen, nekem is van ilyen, bár a felnőttek teste már más, mint a gyerekéké. Ahogy nősz, a te tested is változni fog.

Ha a gyermek ugyanazt a kérdést sokadszor is felteszi

Mondjuk türelmesen: Látom, hogy ez most nagyon érdekel. Kérdezhetsz nyugodtan, örülök, hogy hozzám fordulsz.

Fontos szülőként megérteni, hogy nincs rossz kérdés! Vegyük komolyan gyermekünk kérdéseit, ne nevéssük ki, figyeljünk rá, legyen rá időnk! Ha gyermekünk kérdez, nemcsak információt kér, hanem azt is szeretné megtapasztalni, hogy biztonságban van velünk. Minden ráfigyelés és őszinte válasz egy újabb téglát jelent a köztünk lévő bizalom építésében, és a gyermekünk önértékelésében.

8. fejezet

Hogyan védjük meg gyermekünket?

Minden szülő legmélyebb vágya, hogy gyermeke biztonságban nőjön fel. Amikor megszületik egy kisbaba, ösztönösen óvni szeretnénk minden veszélytől. Megfogjuk a kezét az utcán, bekötjük az autóban, vigyázunk arra, mit eszik, és figyelünk arra, hogy ne essen el. Ahogy azonban a gyermek növekszik, egyre több olyan helyzettel találkozik, amelyben már nem lehetünk mellette. Eljön az idő, amikor óvodába megy, játszótérre megy, vagy más felnőttek is kapcsolatba kerülnek vele. Ilyenkor már nem elegendő csupán vigyázni rá, meg kell tanítanunk arra is, hogyan vigyázzon önmagára. Gyermeünk védelme nem egyetlen beszélgetéssel kezdődik, hanem a mindennapi kapcsolatainkban. A legerősebb védelem nem a félelem, hanem a bizalom.

A legjobb védelem a biztonságos kapcsolat

A kutatások azt mutatják, hogy azok a gyermekek kérnek a legnagyobb eséllyel segítséget, akiknek biztonságos kapcsolatuk van legalább egy megbízható felnőttel. Nem azért, mert velük nem történhet rossz dolog, hanem mert tudják, hogy ha baj van, lesz, aki meghallgatja őket. Ezért gyermekünk védelmének első lépése nem egy szabály megtanítása, hanem egy olyan kapcsolat kialakítása, amelyben a gyermek biztos lehet abban, hogy kérdezhet, hibázhat, sírhat, és mindig számíthat a szüleiére. A gyermeknek újra és újra meg kell tapasztalnia: Ha valami bánt, anya és apa meghallgat. Ez a bizalom sokkal többet ér, mint száz jól megtanult szabály.

Ne félelemre neveljünk

Sok szülő attól tart, hogy ha nem figyelmezteti eléggé gyermekét a veszélyekre, baj történhet. Ezért néha olyan mondatokat használunk, amelyek félelmet keltenek:



„Ne állj szóba senkivel!”



„Minden idegen veszélyes!”



„Ha nem vigyázol, elvisznek!”

Bár ezek mögött a gyermek védelme áll, könnyen szorongást alakíthatnak ki benne. A valóság ráadásul összetettebb. Sajnos a gyermekek elleni visszaélések jelentős részét nem idegenek, hanem ismert személyek követik el. Ezért nem elegendő az idegenektől való félelemre építeni. Sokkal fontosabb, hogy a gyermek megtanulja felismerni azokat a helyzeteket, amikor valami kellemetlen vagy zavaró számára, és tudja, hogy ilyenkor mindig segítséget kérhet.

A kisgyermek számára könnyen érthető szabály lehet, hogy az a jó érintés, amely biztonságot ad. Például amikor anya megölel, amikor apa felemel, amikor bekötik a sebet, amikor az orvos megvizsgál, és anya vagy apa is ott van. Előfordulhat, hogy egy orvosi vizsgálat kellemetlen. Ilyenkor el kell magyarázni a gyerekeknek, hogy jó célja van, mert a gyógyítását segíti elő. Ezért fontos, hogy ne csak azt tanítsuk meg gyermekünknek, hogy ami kellemes, az jó, hanem azt is, hogy az érintés célja is számít.

Mikor kell figyelni?

Vannak olyan érintések, amelyek összezavarhatják a gyermeket. Lehet, hogy nem fáj az érintés és az illető mosolyog. Lehet, hogy azt mondja: „Ez legyen a mi titkunk.” Éppen ezért arra is kell figyelnünk szülőként, hogyan érzi magát a gyermekünk. Ha fél, ha zavarban van, akkor kérdezzünk rá, hogy miért érzi magát így? Ha meg tudjuk, hogy valaki arra kérte, hogy ne mondja el senkinek, ami történt, akkor az fontos jelzés lehet a visszaélésre!

A titkok veszélye

A visszaélések egyik gyakori eszköze a titoktartás. Ezért fontos megtanítani, hogy a szeretetteljes, biztonságos érintések és a veszélyes titkok nem ugyanazok. Ha valaki azt mondja: „Erről ne beszélj senkinek!” akkor azt mindig el kell mondani anyának vagy apának! A gyermeknek tudnia kell, hogy nincs olyan titok, amelyet kötelező megtartania a szülei előtt.

Hallgassuk meg komolyan

A gyermekek gyakran apró jelekkel próbálnak segítséget kérni. Lehet, hogy nem mondják ki, hogy valaki bántotta őket. Inkább azt mondják, hogy nem akarok oda menni. Félek tőle. Nem szeretem, amikor megölel. Ezeket a mondatokat mindig komolyan kell vennünk!

Természetesen nem minden tiltakozás jelent veszélyt. Lehet, hogy a gyermek éppen fáradt vagy rosszkedvű. Mégis fontos, hogy meghallgassuk, kérdezzünk, és ne bagatellizáljuk az érzéseit!

A legtöbb családban természetes, hogy a gyermek örömmel megöleli vagy megpuszítja a nagyszüleit vagy más közeli hozzátartozóit. Ezek a szeretetteljes gesztusok erősítik a családi kötődést, és fontos részét képezik a kapcsolatoknak, továbbá udvariasságra, tiszteletre is nevelnek. Előfordulhat azonban, hogy a gyermek egy adott helyzetben vonakodik megölelni vagy megpuszítani valakit. Ilyenkor érdemes odafigyelni a jelzéseire, és nem kényszeríteni testi közelségre. Különösen akkor, ha a gyermek egy korábban szívesen elfogadott közeli hozzátartozóval kapcsolatban hirtelen tartósan elutasítónak válik, vagy láthatóan szorong, fél, esetleg nem szeretne vele kettesben maradni. Ilyenkor ne bagatellizáljuk az érzéseit, hanem türelmesen beszéljünk vele, és próbáljuk megérteni, mi áll a viselkedése mögött! A cél nem az, hogy bizalmatlanságot keltsünk a családtagokkal szemben, hanem hogy a gyermek megtapasztalja azt, hogy a szülei komolyan veszik az érzéseit, és biztonságban elmondhatja, ha valami nyugtalanítja.

A képernyő nem helyettesítheti a szülőt!

A kisgyermek elsősorban nem a szavainkból, hanem a példánkból tanul. Ha azt látja, hogy a családtagok sok időt töltenek telefonjuk, tabletjük vagy a televízió előtt, számára ez lesz a természetes viselkedés. Éppen ezért a digitális nevelés valójában a szülők önnevelésével kezdődik. Érdemes időről időre feltennünk magunknak a kérdést: mennyire vagyok valóban jelen, amikor a gyermekemmel vagyok? Előfordulhat, hogy fizikailag mellette ülünk, mégis a telefonunk köti le a figyelmünket. A gyermek azonban nemcsak a jelenlétünkre, hanem a figyelmünkre is vágyik! A képernyő különösen csábító megoldás lehet, amikor a gyermek sír, unatkozik vagy nyugtalan. Egy mese vagy egy rövid videó gyakran néhány másodperc alatt eltereli a figyelmét, ezért könnyen kialakulhat az a szokás, hogy minden nehéz helyzetet képernyővel oldunk meg.

A képernyő hosszú távon nem segíti, hanem károsítja a gyermek érzelmi fejlődését! A kisgyermeknek ugyanis nem elsősorban a képernyőre, hanem a szülő megnyugtató jelenlétére van szüksége! Az ölelés, a közös játék, a beszélgetés, az éneklés vagy egy mese felolvasása olyan élmények, amelyek egyszerre erősítik a kötődést és segítik az érzelmek szabályozásának megtanulását. A képernyő nem lehet „digitális bébiszitter”! Nem lehet feladata, hogy átvegye a szülő szerepét, vagy állandó eszközzé váljon a gyermek megnyugtatózásában! Természetesen előfordulhatnak kivételes helyzetek, amikor a szülő rövid időre képernyőt használ, de ez ne váljon a mindennapi feszültségkezelés első számú eszközévé!

A túl korai és túlzott képernyőhasználat nemcsak szokássá válhat, hanem a gyermek fejlődő agyára is kedvezőtlen hatással lehet. Az első életévekben az agy rendkívül gyorsan fejlődik, és azok az idegi kapcsolatok erősödnek meg, amelyeket a gyermek nap mint nap használ. Ha a valódi emberi kapcsolatok, a közös játék, a mozgás és a felfedezés helyét egyre gyakrabban a képernyő veszi át, az hátrányosan befolyásolhatja a figyelem, a nyelvi fejlődés, az érzelmi önszabályozás és a társas kapcsolatok kialakulását. Az első négy évben a gyermeknek nem digitális élményekre, hanem valódi emberi kapcsolatokra van a legnagyobb szüksége. Egy közös mondóka, mese, ölelés vagy építőkockázás sokkal jobban fejleszti az agyát, mint bármelyik képernyővel előtt eltöltött idő. Az agy fejlődését ugyanis nem a pixelek, hanem a személyes kapcsolatok formálják a leginkább! Ezért a kisgyermekkor legfontosabb „képernyője” továbbra is a szülő arca kell, hogy legyen. A mosoly, a szemkontaktus, a közös játék és az együtt töltött idő olyan tapasztalatokat adnak, amelyeket semmilyen digitális eszköz nem képes pótolni. A gyermeknek nem tökéletes szülőre van szüksége, hanem olyan édesanyára és édesapára, akik időt szánnak rá, figyelnek rá, és a mindennapok apró helyzeteiben is mellette vannak. Ezekből a közös élményekből épül fel a biztonságos kötődés, amely egész életére meghatározó ajándék lehet a számára.

Világnézettől függetlenül...

A Biblia gyakran beszél arról, hogy a gyermekek különleges értéket képviselnek. Jézus szeretettel fordult feléjük, meghallgatta őket, megáldotta őket, és figyelmeztette a felnőtteket arra, hogy óvják a kicsinyeket. Ez a szemlélet ma is időszerű. A gyermek védelme nem csupán jogi vagy pedagógiai feladat, hanem erkölcsi felelősség is! Minden gyermek megérdemli, hogy olyan környezetben nőjön fel, ahol biztonságban érzi magát, és tudja, hogy számít a hangja.

ÚTRAVALÓ

Gyermeinket nem tudjuk minden veszélytől megóvni. Azt azonban megtaníthatjuk neki, hogy értékes, hogy figyelhet saját érzéseire, és hogy mindig van olyan felnőtt, aki meghallgatja és megvédi. A legnagyobb ajándék, amit adhatunk neki, nem a félelem, hanem a biztonság és a jelenlétünk. Ez a biztonság pedig szeretetteljes kapcsolatból, következetes nevelésből és őszinte beszélgetésekből épül fel.

Mit mondjunk?

Ha valaki ölbe venné

Szülő válasza: Ha szeretnéd, odamehetsz. Ha nem szeretnéd, nyugodtan mondhatod, hogy most inkább nem.

Ha a gyermek azt mondja: Nem szeretem, amikor így megölelnek.

Szülő válasza: Köszönöm, hogy elmondtad. Fontos, hogy tud, figyeljünk arra, hogyan érzed magad!

Ha orvoshoz megyünk

Szülő: Most a doktor bácsi (vagy doktornéni) meg fog vizsgálni, hogy megnézzé, egészséges vagy-e. Én végig itt leszek veled.

Ha valaki azt mondja neki, hogy „Ez legyen a mi titkunk!”

Szülőként: Tanítsuk meg neki ezt az egyszerű mondatot: A titkokat mindig elmondhatom anyának vagy apának!

Ha valami megijeszti

Szülő válasza: Bármilyen történet is, mindig elmondhatod nekem. Nem leszel bajban azért, mert igazat mondasz!

Ha valaki az intim testrészén akarja megérinteni

Tanítsuk meg ezt a három egyszerű lépést:

„Nem!”

„Elmegyek onnan.”

„Elmondom anyának vagy apának.”

Ha a gyermek nem szeretne valakivel egyedül maradni

Válasz: Köszönöm, hogy szóltál. Meséld el, miért érzed így!

Gyakran elmondhatjuk neki: *Nagyon szeretünk. Értékes vagy! Ha valaha valami rossz érzést kelt benned, vagy valaki olyat tesz, amit nem szeretnél, mindig elmondhatod nekünk. Meghallgatunk, hiszünk neked, és segítünk.*

9. fejezet

Mit tanít a Biblia?

A gyermekek nevelése minden korban nagy felelősség volt. A mai szülőknek és pedagógusoknak számtalan könyv, tanulmány és internetes forrás áll rendelkezésükre. Ezek közül sok hasznos ismeretet nyújt a gyermek fejlődéséről, a kötődésről vagy a személyiség alakulásáról. A Biblia azonban egy ennél mélyebb kérdésre is választ keres: **Ki az ember, és mi adja az értékét?**

A keresztény hit szerint az ember értéke nem a külsejétől, a teljesítményétől vagy a képességeitől függ, hanem abból fakad, hogy Isten szeretettel teremtette, majd az egyetlen Fiát, Jézus Krisztust adta érte, hogy aki hisz Őbenne, ne vesszen el, hanem örök élete legyen. Ez az emberkép meghatározza azt is, hogyan tekintünk a gyermekünkre. Nem a szülő tulajdona, hanem önálló személy, akit tisztelet, szeretet és védelem illet meg. Ez az alapelv világnézettől függetlenül is fontos. Minden gyermeknek szüksége van arra, hogy feltétel nélkül elfogadják, biztonságban érezze magát, és megtapasztalja, hogy önmagáért értékes.

A test méltósága

A Biblia kezdettől fogva pozitívan beszél az emberi testről. A teremtéstörténet szerint Isten mindazt, amit alkotott, jónak látta (1Móz 1,31). Ez azt üzeni, hogy a test nem szégyellnivaló, hanem az emberi élet természetes és értékes része. Ez különösen fontos a gyermeknevelésben. A gyermeknek meg kell tanulnia, hogy a teste nem játék, nem használati tárgy és nem szégyenforrás. Olyan ajándék, amelyre vigyázni kell, és amelyet tisztelet illet meg. Amikor megtanítjuk gyermekünket a tisztálkodásra, a szeméremre vagy a személyes határookra, valójában ezt a méltóságot erősítjük benne.

A szeretet biztonságot teremt

A Biblia egyik legfontosabb üzenete, hogy a szeretet nem csupán érzelem, hanem cselekvő odafordulás. A gyermek ezt elsősorban nem tanításokon keresztül érti meg, hanem abból, ahogyan nap mint nap bánunk vele. Amikor meghallgatjuk, megvigasztaljuk, ölebe vesszük vagy türelmesen válaszolunk a kérdéseire, olyan biztonságot adunk neki, amely egész életére hatással lehet. A fejlődéslélektan ezt biztonságos kötődésnek nevezi. A Biblia pedig újra és újra arra hívja a szülőket, hogy szeretettel és bölcsességgel vezessék gyermekeiket. Bár más nyelvezetet használ, az üzenet ugyanaz: a szeretetteljes kapcsolat az egészséges fejlődés egyik legfontosabb feltétele.

A gyermek tanítása a mindennapok része

A Biblia nem egyetlen nagy beszélgetést vagy különleges alkalmat emel ki, hanem a mindennapokat. Arra bátorítja a szülőket, hogy minden lehetőséget megragadjanak arra, hogy beszélgessenek gyermekeikkel otthon, útközben, lefekvéskor és felkeléskor (5Móz 6,6-7).

Ez arra emlékeztet bennünket, hogy a szexuális nevelés sem egyetlen „felvilágosító beszélgetés”. Sokkal inkább apró, őszinte beszélgetések sora, amelyek a gyermek életkorához igazodnak.

A fürdés, az öltözés, egy kíváncsi kérdés vagy egy esti mese mind alkalmat adhat arra, hogy természetesen beszéljünk a testről, a szeretetről és az emberi kapcsolatokról.

A szemérem és a méltóság

A Biblia szerint a szemérem nem a test elutasításáról szól. A bűneset után az első emberpár felismerte kiszolgáltatottságát, és igyekezett eltakarni magát (1Móz 3,7). Ettől kezdve a szemérem az ember méltóságának védelmével is összekapcsolódik. Ez a gondolat ma is időszerű. A szemérem nem azt jelenti, hogy a test rossz vagy szégyellnivaló, hanem azt, hogy vannak olyan személyes területeink, amelyek tiszteletet és védelmet érdemelnek. A gyermeknek nem szégyenkezést kell tanítanunk, hanem azt, hogy saját teste és mások teste is értékes.

A szülő példája

A Biblia többször hangsúlyozza, hogy a gyermekek elsősorban példából tanulnak. A hiteles nevelés nemcsak szavakból áll, hanem abból, amit a gyermek nap mint nap lát. Ha azt tapasztalja, hogy szülei tisztelettel beszélnek egymással, megbocsátanak egymásnak, vigyáznak testükre és szeretettel fordulnak egymás felé, ezek a minták mélyebben formálják, mint bármelyik tanítás. A gyermek számára a család az első „iskola”, ahol megtanulja, hogyan kell szeretni, bízni, tisztelni és felelősséget vállalni.

A kegyelem üzenete

Egyetlen szülő sem nevel tökéletesen. Előfordul, hogy türelmetlenek vagyunk, rosszul reagálunk egy helyzetre, vagy utólag úgy érezzük, másképp kellett volna döntenünk. A Biblia egyik legnagyobb bátorítása, hogy a nevelésben sem a tökéletességre, hanem a hűségre hív. Lehet bocsánatot kérni gyermekünktől. Lehet újrakezdeni. Lehet tanulni a hibáinkból. Ez a szemlélet felszabadító minden szülő számára. Gyermekeinknek nem hibátlan édesapára vagy édesanyára van szükségük, hanem olyan szülőkre, akik szeretik őket, képesek fejlődni, és vállalják a felelősséget a döntéseikért.

ÚTRAVALÓ

A Biblia gyermeknevelésről szóló üzenete néhány egyszerű gondolatban is összefoglalható:

Minden gyermek egyedi és értékes.

A testünk méltóságot hordoz, ezért tiszteletet érdemel.

A szeretetteljes kapcsolat a biztonság alapja.

A gyermekeket saját példánkkal neveljük a leghatékonyabban.

A nevelés nem a tökéletességről, hanem a szeretetről, a következetességről és az újrakezdés lehetőségéről szól.

Ezek az értékek nemcsak a keresztény családok számára lehetnek iránytűk. Olyan egyetemes emberi értékeket képviselnek, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy gyermekeink biztonságban, önbecsüléssel és mások iránti tisztelettel nőjenek fel.

Mit mondjunk?

Amikor a gyermek megkérdezi: „Anya, miért szerettek engem?”

Válasz: Azért, mert te vagy a mi gyermekünk. Nem azért szeretünk, mert ügyes, szép, okos stb. vagy, hanem azért, mert fontos vagy nekünk.

Amikor hibázik

Ne ezt mondjuk, hogy rossz gyerek vagy!

Mondjuk inkább azt, hogy: Most rossz dolgot tettél, de ettől még nagyon szeretünk. Beszéljük meg, hogyan lehet legközelebb jobban csinálni.

Amikor megkérdezi: Miért vigyázunk a testünkre?

Válasz: Mert a tested nagyon értékes. Vigyázunk rá, hogy egészséges maradjon, és tisztelettel bánunk vele.

Amikor fél vagy szomorú

Válasz: Itt vagyok veled. Együtt megoldjuk. Mindig számíthatsz rám.

Amikor megkérdezi, hogy lehet – e mindig kérdezni?

Válasz: Igen. Bármilyen kérdésed van, megkérdezhetsz. Ha tudom a választ, elmondom. Ha nem tudom, együtt megkeressük.

A gyermek számára Isten szeretetét először legtöbbször a szülei szeretete teszi láthatóvá. Minden türelmes válasz, minden vigasztaló ölelés, minden őszinte beszélgetés azt üzeni, hogy értékes vagy, szerethető vagy, és nem vagy egyedül. Ez az a biztos alap, amelyre egész életében építhet.