

Megérteni a világot

Útmutató a kisiskolás (7–10 éves) gyermekek szexuális neveléséhez
szülőknek és pedagógusoknak

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

1. fejezet

A bizalom megőrzése

A legnagyobb védelem, amit gyermekünknek adhatunk

A legtöbb szülő úgy gondolja, hogy a gyermekét elsősorban szabályokkal tudja megvédeni. Beállítja a telefon szűrőit, meghatározza a képernyőidőt, ellenőrzi a házi feladatot, tudni szeretné, kikkel barátkozik a gyermeke. Ezek mind fontos eszközök, de önmagukban nem nyújtanak valódi biztonságot.

A kisiskoláskor egyik legfontosabb feladata nem újabb szabályok felállítása, hanem annak megőrzése, hogy a gyermek továbbra is bizalommal forduljon a hozzá legközelebb álló felnőttekhez. Ha a gyermek úgy érzi, hogy otthon meghallgatják, megértik és nem azonnal ítélnének felette, akkor sokkal nagyobb valószínűséggel fog beszélni a félelméről, a kudarcairól vagy akár az interneten látott zavaró tartalmakról is.

Ez az életkor különleges átmenetet jelent. A gyermek már nem óvodás, de még nem serdülő. Egyre önállóbb, ugyanakkor még mindig a szülei jelentik számára a legfontosabb biztonságos hátteret! Bár a kortársak szerepe fokozatosan erősödik, a kutatások szerint ebben az életkorban a szülők befolyása még mindig a legmeghatározóbb a gyermek értékrendjének, érzelmi biztonságának és döntéseinek alakulásában. A családi légkör ezért továbbra is döntő jelentőségű.

A bizalom nem egyik napról a másikra épül

A bizalom nem egyetlen nagy beszélgetés eredménye, hanem sok száz apró hétköznapi kapcsolódásból épül fel.

Amikor a gyermek lelkesen mutatja a rajzát, amikor egy iskolai konfliktusról mesél, vagy amikor megkérdezi, miért csúfolják az egyik osztálytársát, valójában nemcsak információt közöl. Azt figyelni, hogyan reagálunk. Érdekl-e, amit mond? Van-e időnk rá? Biztonságban érzi-e magát mellettünk? Ha ilyenkor rendszeresen azt tapasztalja, hogy meghallgatjuk, később is hozzánk fog fordulni. Ha viszont rendre azt éli át, hogy nincs időnk, bagatellizáljuk az érzéseit, vagy csak gyors megoldásokat kínálunk, fokozatosan megtanulja, hogy bizonyos dolgokat jobb magában tartani.

A serdülőkor titkolózása gyakran nem tizenhárom éves korban kezdődik, hanem jóval korábban, amikor a gyermek azt tapasztalja, hogy a belső világára senki sem igazán kíváncsi!

Mit mondanak a kutatások?

A kötődéskutatás egyik legfontosabb felismerése, hogy a biztonságosan kötődő gyermekek könnyebben kérnek segítséget, jobban szabályozzák érzelmeiket, és kevésbé sodródnak a veszélyes kortárs hatások felé. A biztonságos kötődés nem tökéletes szülőket jelent, hanem olyan kapcsolatot, amelyben a gyermek újra és újra megtapasztalja, hogy a szülei elérhetők, figyelnek rá és mellette állnak. Ennek alapjait John Bowlby és Mary Ainsworth munkássága fektette le.

Az utóbbi évek kutatásai arra is rámutatnak, hogy a gyermekek digitális biztonságát nem elsősorban a technikai szűrők, hanem a bizalmon alapuló családi kommunikáció védi a legerősebben. Az a gyermek, aki nem fél elmondani, ha valami megijesztette vagy összezavarta, sokkal kisebb eséllyel marad egyedül a problémájával.

EZT JÓ, HA TUDOD!

A gyermekek jelentős része nem szándékosan találkozik először pornográf vagy erőszakos tartalmakkal. Egy reklám, egy videóajánló vagy egy osztálytárs telefonja is elég lehet. Ilyenkor nem az a legfontosabb kérdés, hogy **mit látott**, hanem hogy **kihez mer vele odafordulni?**

A bizalom nyelve

A gyermek számára a bizalomnak saját nyelve van. Ez a nyelv nem hosszú beszélgetésekből áll, hanem apró gesztusokból. Például, amikor félretesszük a telefonunkat, mert ő beszél, amikor nem nevetjük ki a félelmét, amikor nem hasonlítjuk más gyerekekhez, amikor hibázás után sem vonjuk meg a szeretetünket, amikor együtt keresünk megoldást ahelyett, hogy csak büntetnénk. A gyermek ezekből tanulja meg, hogy a kapcsolatok alapja nem a teljesítmény, hanem az elfogadás, a kölcsönös tisztelet és a feltétel nélküli szeretet.

Mit tehet a szülő?

Legyen minden nap legalább 10-15 perc osztatlan figyelem a gyermekre! Ahol több gyermek is van a családban, ott is igyekezni kell erre, hogy minden gyerekkel külön-külön legyen 10-15 percünk. Ezáltal értékesnek fogja érezni magát a gyerek, és tapasztalni fogja, hogy ő egy

fontos személy a szülei életében.

Nyitott kérdéseket érdemes feltenni! Például: „*Mi volt ma a legjobb része a napodnak?*” Ha eldöntendő kérdéseket tesszünk fel, akkor lehet, hogy nem alakul ki beszélgetés. Például: Jól vagy? A válasz: Jól. És már vége is a beszélgetésnek.

Hallgasson többet a szülő, mint amennyit beszél! A monológjaink megfojthatják a párbeszédet.

Ne reagáljunk azonnal tanítással vagy prédikálással! Igyekezzük jó kérdésekkel párbeszédet kialakítani, ezáltal a gyermek nem azt fogja érezni, hogy lerázni akarjuk a megmondásunkkal, hanem valóban érdekel a mondandója.

Ha a gyermek hibázik, először a bizalmi kapcsolatot erősítsük meg vele, és csak utána beszéljük meg a következményeket.

Pedagógusoknak is!

Az iskolában a bizalom ugyanilyen fontos! Sok gyermek könnyebben nyílik meg egy olyan pedagógusnak, aki valódi érdeklődéssel fordul felé. Egyetlen mondat is hosszú időre meghatározhatja, hogy a gyermek mer-e segítséget kérni. Például: „*Látom, hogy ma valami bánt. Ha szeretnél róla beszélni, itt vagyok. Megbízhatok bennem! Keressünk egy csendes helyet, ahol nyugodtan tudunk beszélni, és senki nem zavar?*”

A pedagógus feladata nem a szülő helyettesítése, hanem egy olyan biztonságos kapcsolat kialakítása, amely szükség esetén hidat képezhet az iskola és a család között.

BIBLIAI GONDOLAT

Jézus szolgálatának egyik legkülönlegesebb vonása az volt, hogy az emberek bizalommal közeledtek hozzá. A gyermekek és a bűnösök sem féltek tőle. Nem azért, mert mindent helyeselt, hanem azért, mert egyszerre sugárzott igazságot és elfogadást. A hozzá fordulók megtapasztalták, hogy először meghallgatja, megérti és felemeli őket, majd szeretettel utat mutat.

A szülők és a pedagógusok számára ez fontos minta lehet. A gyermek akkor fogadja el leginkább a nevelést, ha előbb megtapasztalja, hogy feltétel nélkül értékes, meghallgatják, figyelnek rá. A szeretetteljes kapcsolat nem gyengíti a nevelést, hanem a legerősebb alapját adja annak.

Beszélgetésindítók

- Mi volt ma a legjobb és a legnehezebb élményed?
- Volt-e ma olyan helyzet, amikor igazságtalannak éreztél valamit?

- Ha valami furcsát látnál az interneten vagy az iskolában, kihez fordulnál először?
Miért?
- Mitől érzed azt, hogy valaki igazán figyel rád?
- Mit tehetnénk mi, felnőttek azért, hogy könnyebb legyen velünk beszélgetned?

2. fejezet

Az internet veszélyei

A digitális világban szükség van a felelősségteljes szülőre!

A mai gyermekek számára az internet már nem külön világ, hanem a mindennapi élet természetes része. Az iskolai feladatok, a barátokkal való kapcsolattartás, a szórakozás és a tanulás egyaránt összekapcsolódik a digitális eszközökkel. Sok kisiskolás úgy nő fel, hogy már nem emlékszik olyan időszakra, amikor ne lett volna internet a család életében.

Ez önmagában nem rossz dolog. Az internet rengeteg értékes lehetőséget kínál: tanulást, ismeretszerzést, kreativitást, kapcsolattartást és közös élményeket. A probléma nem maga az internet, hanem az, hogy a gyermekek olyan tartalmakkal is találkozhatnak, amelyekre érzelmileg még nincsenek felkészülve.

A kisiskolás kor egyik legfontosabb feladata ezért nem az, hogy minden digitális eszköztől elzárjuk a gyermeket, hanem hogy fokozatosan megtanítsuk neki a biztonságos és felelősségteljes használatot.

A digitális világ gyorsabban változik, mint a gyermek

A gyermek agya ebben az életkorban még intenzíven fejlődik. Egyre kíváncsibb, gyorsan tanul, ugyanakkor még nem képes úgy felmérni a veszélyeket, mint egy felnőtt. Az internet viszont nem alkalmazkodik a gyermek fejlődéséhez! Egyetlen kattintással olyan képek, videók vagy beszélgetések jelenhetnek meg előtte, amelyek félelmet, zavart vagy túlzott kíváncsiságot kelthetnek benne. A közösségi oldalak algoritmusai nem tudják megkülönböztetni, hogy egy tartalmat felnőtt vagy nyolcéves gyermek néz. Ezért a gyermeknek nem csupán technikai védelemre, hanem felnőtt kísérésre is szüksége van.

Mit mondanak a kutatások?

Az utóbbi évek kutatásai arra mutatnak rá, hogy a túlzott képernyőhasználat összefügghet a figyelmi nehézségek, az alvászavarok, a szorongás és a hangulati problémák gyakoribb előfordulásával. Ezek az összefüggések nem minden gyermeknél jelennek meg ugyanúgy, de különösen fontos odafigyelni arra, hogy a digitális eszközök ne szorítsák háttérbe az alvást, a pihenést, a mozgást, a személyes kapcsolatokat, a játékot, a tanulást.

Különösen figyelemre méltóak Jonathan Haidt és Jean Twenge munkái, amelyek arra hívják fel a figyelmet, hogy a gyermekek és serdülők mentális egészsége szempontjából nemcsak a képernyő előtt töltött idő, hanem a digitális élmények minősége is meghatározó.

EZT JÓ, HA TUDOD!

A legtöbb gyermek nem azért kerül bajba az interneten, mert tudatosan veszélyes dolgokat keres. Sokkal gyakoribb, hogy játék közben, videóajánlásokban, házi feladat készítése közben, reklámokban vagy egy osztálytárs telefonján találkozik olyan tartalmakkal, amelyek megijesztenek vagy összezavarják.

Az iskolai mobiltelefon használat korlátozása, lehetőség a valódi kapcsolatokra!

Az elmúlt években egyre több országban ismerték fel, hogy az okostelefonok folyamatos jelenléte az iskolában megnehezítheti a tanulást, csökkentheti a figyelmet, és háttérbe szoríthatja a személyes kapcsolatokat. Magyarországon is bevezettek olyan szabályozást, amely tanítási időben korlátozza a mobiltelefonok használatát az iskolákban. Úgy gondoljuk, hogy ez alapvetően kedvező irány. Nem azért, mert a technológia önmagában káros lenne, hanem mert a gyermekeknek szükségük van olyan időszakokra, amikor nem a képernyő, hanem az egymással való kapcsolat áll a középpontban. Ha a telefon nincs állandóan kéznél, a gyermekek nagyobb eséllyel beszélgetnek egymással a szünetekben, közösen játszanak, megtanulják kezelni a kisebb konfliktusokat, és olyan szociális készségeket gyakorolnak, amelyeket semmilyen alkalmazás nem tud helyettesíteni. Az órákon is könnyebb a tanárra figyelni, aktívan részt venni a közös munkában és elmélyülni a tanulásban.

A nemzetközi kutatások ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy **a mobiltelefonok korlátozása önmagában nem oldja meg a digitális világ minden problémáját**. A legjobb eredmény akkor várható, ha a szabályozás digitális tudatosságra neveléssel, szülői együttműködéssel és támogató pedagógiai környezettel párosul. A cél nem a technológia elutasítása, hanem az, hogy a digitális világ az emberi kapcsolatokat szolgálja, és ne helyettesítse azokat.

Az UNESCO Global Education Monitoring Report szerint világszerte egyre több ország korlátozza a mobiltelefonok iskolai használatát. A szervezet hangsúlyozza, hogy a digitális technológiát akkor érdemes alkalmazni az oktatásban, amikor az bizonyíthatóan támogatja a tanulást; a korlátozás ugyanakkor csökkentheti a tanórai figyelemelterelést. Az OECD PISA 2022 eredményei szerint a következetesen szabályozó iskolák tanulói ritkábban számolnak be arról, hogy digitális eszközök zavarják őket az órán. A szabályok mellett továbbra is szükség van digitális nevelésre és támogató iskolai, családi környezetre.

Az internet nem helyettesítheti a kapcsolatokat

A digitális világ egyik legnagyobb veszélye, hogy könnyen a valódi kapcsolatok helyére léphet. Egy videó megnézése egyszerűbb, mint beszélgetni. Egy játék gyorsabban ad sikerélményt, mint megtanulni biciklizni. Egy közösségi oldal azonnali visszajelzést ad, míg egy valódi barátság építéséhez idő, türelem és konfliktuskezelés szükséges. Ha azonban a gyermek életében a digitális élmények fokozatosan kiszorítják a személyes kapcsolatokat, akkor éppen azok a készségek fejlődnek lassabban, amelyekre egész életében szüksége lesz, a kapcsolatépítésre, az empátiára, az önuralomra, a türelemre, a konfliktuskezelésre és az együttműködésre.

A legnagyobb veszély nem mindig a képernyő

Sok szülő elsősorban az interneten található káros tartalmaktól fél. Ezek valóban komoly veszélyt jelenthetnek, de legalább ilyen fontos kérdés, hogy a gyermek kivel dolgozza fel az interneten szerzett élményeit. Egy ijesztő videó önmagában még nem feltétlenül okoz maradandó sérülést. Ha azonban a gyermek egyedül marad a félelmeivel, könnyen szorongás alakulhat ki benne. Ezért fontos, hogy rendszeresen beszéljünk arról, mit látott, milyen játékokkal játszik, kiket követ, milyen videókat néz, és mit gondol róluk. A kíváncsiság természetes. A titkolózás viszont gyakran annak a jele, hogy a gyermek fél a felnőttek reakciójától.

Mit tehet a szülő?

Ismerje meg, milyen játékokkal és alkalmazásokkal találkozik a gyermeke!

A digitális eszközök ne legyenek a gyermek szobájában!

Állapítsanak meg közösen képernyőhasználati szabályokat!

Lefekvés előtt legalább egy órával már ne használjanak képernyőt!

Rendszeresen kérdezzük és beszéljünk vele: „Mutasd meg, mivel játszottál ma!” Ennél a kérdésnél, jó, ha olyan hangsúllyal tudunk kérdezni, hogy elsősorban nem a kontrollt, hanem az érdeklődést tapasztalja a gyermek. Tehát, ne csak ellenőrizze, hanem érdeklődéssel is forduljon gyermeke digitális világa felé!

Pedagógusoknak is!

Az iskola ma már a digitális kultúra része. A pedagógusok gyakran hamarabb értesülnek egy internetes konfliktusról, zaklatásról vagy megosztott képről, mint a szülők. Érdekes olyan osztályléggkört kialakítani, ahol a gyermekek mernek segítséget kérni! Fontos hangsúlyozni, hogy az interneten történő bántalmazás ugyanolyan valós fájdalmat okozhat, mint a személyes csúfolódás. Ha egy gyermek viselkedése hirtelen megváltozik, visszahúzódóvá válik, romlik a tanulmányi teljesítménye vagy szorongani kezd, érdemes azt is megvizsgálni, történt-e vele valami az online térben.

BIBLIAI GONDOLAT

A Biblia nyilván nem beszél az internetről, mégis időtálló bölcsességet ad arra, hogyan bánjunk azzal, amit befogadunk. A Példabeszédek könyve többször hangsúlyozza a bölcsesség, az önuralom és a megfontoltság értékét. Arra tanít, hogy a szívünket őrizzük, mert abból fakad az élet (Péld 4,23). Amit újra és újra nézünk, hallgatunk és olvasunk, az fokozatosan formálja gondolkodásunkat, vágyainkat és döntéseinket. A digitális világban ezért különösen fontos megtanítani gyermekeinknek, hogy nem minden hasznos, ami könnyen elérhető. A szabadság nem azt jelenti, hogy mindent kipróbálunk, hanem azt, hogy szabadok vagyunk bölcsen választani!

Beszélgetésindítók

- Mi volt a legérdekesebb dolog, amit ma az interneten láttál?
- Volt már olyan videó vagy játék, amely megijesztett vagy összezavart?
- Mit tennél, ha valaki az interneten olyat kérne tőled, amit nem szeretnél megtenni?
- Mitől lesz szerinted egy internetes ismerős valóban megbízható?
- Mi az, amit jobban szeretsz a való életben csinálni, mint képernyő előtt?

3. fejezet

Pornográfia megelőzése

I. RÉSZ

A gyermek védelme a digitális világban

A legfontosabb kérdés ma már nem az, hogy találkozik-e vele...?

Ha húsz-harminc évvel ezelőtt egy szülő attól tartott, hogy gyermeke pornográf tartalommal találkozik, viszonylag egyszerű dolga volt. Az ilyen tartalmakhoz nehéz volt hozzáférni, többnyire tudatos keresés vagy mások közvetítése kellett hozzájuk. Ma egészen más világban élünk! A gyermek zsebében vagy iskolatáskájában ott lehet egy olyan eszköz, amely néhány másodperc alatt a világ szinte minden tartalmát elérhetővé teszi. A közösségi oldalak, videómegosztók, online játékok, csevegőalkalmazások és keresőmotorok korában már nem az a kérdés, hogy **találkozik-e pornográf tartalommal**, hanem sokkal inkább az, hogy **mikor, milyen körülmények között, és ki segít neki feldolgozni azt?** Ez alapvetően megváltoztatja a szülők és a pedagógusok feladatát is.

Korábban elegendőnek tűnhetett azt mondani: „Erről majd beszélünk, ha nagyobb leszel.” Ma azonban sok gyermek már kisiskolás korban olyan képekkel vagy videókkal találkozik, amelyekre sem értelmileg, sem érzelmileg nincs felkészülve. Nem azért, mert keresi ezeket, hanem azért, mert a digitális világ egyszerűen eléjük tárja.

Nem a kíváncsiság a probléma

Amikor a szülők meghallják a „pornográfia” szót, gyakran az első érzésük a félelem vagy a düh, mert tudják, hogy a gyermekük is könnyen hozzáférhet. Ez érthető! Fontos azonban különbséget tenni két dolog között.

Az egyik a **gyermeki kíváncsiság**. A másik a **pornográfia**.

A kíváncsiság teljesen természetes fejlődési jelenség. A hét-tíz éves gyermek egyre több kérdést tesz fel a testtel, a születéssel, a fiúk és lányok közötti különbségekkel kapcsolatban. Érdeklődni kezd a szerelem iránt, és szeretné megérteni a felnőttek világát. Ez önmagában nem jelent problémát. Sőt, azt mutatja, hogy a gyermek értelmi fejlődése megfelelő ütemben halad.

A pornográfia azonban egészen más!

Nem a gyermek kíváncsiságára készült. Nem oktatási céllal jött létre. Nem a szeretetet, a bizalmat vagy az egészséges házasság kapcsolatát mutatja be. Elsődleges célja a szexuális izgalom kiváltása. Ezért fontos, hogy a gyermek természetes kíváncsiságára ne a pornográfia adjon meg az első választ, hanem azok a felnőttek, akik szeretik őt.

A pornográfia nem felvilágosítás

Sok gyermek azért nem mondja el, hogy ilyen tartalommal találkozott, mert nem tudja, mit látott. Egyszerre lehet kíváncsi, megijedt és zavart. Sőt, előfordulhat, hogy ugyanaz a kép egyszerre vált ki benne undort és kíváncsiságot. Ez teljesen természetes reakció! A gyermek agya még nem képes úgy értelmezni ezeket az ingereket, mint egy felnőtté. Ezért különösen veszélyes, ha a pornográfia válik a gyermek első „szexuális tanárává”. A pornográfia ugyanis nem a valóságot mutatja be! Nem azt tanítja meg, hogyan szereti egymást két ember, hogy milyen az, amikor egy biztonságos kapcsolatban a férfi és a nő az intimitásban építik egymást. Nem beszél felelősségről. Nem beszél hűségről. Nem beszél tiszteletről. Nem beszél szeretetről. A másik embert gyakran pusztán a vágy tárgyává teszi.

Ha egy gyermek ebből kezdi felépíteni a szexualitásról alkotott képét, könnyen torz elképzelések alakulhatnak ki benne arról, hogy mit jelent nőnek vagy férfinak lenni, mit jelent szeretni, illetve hogyan működik egy valódi párkapcsolat.

EZT JÓ, HA TUDOD!

A gyermek számára gyakran **nem maga a látott kép a legijesztőbb**, hanem az az érzés, hogy erről senkinek sem mer beszélni. Ha azonban tudja, hogy a szülei vagy egy megbízható pedagógus ítékezés nélkül meghallgatják, akkor a zavaró élmény sokkal kisebb valószínűséggel hagy maradandó nyomot.

Mi a legjobb védelem?

Sokan úgy gondolják, hogy a legjobb védelem egy jó szűrőprogram vagy a telefon teljes tiltása. Ezek valóban fontos eszközök lehetnek. Mi is bátorítjuk a szülőket arra, hogy éljenek a gyermekvédelmi beállításokkal, használjanak tartalomszűrőket, és életkoruknak megfelelően szabályozzák gyermekeik internethasználatát.

Mégis úgy gondoljuk, hogy **a legerősebb védelem nem egy alkalmazás, hanem a kapcsolat!** Az a gyermek, aki tudja, hogy otthon bármit elmondhat, sokkal nagyobb biztonságban van, mint az, akinek ugyan minden készülékén szűrőprogram működik, de fél attól, hogy hibázás esetén megszégyenítik. A technológia segíthet. A bizalom azonban pótolhatatlan!

GONDOLAT ÚTRAVALÓUL

Gyermekeinket nem tudjuk örökre elzárni a világ minden káros hatásától. Arra azonban felkészíthetjük őket, hogy amikor nehéz helyzettel találkoznak, tudják, kihez fordulhatnak segítségért. **A pornográfia elleni legerősebb védelem nem a félelem, hanem a biztonságos kötődés, a nyílt kommunikáció és a szeretetteljes kapcsolat.**

Mit mondanak a kutatások?

Az elmúlt években számos nemzetközi kutatás vizsgálta a gyermekek pornográf tartalmakkal való első találkozását. A **UNICEF** és az **Európa Tanács** gyermekvédelmi ajánlásai is felhívják a figyelmet arra, hogy a gyermekek jelentős része **nem tudatos keresés során**, hanem véletlenül találkozik először ilyen tartalmakkal. Ez megtörténhet például videóajánlásokon, közösségi médián, reklámokon, internetes kereséseken vagy kortársak telefonján keresztül.

A kutatások arra utalnak, hogy különösen a korai és rendszeres pornográfiafogyasztás **összefügghet** a szexualitás torzabb megítélésével, a másik ember tárgyiasításával, testképpel kapcsolatos problémákkal, fokozott szorongással és szégyenérzettel, valamint későbbi párkapcsolati nehézségekkel.

Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy ezek **összefüggések, nem pedig minden gyermeknél szükségszerűen bekövetkező következmények**. A gyermek személyisége, életkora, családi háttere, a biztonságos kötődés, a szülőkkel való kapcsolat és nyílt kommunikáció, valamint az, hogy kap-e segítséget a látottak értelmezéséhez és feldolgozásához, jelentősen befolyásolhatja a hatásokat.

Éppen ezért **nem a pánikkeltés a cél, hanem a megelőzés, a felkészítés és a támogató szülői jelenlét**.

II. RÉSZ

Hogyan találkoznak vele a gyerekek?

A nem lehet túlhangsúlyozni, hogy a pornográf tartalmakkal való első találkozás többnyire váratlanul történik. Előfordulhat, hogy egy videómegosztó oldal automatikus ajánlása jelenít meg számára nem neki való tartalmat. Máskor egy ártatlannak tűnő internetes keresés vezet olyan képekhez vagy videókhoz, amelyekre egyáltalán nincs felkészülve. Gyakori az is, hogy egy idősebb testvér, osztálytárs vagy barát mutat neki valamit a telefonján azzal a mondattal: „Nézd csak, ezt láttad már?” Vagy az iskolai házi feladat során kezd el böngészni, és így találkozik a nem kívánt tartalmakkal. A közösségi média felületein, online játékok chatfelületein vagy reklámokban is megjelenhetnek erotikus tartalmak. Sok gyermek nem is érti, mit lát, csak érzi, hogy valami furcsa, zavarba ejtő vagy ijesztő történt.

Ezért fontos megértenünk, hogy **az első találkozás legtöbbször nem tudatos döntés eredménye, hanem a digitális környezet egyik kockázata**. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a megelőzés nem csupán technikai kérdés, hanem családi és iskolai feladat is.

Mi történik ilyenkor a gyermekben?

Amikor egy nyolc-kilenc éves gyermek először lát pornográf képet vagy videót, általában egyszerre több érzés jelenik meg benne. Meglepődik. Megijed. Kíváncsi lesz. Zavarba jön. Sok gyermek szégyent is érez, pedig semmi rosszat nem tett.

Mi történik ilyenkor a gyermek agyában?

Amikor egy kisiskolás gyermek pornográf tartalommal találkozik, nem csupán egy új információt lát. Az agya rendkívül erős érzelmi ingert dolgoz fel, miközben még nem rendelkezik azokkal a biológiai „fékrendszerekkel”, amelyek segítenének megfelelően értelmezni és szabályozni ezt az élményt.

A modern idegtudomány szerint a **prefrontális kéreg** (homloklebeny elülső része) felel többek között az önkontrollért, a következmények mérlegeléséért, a döntéshozatalért, az impulzusok szabályozásáért és a hosszú távú gondolkodásért. Ez az agyterület azonban csak fokozatosan fejlődik ki, és teljes érettségét általában **20-25 éves kor** között éri el.

Ezzel szemben a **limbikus rendszer**, amely az érzelmekért, a jutalmazásért, a kíváncsiságért és a vágyakért felelős, már gyermekkorban is aktív. Ez azt jelenti, hogy amikor a gyermek erős érzelmi vagy szexuális ingerekkel találkozik, elsősorban az érzelmi agya reagál, miközben a „józan mérlegelésért” felelős prefrontális kéreg még nem képes ugyanúgy szabályozni ezeket a folyamatokat, mint egy felnőtt esetében.

Ezért különösen fontos, hogy ilyenkor a gyermek mellett legyen egy nyugodt, szeretetteljes felnőtt, aki segít neki értelmezni a látottakat. Amit a gyermek még nem tud egyedül feldolgozni, akkor a szülő vagy a pedagógus biztonságos jelenléte segíthet. A fejlődéslélektan ezt a folyamatot gyakran **társszabályozásnak (co-regulation)** nevezi, mely szerint a gyermek fokozatosan a felnőtt segítségével tanulja meg szabályozni érzéseit és viselkedését, majd később képessé válik az önszabályozásra.

Mit mondanak a kutatások?

A fejlődés-neuropszichológiai kutatások egyértelműen igazolják, hogy a serdülőkor végéig a jutalmazó és érzelmi rendszerek gyorsabban fejlődnek, mint a végrehajtó működésekért felelős prefrontális kéreg. Ez a fejlődési aszinkronitás magyarázza, hogy a gyermekek és serdülők érzékenyebben reagálnak az újdonságra, az intenzív érzelmi ingerekre és a jutalmazó élményekre, miközben még kevésbé képesek felmérni a hosszú távú következményeket vagy ellenállni a pillanatnyi impulzusoknak, ezért könnyen összezavarhatják a testképről, a kapcsolatokról és az intimitásról kialakuló elképzeléseiket. Ez nem hiba vagy hiányosság, hanem az agy természetes fejlődési sajátossága. Éppen ezért van kiemelt jelentősége annak, hogy a szülők és a pedagógusok biztonságos, támogató, felelősségteljes környezetet biztosítsanak, amíg ezek az önszabályozó képességek fokozatosan kialakulnak.

Tehát, ha a gyermek pornográf tartalommal találkozik, **nem jelenti azt**, hogy a gyermek sorsa eldőlt! Sok múlik azon, mi történik ezután. Ha egyedül marad az élménnyel, könnyen újra előkerülhet benne a kíváncsiság. Ha viszont van mellette egy nyugodt, szeretetteljes felnőtt, aki segít értelmezni a látottakat, akkor az élmény feldolgozható. Éppen ezért a szülő első reakciója gyakran fontosabb, mint maga az első találkozás!

Mit tegyen a szülő az első találkozás után?

A gyermek odajön, és azt mondja: **Anya/Apa... valami furcsát láttam...** Vagy éppen nem mond semmit. A szülő később böngészési előzményekből vagy egy pedagógustól értesül arról, hogy a gyermek pornográf tartalmat látott. Ilyenkor könnyű pánikba esni. Pedig a

gyermeknek ilyenkor nem pánikra, hanem biztonságra van szüksége! Érdemes először mély levegőt venni, és emlékeztetni magunkat arra, hogy most nem nyomozók vagyunk, hanem szülők.

Mondhatjuk például ezt: „Köszönöm, hogy elmondtad. Itt vagyok melletted. Beszélgessünk róla nyugodtan.” Ez az egy mondat azt üzeni: „Veled vagyok, nem kell félned.”

Csak ezután kezdjük el megkérdezni: Hol láttad? Véletlenül történt? Mit éreztél közben? Van olyan kérdésed, amit szeretnél feltenni?

A legtöbb gyermek ilyenkor nem részletes biológiai magyarázatra vágyik, hanem arra, hogy valaki segítsen rendet tenni a fejében. Nyugtassuk meg, hogy nem ő a hibás, ha véletlenül látott ilyet. Ugyanakkor mondjuk el azt is, hogy ezek a képek nem a valódi szeretetet és intimitást mutatják be.

Tipikus szülői hibák

Szinte minden szülő elkövethet hibákat, különösen akkor, amikor megijed. Ezek természetes reakciók, de érdemes tudatosan kerülni őket.

1. A megszégyenítés: „Hogy nézhettél ilyet?” „Szégyelld magad!” A szégyen ritkán vezet változáshoz. Sokkal inkább titkolózást fog eredményezni.

2. A pánik: A gyermek könnyen azt érzi, hogy valami visszafordíthatatlan dolog történt vele. Pedig egyetlen találkozás még nem határozza meg az egész életét.

3. A hallgatás: Sok szülő annyira zavarban van, hogy inkább nem beszél róla. Ezzel azonban az internetet vagy a kortársakat teszi a gyermek tanítójává.

4. Csak a tiltás: A telefon elvétele önmagában ritkán oldja meg a problémát. Ha nem értjük meg, mi történt a gyermekkel, akkor csak a tünetet kezeljük.

5. Hosszú prédikáció: Az első beszélgetés nem tanóra! Inkább legyen rövid, őszinte és szeretetteljes. A részletesebb beszélgetések később is folytathatók.

Amit érdemes megjegyezni!

- A legtöbb gyermek nem szándékosan találkozik először pornográfiával.
- Az első reakciónk meghatározhatja, hogy legközelebb is hozzánk fordul-e.
- A megszégyenítés eltávolít, a szeretetteljes beszélgetés közelebb visz.
- Egyetlen rossz élmény nem határozza meg a gyermek jövőjét.
- A biztonságos kapcsolat a legerősebb védőfaktor.

III. RÉSZ

A pornográfia hatása a gyermek gondolkodására

A gyermekek nem úgy tekintenek a világra, mint a felnőttek. Amit újra és újra látnak, abból fokozatosan képet alkotnak arról, hogy mi a természetes, mi a kíváncsú és hogyan működnek az emberi kapcsolatok. Ezért különösen fontos, hogy milyen minták érik őket életük első éveiben. A pornográfia nem csupán képek vagy videók sorozata. Olyan üzeneteket is közvetít, amelyek különösen ismétlődő fogyasztás esetén hatással lehetnek arra, hogyan gondolkodik valaki önmagáról, a másik emberről, a szerelemről és a szexualitásról. A hatást a családi háttér, a személyiség, az életkor, a látott tartalom jellege és a szülővel való kapcsolat egyaránt befolyásolja. Mégis érdemes ismernünk azokat a területeket, ahol a kutatások szerint fokozott kockázat figyelhető meg.

A kapcsolati gondolkodás torzulása

A szeretetteljes emberi kapcsolat sokkal több, mint testi vonzalom. A bizalom, a kölcsönös tisztelet, az önátadás, az elköteleződés, a kommunikáció és a felelősség mind hozzátartoznak a valódi intimitáshoz. A pornográfia ezzel szemben gyakran úgy mutatja be a szexualitást, mintha az kizárólag az azonnali vágy kielégítéséről szólna. A szereplők között többnyire nem látható valódi kapcsolat, érzelmi kötődés vagy felelősségvállalás. A másik ember sokszor pusztán a gyönyör megszerzésének eszközeként jelenik meg. Ha ez válik egy gyermek első „tanárává”, könnyen kialakulhat benne az a téves elképzelés, hogy a szexualitás elszakítható a szeretettől és az elköteleződéstől. A gyermek természetesen ezt még nem tudja tudatosan megfogalmazni, de az ismétlődő élmények fokozatosan formálják a gondolkodását.

Testkép

A kisiskoláskor az önmagunkról alkotott kép kialakulásának egyik legérzékenyebb időszaka. A gyermek ilyenkor kezdi összehasonlítani magát másokkal. Figyeli saját testét, észreveszi a különbségeket, és egyre fontosabbá válik számára, hogy elfogadják. A pornográfia azonban nem valóságos embereket mutat be, hanem gondosan válogatott, gyakran digitálisan módosított vagy mesterségesen idealizált testeket. Ezek az irreális képek már gyermekkorban olyan elvárásokat alakíthatnak ki, amelyeknek a valóságban szinte senki sem tud megfelelni. Ennek következménye lehet az elégedetlenség a saját testtel, a szégyenérzet, a fokozott szorongás, az önbizalomcsökkenés. Különösen fontos ezért, hogy a szülők rendszeresen erősítsék gyermekük önértékelését, és segítsenek neki felismerni, hogy az ember értékét nem a külseje adja.

Tárgyiasítás

A gyermekek természetes módon tanulják meg, hogyan bánjunk egymással. Figyelik a szüleiket. Figyelik a tanáraikat. Figyelik a filmeket. Figyelik az internetet. Ha újra és újra olyan tartalmakkal találkoznak, amelyekben az emberek csupán testként jelennek meg, fennáll a veszélye annak, hogy fokozatosan háttérbe szorul a másik ember személyisége, érzései és méltósága. A Biblia szerint minden ember Isten képmására teremtetett (1Móz 1,27). Ez azt jelenti, hogy senki sem pusztán egy test, hanem egy megismételhetetlen, méltósággal rendelkező személy. Ez a szemlélet alapvetően különbözik attól a képtől, amelyet a pornográfia közvetít.

A szégyen csapdája

Sok szülő úgy gondolja, hogy a gyermek azért hallgat, mert nem akar lebukni. Valójában gyakran egészen más történik. A gyermek egyszerűen nem érti, amit látott. Érti, hogy valami furcsa történt. Lehet, hogy kíváncsi volt. Lehet, hogy megijedt. Lehet, hogy a látottak felkeltették az érdeklődését. Ezek az egymásnak ellentmondó érzések könnyen szégyenné alakulhatnak. A szégyen pedig rendkívül veszélyes érzés!

Míg a bűntudat azt mondja: „*Rosszat tettem.*” addig a szégyen ezt suttogja: „*Rossz vagyok.*” Ez óriási különbség! Ha a gyermek azt érzi, hogy ő maga vált „rosszá”, akkor könnyen elrejtőzik, titkolózni kezd, és éppen azok elől zárkózik el, akik segíthetnének rajta. Ezért olyan fontos, hogy a szülő különbséget tegyen a gyermek és a viselkedése között. A gyermek mindig fontosabb, mint a hibája!

Hogyan alakulhat ki a függőség?

Nem minden gyermekből lesz függő, aki pornográf tartalommal találkozik. Sőt, a legtöbb gyermeknél ez nem történik meg. Ugyanakkor a rendszeres, ismétlődő fogyasztás növelheti annak a kockázatát, hogy a gyermek egyre gyakrabban térjen vissza ezekhez a tartalmakhoz. Ennek egyik oka az agy jutalmazó rendszere.

Az intenzív újdonság és az erős érzelmi inger dopaminfelszabadulással járhat. A dopamin önmagában nem „rossz hormon”, hanem a tanulás és a motiváció egyik fontos közvetítője. Ha azonban valaki újra és újra ugyanazzal az ingerrel próbál kellemes érzéseket átélni vagy feszültséget csökkenteni, akkor fokozatosan kialakulhat a függőség.

A gyermek különösen veszélyeztetett lehet, mert, ahogyan az előző részben láttuk a jutalmazó rendszer korábban érik, mint az önszabályozásért felelős prefrontális kéreg. Ezért sokkal nagyobb szüksége van külső segítségre és egészséges mintákra.

Mit mondanak a kutatások?

A nemzetközi szakirodalom szerint a gyermek és serdülőkori rendszeres pornográfiafogyasztás összefüggést mutat többek között a szexualitással kapcsolatos attitűdök változásával, a másik ember tárgyiasításának fokozódásával, irreális testképi elvárásokkal, valamint bizonyos esetekben nagyobb pszichológiai distresszel és párkapcsolati nehézségekkel. Ugyanakkor a kutatók hangsúlyozzák, hogy ezek az eredmények nem jelentik azt, hogy minden érintett gyermeknél ugyanazok a következmények alakulnak ki. A családi légkör, a biztonságos kötődés, a szülői jelenlét és a nyílt kommunikáció jelentős védő tényezők.

IV. RÉSZ

Gyakorlati megelőzés

Mit tehetünk azért, hogy gyermekünk biztonságban legyen?

Nincs olyan szülő vagy pedagógus, aki teljes bizonyossággal meg tudná óvni a gyermekeket minden káros tartalomtól. A digitális világban ez szinte lehetetlen feladat. A cél ezért nem az, hogy egy tökéletesen veszélymentes környezetet teremtsünk, hanem hogy olyan gyermekeket neveljünk, akik tudják, hogyan reagáljanak, ha mégis veszélyes helyzettel találkoznak. A megelőzés nem egyetlen nagy beszélgetést jelent, sokkal inkább egy olyan életformát, amelyben a gyermek újra és újra megtapasztalja a biztonságot, a figyelmet, a szeretetet és a nyílt kommunikációt.

Mit tehet a szülő?

1. A kapcsolat fontosabb, mint az ellenőrzés

Sok szülő ösztönösen ellenőrizni szeretné gyermekét, ezért rendszeresen megnézi a telefonját, az üzeneteit vagy a böngészési előzményeit. Bizonyos életkorban ennek lehet helye, különösen, ha a gyermek tud róla, és ezt közösen kialakított szabályok alapján teszik. Mégis fontos felismernünk, hogy **az ellenőrzés önmagában nem épít bizalmat**. A gyermek akkor lesz igazán biztonságban, ha tudja, hogy nemcsak számon kérik, hanem meg is hallgatják.

2. Beszélgessünk gyakran, ne csak egyszer!

Ahogy már láttuk korábban, a szexuális nevelés nem egyetlen nagy „felvilágosító beszélgetés”. Sokkal inkább száz apró beszélgetés. Egy film után. Egy reklám kapcsán. Egy iskolai történet nyomán. Egy kérdésre válaszolva. A gyermekek számára sokkal megnyugtatóbb, ha érzik, hogy ezekről a témákról természetesen lehet beszélni.

3. Tanítsuk meg a gyermeknek, hogy nemet mondhat!

A digitális világban is fontos készség az asszertivitás. A gyermeknek tudnia kell, hogy nyugodtan mondhatja: *„Nem szeretném ezt megnézni.”* *„Kérlek, kapcsold ki!”* *„Ez nekem kellemetlen.”* *„Nem akarom tovább küldeni.”*

Ezek egyszerű mondatoknak tűnnek, mégis sok gyermeknek bátorság kell ahhoz, hogy kimondja őket, mivel a kortárs csoport nyomása nagyon erős tud lenni. És természetesen melyik gyerek ne akarna megfelelni a kortársainak?

4. Erősítsük az önértékelését

Azok a gyermekek, akik tudják, hogy értékesek, kevésbé keresik önmaguk megerősítését a virtuális világban, és kevésbé akarnak megfelelni a kortársaiknak. Bátrabban felmerik vállalni a véleményüket. Ezért fontos a rendszeres dicséret és elismerés, az együtt töltött minőségi idő, a közös játék, a közös munka, az őszinte érdeklődés. A gyermek legfontosabb kérdése ugyanis nem az *„Mit nézhetek meg?”* Hanem az: *„Értékes vagyok a számotokra?”*

5. Legyünk hiteles példák

A gyermek nemcsak azt figyeli, mit mondunk, hanem azt is, hogyan élünk. Ha mi magunk állandóan a telefonunkat nézzük, miközben azt kérjük tőle, hogy tegye le a sajátját, nehéz lesz hitelesnek maradnunk. A digitális önfegyelmet a gyermek elsősorban nem tanításból, hanem a mintából tanulja meg.

Pedagógusoknak

Az iskola ma már nemcsak a tudás átadásának helye, hanem a digitális nevelés egyik legfontosabb színtere is. A pedagógus nem tudja megvédeni minden tanulóját minden internetes veszélytől, de sokat tehet azért, hogy biztonságos légkört teremtsen. Érdemes olyan osztályközösséget építeni, ahol nem természetes mások megalázása, ahol lehet segítséget kérni, ahol a gyermek nem fél megszólalni, ahol a hibázás nem vezet megszégyenítéshez. A gyermekek sokszor hamarabb megnyílnak egy olyan tanárnak, aki tisztelettel fordul feléjük, mint egy olyan felnőttnek, aki csak fegyelmez.

Digitális védelem

A technikai védelem nem helyettesíti a nevelést, de fontos része annak. Érdemes gyermekbarát keresőket használni, bekapcsolni a szülői felügyeleti funkciókat, életkornak megfelelő szűrőprogramokat alkalmazni, a digitális eszközöket lehetőleg közös családi térben használni, lefekvés előtt legalább egy órával kikapcsolni a képernyőket, rendszeresen átnézni és közösen értékelni az alkalmazásokat, játékokat.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia a szexualitást nem szégyellni való dolognak, hanem Isten ajándékának mutatja be. A teremtés történetében a férfi és a nő egymás számára kapott ajándék, kapcsolatuk pedig a kölcsönös szeretet, hűség és egység kifejeződése (1Móz 2,24). A pornográfia ezzel szemben gyakran elszakítja a szexualitást attól a gyönyörű kapcsolattól, amelyet Isten az ember javára, a szeretet kifejezésére és az utód nemzésre szánt. A pornográfiában a másik ember nem személyé, hanem eszközzé alacsonyodik le. Jézus arra tanít, hogy nemcsak tetteinket, hanem szívünket és gondolatainkat is érdemes őrizni (Mt 5,8; Mt 5,27-28). Ez nem a félelem üzenete, hanem meghívás arra, hogy olyan életet éljünk, amelyben a szeretet, a tisztelet és az önuralom formálja döntéseinket. Ha gyermekeink ezt az értékrendet tanulják meg, akkor nem csupán azt fogják tudni, hogy mit érdemes elkerülni, hanem azt is, hogy milyen szépséget és örömet szeretne Isten ajándékozni a házasságban megélt intimitáson keresztül.

Beszélgetésindítók

A kisiskolás gyermekekkel való beszélgetés során nem az a cél, hogy egyszerre minden kérdésre választ adjunk. Sokkal fontosabb, hogy azt érezzék, biztonságos kérdezni. Az alábbi kérdések segíthetnek egy természetes, őszinte beszélgetés elindításában.

- Mit jelent számodra az, hogy valaki tiszteli a másik embert?
- Mit tennél, ha valaki olyan képet mutatna neked, amitől kellemetlenül éreznéd magad?
- Szerinted mitől lesz két ember kapcsolata igazán szeretetteljes?
- Kihez fordulnál, ha valami olyat látnál az interneten, amit nem értesz?
- Miért fontos szerinted, hogy ne csak a testünket, hanem a szívünket és a gondolatainkat is óvjuk?
- Mit jelent számodra az, hogy minden ember értékes?

ÚTRAVALÓ, 10 GONDOLAT SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

Hogyan segítsük gyermekeinket a digitális világban?

1. A kapcsolat a legerősebb védelem. A gyermek számára nem az internet a legfontosabb biztonsági háló, hanem egy olyan felnőtt, aki meghallgatja, komolyan veszi, és szeretettel vezeti. A bizalom többet ér minden szűrőprogramnál. „A gyermek nem tökéletes szülőket keres, hanem elérhető szülőket.”
2. A kíváncsiság természetes. Ne ijedjünk meg attól, hogy gyermekünk kérdez a testiségről vagy a szerelemről. A kíváncsiság az egészséges fejlődés része. A kérdés az, hogy ki adja meg rá az első választ: a szülő, a pedagógus vagy az internet?
3. A szégyen bezár, a szeretet megnyit. Ha gyermekünk olyat látott, amit nem kellett volna, elsőként ne a hibáját keressük, hanem a szívét. A megszégyenítés titkolózást szül, a szeretetteljes beszélgetés bizalmat épít.
4. Beszélgessünk sokszor, ne csak egyszer. A szexuális nevelés nem egyetlen „nagy beszélgetés”, hanem sok apró, természetes beszélgetésből áll. Használjuk ki a mindennapok adta lehetőségeket!
5. A példánk hangosabban beszél, mint a szavaink. Gyermekeink elsősorban nem azt tanulják meg, amit mondunk, hanem azt, ahogyan élünk. A digitális önfegyelmet, a tiszteletteljes kommunikációt és az emberi méltóság megbecsülését leginkább a saját életünkön keresztül adjuk tovább.
6. A telefon nem nevel. A digitális eszközök hasznosak lehetnek, de nem helyettesítik a családi beszélgetéseket, a közös játékot, az ölelést, a közös étkezéseket vagy a személyes figyelmet.
7. A szabályok fontosak, de a kapcsolat még fontosabb. Legyenek világos szabályok a digitális eszközök használatára, ugyanakkor ezek mindig szeretetteljes kapcsolatba ágyazódjanak. A gyermek könnyebben elfogadja a korlátokat attól, akiről tudja, hogy szereti őt.

8. Segítsünk különbséget tenni a valóság és a virtuális világ között. Beszélgessünk arról, hogy az interneten látott képek és videók gyakran nem tükrözik a valóságot. Segítsünk gyermekünknek felismerni, hogy az ember értékét nem a külseje vagy a teljesítménye adja, hanem önmagában minden ember értékes.

9. Kérjünk és adjunk segítséget. Sem a szülőknek, sem a pedagógusoknak nem kell minden kérdésre egyedül választ találniuk. Ha szükséges, bátran kérjünk segítséget gyermekpszichológustól, családterapeutától, lelkipozítótól vagy más hozzáértő szakembertől. A segítségkérés a felelősség jele, nem a kudarcé.

10. Ne csak a veszélyekről beszéljünk, hanem a szépségről is. A gyermekeknek nemcsak azt kell megtanítani, mit érdemes elkerülni, hanem azt is, milyen szép Isten terve az emberi kapcsolatokra. A hűség, a szeretet, a kölcsönös tisztelet és az önatadó szeretet olyan értékek, amelyek minket magunkat is megbízhatóvá, szerethetővé tesznek, amelyek egész életünkben megerősíthetik a kapcsolatainkat.

Végző gondolat: A gyermekeket nem félelemmel lehet megőrizni a veszélyektől, hanem szeretettel, tudatosan kell felkészíteni azokra. Ha biztonságos kapcsolatot építünk velük, megtanítjuk őket kérdezni, gondolkodni, felelősen dönteni és segítséget kérni, akkor nemcsak a digitális világ veszélyeivel szemben lesznek ellenállóbbak, hanem egész életük során erősebb, egészségesebb kapcsolatokat tudnak kialakítani.

4. fejezet

A barátság

A gyermek első „próbaterülete” a jövőbeli kapcsolatokhoz

„Madarat tolláról, embert barátjáról lehet megismerni.” (magyar közmondás)

Miért olyan fontosak a barátok?

A kisiskoláskor egyik legnagyobb változása, hogy a gyermek életében fokozatosan felértékelődnek a kortárs kapcsolatok. Míg óvodáskorban a szülők jelentik a világ középpontját, hét-tíz éves kor között egyre fontosabbá válik, hogy mit gondolnak róla az osztálytársai, kik fogadják be a játékba, ki mellé ülhet a padban, és kiket nevezhet a barátainak. Ez a változás természetes része a fejlődésnek. A gyermek ilyenkor tanulja meg, hogyan működik egy közösség, hogyan kell alkalmazkodni másokhoz, együttműködni, konfliktust kezelni, megbocsátani és újra közeledni egymáshoz. A barátság ezért jóval több, mint közös játék. A személyiség fejlődésének egyik legfontosabb műhelye! A gyermek először itt tapasztalja meg, milyen érzés elfogadni valakit, és milyen érzés elfogadottnak lenni.

A szülők szerepe nem szűnik meg

Sok szülő megijed attól, amikor azt tapasztalja, hogy gyermeke egyre több időt szeretne a barátaival tölteni. Pedig ez önmagában nem veszély, hanem fejlődési feladat. A veszély akkor kezdődik, amikor a gyermek már nemcsak a játékait, hanem az értékrendjét is kizárólag a kortársaitól veszi át.

A kutatások szerint ebben az életkorban a szülők továbbra is a legfontosabb mintát jelentik. A kortársak hatása erősödik, de a család továbbra is meghatározó marad, különösen akkor, ha biztonságos kötődés alakult ki. A gyermeknek tehát nem a barátok és a szülők között kell választania. Mindkettőre szüksége van. A család adja a biztonságot. A barátok pedig lehetőséget adnak arra, hogy ezt a biztonságot más kapcsolatokban is kipróbálja.

Mitől lesz valaki jó barát?

A mai kultúra gyakran azt sugallja, hogy a népszerűség a legfontosabb. A gyermekek is könnyen azt hihetik, hogy annak van sok barátja, aki viccesebb, ügyesebb, szebb vagy hangosabb a többiekénél. Valójában azonban a tartós barátságokat egészen más tulajdonságok építik! A jó barát őszinte, megbízható, tud titkot tartani, örül a másik sikerének, képes bocsánatot kérni, nem használja ki a másikat, nem alázza meg társát azért, hogy ő népszerűbb legyen. Ezeket a tulajdonságokat a gyermek elsősorban a családban látott kapcsolatokból építi be saját személyiségébe.

Mit mondanak a kutatások?

A fejlődéslélektani kutatások szerint a minőségi kortárs kapcsolatok hozzájárulnak az empátia, az együttműködés, az érzelmszabályozás és a problémamegoldás fejlődéséhez. Azok a gyermekek, akik legalább egy-két biztonságos baráti kapcsolatot ápolnak, általában

könnyebben dolgozzák fel a stresszt, és nagyobb érzelmi biztonságot élnek meg. Ugyanakkor a kutatások arra is rámutatnak, hogy a kortársak negatív befolyása ebben az életkorban fokozatosan erősödik. Ezért különösen fontos, hogy a gyermek stabil családi háttérrel rendelkezzen, és merjen segítséget kérni a szüleitől vagy pedagógusaitól.

A kiközösítés fájdalma

Kevés dolog fáj annyira egy kisiskolás gyermeknek, mint amikor azt érzi, hogy nem tartozik sehova, és kiközösítik.

A mondatok ismerősek lehetnek: *„Veled nem játszunk.”* *„Nem ülhetsz mellénk.”* *Téged nem hívtunk meg.”*

A felnőttek néha hajlamosak ezeket apró gyermeki konfliktusoknak tekinteni. A gyermek számára azonban ezek nagyon is valós sebek, amelynek akár pszichés következményei is lehetnek. A kiközösítés nemcsak szomorúságot okozhat, hanem hosszabb távon az önértékelést is rombolhatja a gyermeknek. Ezért fontos, hogy komolyan vegyünk a gyermek érzéseit! Nem kell azonnal minden konfliktust megoldanunk helyette, de segítsünk neki megérteni, mi történt, és tanítsuk meg arra, hogyan kezelheti az ilyen helyzeteket.

A kortárs nyomás

Nyolc-tíz éves korban a gyermek egyre gyakrabban találkozik olyan helyzetekkel, amikor döntenie kell: *„Ha nem csinálsz, nem vagy közénk való.”* *„Mindenki ezt nézi.”* *„Csak egyszer próbáld ki!”*

A kortárs nyomás nem mindig látványos. Sokszor éppen az elfogadás iránti vágy miatt működik. Ezért már kisiskolás korban fontos megtanítani a gyermeknek, hogy lehet kulturáltan nemet mondani anélkül, hogy a másikat megbántaná. Az önálló döntés képessége nem egyik napról a másikra alakul ki. Sok apró helyzetben kell gyakorolni.

Mit tehet a szülő?

Ismerje meg gyermeke barátait! Hívják meg őket időnként otthonukba!

Figyelje meg, hogyan viselkedik gyermeke a társaságban!

Beszélgessenek a barátságokról természetes módon!

Ne minősítse azonnal a gyermek barátait, inkább kérdezzen!

Tanítsa meg gyermekét bocsánatot kérni és megbocsátani!

Erősítse benne azt a tudatot, hogy értékes akkor is, ha éppen nincs körülötte sok barát!

Személyes történet: „Édesapánk szavai erősebbek voltak, mint a csúfolódás”

Gyermekkoromban, a kommunizmus éveiben nőttem fel. Akkoriban a hitről az iskolában nem lehetett nyíltan beszélni. Ikertestvéremmel együtt mégis szerettük volna megosztani osztálytársainkkal azt, amit otthon hallottunk Jézusról. Egyszerű gyermeki szavakkal

beszéltünk arról, hogy Jézus szeret minden embert, meghalt értünk, és mindenkihez közel szeretne kerülni. Nem mindenki örült ennek! Volt, hogy kinevettek bennünket. Máskor csúfoltak vagy kiközösítettek a hitünk miatt. Gyermekként ezek a helyzetek nagyon fájtak. Minden gyermek vágyik arra, hogy elfogadják, ezért a gúnyolódás és az elutasítás mély sebet tud ejteni.

Otthon azonban valami egészen mást tapasztaltunk! Édesapánk, aki misszionáriusként szolgált, soha nem vont felelősségre, hogy miért beszéltünk Jézusról, és nem is próbált megóvni bennünket minden nehézségtől. Inkább leült mellénk, meghallgatott bennünket, majd a Biblia szavaival bátorított.

Azt mondta: „Ne keseredjete el! Jézus is megmondta, hogy akik Őt követik, azokat nem mindig fogják megérteni. Isten látja, amikor valaki érte vállal nehézséget, és ez soha nem hiábavaló.” Ezek a mondatok különös békességet adtak. A csúfolódás nem tűnt el, de már nem határozta meg, hogyan gondolkodunk önmagunkról. Édesapánk szeretete és megerősítése erősebb volt, mint az osztálytársaink gúnyolódása.

Felnőttként visszatekintve értettem meg igazán, milyen hatalmas ajándék volt ez! Nem az volt a legfontosabb, hogy megoldotta a problémát, hanem hogy **megerősítette az identitásunkat**. Segített abban, hogy ne a csúfolódó gyerekek véleményéből, hanem Isten szeretetéből merítsük az önértékelésünket. Ma, több évtizeddel később is azt gondolom, hogy ez volt az egyik legnagyobb ajándék, amit szülőként kaphattunk tőle.

Mit tanulhatunk ebből?

A gyermek önértékelését nem elsősorban az határozza meg, hogy érik-e kudarcok vagy bántások. Sokkal inkább az, hogy **ki segít neki értelmezni ezeket az élményeket?** A kortársak szavai mély sebet ejthetnek, de egy szerető édesapa vagy édesanya bátorító mondatai gyakran erősebbek, mint a bántás. Amikor a gyermek otthon újra és újra azt hallja, hogy értékes, szerethető, és nincs egyedül, olyan belső biztonság épül benne, amely egész életére elkísérheti.

Pedagógusoknak

A tanító gyakran hamarabb észreveszi a kapcsolati problémákat, mint a szülők. Egy visszahúzódó gyermek, aki korábban aktív volt, vagy egy addig vidám tanuló, aki hirtelen egyedül tölti a szüneteket, fontos jelzéseket adhat. A pedagógus sokat tehet azzal, ha tudatosan alakít ki olyan tanulási helyzeteket, amelyekben minden gyermek megtapasztalhatja az együttműködés örömét. A csoportmunkák, közös projektek és osztályszintű beszélgetések nemcsak tanulási, hanem közösségépítő lehetőségek is.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia a barátságot Isten ajándékának tekinti. A Példabeszédek könyve így fogalmaz: „Van olyan barát, aki ragaszkodóbb a testvérnél.” (Példabeszédek 18,24)

Jézus maga is barátainak nevezte tanítványait (Jn 15,15), és életével megmutatta, hogy az igazi barátság nem önzésre, hanem önátadó szeretetre épül. Segítsük gyermekeinket abban, hogy ne csupán népszerűek akarjanak lenni, hanem olyan emberekké váljanak, akikből jó barát lesz! A népszerűség mulandó, a jellem azonban egész életre meghatározza kapcsolatainkat.

Beszélgetésindítók

- Mit jelent számodra az, hogy valaki igazán jó barát?
- Volt már olyan, hogy valaki melletted állt, amikor nehéz helyzetben voltál?
- Mit tennél, ha azt látnád, hogy egy osztálytársadat kiközösítik?
- Volt már olyan, hogy neked kellett bocsánatot kérned egy barátodtól?
- Szerinted mitől lehet valakiben megbízni?

Amit érdemes megjegyezni!

- A barátság a jellem formálódásának egyik legfontosabb műhelye.
- A gyermek először a családban tanul meg barátként viselkedni.
- Nem sok barátra van szüksége, hanem néhány megbízható kapcsolatra.
- A kiközösítés valódi fájdalmat okoz, vegyük komolyan! Erősítsük meg gyermekünk identitását!
- Tanítsuk meg gyermekeinknek, hogy legyen bátorságuk jól tenni akkor is, ha a többség mást választ!

Online barátságok és online zaklatás – Amikor a barátság már nem ér véget az iskola kapujában

Húsz-harminc évvel ezelőtt a legtöbb gyermek számára a konfliktusok, a barátságok és a viták többnyire az iskola falai között és a közösségi helyeken maradtak. Délután a gyermek hazament, és otthon újra biztonságban érezhette magát.

Ma ez gyakran egészen másként van! Az okostelefonok, az online játékok és az üzenetküldő alkalmazások révén az osztályterem sokszor beköltözik a gyermekszobába. Egy beszélgetés, egy vita vagy egy bántó megjegyzés nem feltétlenül ér véget a tanítás után. A gyermek este

is értesítéseket kap, látja a csoportos beszélgetéseket, és könnyen úgy érezheti, hogy a kortárs közösség folyamatosan jelen van az életében. Ez új lehetőségeket teremt a kapcsolattartásra, ugyanakkor új veszélyeket is hordoz!

Az online barátságok lehetnek értékesek is. Nem minden online kapcsolat káros. Sok gyermek tartja a kapcsolatot vidékre költözött osztálytársaival, együtt játszik barátaival online játékokban, vagy közösen készít iskolai feladatokat digitális felületeken. Az internet tehát valódi közösségek építésére is alkalmas lehet. A kérdés nem az, hogy online vagy offline, hanem az, hogy milyen minőségű kapcsolatokról van szó? Az egészséges online barátságot ugyanazok az értékek jellemzik, mint a személyeset: a kölcsönös tisztelet, az őszinteség, a bizalom, a segítőkészség, a felelősség. Ha ezek hiányoznak, a kapcsolat könnyen bántóvá válhat.

Mi az online zaklatás?

Az online zaklatás, más néven cyberbullying, azt jelenti, hogy valakit digitális eszközökön keresztül ismételten megaláznak, kigúnyolnak, fenyegetnek, kirekesztenek vagy lejáratnak. Ez történhet sértő üzenetek küldésével, gúnyos mémek készítésével, megszégyenítő fényképek vagy videók megosztásával, hamis profil létrehozásával, valakinek a szándékos kizárásával online csoportokból, pletykák terjesztésével, online játékok közbeni folyamatos sértegetéssel.

Sok felnőtt hajlamos azt gondolni, hogy „ez csak internet”. A gyermek számára azonban az online bántás ugyanolyan valóságos, mint amikor az iskolaudvaron csúfolják!

Mit mondanak a kutatások?

A nemzetközi kutatások szerint az online zaklatást elszenvedő gyermekek körében gyakoribb a szorongás, a depressziós tünet, az alacsony önértékelés, a magány, az alvászavar és az iskolakerülés; súlyos esetekben az önsértés és az öngyilkossági gondolatok kockázata is növekedhet. Ez nem jelent egyszerű ok-okozati kapcsolatot: a legsúlyosabb következmények rendszerint több tényező együttes hatására alakulnak ki. Az UNESCO 2019-es globális jelentése arra is rámutat, hogy a személyes és az online bántalmazás gyakran összekapcsolódik. A támogató család, az odafigyelő pedagógus és legalább egy biztonságos baráti kapcsolat jelentősen csökkentheti a hosszú távú negatív következmények kockázatát.

Mit tehet a szülő?

A legfontosabb, hogy a gyermek tudja, nincs egyedül! Ha online bántás éri hallgassuk végig ítélezés nélkül, ne hibáztassuk, mentsük el a bizonyítékokat (képernyőkép, üzenetek), szükség esetén vonjuk be az iskolát, súlyos esetben kérjünk szakmai segítséget!

Ne mondjuk azt, hogy „*kapcsold ki a telefonodat!*” Ez sokszor olyan, mintha azt mondanánk: „*Ne menj többé iskolába!*” A gyermeknek nem az online térből kell eltűnnie, hanem segítséget kell kapnia ahhoz, hogy biztonságosan tudjon jelen lenni benne.

Pedagógusoknak

Az online zaklatás ritkán marad kizárólag online. Előbb-utóbb megjelenik az osztályteremben is. Észrevehető abban, hogy romlik a tanulmányi teljesítmény, a gyermek visszahúzódóvá válik, kerüli társait, gyakran fáj a feje vagy a hasa, nem akar iskolába menni. A pedagógus feladata nem a nyomozás, hanem a biztonság megteremtése. Érdemes világossá tenni az osztály számára, hogy az online bántalmazás ugyanolyan elfogadhatatlan, mint a személyes zaklatás. Fontos olyan légkört kialakítani, ahol a segítségkérés nem árulkodásnak, hanem felelős magatartásnak számít.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A digitális világ új eszközöket hozott, de az emberi szív kérdései nem változtak. Pál apostol arra bátorítja a hívőket: *„Semmiféle romlott beszéd ne hagyja el a szátokat, hanem csak olyan, amely alkalmas az építésre...”* (Ef 4,29)

Ez az internetes kommunikációra is érvényes. Egy elküldött üzenet, egy gúnyos komment vagy egy továbbküldött fénykép sebet ejthet a másik emberben. Ugyanakkor egy bátorító mondat, egy kiállítás a kiközösített társ mellett vagy egy őszinte bocsánatkérés gyógyulást is hozhat. Keresztényként arra hívtunk, hogy a digitális térben is Krisztus szeretetét tükrözzük.

Beszélgetésindítók

- Mit jelent számodra egy jó online barát?
- Volt már olyan, hogy valakit bántottak egy csoportos beszélgetésben?
- Mit tennél, ha azt látnád, hogy egy osztálytársadat kinevetik, kigúnyolják az interneten?
- Szerinted miért könnyebb sok embernek bántó dolgokat írni, mint személyesen kimondani?
- Szerinted mitől lesz egy üzenet építő, és mitől romboló?

Amit érdemes megjegyezni!

- Az online világban is ugyanazok az erkölcsi szabályok érvényesek, mint a személyes kapcsolatokban.
- A képernyő mögött is valódi emberek vannak, valódi érzésekkel.
- A cyberbullying nem „gyerekes csíny”, hanem komoly lelki sérüléseket okozhat. A gyermeknek tudnia kell, hogy segítséget kérni nem árulkodás, hanem bátor és felelős döntés.

- Egy szerető család és egy odafigyelő pedagógus a legerősebb védőháló, amelyet egy gyermek kaphat.

Mikor kérjünk mielőbb segítséget?

Ha a gyermek hirtelen nem akar iskolába menni, szokatlanul visszahúzódóvá válik, gyakran sír vagy szorong, romlik a tanulmányi eredménye, elveszíti érdeklődését korábbi örömforrásai iránt, arról beszél, hogy „senki sem szeret”, „jobb lenne eltűnni”, vagy az önkárosítás bármilyen jelét mutatja. Fontos, hogy ezekben az esetekben ne maradjunk egyedül a problémával!

Érdemes mielőbb felvenni a kapcsolatot az osztályfőnővel, az iskolapszichológussal, a gyermekorvossal vagy gyermekpszichológussal, lelkipapossal. A korai segítség sokszor megelőzheti a súlyosabb lelki következményeket.

5. fejezet

Fiúk és lányok

Az önazonosság öröme és a kölcsönös tisztelet megtanulása

„Isten megteremtette az embert a maga képmására... férfivá és nővé teremtette őket.”
(1Mózes 1,27)

A gyermek egyik legfontosabb kérdése: „Ki vagyok én?”

Hét-tíz éves korban a gyermekek egyre tudatosabban kezdik felfedezni önmagukat. Már nemcsak azt szeretnék tudni, mit tudnak jól megcsinálni, hanem azt is, kik ők, miben különböznek másoktól, és hogyan találják meg a helyüket a világban. Ez az önazonosság kialakulásának egyik fontos időszaka. A gyermek megfigyeli saját testét, személyiségét, érdeklődését és képességeit. Összehasonlítja magát társaival, és fokozatosan kialakul benne az a belső kép, amely egész későbbi életére hatással lesz. Ezért rendkívül fontos, hogy ebben az életkorban is biztonságos, elfogadó és szeretetteljes környezet vegye körül.

A különbözőség nem probléma, hanem ajándék

Már kisiskolás korban jól megfigyelhető, hogy a fiúk és a lányok érdeklődése, játéka és kapcsolódási módja sok tekintetben különbözik egymástól. Természetesen minden gyermek egyedi, ezért nem minden fiú vagy lány illeszkedik ugyanabba a mintába. Vannak csendesebb fiúk és vagányabb lányok, műszaki érdeklődésű lányok és romantikus fiúk. Ezek a különbségek önmagukban nem adnak okot aggodalomra! A fejlődéslélektan arra hívja fel a figyelmet, hogy az egyéni személyiség sokféleképpen bontakozhat ki, miközben a gyermek biológiai neme stabil keretet ad identitásának fejlődéséhez.

Mit mondanak a kutatások?

A fejlődéslélektani kutatások szerint a gyermekek többsége már óvodáskorban felismeri saját biológiai nemét, és kisiskoláskorra ez az önazonosság általában megszilárdul. A kutatók ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy a gyermekek érdeklődése, temperamentuma és viselkedése nagyon változatos lehet. A szülő feladata nem az, hogy gyermekét előre elképzelt szerepekhez igazítsa, hanem hogy felismerje és kibontakoztassa azokat az ajándékokat, amelyeket Isten adott neki. Egy érzékeny fiúból nem kell „kemény fiút” faragni, és egy határozott lányból sem kell visszafogni azokat az értékeket, amelyekkel Isten megajándékozta. A cél nem a személyiség átformálása, hanem annak egészséges kibontakoztatása.

Fiúk és lányok, több a közös bennük, mint a különbség

A fiúk és a lányok ugyanazzal az alapvető emberi szükséglettel születnek: szeretetre, elfogadásra, biztonságra és kapcsolódásra vágnak. Mindkettőjüknek szükségük van ölelésre, bátorításra, következetes határookra, játékra, meghallgatásra, biztonságos kötődésre. A különbség sokszor nem abban van, hogy mire van szükségük, hanem abban, hogyan fejezik ki érzéseiket és hogyan kapcsolódnak másokhoz.

Tanítsuk meg őket tisztelni egymást!

A kisiskoláskor kiváló időszak arra, hogy a gyermekek megtanulják, hogy a fiúk és a lányok egyaránt értékesek, senkit sem szabad csúfolni a külseje miatt, nem helyes megalázó vicceket mondani, a másik testét tisztelet illeti és minden ember méltósággal rendelkezik. Ha ezt ebben a korban megtanulják, sok későbbi párkapcsolati probléma megelőzhető.

Miért fontos az apa és az anya?

A gyermek önazonosságának fejlődésében mindkét szülő fontos szerepet játszik. Az édesapa és az édesanya nem felcserélhető, hanem egymást kiegészítő módon járul hozzá a gyermek fejlődéséhez. Természetesen vannak családok, ahol valamilyen okból az egyik szülő hiányzik. Ilyenkor különösen nagy jelentősége lehet más megbízható felnőtteknek, nagyszülőknek, rokonoknak, pedagógusoknak vagy mentoroknak, akik szeretettel és következetesen jelen vannak a gyermek életében. Sok kutatás rámutat arra, hogy a biztonságos kötődés és a megbízható felnőtt jelenléte jelentős védő tényező a gyermek érzelmi fejlődése szempontjából.

Pedagógusoknak

Az iskola fontos szerepet játszik abban, hogy a gyermekek megtanulják tisztelni egymást. A pedagógus sokat tehet azzal, ha következetesen fellép a nemi alapú csúfolódás ellen, a megalázó megjegyzések ellen, a test megszegyenyítése ellen, a kiközösítés ellen.

Ugyanilyen fontos, hogy segítse a fiúkat és a lányokat az együttműködésben, közös feladatokban és egymás értékeinek felismerésében és elismerésében.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia szerint minden ember Isten képmására teremtetett (1Móz 1,27). Ez azt jelenti, hogy méltóságunk nem a teljesítményünkből, a külsőnkből vagy mások véleményéből fakad, hanem abból, hogy Isten szeretetének hordozói vagyunk. A férfi és a nő különbözősége a Szentírásban nem egymással való versengést, hanem egymás kiegészítését szolgálja. A gyermekek számára ezt úgy fogalmazhatjuk meg, hogy Isten minden embert különlegesnek alkotott, és arra hív bennünket, hogy egymást tisztelettel, szeretettel és megbecsüléssel kezeljük.

Beszélgetésindítók

- Mi az, amit szeretsz magadban?
- Mit szeretsz a fiúkban? Mit szeretsz a lányokban?
- Miért fontos, hogy tisztelettel beszéljünk egymásról?
- Mit tennél, ha valakit a külseje miatt csúfolnának?
- Mit jelent szerinted az, hogy minden ember értékes?

Amit érdemes megjegyezni

- Minden gyermek egyedi, ugyanakkor minden gyermek egyformán értékes.
- Az önazonosság legbiztosabb alapja a szeretetteljes kapcsolatokban fejlődik.
- A fiúk és a lányok különbözősége nem veszély, hanem gazdagság.
- A tiszteletet gyermekkorban tanuljuk meg!
- A gyermek akkor tudja elfogadni önmagát, ha előbb megtapasztalja, hogy őt is elfogadják.

6. fejezet

Önbecsülés

Amikor a gyermek megtanulja: értékes vagyok!

„Dicsérlek téged, mert csodálatosan megalkottál.” (Zsoltárok 139,14)

Az egyik legfontosabb kérdés

Kevés kérdés befolyásolja annyira egy gyermek egész életét, mint ez: **„Értékes vagyok?”**

Nem biztos, hogy kimondja a kérdését. Lehet, hogy soha nem teszi fel hangosan. Mégis ott él minden gyermek szívében. Amikor rajzot mutat. Amikor gólt rúg. Amikor rossz jegyet kap. Amikor nem hívják meg egy születésnapra. Amikor kinevetik. Amikor dicséretet kap. Minden ilyen helyzetben ugyanarra a kérdésre keresi a választ: **„Fontos vagyok?”** A gyermek önbecsülése nem egyetlen sikerből vagy kudarcból épül fel, hanem abból, ahogyan a hozzá legközelebb álló felnőttek újra és újra visszatükrözik felé az értékét.

Mi az önbecsülés?

Az önbecsülés nem azt jelenti, hogy valaki tökéletesnek tartja magát. Nem azt jelenti, hogy mindig magabiztos. És nem is azt, hogy mindenben sikeres. Az egészséges önbecsülés azt jelenti: **„Tudom, hogy vannak hibáim, mégis értékes ember vagyok.”** Ez óriási különbség!

Az alacsony önbecsülésű gyermek gyakran így gondolkodik: *„Ha hibázom, akkor rossz vagyok.”*

Az egészséges önbecsülésű gyermek pedig így: *„Hibáztam, de ettől még szerethető ember maradok.”*

Az önbecsülés otthon kezdődik

A gyermek először nem a tükörből ismeri meg önmagát, hanem szülei tekintetéből. Abból, ahogyan rámosolyognak, ahogyan meghallgatják, ahogyan vigasztalják, ahogyan örülnek neki. A gyermek önmagáról alkotott képe hosszú ideig a szülők szemében tükröződik vissza. Ezért van olyan nagy ereje ennek az egyszerű mondatnak: *„Örülök, hogy te vagy a gyermekem!”* Vagy: *„Nagyon szeretlek, akkor is, amikor hibázol.”* Az ilyen mondatok évekkel később is ott élnek az ember szívében.

Mit mondanak a kutatások?

A fejlődéslélektan szerint az önbecsülés alapjai a korai kötődési kapcsolatokban alakulnak ki. Azok a gyermekek, akik következetes szeretetet, elfogadást és biztonságot tapasztalnak meg, általában stabilabb önértékeléssel rendelkeznek, könnyebben kezelik a kudarcokat, és kevésbé függnek mások folyamatos visszajelzésétől. Ugyanakkor a kutatások arra is rámutatnak, hogy az önbecsülés nem pusztán a sok dicsérettől fejlődik. A gyermeknek arra is szüksége van, hogy valódi erőfeszítéseit elismerjék, miközben megtanulja, hogy szabad hibázni, és a hibákból lehet tanulni.

Személyes történet: „Egyetlen gyermek sem emelte fel a kezét...”

Éveken keresztül tartottunk nyári táborokat hátrányos helyzetű roma és állami gondozásban élő gyermekek számára. Többen közülük olyan családból érkeztek, ahol a szeretet, a biztonság és a bátorítás szinte teljesen hiányzott. Voltak, akiknek a szülei börtönben voltak, másokról lemondtak, és olyanok is, akik egész életükben azt hallották, hogy semmire sem viszik.

A tábor első napján feltettünk nekik egy egyszerű kérdést: **Ki az közületek, aki értékes embernek tartja magát?** Csend lett. Egyetlen kéz sem emelkedett a magasba! A gyerekek lesütött szemmel ültek. Szinte mindannyian úgy gondolták, hogy az értékes emberek valaki mások, valahol máshol vannak. Nem ők azok. Megdöbbenő volt látni, hogy már ilyen fiatalon mennyire mélyen beépült az életükbe az elutasítottság érzése!

Egy hét sok mindent megváltoztatott! Az egész tábor központi témája az volt, hogy **minden ember értékes, mert Isten alkotta, és Isten szereti.** Ehhez segítségül hívtuk Max Lucado, „Értékes vagy” című könyvét. A történetet nemcsak felolvastuk, hanem játékokon, beszélgetéseken, kézműves foglalkozásokon és egy színdarabon keresztül is feldolgoztuk. Lassan valami megváltozott. A gyermekek elkezdtek kimondani azokat a mondatokat, amelyeket talán még soha senki nem mondott nekik: „*Én is értékes vagyok!*”, „*Isten engem is szeret!*”, „*Nem vagyok kevesebb másoknál!*”

A tábor végén újra feltettük ugyanazt a kérdést. **Minden kéz a magasba emelkedett!** Néhány nappal később ugyanazt a színdarabot előadtuk abban a kisvárosban, ahol ezek a gyermekek éltek. A nézőtérn ott ültek a helyiek, akik ismerték őket. Sokan ismerték a családjuk történetét is. Ahogy a gyermekek eljátszották, hogy minden ember értékes Isten szemében, a nézők közül többen sírni kezdtek. Nemcsak a gyerekek változtak meg! A felnőttek közül is sokan először értették meg, hogy **egy gyermek értékét nem a szülei múltja határozza meg.** A gyermek nem felelős a szülei döntéseiért. Ő maga is Isten szeretett teremtménye.

Mit tanulhatunk ebből? Ez a történet újra emlékeztetett bennünket arra, hogy az önbecsülés nem elsősorban dicséretektől vagy sikerektől épül fel. Sokkal mélyebb kérdésről van szó. **Mit hisz a gyermek önmagáról?** Ha azt hiszi, hogy értéktelen, akkor könnyen elhiszi azt is, hogy nem érdemel szeretetet, hogy úgysem képes változni, vagy, hogy másoknak mindig igazuk van, amikor megalázzák. Ha azonban megérti, hogy értékét nem a családi háttere, a teljesítménye vagy mások véleménye adja, hanem az, hogy Isten alkotta és szereti őt, akkor olyan belső tartást kaphat, amely egész életére elkíséri.

Bibliai gondolat: „Mert drága vagy a szememben, becses vagy, és szeretlek.” (Ézsaiás 43,4) Ezek a szavak nemcsak a sikereseknek vagy a „jó családból” érkezőknek szólnak. Isten szeretete minden gyermekre kiterjed. Ez az üzenet különösen fontos azok számára, akik életük során kevés elfogadást vagy megerősítést kaptak.

A dicséret ereje, de nem mindegy, hogyan!

Sok szülő szeretné növelni gyermeke önbizalmát, ezért gyakran dicséri. Ez önmagában jó, de nem mindegy, mit dicsérünk. Ha csak azt mondjuk: „*Te vagy a legügyesebb!*” akkor a gyermek könnyen azt tanulja meg, hogy csak akkor értékes, ha mindig ő a legjobb. Sokkal

építőbb így fogalmazni: „*Láttam, mennyit gyakoroltál.*”, „*Büszke vagyok arra, hogy nem adtad fel.*”, „*Szép volt, hogy segítettél a társadnak.*” Ilyenkor nemcsak a teljesítményt, hanem a kitartást, az erőfeszítést és a jellemet is erősítjük.

A teljesítmény nem azonos az értékkel!

A mai gyermekek világában könnyű azt érezni, hogy az értéküket a jegyeik, a sporteredményeik vagy a közösségi médiában kapott visszajelzések határozzák meg. Pedig az ember értéke nem mérhető lájkokban, érmekben vagy bizonyítványokban. Ha a gyermek ezt nem tanulja meg időben, könnyen olyan felnőtté válhat, aki egész életében mások elismeréséből próbálja felépíteni önmagát.

Az apa különleges szerepe

A kutatások szerint az édesapa megerősítése különösen fontos szerepet játszhat a gyermek önbecsülésének alakulásában. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az édesanya szerepe kisebb lenne, hanem azt, hogy a két szülő egymást kiegészítve formálja a gyermek identitását. Amikor egy apa kimondja, hogy „*Büszke vagyok rád!*”, „*Hiszek benned!*”, „*Örülök, hogy a gyermekem vagy!*” akkor ezek a mondatok mélyen beépülhetnek a gyermek önképébe. Nem véletlen, hogy a Szentírásban Isten is gyakran Atyaként mutatkozik be, aki megerősíti gyermekeit identitásukban.

Pedagógusoknak

Egy tanár néha nincs is tudatában annak, milyen hatással lehet egyetlen mondata. Lehet, hogy egy gyermek otthon kevés bátorítást kap, de egy őszinte tanári dicséret egész életére elkísérheti. Ugyanígy egy megalázó megjegyzés is mély nyomot hagyhat. A pedagógus különleges lehetősége, hogy ne csak a legjobb teljesítményt vegye észre, hanem a fejlődést, a kitartást és a jószándékot is!

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia szerint az ember értéke nem abból fakad, hogy mit teljesít, hanem abból, hogy Isten képmására teremtetett (1Móz 1,27). Jézus szolgálata során újra és újra olyan emberekhez fordult, akiket mások lenéztek vagy értéktelennek tartottak. Nem a teljesítményük alapján közeledett hozzájuk, hanem meglátta bennük azt az értéket, amelyet Isten helyezett beléjük. Ez a szemlélet a gyermeknevelésben is felszabadító. Nem kell a gyermeknek kiérdemelnie a szeretetet. A szeretetből nőhet fel arra, hogy felelősen éljen.

Beszélgetésindítók

- Mi az, amire büszke vagy magaddal kapcsolatban?
- Mi az, ami most nehezen megy, de szeretnél fejlődni benne?

- Mitől érzed azt, hogy szeretnek?
- Hogyan tudsz másokat bátorítani?
- Szerinted mit jelent az, hogy minden ember értékes?

Amit érdemes megjegyezni

- Az önbecsülés nem a sikerből, hanem a szeretetből nő.
- A gyermek önmagát sokáig a szülei szemén keresztül látja.
- A dicséret akkor épít, ha a jellemet és az erőfeszítést is elismeri.
- A hibák nem teszik értéktelenné az embert.
- Az egészséges önbecsülés segít ellenállni a kortárs nyomásnak, a zaklatásnak és a digitális világ romboló hatásainak.

A feltételekhez kötött és a feltétel nélküli szeretet: „Akkor szeretnek, ha jól viselkedem...”

Kevés dolog formálja olyan mélyen egy gyermek önbecsülését, mint az, hogy milyen kötik feltételekhez a szeretetet. Sajnos sok gyermek anélkül, hogy ezt valaha is kimondanák neki ezt tanulja meg: *„Ha jó jegyet hozok, büszkéek rám.”*, *„Ha engedelmes vagyok, szeretnek.”*, *„Ha nem okozok problémát, elfogadnak.”*, *„Ha sikeres vagyok, értékes vagyok.”*

Természetesen a legtöbb szülő nem akarja ezt közvetíteni. Mégis előfordulhat, hogy a gyermek ezt az üzenetet olvassa ki a szülők reakcióból. Ha a dicséret csak a teljesítményért jár, ha a figyelem csak akkor erősödik fel, amikor valamit jól csinál, akkor könnyen kialakul benne az a meggyőződés, hogy **a szeretetet ki kell érdemelni**. Ez a gondolkodásmód később is elkísérheti. Lehet, hogy felnőttként is úgy érzi majd: *„Csak akkor vagyok értékes, ha tökéletes vagyok.”*

A szeretet nem jutalom!

A gyermeknek szüksége van szabályokra. Szüksége van következményekre. Szüksége van nevelésre. Szüksége van arra is, hogy tetteinek következményei legyenek. A határok biztonságot adnak, segítenek eligazodni a világban, és hozzájárulnak az érett személyiség kialakulásához.

A szabályoknak és a következményeknek azonban soha nem szabad azt az üzenetet közvetíteniük, hogy a szeretet kiérdemelhető vagy elveszíthető!

Ha a gyermek azt éli meg, hogy akkor szeretik igazán, amikor jól viselkedik, könnyen arra a következtetésre jut, hogy a szeretet feltétele a teljesítménye. Ezért, amikor rosszul viselkedik félni kezdhet attól, hogy elveszítheti a szülei szeretetét.

A keresztény nevelés azonban más alapra épül! A gyermeknek szüksége van arra, hogy megtapasztalja azt, hogy **a szülei akkor is szeretik, amikor hibázik**. A szeretet nem azt jelenti, hogy a rossz viselkedést elfogadjuk vagy következmények nélkül hagyjuk. A szeretet azt jelenti, hogy a gyermek értéke nem változik attól, hogy éppen jól vagy rosszul döntött. Ezért fontos különbséget tenni a gyermek személye és a viselkedése között.

Mondhatjuk ezt: *„Nagyon szeretlek, de amit most tettél, az nem volt helyes, és ezért, ahogyan együtt megbeszéltük a következményt el kell hordoznod.”*

Ebben a mondatban egyszerre van jelen a szeretet és a következetesség. A gyermek azt tanulja meg belőle, hogy **a szeretet feltétel nélküli, a viselkedés viszont felelősséggel jár**.

A tékozló fiú története (Lk 15) tökéletesen illusztrálja ezt!

Az apa nem akadályozta meg a fiát abban, hogy rossz döntést hozzon. A fiú viselte döntése következményeit: éhezett, nélkülözött, mélypontra jutott. **De egyetlen pillanatra sem szűnt meg a fia lenni az apjának**. Amikor hazatért, az apa nem azt mondta: *„Előbb bizonyítsd be, hogy megváltoztál, és majd meglátjuk, visszafogadlak-e?”* Hanem elé futott, átölelte, és helyreállította a kapcsolatot. Ez nem azt jelentette, hogy a rossz döntések helyesek voltak. A következményeket a fiú végigélte. De az apa szeretete nem a fiú teljesítményétől függött.

Ez a keresztény nevelés egyik legfontosabb mintája: a szeretet feltétel nélküli, a következmények valóságosak, a helyreállítás mindig lehetséges. Ha a szeretetet jutalomként adjuk, akkor a gyermek azt tanulja meg, hogy az bármikor elveszíthető. Ha azonban a szeretet biztos pont marad, akkor a fegyelmezés sem az elutasításról, hanem a növekedésről szól. A gyermeket mindig szeretjük. A helytelen viselkedést viszont nem hagyjuk jóvá. Ez a kettő nem ugyanaz!

Nagy különbség van közöttük, hogy ezt mondjuk: *„Rossz gyerek vagy.”* vagy ezt: *„Nagyon szeretlek, de amit most tettél, az nem volt helyes.”* Az első mondat az identitást támadja. A második a viselkedést nevezi meg.

A fejlődés biztonságos talaja

A pszichológia egyik fontos felismerése, hogy a gyermek akkor fejlődik a legjobban, ha **biztonságban érzi magát**. A kötődélmélet szerint a biztos érzelmi kapcsolat nem elkényezteteti a gyermeket, hanem éppen ellenkezőleg, bátorságot ad neki ahhoz, hogy új dolgokat próbáljon ki, hibázzon, tanuljon és újrakezdjen. Ha tudja, hogy hibái ellenére is szeretik, kevésbé fél a kudarctól. Ha viszont attól tart, hogy egy hiba miatt elveszítheti a szeretetet vagy az elfogadást, könnyen szorongóvá, megfelelési kényszeressé vagy éppen lázadóvá válhat.

Mit mondanak a kutatások?

A kötődélmélet és a fejlődéslélektan kutatásai szerint a gyermekek akkor fejlődnek a legkiegyensúlyozottabban, ha következetes szeretetet, érzelmi biztonságot és kiszámítható határokat tapasztalnak meg. A biztonságos kötődés jobb érzelemszabályozással, nagyobb önbizalommal, jobb társas kapcsolatokkal és nagyobb lelki ellenálló képességgel jár együtt. A

kutatások arra is rámutatnak, hogy a gyermekeknek nem tökéletes szülőkre van szükségük, hanem olyan felnőttekre, akik képesek szeretettel jelen lenni, hibáikért bocsánatot kérni, és újra kapcsolódni hozzájuk.

Mit tanít erről a Biblia?

A Biblia újra és újra azt mutatja meg, hogy Isten szeretete megelőzi az ember teljesítményét. Amikor Jézus megkeresztelkedett, mennyei Atyja ezt mondta: **„Ez az én szeretett Fiam, akiben gyönyörködöm.”** (Mt 3,17) Érdemes megfigyelni, hogy ez **még Jézus nyilvános szolgálatának megkezdése előtt** hangzott el. Még nem tett csodát, nem tanított, nem gyógyított. Az Atya szeretete tehát **nem Jézus teljesítményének jutalma volt, hanem identitásának alapja.** Ez a keresztény nevelés egyik legmélyebb üzenete. A gyermeknek nem azért kell szeretetnek éreznie magát, mert mindig jól viselkedik. Hanem azért tud egyre inkább jól dönteni, mert biztos abban, hogy szeretik. A szeretet nem a fejlődés jutalma. **A szeretet a fejlődés talaja.**

Saját történet:

Édesapa nélkül nőttem fel, súlyosan traumatizáló mindennapok között. Sokáig alacsony önértékeléssel éltem, és a toxikus szégyen szinte alapérzésemmé vált: mélyen bennem volt az érzés, hogy velem valami nincs rendben, hogy nem vagyok igazán értékes és szerethető.

Az igazi változás akkor kezdődött el bennem, amikor nemcsak megértettem, hanem el is hittem, hogy Isten nem így néz rám. **Felismertem, hogy mennyei Atyám bennem is gyönyörködik, ahogyan a Fiában gyönyörködött.**

Az evangélium logikája

Az evangélium nem ezt mondja: **„Válj szerethetővé, és akkor Isten szeretni fog.”** Hanem ezt: **„Isten szeret téged, ezért képes vagy változni.”** Ez a különbség nemcsak a hitünk középpontja, hanem a gyermeknevelés egyik legfontosabb alapelve is. Ha gyermekeink ezt megtapasztalják otthon, akkor nem a félelem, hanem a bizalom fogja vezetni őket. Nem azért mondanak igazat, mert rettegnek a büntetéstől, hanem mert biztonságban érzik magukat. Nem azért kérnek bocsánatot, hogy visszaszerezzék a szeretetet, hanem mert tudják, hogy a kapcsolat akkor is megmarad, amikor hibáznak.

GONDOLKODJUNK EL...

Amikor gyermekünk hibázik, mit érez először? Azt, hogy **elveszítheti a szeretetünket?** Vagy azt, hogy **biztonságban odajöhet hozzánk**, mert együtt keressük a helyes utat? Ez az egyik legfontosabb kérdés, amelyet minden szülőnek és pedagógusnak érdemes időről időre feltennie önmagának!



„A gyermek nem azért fejlődik, hogy végre szerethető legyen. Azért tud fejlődni, mert már most is szeretett és értékes.”

Életből vett történet: „Egy hét puszi nélkül...”

Gyermekkoromban, talán 5-6 évesek lehettünk, amikor ikertestvéremmel együtt elhatároztuk, hogy kipróbáljuk a rágógumit. Akkoriban ez ritkaságnak számított, mi pedig még soha nem ettünk. Egyik alkalommal édesanyánkkal mentünk vásárolni egy budapesti élelmiszerboltba. Úgy döntöttünk, hogy titokban elveszünk egy-egy rágógumit. Annyira izgatottak voltunk, hogy szinte remegtünk. Ráadásul olyan keveset tudtunk a rágógumiról, hogy végül nem is azt, hanem egy-egy csokoládét tettünk a zsebünkbe. Édesanyánk természetesen azonnal észrevette rajtunk, hogy valami történt. Amikor kiderült a lopás, visszavitt bennünket a boltba. Az üzlet tele volt emberekkel. Édesanyánk a pénztárosnak azt mondta: **„Fogtam két tolvajt. Tessék rendőrt hívni!”** Rettenetesen megijedtünk. Sírtunk. Azt hittük, valóban elvisznek bennünket. A boltos persze megsajnálta minket, és természetesen nem hívott rendőrt. A történet azonban nem ért itt véget! Otthon azt a büntetést kaptuk, hogy **egy teljes hétig nem kaptunk puszit édesanyánktól.** Minden este számoltuk, még hányat kell aludnunk. Nagyon hiányzott! Amikor letelt a hét, kora reggel berohantunk a szüleink szobájába, és szinte egyszerre kiáltottuk: **Letelt! Most már kaphatunk puszit!** Gyermekként úgy éreztük, mintha a legfontosabb dolog hiányzott volna az életünkben.

Mit tanultam ebből felnőttként? Ma már szülőként és családgondozóként más szemmel tekintek erre az eseményre. Édesanyánk nagyon szeretett bennünket. Erről soha nem volt kétségünk. A célja nem az volt, hogy elutasítson minket, hanem hogy megtanítsa, a lopásnak következménye van. Mégis úgy gondolom, hogy én más eszközt választanék. A fejlődéslélektan és a kötődélmélet arra tanít bennünket, hogy **a következmények fontosak, de a szeretet megvonása nem válhat a fegyelmezés eszközévé!** A gyermek számára a szülő ölelése, puszija vagy szeretetteljes közelsége nem jutalom. Ezek jelentik azt az érzelmi biztonságot, amelyre egész személyisége épül. Ha ezt a biztonságot elveszíteni érzi, könnyen azt a következtetést vonhatja le: **„Ha rosszat teszek, talán már nem is szeretnek.”**

Pedig a helyes üzenet inkább ez: **„Nagyon szeretlek. Amit tettél, az nem volt helyes, ezért következménye lesz. De a szeretetem irántad nem változott.”** Ez a különbség elsőre apróságnak tűnhet, valójában azonban meghatározza, hogy a gyermek a hibáitól való félelemben vagy a biztonságot adó szeretetben növekszik fel.

BIBLIAI GONDOLAT

Érdekes, hogy Isten is következményeket enged meg életünkben, de szeretetét soha nem vonja meg azoktól, akik hozzá fordulnak. A tékozló fiú történetében az apa nem akadályozza meg fia rossz döntését, és a fiú végigéli annak minden következményét. Amikor azonban hazatér, az apa nem vonja meg a szeretetét büntetésként, hanem elé fut, átöleli, és helyreállítja a kapcsolatot (Lk 15,20–24). A bibliai nevelés mintája ezért nem a szeretet megvonása, hanem **a szeretetben gyakorolt következetesség**.

Nem azért osztjuk meg ezt az emléket, hogy elítéljük szüleink nemzedékét. Ők a legjobb tudásuk szerint neveltek bennünket. Azóta azonban sokat fejlődött a gyermeklélektan, és ma már jobban értjük, milyen mély szerepe van a biztonságos kötődésnek. Ez a tudás nem arra való, hogy a múltat elítéljük, hanem arra, hogy a jelenben bölcsebben szeressük gyermekeinket.

7. fejezet

Testkép

Hogyan tanítsuk meg gyermekeinket szeretni azt, akivé Isten teremtette őket?

„Dicsérlek téged, mert csodálatosan és félelmetesen alkottál meg.” (Zsoltárok 139,14)

A tükör már kisiskolás korban beszél

A legtöbb gyermek hét-tíz éves korára egyre tudatosabban figyeli önmagát. Észreveszi, hogy miben hasonlít vagy különbözik társaitól. Megfigyeli a haját, az arcát, a magasságát, a testalkatát, a ruháit. Önmagában ez természetes fejlődési folyamat. A probléma akkor kezdődik, amikor a gyermek értékét egyre inkább a külseje alapján kezdi megítélni. Ma ezt a folyamatot erősen befolyásolja a média. A reklámok, videók, influenszerek és közösségi oldalak gyakran azt az üzenetet közvetítik, hogy az érték egyenlő a szépséggel, a népszerűséggel vagy a tökéletes külsővel. A gyermek könnyen felteszi magának a kérdést: „Elég szép vagyok?”, „Elég vékony vagyok?”, „Miért nem úgy nézek ki, mint ő?”

Sokszor ezek a kérdések nincsenek kimondva, mégis mélyen formálják az önértékelést.

A testünk nem az ellenségünk

A Biblia különleges módon beszél az emberi testről. Nem nevezi szégyellni való dolognak. Nem isteníti. És nem is lebecsüli. Ajándékként tekint rá. A testünk nem véletlen biológiai „csomagolás”, hanem Isten teremő munkájának része. Ezért fontos, hogy gyermekeink megtanulják a testüket tisztelni, vigyázni rá, hálásnak lenni érte, és nem másokhoz mérni önmagukat.

Az összehasonlítás csapdája

A gyermekek nagyon hamar megtanulják összehasonlítani magukat másokkal Van, aki magasabb. Van, aki gyorsabban fut. Van, aki ügyesebben rajzol. Van, aki népszerűbb. Az összehasonlítás azonban ritkán vezet elégedettséghez. Mindig lesz valaki, aki valamiben jobb. Ha a gyermek azt tanulja meg, hogy saját értékét másokhoz viszonyítva méri, könnyen állandó elégedetlenség alakulhat ki benne. Sokkal egészségesebb kérdés ez: **„A tegnapi önmagamhoz képest fejlődtem?”** Nem az a cél, hogy olyan legyek, mint valaki más, hanem hogy kibontakoztassam azt, akivé Isten engem teremtett.

Mit mondanak a kutatások?

A testképpel kapcsolatos kutatások szerint már kisiskolás korban megjelenhet az elégedetlenség a saját testtel. A média és a közösségi platformok által közvetített idealizált képek fokozhatják ezt az érzést. Ugyanakkor a kutatások azt is kimutatták, hogy a szülők elfogadó kommunikációja, a pozitív családi légkör és a testtel kapcsolatos tiszteletteljes beszéd jelentős védő tényezőt jelent.

A szülők szavai tükörré válnak

Kevés dolog hat olyan mélyen egy gyermek testképére, mint az, amit otthon hall. Ha egy kislány nap mint nap azt hallja valamelyik szülőjétől, hogy: *„Jaj, milyen kövér vagyok!”, „Utálok magam a tükörben.”* Akkor könnyen azt tanulja meg, hogy a test elsősorban kritizálni való.

Ugyanez igaz a fiúkra is. Ha azt hallják, hogy egy férfi csak akkor értékes, ha erős, izmos vagy mindig sikeres, könnyen megfelelési kényszer alakulhat ki bennük.

A gyermek nemcsak a saját testét figyeli. Azt is figyeli, hogyan beszélünk a sajátunkról.

Ne a külsőt dicsérjük elsősorban

Természetesen jólesik egy gyermeknek hallani, hogy *„Szép vagy.”*, *„Jól áll ez a ruha.”* De ha kizárólag a külsőjét dicsérjük, könnyen azt tanulja meg, hogy az értéke a megjelenésében rejlik. Érdeemes legalább ugyanilyen gyakran kimondani: **„Kedves voltál.”**, **„Büszke vagyok arra, hogy segítettél.”**, **„Nagyon kitartó voltál.”**, **„Öröm veled lenni.”**

Így a gyermek megtanulja, hogy a jelleme legalább olyan fontos, mint a külseje.

Pedagógusoknak

Az iskola az a hely, ahol a gyermekek naponta összehasonlítják magukat egymással. A pedagógus sokat tehet azért, hogy olyan légkört teremtsen, ahol senkit nem érhet gúny a külseje miatt. Különösen fontos következetesen fellépni: a testszégyenítés (body shaming) ellen, a csúfnevek használata ellen, a súly vagy testalkat miatti gúnyolódás ellen. Egyetlen megalázó megjegyzés is hosszú évekre nyomot hagyhat egy gyermek önértékelésében.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia arra tanít, hogy minden ember Isten képmására teremtetett (1Móz 1,27), ezért minden ember méltósága veleszületett. Ugyanakkor a Szentírás óv attól is, hogy a külső alapján ítéljünk.

Amikor Sámuel próféta, a gyermek Dávid kiválasztására érkezett a házukhoz, Isten ezt mondta neki: **„Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.”** (1Sámuel 16,7) Ez nem azt jelenti, hogy a külső jelentéktelen. Azt jelenti, hogy **az ember valódi értékét nem a külseje határozza meg.** Ez felszabadító üzenet minden gyermek számára.

Életből vett történet: „A legszebb rajz”

Egyszer egy kisfiú egy foglalkozáson azt mondta: **„Én csúnya vagyok, engem senki sem szeret.”** Amikor megkérdeztük, honnan gondolja ezt, lesütötte a szemét, és csak ennyit mondott: **„Az iskolában ezt mondják.”** Aznap nem próbáltuk meggyőzni arról, hogy téved. Inkább megkértük a gyerekeket, hogy rajzoljanak egy képet magukról, majd mindenki írjon a másik rajzára egy jó tulajdonságot. A kisfiú rajzára végül ez került: *„Kedves vagy.”*, *„Mindig segítesz.”*, *„Jó veled focizni.”*, *„Jól tudsz vigasztalni.”* Hazafelé menet azt mondta: **„Lehet, hogy nem vagyok a legszebb... de lehet, hogy mégis szerethető vagyok.”** Ez a mondat jól mutatja, hogy a gyermekek önértékelését nem a tükör alakítja a leginkább, hanem azok a kapcsolatok, amelyekben megtapasztalják, hogy értékesek.

Beszélgetésindítók

- Mit szeretsz legjobban magadban?
- Mi az, amit nem a külsőd miatt szeretnek benned a barátaid?
- Mit jelent szerinted az, hogy Isten minden embert különlegesnek alkotott?
- Mit tennél, ha valakit a külseje miatt csúfolnának?
- Hogyan tudnál ma valakit megerősíteni?

Amit érdemes megjegyezni

- A test ajándék, nem értékmérő.
- A gyermek önértékelését jobban formálják a szülők szavai, mint a saját tükörképe.
- A külső fontos lehet, de nem határozza meg az ember értékét.
- Ne hasonlítottassuk gyermekünket másokhoz, inkább segítsük kibontakozni saját ajándékait.

- A legszebb emberi tulajdonságok nem a tükörben, hanem a szívben látszanak.

A test tisztelete és a szemérem

A gyermekeknek ma két szélsőséges üzenettel kell szembenéznük. Az egyik szerint a test csupán egy eszköz, amelyet tetszés szerint lehet használni vagy megmutatni. A másik szerint a testtel kapcsolatban szinte minden szégyellnivaló vagy veszélyes.

A Biblia egyik szélsőséget sem támogatja. A Szentírás szerint az emberi test Isten ajándéka. Ezért nem megvetni kell, de nem is árucikként kezelni. A test méltóságot hordoz, mert az egész ember, testével, lelkével és szellemével együtt Isten alkotása. Éppen ezért a szemérem sem a test elutasítását jelenti. A szemérem azt a belső bölcsességet fejezi ki, amely segít felismerni, hogy vannak olyan dolgok, amelyek értékük miatt védelemre szorulnak. A gyermek ezt már egészen kicsi korban megtanulhatja. Ahogyan nem engedjük, hogy bárki elvigye kedvenc játékát, ugyanúgy megtaníthatjuk arra is, hogy a saját teste különleges érték, amelyet tisztelet illet meg. Nem azért, mert a test szégyellni való, hanem azért, mert értékes. Ez a szemlélet segít abban is, hogy a gyermek különbséget tudjon tenni a szeretetteljes közelség és a személyes határok megsértése között. Megtanulhatja, hogy joga van nemet mondani az olyan érintésekre vagy helyzetekre, amelyek kellemetlenek számára, és hogy mindig kérhet segítséget egy megbízható felnőttől.

A szemérem tehát nem félelmet épít a gyermekben, hanem önbecsülést. Azt üzeni: **„Értékes vagyok. A testem is értékes. Ezért tisztelem önmagamot, és tisztelem mások méltóságát is.”**

Mit mondanak a kutatások?

A gyermekvédelmi és fejlődéslélektani szakirodalom szerint azok a gyermekek, akiket életkoruknak megfelelő módon megtanítanak a személyes határokra, a testük tiszteletére és az önrendelkezésre, könnyebben felismerik a nem megfelelő közeledést, magabiztosabban kérnek segítséget, és nagyobb valószínűséggel jelzik, ha kellemetlen vagy bántalmazó helyzetbe kerülnek. A szakemberek ezért hangsúlyozzák, hogy a szeméremre nevelés nem a félelemkeltésről, hanem a méltóság és a biztonság erősítéséről szól.



„Amit értékesnek tartunk, azt óvjuk. Az emberi test azért érdemel tiszteletet, mert Isten értékesnek teremtette.”

8. fejezet

Káromkodás, trágár beszéd és szexuális viccek

A szavak formálják a gondolkodást és a kapcsolatainkat

„A szív teljességéből szól a száj.” (Mt 12,34)

A szavaknak súlyuk van

A gyermekek gyakran játszanak a szavakkal. Kipróbálják, melyik milyen reakciót vált ki a felnőttekből vagy társaikból. Kisiskolás korban különösen gyakori, hogy olyan kifejezéseket ismételnek, amelyeknek még nem is értik a jelentését. Ez önmagában nem meglepő. A kérdés inkább az, hogy **kitől tanulják ezeket a szavakat, és hogyan reagálnak rájuk a körülöttük lévő felnőttek?** A nyelv ugyanis nem csupán a gondolatainkat fejezi ki. A nyelv vissza is hat arra, hogyan gondolkodunk másokról és önmagunkról. Ezért nem közömbös, milyen szavak válnak természetessé egy gyermek szókincsében.

Miért beszélnek csúnyán a gyermekek?

A legtöbb kisiskolás nem rossz szándékból káromkodik. Sokkal gyakoribb okok azok, hogy utánózzák a felnőtteket, hallják az iskolában, videóiban, filmekben vagy játékokban találkozni vele, figyelmet szeretnének, szeretnék kipróbálni a határokat, dühösek vagy csalódottak, és még nem tudják másként kifejezni érzéseiket.

Ezért fontos, hogy ne csak magát a kimondott szót figyeljük, hanem azt is, **mi van mögötte!**

A szexuális viccek korán megjelenhetnek

Ma már nem ritka, hogy hét-tíz éves gyermekek olyan vicceket ismételnek, amelyek szexuális tartalmúak. Gyakran azonban nem értik, mit mondanak, csak azt tapasztalják, hogy a többiek nevetnek rajta. Sok gyermek számára a trágár vagy kétértelmű viccek a csoporthoz tartozás eszközeivé válnak. Ezért különösen fontos, hogy a felnőttek ne csak azt mondják: „*Ilyet nem mondunk!*” Hanem segítsenek megérteni azt is, hogy **miért nem méltó ilyen módon beszélni másokról.**

A humor lehet ajándék vagy fegyver

A nevetés Isten ajándéka. Egy jó vicc közelebb hozhat embereket egymáshoz. A humor oldhatja a feszültséget. Erősítheti a kapcsolatokat. De a humor rombolhat is. Amikor egy vicc valakit megaláz. Amikor egy emberből csinál tárgyat. Amikor a másik szégyenén nevetünk. Amikor a test vagy a szexualitás válik gúny tárgyává. A gyermekeknek meg kell tanulniuk különbséget tenni az együtt nevetés és a valakin való nevetés között! Ez az érzelmi érettség fontos lépcsője.

Mit mondanak a kutatások?

A gyermekek nyelvhasználata elsősorban utánczás útján fejlődik. A családi kommunikáció, a kortársak és a média egyaránt jelentős hatással vannak arra, milyen szavakat és kifejezéseket vesznek át. A kutatások szerint a tiszteletteljes családi kommunikáció nemcsak a gyermek nyelvi fejlődését segíti, hanem az empátia, az önszabályozás és a konfliktuskezelés fejlődését is támogatja.

Mit tegyen a szülő?

Ha gyermekünk káromkodik vagy trágár viccet mesél, első reakciónk ne a harag legyen.

Érdemes először megkérdezni: **Hallottad már valahol ezt a szót? Tudod, hogy mit jelent?**

Miért mondtad most? Sokszor kiderül, hogy a gyermeknek fogalma sincs a szó valódi jelentéséről.

Ezután nyugodtan elmondhatjuk: *„Nálunk azért nem használjuk ezt a szót, mert tisztelettel szeretnénk beszélni másokról.”* A nyugodt magyarázat sokkal többet ér, mint a megszégyenítés!

Pedagógusoknak

Az iskolában a trágár beszéd gyakran a csoporthoz tartozás egyik formája. A pedagógus sokat tehet azzal, ha következetesen, de nem megalázó módon reagál. Nemcsak tiltani érdemes.

Tanítani is! Beszélgetni arról, hogyan hatnak a szavak, miért fájnak egyes megjegyzések, hogyan lehet kulturáltan kifejezni a dühöt. A gyermekek ezt nem ösztönösen tudják. Meg kell tanulniuk.

A digitális kommunikáció kultúrája: A képernyő mögött is ember ül!

A mai gyermekek számára természetes, hogy nemcsak személyesen beszélgetnek, hanem üzeneteket írnak, hangüzeneteket küldenek, emoji-kkal reagálnak vagy online játékokban kommunikálnak egymással. Sokszor azonban éppen ez a digitális közeg nehezíti meg az együttérzést. Amikor személyesen beszélünk valakivel, látjuk az arcát, halljuk a hangját, és észrevesszük, ha megbántódik. Az interneten ezek a visszajelzések gyakran hiányoznak. Emiatt könnyebb olyan mondatokat leírni, amelyeket élőben talán soha nem mondanánk ki. Éppen ezért a gyermekeknek ma már nemcsak beszélni kell megtanulniuk, hanem **felelősen kommunikálni a digitális térben is!**

Amit egyszer elküldtünk, azt nehéz visszahívni

A kimondott szó is sebet ejthet. Az interneten elküldött üzenet azonban sokszor meg is marad. Egy meggondolatlan fénykép. Egy sértő komment. Egy gúnyos mém. Egy továbbküldött képernyőfotó. Néhány másodperc alatt százakhoz vagy akár ezrekhez is eljuthat. Ezért fontos, hogy gyermekeink már kisiskolás korban megtanulják: **A küldés gomb megnyomása előtt mindig gondolkodjunk!**

A három kérdés szabálya

Érdemes megtanítani a gyermekeknek egy egyszerű szokást. Mielőtt elküldenek egy üzenetet, tegyenek fel maguknak három kérdést:

Igaz? Valóban igaz, amit le akarok írni?

Kedves? Úgy fogalmaztam meg, hogy ne bántsam a másikat?

Hasznos? Segít ez az üzenet valakinek, vagy csak feszültséget okoz?

Ha bármelyik kérdésre **nem** a válasz, akkor érdemes még egyszer átgondolni, valóban szükséges-e elküldeni?!

Ez az egyszerű szabály nemcsak a gyermekeknek, hanem nekünk, felnőtteknek is hasznos emlékeztető lehet.

Az emoji nem helyettesíti a szeretetet!

A digitális világban egy mosolygó emoji 😊 vagy egy szív ❤️ sokszor kedves gesztus. Mégis fontos megtanítani a gyermekeknek, hogy az online kommunikáció nem helyettesítheti a személyes jelenlétet! Egy ölelést, egy bátorító tekintetet, egy vigasztaló beszélgetést. A legmélyebb emberi kapcsolatok továbbra is személyes találkozásokban épülnek. Ezért bátorítsuk gyermekeinket arra, hogy a digitális eszközöket kapcsolattartásra használják, ne pedig a valódi kapcsolatok helyettesítésére.

Mit mondanak a kutatások?

A digitális kommunikációval foglalkozó kutatások szerint az online közegben könnyebben megjelenik az impulzív, meggondolatlan vagy bántó kommunikáció, részben azért, mert hiányoznak a személyes visszajelzések. A szakirodalom ezt gyakran **online gátlástalansági hatásnak** (*online disinhibition effect*) nevezi. Ugyanakkor azok a gyermekek, akik otthon és az iskolában is tudatos digitális kommunikációt tanulnak, ritkábban vesznek részt online bántalmazásban, és empátikusabban reagálnak másokra.

Egy családi szabály, amely sokat segíthet

Több család számolt be arról, hogy hasznosnak találta a következő egyszerű megállapodást: **„Amit nem mondanál el négyszemközt szeretettel, azt ne írd le az interneten sem!”** Ez a szabály nemcsak a gyermekeknek szól. A szülők számára is jó emlékeztető lehet. A gyermekek ugyanis nemcsak azt figyelik, hogyan beszélünk velük, hanem azt is, hogyan kommunikálunk másokról és másokkal a közösségi médiában.

BIBLIAI SZEMLÉLET

A Biblia ugyan nem beszél okostelefonokról vagy közösségi médiáról, de a kommunikáció alapelvei ma is érvényesek. Pál apostol ezt írja: **„Semmiféle romlott beszéd ne hagyja el a szátokat, hanem csak olyan, amely alkalmas az építésre, hogy áldást hozzon azokra, akik hallják.”** (Efézus 4,29) Ha ma írná ezt a levelet, talán így is fogalmazhatnánk: **„Semmiféle romboló üzenetet ne küldjete el, hanem csak olyat, amely épít, bátorít és tiszteletet fejez ki.”** A keresztény ember digitális jelenléte is tanúságtétel. A képernyő mögött is Krisztus követői vagyunk!

Útravaló gyermekeknek

Mielőtt megnyomod a **Küldés** gombot, állj meg egy pillanatra, és kérdezd meg magadtól: **Igaz, amit írok? Kedves, ahogyan írom? Segít a másiknak? Örölnék, ha valaki ugyanezt írná nekem?** Ha ezekre a kérdésekre őszintén igennel tudsz válaszolni, jó eséllyel olyan üzenetet küldesz, amely nem rombol, hanem épít.



„A képernyő mögött is egy olyan ember ül, akit Isten szeret, és akinek szeretetre van szüksége.”

Mit tanít a Biblia a beszédünkről?

A Biblia meglepően sokat beszél a szavak erejéről. A Példabeszédek könyvében ezt olvassuk: **„Van, akinek a fecsegése olyan, mint a tördöfés, a bölcsek nyelve pedig gyógyít.”** (Példabeszédek 12,18)

Pál apostol pedig ezt írja: **„Semmiféle romlott beszéd ne hagyja el a szátokat, hanem csak olyan, amely alkalmas az építésre...”** (Efézus 4,29) Érdemes megfigyelni, hogy a Biblia nem csupán azt mondja meg, mit ne mondjunk. Hanem azt is, mire használjuk a szavainkat: Építsünk, bátorítsunk, vigasztaljunk, mondjunk igazat szeretettel. Ez sokkal több, mint a káromkodás kerülése. Ez a keresztény kommunikáció lényege.

Életből vett történet: „Egyetlen mondat megváltoztatta az osztály hangulatát”

Egy iskolai foglalkozáson arról beszélgettünk a gyermekekkel, hogy milyen érzés, amikor valaki bántó szavakat használ. Az egyik kislány megszólalt: **„De hát mi csak vicceltünk.”** Erre egy csendes kislány könnyes szemmel ezt mondta: **„Nektek vicc volt... én meg egész este sírtam miatta.”** Abban a pillanatban teljes csend lett. A gyerekek először értették meg, hogy ugyanaz a mondat az egyik embernek nevetés, a másiknak mély seb lehet. Néha egy őszinte mondat többet tanít, mint egy hosszú fegyelmezés.

Beszélgetésindítók

- Mitől vicces egy vicc?
- Volt már olyan, hogy valaki viccből megbántott?

- Mit éreztél ilyenkor?
- Hogyan lehet úgy viccelődni, hogy senkit ne alázzunk meg?
- Milyen szavakat szeretsz hallani másoktól?

Amit érdemes megjegyezni

- A szavak képesek sebet ejteni, de gyógyítani is.
- A gyermekek a beszédstílusukat elsősorban a környezetükből tanulják.
- A humor akkor épít, ha együtt nevetünk, nem valakin nevetünk.
- A tiszteletteljes kommunikáció tanulható.
- A gyermeknek nemcsak azt kell megtanítanunk, mit ne mondjon, hanem azt is, hogyan bátoríthat másokat.

9. fejezet

Iskolai helyzetek

Hogyan készítsük fel gyermekeinket a mindennapi kihívásokra?

„Boldogok a békességszerzők.” (Mt 5,9)

Az iskola több, mint a tanulás helye

A kisiskolás gyermek számára az iskola nemcsak a matematika, az olvasás vagy a környezetismeret helyszíne. Ott tanul meg barátkozni, együttműködni, konfliktust kezelni, segítséget kérni, kiállni magáért, tisztelni másokat, felelősséget vállalni. Sokszor ezek a tapasztalatok egész életére nagyobb hatással lesznek, mint egy-egy tantárgyi ismeret. Ezért fontos, hogy a szülők és a pedagógusok ne csak a tanulmányi eredményeket figyeljék, hanem a gyermek kapcsolatait és érzelmi fejlődését is.

Amikor csúfolják

Kevés gyermek ússza meg úgy az iskolás éveket, hogy egyszer se csúfolják. Lehet a szemüvege miatt, a beszéde miatt, a ruhája miatt, a hite miatt, a családjá miatt, a testalkata miatt. A gyermek számára ezek a helyzetek sokszor sokkal fájdalmasabbak, mint ahogy a felnőttek gondolják. Ezekben az esetekben ne mondjuk, hogy „Ne törődj vele!” Inkább kérdezzük meg: „Mit éreztél?” „Mit mondtál?” „Mit tehetnénk legközelebb?” A gyermeknek nem kész válaszokra van elsősorban szüksége, hanem arra, hogy valaki figyelmesen meghallgassa.

Amikor ő bánt másokat

Minden szülő számára nehéz szembesülni azzal, hogy gyermeke nem áldozat, hanem ő maga bánt valakit. Mégis fontos ilyenkor is őszintének lennünk. Nem a gyermek személyét kell elítélni, hanem segíteni neki felismerni tette következményeit! Érdemes ilyen esetben megkérdezni: „Szerinted mit érezt a másik?” „Te mit éreztél volna az ő helyében?” Az empátia tanítható!

Amikor igazságtalanság éri

Előfordulhat, hogy a gyermek úgy érzi, igazságtalanul büntették meg, vagy nem hittek neki, vagy más kapta a dicséretet. Ilyenkor könnyű azonnal a pedagógust hibáztatni. Érdemes azonban először végighallgatni a gyermeket, majd, ha szükséges nyugodtan egyeztetni a tanítóval. A gyermek sokat tanul abból, ha azt látja, hogy a felnőttek nem egymás ellen, hanem egymással együttműködve keresik a megoldást.

A konfliktusok nem mindig rosszak

Sok szülő szeretné minden konfliktustól megóvni gyermekét. Pedig a konfliktus az élet természetes része. A kérdés nem az, hogy lesznek-e konfliktusok. Hanem az, **hogyan tanuljuk meg kezelni őket?** A gyermeknek szüksége van arra, hogy fokozatosan megtanuljon

bocsánatot kérni, megbocsátani, nemet mondani, kompromisszumot kötni, kiállni magáért úgy, hogy közben tiszteli a másikat. Ezeket a készségeket nem lehet könyvből megtanulni. Kapcsolatokban fejlődnek.

Mit mondanak a kutatások?

A szociális és érzelmi készségek fejlesztésével foglalkozó kutatások szerint azok a gyermekek, akik megtanulják felismerni saját érzéseiket, együttérzően reagálni másokra és békésen kezelni konfliktusaikat, nemcsak jobb kapcsolatokat alakítanak ki, hanem tanulmányi eredményeik is kedvezőbbek lehetnek. Ezek a készségek tudatosan fejleszthetők a családban és az iskolában egyaránt.

Mit tehet a szülő?

Ne csak azt kérdezzük minden nap: „*Mit tanultál ma?*” Hanem inkább azt, hogy kinek segítettél ma? Volt valaki, aki neked segített? Mi volt ma a legjobb élményed? Volt valami, ami bántott? Volt valaki, aki ma egyedül maradt? Mit tanultál ma önmagadról? Az ilyen kérdések lassan megtanítták a gyermeket arra, hogy ne csak teljesítményekben, hanem kapcsolatokban is gondolkodjon.

Pedagógusoknak

A pedagógus nemcsak tudást ad át. Nap mint nap kapcsolatokat formál. Egy tanító, aki igazságos, következetes és tisztelettel bánt a gyermekekkel, gyakran többet tanít emberségből, mint amit a tankönyvek valaha is képesek lennének. A gyermekek figyelik, hogyan reagál a tanár konfliktushelyzetekben. Megtanulják tőle, hogyan lehet határozottan, mégis szeretettel vezetni egy közösséget.

A kudarc is tanít

Sok gyermek már kisiskolás korban fél a hibázástól. Fél attól, hogy rossz jegyet kap. Hogy kinevetik. Hogy csalódást okoz. Pedig a kudarc nem az ellenség! A kudarc gyakran a fejlődés része. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy hibázhat, és utána is szeretik, bátrabban próbálkozik újra. Ha viszont csak a hibát látja maga előtt, könnyen feladja.

Életből vett személyes történet: „A rossz jegynél jobban féltünk...”

Kisiskolások voltunk az ikertestvéremmel. Egyik nap rossz jegyet kaptunk az iskolában. Nem maga a jegy volt a legrosszabb, hanem az, hogy féltünk hazamenni, mert attól tartottunk, hogy nagy büntetést kapunk Anyutól. Gyermeki fejjel ezért úgy döntöttünk, megpróbáljuk kijavítani a jegyet. Óvatosan átírtuk egy jobb osztályzatra. Azt hittük, sikerült. Amikor azonban édesanyánk este átnézte a füzeiteinket, azonnal észrevette, hogy meghamisítottuk a jegyet. Abban a pillanatban összenéztünk. Tudtuk, hogy lebuktunk. A szívünk hevesen vert. Arra számítottunk, hogy most nagy büntetés következik. Legnagyobb meglepetésünkre azonban egészen más történt!

Édesanyánk nem kiabált, nem ütött meg, nem alázott meg bennünket. Leült mellénk, és nyugodtan beszélgetni kezdett velünk. Megkérdezte, miért tettük. Mi pedig elmondtuk az igazat: **Féltünk**. Ez a beszélgetés sokkal mélyebben megmaradt bennünk, mint bármilyen büntetés. Nem azért, mert nem volt következménye a tettünknek, hanem azért, mert először azt éltük át, hogy valaki a hibánk mögött meglátta a félelmünket, a szívünket.

Mit tanulhatunk ebből? Gyermekként gyakran nem azért hazudunk, mert rosszak akarunk lenni. Sokszor azért, mert félünk. Félünk a csalódástól. Félünk a büntetéstől. Félünk attól, hogy elveszítjük szüleink bizalmát vagy szeretetét. Ez természetesen nem menti fel a hazugságot! De segít megérteni, mi vezetett hozzá. Ha a szülő ilyenkor csak a rossz viselkedést látja, könnyen elszalasztja a valódi nevelési lehetőséget. Ha azonban először megpróbálja megérteni a gyermek félelmét, majd szeretettel és következetesen vezeti őt, akkor nemcsak a hazugságot kezeli, hanem annak gyökerét is. A cél nem csupán az, hogy a gyermek többé ne hamisítson jegyet! Sokkal fontosabb, hogy azt tanulja meg, **hogya hibázom, akkor is őszintén odamehetek a szüleimhez.**

BIBLIAI GONDOLAT

Amikor Ádám és Éva vétkezett, először elrejtőztek Isten elől (1Móz 3). A bűnt gyakran a félelem követi. Isten azonban nem azért kereste őket, mert ne tudta volna, hol vannak. Kérdésével: **„Hol vagy?”** kapcsolatot kezdeményezett. Ez a kérdés ma is arra emlékeztet bennünket, hogy a nevelés első célja nem a büntetés, hanem a kapcsolat helyreállítása. A gyermekeknek következményekre szükségük van, de ugyanilyen szükségük van arra is, hogy megtapasztalják azt, hogy az igazság kimondása után sincsenek egyedül, biztonságban vannak.

A két történet az édesanyánkról: **az egyhetes pusztamegvonás és ez a jegyhamisítás** együtt egy nagyon szép üzenetet hordoz. Az elsőből azt tanultam meg, hogy **a szeretet megvonása fáj**. A másodikból pedig azt, hogy **a megértő beszélgetés képes megnyitni a gyermek szívét. Szülőként mi sem mindig ugyanúgy reagálunk. Vannak pillanatok, amikor utólag másként döntenénk. A gyermekek azonban sokszor egész életükre emlékeznek azokra a helyzetekre, amikor hibájuk ellenére is megértést, irgalmat és szeretetet kaptak. Ezek a tapasztalatok nem gyengítik a fegyelmet, hanem erősítik a bizalmat. A gyermek nem attól tanul meg igazat mondani, hogy retteg a büntetéstől, hanem attól, hogy biztonságban érzi magát az igazság kimondásakor.** Ez a bibliai kegyelem és a korszerű fejlődéslélektan egyik legszebb találkozási pontja.

BIBLIAI SZEMLÉLET

Jézus tanítványai sem voltak tökéletesek. Vitáztak, versengtek, félreértették Mesterüket. Jézus mégis türelmesen tanította őket. A hibáik miatt nem mondott le róluk, mert látta bennük azt, amivé válhatnak. Ez a szemlélet a gyermeknevelésben is felszabadító. Ne csak azt lássuk gyermekünkben, aki ma. Lássuk azt is, akivé Isten formálni szeretné!

Életből vett történet: „Ő mindig utolsónak maradt”

Egy iskolai program során azt vettük észre, hogy az egyik kisfiút minden csapatválasztásnál utolsónak hívtak. Nem volt ügyetlen, nem volt rosszindulatú, egyszerűen csendesebb volt a többiekénél. Az egyik foglalkozáson azt a feladatot adtuk, hogy minden gyermek mondjon valami jót arról, aki mellette ül. A kisfiú először csak lehajtotta a fejét. Aztán egymás után hangzottak el a mondatok: *„Ő mindig segít.”* *„Meglehet benne bízni.”* *„Soha nem csúfol ki senkit.”* Lassan könnyek jelentek meg a szemében. Később azt mondta: *„Nem tudtam, hogy ennyi jó dolgot gondolnak rólam.”* Néha egy gyermeknek nem új képességekre van szüksége, hanem arra, hogy valaki kimondja azt az értéket, amely már most is ott van benne.

Beszélgetésindítók

- Mi volt ma a legnehezebb az iskolában?
- Volt ma valaki, akinek segítettél?
- Volt olyan helyzet, amikor ki kellett állnod valaki mellett?
- Mit jelent szerinted igazságosnak lenni?
- Mit tanultál ma egy hibádból?

Amit érdemes megjegyezni

- Az iskola nemcsak tudást, hanem jellemet is formál.
- A konfliktus nem kudarc, hanem tanulási lehetőség.
- Az empátia és a bocsánatkérés tanulható készségek.
- A gyermeknek tudnia kell, hogy otthon mindig biztonságban elmondhatja, mi történt vele.
- Egyetlen bátorító mondat egy tanártól vagy szülőtől hosszú időre meghatározhatja egy gyermek önképét.

Amikor a gyermeked kilóg a sorból

A másság nem hiba, hanem olyan valóság, amely szeretetet és bölcs kísérést igényel

Kevés szülő van, aki ne tenné fel egyszer ezt a kérdést: **„Miért pont az én gyermekem ilyen?”** Talán csendesebb a többieknél. Talán nehezebben tanul. Talán sajátos nevelési igényű. Talán figyelemzavarral küzd. Talán dadog. Talán roma származása miatt éri hátrány. Talán a családja miatt csúfolják. Talán a hite miatt érzi magát egyedül. A gyermek ilyenkor könnyen arra a következtetésre jut: **„Velem van a baj.”** Pedig a valóság egészen más! A különbözőség nem tesz senkit kevesebbé.

A gyermek legnagyobb félelme

A legtöbb gyermek nem attól fél, hogy más, hanem attól, hogy emiatt nem fogják elfogadni. A gyermek számára az osztályközösség rendkívül fontos, ha úgy érzi, hogy kilóg a sorból, könnyen megpróbálja elrejteni önmagát. Eltitkolja a családját. Nem meri felvállalni a hitét. Szégyelli a tanulási nehézségeit. Vagy mindenáron olyan akar lenni, mint a többiek. Ez azonban hosszú távon óriási belső feszültséget okozhat. Az egészséges fejlődés nem azt jelenti, hogy a gyermek mindenben hasonlít másokra, hanem azt, hogy **megtanulja elfogadni önmagát, miközben tiszteli a többieket is.**

Nem egyformának teremtett bennünket Isten

A természetben sincs két teljesen egyforma falevél. Két egyforma ujjlenyomat. Két teljesen egyforma ember. (még az egyiptetői ikrek sem azok, akiknek egyforma a DNS láncuk). Isten nem sorozatgyártásban alkotta az embert. Minden gyermek más ajándékokat, más személyiséget és más életutat kapott. Ezért nem lehet az a célunk, hogy minden gyermeket ugyanolyanná formáljunk! Hanem az, hogy mindegyik kibontakoztathassa azt, amit Isten rábízott.

A pedagógus óriási ajándék lehet

Egy tanító vagy tanár sokszor nem is tudja, milyen sokat jelenthet egyetlen mondata. Egy gyermek, akit otthon vagy a kortársai között kevés megerősítést kap, évekkel később is emlékezhet arra, amikor valaki először mondta neki: *„Látom, hogy igyekeztél!”* *„Jó, hogy itt vagy!”* *„Hiszek benned!”* A pedagógus nem tudja megváltoztatni minden gyermek családi hátterét, de lehet az az ember, aki segít a gyerekeknek másként látni önmagát!

Mit mondanak a kutatások?

A reziliencia kutatások szerint a nehéz körülmények között felnövő gyermekek életében gyakran döntő jelentőségű egyetlen megbízható, támogató felnőtt jelenléte. Ez lehet szülő, nagyszülő, pedagógus, edző vagy más mentor. Az ilyen kapcsolatok jelentősen növelhetik a gyermek lelki ellenálló képességét, és hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a hátrányok ellenére is egészséges személyiséggé fejlődjön.

Életből vett személyes történet: „Valaki végre hitt bennem...”

A szeretet nem mindig változtatja meg a gyermek múltját, de képes szárnyakat adni a jövőjéhez.

Életünk során többször is befogadtunk családokat és gyermekeket hosszabb-rövidebb időre az otthonunkba. Egyszer egy roma származású, állami gondozásban nevelkedő fiú került hozzánk. Végül közel három éven át élt velünk. Nagyon megszerettük. Nem különleges programokat szerveztünk neki. Egyszerűen bevontuk a család életébe. Láttuk, hogyan beszélgetünk a gyermekeinkkel, hogyan tanulunk velük, hogyan bátorítjuk őket. Egy idő után odajött hozzám, és félénken megkérdezte: **„Engem is tanítanál?”** Természetesen igent mondtam. Sokat olvastunk együtt. Szépirodalmi könyveket adtam neki, amelyeket később közösen megbeszéltünk. Beszélgettünk az életről, a hitről, a jövőjéről. Egy dolgot pedig újra és újra igyekeztem kimondani neki: **„Nagyon értelmes vagy!” „Sokat tudsz fejlődni!” „Van jövőd!”** Eleinte csak mosolygott. Látszott rajta, hogy nem igazán hiszi el. Talán életében először hallotta valakitől ezeket a mondatokat. Lassan azonban változni kezdett. Elkezdett hinni abban, hogy nem a múltja, nem a származása és nem az állami gondozás határozza meg az értékét. Sok év telt el. Egyszer levelet kaptunk tőle. Azt írta benne, hogy életének egyik legszebb időszaka az volt, amikor velünk élhetett. Nem azért, mert tökéletes család voltunk, hanem mert hittünk benne, mert roma származása ellenére nem kívülállóként kezeltük, hanem családtagként szerettük.

Mit tanulhatunk ebből? Ez a történet újra emlékeztet bennünket arra, hogy egy gyermek életét nemcsak a körülményei alakítják, hanem azok a felnőttek is, akik hisznek benne. A biztatás nem varázslat! Nem old meg minden problémát, de képes reményt ébreszteni ott, ahol addig csak lemondás volt. Sok gyermek azért nem bontakoztatja ki a benne rejlő lehetőségeket, mert még soha senki nem mondta neki: **„Hiszek benned!”** Pedig néha éppen ez az a mondat, amely új irányt adhat egy életnek.

BIBLIAI GONDOLAT

Pál apostol ezt írja: **„Egymást pedig építsétek, és mindenki a felebarátját is.”** (1Thesszalonika 5,11). Az építés sokszor nem látványos, nem mindig nagy tettekből áll. Néha egy bátorító mondat. Egy közösen eltöltött délután. Egy könyv. Egy beszélgetés. Vagy egyszerűen az, hogy valaki végre elhiszi a gyerekekről, hogy **Istennek terve van az életével! Az elfogadás és a másik emberbe vetett hit olyan szárnyakat adhat, amelyekkel még a korábban megtört szárnyúak is megtanulhatnak újra repülni**

Mit tanít a Biblia?

A Biblia tele van olyan emberekkel, akik valamilyen értelemben „kilógtak a sorból”.

Józsefet testvérei elutasították.

Dávidot még a saját családja sem tartotta alkalmasnak arra, hogy király legyen.

Mózes beszédhibás volt.

Jeremiás túl fiatalnak érezte magát.

Timóteust életkora miatt nézték le.

Mégis Isten mindegyiküket felhasználta.

Ez arra emlékeztet bennünket, hogy **Isten nem úgy tekint ránk, ahogyan az emberek.**

Amikor Sámuel Dávid testvéreit nézte, Isten ezt mondta: **„Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.”** (1Sámuel 16,7) Ez a gyermeknevelés egyik legfontosabb alapelve is lehet. Mi se csak azt nézzük, amit mindenki lát! Keressük azt a kincset, amelyet Isten helyezett a gyermek szívébe!

Mit tehet a szülő?

Ha gyermekünk más, mint a többiek ne hasonlítottassuk, ne szégyenítsük meg, ne próbáljuk mindenáron „átlagossá” formálni, segítsük felismerni az erősségeit, beszéljünk vele őszintén a nehézségeiről, tanítsuk meg arra, hogy az ember értéke nem a népszerűségétől vagy a teljesítményétől függ.

A gyermeknek nem tökéletességre van szüksége, hanem arra, hogy legyen legalább egy hely a világon, ahol teljes bizonyossággal tudja: **„Itt elfogadnak. Itt szeretnek. Itt önmagam lehetek.”** A világ gyakran azt kérdezi: **„Miben vagy jobb a többieknél?”** Isten azonban más kérdést tesz fel: **„Az lettél-e, akinek megteremtettelek?”** A gyermeknevelés célja nem az, hogy minden gyermek egyforma legyen, hanem az, hogy mindegyik megtalálja azt a helyet, ahol az Istentől kapott ajándékaival mások javára élhet.

Amit érdemes megjegyezni

- A különbözőség nem egyenlő az értéktelenséggel.
- A gyermeknek nem a többséghez kell hasonlítania, hanem saját adottságait kell kibontakoztatnia.
- Egyetlen elfogadó felnőtt egész életre szóló változást hozhat.
- A szülő, a nagyszülő és a pedagógus együtt olyan biztonságos háttérrel adhat, amelyből a gyermek bátran növekedhet.

Isten nem egyforma embereket teremtett, hanem egyformán értékes embereket!

10. fejezet

Bibliai példák

Amikor Isten történetei segítenek eligazodni a gyermek életében

„A teljes Írás Istentől ihletett, és hasznos a tanításra, a feddésre, a megjobbításra és az igazságban való nevelésre.” (2Timóteus 3,16)

Miért fontosak a bibliai történetek?

A gyermekek nem elsősorban elvont fogalmakból tanulnak. A történetek maradnak meg bennük. Azonosulnak a szereplőkkel. Átélik az érzéseiket. Látják döntéseik következményeit. Ezért Jézus is gyakran történeteket mondott. A Biblia szereplői nem tökéletes emberek. Voltak közöttük félénkek, bátrak, hibázók, bajkeverők, engedelmesek, elutasítottak és újrakezdők. Éppen ezért tudnak ezek a szereplők ma is közel kerülni a gyermekekhez.

Dávid, amikor mindenki mást lát (1Sámuel 16)

Amikor Sámuel új királyt keresett, Dávidot még a saját családja sem tartotta elég fontosnak ahhoz, hogy odahívják a válogatásra. Isten azonban mást látott. **„Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az ÚR azt nézi, ami a szívben van.”** (1Sámuel 16,7)

Mit tanulhat ebből a gyermek? Nem a külső tesz értékes. Akkor is fontos vagy, ha mások nem vesznek észre. Isten a szívedet látja.

A tanulmányunkban az ehhez kapcsolódó fejezetek: önbecsülés, testkép, iskolai kiközösítés.

József, amikor igazságtalanul bánnak veled (1Mózes 37-50)

Józsefet testvérei eladták rabszolgának. Ártatlanul került börtönbe. Mégsem lett keserű ember. Isten végül jóra fordította az életét.

Mit tanulhat ebből a gyermek? Az igazságtalanság fáj. A rossz bánásmód nem határozza meg a jövődet. A megbocsátás felszabadít.

A tanulmányunkban az ehhez kapcsolódó fejezetek: barátság, iskolai helyzetek, önbecsülés.

A tékozló fiú, amikor hibázunk (Lukács 15)

A fiú rosszul döntött. Elveszített mindent. Mégis hazamehetett. Az apa elé futott. Nem a múltját olvasta a fejére, hanem visszafogadta.

Mit tanulhat ebből a gyermek? Mindenki hibázhat. Mindig lehet bocsánatot kérni. A szeretet nem szűnik meg a hibáink miatt.

A tanulmányunkban az ehhez kapcsolódó fejezetek: önbecsülés, kudarc, feltétel nélküli szeretet.

Zákeus a fővámszedő – amikor mindenki elutasít (Lukács 19)

A legtöbben csak Zákeus hibáit látták, Jézus azonban meglátta benne az embert. Ez a találkozás teljesen megváltoztatta az életét.

Mit tanulhat ebből a gyermek? Ne bélyegezzük meg egymást. Minden ember képes változni. Jézus mindig meglátja az értéket az emberben.

A tanulmányunkban az ehhez kapcsolódó fejezetek: önbecsülés, barátság, iskolai helyzetek.

Az irgalmas samaritánus, amikor valaki segítségre szorul *(Lukács 10)*

Több vallásos ember elment a sérült ember mellett. Egyetlen ember állt meg, az ellenség, Ő segített.

Mit tanulhat ebből a gyermek? Az igazi szeretet cselekszik. Nem csak a barátainknak segítünk. A kedvesség sokszor többet ér, mint a nagy szavak.

A tanulmányunkban az ehhez kapcsolódó fejezetek: barátság, iskolai helyzetek, digitális kommunikáció.

Jézus és a gyermekek *(Márk 10,13–16)*

A tanítványok el akarták küldeni a gyermekeket. Jézus azonban magához hívta őket, és megáldotta őket.

Mit tanulhat ebből a gyermek? Jézusnak fontosak a gyermekek. Nem kell felnőttnek lenned ahhoz, hogy Isten szeressen. Minden gyermek értékes.

Mit mondanak a kutatások?

A valláslelektani kutatások szerint a gyermekek számára a bibliai történetek nemcsak erkölcsi tanulságokat hordoznak, hanem segíthetnek az identitás, a remény és az élet értelmének formálásában is. Különösen azok a történetek hatnak mélyen, amelyekben a gyermekek felismerik saját érzéseiket, például a félelmet, a kirekesztettséget, a megbocsátást vagy az újrakezdés lehetőségét. A családi beszélgetések és a közös bibliaolvasás tovább erősíthetik ezt a folyamatot.

Pedagógusoknak és szülőknek

A bibliai történeteket ne csupán felolvassuk. Beszélgessünk róluk! Dolgozzuk fel színdarabba! Kérdezzük meg: Te mit éreztél volna József helyében? Miért futott az apa a tékozló fiú elé? Mit tettél volna az irgalmas samaritánus helyében? Miért választotta Jézus éppen Zákeust? Az ilyen beszélgetések sokkal mélyebb nyomot hagynak, mint amikor csak elmondjuk a történet tanulságát.

Életből vett történet: „A Biblia egyszer csak életre kelt”

Sokszor tapasztaltuk gyermek és családtáborokban, hogy a bibliai történetek akkor érintették meg igazán a gyermekeket, amikor nem csupán meghallgatták azokat, hanem el is játszhatták. Volt, hogy egy csendes kisfiú alakította Dávidot. Egy korábban sokat csúfolt kislány Zákeus történetében fedezte fel, hogy Jézus őt is észreveszi. Máskor a tékozló fiú

története után egy gyermek halkán csak ennyit mondott: **Akkor engem is visszavár Isten?** Ezekben a pillanatokban újra és újra megtapasztaltuk, hogy a Biblia nem csupán régi történetek gyűjteménye. Isten ma is megszólítja rajtuk keresztül a gyermekek szívét.

Amit érdemes megjegyezni

- A Biblia történetei ma is segítenek eligazodni az élet kérdéseiben.
- A gyermekek történeteken keresztül tanulnak a legmélyebben.
- Isten nem a teljesítményünk, hanem a szeretete alapján közeledik hozzánk.
- A bibliai szereplők hibái reményt adnak: Isten tökéletlen embereket is használ.
- A legfontosabb üzenet, amelyet gyermekünknek átadhatunk: **„Isten ismer téged, szeret téged, és terve van az életeddel.”**

Függelék

Beszélgetésindítók szülőknek és pedagógusoknak

Hogyan beszélgessünk gyermekeinkkel?

A gyermeknevelés egyik legfontosabb eszköze nem az előadás, hanem a beszélgetés. A gyermekek ritkán tanulnak maradandóan abból, ha csupán megmondjuk nekik, mit kell tenniük. Sokkal mélyebben épülnek be azok az igazságok, amelyeket közösen fedeznek fel kérdések, történetek és őszinte beszélgetések során. Ez a függelék abban szeretne segítséget nyújtani, hogy a könyv fejezetei ne csak olvasmányok legyenek, hanem közös családi vagy iskolai beszélgetések kiindulópontjai is. Nem szükséges minden kérdést feltenni. Válasszuk ki azokat, amelyek leginkább illenek gyermekünk életkorához, személyiségéhez vagy az adott élethelyzethez.

1. Bizalom megőrzése

Beszélgetésindítók

- Mit jelent szerinted bízni valakiben?
- Kinek mondd el legkönnyebben, ha valami bánt?
- Mi segít abban, hogy biztonságban érezd magad?
- Volt már olyan, hogy valaki megtartotta a titkodat?
- Mitől lesz valaki megbízható?

Közös feladat

Meséljetelek egymásnak egy olyan élményt, amikor valaki bizalmat szavazott nektek.

2. Az internet veszélyei

Beszélgetésindítók

- Mire használsz legszívesebben az internetet?
- Volt már olyan, hogy valami megijesztett vagy zavart az interneten?
- Mit tennél, ha valaki idegen írna neked?
- Kitől kérnél segítséget?

Közös feladat

Készítsetek együtt öt családi szabályt az internethasználathoz.

3. Pornográfia megelőzése

Beszélgetésindítók

- Mit jelent szerinted tisztelni a másik embert?
- Miért nem minden igaz, amit az interneten látunk?
- Mit tennél, ha véletlenül olyan képet látnál, amitől rosszul érzed magad?

Közös feladat

Beszéljétek meg, hogy a családban bármiről lehet kérdezni szégyenkezés nélkül.

4. Barátság

Beszélgetésindítók

- Ki a legjobb barátod? Miért?
- Mitől lesz valaki jó barát?
- Volt már olyan, hogy valaki melletted állt?
- Volt már olyan, hogy te álltál ki valakiért?

Közös feladat

Írjatok egy kedves üzenetet egy barátotoknak.

5. Fiúk és lányok

Beszélgetésindítók

- Mit szeretsz magadban?
- Mit jelent tisztelni a másik nemet?
- Szerinted miért teremtette Isten különbözőnek az embereket?

Közös feladat

Soroljatok fel minél több jó tulajdonságot egymásról

6. Önbecsülés

Beszélgetésindítók

- Mire vagy büszke magaddal kapcsolatban?
- Ki bátorított mostanában?

- Mit jelent szerinted az, hogy valaki értékes?

Közös feladat

Minden családtag mondjon egy jó tulajdonságot a másikról.

7. Testkép

Beszélgetésindítók

- Mit szeretsz legjobban abban, ahogyan Isten megalkotott?
- Miért nem jó másokhoz hasonlítani magunkat?
- Mitől szép valaki?

Közös feladat

Rajzoljátok le magatokat, majd írjatok a rajz mellé öt olyan tulajdonságot, amely nem a külsőtökről szól.

8. Káromkodás és szexuális viccek

Beszélgetésindítók

- Milyen érzés, amikor valaki bántóan beszél?
- Milyen szavak építenek másokat?
- Hogyan lehet viccelődni úgy, hogy senkit ne bántsunk?

Közös feladat

Próbáljátok meg egy teljes napot úgy eltölteni, hogy mindenki legalább öt bátorító mondatot mond valakinek.

9. Iskolai helyzetek

Beszélgetésindítók

- Mi volt ma a legjobb élményed az iskolában?
- Volt ma valaki, akinek segítettél?
- Mit tennél, ha valakit kiközösítenének?
- Mit tanultál ma egy hibádból?

Közös feladat

Beszélgetsetek arról, hogyan lehet valakit bevonni a közösségbe, aki egyedül marad.

10. Bibliai példák

Beszélgetésindítók

- Melyik bibliai szereplő áll hozzád a legközelebb? Miért?
- Melyik történet adott neked reményt?
- Mit tanít Jézus a szeretetről?

Közös feladat

Játsszatok el közösen egy bibliai történetet, majd beszélgetsetek arról, mit éltek át a szereplők helyében.

Családi beszélgetések 10 arany szabálya

- Hallgassuk végig gyermekünket anélkül, hogy félbeszakítanánk!
- Többet kérdezzünk, mint amennyit beszélünk!
- Ne szégyenítsük meg a kérdései miatt!
- Ne nevessük ki az érzéseit!
- Inkább segítsünk gondolkodni, mint kész válaszokat adjunk!
- A nehéz kérdéseket se söpörjük a szőnyeg alá!
- Merjük kimondani, ha valamire mi sem tudjuk a választ!
- Kérjünk bocsánatot, ha hibáztunk!
- Imádkozzunk együtt gyermekünkkel!
- Minden beszélgetés végén erősítsük meg: **„Nagyon szeretlek, és örülök, hogy a gyermekem vagy!”**

Pedagógusoknak

Az iskola nem helyettesítheti a családot, de sok gyermek számára a pedagógus az első felnőtt, aki igazán meghallgatja, bátorítja és hisz benne. Egy jól feltett kérdés néha többet ér, mint egy hosszú magyarázat. A nyitott kérdések segítik a gyermekeket abban, hogy megfogalmazzák érzéseiket, felismerjék saját értékeiket és felelősen gondolkodjanak döntéseikről. Legyünk olyan felnőttek, akik nemcsak tanítanak, hanem meg is hallgatnak!

A tanulmány végére érve talán ez a legfontosabb üzenet maradjon velünk: A gyermekeknek nem tökéletes szülőkre és pedagógusokra van szükségük, hanem olyan felnőttekre, akik jelen vannak, akik meghallgatnak, akik hisznek bennük, akik következetesen nevelnek, és akik újra meg újra emlékeztetik őket arra, hogy **Isten szemében végtelenül értékesek.**

50 útravaló szülőknek és pedagógusoknak

A szeretetről

1. A gyermeknek nem tökéletes szülőre van szüksége, hanem szeretettel jelen lévő szülőre.
2. A szeretet nem jutalom a jó viselkedésért.
3. A gyermek hibázhat, de ettől még nem lesz kevésbé szerethető.
4. A fegyelmezés célja nem a megtörés, hanem a növekedés.
5. A kapcsolat mindig fontosabb, mint a vita megnyerése.

Az önbecsülésről

6. A gyermek önmagáról alkotott képe gyakran a szülő szavaiból épül fel.
7. Amit újra és újra kimondunk a gyermeknek, azt egyszer ő is el fogja hinni magáról.
8. Ne azt keresd, miben hibázik, hanem azt is, miben fejlődik!
9. Hasonlítás helyett fedezd fel az egyediségét!
10. Minden gyermek hordoz valamilyen Istentől kapott ajándékot.

A beszélgetésről

11. Többet kérdezz, mint amennyit beszélsz!
12. Hallgasd meg akkor is, amikor nehéz!
13. A gyermek érzései akkor is valóságosak, ha te másként látod a helyzetet.
14. A bizalom sok apró beszélgetésből épül fel.
15. A gyermeknek nem mindig tanácsra, hanem értő meghallgatásra van szüksége.

A digitális világról

16. Az internet nem helyettesíti a szülőt.
17. Tanítsd meg gyermekedet gondolkodni, ne csak tiltani!
18. A képernyő mögött is egy ember ül.
19. Amit nem mondanál szeretettel személyesen, ne írd le online sem!
20. A legjobb digitális szűrő továbbra is a bizalmi kapcsolat.

A barátságról

21. A jó barát nem mindig a lehangosabb.

- 22.** A gyermek a barátságot is otthon tanulja.
- 23.** A kedvesség ragályos.
- 24.** Egyetlen befogadó gyermek egész osztályközösséget megváltoztathat.
- 25.** Tanítsd meg gyermekedet kiállni azok mellett is, akik egyedül maradnak!

Az önfegyelemről

- 26.** A szabályok korlátai biztonságot teremtenek.
- 27.** A következetesség szeretetből kell, hogy fakadjon!
- 28.** A gyermeknek következményekre van szüksége, nem megszegényítésre.
- 29.** A szeretetet soha ne vond meg büntetésként!
- 30.** A bocsánatkérés a szülő részéről is nevel.

Az iskoláról

- 31.** Az iskola nemcsak tudást, hanem jellemet is formál.
- 32.** Egy pedagógus mondata évtizedekig elkísérhet egy gyermeket.
- 33.** Ne csak a jegyek érdekeljenek, hanem sokkal inkább a gyermeked szíve is!
- 34.** A kudarc nem az út vége, hanem a tanulás része.
- 35.** A gyermeknek tudnia kell, hogy otthon a rossz napjai után is várják.

A hitről

- 36.** A gyermek először rajtad keresztül tanul Isten szeretetéről.
- 37.** Imádkozz gyermekedért minden nap, akkor is, ha ő erről nem tud!
- 38.** A Biblia történetei ma is életet formálnak.
- 39.** A hitet nem lehet kierőszakolni, de hitelesen meg lehet élni.
- 40.** A legmélyebb nevelés gyakran csendben történik.

A reményről

- 41.** Soha ne mondd egy gyermekre, hogy reménytelen!
- 42.** Egyetlen bátorító mondat új irányt adhat egy életnek.
- 43.** Az elfogadás szárnyakat ad.
- 44.** Minden gyermek megérdemel legalább egy felnőttet, aki hisz benne.

45. A szeretet nem változtatja meg a múltat, de képes jövőt adni.

Útravaló

46. Ne tökéletes gyermeket nevelj, hanem szeretni tudó embert!

47. A gyermek nem a jövőnk, már ma is Isten ajándéka.

48. Amit értékesnek tartunk, azt óvjuk!

49. A legfontosabb örökség, amit gyermekednek adhatsz az az, hogy tudja, szerethető és végtelenül értékes, mert Isten alkotása.

50. A gyermek ne azért akarjon fejlődni, hogy végre szerethető legyen. Akkor tud leginkább fejlődni, ha már most is tudja magáról, hogy szeretet és értékes!

Levél egy gyermekhez

Kedves Gyermekek!

Lehet, hogy amikor ezt a levelet olvasod, éppen jókedvű vagy. De lehet, hogy szomorú. Talán volt már olyan napod, amikor úgy érezted, senki sem ért meg. Talán csúfoltak. Talán rossz jegyet kaptál. Talán összevesztél a barátoddal. Talán úgy érzed, nem vagy olyan ügyes, mint mások. Szeretnénk, ha most egy pillanatra megállnál, és tudnál valamit, amit soha ne felejts el!

Értékes vagy! Nem azért, mert mindig jól viselkedsz. Nem azért, mert jó jegyeid vannak. Nem azért, mert ügyesebb vagy másoknál, hanem azért, mert Isten szeretettel alkotott meg. Ő már akkor ismert, amikor még senki más nem ismert. Ő tudja, min mész keresztül. Látja a könnyeidet. Hallja az imádságaidat. És akkor is szeret, amikor hibázol. Lehet, hogy néha úgy érzed, más vagy. Talán csendesebb. Talán félénkebb. Talán nehezebben tanulsz. Talán sokszor maradtál ki a játékból. Szeretnénk elmondani neked, hogy Isten sok olyan embert választott ki a Bibliában, akiket mások észre sem vettek. Dávidot, Józsefet, Mózeset, Zákéust, és még sokakat. Nem azért, mert tökéletesek voltak, hanem mert nyitott szívűk volt. Lehet, hogy most még nem látod, milyen ajándékokat rejtett beléd Isten, de hidd el, hogy **van benned valami, amit senki más nem tud ugyanúgy megtenni.** Ezért ne add fel! Merj kérdezni! Merj segítséget kérni! Merj újrakezdeni! Merj megbocsátani! Merj szeretni! És amikor egyszer majd felnőtt leszel, emlékezz arra, milyen jó érzés volt, amikor valaki hitt benned! Te is légy ilyen ember! Lehet, hogy egyszer éppen a te bátorító szavaid változtatják meg valakinek az életét. És még valami. Ha valaha úgy érzed, hogy senki sem szeret...ha valaha úgy érzed, hogy egyedül maradtál...ha valaha úgy érzed, hogy nem vagy elég jó...akkor jusson eszedbe ez az egy mondat: **„Drága vagy a szememben, becses vagy, és szeretlek.”** (Ézsaiás 43,4) Ezt Isten mondja! És Ő mindig igazat mond! Kívánjuk, hogy olyan emberré válj, aki örömmel él, szeretettel fordul mások felé, bátran kiáll az igazság mellett, és soha nem felejt el, hogy Isten szemében végtelenül értékes.

Szeretettel: Etelka és Gábor