

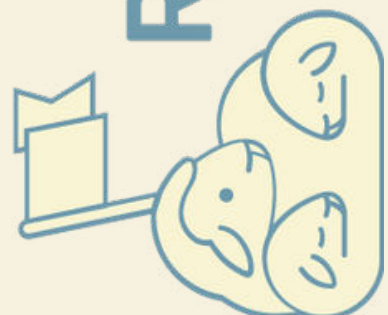
Lelkes Suli

2024

Január

Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének Pszichológus
Munkacsoportja

REFORMÁTUS
— EGYMI —



Érzelmi alapszükségletek

**Tanulás - önállóan vagy
szülővel?**

Fenntarthatóságra való nevelés

Érzelmi alapszükségleteink

A tavalyi év egyik számában (2023 - május) bemutattuk a kognitív sématerápiát, amely Jeffrey Young nevéhez fűződik, aki onnan indítja gondolatmenetét, hogy testi szükségleteink mellett **érzelmi alapszükségleteink** is vannak. Ezek az alapszükségletek **univerzálisak**, tehát minden emberre jellemzőek, és **teljesülésük az egészséges személyiségfejlődés feltétele**. Amennyiben gyermekkorunkban ezek a szükségletek valamilyen okból hosszabb időn keresztül **nem elégülnek** ki, vagy egy traumatikus életesemény miatt sérülnek, **a személyiségfejlődésünk hiányt és zavart szenvedhet**. Felnőttként, szülőként a mi dolgunk ezek kielégítése a gyerekek számára, így hasznos, ha ismerjük ezeket.

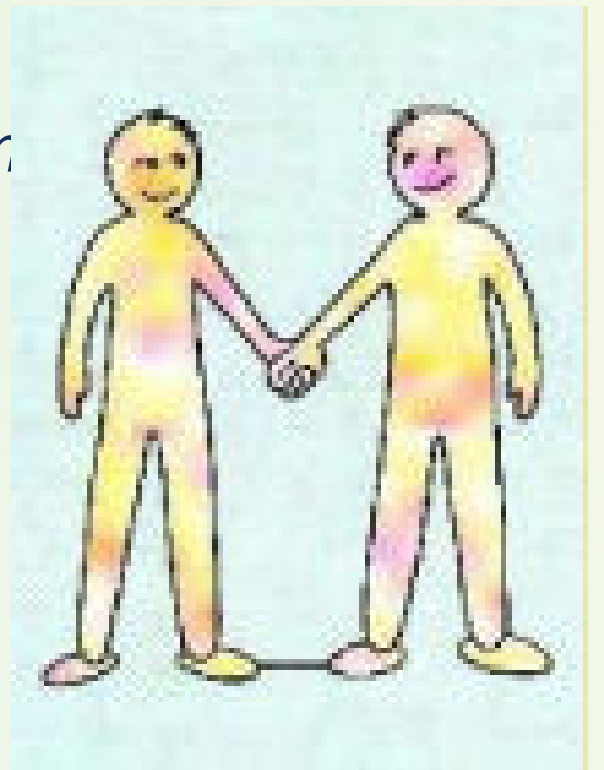
Biztonságos kötődés

Szeretném, ha az emberek támogatnának és törődnének velem még akkor is, ha valamit rosszul csinálok.

Ahhoz, hogy a kötődés kialakulhasson, a gyermeknek szüksége van **feltétel nélküli szeretetre, boldogságra, törődésre, gondoskodásra, odafigyelésre, megértésre, elfogadásra**. A biztonságosan kötődő gyerek tudja, hogy bármi történik, számíthat a szüleire: segíteni fognak neki, meghallgatják, megpróbálják megérteni akkor is, ha szomorú vagy mérges.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Fontos, hogy bármit is tesz a gyerekünk, a szeretetünket soha ne kössük feltételhez!
- Fejezzük ki gyakran szeretetünket felé!
- Ha azt látjuk, hogy szomorú vagy mérges, kérdezzük meg, hogy akar-e róla beszélni, hallgassuk meg, próbáljuk megérteni őt.



Autonómia

Szeretném, ha több kontrollom lenne az életem felett. Szeretnék kipróbálni dolgokat anélkül, hogy leszidnának érte.

Minden kisgyerek vágyik arra, hogy **felfedezhesse a környezetét**, hogy **önálló cselekedetei** legyenek. Sikerélmény számukra, ha sikerül valamit önállóan elvégezniük. Lényeges, hogy a kisgyermek életkorának megfelelő szinten és módon megtapasztalhassa, képes bizonyos dolgokat egyedül elvégezni.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Hagyjuk a gyerekünknek, hogy az életkorának megfelelően önálló lehessen. Egy 3-4 évesnek például sikerélmény az is, ha megvajazhatja a kenyerét, egy alsó osztályosnak pedig az, ha elmehet a közeli boltba egyedül.
- Engedjük meg, hogy az életkorának megfelelően hozhasson döntéseket: választhassa ki a ruháját, vagy később azt, hogy milyen szakkörre jár.



Önbecsülés

*Szükségem van arra, hogy értékesnek érezzem magam.
Szeretném érezni a körülöttem lévők dicséretét,
bátorítását, tiszteletét, elfogadását.*



A gyermeknek szüksége van arra, hogy **kifejezésre juttassa belső világát** vagyis a szükségleteit, igényeit, érzéseit, beleértve például a boldogságot, a szeretetet, a haragot, a dühöt is. Ezáltal tapasztalja meg, hogy **a saját igényei és érzései legalább annyira fontosak, mint a másoké**. Emellett a gyerekeknek **pozitív megerősítésekre** van szükségük ahhoz, hogy kialakulhasson a megfelelő önbecsülésük.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Érzelmekkel soha ne vitatkozzunk! Ha gyermekünk boldog, dühös, szomorú, fél, akkor azt mindig fogadjuk el. Kerüljük az olyan mondatokat, mint "Csak a lányok sírnak.", "Te nem lehetsz dühös!", "Ne legyél már ilyen félős!" vagy "Ne legyél már ilyen szomorú!".
- Keressünk minél több lehetőséget arra, hogy megdicsérjük gyerekünket. Ügyeljünk arra, hogy ne csak teljesítményét ismerjük el, hanem elemi tulajdonságait is (pl.: kedvességét, energikusságát, kitartását).

Szórakozás, élvezet, öröm és ingergazdag környezet

*Szeretnék (gyakrabban) szórakoztató dolgokat csinálni.
Szeretném nyíltan megmutatni az érzéseimet anélkül, hogy szégyenkeznék.*



Minden kisgyereknek szüksége van arra, hogy megtapasztalja a spontán cselekvés szabadságát, a szabad, **önfeledt játékot** anélkül, hogy túlzott gátlások tartanák vissza. Fontos, hogy a szülő időt engedjen neki a **szórakozásra, játékosságra**, hogy **érdeklődést tanúsíthasson** az iránt, ami őt boldoggá teszi, illetve ami által megélheti saját kreativitását.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Ne legyünk szigorúak, engedjük meg a gyerekünknek, hogy csak "bolondozzon", nevetessen, szabadon játszhasson.
- Próbáljunk meg az ő világába lépni. Kíváncsisággal hallgassuk, amikor érdeklődési köréről beszél, kérdezzünk róla.

Keretek

*Meg akarom tanulni, hogy mi a helyes és mi a rossz.
Pontosan mik a szabályok? Tisztában kell lennem azzal is,
hogy mik a jogaim és mik a kötelességeim.*



Sok szülő azt gondolja, hogy a szabályok ártanak a gyerekeknek. A **szabályok** azonban nem csak kellene, hanem a **gyerekeknek szükségük is van rájuk**.

Ha egy gyerek úgy nő fel, hogy nincsenek számára reális határok szabva, nem tapasztalja meg az elutasítást, a "nem"-et, akkor felnőttként is nehéz lesz kontrollálnia önmagát. Nem alakul ki az **akarateréje**, a **lemondási készsége** (gondoljunk arra, hogy mennyire fontos ez például alkohol vagy drog esetében), az önfegyelme.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Elsősorban ezekről a szabályokról tudniuk kell a gyerekeknek, hiszen csak akkor tudják őket betartani. Másodsorban pedig gondoskodnunk kell a szabályok betartatásáról, következetesnek kell lennünk ahhoz, hogy rutinná váljanak.

Tanulás - önállóan vagy szülővel?



A szülő-gyermek kapcsolatban gyakori problémát jelent, hogy együtt kell tanulni a gyerekekkel. Kezdetben a tanuló biztosan segítségre szorul, azonban bizonyos idő elteltével a szülőnek át kell adnia ezt a felelősséget. Több oka lehet annak, ha erre nem képes a szülő, azonban ez negatív következményekkel járhat együtt.

A folyamatos együtt tanulás lehetséges következményei:

- Egyrészt **kapcsolatrombolóvá válhat**. A tanári szerepet és a szülői funkciót nem szerencsés összekeverni, így ha a gyermeknek valamilyen tantárggyal kapcsolatban segítségre van szüksége, érdemes felkeresni egy külső személyt, aki segíteni tud ebben.
- Másrészt **akadályozza a gyermeket abban, hogy kialakuljon a felelősségérzete**, ráadásul a **kompetenciaérzete** is **sérül**, hiszen a szülő ezzel azt közvetíti, hogy a gyermeknek mindenben segítségre van szüksége, és nem bízhat a saját képességeiben. Mindez később számos problémának a forrása lehet!

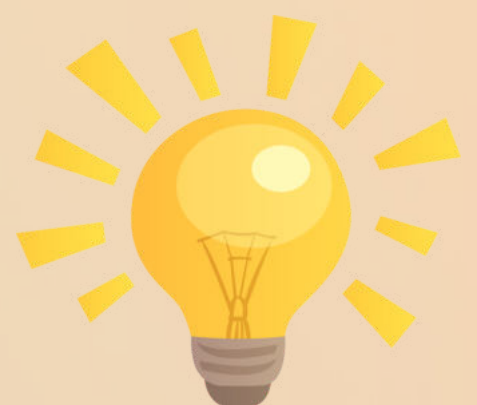


Hogyan segíthetünk a gyermeknek abban, hogy később képes legyen önállóan tanulni?

Ha korábban a szülők a tanulással kapcsolatban túl sok felelősséget vállaltak magukra, mindenképpen egy hosszabb **átállási időre** kell számítani, ami bizony néhány **elmaradt házival** vagy **rosszabb jeggyel** fog járni. Erre fel kell készülni, hiszen a gyermeknek meg kell tanulnia, hogy most **már az ő kezében van a felelősség**, és senkit nem hibáztathat, amikor a tanárnéninek magyarázkodni kell a házifeladat vagy a jegyek miatt. Ha sikerül elengedni a gyermekek személyes szféráját érintő kérdéseket, akkor lehetőséget kapnak arra, hogy **tanuljanak a következményekből**.

Fontos!

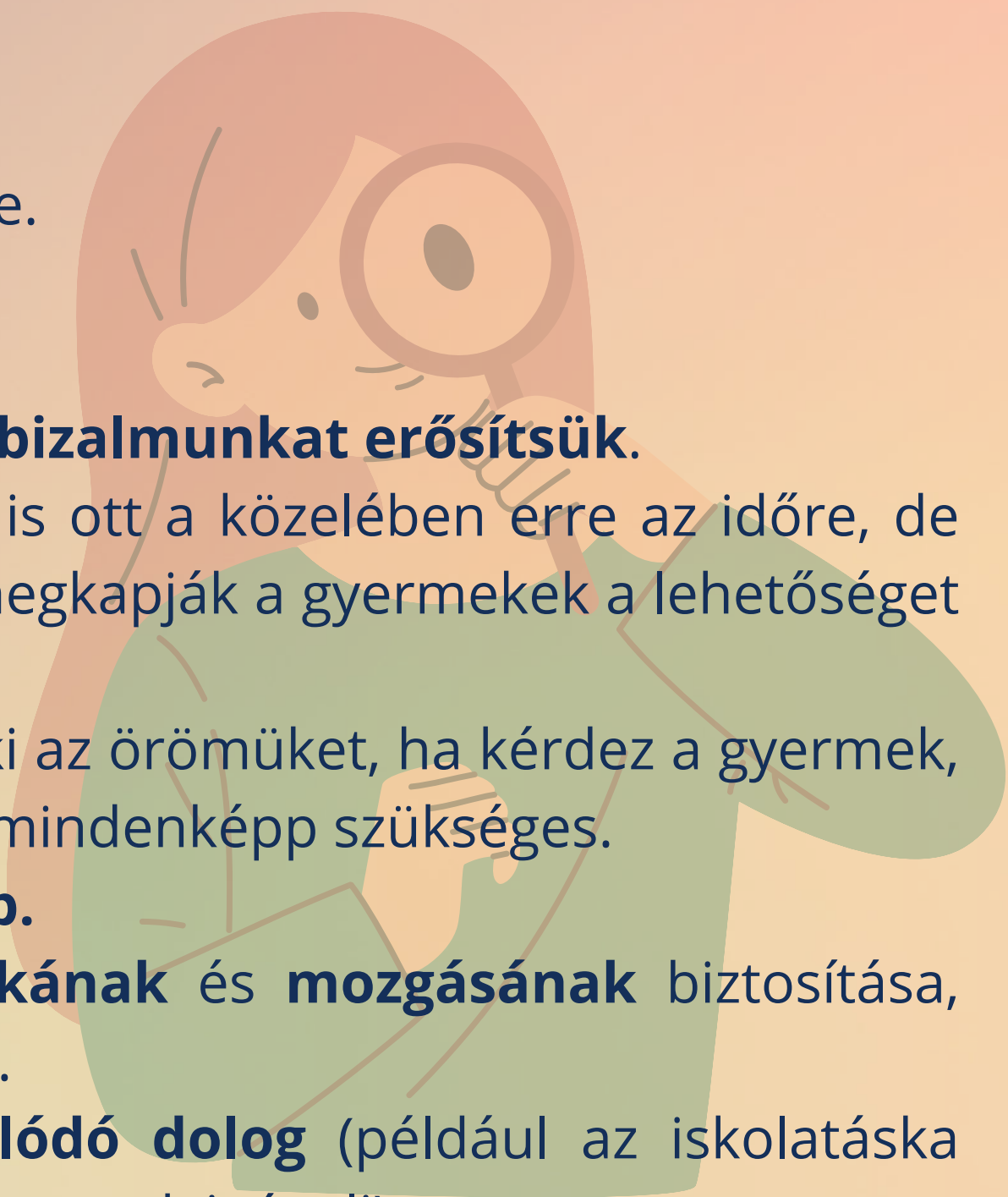
Vannak gyerekek, akik egyszerűen nem képesek egyedül tanulni, mert elkalandozik a figyelmük, képtelenek koncentrálni. Ilyen esetben minél hamarabb szakemberhez kell fordulni, hiszen azzal kapja a gyermek a legnagyobb segítséget, ha időben felismerik a problémát!



1. osztály

A szülőknek abban kell segíteni, hogy **könnyebb legyen az átállás** az óvodából az elvárásokkal teli iskolás életre. Ezt a következőképpen tehetjük:

- Inkább a **kíváncsiságát támogassuk**, és a **beléjük vetett bizalmunkat erősítsük**.
- A tanuláshoz **megfelelő helyet biztosítsuk**, és legyenek is ott a közelében erre az időre, de közben végezzenek valamilyen más tevékenységet, hogy megkapják a gyermekek a lehetőséget az önálló gondolkodásra.
- Legyenek **nyitottak a felmerülő kérdésekre** és fejezzék ki az örömeiket, ha kérdez a gyermek, és olyankor szívesen is segítsünk, de csak annyit, amennyi mindenképp szükséges.
- Az otthoni tanulás lehetőleg **ne tartson egy óránál tovább**.
- Ilyenkor még sokkal fontosabb a gyerekek **szabad játékanak** és **mozgásának** biztosítása, amely segít feldolgozni a frissen szerzett tapasztalataikat is.
- Érezze, hogy **az ő feladata minden iskolához kapcsolódó dolog** (például az iskolatáska bepakolása, amiben természetesen segíthet a szülő, ha a gyermek igényli).



Alsó tagozat

- Az **“együtt tanulunk”** jelentse azt már akár 8-9 évesen is, hogy amíg a szülő csinál valamit, addig a gyermeke elkészíti önállóan a leckét, közben pedig van lehetősége arra, hogy feltegye a kérdéseit, vagy igény esetén visszamondja a tanultakat.
- **Nézzék át együtt**, mi a házi feladat, beszéljék meg, mi legyen a sorrend, de a leckét csinálja egyedül a gyerek.
- Egy alsós gyermek szüleinek a feladata, hogy **a gyermeket megtanítsa tanulni**, melynek többek között részét képezi a ...
 - ... **helyes időbeosztás megtanulása**: ide tartozik a különböző nehézségű tantárgyak fontossági sorrendjének a kialakítása (érdeemes a nehezebb tantárgyakkal kezdeni), és annak tudatosítása, hogy este nyolckor már nem szeretnénk a házi feladattal foglalkozni.
 - ... **a lényeg kiemelésének elsajátítása**: ebben sokat segít például a színes filcek/szövegkiemelők használata. Először hagyjuk, hogy a gyermek csinálja meg önállóan, utána, ha valami kimaradt, a szülő segítségével pótolhatja.
 - ... **az önellenőrzés**: Hosszútávon is nagyon hasznos, ha a gyermeket sikerül rászoktatni az önellenőrzésre (pl.: dolgozat esetén), és ezt már alsós gyermekek esetén el lehet kezdeni megalapozni. Így azt is megtanulja, hogy hibázni szabad, de a hibát ki lehet javítani!



Felső tagozat

A gyermek felső tagozatos korára az **írásbeli leckéket** már teljesen **önállóan képes elkészíteni**, a szülőknek ellenőrizni sem kell a munkáját, továbbá **képes kiemelni** a megtanulandó anyagrész **lényegét**, amit tanulás után - ha igénye van rá - **visszamondhat** a szülőnek.



Fenntarthatóságra nevelés

A mai világban nagyon sokszor hangzik el, hogy figyeljünk oda környezetünkre, legyünk energiatakarékosak, törekedjünk az újrahasznosításra. **De miért is fontos mindez?** Mert az ökológiai lábnyoma* egy átlagembernek egyre nagyobb, és vigyáznunk kell arra, hogy mit, mennyit és hogyan használunk.

Az egyén ökológiai lábnyoma* sok dolog együtteséből tevődik össze. Ezek közül a legfontosabb a háztartás energiafogyasztása, a villany, földgáz, illetve egyéb fűtőanyag használata, közlekedési és nyaralási szokások, illetve az étkezési szokások. Ide tartozik az, hogy valaki mennyi hulladékot termel, mennyi csomagolást használ, milyen tárgyakkal veszi körül magát.

A szülőség egyik fontos részre a **fenntarthatóságra való nevelés**. **Minél korábban** kezdjük a gyerekek érdeklődését felhívni a környezet szeretetére, megismerésére, megértésére, **annál nagyobb az esély arra**, hogy később, **felnőttként is ennek megfelelően cselekedjenek**. **Szülőként feladatunk a szemléletformálás**, így válhatnak a gyerekek tudatos környezettisztelővé, a természetet óvó felnőtté.

**Hogyan lehet csökkenteni a lábnyom méretét?
Hogyan is tudjuk megtanítani gyermekeinket arra,
hogyan vigyázzanak a Földre?**

Az első és talán legfontosabb, hogy a gyereknevelés legnagyobb része a **példamutatás**, ami ebben a témában is érvényben van. Az igazi leckét az adja a gyerekeknek, ahogyan **mi éljük az életünket**. **Íme néhány dolog, amivel érdemes lehet elkezdni a fenntarthatóságra való nevelést:**

1. Ne égessük feleslegesen a villanyt, ha nem vagyunk az adott helyiségben. Kapcsoljuk ki az elosztókat, ha nem használjuk. Húzzuk ki a telefontöltőt és a laptop-ot a konnektorból, ha már nem szükséges tölteni azokat.
2. Csak addig folyassuk a vizet, amíg kell. Fogmosás közben zárjuk el a csapot, mosogatásnál se folyassuk végig a vizet. Időnként jó érzés kádban fürödni, de sok vizet megspórolunk azzal, ha a zuhanyzást választjuk.
3. A zöldhulladékot külön gyűjtsük és komposztáljunk.
4. A műanyagot, papírt, fémet, illetve üvegeket szelektíven gyűjtsük. A kisebbeket segítsük azzal, hogy piktogramokat helyezünk a szemetesekre.
5. A gáz, levágott fűvet szintén érdemes külön gyűjtőzsákba tenni.
6. A fűrészelés olajat gyűjtsük egy nagyobb műanyag tartályba, amit a MOL Nyrt. kútjain leadhatunk.
7. Különböző dekorokat készíthetünk olyan tárgyakkal, amelyeket már kidobnánk. Ennek csak a képzeletünk szabhat határt, de íme néhány ötlet: <https://n9.cl/ehr8j>
8. A növénygondozás már lakásban sem lehetetlen: cserepekben ültethetünk különböző növényeket, amiket a gyerekek is gondozhatnak.
9. A tudatos vásárlásra megtaníthatjuk a gyerekeket azáltal, hogy listát készítünk a beszerzendő ételekről, így biztosan nem kerül felesleg a kosarunkba.

*Az ökológiai lábnyom számszerűsíti, hogy mennyi erőforrásra, termőföldre, vízre, levegőre van szükség az adott társadalom életszínvonalának fenntartására. Azt fejezi ki, hogy mennyire használjuk fel, illetve használjuk túl Földünk javait.

Felhasznált irodalom:

J.E. Young, J.S. Klosko & M.E. Weishaar (2017): *Sématerápia*. Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület (VIKOTE).

<https://onlinepszichologus.net/blog/az-alapveto-erzelmi-szuksegletek-gyermekkorban/>

**FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE
BIZALOMMAL AZ INTÉZMÉNY
PSZICHOLOGUSÁT!**

**A hírlevelet összeállították és
szerkesztették:**

**Fekete Anna
Kiss Bettina
Lakatos Dóra
Mosolygó Tamás**