



INFORMÁCIÓS KIADVÁNY

Gyermekeink felelősségre neveléséről és a házimunkáról

Drogprevenációs Munkacsoport, 2021



A JÓL MEGTERVEZETT HÁZIMUNKA ELŐNYEI

A GYEREKNEK

- felelősségtudat
- önállóság/függetlenség
- önbecsülés
- segítőkészség
- önkontroll
- hosszú távú célok elérése
- önbizalom

A CSALÁDNAK

- a rendszeresség csökkenti a stresszt
- együttműködés
- gördülékeny kommunikáció
- pozitívabb családi légkör

Talán nem is gondolnánk, a szülőkre háruló feladatok csökkentésén túl mennyi előny származhat abból, ha gyermekeinket bevonjuk a házimunkába. Ezt már egészen kicsi korban elkezdhetjük (például a játékok közös elrakásával), ezáltal idővel az életük természetes részévé válhat. A különböző tevékenységekben való aktív részvétellel fontos készségek sajátíthatók el, melyek nagyban hozzájárulnak a család és a gyermek boldogulásához és boldogságához.

ÜGYELJÜNK AZ EGYENSÚLYRA!

Igyekezzünk megfelelő egyensúlyban tartani a gyermek házimunkával kapcsolatos tevékenységeinek mértékét, mivel a túl kevés, illetve túl sok feladat is negatív következményekhez vezethet.

túl kevés

túl sok

PÁN PÉTER SZINDRÓMA

Az a szituáció, amikor a gyermeket annyira féltjük (érzelmileg és/vagy fizikailag), hogy nem kap – elég – feladatot, túlvédjük őt. Azt gondolhatnánk, hogy azzal támogatjuk gyermekünket, hogy levesszük a terheket a válláról. Valójában azzal segíthetjük igazán, hogy kisebb kihívásokkal (pl. életkorának megfelelő házimunka) állítsuk szembe. Ezáltal olyan fontos készségei fognak fejlődni, mint a felelősségtudat vagy az önállóság, melyek hozzájárulnak az egészséges felnőtté váláshoz.

Hogyan vegyük észre?

- A szülő nem adja meg a lehetőséget a gyerekének, hogy önálló, felelős döntéseket hozzon.
- A szülő elvégez minden olyan feladatot, amit már a gyerek is el tudna végezni.

FONTOS: Az elnevezés ellenére (szindróma) nem tekinthető ez a jelenség pszichiátriai kórképnek!

PARENTIFIKÁCIÓ

Ha túl magas elvárásokat támasztunk, túl sok feladattal bízzuk meg gyermekünket, a parentifikáció veszélye állhat fenn. A gyermek szülői szerepköröket kezd átvenni. Úgy tűnhet, hogy élvezi a felnőtt viselkedést, mivel szülői elismerésben részesülhet, de ez gyakran torkolthat depresszióba, alacsony önértékelésbe, mert olyan feladatokat is megkap / el akar végezni, melyek meghaladják a képességeit (lásd: mentális kor), ezért kudarcokat élhet át.

Hogyan vegyük észre?

- A szülő áthárítja a gyerekekre a felelősséget.
- A gyerek által végzett feladatok meghaladják mentális korát és/vagy fizikai képességeit.
- A kiszabott feladatok miatt háttérbe szorulnak kortárskapcsolatai, szabadideje, tanulásra és alvásra fordított ideje.

TANÁCSOK A HÁZIMUNKA MEGSZERVEZÉSÉHEZ

I. AZ ELŐKÉSZÜLETEK

1. Szánjunk **időt** arra, hogy **beszélgessünk** az elvégzendő feladatokról, majd osszuk fel őket **közösen**!
2. Szóbeli megállapodásainkat ültessük át kézzel fogható formátumba! Ehhez érdemes egy **házimunka-tervezőt** használni.

A házimunka-tervezőt és a feladatok listáját életkori ajánlással letölthetjük és kinyomtathatjuk innen:

<https://rb.gy/h1kahy>

Vagy akár elkészíthetünk egyet mi magunk is.



3. A végeredményt helyezzük mindenki számára **jól látható helyre** (pl. hűtőszekrényre)!

II. A FELADATOK

Olyan feladatokat bízunk a gyerekre, amelyek megfelelnek:

- valós életkorának;
- mentális életkorának;*
- testi/fizikai adottságainak (pl. termet, erőnlét);
- egyéni érdeklődésének.

* A fogalom alatt azt értjük, hogy az egyén gondolkodása milyen korú személynek felel meg. A mentális életkor épp ezért nem minden esetben egyezik meg a tényleges életkorral.

Fontos jellemzőjük még:

- hasznosak, nem álfeladatok;
- a gyermek választja ki őket szülői segítséggel;
- elegendő időt hagynak a gyermek egyéb vállalt elfoglaltságainak (pl. sport, zene, művészet).

Érdemes még figyelembe venni:

- Feladathoz szükséges **idő** és **energia**.
- **Gyakoriság**. Pl. napi, heti, havi feladatok.
- **Szeretem** és **nemszeretem** feladatok. Az örömmel vállalt és a kevésbé kedvelt tevékenységek ugyanannyira fontosak, hiszen a későbbi felnőtt életnek egyaránt részét képezik. A teendők felosztása során érdemes mindkét feladattípusból válogatni.

- Nem várható el a gyermektől, hogy egyik napról a másikra segítőkésszé váljon. Tudatosítanunk kell magunkban, hogy ez egy **folyamat**. Épp ezért érdemes a korának megfelelő mértékben, **fokozatosan** növelni szabadságának és felelősségének mértékét.

- A gyerekeknek a tanulás és a munka mellett játékra, **kikapcsolódásra** is szükségük van, ezért figyeljünk oda a **megfelelő egyensúly** kialakítására.

- Tekinthetünk a házimunkára olyan közös programként, ami összekovácsolja a családot, de fontos, hogy ezen felül is legyenek **közös programok**, melyek teret adnak a kikapcsolódásnak vagy a komoly(abb) szülő-gyerek beszélgetéseknek.

III. A GYAKORLAT

- Határozzuk meg mindig egyértelműen a feladatot!

A kisebb gyerekeknek konkrét példákra van szükségük. Nem elég annyit mondani, hogy „Szeretném, ha rendesen elmosogatnál”. El kell magyaráznunk, hogy a „rendesen” alatt mire is gondolunk, és indokolnunk kell válaszunkat. Például: „Szeretném, ha előblítenéd az evőeszközöket, mert különben koszosak maradnak, és nem tudjuk őket használni.” Kérésünk az ok megmagyarázásával könnyebben elfogadhatóvá válik.

- Győződjünk meg arról, hogy gyermekünk ismeri az adott munka **fortélyait**! Ennek érdekében érdemes először vele **együtt** elvégezni a feladatot.
- Segítsünk a munka megtervezésében, ajánljuk fel akár a **fizikai segítség**ünket is, ha szükségesnek látjuk. Tudatosítsuk gyermekünkben, hogy mi csak segítünk, és idővel egyedül kell megbirkóznia a feladattal.
- Érdemes biztosítani gyermekünket arról, hogy bármikor fordulhat hozzánk **segítségért**.

Alkalmazhatunk **tesztidőszakot** is:

- 1.** Mutassuk be a feladatot lépésről lépésre!
- 2.** Vonjuk be gyermekünket a feladat elvégzésébe!
- 3.** Hagyjuk, hogy a gyermek egyedül, de felügyelet mellett dolgozzon!
- 4.** Ha úgy ítéljük meg, hogy gyermekünk képes ellátni a feladatot, hagyjuk, hogy önállóan végezze el!

- A gyermek dolga akkor is az **ő dolga** legyen, ha könnyebb elvégezni helyette, vagy elmulasztotta megcsinálni! Ne ragaszkodjunk a tökéletességhez!
- Igyekezzünk elkerülni a **túlóvást**! Természetes, hogy féltjük gyermekünket, és szeretnénk megóvni őt az esetleges kudarcoktól. Ugyanakkor bízunk kell benne, hogy egyedül is képes bizonyos feladatokat ellátni. Ezáltal segíthetünk neki nagyobb önbizalomra és önállóságra szert tenni.

BÜNTETÉS ÉS JUTALMAZÁS

A házimunka hatékony szervezéséhez érdemes kereteket szabni, amikhez hozzátartozik a jutalmazás és a büntetés. Ezek egymástól elválaszthatatlan fogalmak, önmagukban nem vezetnek célhoz.

A **fegyelmezés** és a **büntetés** szavakat gyakran felcserélik, miközben két különböző dolgot jelölnek. Manapság a neveléssel kapcsolatos írások a fegyelmezés mellett foglalnak állást a büntetéssel szemben, mi mégsem törünk pálcát a büntetést alkalmazók felett. Úgy gondoljuk, minden igyekezetünk ellenére megtörténhet, hogy gyermekünk vét a kialakított szabályrendszerünk ellen. A nem megfelelően alkalmazott büntetés viszont valóban komoly károkat okozhat, ezért összegyűjtöttünk néhány fontos alapelvet.

AZ EREDMÉNYES JUTALMAZÁS ALAPELVEI

1. Következetesség és tudatosság

Már a kezdetekkor ismertessük gyermekünkkel a jutalmazás feltételeit, és ennek megfelelően cselekedjünk.

2. Személyre szabottság

Az a jó jutalom, amire a gyermek erősen vágyik és önmagától képtelen megszerezni. Legjobb, ha a gyermekkel egyeztetjük, számára milyen jutalom az igazán motiváló.

3. Mértékletesség

A jutalmazásnak nagyobb hatása van, ha nem minden általunk elvárt cselekvés után történik. Érdemes egy nagyobb jutalmat kitűzni célul, amit több pozitív cselekedettel lehet elérni.

4. Tudatos időfelosztás

Egy kevésbé érdekes, hosszadalmasabb feladatot jobban és kitartóbban lehet elvégezni, ha közben valamilyen kis „jutalom” érkezik. Egy kisebb szünet, a változatosság kintartásra ösztönöz, segít kiküszöbölni a motivációs szint ingadozását.

5. Túljutalmazás-mentes

A túl nagy vagy túl sok jutalom kioltja az eredeti motivációt és a helyére lép. Ezekben az esetekben a gyermek azért végzi el a feladatot, hogy elérje a jutalmat, miközben valódi célunk, hogy a pozitív végeredmény (pl. egy sikeresen elvégzett feladat) váljon a gyermek számára értékké.

6. A jutalom a teljesítményt követi

A gyermeknek meg kell tanulnia felismerni az összefüggést az erőfeszítés és a jutalom között. A jutalmazás annak a mércéje, hogy egy feladatot jól vagy rosszul oldottunk meg. (Vagy hogy elvégeztük-e.) Ezért jutalmat csak akkor érdemes adni, ha a gyermek már teljesített valamit, semmiképpen sem azt megelőzően.

7. A jutalom közvetlenül követi a teljesítményt

A megígért jutalom elveszíti az értékét, ha túl sokat kell várni rá.

8. Nem tartalmaz kritikát

Fontos, hogy a dicséretet soha ne kapcsoljuk össze felszólítással vagy kritikával. Pl. „Látod, milyen ügyes voltál! Miért nem tudsz mindig így viselkedni?” Ez bírálat, nem valódi dicséret, ezért ezzel a módszerrel nem lehet ösztönözni.

JÓVÁTÉTEL

Amikor büntetünk, egyben ideiglenesen csökkentjük/megvonjuk a szülői szeretetet, közelséget. Egy harmonikus, szeretetteljes szülő-gyermek viszonyban a gyermek ezt az átmeneti kapcsolati zavart önmagában büntetésként éli meg. Ha valamit elkövet (pl. nem végzi el a korábban elvállalt feladatát), érdemes lehetőséget biztosítani számára a **jóvátételre** – ezáltal kevésbé nehezedik rá tettének súlya. Ha esélyt kap arra, hogy kijavítsa hibáját, vagyis megpróbálja visszaállítani azt az egyensúlyt, ami miatta bomlott meg, ismét jónak érezheti magát, és megnőhet az önbecsülése.

A gyermek életkorának növekedésével arányosan érdemes egyre inkább bevonni a jóvátétel tárgyának kiválasztásába. Lehetőség szerint próbáljunk olyan kárpótlási módot keresni, ami kapcsolatban áll a vétekkel vagy a mulasztással.

Jóvátétel alkalmazásakor is vegyük figyelembe az eredményes büntetés alapelveit.



AZ EREDMÉNYES BÜNTETÉS ALAPELVEI

1. Közvetlenül követi a szabályszegést.

A legideálisabb, ha a gyerek közvetlenül a szabályok megszegése után részben büntetésben. Minél később történik meg, annál gyengébb a hatása, nem fog a gyermek fejében szorosan kapcsolódni a büntetett tevékenységhez. (Különösen a fiatalabbaknál.)

2. A gyermek is megérdemeltnek ismeri el.

Érdemes elmagyarázni gyermekünknek, mit kifogásoltunk a magatartásában, és milyen viselkedést tartunk helyesnek. Ez teszi lehetővé, hogy a gyermek a jövőben képes legyen különbséget tenni helyes és helytelen között.

3. A büntetés higgadtan, egyértelműen megfogalmazott.

Például a vicces hangnemben megfogalmazott utasításokat a gyerekek sem tudják komolyan venni, a kiabálás pedig félelmet szül.

4. Nem kelt félelmet.

A félelem megakadályozhatja, hogy gyermekünk megtegyen egy általunk helytelennek tartott dolgot, ugyanakkor rontja a szülő-gyermek kapcsolatot (pl. rejtett vagy nyílt ellenállást, indulatokat kelt) és egészségtelen irányba terelheti a személyiség fejlődését.



5. Nélküli a fizikai erőszakot*

Minden élőlény a fájdalom elkerülésére törekszik. Ennek ellenére a számtalan árnyoldala miatt a testi fenyítést mégsem javasolt alkalmazni. Ezek például a családi kapcsolatok romlása, a lelkiismeret kialakulásának nehézsége, az agresszív viselkedés mint követendő minta elsajátítása.

6. Szülőtársunkkal egyetértésben alkotjuk meg a követelményrendszert.

Az egyetértés mellett elengedhetetlen, hogy mindketten következetesek legyünk. Még akkor is, ha nem élünk együtt szülőtársunkkal. Ellenkező esetben a gyermek az egyik szülőre megengedőként („jó zsaruként”), míg a másikra büntetőként („rossz zsaruként”) tekinthet. Ez a felállás negatív hatással lehet családi kapcsolatainkra és gyermekünk viselkedésére is.

7. A gyermek személye helyett a viselkedését bírálja.

Amikor gyermekünk valami helytelent tesz vagy elmulasztja egy feladat elvégzését, se szavakkal, se tettekkel ne éreztessük vele, hogy ő „rossz” gyerek. Kerüljük a gyermek minősítését (pl. „Most rossz voltál!”), helyette a viselkedését értékeljük (pl. „Most rossz dolgot csináltál.”).

8. A büntetés mögött szeretetkapcsolat húzódik meg.

A gyermeknek éreznie kell, hogy a szülei szeretetét akkor sem veszíti el, ha valami rosszat tesz vagy tett. Tisztában kell lennie azzal, hogy a kapcsolatban fennálló zavar csak arra az esetre érvényes, amit aktuálisan megbüntettünk.

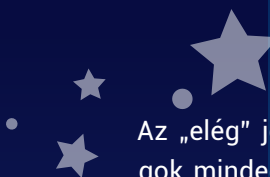
9. Feloldozás.

A büntetés után már nem él tovább a vétek. Ha a szülők a büntetést követően is emlékeztetik a gyermeket, a szemére hányják korábbi tettét, az a gyermek ellen irányuló agresszív cselekedetként is értelmezhető és negatív érzéseket kelthet.

10. Az aktuális cselekedetre irányul.

Érdemes a szóban forgó történetet a középpontba állítani, ne hozzunk fel múltbeli eseteket!

* Egy 2005-ben hatályba lépett jogszabály-módosítás értelmében tilos a gyermekek bármilyen testi fenyítése Magyarországon.



Az „elég” jól működő család legfőbb jellemzője, hogy a családtagok mindegyike pozitív irányba fejlődik. Ehhez két fontos feltételt kell biztosítani: a szeretetet (amit nyilván alapvetőnek tekintenek az „elég jó” szülők és gyerekek) és a kereteket (amivel gyakran gyűlik meg a bajunk). Könnyebb a gyerekek megvenni azt a gombóc fagyit ebéd előtt, mint üvöltve végigvonszolni őt a városon. Pedig hosszú távon nem éri meg...

És vele is meg kell értetni azt – ahogy a felnőtt pároknak egymással is –, hogy a vita nem feltétlenül jelent veszekedést, és a nézőpontok ütköztetése, a konszenzus kialakítása a normális családi működés fontos eleme, amit meg kell tanulnunk, és tudnunk kell alkalmazni is.

A fentiek része a közös munka (még ha a gyerekekkel együtt végzett krumplihamozás háromszor annyi ideig tart is), a helyes jutalmazás, büntetés, vagy még inkább a jóvátétel.

Akik praktikus tanácsokra vágnak, vagy elgondolkodni a fentieken, ötleteket meríteni, azoknak ajánljuk írásunkat.

(dr. Szemelyácz János)

A felhasznált irodalmak listája megtalálható az alábbi linken:
(<https://rb.gy/ejpm19>)

Szerkesztette: Szennai Martin, Vörös Eszter, Máté Zsolt
Lektorálta: dr. Szemelyácz János



indit.hu
alter.indit@gmail.com
velocigiraffe.blog.hu