

VÉDD MAGAD!

– FELKÉSZÍTEM VAGY MEGIJESZTEM?

A játszótéri gyerekrablásokról, az iskolásokat érintő utcai támadásokról, kortárs csoportok által elkövetett rablásokról, zaklatásokról szóló történetek, városi legendák könnyen elbizonytalanítják a szülőket abban, mire és hogyan készítsék fel a gyermekeiket. Felmerül a kérdés, hogyan tudjuk a reális veszélyekre felhívni a figyelmüket anélkül, hogy rájuk hoznánk a frászt.



FOTÓ: EUROPRESS

Gyakorló szülőkkel beszélgetve hamar kiderül, mennyire másképp gondolkodunk arról, hogyan óvhatjuk meg legféltebb kincseinket. Más gondolnak az anyák és az apák, a nagyvárosok és a kisebb települések lakói, a fiúkat és lányokat nevelők. Akadnak, akik még a felső tagozatos gyereket is maguk fuvarozzák mindenhová, mondván, ez a legbiztosabb, és vannak olyanok, akik szerint előbb-utóbb úgyis találkozik a gonoszsággal, ezért időben meg kell tanulnia megvédenie magát.

NEM HÍMES TOJÁS

– mondja *Falucskai Henriett* klinikai szakpszichológus, amikor arról kérdezem, nem vesszük-e el a gyerek emberekbe vetett bizalmát akkor, amikor a rá leselkedő veszélyekről, a gonoszságról beszélünk. – Nem kell attól tartani, hogy ezzel kizökkentjük őt egy csodavilágból, ahol minden és mindenki jó, hiszen ő már tudja, milyen az, amikor valaki minden előzmény nélkül fejbe csapja egy lapáttal a homokozóban, vagy elveszi a kisautóját. A szeretetkapcsolat segít a szociális normák elsajátításában, ez nyújt biztos alapot arra, hogy a gyerek megtanulja a saját és mások agresszióját, félelmét felismerni és kezelni. Ha megvan a szeretetteljes kapcsolat, akkor az felkészíti őt a negatív érzelmekre, van hová visszafutni, van kihez odabújni, van kinél megvigasztalódni. Megfelelő stílusban és időben kell beszélni a világ gonosz oldaláról, a gyerek életkorának és érettségének megfelelően. A népmeséknek nagyon fontos szerepük van, azokban lehet találkozni a jóval, a gonosszal, a történetek végén azonban mindig ott a feloldás, a megnyugvás. A mesék segítenek abban, hogy bizonyos témák felmerüljenek, pár mondatban beszélgessünk róluk. A *Jancsi és Juliska* kiválóan példázza a csábítást: a mézeskalács házikó nagyon hívogató, de rengeteg veszélyt rejt. A *Hét kecskegida* rávezeti a gyerekeket arra, hogyan próbálhatnak mások a közelükbe, a bizalmukba férkőzni. Ezekben a mesékben benne vannak a megfelelő tanítások, és megmutatják, hogy nem minden és mindenki jó. Fontos, hogy már az óvodában rögzüljenek a szabályok, hogy mindenről beszámoljon és megkérdesse a szüleit, így elkerülhető, hogy idegenek elcsábítsák, hogy ismeretlennel elmenjen a játszótérről vagy haza az óvodából. Emellett a szülők mintája hat leginkább a kicsikre, az, hogy milyen kereteket állítunk fel mi magunk. Ha egy gyerek látja, hogy az anyukája és az apukája alapvetően kedves az emberekkel, a tolatkodó idegeneket mégis határozottan le tudja szerelni, akkor ő maga is könnyebben elsajátítja a magabiztos, határozott viselkedést. Látja, hogy ettől az ember még bízhat a világban, lehet nyitott, de előbb mindig fel kell mérni az adott helyzetet.

ÖNVÉDELEM GYEREKEKNEK

A CQC önvédelmi központban nemcsak felnőtt nők és férfiak tanulhatják meg, hogyan védjék meg magukat, de a gyerekek is, négyéves kortól már lehet hasznos dolgokat tanítani nekik. *Schläffer Károly* gyermekinstructor leszögezi, hogy nem harcra oktatók a kicsiket, hanem felismerni és elkerülni a veszélyt, megoldani a felmerülő problémát. Vannak rövidebb

FOTÓ: GALAMBOS VIKTOR



FALUCSKAI HENRIETT
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS

BESZÉLJÜNK RÓLA – DE NE ÁLLANDÓAN!

Okos, praktikus megoldásokat kell higgadtan táolni a gyerekeknek – ez a kulcs. Nem szabad ijesztgetni, pánikolni, riogatni. Nem kell részletezni, hogy a cukros bácsi mit akar vele tenni, hanem azt kell megértetni, hogy ne menjen el idegenekkel, figyeljen a környezetére, és a saját biztonsága érdekében tartsa be azokat a szabályokat, amelyekben megegyezünk. Ha tudja,



hogy mi várhat rá, akkor jobban fel tud készülni, megfelelően tud reagálni. Fontos azonban, hogy ne ez legyen az állandó téma, mert attól már könnyebben válik szorongóvá egy kisgyermek. Ha a ránk leselkedő veszélyek túlságosan a középpontba kerülnek a mindennapi beszélgetésekben, ha túl sok az ezzel kapcsolatos családi szabály és korlát, akkor előfordulhat, hogy a gyermek beledermmed a félelembe, vagy kamazkorkorban egyfajta lázadásként veszélykeresővé válik.

tanfolyamok, táborok, szemináriumok, ahol a résztvevők megtanulhatják az alapokat, de sokan választják hosszabb távra ezt a mozgásformát, és évekig járnak rendszeresen az edzésekre. – A foglalkozások technikai része a kicsiknél játékos formában történik, a gyerekek mozgáskoordinációja észrevétlenül fejlődik, nagyon élvezik a labdás játékokat, a különböző segédeszközökkel végzett feladatokat. Sok a szituációs játék, ahol megtanulhatják, hogyan adjanak használható személyleírást idegenekről, hogy annak ellenére, hogy egy bácsi vagy néni kedves, nem szabad vele elmenni, hogy veszélyhelyzetben nem verekedni kell, hanem elszaladni, és kiabálni, felnőttől segítséget kérni.

Nem szabad arra tanítani a gyerekeket, hogy mindenben a veszélyt, a támadó szándékot gyanítsák, de fel kell hívni a figyelmüket arra, hogy egyfajta éberségre mindig szükség van. Ezért fontos, hogy az utcán és a tömegközlekedési eszközökön ne a telefont nyomkodják, vagy fülhallgatón keresztül bömböltessek a zenét, mert ez nemcsak konfliktust okozhat, de el is tompítja a figyelmet.

Az iskolásokat nemcsak a felnőttek felől érkező agresszióra kell felkészíteni, de arra is, miként tudják kezelni a kortársak bántalmazását. Előfordul, hogy a gyerek elmondja otthon, hogy bántották, az apa pedig csak annyit kérdez, hogy „miért nem verted meg?”, pedig ilyenkor fontos lenne kideríteni, vajon miért nem próbálta megvédeni magát. Fontos megtanulni, hogy nem szégyen segítséget kérni, de azt is, hogy ő ne provokáljon, ne keresse a konfliktust, ne bántsanak másokat. Így kialakulhat az a fajta magabiztosság, határozottság, aminek köszönhetően elkerülnek a kekeckedő, bántalmazó iskolatársak, a kötekedő környékbeliek.

Jónap Rita