

Hogyan mondjuk el nekik, HA FÁJ?

Veszteségeink
a gyerekek
szemszögéből



Számtalan olyan veszteségünk lehet – anyagi gond, válás, munkahelyünk megszűnése, gyász – amelyek érintik a gyerekeink életét is. Mennyit és mit mondjunk nekik, hogy megértsék, de ne rémisszük meg őket? Gyermekpszichológus és pedagógus szakértőinkkel összegyűjtöttük, mi mindennel tehetjük könnyebbé a kicsik számára a változást.

Wéber Anikó írása

Agyerekek azonnal észlelik, ha a szüleik hangulata tartósan megváltozik, érzékeny „csápjaikkal” minden érzelmi ingadozást letapogatnak.

„A szülő-gyermek kapcsolat annyira sokrétű és intenzív érzelmi kölcsönhatás, hogy gyakorlatilag egy rendszerben működik szülő és gyermek, észrevétlenül oda-vissza hatnak egymásra – figyelmeztet Nádasy Nóra klinikai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus. – A gyerekek, még ha nem is tudják megfogalmazni, pontosan tisztában vannak azzal, hogy anyukájukat, apukájukat valami baj, veszteség érte, és nem csak átmeneti rosszkedvről van szó. Szinte olvassák a szüleik lelkiállapotát, lekövetik a bennük zajló történéseket, akkor is, ha nem szeretnének odafigyelni. Ha nem beszéljük meg velük, mi történik, akkor óhatatlanul elindul bennük egy elméletgyártás. Tudattalanul létrehoznak homályos elképzeléseket, hogy mi lehet a baj, és általában magukban keresik a hibát, vagy valami fenyegető veszélytől kezdenek tartani. Szorongás, bűntudat alakulhat ki bennük, hogy esetleg ők nem csinálnak elég jól valamit, nincs velük megelégedve anya, apa. Hiszen észlelik, hogy az együtt töltött idő nem olyan felhőtlen, a szülő nincs egészen jelen. Ezért nagyon

N É V J E G Y



Nádasy Nóra
klinikai gyermek-
és ifjúsági
szakpszichológus

Gyermekkel, családokkal, fiatalokkal foglalkozik magánellátásban és állami szakrendelőben. Az ELTE-n végzett pszichológusként. A Semmelweis Egyetemen szerzett klinikai szakpszichológus szakvizsgát. Képzésben lévő családterapeuta. Dinamikus szenzoros integrációs terapeuta képzésben is részt vett. Dolgozott gyermekvédelmi szakellátásban, foglalkozott sajátos nevelési igényű gyerekek képességvizsgálatával. Fontosnak tartja egyén és környezet kölcsönhatásait. Az aktuális nehézséggel küzdő ember – gyerek vagy felnőtt – személyiségének, élettörténetének megismerésére, mélyebb megértésére törekszik.

fontos, hogy a gyermek életkori szintjén elmondjuk és tisztázzuk, ha valami gond, veszteség ért minket.”

Ha elveszítjük a munkahelyünket

„Ha megszűnik az állásunk vagy bajba kerül a vállalkozásunk, ezt elmondhatjuk a gyerekeinknek. Nincs ebben semmi szégyellni való, ezt tisztázzuk először magunkkal is – folytatja Nádasy Nóra. – Azt az üzenetet közvetítjük ezzel a gyermekünk felé, hogy mindannyiunknak vannak nehézségei, amelyekkel meg kell küzdenünk. Próbáljuk meg ezt az élethelyzetet egy új feladatként keretezni magunk és ő számára is. Óvodáskorú gyerekekkel ez egy jó alkalom lehet elbeszélgetni arról, hogy egyáltalán honnan van a felnőtteknek pénze, hogyan talál-

„Ha nem beszéljük meg velük, mi történik, akkor óhatatlanul elindul bennük egy elméletgyártás, hogy mi lehet a baj, és általában magukban keresik a hibát, vagy valami fenyegető veszélytől kezdenek tartani.”

N É V J E G Y



Kürti Anna
Óvodapedagógus
és kézműves hagyomány-
ismeret oktató.

Húsz éve dolgozik óvodapedagógusként. Freinet-
elemekkel, tevékenység-
és alkotásközpontúan neveli
a hozzá járó gyermekeket.
Fontosnak tartja, hogy
minden gyermeket siker-
élményhez juttasson, és
a néphagyományok, nép-
mesék szeretetét átadja az
óvodásoknak.

nak munkát, miként választanak foglal-
kozást vagy akár hogyan épül fel egy
munkahelyi közösség. A kamaszoknak
elmagyarázhatjuk, hogy a mi munkánk
az elkövetkezendő időszakban az állás-
keresés lesz, és ezt hogyan fogjuk tech-
nikailag kivitelezni.”

Ha anyagi gondjaink vannak

„Ha rászánjuk az energiát, hogy megis-
mertessük az élethelyzetünket a gyerme-
künkkel, akkor ő is jobban elfogadja, ha
valamire nem jut pénz – mondja a szak-
pszichológus. – A takarékoskodás, gaz-
daságosabb életvitel így a közös családi
feladat részévé válik. A gyermek nem
a megfosztottságot fogja megélni, hanem
hogy ő is részt vehet a maga eszközeivel
egy közös projektben. Átgondolhatjuk
közös, mire van szükségünk. Lehet
összegyűjteni, rögzíteni is, hogy milyen
kiadásokat tudunk elhagyni, ezeket pe-
dig a gyermekkel közös sikerként köny-
velhetjük el. A környezetvédelem szem-
pontjait is behozhatjuk, ha a fogyasztás
korlátozását a pozitív oldaláról szeret-
nénk nézni, hiszen jó érzés felelősséget
vállalni és tenni valamit a bolygónkért.
Óvodás és kisiskolás gyermekeinkkel
kitalálhatunk közös szerepjátékokat is:

eljátszhatjuk, milyen lehet egy tanyán,
egy lakatlan szigeten élni, a középkor-
ban születni, az őskorban barlangban
lakni vagy milliomosként luxuskörül-
mények között. Ezzel érzékeltethetjük,
hogy igényeink és szükségleteink nagy
része relatív, a kultúránkból fakad. Kicsi
gyermekek számára ez a gondolat tel-
jesen újszerűként hathat, hiszen ők azt
fogadják el egyedül lehetséges valóság-
ként, amiben élnek.”

„Az óvodásokat még nem érdekli a pénz,
az a fontos, hogy élményekhez juttassuk
őket – magyarázza Kürti Anna óvoda-
pedagógus. – Szervezzünk sok közös
programot és játékot, sétáljunk a ter-
mészetben, menjünk együtt játszótérre,
gyűjtsünk terméseket, készítsünk belő-
lük közösen bábukat, ékszereket, pik-
nikezzünk a szabadban, vagy ha rossz
idő van, építsünk sátrat a nappaliban, és
táborozzunk ott. Tartsunk egy estét, ami-
kor mind együtt alszunk, meséljünk sok
mesét, játsszuk el a történeteket. Az a lé-
nyeg, hogy gyűjtsünk rengeteg élményt
a gyerekeinknek, melyek nem csak nekik,
de nekünk szülőknél is örömet, kikap-
csolódást és feltöltődést adhatnak a nehéz
időkből. Figyeljünk arra is, hogyan fo-
galmazzunk. Sajnos sokszor tapasztalom,
hogy a szülőknél gondolkodás nélkül
kiszalad a száján olyasmi, amit a kicsi
magára vesz: »Látod, nem kellett volna
megvenni azt a kerékpárt!«, »Túl sok já-
tékokat kértél, de mostantól más lesz!« Ezek
bűntudatot kelthetnek benne, azt hiheti, ő
is tehet arról, hogy kevesebb a pénzük.”

Ha elválnak útjaink, költözünk

„Válás esetén a gyermekek sokszor hi-
báztatják magukat, attól félnek, hogy mi-
attuk nem szeretik egymást a szülők. Ezt
a legtöbbször nem mondják ki hangosan,
csak magukban szenvednek, így a szülők
nem is sejtik, mi zajlik bennük – hívja fel
a figyelmet Kürti Anna. – Mindenképp
üljünk le beszélgetni erről a gyerekünk-
kel, fogalmazzuk meg, hogy nem miatta
válunk szét, ő semmi rosszat sem tett, és
bármilyen történik, mindketten ugyanúgy
szeretjük. Fontos, hogy ez ne csak egyszer
hangozzon el, hanem a tetteink is bizo-
nyítsák. Játsszunk sokat a gyermekünk-
kel, és előtte ne állítsunk semmi rosszat
a másik félről, ne hangoztassuk, hogy



SEGÍTŐ MESÉK

A mesekönyvek és regények segíthetnek
a veszteségeinkről beszélgetni a gyerekekkel.

► **Patrice Karst: A láthatatlan fonal – Az elválás-
jal, távolléttel kapcsolatos félmek enybitése** című könyve
arról mesél, hogy akik szeretik egymást, azokat összeköti egy
láthatatlan fonal, legyen szó a szülők válásáról, valamelyikük
külföldi munkavállalásáról, egy barátság megszakadásáról vagy
egy családtag haláláról.

► **Eef Rombaut Szívsszerelem kereső-vesztő-nyerő**
című könyve a szerelemről, a válásról, a szülői szerepekről,
az újrakezdésről szól lovagok, királykisasszonyok és óriások
meséjén keresztül Pollák Éva szakpszichológus elemzésével.

► **Francine Oomen: Léna listái** című könyvében a tíz-
éves Léna megtapasztalja, mennyi változás történhet az életünk
során, és lassan megbékéli a szülei válásával.

► **Mészöly Ágnes: Barni titkos barátai** című könyve az
apuka elvesztésének feldolgozásáról szól óvodás korú gyerme-
keknek, míg a Fekete nyár című ifjúsági regénye az időszerű,
természetes halál témáját bontja ki a kamaszoknak, és megmu-
tatja, hogy a félelem az elmúlással kapcsolatban természetes.

► **Pernilla Stalfelt: Halálkönyv** című művében nem
szentimentális válaszokat ad a gyerekek kérdéseire. Elmondja,
mi történik egy temetésen, hogyan gyászolnak az emberek.

► **Benji Davies: Nagypapa szigete** című könyvéből meg-
tanulhatjuk, hogy aki a szívükben él, az mindig ott lesz velünk.
Az elengedésről, elmúlásról mesél Szabó T. Anna fordításában.



»Bezzeg az apád!«, »A te anyád ilyen-olyan...«, hanem tisztelettel beszéljünk egymásról. A válás és az anyagi gondok is járhatnak költözéssel. A régi otthon elvesztését nem fogja tragikusnak látni a gyermek, ha a szerettei továbbra is körbeveszik, és magával viheti azokat a tárgyakat, játékokat, melyek fontosak számára. Segíthetjük megszerettetni vele az új lakhelyét, ha közösen elmegyünk felmérni a környéket, megkeressük, hol van ott játszótér, amit ki is próbálunk.»

Ha gyászolunk

„Ha gyászol a család, az óvodás korosztállyal fontos lehet a halálról, annak mibenlétéről beszélgetni, akár mesekönyvek segítségével. Különösen olyan esetekben, amikor a gyermek kérdez róla, vagy a játék és más jel alapján látjuk, hogy foglalkoztatja a téma – tanácsolja Nádasy Nóra. – Mondjuk el, mi történt, de ne traumatizáljuk őket a részletekkel: »Nagypapa nagyon öreg volt és meghalt«, »Apa nagyon súlyos beteg volt, nem tudták meggyógyítani.« Kamasz gyereknél térképezzük fel, kire számíthat a krízisben, ki vagy mi adhat számára erőforrást, ez a családon kívüli fontos kapcsolat is lehet. Azt is fogalmazzuk meg, hogy nem tartozik semmivel az elhunytak, a gyász róla szól, magáért kell tennie, fenntartania az érzelmi kapcsolódást, felidézni az elhunyt alakját, a közös élményeket, emlékezni, és együttal elbúcsúzni, elengedni. A gyász hosszú folyamat, és a lezárása nem a halott szeretünk elfelejtését és a fájdalom elmúlását jelenti, hanem azt, hogy új helyet találtunk számára az életünkben, egyre több szép emléket tudunk felidézni vele, hálásak tudunk lenni az együtt töltött időért.

„Ha a gyermek kérdezzet az elhunytól, ne tereljük el a témát, ne intsük le, hanem válaszoljunk, és ha többször felteszi ugyanazt a kérdést, ne legyünk türelmetlenek, hanem mondjuk el akár többször is ugyanazt – javasolja Kürti Anna. – Gyakran tapasztalom, hogy a gyermek elkezd lerajzolni vagy eljátszani, hogy ő vagy az ovis társa meghal, és temetést rendeznek. Ha otthon szülőként ilyet látunk, ne ijedjünk meg, ne szakítsuk meg a gyermeket, hanem hagyjuk, hogy



kijátssza magából az élményeit. Ő így dolgozza fel a rossz érzéseit. Részt is vehetünk benne, hagyva, hogy ő irányítson a játék alatt. Utána ezt átvezethetjük beszélgetésbe is. Amikor egy kisfiú sokszor játszott a temetést az óvodában, úgy oldottuk fel, hogy arról kérdeztük: mi történt a temetés után? Elmesélte, hogy összegyűlt a család, süteményt ettek, beszélgettek. Felvetettük, hogy ezt is játsszuk el, egymásnak sütöttünk-főztünk, felszolgáltunk. A pedagógus is látja a gyerek viselkedéséből, ha változások történtek a családban, és segíthet a témáról beszélgetni, vagy kereshet olyan tevékenységeket, amikkel a kicsi kijátszhatja magából az érzéseit.”

„Válás esetén a gyermekek sokszor bibáztatják magukat, attól félnek, hogy miattuk nem szeretik egymást a szülők. Ezt a legtöbbször nem mondják ki hangosan, csak magukban szenvednek.”
