

Hogy félelmek nélkül cseperedjenek gyermekünk...



Kismémet Mónika

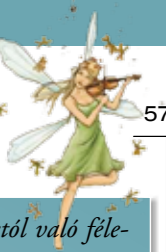
KEDVES OLVASÓIM!

Manapság sajnos igen kevesen vannak, akik nem küzdenek valamilyen, ha mással nem, akkor a gazdasági válság okozta szorongással vagy félelemmel. Egyesek a munkájukat féltik, míg mások a devizahiteles gondjaik miatt nem alszanak, megint mások az egyre szűkösebb anyagi kerek és az egyre sokasodó (ki nem fizetett) számlák miatt aggódnak. Ezen gondok gazdasági és politikai háttéréről sokat hallunk, mondhatnám azt, hogy a csapból is ezek a

szorongást fokozó, illetve fenntartó hírek folynak. Nagy a bizonytalanság, kiszámíthatatlan a jövő, így egyáltalán nem csodálkozhatunk azon, hogy mi felnőttek is egyre tanácsaltalanabbak, stresszesebbek leszünk, amelynek következtében érezhetően gyermekünk is egyre feszültebbé, egyre szorongóbbá válnak. Ezen írásomat a szülőknek ajánlom, hogy ezzel is segítsen őket abban, hogy ebben a stresszes világban, miként tudnak segítségükre lenni gyermekeiknek abban, hogy ők sikeresen megküzdhessenek szorongásaikkal és félelmeikkel.

„A félelem kopogtatott az ajtón. A hit kinyitotta, és már nem volt ott semmi.”

Cornelius Ryan: A leghosszabb nap



Bár gyermekeink felcseperedésük során számos félelemmel és szorongással néznek szembe, mégis egyre gyakoribb, hogy olyan gyerekekkel találkozom, akik állandó és általános szorongással élik életüket. De mielőtt ezen speciális szorongásformával foglalkoznánk, szeretném sorra venni azokat a félelmeket, amelyekkel csemetéink találkoznak az évek során, illetve néhány trükköt, amelyekkel segíthetünk nekik leküzdeni azokat.



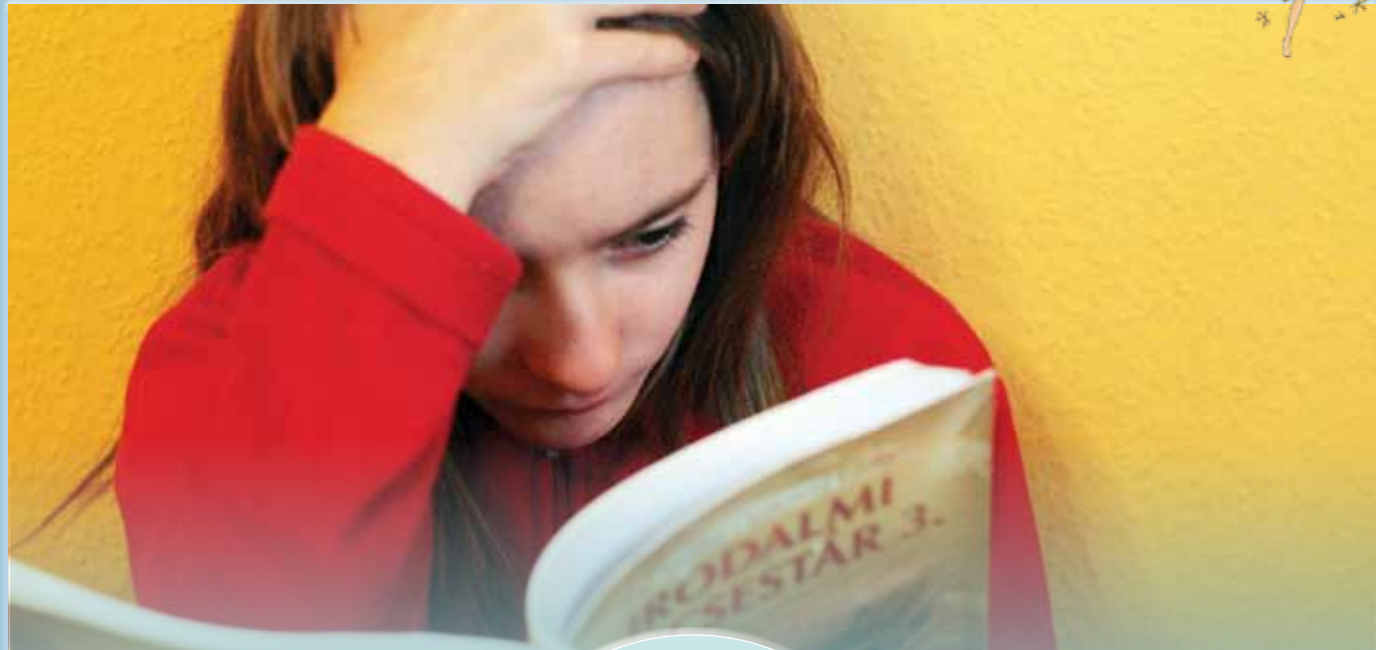
A gyermeki félelmek életkoronként változnak. Míg a csecsemők az idegenektől, a kisdedek a fantáziaképektől, addig a nagyobbak az elutasítástól, az elvárásoknak való meg nem feleléstől félnak.

kor körül. Kisded korban jelentkeznek az *állatoktól való félelem*. Ezen félelmek fokozatosan a háttérbe szorulnak – kivélt képez a testi, illetve érzelmi fájdalomtól való félelem, amely a kineziológiai oldások egyik központi érzelmi stressz területe – és óvodáskorban megjelennek az úgynevezett *anticipált félelmek* (jövőbeni eseményektől való félelem), amelyek kialakulásában és fennmaradásában nagyon nagy szerepük van a szülőknek, más meghatározó felnőtteknek (pl. óvónő), illetve a saját tapasztalatoknak. Ha a szülők félnak a póktól, akkor nagy valószínűséggel a gyermek is félni fog tőle, ha egyszer megharapta a gyermeket egy kutya, akkor a későbbiekben ez a tapasztalat akár megalapozhatja a jövőbeni állatoktól való rettegést is.

Óvodáskorban megjelenik a rablótól való félelem, viszont a szeparációs szorongás, illetve itt figyelhetjük meg gyermekeinken az *első szociális félelmek* okozta tüneteket is. Iskoláskorban a gyermeki félelmek és szorongások elmozdulnak a realitás felé, elsősorban testi sérülésektől és az elutasítástól félnak az iskolások, illetve egyre több gyermek küzd *teljesítményszorongással* – azaz az elvárásoknak való meg nem feleléstől való félelemmel, illetve az *iskolafóbiával* (fokozott ragaszkodás a szülőkhöz, ami egyben egy heves iskolalátogatástól való félelemmel is párosul). A sötétől és szellemektől, szörnyektől való félelmek ekkora már általában csökkennek, de ez nagymértékben függ a gyermekek televíziós/filmnézési szokásaitól is.

Serdülőkorban a *szociális*, a *nemi szerepekkel kapcsolatos félelmek* terebélyesednek ki, illetve a *teljesítményszorongás* az, ami markánsan kínoz. A lányok esetében megjelenhetnek az iskolai sikerektől való félelmek, miszerint esetleg nem lesznek szexuálisan elég vonzóak, ha okosabbak, mint a fiúk. A háborútól, a haláltól, egy szeretett személy elvesztésétől való félelmek szintén ekkorra válnak gyakoribbá, de természetesen ezen érzelmek, szorongások megjelenése nagymértékben függ a gyermekek saját tapasztalataitól, megélt élethelyzeteitől.

Mitől is függ, hogy gyermekeink mit kezdenek félelmeikkel, szorongásaikkal? Az evolúciós pszichológia megközelítése a veleszületett félelmek esetében az, hogy ezek szerepe nem más, mint az életben maradási biztosító fontos pszichés folyamatok, amelyek megléte szükséges rossz. A félelmek, illetve szorongások kialakulásánál és fennmaradásánál ezek a veleszületett mechanizmusok, az egyének temperamentuma és a környezeti hatások (családi minták, traumatizáló, illetve stresszt okozó életesemények) együttesen játszanak szerepet.



A gyermekek egészséges fejlődéséhez ugyan hozzátartoznak az úgynevezett korszpecifikus félelmek kialakulása, megélése, de mindezek mellett sajnos fennállhatnak félelmi/szorongásos zavarok. *Mikor is beszélünk zavarról? Azaz hol a határ a természetes félelmek, illetve a segítő beavatkozást igénylő szorongások, félelmek között?* Először is vannak olyan félelmek, amelyek meglepte már egy adott életkor után semmiképpen sem tekinthetőek természetesnek, illetve minden esetben oda kell figyelni, ha a félelem intenzitása túl nagy, vagy ha a gyermek állandóan szorong, valamint ha félelme(i), szorongása(i) miatt tevékenységei beszűkülnek, illetve ha szomatikus (testi) tünetekkel is párosulnak, mint például gyakori hasfájás, fejfájás.

Hogyan tudunk segíteni kisebb gyermekeinknek?

Csecsemőknél vigyázzunk arra, hogy erős hanghatások ne ériék őket, illetve nagyon fontos, hogy biztos kézzel nyúljunk értük, hiszen ezzel biztosítjuk számukra a stabil testhelyzetet.

Felejtjük el a mumusokat, rossz gyerekekért jövő manókat és társaikat, ugyanis a gyerekek 7–8 éves korukig egyrésztől mindent elhisznek, amit a felnőttek mondanak, másrésztől mágikus gondolkodással rendelkeznek és egyre nő a fantáziájuk ereje is, amelyek együttesen nagymértékben fel tudják erősíteni a gyermekek szorongásait és félelmeiket. *Mit tehetünk, ha egy gyermek fél valamilyen szörnytől?* Kimondottan sokat segít, ha gyurmából vagy papírból elkészítik a gyerekek ezeket a veszélyes „lényeket” és a figurákat egy kulccsal zárható dobozba teszik. A kulcsot pedig vagy ők, vagy a szülők őrzik (a dobozt érdemes nem a gyerekek hálószobájában tartani). Így újra birtokolni fogják a helyzet

Soha ne kérdőjelezzük meg gyermekeink félelmeit, illetve szorongásait. Ne bagatellizáljuk azokat, és ne is szégyenítsük meg őket ezek miatt, hanem segítsünk nekik azok leküzdésében.

feletti kontrollérzését, ami megnyugtatja őket. Az is nagyon fontos, hogy soha ne szégyenítsük meg a szorongó gyermeket, illetve ne bagatellizáljuk csemetéink félelmeit, szorongásait, mivel ezek számukra olyan valóságosnak tűnő veszélyek, amelyek bénítóan hatnak rájuk, akár pszichoszomatikus megbetegedéseket is okozva nekik. Azzal is segíthetünk, hogy varázslót, jótündért játszunk, aki legyőzi, jóvá varázsolja a lidérceket vagy szükség esetén akár el is pusztítja őket. Azaz soha ne bizonygassuk, hogy ezek a lények nem léteznek, hanem adjunk magunknak szerepet ezekben a gyermeki fantáziákban, s ezzel segítsük megoldani a félelmetes helyzetet. Mindenképpen fontos, hogy gyermekünket mindig nyugtassuk meg. Ne engedjük, hogy egyre erősödő szorongásaival, félelmeivel, testi tüneteivel magára maradjon. Soha ne alkalmazzuk a „félelemről való leszoktatást” sem, mint például, amikor bezárjuk a sötét szobába a gyermeket, had tapasztalja meg, hogy a sötétben úgy sem történik semmi, nem kell félnie... Ez rossz technika, meg nem oldja, inkább csak fokozza a retteget.

A félelmek kialakulásának megakadályozásában nagyszerű segítséget nyújtanak a mesék, mivel ezekben a mesefigurák megoldják a problémákat, illetve a veszélyes helyzeteket, amelyekből a gyermekek sokat tanulnak, és egyben megérik és fejlesztik (én)erejüket és probléma-megoldási készségüket.

Nagyobbacska gyermekeknél, ahogy azt már írtam, egyre inkább előtérbe kerülnek a valós félelmek. Ezen esetekben mondjuk el, hogy mennyire természetes érzelmi állapot (vészjelzés alapmechanizmusa) is a szorongás, félelem, s ezen érzelmek fizikai tüneteket is okozhatnak (gyomorgörcs, izza-

dás, fejfájás, száraz nyálkahártyák, hányinger, hányás stb.). Ha gyermekünk ezeket tudja, akkor legalább ezek a testi tünetek nem fokozzák tovább félelmeit. Fontos, hogy ezen félelmeknél (pl. fél a másnapi dolgozattól..., hogy megint megverik az iskolában) is segítsünk nekik a megoldásban, a félelmek leküzdésében. Beszéljünk velük, relaxáltassuk, illetve ha szükséges, váltsunk óvodát, iskolát.



A szorongások, félelmek kialakulásában igen gyakran nagyon nagy szerepük van a szülőknek is. Akarva-akaratlanul is átadjuk saját szorongásainkat, félelmeinket, illetve főbi-

Egyre több gyermek szenved általános szorongástól, amelynek hátterében a szülők gazdasági válság okozta félelmei állnak.

ainkat a viselkedésünkkel. Fontos tudnunk, hogy a szülői viselkedés a nap minden percében mintát ad a gyermekeknek – nem csak akkor, amikor úgy mond „neveljük” őket. Kisgyermekkorától életünk végéig – még ha időnként a látogatás ez ellen is szól – a szüleink a referenciaszemélyek. Ha kisdédkorukban a gyerekek félelmet látnak édesanyjuk arcán, amikor az egy kutyát lát, máris átveszik a kutyáktól való félelmet (akkor is, ha a gyermeket soha semmilyen kutyatámadás sem érte). Ha a szülők szorongóak, tehetetlenségből fakadó frusztráltsággal élnek, akkor a gyermekek nagy valószínűséggel saját maguk is félsőbbek és szorongóak lesznek. Ezt nevezzük úgy, mint tanult tehetetlenség. Ilyen szülői minták mellett sokkal könnyebben kialakul náluk az úgynevezett *generalizált szorongás*, ami nem más, mint amikor gyermekünk általánosságban véve mindentől fél, visszahúzódik, nem kezdeményez, szülei, illetve számára ismert személyek távollétében erősen szorong, akár sír. Ezen érzelmi zavar lényege, hogy a gyermek (de akár felnőtt is) veszélyérzete nagyon felerősödik, negatív érzései nem kötődnek adott személyekhez, tárgyakhoz vagy helyzetekhez. Ez a zavar nagyon gyakran a környezet által okozott krónikus stresszel párosul, vagy egy, az általános szorongással küzdő gyermek számára fontos felnőtt személy (szülő) állandó jelenlétével. Ennél a szorongásnál a gyermeknek gyakran vannak rossz előérzetei, de nem tudja megmondani, hogy miért, emellett koncentrációzavar, alvási problémák, nyugtalanság, fejfájás, hasfájás, epigasztriális diszkomfort érzés és szájszárazság figyelhető meg a gyerekeknél. Ebben az esetben nagyon fontos, hogy lelki segítséget kapjon a gyermek, azaz fejlesszük megküzdési mechanizmusait, és biztosítsuk számára a stabil érzelmi környezetet, így ebben az esetben kiemelt fontossággal bír a család-konzultáció.

Itt ragadnám meg az alkalmat, hogy visszakanyarodjak napjaink gazdasági és pénzügyi világválsághoz. Sajnos egyre gyakoribb, hogy a hozzám kerülő gyermekek álta-

lános szorongástól szenvednek (az első helyen a gyermekek problémái közül a teljesítményszorongás és a hozzákapcsolódó önbizalomhiány áll). A családi anamnézis során pedig még gyakrabban derül ki az, hogy a szülők igen komoly anyagi problémákkal, munkanélküliséggel, a lakás elvesztésének félelmével élik mindennapjaikat, amely feszültség áthatja az egész család érzelmi légkörét, melegágyat biztosítva ezzel a gyermekek számára az ösbizalom elvesztéséhez, az önkéltelkedés mértékének növekedéséhez és a generalizált szorongás kialakulásához. *De mit tehetnek ilyen nehéz helyzetben a szülők?* Először is szakítsanak időt saját maguk stresszének levezetésére (pl. sport, meditáció stb.), illetve fordítsanak figyelmet saját félelmek és szorongásaik kezelésére (pl. Bach cseppek közül a bolyhos napvirág, a bohócvirág vagy az elsősegély cseppek sokat tudnak segíteni, de akár beszélgesse nek el egy jó barátjukkal, vagy egy lelki segítővel). Ha sikerül saját negatív érzelmeiktől megszabadulniuk, akkor fordítsák figyelmüket a problémák megoldására (azaz ne azzal foglalkozzanak, hogy miért kerültek ilyen helyzetbe, vagy mi lesz a svájci frankkal, hanem azzal, hogy saját maguk mit tudnak azért tenni, hogy jobb legyen kis családjuknak).

Gyermekekkel szemben pedig nagyon fontos az őszinte nyílt kommunikáció a megfelelő helyen, időben és – a legfontosabb – szinten. Azaz azt lehet jelezni – sőt kell is – gyermekeinknek, hogy a család problémákkal néz szembe, azonban az nagyon fontos, hogy csemetéink azt lássák, mi biztosak vagyunk abban, hogy meg tudjuk oldani a helyzetet és bízunk a jövőben. Ha a gyermekek nem ezt tapasztalják, akkor elveszítik a biztonságot adó szülőképet, amelynek következtében kiszolgáltatottnak érzik magukat, és rettegni kezdenek a világtól, a jövőtől. Az erőter-terápiában ezt nevezzük a félelem tudatszintjének, amikor is létünket úgy éljük meg, hogy az fenyegető, akiknek ki vagyunk szolgáltatva azok büntetői, ettől a szorongás érzése lesz automatikus és általános bennünk, amelynek következtében kialakul a visszahúzó viselkedés. Az öt elem tan szerint a gyomor- és lépproblémák egyértelműen a szorongás jelzőtüzei, míg a vizelet-kiválasztással, illetve a füffel kapcsolatos problémák a félelem fizikai kijelzői. Ha gyermekeinknél testi tüneteket észlelünk, akkor mindenképpen konzultáljunk gyermekorvossal is és forduljunk lelki segítőhöz is. Ha szükséges, kezeljük a gyermek fizikai testét orvossággal, míg a másik négy testét (esszenciális, éteri, mentál és érzelmi) pszichoterápiával, kineziológiai oldásokkal.

A téli ünnepek idején a különleges alkalmak sokat segíthetnek az érzelmi biztonság helyreállításában, a szeretetteljes, biztonságos családi környezet megteremtésében. Engedjék

meg, hogy ehhez egy könyvet is ajánljak, talán befér a karácsonyi ajándékok közé: Vekerdy Tamás: *Érzelmi biztonság – mit kell(ene) tudnunk a gyerekekről és magunkról?*

POSTAFIÓK:

...Állandóan testsúly problémákkal küzdök, sokat sportolok és szinte egyfolytában diétázom. Tipikus esete vagyok a jójó-effektusnak. Tud ebben segíteni a kineziológia?

Kedves Ágnes!

Kérdésére a válaszom igen. A kineziológiában a túlsúly jelentése a következő: „természetemnél fogva védetté váltam...” azaz saját esszenciális lényünket így próbáljuk megvédeni valamitől (pl. a csalódástól, a szerelemtől, a szextől, az agresszív világtól... stb.). Az oldások során arra keressük a választ, hogy mitől védi Önmagát, illetve védte önmagát a múltban, és mikor és miért alakította ki ezt a viselkedésmintát. A One Brain kineziológia segítségével oldjuk a múlt mintáit, és megtanulunk új jövőbeni viselkedésmintákat, kialakítunk egy új gondolkodásmódot és életszemléletet, amely szükségtelenné teszi majd a kilókhöz való „kötődést”.

A közelgő új év első számában az újévi fogadalmakkal és az új kezdetekkel foglalkozom. Többek között arról ejtek néhány szót, hogy mi kell ezek sikeres megvalósításához, illetve ha kudarcba fulladnak, akkor miért. Amennyiben megtisztelnék bizalmukkal, és kérdéseiket elküldik a mona@mmmonline.hu e-mail címre, akkor örömmel válaszolok azokra e-mailben vagy a rovat hasábján. Továbbá honlapomon (www.lehetosegekhez.hu) is további érdekes információkkal várom Önöket.

Minden Kedves Olvasónknak Békés Boldog Ünnepeket és Egészségben, Szeretettel Gazdag Új Esztendőt Kívánok!



Develop, Samsung, Konica Minolta, Ricoh fénymásológépek, nyomtatók szervizelése, bérbeadása, illetve festékkazetták töltése az El-tech Kft-nél!

Felújított készülékek
COPY, PRINT, SCAN, FAX



Samsung és Develop nyomtatók és multifunkciós készülékek márkaszervizeként **garanciális és garancián túli javítással is** állunk ügyfeleink rendelkezésére, helyszíni kiszállással is.

SAMSUNG
Szerviz, Kellék, Festék kazetta töltés



ELtech

Cégünk alapelve a megrendelők **gyors és hatékony** kiszolgálása.

El-tech Kft.
1101 Bp., Korponai u.1/A
Tel.: (1) 260 5500
www.eltech.hu



Multifunkciós készülékek

Szolgáltatásaink biztosítéka a 2005-től folyamatosan üzemelő ISO9001 minőségbiztosítási rendszer.

eKábel

Informatikai hálózat
kivitelezése és üzemeltetése
az ország egész területén

Te!.: +36/20-778-2191