

Törékeny egyensúlyban

EGYRE TÖBB A STRESSZES, szorongó gyermek, és a hozzáértők szerint erről mi, felnőttek is tehetünk. Ha otthon és az iskolában elvárások garmadája zúdul a kisdíákra, testi-lelki tünetekkel jelezheti, hogy túl sok a feszültség. Már a kicsiknek is fontos a stresszoldás, amiben a kineziológus is segíthet.

„Tudom, hogy nem buta a gyermekem, de nagyon szorong, és ettől leblokkol az iskolában” – megesett, hogy ezzel kereste fel egy szülő *Szabó-Homa Sárát*, aki bölcsész végzettsége mellett szakvizsgázott kineziológus és gyakorló anya. Tudatosan rendezi be a családja életét, hogy a két kislányát következetesen, de minél kiegyensúlyozottabb légkörben neveljék.

– A szülők zöme állandó készenlétben él, mert a munkahelye elvárja, hogy a nap 24 órájában elérhető legyen, a telefonját bármikor felvegye, a levelekre azonnal válaszoljon. Emiatt a hétvégén is nehéz lazítania, ezt a feszültséget pedig a gyerekek szivacsként szívják magukba. Tetézi a gondokat, ha az apa és az anya egymással sincsenek jóban, s ettől puskaporos otthon a levegő. Előfordul az is, hogy a szülő merő jóindulatból különórákkal és edzésekkel zsúfolja tele a gyerek napirendjét. Lovagolni remek dolog, de nem akkor, ha kötelező. Egy fiú arra panaszkodott, hogy utál fallabdázni, de az anyukája nyaggatja, így muszáj menni. A szülők fejében készen áll a terv, hogy mi mindent kell tennie a csemetéjének, hogy majdan gazdag és sikeres legyen. Sokszor azonban elfelejtik feltenni a gyerekeknek azt az egyszerű kérdést: azt a programot szeretné-e? – magyarázza Sára.

– Négyen vagyunk testvérek, és igazi konzervatív egri nagycsaládban nőttünk fel. Ebből sok szokást igyekszem átmenteni. Kamaszkorunkban kőbe volt vésve, hogy ugyan mehetünk szombaton bulizni, de a vasárnap misén feltétlenül ott kell lennünk a többiekkel. A nagycsalád ünnepei ma is összetartó erőt jelentenek. A múltkor például farsangot tartottunk, és nemcsak a gyerekek öltöztek jelmezbe, de mi, felnőttek is. Ezzel együtt anyaként következetes és szigorú vagyok, igyekszem meghúzni a határokat. Az sem lenne jó, ha túlzottan óvnám a kislányaimat vagy haverkodni igyekeznék velük – mondja.

– Találkoztam már olyan 11 éves diákkal, akit a romló tanulmányi eredménye miatt azzal büntettek a szülei, hogy elkobozták a laptopját és a telefonját. A kiskamaszban mérhetetlen düh gyűlt össze ettől a tiltástól, ami azért is aggasztó, mert mutatta, hogy ő már függőségbe került a kutyáktól. Az ilyen esetekből mi, szülők is okulhatunk. Nálunk otthon például szabály, hogy nem nyomkodjuk a telefonunkat, tévét legfeljebb a hétvégén nézünk, s akkor is csak egy-egy mesefilm. Inkább együtt olvasunk. Muszáj odafigyelnünk, hogy milyen mintát közvetítünk, mert ha mi folyton a neten lógunk, hiába prédikálunk az ellenkezőjéről – érvel. Szabó-



A gyerekek számára a játék az egyik legjobb stresszoldó

JELÉN VAGY?

Az okostelefonok, számítógépek is tehetnek arról, hogy a szülő sokszor fizikailag jelen van ugyan, de a gyerek pontosan érzékeli, hogy lélekben máshol jár. „Ma 54%-ot adok neked anya arra, hogy mennyire érzem magam biztonságban veled. Apának 73%-ot adnék” – fejtette ki egy 7 éves kisfiú. Hogyan lehetnék jobb? – tudakolta az édesanya. „Hát úgy, hogy sokkal többet játszol velem kedvesen, örömmel, és kevesebbet csetelsz” – szolt a bölcs válasz.

Homa Sára szerint a természetgyógyászat körébe tartozó kineziológia módszereivel felderíthető a feszültség forrása, majd oldható is. Sokszor a gyermek érzelmi elakadása, a stressz oka mélyebben gyökeredzik, ennek kezelésében is segíthet a kineziológia.

A család gyakran restelli, hogy gond van. Komoly, tartós problémá-

val, például súlyos tanulási vagy indulatkezelési zavarral azonban érdemes szakemberhez fordulni. Kérhetik akár gyermekpszichiáter vagy pszichológus tanácsát, illetve felkereshetik a nevelési tanácsadót is. Néhány éve még úgy tűnt, az iskolákban kötelező lesz a meditáció, a relaxáció, hogy a diákok kevésbé legyenek

idegesek. E kezdeményezés ötletgazdája *Bagdy Emőke* pszichológusprofesszor volt. A terv ugyan nem valósult meg, a túlterhelt diákoknak mégis szükségük van arra, hogy beépítsék életükbe a stresszkezelést. A vezetett meditáció az általános iskolásoknak és a kamaszoknak is hasznos eszköz lehet ahhoz, hogy csökkentsék a bénító szorongást, s megtanuljanak ellazulni. A kicsik számára pedig természetesen a szabad játék a legfontosabb elfoglaltság, ami fejleszti őket és a lelki egyensúlyukról is gondoskodik. Fontos hát, hogy a szülő és tanár is fogadja meg a költő tanácsát: „játszani is engedd”.

Palágyi Edit