

## A rémes dackorszak: kinek és miért jó?!

A dackorszakról beszélve mindenki fel tudja sorolni a tüneteket: 2-3 éves a gyermek, és elkezd kinyilvánítani, hogy mit **nem** akar! Az öltözködésben, az ételben, a lefekvés idejében, a helyes viselkedésben, az elindulás és a megérkezés idejében, és sorolhatnám. Az enyhébb, pár perces sértődött dactól elmehet a hiszti a klasszikus “földre fekvős, ordítós, visítós” változatig is. A skála mind intenzitásban, mind példákban igen széles. A lényeg, hogy a gyermek kifejezi, hogy az biztosan nem jó neki, amit mi eddig olyan békésen jónak gondoltunk. Borul az addig bevált rendszer.

### A dackorszak oka és célja:

A fejlődéslélektan a dackorszakot nem említi külön állomásként, mivel beleépül egy hosszabb szakaszba ez az időszak, mégis van hangsúlya. Az identitás kialakulásának mérföldköveként említett kb. 2-3 éves korban a nemi identitás is kezd megfogalmazódni, meg tudja már különböztetni a gyermek ránézésre a bácsit és a nénit, a kislányt és a kisfiút, és elkezdi érdeklődni az iránt, kinek mije van. Ebben a szakaszban jellemző, hogy önmagát már nem E/3 személyben nevezi meg (“Klárka kér inni”), hanem helyette E/1-ben beszél magáról (“kérek inni”). A gondolkodás, a morális, a szociális készség fejlődésében is magasabb szintre lép ekkortájt a gyermek – okosodik, ügyesedik, és a sok tapasztalat valahogy kezd egységbe formálódni ekkor. A saját egységébe. És ez a **saját** kezd hangsúlyossá válni.

Fontos megérteni, hogy a dackorszak **nem ellenünk van, hanem érte**. Azt szeretnénk, ha önálló, ügyes és okos felnőtt lenne majd, de ezért tenni kell, a szülőnek ebben segítenie kell. Hogyan? Elfogadással, támogatással, megértéssel. De ez az elfogadás nem azt jelenti, hogy mindenben egyetértünk, és kiszolgáljuk az igényeket teljes mértékben. A korlátok a nevelésben elengedhetetlenek. Hiszen korlátok nélkül a gyermek biztonságigénye sérül. Képzelnék csak el, hogy egy magas kilátó tetején mikor érezzük jól magunkat? Ha van korlát, aminek akár nekitámaszkodhatunk, és úgy nézünk körül, vagy ha nincs korlát? A korlát nemcsak arra való, hogy “korlátozza” a szabadságunkat, hanem biztonságot is nyújt. Tudjuk, hogy meddig mehetünk el. Ez a gyermeknek létfontosságú. Tudja, meddig dacolhat velünk. De a korlátok változnak a gyermek képességeitől, és az adott szituációtól is. A következetesség fontos, ahogy a rugalmasság is. Kellenek a szabályok, ám a szabályoknak alkalmazkodniuk kell a gyermek megoldási készségeihez is. Hadd próbálgassa a szárnyait, abból tanulja meg ő is, mire képes. Ezzel fog önállóbb lenni, és ezzel alakul ki az egészséges önbizalma is.

**Peer Krisztina: Mi bántja a gyerek lelkét? című könyvében** azt írja, hogy „a hiszti valójában jó dolog, a hisztinek örülni kell. Hogy miért is? Mert az a szülő, akinek a gyermeke hisztizik, megnyugodtat: a gyermek fejlődése a legjobb ütemben halad, hiszen a hiszti lényegében az autonómiára való törekvés a gyerek részéről. Egyre többször és egyre több dolgot szeretne önállóan végrehajtani, de erre az esetek nagy részében még képtelen. **Maga a hiszti szó** egyébként nagyon megbélyegző. A szülő sokszor azzal gerjeszti a hisztit, hogy azt mondja a gyerekeinek, ne hisztizz, hagyj már abba a hisztit. A címkézés csak felelősséti a reakciókat. Általában másfél éves korban kezdődik ez a folyamat, és még 3-4 éves korban is tapasztalhatóak a jelei. Amikor a gyereket akadályozza valami az önálló cselekvésben és az akarata kiteljesítésében, kiborul. Lényegében ez a hiszti. **Tulajdonképpen egy ügyetlen érzelmkifejezés a gyerek részéről**. Amikor a gyerek szeretne valamit megcsinálni, de

akadályokba ütközik – mert hiányoznak a szükséges képességei, vagy, mert a cselekvésének egyéb fizikai korlátai vannak –, és ettől diszkomfortosan érzi magát, frusztrált lesz: de még nem tart ott verbálisan, hogy ezt elmondja nekünk. Nem tudja közölni a bölcsődei gondozóval vagy az óvodai dajkával, hogy most hagyj békén, majd két perc múlva elindulok. Felnőttként mi ilyenkor azt mondjuk, hogy most mindjárt felrobbanok az idegtől, de – jó esetben – megvannak a saját technikáink arra, hogy 2 perc múlva megnyugodjunk.

**Hogy mi a jó szülői stratégia a nehéz helyzetekben?** Ehhez tudni kell azt is, hogy a konfliktushelyzetben adott reakciónk minta lesz a gyerek számára. Ha kiabálok a gyerekkel, hogy hagyj már abba az ordítást, azzal megmutattam neki, hogy a kiabálás teljesen rendben van, az a helyes reakció, ha idegesek vagyunk. Minden reakciómmal azt tanítom neki, hogyan kell egy problémahelyzetet megoldani, az érzelmeinket kezelni. A hiszti kezelésében tehát nagyon tudatosnak kell lenni. Amikor a gyerek hisztizik, érdemes azt mondogatni magunkban, hogy **ez nem nekünk szól, ez nem rólunk szól**. Szó sincs arról, hogy szándékosan akarna minket a viselkedésével bosszantani. Szülőként érdemes tudatosítanunk magunkban, hogy a gyerek ilyenkor bajban van, és iszonyú rosszul érzi magát a bőrében. Neki most megnyugtató szülői reakcióra van szüksége. **Ennek ellenére a mai napig sok szülő a csap és a hideg zuhany alá tartja a hisztiző gyereket, ami elég nagy baj**. Semmiképpen sem szabad drasztikus dolgokat csinálni. Például nem szabad magára hagyni a gyereket, beküldeni a szobájába, és rázárni az ajtót, mert úgyis csinál valami olyat, ami miatt be kell mennem, ezzel a figyelemmel pedig elérte a célját. A hideg zuhany nagyon durva, agresszív reakció, konkrétan a bántalmazásnak egy formája. A hideg zuhany – a fizikai bántalmazáshoz hasonlóan – rólam és a saját szülői tehetetlenségemről szól. A tehetetlenség érzésével és állapotával önmagában nincsen semmi baj, hiszen emberek vagyunk: miért kellene minden helyzetben azonnal feltalálnunk magunkat? De nem mindegy, hogyan kezeljük a helyzetet. Ilyenkor egyébként nyugodtan kommunikálhatjuk a tehetetlenségünket a gyerek felé, és kérhetünk időt. Mondjuk, egy boltban elég nagy kihívás, amikor kitör a hiszti, és 500 szempár szegeződik ránk. Ilyenkor nyugodtan azt mondhatjuk a kétévesnek, hogy anyát most nagyon zavarja ez a helyzet, és feszült is lett ettől, ezért most anya jobbnak látja, ha együtt kimegyünk a boltból, és ha megnyugodtál, majd visszamegyünk. Meg fogja érteni. Merni kell reflektálni arra, hogy szülőként hogyan érzem magam. Például a **humor**, a **figyelemelterelés** sokat segíthet: ezt a gyerek is érzi. Sokszor egyébként egy néma ölelés is elég.” (idézve:hvg.hu)

### **És hogy mi segíthet még?**

- Hozzunk egyszerű szabályokat! (pl.: A szobában nem szabad labdázni, csak az udvaron. Az asztalnál ülve eszünk és nem játék közben, mert könnyen félre nyelhetsz. stb.)
- Ezeket az egyszerű szabályokat igyekezzünk mindig betartatni.
- Amikor valamit nem engedünk meg, röviden (!) magyarázzuk el, hogy miért nem szabad.
- Lehetőleg a család minden felnőtt tagja ugyanazokat a dogákat tiltsa, illetve engedje meg.
- Amikor valamit nem engedünk meg, akkor próbáljunk helyette felajánlani valami alternatívát. (pl.: anyu arckrémjéből nem építhetsz tornyot, de a kockáidból igen.)
- Amikor valami nem tetszik gyermekünk viselkedésében, azt jól, érthető és egyszerű módon fogalmazzuk meg számára is. - Ne a gyermekünk személyét minősítsük soha, csak azt, amit csinál. ( Pl.: Ne azt mondjuk, hogy te buta vagy, hanem maximum azt, hogy butaságot csináltál.)

- Ne állítsuk olyan feladat elé, amit ő még nem tud megoldani, mert csak frusztrált lesz tőle.

- Adjunk egyszerű feladatokat a gyermekünknek, amit viszont meg tud oldani. El sem tudjuk képzelni, mennyire izgalmas lehet egy kisgyereknek egy olyan felnőtt-tevékenység, amit mi már eléggé ununk, mint mondjuk a szemét kidobása a kukába, vagy az asztal letörlése evés után...

Talán mindezek után jobban érthető és megérthető a címben feltett kérdés: miért jó és fontos ez az időszak gyermekeink fejlődése szempontjából, mely az egyébként tündéri totyogósokkal-kisóvodásokkal élő szülőket állítja kemény kihívás elé: megtalálni az „arany” középutat tiltás és engedés között.

(Felhasznált források:

lelekmag.hu

pindur.hu

hvg.hu)

Készítette: Guba Veronika

SZVÓ pszichológus