

## Ideje megtanulni egy új nyelvet

Gyermekeddel mindig is sajátos nyelvet osztottatok meg egymással. Csecsemőkorában ezért tudta, melyik sírás jelentette azt, hogy „éhes vagyok”, és melyik azt, hogy „ki kell cserélni a pelenkát”. Ezért volt világos számodra – a bébiszitterrel és a nagyszülőkkel ellentétben, akik értetlenül álltak a jelenség előtt –, hogy amikor a kétévesed átszellemülten azt visította, „Ugaku!”, akkor a plüsskutyáját, Benjaminget kérte. Attól a naptól kezdve, hogy a csemetéd megszületett, vele közösen fejlesztették ezt a sajátos nyelvet.

Egészen felső tagozatos koráig.

Tizenegy éves koruk körül a gyerekek – normális és szükséges módon – kezdenek eltávolodni a szüleiktől. Amint elindulnak a felnőtté válás hosszú útján, az első és legfontosabb dolog, amit tesznek, hogy fokozatosan kialakítják a saját identitásukat. Egyszerűen fogalmazva ez azt jelenti, hogy rájönnek, kik is ők *tőled függetlenül*.

Ahogy a nyelvnek az a dolga, hogy összekösse egymással a csoportokat, a kiskamaszoké az, hogy elszakítsák a kötelékeket. Bár a folyamat fájdalmas lehet, azok a gyerekek, akik serdülőkorukban nem kezdik el kinyilvánítani az önállóságukat, később nehezen tudnak egészséges partnerkapcsolatot teremteni. A mérgező vagy társfüggő kapcsolatok elkerülésének egyik kulcsa, ha mindkét fél erős önismerettel rendelkezik, de ez csak akkor alakul ki, ha lehetőséget adunk a fiataloknak arra, hogy megtalálják a saját stílusukat, értékeiket, érdeklődési körüket és meggyőződéseiket. Bár segít, ha tudod, hogy ez a fajta szeparációs

viselkedés fejlődési szempontból teljesen helyénvaló, és nem arról van szó, hogy a gyermeked mogorva vagy csak minden ok nélkül ellenkezik, ennek ellenére elutasításként élheted meg ezt a helyzetet, és erősödhet ez az érzésed, amikor a gyermekednek már lehetősége van szélesebb körű tapasztalatokat szerezni, amelyek közül sok potenciálisan veszélyes

Ahogy a nyelvnek az a dolga, hogy összekösse egymással a csoportokat, a kiskamaszoké az, hogy elszakítsák a kötelékeket.

lehet. Természetes, hogy mindezek során védeni és támogatni akarod.

Amikor a gyerekek kiskamaszok lesznek, nehéz megvédeni és támogatni őket, mivel gyakran a legelső dolog, amit tesznek, hogy megszakítják a kommunikációt.

A szülőket általában váratlanul éri a dolog, és feljebb tekerik a hangertőt. Olyanokká válnak, mint a turisták egy idegen országban, akik próbálják kitalálni, hogyan kommunikáljanak a helyiekkel. Találkoztál már valaha frusztrált felnőttel, aki éppen igyekezett megértetni az álláspontját egy zárkózott tizenkét évesssel? Többnyire ugyanazt hajtogatják újra és újra, egyre lassabban és egyre hangosabban. „Azt mondtam, hogy TEDD LE AZ IPAAAAADET!” Amikor a saját szavaidat ismétled, kiabálsz, vagy lassabban beszélsz, az pont olyan, mint amikor az amerikai turista úgy próbál boldogulni Olaszországban, hogy „ah” hangot biggyeszt a szavai végére: „I likah the pizza, pleasah.” Nem érsz célt vele, és mellette teljesen tanácstalannak tűnsz.

Szóval akkor hogyan egyeztessük össze a kiskamaszaink leválási törekvését azon szülői vágyunkkal és kötelességünkkel, hogy biztonságban tudjuk őket, és bízhatunk abban, hogy talpraesetten viselkednek, miközben kapcsolatban is maradunk velük? Meg kell tanulnunk egy új nyelvet. Nem jön ösztönösen, de könnyebb, mint gondolnád. Ez a könyv lesz a kalauzod és a tolmácsod.

Sok minden változott azóta, hogy tizenévesekkel és a szüleikkel kezdem el foglalkozni. 2005-ben még senki sem gondolt a közösségi médiára, és a legizgalmasabb technológia, amelyet egy gyerek a kezébe vehetett, az iPod touch volt. Az öngyilkosságok száma 2000 óta harminc százalékkal emelkedett, a legnagyobb mértékben a tíz–tizennégy éves lányok körében.<sup>1</sup> Tizenöt éves korára a tizenévesek harminc százaléka

fogyasztott már legalább egy pohár italt.<sup>2</sup> Az e-cigaretét kipróbáló felső tagozatos diákok száma 2018-ban negyvennyolc százalékkal növekedett.<sup>3</sup> A serdülők körében diagnosztizált klinikai depresszió 2005 óta harminchét százalékkal nőtt.<sup>4</sup> Az iskolai lövöldözések mindennapos hírré váltak, és ma már a vészhelyzeti riadó is szerves része az iskolás gyermekek életének. Ám ahogy a mondás tartja, bizonyos dolgok sosem változnak. Noha a fiatal serdülők élete bonyolultabbnak tűnik, mint eddig bármikor, ma is ugyanolyan egyszerűen, kiszámítható és megbízható módon segíthetünk rajtuk: úgy, hogy beszélünk velük. Nem nekik vagy hozzájuk, hanem *velük*.

A gyerekek, akikkel foglalkozom, ugyanezt mondják. Azt szeretnék, ha a szüleik többet beszélgetnének velük ezekről a témákról. Akkor mi gátolja meg a szülőket abban, hogy megtegyék? Biztosan nem a vágy hiánya.

Vegyük például Sonia barátnőmet, egy dolgozó anyát, aki mindig is büszke volt a lányával, Elaine-nel való szoros kapcsolatára. Az a fajta páros voltak, akiknek saját poénjaik vannak, hétfévente „csajos programot” csinálnak, és úgy csevegnek egymással, mint a régi barátok, akár az autóban, akár egy iskolai rendezvényen ülnek. Ám amikor Elaine hetedikes lett, kezdett eltávolodni Soniától, egyre több időt töltött a családtól távol, és elhárította az anyukája közös viccelődésre tett próbálkozásait. Amikor Elaine már csak gyorsan végigette a közös családi vacsorákat, az autóban állandóan a fülében volt a fülhallgatója, és visszautasította a hétféle közös manikűrt is, Sonia aggódni kezdett. „Olyan dolgokat ajánlottam fel neki, hogy csináljunk közösen, amiket mindig is szeretett. De egyik sem érdekelt. Még azt is felvettem, hogy hívja meg egy barátnőjét. És még erre is nemet mondott.” Sonia nem akarta feladni a kapcsolatát Elaine-nel, ezért könyörögni kezdett neki. Végül a férje megjegyezte, hogy Sonia „úgy viselkedik, mintha ő maga is felsős diák lenne, aki fel akarja kelteni a népszerű lány figyelmét”.

Sonia annyira aggódott a lánya eltávolodása miatt, hogy megfigyelő-programot telepített a telefonjára, és elolvasta a szöveges üzeneteit meg a közösségi oldalakon folytatott beszélgetéseit. Megtalálta Elaine naplóját is, amit titokban elolvasott, és abból értesült róla, hogy egy egy évvel felette járó fiú azt kérte tőle, küldjön magáról egy olyan fotót, amelyen

nincs rajta póló, ahogy az is világossá vált számára, hogy Elaine nem tudta, mit válaszoljon a fiúnak. Sonia nehéz helyzetben találta magát, és próbálta kitalálni, miképpen hozza Elaine tudomására, hogy ismeri a titkát, anélkül, hogy felfedné a kártyáit, hiszen azzal akár örökre elveszítheti a lánya bizalmát. Ekkor fordult hozzám, mert elveszettnek érezte magát, és tanácsra volt szüksége, mi legyen a következő lépés.

Hank, aki egy fiút és egy lányt nevelt egyedülálló apaként, egészen más helyzetben volt, és azért keresett fel, mert a fiát, Elijah-t rajtakapták, hogy ivott egy buliban. Hanket készületlenül érte a dolog, amikor a partit rendező szülő felhívta. Ő mindig nyíltan beszélt a gyermekeivel a családja alkoholizmussal kapcsolatos múltjáról, és a veszélyekről, amiket az alkohol rejt magában, különösen a genetikai adottságaik fényében. Biztos volt benne, hogy Elijah kétszer is meggondolja, mielőtt alkoholizálni kezd – különösen ilyen fiatalon –, ám ezek szerint hiába tudott a fiú mindenről, egyáltalán nem jelentett számára visszatartó erőt. Mivel úgy tűnt, Elijah nem képes tisztán gondolkodni a szeszefogyasztással kapcsolatban, Hank a további beszélgetések helyett négy hónapos szobafogságra ítélte, és reménykedett benne, hogy megtanulja a leckét az alkoholfogyasztás veszélyeiről.

Sokunknak ismerősek ezek a helyzetek. Elutasítva érezzük magunkat, ami aggodalomba csap át, majd csapdába esünk egy, a gyerekeinkkel folytatott sakkjátszmában, és nem tudjuk, hogyan találjuk ki a stratégiát a sarokból. Sonia és Hank erősen vágytak rá, hogy kapcsolatot teremtsenek gyermekeikkel, de értékes információ is volt a birtokukban, amit meg akartak osztani velük. Mégis, amikor a beszélgetésre tett kísérleteik kudarcot vallottak, mindkét szülő sebességet váltott, és feláldozták a beszélgetést a biztonság oltárán, mert úgy gondolták, a tizenéves gyermekek biztonsága fontosabb, ezt pedig folyamatos megfigyeléssel próbálták elérni. Hank nem engedte el a fiát otthonról, így mindig szemmel tarthatta, Sonia pedig nyomon követte a lánya online folytatott beszélgetéseit, sőt egyenesen kémkedett utána a naplója elolvasásával.

Néha úgy tarthatod leghatékonyabban biztonságban a gyermekedet, ha leszűkíted a világát. Ez nem egy olyan könyv, amelyik semmibe

veszi a határokat és a fegyelmet. De olykor a szülők azért folyamodnak a „bezárásos” módszerhez, mert úgy érzik, nincs más járható út. Nem bíznak benne, hogy a gyermekük okos döntéseket hozna, ezért megfosztják a választás lehetőségétől. A dolog iróniája, hogy gyakorlás nélkül a gyerekek nem fognak megtanulni okos döntéseket hozni. Tekintettel arra, hogy szükségük van jó és rossz tapasztalatokra, amelyekből tanulhatnak, a legjobb, amit egy szülő tehet, hogy segít nekik értékelni, feldolgozni és átgondolni, mi az, ami működik, és mi az, ami nem. Ez pedig kizárólag jó beszélgetéseken keresztül valósulhat meg.

Más szavakkal: tapasztalat + beszélgetés = eredményes tanulás.

Ez a könyv segít beszélgetést kezdeményezned a gyermekeddel, annak ellenére, hogy elérte azt a kort, amikor teljesen természetes módon ellenáll ennek. Utóbbi tulajdonképpen azt jelzi, hogy most még fontosabb, mint eddig bármikor, hogy értelmes beszélgetéseket folytassatok. Az egyik gondolatmenet, amit a munkám során gyakran hallok, különösen azoktól a szülőktől, akik nem értenek egyet a megközelítéssel, hogy: „Nem az a feladatom, hogy a gyerekem barátja legyek. Az a dolgom, hogy biztonságban tartsam.” Ez az érzés sokszor kéz a kézben jár az autoriter nevelési stílussal. A kíváncsiságot összekeverni az engedékenységgel vagy az empátiát a jóváhagyás igényével – veszélyes hiba. A kutatások és a józan ész szerint azok a gyerekek, akik a problémáikról nyugodtan tudnak beszélgetni gondoskodó felnőttekkel, egészségesebbek, boldogabbak, ellenállóbbak, és nagyobb esélyük van arra, hogy a jövőben sikeresek legyenek.

A kutatások és a józan ész szerint azok a gyerekek, akik a problémáikról nyugodtan tudnak beszélgetni gondoskodó felnőttekkel, egészségesebbek, boldogabbak, ellenállóbbak, és nagyobb esélyük van arra, hogy a jövőben sikeresek legyenek.

A könyvből megtudhatod, hogyan győzheted le a tizenévesekkel való beszélgetés leggyakoribb akadályait: honnan fogod tudni, melyek a legfontosabb témák, és hogyan fogj hozzájuk úgy, hogy ne idegesítsd vagy ijessd el a gyerekeidet. Megmutatom, hogyan találd ki, mit érdemes mondanod, és milyen kifejezé-

seket kerülj, azt is, hogyan vond be őket, és miképpen tedd izgalmassá a beszélgetéseket, hogy máskor is szóba álljanak veled. A gyermekeket úgy tarthatjuk biztonságban, ha lefolytatjuk velük a megfelelő beszélgetéseket a megfelelő időben.

Karen főállású anya, aki rendszeresen részt vesz a havi Michelle's Meet Ups programomban (amelyen a szülők névtelenül tehetnek fel nekem kérdéseket), és élő példája a remek beszélgetéseken keresztül megvalósuló nevelésnek. Három gyermeke van, nyolc és tizenhat év közöttiek, és eredetileg a legidősebbel, a félénk Aidannel kapcsolatban kért segítséget, akit sosem érzett olyan közel magához, mint a többieket. Aidannel kevés közös érdeklődési pontjuk volt a fiú gyerekkorában, ezért Karen leginkább csak sofőrnek és szakácsnak érezte magát mellette, semmint társnak vagy bizalmasnak.

Karen számára megkönnyebbülést jelentett, hogy az Aidannel folytatott értelmes beszélgetéseiknek nem kell ugyanolyanoknak lenniük, mint a másik két gyermekével. Megértette, hogy Aidan és ő nagy valószínűséggel nem fognak hosszasan vacsorázni együtt, és egy hamburger meg sült krumpli fölött nevetni vagy őszinte pillanatokat megosztani egymással. A rövid beszélgetések változást hoztak a kapcsolatukba. Karen sms-ekkel kezdte, röpké, de teljes beszélgetéseket folytatva így mindenről, az iskolai jegyeiktől a családi dolgokig. Miután Aidan megszokta az anyjával folytatott szöveges üzenetek mintáját és kiszámíthatóságát, és rájött, hogy ezek nem az ítélezésről szólnak, ellenben tömörek és kiegyensúlyozottak, amikor egy szobában találták magukat, a beszélgetéseik már nem szorítkoztak arra, hogy mi lesz a vacsora.

Aidan ma már tizedikes, és Karen úgy gondolja, az évekig tartó alapozó munka, amit a beszélgetésre irányuló készségeik fejlesztésére fordított, kifizetődő volt. „Aidan most már sok mindenről beszélget velem, például hallok arról, min mennek keresztül a barátai. Nagyon jó érzés, hogy megbízik bennem annyira, hogy ezeket elmondja.” Ez a fajta bizalom nagyszerűen előrevetíti, hogy a fiú nem csak a mások életéről lesz képes beszélgetni Karennel. Ha Aidan olyan helyzetbe kerül, amelyben szüksége lenne egy felnőtt belátására, valószínűleg úgy fogja érezni, az anyukája már bebizonyította, hogy képes észszerűen viselkedni, így ő is tudna nyugodtan beszélni vele a saját dolgairól.

## A BRIEF kommunikációs modell

Ismered a *1-2-3 Magic\** című könyvet? Teljesen megváltoztatta az életünket, mert rengeteg olyan örületes szituációval állt elő, amelyekbe a kisgyermek belekerülhetnek, majd mutatott egy egyszerű számolási technikát, amellyel ráveheted a gyermekedet, hogy figyeljen rád. Szinte hihetetlennek tűnik, hogy egy egész könyvet lehet írni arról, hogyan számoljunk háromig, mielőtt következményeket helyeznénk kilátásba, ha a gyermekünk nem követi az utasításainkat, de azzal, hogy a nap mint nap elének kerülő szituációkra alkalmazva láttuk („Nem, nem kaphatod meg azt a csokit”, „Azt mondtam, vedd fel a cipődet”, „Ne piszkáld az öcsédet!”), megmutatta, hogyan lehet a legtöbb, szülői türelmünket igénybe vevő kihívást következetes, egyszerű módon kezelni.

Ugyanígy, ha a pornográfiáról, az e-cigiről, a jogokról vagy a társadalmi kirekesztésről akarunk beszélgetni a kiskamaszokkal, nem kell újra és újra feltalálnunk a kereket. Ehelyett elég megjegyezni egy mozaikszót, amely vezérelvként szolgálhat a fiatalokkal való beszélgetéshez, ez pedig a „BRIEF”.\*\* A B a *begin peacefully* kifejezést rejti, és a békés kezdésre utal; az R mint *relate* a kapcsolódást; az I mint *interview* a kikérdezést takarja; az E mint *echo* arra emlékeztet, hogy foglaljuk össze, reflektáljunk arra, ami elhangzott; végezetül az F, azaz a *feedback* részről adhatunk visszajelzést. Ha ezt a struktúrát követjük a beszélgetés során, amikor nem tudjuk, hogyan kezdünk el – vagy fejezzünk be – egy nehéz témát, az némi könnyebbséget jelenthet annak ellenére, hogy a témák különbözőek.

Még valamit meg kell említenem, amit mi, szülők hajlamosak vagyunk elfelejteni, amikor kiskamaszokkal beszélgetünk. A beszélgetés egészen más, mint a kioktatás; két vagy több ember aktív részvétele szükséges ahhoz, hogy létrejöjjön. A kioktatást lehet erőltetni, a társalgást nem. Ez a modell, amit az értelmes beszélgetések elősegítésére használok, arra szolgál, hogy lebontsa a korlátokat, és ösztönözze a részvételt, ami idővel, a bizalom és a tapasztalat növekedésével egyre

\* Thomas W. Phelan kettő–tizenkét éves éves gyermekek nevelésével kapcsolatos nagy sikerű könyve 1995-ben jelent meg először, azóta számos kiadást megért, és újabb specifikus kötetekkel gazdagodott. Magyar nyelven még nem elérhető. – *A ford.*

\*\* A *brief* angol szó, jelentése: „rövid, tömör”. – *A ford.*

inkább így lesz. Éppen ezért előfordulhat, hogy a könyvben szereplő dialógusminták némelyikét túlságosan könnyűnek találod, vagy úgy véled, túl kicsi az ellenállás a gyermek részéről. Ez okkal van így. Ha a gyermek ellenáll, akkor az nem a megfelelő idő egy jó beszélgetésre.

Nézzük, hogyan működik a BRIEF-modell egy olyan forgatókönyvön keresztül, amelyben a szülő felfedezi, hogy a gyermeke titkolja előle a rossz jegyeket!

### **KEZDD békésen! (BEGIN Peacefully)**

Nemrégiben megkértem az online szülői csoportomat, hogy mondják el, számukra mi okozza a legnagyobb nehézséget, amikor egy felsős gyerekkel beszélgetnek egy fontos dologról. Az eredmény szinte egyöntetű volt: elkezdni a beszélgetést. Egy kiskamasz valószínűleg azonnal leállít, leráz, esetleg gyorsan egyetért veled, csak hogy túl legyen a beszélgetésen, vagy egyszerűen nem érti, hova akarsz kilyukadni.

A szülők gyakran annyira aggódnak amiatt, hogyan reagál a gyermekük, hogy inkább lebeszéljük magukat a nehéz témák felvetéséről, vagy épp ellenkezőleg, minden előzetes terv nélkül belevetjük magukat a dolog közepébe. Ennek fényében mindig azt tanácsolom nekik, hogy békésen fogjanak hozzá. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy érzelmentes megfigyeléssel indítunk. Például ha el akarsz beszélgetni a gyermekeddel arról, hogy tudod jól, rejtegeti előled a rossz jegyeit, kezdheted ezzel az érzelmentes megállapítással: „Szóval megkaptad a bizonyítványodat. Láttam, hogy a jegyeid nem egészen olyanok, mint vártuk.”

Egy másik békés módja az indításnak, ha megkéred a gyermeke-det, magyarázza el a helyzetet: „A jegyeid nem olyanok, mint vártam. Te ilyen eredményre számítottál? Van valami, amit el kellene mondanod nekem?”

Az is egy békés megközelítés, ha időpontot kérsz a beszélgetésre, hogy ne érje váratlanul: „Ma jött meg a bizonyítványod, és azt hiszem, el kellene beszélgetnünk róla. Vacsora előtt vagy után lenne jobb neked?”

Gyakran hallom azt az ellenvetést a szülőktől, hogy: „Én vagyok a szülő. Nem nekem kellene megfelelnem a gyerekeimnek.” Igaz, hogy lesznek olyan helyzetek, amikor lehetőség van rá, és kell is,



hogy közvetlenül te irányíts, de ez nem igazán jelent békés kezdést *minden* beszélgetés esetében. Minél kevesebbet használod a közvetlen megközelítést, a gyermekeid annál nagyobb valószínűséggel egyenesednek fel, teszik le a telefonjukat, és vesznek komolyan, amikor mégis így jársz el. Tartogasd arra az esetre, amikor a leginkább számít! A közvetett megközelítéssel nagyobb az esély arra, hogy kicsikarj a csemetédből pár szót, amikor úgy érzi, nincs nagy jelentősége a dolognak, és miután megtörte a csendet, már könnyű felpörgetni a beszélgetést, szemben azzal, amikor teljes lendülettel kezdesz hozzá.

Szóval indíts békésen, aztán légy türelemmel, és várd meg, hogy a gyereked kitöltse az űrt!

### **KAPCSOLÓDJ a gyermekedhez! (RELATE to your kid)**

Az internetes trolloktól eltekintve senki sem szeret olyan beszélgetésbe belefolyni, amely ellenségesen kezdődik. A kiskamaszok hajlamosak a védekezésre, és mivel legtöbbjük még nem tud jól arcról olvasni, sem megfelelően értelmezni a hangszínt, sokszor azt feltételezik, hogy dühös vagy, amikor nem is vagy az. Ezen úgy léphetsz túl, ha egy egyszerű békeajánlattal indítasz: helyezkedj bele a gyermeked tapasztalataiba vagy nézőpontjába, még ha túlzásnak tűnik is számodra.

Abban az esetben, amikor a gyermeked rejtegeti előled a rossz jegyeit, a „*hazugság*”, a „*tisztesség*”, a „*lustaság*” és a „*szobafogság*” szavak nagy valószínűséggel ott vannak a nyelved hegyén. Ezek kimondása helyett vegyél egy nagy levegőt! Ha a gyermeked elég okos volt ahhoz, hogy megtévesszen, akkor azzal is tisztában volt, hogy a játéknak vége, amint kiosztják a bizonyítványát, és alá kell íratnia otthon. Most valószínűleg meg van ijedve, szorong és szégyelli magát. Ne aggódj amiatt, vajon megérdemli-e, hogy együttérezz vele, amikor egyértelműen becsapott! Gondolj a végkifejletre! A te feladatod, hogy megtanítsd, hogyan legyen jobb, és a tanulást nem segíti elő, ha valaki fél, szorong és szégyelli magát.

Íme, néhány mód, miképpen viszonyulj a gyermekedhez, hogy a továbbiakban is részt vegyen a beszélgetésben:

- „Nehéz, amikor végre őszintének kell lenned, de úgy tapasztaltam, mindig jobb érzés, ha nem kell tovább titkolnunk valamit azok előtt, akik segíteni akarnak.”
- „Ez fárasztó. Biztos vagyok benne, hogy egy csomó mindent érzel most. Ne aggódj! Együtt kitaláljuk, hogyan tovább.”
- Emlékszem, amikor leromlottak a jegyeim, szörnyű érzés volt lemaradni. Keményen meg kell majd dolgoznod, hogy felhozd a jegyeidet, de egy kis odafigyeléssel és támogatással meg tudod csinálni.”

### **KÉRDEZZ, és gyűjts adatokat! (INTERVIEW to collect data)**

Ahogy mondani szokás, minden történetnek három változata van: a tiéd, az enyém és az igazság. Itt az ideje, hogy jobban megértsd a gyermeked verzióját az igazságról, és nagyobb valószínűséggel lesz őszinte veled, hiszen szövetségesként léptél fel, vagy legalábbis empátiás személyként. Ez az a pont, amikor felteheted a téged leginkább foglalkoztató kérdéseket. Nem arra való, hogy megpróbáld hazugságon kapni a gyermekedet, vagy hogy megleckéztesd. Tekints rá úgy, mint egy semleges, tényfeltáró nyomozásra! Játssz el a jó, ám kissé távolságtartó kerületi ügyész szerepét, akinek nem sok múlik ezen az ügyön, mégis minden oldalról információt kell gyűjtenie.

- „Mikor vetted észre, hogy romlani kezdtek a jegyeid?”
- „Szerinted mik voltak a legfőbb okai annak, hogy rontottál?”
- „Megfordult a fejedben, hogy beszélj velem erről?”
- „Mit gondoltál, mi fog történni, amikor megkapom a bizonyítványod?”

### **FOGLALD ÖSSZE, amit hallottál! (ECHO what you're hearing)**

A BRIEF-modell minden egyes lépése felkészít a következőre, s tulajdonképpen az összes a végső, legfontosabb lépéshez vezet, a visszajelzéshez – bárki, aki megpróbált már visszajelzéssel indítani egy beszélgetést, tudja, hogy nem igazán működik. Éppen ezért az *echo* (visszhang) rész egyfelől megerősítést takar, amely segít megnyitni a

gyermek elméjét, hogy a következő lépésben egyáltalán meghallja a javaslataidat (vagy elvárásaidat), másfelől pedig segít ellenőrizni, hogy jól értetted-e, miről van szó. A visszhangozás vagy reflektálás ekképpen néz ki:

- Az „ez úgy hangzik, mintha...” vagy az „úgy értem...” fordulatokkal kezd a mondanivalód: „Ez úgy hangzik, mintha észrevetted volna, hogy romlanak a jegyeid, de úgy gondoltad, egyedül is meg tudod oldani.”
- Összegezd a legfontosabb tényeket: „Oké, szóval azt hitted, a jegyeiddel minden rendben van, és téged is meglepett a helyzet.”
- Foglald kérdésbe a gyermeked szavait: „Jól gondolom, hogy úgy érzed, ez leginkább a tanár hibája?”

### **JELEZZ VISSZA! (FEEDBACK)**

Ez az a pillanat, amelyikre vártál. A visszajelzésben végre javaslatokat, útmutatást fogalmazhatsz meg, vagy új szabályokat állíthatsz fel, ha határozottabb állásfoglalásra van szükség. Úgy tapasztaltam, hogy a kiskamaszok akkor reagálnak a legjobban a visszajelzésre, amikor megkérdézzük, nyitottak-e rá; azonban előfordulhat, hogy nincs idő megvárni, míg a gyermeked kéri az útmutatásodat, és egyértelműen meg kell húznod a határokat. Ebben az esetben ne kérdezd meg, egyszerűen csak állítsd fel a szabályokat!

A visszajelzésnek közvetlenül a kikérdezés és az összefoglalás (reflektálás) lépések során feltárt problémához kell kapcsolódnia. Ne hozz fel egyéb, a gyermekeddel kapcsolatos gondot, és ne terjeszd ki a vitát: „Nos, nemcsak a jegyeiddel van baj, a szobád is rendetlen, gonoszkodsz a nővéreddel, és velem is tiszteletlen vagy...” Amikor dühöseks vagyunk valakire, nehéz megállni, hogy tovább fokozzuk a vitát azzal, hogy a lehető legtöbb példát hozzuk fel, amellyel alátámaszthatjuk, hogy a másik téved, és nekünk van igazunk – de ez igazságtalan, és nem éppen célravezető.

A korábban felvázolt esetben tegyük fel, hogy az interjú részből kiderül, a gyermeked észrevette, hogy romlanak a jegyei, csak úgy gon-

dolta, egyedül is meg tudja oldani a helyzetet. Ám hiába nézett online matek-oktatóanyagokat, nem tudott javítani, pánikba esett, és szőnyeg alá söpörte a problémát. A visszajelzés ez esetben így hangozhat:

- Foglald össze a legfontosabb buktatókat, és mondd el, hogyan kerülheti el őket legközelebb: „Nagyra értékelem, hogy egyedül akartad megoldani a helyzetet, de minél előbb kérsz segítséget, annál jobb eredményt érhetsz el. Számítok rá, hogy legközelebb azonnal szólsz, ha a jegyeid romlani kezdenek, így együtt kidolgozhatunk egy tervet, amellyel felhozhatjuk őket, mielőtt még elharapóznának a dolgok. Gondolj rá úgy, mint egy kosárlabdameccsre! Sokkal nehezebb visszakapaszkodni hatalmas hátrányból a negyedik negyedben, mint a meccs elején változtatni a játéktílusodon.”
- Ha van rá mód, kérdezd meg a gyermekedet, készen áll-e a visszajelzésre, és utána adj neki útmutatást: „Készen állsz rá, hogy meghallgasd, mit gondolok erről?” Szünet. „Oké, minden figyelmünket arra kell fordítanunk, hogyan tudnánk kihúzni téged ebből a helyzetből. Kovácsoljunk együtt egy tervet! Először mondd el te, szerinted hogyan legyen, aztán elmondom, én hogyan gondolom.”
- Ha úgy érzed, gyorsan és határozottan kell cselekedni: „Lehet, hogy a nagyobb büntetést próbáltad elkerülni azzal, hogy sokáig titokban tartottad a dolgot, de ezzel azt érted el, hogy a szabadidődet a jegyeid javítására kell fordítanod. Ha előbb kezdtél volna foglalkozni vele, talán egyetlen hétvége alatt pótolhattad volna a lemaradásodat. Így viszont több hétvégi pluszmunkával és korrepetálással nézünk szembe. Amíg nem pótolta mindent, és a jegyeid nem tükrözik az erőfeszítéseidet, addig minden hétvégén itthon maradsz, és a konyhaasztalnál tanulsz, ahol szemmel tudlak tartani.”

Megjegyzés: Az első lépések során olyan kapcsolatot alakítottál ki, amelyben a gyermeked nyugodtnak érzi magát, és amint hozzászokik

a módszerhez, meglepően beszédessé is válhat. A hosszú beszélgetések nagyszerűek, de szeretem a BRIEF mozaikszót, mert a rövidegre utal. Sokkal jobb több rövidebb beszélgetést folytatni egy témáról, mint olyan hosszasan tárgyalni valamiről, hogy a gyereked kikapcsol közben, vagy amikor egy héttel később újra szóba hozod a kérdést, leállít, mert attól tart, hogy kioktatod.

Ha végeztél, gyorsan válts témát! „Ezen érdemes elgondolkodni. Szóval, hogy néz ki a ma délutánod?” Vagy: „Rendben, úgy tűnik, ezt megbeszéltük. Köszönöm, hogy beszélgettél velem. Hé, láttad, hogy kijött az új Marvel-film trailere?”

Minél többet gyakorolod a BRIEF-modellre épülő beszélgetéseket, annál inkább azt tapasztalod majd, hogy a csemetéid megnyílnak, és bíznak abban, hogy bármiről beszélhetnek veled.

## **Miért fontos, hogy még a gyermek tizennégy éves kora előtt sort kerítsünk ezekre a beszélgetésekre?**

Az elmúlt évtized egyik legnagyobb változása a gyermeknevelésben, hogy a szülők döntéshozatalában megjelent a technológiától való félelem. A pedofiloktól, a gonoszkodó gyerekektől, az alacsony önértékeléstől és az elsorvadt szociális készségektől való félelmünkben mi, szülők gyakran védekezni kezdünk, ahelyett, hogy erőteljes szülői támadásba lendülnénk. Hajlamosak vagyunk félni attól az idegen közegtől, amelyben a gyermekeink felnőnek, és azt hisszük, a folyamatos figyelésük ugyanaz, mintha képesek lennének megvédeni saját magukat. Természetesen a szemmel tartásuk nem egyenlő a védelmükkel. Miközben azt lesed, hol eshet bele a gyermeked egy gödörbe, hogy még időben elkaphasd, számos lehetőséget elszalasztasz, amikor megbeszélhetnéd vele, mikor bukkanhatnak fel váratlanul új gödrök, és hogyan kerülheti ki őket. A telefonjára telepített legújabb kém-

Úgy kellene tekintenünk a gyermekeinkre, mintha a tizennégy lenne az új tizennyolc. Ha korábban nekiállunk e témák megbeszélésének, lesz időnk tanítani őket, nem csak leadni a leckét.

program nem fogja megvédeni őt. Mindössze figyelmeztet, ha valamit elrontott. Az igazság az, hogy a régimódi beszélgetések sosem voltak olyan fontosak, mint ebben a digitális korban.

Az idő hajlamos kicsúszni a kezéd közül, amikor gyermeket nevelsz. Az egyik pillanatban még nyolcéves a picikéd, a következőben meg már érettségizik. Ha elhatározod, hogy tizennégy éves kora előtt sort kerítesz erre a tizennégy beszélgetésre, megragadhatod az időt, és átveheted a legfontosabb témákat a gyermekeddel. Ezek a beszélgetések nem várhatnak. Továbbá, úgy kellene tekintenünk a csemetéinkre, mintha a tizennégy lenne az új tizenhét. A szülők általában az utolsó év közepén kezdenek pánikba esni, és megpróbálnak egyszerre mindent a gyerekeikre zúdítani a biztonságról, az önállóságról és a felelősségről szóló életvezetési leckékkel, mindezt megfejelve azzal, hogyan kell úgy használni a mosógépet, hogy a kedvenc ruháik ne menjenek össze a mosásban. Eközben, a középiskola vége felé, a tizenévesek általában el vannak foglalva a főiskolai jelentkezéssel, majd belecsúsznak a végzős válságba. Ha korábban nekiállunk e témák megbeszélésének, lesz időnk tanítani őket, nem csak leadni a leckét.

A legfontosabb érv amellet, hogy ezeket a beszélgetéseket ejtsük meg a csemeténk tizennégy éves koráig, gyermekeink fejlődő agyával kapcsolatos. A kutatások azt mutatják, hogy fiúk esetében a tizennégy éves kor a legveszélyesebb időszak. A kilenc és harmincöt év közötti férfiak körében végzett vizsgálatok szerint 14,38 éves korban a legmagasabb a kockázatvállalási hajlandóság.<sup>5</sup> Nőkkel kapcsolatban nem készültek hasonló tanulmányok, ám mivel tudjuk, hogy a lányok előbb lépnek a pubertáskorba, mint a fiúk, elgondolkodhatunk azon, hogy ugyanaz az agyi aktivitás, amely a fiúknál fokozott kockázatvállalást eredményez, nem sújtja-e korábban a lányokat. Ráadásul a serdülő agy tizenégy éves kor körül kezdi el a feleslegesnek ítélt információk selejtezését. Az alapján dönti el, mit nyesegessen le, hogy mit használ, és mit nem. Ez azt jelenti, hogy időben kell elkezdni a kiegyensúlyozott, átgondolt, racionális beszélgetéseket, és rendszeresen sort kell keríteni rájuk, hogy ez a készség bebetonozódjon a gyermek agyába. Végezetül

pedig: tudjuk, hogy serdülőkorban a gyerekek eltávolodnak kissé a szüleiktől, s fáradtságos munkával elkezdik kialakítani a saját felnőtt identitásukat. A középiskola előtti néhány év az az érzékeny időszak, amikor még nem távolodnak el túlságosan, és hajlandók meghallgatni az álláspontodat.

Ezért a felső tagozat a legalkalmasabb idő arra, hogy megejtsük ezeket a BRIEF (rövid), fontos és visszatérő beszélgetéseket arról, hogyan lehet a különféle körülmények között jó döntéseket hozni. Készen állsz? *¡Vamos! Allons-y! Andiamo! Auf Jetzt!*

Gyerünk, tanuljunk meg egy új nyelvet!