

Az
én, én, én
járvány

Hogyan nevelj
önzetlen gyereket
egy önző világban?

Amy McCready


SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2016

*Dave, Ryan és Brent – ti vagytok számomra a legnagyobb ajándék.
Nagyon szeretlek benneteket.*

Előszó

A kislány kiborul, mert nem cukros szélű tölcserbe kapta a fagyit. Az anyuka úgy érzi, minden szabadidejét a gyerekek dolgaival tölti, mégis egy pohár vizet nem képesek tölteni maguknak, mindig nyafognak valamiért. A nagymama megjegyzi, hogy bezzeg az ő gyerekkorában nem volt ilyen... És valóban nem. A világtörténelemben először az elmúlt száz évben gyökeresen megváltozott a gyerekekhez való hozzáállás. A szülők érzelmi kötődése gyermekeikhez sokkal mélyebb lett, hiszen amíg a 20. század elején a gyerekek negyede még az első életévét sem érte meg, addig ma Magyarországon 1000-ból 998 gyermek megéri az ötödik életévét. Az átlagéletkor emelkedésével a szülők egyre hosszabb időt tölthetnek együtt a gyermekeikkel.

Időnk is egyre több van, hogy a gyerekekkel foglalkozzunk, hiszen a munkaidő csökkenése mellett a háztartások gépesítésének köszönhetően házimunkával is kevesebb időt töltünk, mint akár harminc éve.

A szülők most már merik közel engedni magukhoz a gyermekeiket, már nem csak a gyermek betegségektől való megóvása a cél, és nem kell a gyereket kemény munkára szoktatni, hogy mielőbb dolgozni tudjon a családi gazdaságban. A gyerek végre gyerek lehet!

De mitől lesz követelőző?

Miért nyafog? Miért nyúzza a szüleit?

Mert a pozitív egészségügyi változások mellett a társadalom is megváltozott. Amíg régen arra nevelték a gyerekeket, hogy alkalmazkodjanak, illeszkedjenek be, most azt tanítják nekik, hogy lógjanak

ki, legyenek egyéniségek, vállalják a különbözőségüket. Régen a színjeles volt a „jó” tanuló, aki mindenből ugyanolyan jó teljesítményt nyújtott, most arra ösztönözzük a gyerekeket, hogy bontakoztassák ki a képességeiket azon a területen, ahol a legjobbak. Egyre fontosabb az individualitás, az egyéniség, a különbözőség.

De vajon hol a határ az egészséges támogatás és a majomszeretet között? Hol a határ aközött, hogy támogatom a gyermekemet, megadom neki a lehetőséget a tanulásra, a játékra, a biztonságban fejlődésre és aközött, hogy túljárnározom, állandóan a nyomában járok, mindent elintézek helyette? Amíg száz évvel a gyerekek kötelességei voltak, a mai gyerekeknek kívánalmai vannak. Megjelentek a helikopterszülők, akik folyton a gyermekeik körül repkednek, és igyekeznek kielégíteni minden szükségletüket. A blogomon végzett, több mint tizenkétezer résztvevővel készült kutatásból kiderült, hogy a magyar szülők többsége az úgynevezett „lelkizős” nevelési irányvonalat követi, azaz fontos neki, hogyan érez a gyermeke, nem akarja megbántani, mindent megbeszél vele, megmagyaráz, és kerüli a konfliktusokat. Jó törekvés ez, de könnyű átesni a ló túloldalára. A szülő jót akar. Jó szülő akar lenni. Igyekszik megfelelni a gyermek és a világ igényeinek. Szeretne jó fej szülő lenni, aki nemcsak édesanyja és édesapja, hanem egyben jó barátja is a gyermekének. Szeretne a gyermekeivel együtt kicsit gyerek lenni újra.

Kismamákkal foglalkozva látom, hogy az elmúlt húsz évben elterjedt kötődő, a csecsemő igényeire figyelő gyermeknevelés mennyire jót tesz az anya és a baba közötti kapcsolatnak az első életévben. Azonban sokan túlteljesítenek ezen a téren. Így lesz az igényekre odafigyelésből állandó készenlét, a válaszkészségből folytonos rohanás. A gyerek érzi a szülő belső bizonytalanságát, erre reagál azzal, hogy kontrollálni kezdi a környezetét, parancsolgat, folyton kér valamit. A szülő pedig rohan, odaviszi, segít, azt hiszi, az a dolga, hogy teljesítse a gyerek kéréseit. Idővel azt veszi észre, hogy mindig az van,

amit a gyerek akar. De a gyerek még nem igazán tudja, mit akar. Illetve: nem azt akarja, amit kér.

Vajon jó a társadalomnak, ha mindenki úgy érzi, ő a világon a legkülönlegesebb?

Ha egy középiskolában egy gyerek lilára festi a haját, hogy kifejezze az egyéniségét: kilóg a sorból, különlegesnek számít majd a többiek szemében. Ha néhányan csatlakoznak hozzá, ők lesznek „a” különlegesek csoportja. Ha végül mindenki lilára festi a haját, elvész a különlegesség varázsa, és a lila haj lesz az átlagos.

Ha a szülők úgy kezelik a gyermekeiket, mint kis hercegnőket és hercegeket, vajon képesek lesznek kooperálni? Képesek lesznek csapatban dolgozni? Ennek a fajta hozzáállásnak a negatív hatásai már most mutatkoznak: megnőtt azoknak a fiataloknak a száma, akik harmincéves korukon túl is a szüleiknél laknak, és nem akarnak a saját lábukra állni, a tanulással töltött évek kitolódta fiatalok húszas éveinek végéig, egyre nő azoknak a száma, akik még harminc-negyven évesen sem találnak magunknak megfelelő társat. Mindennek nem kizárólag a túlzottan individuális gyermeknevelés az oka, de az összefüggések felfedezhetők. Ha egy gyermek úgy nő fel, hogy mindent megkap, nincs felelőssége, később is ezt a környezetet keresi, elvárja, hogy a világ ezt adja meg neki. A gyermek számára a szülei maga a világ, és míg a szülők igen, addig a világ semmit sem ad ingyen.

Hogyan ne essünk át a ló túloldalára? Miért gond, ha a szülő csinálja meg azt, ami a gyerek feladata lenne? Képesek vagyunk-e észrevenni a gyermekünk valódi szükségleteit, akkor és ott segíteni, ahol tényleg ránk van szükség? Hogyan várjuk tőle azt, amire már önállóan is képes? Hogyan állítsunk fel határokat, és váljunk kiszolgáló személyzetből azzá, amik lenni szeretnének: valódi szülővé? Miért akar a gyerek mindig többet és többet és többet? Miért nem elég neki, ami van? – ezeket a kérdéseket veti fel és válaszolja meg Amy McCready

rendkívül aktuális könyve. Szembesít minket a mai modern, figyelemhiányos időkből eredő szülői nehézségekkel. Azzal, ahogyan csapongunk a „nincs időm rád, foglald el magad” és a „mit kérsz még, kiscsillagom?” között. Feltárja a túlzott engedékenység okait és következményeit, a túlzott individualizmus veszélyeit. Beszél hisztiző gyerekekről, nagy sírásokról, összeveszésekről, kis manipulátorokról és arról, hogyan léphetünk a változtatás útjára.

Kitér azokra a modern korról járó nehézségekre is, amelyekkel a szülők a mindennapokban találkoznak: hogy hiába a jó szándék, a szülői igyekezet, mert a kommunikációs eszközök, a közösségi oldalak, a technológia mintha ellenünk dolgozna. A gyerekek, a tinédzserek a szelfiző, videoblogoló, az életük minden kis részletét kiposztoló ismerősök példáját látják maguk előtt. Vajon ezt hogyan kezeljük? Beleszólhatunk ebbe egyáltalán? Tartsuk őket távol? Engedjük? Mennyire?

A könyv nemcsak válaszokat ad, hanem újra meg újra visszaránt a valóságba, és segít megtalálni az arany középutat. Értékes, elgondolkodtató, időszerű könyv, amelyet nemcsak a szülőknak, de a nagyszülőknak és a pedagógusoknak is olvasniuk kellene. És egy tanács az olvasáshoz: a kíváncsi szülő elsőként a megoldásokra vágyik, a módszereket keresi, ezért hajlamos gyorsan átugrani a részleteken, és csak a megoldásokra fókuszálni. Ennél a könyvnél azonban a részletek is nagyon fontosak, a történetekben a saját gyerekeinkre, a saját hibáinkra ismerhetünk rá, a sorok között sok inspiráló gondolatra akadhatunk, ami segíthet felülemelkedni rögzült szokásainkon, félelmeinken, saját magunkkal, szülői képességeinkkel kapcsolatos hiedelmeinken. Érdemes tehát nemcsak olvasni, de jegyzetelni is közben, valamint az olvasottakat megbeszélni a társunkkal is, hogy a családban valóban pozitív változás induljon el.

Jó olvasást kívánok!

Vida Ágnes

Bevezető

Mit is látunk valójában, amikor gyermekeinkre nézünk? Olyan féktelen képzelőerőt, amelytől ómamánk féltve őrzött gyertyatartója azonnal fénykarddá változik, hogy elűzze a sötét erőket a nappaliból. Olyan koncentrált energiát, amelynek hatására mi magunk is vadászbeként koslatunk végig az egész házon egy mikroszkopikus, rózsaszín masnis hajcsat nyomában. És olyan eltökéltséget, amely képes napokig nyúzni bennünket, hogy elengedjük koncertre egy másik városba, és persze fizessük is az egészset. Mégis, a káosz mögött, a követelőzésen és a hatalmi játszmákon túl főként a bennük rejlő lehetőséget látjuk. Ezért is írtam ezt a könyvet. Tudom, hogy minden gyerekben megvan a lehetőség, hogy valami egészen csodálatos dolog bontakozzon ki belőle: egy magabiztos felnőtt ember, akiben megvan az akarat és a képesség, hogy a saját környezetéből képes legyen egy jobb világot építeni.

Olvasóm azért olvassa ezt a könyvet – én pedig azért vettem papírra –, mert van egy olyan hatalom, amely gyermekeinket megfoszthatja nem csupán képzelőerejüktől, energiájuktól és elszántságuktól, de attól is, hogy érzelemgazdag, elégedett életet éljenek. Ez pedig nem más, mint a „jár nekem” hatalma¹, az a meggyőződés, hogy

¹ Az eredeti angol fogalom (*entitlement*, kb. „jogosultságérzet”, jogosultnak lenni valamire) magyar nyelven nem adható vissza olyan kifejezően, pedig a magyar szülők is egyértelműen ismerik a jelenséget. A szaknyelvben „túlzott jogosultságérzetnek” nevezik hétköznapi szóhasználatban legtöbbször az „énközpontú”, a „követelőző”, „önző” és az „elkényeztetett” jelzőket használjuk. Ezért ebben a könyvben is ezekkel a kifejezésekkel kívánjuk visszaadni ugyanazt a gondolat tartalmat. (*A ford.*)

a világ *tartozik nekünk valamivel*, ez a hit pedig ezrével szedi az áldozatokat gyermekeink generációjában. A legkülönbözőbb korú gyerekek érezhetik úgy, hogy jogot formálhatnak a világ legjavára anélkül, hogy megdolgoznának érte, szüleik pedig minden elképzelésüket azonnal teljesítik, és kikövezik előttük a siker felé vezető utat. Ettől persze úgy érzik, körülöttük forog a világ – és ki ne érezné így napjainkban, amikor bármerre fordulunk, szelfik dzsungelébe ütközünk? Az ilyen elkényeztetett gyermekekből pedig elkényeztetett felnőttek lesznek, akik ugyanazokkal a gyermeces attitűdökkel folytatják az életüket, csak magasabb szinten. Óriási probléma ez, mert ha úgy érzik, mindent ők diktálhatnak, akkor képtelenek lesznek kezelni, ha valami nem az igényeik szerint történik (értsd: ahogyan a való világ működik). Sőt, már együtt élni sem egyszerű velük!

Szerencsére ez a betegség nem gyógyíthatatlan. Képzeld el egy háztartást, ahol a gyerekeknek is vannak saját feladataik, hozzáteszik a magukét a család működéséhez, elszántan megdolgoznak kitűzött céljaikért, visszajuttatnak az eredményekből a közösbe, ügyesen bánnak a pénzükkel, és tudnak örülni annak, amijük van. Az ilyen gyerekek boldogok és magabiztosak, emellett alaposan felkészülnek mindarra, amit a felnőttkor tartogat számukra. Ezt a fajta lehetőséget látjuk mi is utódainkban – és valóban lehet ilyen a jövőjük.

Akár azzal néz szembe, hogy derékig süppedt a követelőzés futóhomokjába, és gyermekeinek még a lábukat is nehezükre esik felemelni, hogy kiporszívózhasson alattuk, akár még a megelőzés fázisában van, örülök, hogy megtalálta ezt a könyvet. Én két fiúgyermekkel is megjártam már a harcmezőt, így pontosan tudom, milyen nehézségekkel szembesülnek a szülők. Utam során harmincöt olyan eszközt gyűjtöttem össze, amelyek már bizonyítottak, és valóban képesek gátat szabni az elkényeztetett, énközpontú hozzáállásnak. Saját családjában is véget vethet ennek a problémának – mindegy, hány

nápolyit kell most beáldoznia, hogy a gyermeke hisztiroham nélkül kibírjon egy bevásárlást. Már az első néhány napban érzékelhető változást érhet el, ha az itt felsoroltak közül csak pár eszközt megtanul használni.

Azok a stratégiák, amelyeket ebben a könyvben, az úgynevezett *ellenszerek eszköztára* részeként bemutatok, önnek is megadják majd azt a magabiztosságot, háttértudást, sőt, a konkrét szavakat, amelyekkel az otthonát megszabadíthatja az elkényeztetett magatartásformáktól – ezek ugyanis nemcsak a szülőket kergetik az örületbe, de óriási akadályokat gördíthetnek a gyerek elé felnőttkorában is.

Ezeket az eszközöket alkalmazva a rossz viselkedés és a „Mindent megkapok, amit akarok, még hozzá azonnal!” hozzáállás eltűnik, miközben gyermeke – legyen bármilyen korú – végre elkezd besegíteni a ház körül, képes lesz veszekedés helyett éretten megbeszélni nézeteltéréseit, megtanul felelősséget vállalni saját tetteiért, és időnként még a mobilt is leteszi a kezéből. Ez az álom elérhető, és gyermekei is profitálhatnak belőle.

Ezek az eszközök a legjobb viselkedést hozzák ki a gyerekekből (nem lesz többé alkudozás a házimunkáról, harcok a leckeírás körül, és folyamatos feleselés), és segítenek nekik a felelősségtudat, a kitartás és az alapvető tisztelet kiépítésében, amelyekre a sikeres felnőttlétben szükségük lesz. Mindezt úgy érheti el, hogy közben véget vet a követelőzésnek, és az otthona békés menedékké válik az odakint dúló énközpontú viharban.

Építsük le az önző világképet gyermekeinkben! Segítsünk nekik új világokat elképzelni (anélkül, hogy egy csapat építómunkást is hozzáképelnénk, akik majd felhúzzák azt helyettük), segítsünk önállóan felelősséget vállalni (anélkül, hogy minden lépésnél fognánk a kezüket), és nemesebb célokra használni elszántságukat, mint a kiszolgálás megkövetelése. Ekkor, és csakis ekkor lesznek képesek a bennük rejlő lehetőségeket teljes egészében kibontakoztatni – anélkül, hogy úgy éreznék, magától értődően joguk van rá.

1.

Gyerekeknek lenni király! De uralkodóként kell-e bánnunk velük?

Nagy este a mai, Natasha holnap kapja meg az érettségijét – és még sosem érezte magát ilyen iszonyúan. Keserű könnyeket hullat a szobájában, amióta észrevette, hogy pont most fogyott ki a kedvenc hajzseléje. Anyjának minden keze foglalt ahhoz, hogy elautókézzon a boltba egy új flakonért, mert éppen hat tucat süteményre próbálja cukormázzal rákanyarítani Natasha nevét, hogy az érettségi bulija tökéletes legyen. Ez is az ő hibája, sokkal korábban is megcsinálhatta volna! Natasha arca még mindig könnyekben ázik, amikor a konyhába visszaérve közli anyjával, hogy egyszerűen muszáj olyan zselét szereznie, különben vállalhatatlan szénakazal lesz a feje, és nem akar a nagy napon leégni a haverok előtt. Pár totál gáz segítő tipp után anyja végül hátrahagyja a süteményt, hogy a szobájában megpróbáljon kipasszírozni még egy félmaréknyit saját, gazdaságos zseléjéből, aztán még elpakolja a kuplerájt, amit lánya hagyott a fürdőben. Natasha eközben tovább rója a köröket. Küld egy sms-t a barátjának, hogy vegye fel kocsival, de az éppen a haverjaival van, nem ér rá. A szemét! Eleve már tegnap is a barátaival lógott. Lehet, hogy megint meg kellene fenyegetni egy szakítással, majd abból tanul. Natasha néha még azt sem érti, miért lóg egy ilyen sráccal.

Közben rátalál az apjára, és hirtelen eszébe jut: tőle is kell még egy kis zsebpénz-kiegészítést kunyerálnia, hogy beszerezhessen néhány új bikinit és szandált a nyárra. Apu észreveszi a könnyektől csillogó pillákat, és már adja is a pénzt. Kevesebbet ugyan, mint a lánya szerette volna, ezért mentegetőzve megígéri, hogy kipótolja a hitelkártyájából, amely még ki sem hűlt a legutóbbi használat óta: egy vadonatúj kocsiért fizettek vele, ez lesz Natasha érettségi ajándéka. Elvileg titok, de Natasha hallotta, ahogy apja délelőtt a kereskedővel telefonált. „Ajánlom, hogy kabrió legyen!” – gondolja magában. Persze Natasha azért maga is büszke, hogy holnaptól hivatalosan is érettnek számít. Végül is szinte minden óráján sikerült maradéktalanul ébren maradnia (köszönhetően főként az okostelefonjának). A lecke, mondjuk, tényleg sok meló volt, de a magántanár, akit a szülei fizettek neki, mindig gond nélkül befejezte helyette. Azután pedig irány a nagybetűs élet! Így, amikor éppen nem amiatt hisztizik, hogy ki kell pakolnia a mosogatógépet és az öccsére is vigyáznia egyszerre (rongyos húsz dollárért!), olyankor azért érez némi izgatottságot. Végre, várja a felnőttlét – minden este elmehet bulizni, nem csak csütörtöktől szombatig, mint most. A szülei már néhányszor megpendítették a főiskolát és valami diákmunkát, de Natasha biztos benne, hogy igazán jól tenne neki egy tapasztalatszerzéssel töltött év. Ráadásul pont sehol nem keresnek munkaerőt azokon a helyeken, ahol dolgozni szeretne. Már mindkettőnél rákérdezett (a butikban és a sminkszaküzletben is), de a szülei egyszerűen nem szállnak le róla. Biztos benne, hogy néhány héten belül lehiggadnak, csak az élvárás meg az érettségi miatt vannak ennyire rápörögve.

Natasha mélyet sóhajt. Ha már nem kapja meg azt a zselét ma este, akkor legalább puhíthatná még egy kicsit az anyját, hogy tényleg engedje el jövő hétvégére Amber szüleinek tengerparti házába. Az összes barátja ott lesz, ezért nem igazság, ha pont ő nem mehet el. Ráadásul, ha úgy vesszük, már tizennyolc éves, befejezte a sulit, itt az idő, hogy maga döntsön az életéről. És micsoda élet lesz az! Már

csak ki kell sajtolnia a barátjából a neki kijáró figyelmet, szüleiből pedig minden további vágyát, plusz a kabriót, és végre boldog lehet. „Vigyázz világ, mert jövök!”

Jobban is teszi a világ, ha vigyáz magára. Ha még nem vettük volna észre, Natasha klasszikus iskolapéldája az elkényeztetettségnek. Hiányzik belőle a képesség, hogy a saját igényeinél távolabbra lás-son, hogy kívárja a jutalmat, és megdolgozzon a céljai eléréséért. Senki nem szereti ezt felfedezni gyermekén (legyen az bármilyen életkorban), de különösen fájdalmas, ha a szülő akkor látja botladozni csemetéjét, amikor eljött az idő, hogy kirepüljön a fészekből. És noha Natasha valószínűleg nem nálunk lakik, az önmaguk körül forgó gyerekek története sokunk számára ismerősen hangzik. Ha ez önnel is így van, nincs egyedül. A fejlett világban a szülők nagy többsége küszködik az elkényeztetett gyerek problémájával.

Bár sokan irigykedhetnek azokra, akik tényleg új kocsit kapnak érettségire – ráadásul az élet más területein is potyáznak –, valahol sajnálhatjuk is őket. Ha ez a potyautas hozzáállás áthatja a tanulmányaikat, a munkájukat, a kapcsolataikat és a szabadidejüket is, akkor valószínű, hogy sosem élhették át a felpozsztító sikerélményt egy kemény erőfeszítést kívánó feladat megoldásakor; egy barát háláját, akinek elvárások nélkül segítettek; a beteljesülés érzését, amikor végre megkapták, amiért régóta dolgoztak vagy amit nagyon vártak; vagy egyszerűen a boldogságot, amit a jelennel való elégedettség nyújt. Ez a hozzáállás azonban nem csak a szülőket kergeti az örületbe, a gyereket is megfosztja attól a képességtől, hogy valóra válthassák a legnagyobb lehetőségeket, amiket az élet tartogat számukra, ehelyett elérhetetlen álmokat kergetnek.

A téves jogosultságérzet valóban óriási probléma – sőt, mára járványos méreteket öltött.

A „jár nekem”-járvány

Már egy hónapja nem költöttünk arcápolásra, mert a tizenhárom éves Adam neonsárga álomcsukájára ráment az egész költségvetésünk? Mindig van a táskánkban egy extra mcdonald'sos zacskó, hogy a hároméves Emmával elhitessük, hogy a mogyorókrémes kenyerét egyenesen a gyorsétteremből hoztuk? A nyolcéves Darylt pedig semmilyen más módon nem tudjuk ágyba rakni, csak ha előbb hagyjuk elaludni a tévé előtt, aztán ölben cipeljük be a szobájába?

Mióta kell a szülőknek tüzes karikákon átugrálniuk, hogy folyamatos boldogságot nyújtsanak csemetéiknek? Mikor vették át az irányítást a gyerekek? Napjainkban gyerekek milliói – a totyogóktól egészen a tizenévesekig – uralják az egész családot, és ezt a pozíciójukat nem fogják harc nélkül feladni.

Ez a probléma minden családban felüti a fejét, és az enyém sem kivétel alóla. Mindannyiunkban megvan az érzés, hogy bizonyos dolgokhoz egyszerűen jogunk van – legyen az egy plüssállat, amellyel születésünk óta együtt alszunk, az okostelefonunk vagy egyszerűen egy pihentető éjszakai alvás. Az ilyen jellegű „jogok” alapvetően pozitívnak minősülnek, és nem is tudnánk nélkülük elképzelni az életünket. Hálásak vagyunk, amikor eszünkbe jutnak, de nem kérdés, hogy néhány dologról egyenesen úgy érezzük, természetből fogva jár nekünk. És a gyermekeink pont ugyanígy gondolják.

A „jár nekem” attitűd önmagában nem betegség, de mára szélsőséges, járványszerű méreteket öltött társadalmunkban. Ráadásul egyáltalán nem csak a tehetős családokat érinti. A problémakör semmilyen társadalmi osztályt és kultúrát nem kímél. Nem csupán a tárgyi javakról van szó: az ilyen elkényeztetett gyerekek úgy érzik, a világ körülöttük forog. Elvárják, hogy mások végezzék el helyettük a feladatokat, hogy kikövezzék előttük a boldogság felé vezető utat, anélkül, hogy nekik maguknak túlzott munkát kellene ebbe befektetniük. Ha egy pillanatig nem boldogok, akkor úgy érzik, valami nincs

rendjén. Azt akarják, hogy az életük minden egyes perce eksztázisban teljen, hiszen tudják jól, „csak egyszer élünk”.

De miként jelenik ez meg egy átlagos háztartásban? Van néhány figyelmeztető jel, amely arra mutathat, hogy saját otthonunkban is adódnak nehézségek:

- Bár idegesítenek gyermekünk követeléseai, mégis gyakran beadjuk a derekunkat.
- Összeomlunk a rengeteg házimunka terhe alatt, de mindenki mást túlságosan lefoglal a tévézés ahhoz, hogy segítsenek.
- Nem létezik olyan bevásárlás, hogy ne kellene valami rágcsálnivalót vennünk a gyerekeknek.
- Gyakran ki kell egészítenünk a gyerekek zsebpénzét.
- Levesszük róluk a felelősséget azzal, hogy magunk végzünk el helyettük valamit, amit nekik kellene megcsinálniuk.
- Vesztegetéssel, jutalommal kell megvásárolnunk gyermekeink együttműködését.
- Gyakran sietünk a megmentésükre, például kocsival visszük utánuk az iskolába az otthon felejtett cuccokat, és folyamatosan emlékeztetjük őket a határidőkre.
- Gyermekünk iskolai vagy egyéb tevékenységek közben gyakran kerül összeütközésbe szabályokkal vagy követelményekkel.
- Azonnal másokat hibáztat, ha valami nem az elvárt módon alakul.
- Mások manipulálásával próbálja véghezvinni akarátát.
- Gyakran duzzog vagy hisztizik, ha nem úgy mennek a dolgok, ahogyan ő akarja.
- Sokszor panaszkodik, hogy unatkozik, vagy azt akarja, hogy mi szórakoztassuk.
- Nem képes türelmesen várakozni arra, amit szeretne megkapni.

Ismer ilyen gyereket? Valójában nincs a földkerekségen olyan gyerekek, aki ne mutatna időről időre hasonló viselkedést. Akár már súlyos méreteket öltött az önzés járványa a családban, akár még csak apróbb kiütések jelentek meg, rövidesen akkor is képes lehet gyermekeit újból az önállóság, felelősségvállalás és az elégedettség felé terelni.

De mi is a gond?

Dr. Leon F. Seltzer a *Psychology Today*² pszichológiai szaklapban megjelenő cikkében a következőket írta az énközpontú világrépről: „Akiket énközpontú világnézettel »vert meg a sors«, úgy gondolják, hogy vágyuk minden tárgyára automatikusan jogot formálhatnak, egyszerűen csak azon okból, mert akaratum ezt diktálja. Így bármire vetnek szemet, legyen az tárgyi vagy kapcsolati cél, az azonnal jár nekik. A vágyaik elegendő indoklást nyújtanak számukra, nem kell kiérdemelniük az adott dolgot.” Mindannyian szeretnénk, ha minden kívánságunk teljesülne, lehetőleg azonnal. Napjainkban, a bőség kultúrájában az azonnali kielégülés, az azonnali jutalom elérhető valósággá vált. Több szinten is beteljesíthetjük álmainkat. De hogy ez jól tesz-e?

Dr. Seltzer szerint nem kifejezetten. Az elkényeztetett emberek lemaradnak az élet kínálta legnagyobb örömeiről. Mivel nincsenek hozzászokva, hogy a nehézségeket leküzdve, kitartóan haladjanak előre, ezért nem is ismerik azt a büszkeséget, amely abból ered, ha kemény munkával érik el magasra tűzött céljaikat. Ha magától értődő módon várják el a fizetésemelést vagy a jutalmat, nem pedig érdekeik alapján, akkor sokszor fogja őket csalódás érni. Ha megpróbálnak egy másik embert a saját akaratum szerint engedelmességre kényszeríteni, kapcsolataik megrendülnek. Mindezeket a tényezőket

² <https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200909/child-entitlement-abuse-part-1-5>

kombinálva olyan emberré válnak, akiknek nehezükre esik stabil munkahelyet találni, hosszú távú párkapcsolatot kialakítani, vagy bármilyen, valóban érdemes feladatot végrehajtani. Azáltal, hogy az elkényeztetett emberek úgy érzik, a világ a legjavával tartozik nekik, éppen ettől fosztják meg magukat.

Az ilyen attitűd azonban nem derült égből villámcsapásként alakul ki. A probléma ott kezdődik, ha egy gyerek számára az énközpontú rendszer életmóddá válik. Az ilyen esetekben a gyerekek uralják a családot. Anyu és apu kezét-lábát töri, hogy teljesítse a soha véget nem érő követeléseket – még akkor is, ha ehhez három fazékban kell három különböző vacsorát főzni a kényes ízléseknek, este még egyszer lero-hanni a szupermarketbe a hatéves kedvenc fogkrémjéért, vagy több száz dollárt kidobni csak azért, hogy a kamasz miniatűr rocsztárnak öltözhessen. Mialatt a szülők megpróbálnak minden lehetséges előnyt megadni nekik, a gyerekek csak azt tanulják meg, hogy semmit nem kell megcsinálniuk, amit nem akarnak, bármit megkapnak, amit szívük megkíván, és kedvük szerint bármikor félbehagyhatnak egy feladatot. A végén mégsem lesz senki sem boldog – a szülők halálra dolgozzák magukat, amíg csemetéjük csak azt veszi észre, hogy sosem elég, még többet akar, többet és többet! Egy gyerek sosem kegyes uralkodó! Gyorsan ráérez, hogyan használhatja ki a nyavalygást, a követelőzést, sőt, a tettelegességet annak érdekében, hogy megkapja, amit akar.

A követelőzés nem csupán otthonunkat fertőzi meg: hatással van a gyerekek iskolai teljesítményére, szabadidejére és baráti kapcsolataira is. Közepes teljesítményre is ötös eredményt fognak elvárni, miközben azt hiszik, elég megjelenni az edzésen, hogy egyből a csatársorba kerüljenek. Barátságaik sokszor énközpontúak, mert gyakran hiányzik belőlük az empátia és az önzetlenség. Ha viselkedésük miatt gondok adódnak az iskolában (vagy azon kívül), mindig valaki mást okolnak érte: az időjárástól a kistesóig széles a skála. Vagy a dolgozat volt értelmetlen, vagy épp rossz napjuk volt, vagy a főnök pikkel rájuk. Az ítéletük szinte mindig az, hogy „Ez totál igazságtalan!”.

Az elkényeztetettség egyértelműen messzire mutató probléma, amely az ember teljes életútján érzeteti hatását.

Gyerekközpontú szülők, énközpontú gyerekek

De miért gyötör minket az ilyen kényúr viselkedés átka – amely régebben csak a királyi családokra volt jellemző? Az bizonyos, hogy nem a genetikában keresendő az ok – nincs belénk kódolva, hogy tizennyolc évesen azonnal szükségünk van egy kocsi-ra vagy egy csokiszeletre, csak hogy kibírjuk a bevásárlást hisztiroham nélkül. Hogyan ölthetett járványos méretet az énközpontúság az elmúlt három évtizedben?

Felbukkant néhány alapvető jelenség a kultúránkban, ezek hatására az ezredfordulós, 1980 után született generációban énközpontú látásmód alakult ki. Valójában azonban nem itt kezdődött a dolog, sőt, ez még nem is a vége. Tekintsük hát át a teljes képet!

ÉN IS KÜLÖNLEGES VAGYOK, TE IS KÜLÖNLEGES VAGY, MI MIND KÜLÖNLEGESEK VAGYUNK!

1969-ben dr. Nathaniel Branden könyve, a *The Psychology of A Self-Esteem* (Az önbizalom pszichológiája) indította útjára az önbizalom-növelés mozgalmát. Ez a könyv hívta fel a szülők, a gondozók és a társadalom figyelmét arra, hogy az önbizalom kiemelkedő fontosságú a személyiség fejlődésének szempontjából, és ezzel kulturális forradalmat indított el.

Po Bronson a *New York Magazine* folyóiratban megjelenő cikkében – *How Not to Talk to Your Kids* (Hogyan ne beszélj a gyerekeiddel?) – rámutatott, hogy ez a mozgalom győzött meg minden gyereket arról, hogy ő valóban egyedi és különleges. A versenyeken ettől fogva minden résztvevőt díjaztak, nem csak a győzteseket (hiszen mindnyájan győztesek vagyunk!), az osztályozási rendszer a leghanyagabb mun-

kát is értékelte, a munkahelyeken pedig elkezdtek helyteleníteni a munkatársi kritikát. A gyerekek minden mozdulatát bőséges dicséret jutalmazta, amitől szinte függővé váltak, és már a legbanálisabb feladatok elvégzéséért is elvárták azt – később már felnőttkorukban is.

Napjainkban ezek a fiatal felnőttek még azért is elvárják az elismerést és a vállveregetést, ha vasalt inget vesznek fel a munkahelyre. A munkaadóknak egyre több fejtörést okoz az olyan dolgozók motiválása, akik folyamatos visszajelzést és állandó figyelmet igényelnek, mert csak ebből tudják, hogy jól teszik-e a dolgukat.

Persze, voltak pozitív hozadéka is a gyermeknevelésben fújó új szeleknek (például biztosak lehetünk benne, hogy már nem osztanak körmöst az iskolában), de a tény tény marad: az az elképzelés, hogy mindannyian különlegesek vagyunk, többet ártott, mint használt, és még hosszú időn keresztül érezhetjük utólagos hatását. Jean M. Twenge pszichológus, a San Diegó-i Állami Egyetem professzora kimutatta, hogy napjainkban a tinédzserek és a fiatal felnőttek önteltebbek, mint régebben. Felméréseiben azt találta, hogy napjaink főiskolásai az 1979-es hallgatókhoz viszonyítva magasabb pontszámot érnek el az úgynevezett narcisztikus személyiségteszten (NPI), nagyobb közöttük a magukat átlagon felülinek gondolók aránya, munkaetikájuk pedig alacsonyabb szintű. Ez a hatás még írásaik stílusában is érezhető: többször használják az egyes szám első személyű névmásokat (én, engem), amely egyértelmű azonosító jele az énközpontú generációnak.

Az agyonkényeztetés problematikája

Most már, hogy az önbizalom vált a legfőbb értéké, a *baby boom*-generációból³ valódi gyermekközpontú családok nőttek ki – és a fo-

³ Az 1946 és 1964 között született népesség. Az amerikai *baby boom* körülbelül egybe esik a magyarországi Ratkó-korszakkal. Forrás: Wikipédia. (A szerk.)

ciedzés, a gyerekbalett és a játszórándik a történelemben először elsőbbséget élveztek a női kertészklubhoz és a céges focicsapathoz képest. Hát nem csodálatos, hogy mennyire bevonódtunk gyermekeink életébe?

De, természetesen az – mindaddig, amíg nem visszük túlzásba. Természetes, hogy a szülők a legjobbat akarják utódaiknak, és megpróbálnak mindent megadni nekik. A gond ott kezdődik, hogy amikor ezüsttálcán nyújtjuk nekik a világot, öntudatlanul is hamis igényeket teremtünk.

Sok aggódó anyából és apából válik fűnyírószülő: úgy próbálják megvédeni gyermekeiket, hogy letarolnak előttük minden akadályt, amellyel a hétköznapiakban találkozhatnának, a nyúzott óvó néniktől kezdve a színjátzó kör vezetőjéig, aki a legutóbbi három darabban folyton a legapróbb szerepekbe osztotta be a kicsit. Vagy ami még rosszabb: a gyorséttermi főnökig bezárólag, aki három egymást követő kérésért figyelmeztetésben részesítette a gyereket. A szülők nem egyszerűen a gyerek köré építik fel a teljes életüket, hanem mindent megtesznek, hogy porontyuk soha ne is ütközhesen nehézségbe – tükörsima utat betonoznak le előttük egészen a felnőtté válásig, és még azon is túl. A túlságos védelmet élvező gyerekek hamar megtanulják, hogy az élet bizony habos torta, de még ha nem is, akkor is megoldja majd valaki más. Egy ilyen buborékban kellemes lehet az élet, de ez sajnos nem tart örökké.

Azzal is elkényeztetjük gyerekeinket, ha sosem mondunk nekik nemet. Mindannyiunkkal megesik, hogy inkább rábólintunk, csak hogy mosolygó arcocskákat láthassunk, semmint hogy a tiltással újabb hisztit váltsunk ki. Ez természetes. Az igazság azonban az, hogy a szülők gyakran maguk is félnek a *nem* kimondásától, és inkább kerülnek a használatát. Mindent megadunk, amit csak akarnak, még hozzá késlekedés nélkül, ezzel pedig belekényszerülünk a szolgaszerepbe, hiszen valljuk be, ez valóban a könnyebb út. A gyerekek hozzá szoknak az akaratuk azonnali beteljesüléséhez, így egyre jobban toporzé-

kolnak, ha ellenállásba ütköznek, a probléma pedig egyre nagyobbra duzzadva kikerül az irányításunk alól.

Ott van azután még az agyondicsérés problémaköre. A gyerek cukorkát kap érte, hogy kibírt három perc sorban állást a bankban; csillagot a tanár nénitől, hogy szépen, csendben ült a padjában; pénzt a jó jegyekért; és egy nápolyit, hogy kibírja a bevásárlást üvöltés nélkül. Még a legegyszerűbb tevékenységre is csak úgy záporozik a dicséret: „Ügyes voltál!” „Jaj, de aranyos vagy!”, és „Milyen eszes gyerek!” Úgy nőnek fel, hogy minden hétköznapi mozdulatukat dicshimnusz kíséri, így később sem fognak jól viselkedni, erős munkamorállal dolgozni vagy segíteni másokon, ha nem várhatnak érte jutalmat vagy elismerést.

A túlzott szülői jelenlét a legjobb szándékból ered, de ez még nem változtat azon a tényen, hogy az ilyen nevelés egyenesen az énközpontúság felé vezeti a gyereket. Nem kell azonban áldozattá válnunk: ahogy ez a könyv is bemutatja, vannak módszereink arra, hogy gyermekeinket kigyógyíthassuk ebből a korból.

Hogyan rombolják a közösségeket a közösségi hálók?

A 21. század hajnalán beköszöntött a kommunikációs hálózatok kora, a Facebook, a Twitter, az Instagram és a többi közösségi oldal pedig korlátlan önreklámozási lehetőséget nyújt a fiataloknak. Nem mintha egy tinédzsernek külön biztatás kellene, hogy a saját énképe megszállottjává váljon... Azzal, hogy folyamatosan posztolnak, twittelnek és értesítik a világot mindenről, ami velük történik – a reggelitől kezdve a kistesók idegesítéséig –, az énközpontú, csak a pillanatnak élő mentalitást erősítik meg. És mivel a hálózatukban lévő barátok mind egy szálig egyetértenek velük, egyszerűen nincs okuk más szemmel nézni a világot, főleg nem azok szemével, akik a kemény munkát és a felelősséget tartják értéknek.