

Harap a gyerekünk – mit tegyünk? Egry Zsuzsanna tanulmánya alapján

Sok 1-3 év közötti kisgyerek esik át harapós időszakon. Megharapják anyát, apát vagy egy másik gyereket, és ezzel nem kis aggodalmat keltenek. Ennek a viselkedésnek semmi köze sincs ahhoz, hogy egy gyerek mennyire jó, vagy mennyire jók a szülei.

Viszont a megharapott gyerek szülei gyermekük heves védelmezőivé válnak. A „meg kell védenem a gyerekemet” reakció aztán a „harapós” gyerek szülei számára könnyen úgy csapódhat le, hogy „a te gyereked rossz”, és az eset olyan érzelmi hullámokat kelthet, melyeket a két fél nehezen tud kezelni.

A babák a harapás által is tapasztalatokat gyűjtenek

A kisbabák – mindegyikük – a harapáson keresztül is tapasztalatokat gyűjtenek, tanulnak a világról. A babák ráharapnak a fogzást segítő játékaikra, mamájuk mellére, cumijukra, szüleik ujjára vagy vállára. A szülők meglepett kiáltása általában értésükre adja, hogy harapásuk fájdalmas, és néhány próbálkozás után túllépnek rajta. Nem fognak harapni. Nincs ezekben a harapásos felfedezésekben semmi rossz, a baba azt teszi, amit a tanuláshoz tennie kell.

Segíti a tanulási folyamatot, ha a felnőttként hangos, de nem ijesztő „Áu! Ez fáj! Ne harapj!” felkiáltással reagálunk, de nem hibáztatjuk, büntetjük vagy magyarázunk egy kisbabának. Hogy megtanulják, mi a harapás eredménye, tapasztalatokat kell szereznük róla. Ezért lesz néhány elkerülhetetlen fájdalmas pillanat, mielőtt megtanulják, hogy a harapás fáj. A szülőknél felelőssége, hogy figyeljenek saját biztonságukra egy olyan gyermek társaságában, aki épp a harapásról gyűjt tapasztalatokat. Épp ezért nem érdemes ujjunkat olyan baba szájába tenni, aki a harapást gyakorolja, hacsak még nincs foga.

A kisgyerekek akkor is harapnak, amikor félnek

A gyerekek, mire elérik az 1-3 éves kort, már megtanulták, hogy a harapás fájdalmas. Ha ők harapnak, akkor már nem tapasztalatokat gyűjtenek. Azt kérdezhetjük magunktól: „Jó, de ha fáj, miért teszi ezt?” Nem gondolom, hogy a kisgyerekek elhatározzák, hogy harapni fognak. Kedves, velük születetten jó teremtések, és senkit sem akarnak bántani. Ha harapnak, akkor azt a bennük lévő feszültség hatására teszik, ami megakadályozza, hogy tisztán gondolkozzanak. Nem direkt csinálják, és nem rá és nem tudják, hogyan állítsák le ezt az impulzusukat. A kisgyerekek harapása olyan, mint egy tüsszentés vagy köhögés. A test belső készletére teszik, és nem tudják uralni.

Az kisgyerekek főleg akkor harapnak, amikor félnek, vagy csalódtak valamiben. Amikor nem volt lehetőségük nyugodt és közeli élményekkel feltöltődni szüleik vagy gondozóik körében, vagy olyan feszültség keletkezett bennük, amit nem tudtak kifejezni természetes úton, például a síráson keresztül. Szülőként azt tanultuk, hogy ha zaklatottak, csitítsuk őket, és a gyerekek ezért valahogy elrendezik magukban a feszültséget, de a bent ragadt érzések egyszer csak morajlani kezdenek és hirtelen kitörnek. A gyerek pedig harap.

Az gyerekeknek szükségük van arra, hogy kiadhassák érzéseiket

A gyerekeknek szükségük van arra, hogy kifejezzék csalódottságukat, félelmüket és egyéb mindennapos feszültségüket. Közel szeretnének lenni anyához és apához, de anyának és apának dolgoznia, vásárolnia, főznie, telefonálnia kell, és a testvérekkel is kell foglalkozniuk. A bölcsődében arra vágnak, hogy gondozóik körülrajongják őket, a gondozóknak viszont sok gyerekre kell figyelniük. A feszültség pedig minden apró kiábrándító és magányos pillanattal csak nő. A mindennapos eseményektől a kisgyerekek feszültté és magányossá válhatnak, akkor is, ha ezek a helyzetek egy felnőtt számára teljesen természetesnek tűnnek.

Ha például egy szülőnek esti találkozóra kell mennie, egy kisgyerek nem érti miért nincs otthon. Félt és sírni próbál, hátha enyhítheti félelmét olyan valaki karjában, aki szereti és meghallgatja. De jóakaró szülője vagy gondozója úgy gondolja, hogy jobban érzi majd magát, ha nem sír, ezért cumisüveget ad neki vagy leteszi aludni. Ugyanez a kisgyerek pedig másnap a bölcsődében megharap egy másik gyereket. Megpróbálta kiadni feszültségét, de nem tudta. Az érzések, amiktől próbált megszabadulni, harapásban távoznak. Nem tudja miért harapott, nem is akart harapni. Egyszerűen túl sok volt a feszültség ahhoz, hogy jól tudjon működni.

A pillanatnyi és a régről tárolt feszültség harapásra készítheti a gyermeket

A kisgyerekek lehet, hogy a friss történések feszültsége miatt harapnak. Testvér születése, az egyik szülő távolléte, tévében látott erőszak, gondozó személyének változása, költözés, vagy hasonló történések, mind elég feszültséget keltenek a gyerekekben ahhoz, hogy harapjanak. Ha egy gyermek harapásban fejezi ki érzéseit, nem jelenti azt, hogy a szülő vagy a gyermek hibás lenne. A harapás épp olyan, mint egy taknyos orr, általános, és nem élvezet sem a gyerekeknek, sem a szülőnek. Kellemetlenül érinthet más gyereket is, de nem azt jelenti, hogy bárki is rossz lenne.

Sok esetben az a legvalószínűbb, hogy a gyermekek egészen korai – magzati és csecsemőkori – nehézségeiből fakadnak a harapások, sokkal inkább mint az aktuális feszültségekből. Sok olyan kisgyereket láttam harapni és más gyereket megtámadni, akiknek szülei nem tudtak aktuális feszültségről beszámolni. Ezek a gyerekek leginkább akkor törtek ki, amikor egy szobában túl közel ültek vagy játszottak másokkal. Mikor megpróbáltuk kitalálni a feszültség okát, rájöttünk, hogy mindegyik gyermeknek nehéz születése volt. Hosszú vajúdás után születtek, vagy beszorultak a szülőcsatornába. Arra tippeltünk (a kisgyerekeknél a találgatás a legtöbb, amit tehetünk), hogy a közel összetömörülő gyerekek előhozhatják bennük azt a korai érzést, amikor veszélybe kerültek.

A kisgyerekek csalódottságból is haraphatnak. Azt látják, hogy mindenki mennyi érdekes dolgot csinál, és azt gondolhatják: „Én is szeretném azt csinálni!” Még nem tudják, hogy nem képesek rá. Reményekkel és csalódásokkal teli időszak ez. Amikor egy kisgyerek kitör, és a csalódottságra adott természetes, egészséges és feszültséget csökkentő válasza – a sírás és a hiszti – nem megengedett, a gyermek csalódottsága olyan méreteket ölthet, hogy nem bírja elviselni más gyerekek közelségét. Harapni fog, vagy kirobban, mert nem engedtek szabad utat a benne keletkezett frusztrációnak.

Nem szükséges tudnunk a harapás okát

Ha kitaláljuk, hogy miért harap gyermekünk, segítségünkre lesz abban, hogy legközelebb előre tudjuk, mikor kell résen lennünk. Így a kellő pillanatban a közelében lehetünk, hogy közbelépjünk, segítsünk gyerekünknek az érzéseivel, és megvédjünk másokat. De ahhoz, hogy segíteni tudjunk neki, igazából nem kell megértenünk a feszültségének az eredetét. Akár sejtjük, miért harap, akár nem, ugyanolyan módon tudjuk segíteni őt.

Forduljunk figyelmünkkel a gyermekünk felé, ha megharapott valakit

A harapás nem oldja fel a gyermek belső feszültségét. Sőt, sokkal rosszabbul érzi magát utána, akkor is, ha közönyösnek látszik. Mikor gyermekünk bánt valakit, növekszik a feszültsége, annak ellenére, hogy büntudata miatt úgy tesz, mintha nem érdekelné. Legbelül jobban meg van ijedve, mint azelőtt. Kerüljünk közel hozzá, mondjuk el mennyire sajnáljuk, hogy nem értünk oda időben biztonságos körülményeket teremteni. Forduljunk úgy, hogy szemébe tudjunk nézni, és kérdezzük meg el tudja-e mondani, hogy érzi magát. Valószínűleg nem kapunk majd szóbeli választ, de gyermekünk annyira rosszul érzi magát, hogy nem tud ránk nézni, és nem tud velünk kapcsolódni. A legáltalánosabb, hogy kényelmetlenül fészkelődik majd.

Ha továbbra is próbálunk szemkontaktust teremteni, és közben biztosítjuk őt arról, hogy vele szeretnénk lenni, gyermekünk általában képes lesz érzéseit sírásban vagy dühkitörésben kiadni. Az is lehet, hogy nevetni fog inkább, miközben megpróbál kisiklani a helyzetből. A nevetés is fontos eszköze a feszültség kiadásának. A nevetés mögött más érzelmek is rejtőznek, és felszínre is jönnek, ha továbbra is kapcsolódunk és a közelében maradunk.

A gyermekünk akkor tud megszabadulni attól a feszültségtől, ami a harapásra készítette, ha mi kitartóan szeretettel, kedvességgel, és a kapcsolódásunkat ajánlva vele maradunk. Akkor is tudunk segíteni, ha nem a gyermek szülei vagyunk. Bármelyik közelben lévő, gondoskodó és türelmes felnőtt megfelelő arra, hogy közbeavatkozzon. Annak a gyermeknek, akinek feszültsége tetőfokára ért, arra van szüksége, hogy valaki meghallgassa őt, vele legyen, amíg ő sír, hisztizik, vagy dühöng. Ez a személy bárki lehet. Ha ez a felnőtt épp nem a szülője, akkor lehet, hogy ilyenkor a gyerek majd anya vagy apa után fog sírni. Lehet, hogy a harapás oka is anya vagy apa hiánya volt.

Legyünk kezdeményezők abban, hogy a gyermek ki tudja adni feszültségét: Tartsunk Gyerekidőt és rendszeresen hallgassuk meg, maradjunk vele, amikor sír és „hisztizik” .

Gyerekidő

Első lépésként abban segítsünk a harapással küzdő gyermeknek, hogy megerősödjön benne az érzelmi biztonság érzése, az az érzés, hogy figyelünk rá és szeretjük őt. A [Gyerekidő](#) (a gyerekünkkel töltött minőségi idő) erre a legalkalmasabb eszköz. Kijelölünk egy bizonyos időtartamot – 5 és 20 perc között bármit -, teljes figyelmünkkel a gyerekünk felé fordulunk, és azt mondjuk: „Itt vagyok kicsim. Van X percünk, és most azt csinálunk, amit csak akarsz!” Ajánljuk fel melegségünket, érdeklődésünket, nézzünk a szemébe, és játsszunk úgy, ahogy ő szeretné. Lehet, hogy nem fog ránk nézni vagy nem veszi tudomásul jelenlétünket, de ne bizonytalanodjunk el. Továbbra is ajánljuk fel érintésünket és maradjunk szemkontaktusban. Ha sikerül velünk nevetnie (csiklandozás nélkül), próbáljuk meg tovább nevetetni, a nevetés

segít kiadni feszültségét. Érti, hogy biztonságban van, és megértik őt. Mikor lejár az idő, mondjuk el, hogy jó volt együtt játszani és lesz még ilyen alkalom hamarosan.

A naponta vagy heti többször tartott Gyerekidő arra bátorítja gyermekünket, hogy megmutassa nekünk valódi érzéseit. Lehet, hogy elkezdi majd sírni, amikor távozzunk, vagy duzzogás helyett lehet, hogy kitör majd, ha nem kap még egy sütit. Ez előre lépés annak ellenére, hogy van, aki visszafejlődésnek látja. A Gyerekidő felélénkítette a kapcsolatot. Gyermekünk azért tör ki könnyekben vagy fejezi ki dühét, mert elég közel érzi már magát hozzánk ahhoz, hogy azt remélje majd karunkba zárjuk és azt mondjuk neki: „Sajnálom, hogy ennyire zaklatott lettél. Itt vagyok. Figyelek rád.” Hagyni fogja, hogy érzése kibukjanak, ahelyett, hogy ülne rajtuk, míg végül később máskor bajt okoznának.

A Sírás Meghallgatása

Azok a gyerekek, akik már elkezdtek harapni, azt jelzik, hogy olyan erős érzések feszítik őket, amelyekkel muszáj segítsünk nekik. Segíteni pedig úgy segítünk, hogy meghallgatjuk őket, velük maradunk, amíg kihisztizik, kisírják, kidühöngik ezeket az érzéseket magukból. Ezek az érzések apró ürügyek kapcsán kerülnek felszínre, mint például amikor a gyerek nem akar beszállni a gyerekülésbe, nem akar levetkőzni fürdéshez, vagy nem akarja abbahagyni a játékot, amikor oviba kell indulni. A gyerekek ilyenkor arra van szüksége, aki meghallgatja őt, mialatt kisírja vagy kitombolja magát.

A Kapcsolódó nevelés egyik eszköze, amit a Sírás Meghallgatásának nevezünk, megadja gyermekünknek ezt a lehetőséget. Mikor szülőként vagy gondozóként észrevesszük, hogy egy gyermek érzése kitörni készülnek, azzal segítünk neki a legtöbbet, ha közel megyünk hozzá, egy időre félretesszük egyéb tennivalóinkat, és szeretettel mellette maradunk, amíg ő átéli az érzéseit. Mi erre a jelenlétre azt a szót használjuk: meghallgatás.

Ez nem azt jelenti, hogy a gyerekünk szavakba önti, amit érez, és így tájékoztat minket arról, mi történik vele. Nem. Ilyenkor az agyának az a része, amellyel ezt megtehetné, épp nem működik, mert most arra van szüksége, hogy a sírás és a hiszti feszültségoldó hatásán keresztül az agyának az érzelmi központja újra egyensúlyba kerüljön. A gyerekek tudják, hogyan dolgozzák ki magukból a feszültségüket.

A sírás és dühkitörés csodás, bár időigényes módon feloldja azokat az érzéseket, melyek a harapás és más „vakvágányon futó” viselkedés gyökerét jelentik. Nekünk szülőként vagy a gyerek gondozójaként pedig lehetőségünk van segíteni őt ebben.

Ehhez szükség lesz saját gondolkodásmódunk áthangolására. Mikor a gyerekünk sírni kezd, érdemes magunkban azt mondani: „Jó, rendben, megérett az idő egy kiadós hisztire. Bízok bennem és nehéz napja volt!” Vagy: „Hű, most egy ideig sírni fog. Jó lesz kapcsolódni vele kicsit, egész nap annyira rohantam.”

Ha kitartóan tartunk Gyerekidőt és rendszeresen alkalmazzuk a Sírás Meghallgatását, feloldjuk azt a feszültséget, amitől gyermekünk harap. Ez időbe telhet – a kisgyerekek sok félelmet elraktároznak, mielőtt eljutnak oda, hogy harapni kezdenek. De ahogy meghallgatjuk őket, láthatjuk majd, ahogy ellazultabbak lesznek, szabadabban játszanak, és hogy megmutatják nekünk azokat az érzéseket, melyektől szeretnének megszabadulni.

A kisgyerekek nyugodt körülmények között is haraphatnak

Lehet, hogy épp nagy játékban vagyunk a majd kicsattanó gyermekünkkel, amikor hirtelen megharap minket. Ez sokkoló lehet számunkra, és támadásnak élhetjük meg, és ennek eredményeképpen elmehet a kedvünk az ilyenfajta, hancúrozós játéktól. Nem értjük, hogy miért harap meg saját gyerekünk a legidillibb játék közepén.

A gyerekek számára nagy biztonságot és megerősítést jelent, ha testközelben lehetnek, hozzánk simulhatnak, és mi eközben rájuk mosolygunk, és kifejezzük, mennyire lelkesedünk értük. Ilyenkor amennyit csak tudnak, magukba szívják a szeretetünkből. Ha kis szívük ilyenkor szeretettől és örömtől csordul túl, elragadják őket az érzelmeik, és a harapás által jelezhetik, hogy valami nincs rendben ott belül: belső félelmeket, feszültségeket tárolnak.

Ha a gyerekünk meleg és közeli játék közben harap meg minket, az azt jelenti: „készen állok kimutatni neked a nehéz érzéseimet, és szükségem van rád, hogy segíts eljutni hozzájuk.”

Ha ilyen módon harap meg minket gyermekünk, jól tesszük, ha minél kevesebb felháborodással reagálunk a harapására. Maradjunk hozzá egészen közel, és mondjuk azt: „Drágám, nem engedhetem, hogy megharapj. Mondd el mi bánt!” Igyekezzünk a szemébe nézni, és maradjunk nagyon közel hozzá. Ha érzi a figyelmünket és azt a szándékunkat, hogy meghallgassuk a felszín alatt bujkáló érzéseit, az segít neki eljutni a harapástól – ami közben olyan, mintha nem érezne semmit, mert a félelem legtöbbször gyerekben és felnőttben egyaránt érzéketlenséget vált ki – a felháborodás, a pánik és a csalódottság érzéséig. Maradjunk vele. Figyelmünk segítségével gyermekünk azokra az érzéseire tud koncentrálni, melyektől meg akar szabadulni, amelyekből ki akar gyógyulni. Nehézségeire a mi figyelmünk, szeretetünk a gyógyír, melyet – mikor a rossz érzései végére ér – mélyen a szívébe zár.

Tartsuk gyermekünket és magunkat biztonságban, úgy, hogy közben majdnem meg tudjon harapni minket

Ha gyermekünk egyszer épp nagy játék közben harap meg minket, a következő ilyen jellegű játéknál legyünk résen, és figyeljük, mikor készül ismét „támadni”. Ha ekkor el tudjuk kapni azt a pillanatot, mielőtt épp megharapna minket, úgy hogy szeretettel, de határozottan a homlokára tesszük kezünket, és ezzel megakadályozzuk a harapást, mi magunk biztonságban leszünk, ő pedig eljuthat azokhoz az érzéseikhez, amelyek harapásra készítették. Gyengéden tartsuk el magunktól a fejét, pár centire a testünktől, és mondjuk azt: „nem engedhetem, hogy megharapj, drágám” olyan hangon, hogy érezze, segíteni szeretnénk neki. Ajánljuk fel támogatásunkat és figyelmünket. Továbbra is megpróbál majd megharapni minket, vagy hevesen nevetni kezd, hogy így biztonságosan kiengedje a feszültségét. Vagy sírni kezd, mert végre megkapta azt a biztonságot, amelyre szüksége volt az érzései kifejezéséhez. Támogatásunk segítségével érezheti és elengedheti az őt háborgató félelmeit.

A megszegényítés, hibáztatás vagy büntetés sohasem segít egy harapó gyereken

Gyermekünk nem tehet róla, hogy érzései annyira felhalmozódtak, hogy harap. Próbált sírni, próbált dühöngeni, de még nem kapta meg azt a támogatást, amelyre szüksége van ahhoz, hogy kifejezze és elengedje félelmeit és csalódottságát. szülőként, gondozóként, nagyszülőként vagy barátként egyaránt segíthetünk neki. Amint az érzések kiengedése

pihenni engedi őt, és biztonságban érzi magát, felhagy a harapással. Gyermeünk jó gyerek. Szeretne szépen játszani. Közeli és nyugodt kapcsolatra vágyik velünk és mindegyik barátjával.

Utószó

Ahhoz, hogy ilyen módon valóban segíteni tudjunk a gyerekünknek, fontos, hogy mi magunk ne maradjunk azokkal az érzésekkel, amiket a gyerek harapása kivált bennünk. Csak azért, mert elhatározzuk, az esetleges dühünk, kétségbeesésünk, tehetetlenségünk, felháborodásunk, szégyenérzésünk – vagy bármi más, amit ilyenkor érzünk – nem fog magától elmúlni. Legtöbbünknek nehéz a viszonya azokkal a helyzetekkel, ahol támadás, agresszió ér minket, és dühösek leszünk.

Ahhoz, hogy ott-és-akkor a szükséges nyugalommal tudjuk segíteni a gyerekünket, az kell, hogy ezeket az érzéseket mi magunk is többé-kevésbé megdolgozzuk és elengedjük. A Kapcsolódó nevelésben erre a „meghallgató pár” eszközt használjuk, amikor egy másik felnőttel egyezséget kötünk arról, hogy kölcsönösen meghallgatjuk egymást – elfogadással, kritika és tanácsok nélkül, tudva, hogy a másik meg fogja találni a saját megoldását, ha a felkavaró érzésektől meg tud szabadulni.

Amíg a saját feszültségeinkkel nem foglalkozunk, addig hiába is próbálunk segíteni a gyerekünknek. A mi zavaró érzéseink jelenlétében nem tudjuk megteremteni azt a biztonságérzetet, ami ahhoz kell, hogy ő a gyógyító erejű nevetésig, sírásig, „hisztiig” eljusson.

Ilyenkor jobb, ha nem is akarjuk őt segíteni, valószínűleg csak frusztráltak leszünk igyekezetünk hiábavalósága miatt. **Legjobb, ha türelmünk maradékának birtokában megváltoztatjuk a helyzetet.** Pl. kedvesen annyit mondunk: „Gyere kicsim. Most játszunk valami mást a kertben/a másik szobában!”

A probléma gyökerét nem orvosoltuk ugyan, de legalább harag, megszégyenítés, félelemkeltés nélkül kiutat találunk a helyzetből. Abban pedig biztosak lehetünk, hogy előbb-utóbb újabb lehetőséget kapunk a gyerekünktől, hogy az érzéseivel segítsünk neki.

Egry Zsuzsanna