

## A dackorszak és a hiszti – áldás vagy átok?

Számtalan esetben, amikor a szülőt kérdezem a gyermekéről, hogy volt-e dackorszaka, és milyen, akkor a válasz valami ilyesmi: “Nem, hála Istennek megúsztuk, nagyon rendes kicsi volt, nem hisztizett”. Mondja ezt a szülő büszkén, mintha az ő érdemei szerint a gyerek és az ő kapcsolata mérője volna az, hogy a gyerek hisztis-e vagy nem. Na, ilyenkor tudom, hogy van ám probléma! Mégpedig pont a hiszti hiánya jelzi ezt. Ugyanis mi is a hiszti? Mi ez a sokak által emlegetett dackorszak? Van-e ilyen egyáltalán?

### *A dackorszak jellemző tünetei:*

Mindenki fel tudja sorolni a tüneteket: 2-3 éves, 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. Elmehet itt a hiszti a klasszikus “földre fekvős, ordítós, visítós”-ig, az enyhébb, pár perces sértődött dactól. 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 eddig bevált rendszer.

### *A dackorszak oka és célja:*

A fejlődéslélektan ezt nem említi külön állomásként, beleépül egy hosszabb szakaszba ez az időszak, mégis van hangsúlya. Használjuk az identitás kialakulásának mérföldköveként említett kb 2-3 éves kort, amikor a nemi identitás is kezd megfogalmazódni, meg tudja már különböztetni a gyermek ránézésre a bácsit és a nénit, a kislányt és a kislányt, 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.

### *Idegrendszeri adottság?*

Igen, a dackorszak, a hiszti erőssége függhet az idegrendszer működésbeli és alkati jellemzőitől. Az erőssége, és nem a jelenléte. Az ún. görcskészség különbözhet az egyéneknél. Észrevettük már, hogy van, aki gyermekkorban akaratosabb, hisztisebb, az felnőttkorban is makacs, ragaszkodó? Ennek van jó és rossz oldala: aki ilyenebb, az a feladatok megoldásában is kitartóbb, addig rágja a problémát, amíg meg nem oldja, nem adja fel, a figyelme is fókuszáltabb. De saját magát is lefárasztja, hogy nem tudja abbahagyni, elszakadni bizonyos dolgoktól, “járatja az agyát”, túlpörög, és persze másokat is idegesíthet ezzel. Ez alkati dolog, ezzel meg kell tanulni sáfárkodni. De a dackorszak minden szerencsés esetben elkövetkezik. Szerencse? Igen. Ha megértjük a miértjét, akkor azt is megértjük, mire is jó ez.

### *Mit tegyünk és mit ne?*

Először is értsük meg! A dackorszak nem ellenünk van, hanem érte. Gondoljunk csak, milyen felnőttnek szeretnénk elképzelni a gyermekünket? Aki 30 évesen sikeres, önálló, boldog felnőtt, saját családdal, élvezetes munkával, vagy egy

“anyámasszony katonáját”, otthon a szüleivel élő, végzettség nélküli, önállóan nagyra nőtt gyereket, akire még mindig az anyu főz és mos? Ugye azt szeretnénk, ha önálló, ügyes és okos felnőtt lenne majd? Hát ezért tenni kell, és a szülőnek ebben segíteni kell. Hogyan? Elfogadással, támogatással, megértéssel. De! 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. Képzeljük 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 ám a gyermek képességeitől, az adott szituációtól is. A következetesség fontos, de a rugalmasság is. Kellenek szabályok, de a szabályoknak alkalmazkodniuk kell a gyermek megoldási készségeihez is. Hiszen ő is állandóan okosodik, hát ezt értékelnünk kell, pl azzal, hogy lassan egyre több önállóságot engedünk neki. Hadd próbálgassa a szárnyait, abból tanulja meg ő is, mire képes. Ezzel fog önállóbb lenni, és ezzel alakul ki az egészséges önbizalma is. A keretek hozzá idomuljanak, és ne ellene!

*A nevelési elvek, ha borulnak:*

Mi van, ha nem tudunk következetesek lenni? Mi van, ha hibázunk? Annál jobb! Egyáltalán nem baj, ha a gyermek találkozik azzal az esettel, ha mi, szülők tévedünk és hibázunk. A lényeg, hogy ezt a hibát be tudjuk ismerni – magunknak és neki is. Minden gyermek minden szülőt túlértékel, piedesztálra emel, hiszen a szülő az ő istene, a tökéletes, akire számíthat. De hát valljuk meg, ez nem így van (tiszteltet a kivételnek☺). Sokszor fáradtak, ingerlékenyek vagyunk, és megbántjuk a gyermeket, nem vagyunk következetesek, rosszul mérjük fel a szituációt, hirtelen és durván reagálhatunk. De ha átgondoljuk, és azt tudjuk mondani: “bocsánat”, az segít. Nekünk is, és a gyermeknek is. Hiszen ezzel megtanulja ő is, hogy mit kell tenni, ha túl magasra tette a mércét, és nem sikerült elérni. Hogyan lehet megoldani valamit, hogyan lehet újrakezdeni, jobbra tenni a dolgokat. Ha ezt nem látja saját példában, akkor kevesebb lesz azzal a tapasztalattal, hogy néha lehet hibázni, a lényeg, hogy kijavítsuk. Ezzel nemhogy nem csökken az értékünk a szemében, hanem növekszik, hiszen ha beismeri valaki a hibáját, az nagyobb erőt, magabiztosságot feltételez, mintha elhallgatja.

*Apró fortélyok:*

Megtanultam, hogy kevesen szeretik, ha arra hívom fel a figyelmet, hogy gondolkozzunk, értsük meg a helyzetet, és szüljük meg magunk a megoldást. Mindenki szereti a kész recepteket, amiket ki lehet próbálni, aztán vagy beépíti a tárba, vagy kidobja. Íme, pár kész recept:

1. Amikor elkezdődik a hiszti, vegyünk pár mély lélegzetet, és próbáljuk magunkat egyensúlyba hozni. Mantrázzuk a következőt: “Én vagyok a felnőtt, a szülő, ő egy kicsi gyerek. Okosabb és ügyesebb vagyok nála, és ő a segítségemre szorul, ő nem az ellenfelem. Most is segíteni fogok neki.”
2. Próbáljuk felmérni a helyzetet reálisan! Nézzünk körül, és állapítsuk meg, hogy amit ő épp nem akar, az veszélyeztet-e az életét, a biztonságát?

Veszélyeztet-e bárki más életét? Ha nem, akkor tudunk-e rugalmasabbak lenni éppen? Mit veszítünk, mi a reális veszteségünk?

3. Ha reálisan tudunk engedni neki, akkor szabjunk egy új keretet, és ezt közöljük vele, valahogy így: “rendben, csússz le még a csúszdán 3-szor, de utána mennünk kell, mert apa vár minket” vagy: “rendben, most ne a csíkos zoknit húzd fel, hanem válassz egy másikat a szekrényből. Mit gondolsz, melyik zokni lenne mára jó? Vagy vennél egy harisnyát inkább?”
4. Ha nem tudunk engedni a keretből, akkor ne engedjünk! Ezt közöljük egyértelműen, és emiatt ne legyen lelkiismeret furdalásunk! Pl ha az úttesten akar átszaladni nélkűnk, épp, mikor egy autó közeledik, akkor határozottan fogjuk meg a kezét, és tartjuk vissza, minden egyéb indoklás nélkül. Itt a tét az élete, itt nincs helye az alkudozásnak, magyarázkodásnak, győzködésnek.
5. Ha a gyermek nagyon hisztis, belelovalta magát, akkor érdemes néha kivárni a végét nyugodtan. Tudjuk, hogy ő is nagyon szenved, de nem tudja leállítani a folyamatot. Ezt minden szidás nélkül tegyük meg, adjunk neki lehetőséget, hogy a végén összeszedje magát, és jelezzük felé, hogy megértjük, nincs gond, elfogadjuk őt, és örülünk, hogy vége ennek a pár percnak, és örülünk, hogy visszatért a régi önmaga. Meg is ünnepelehetjük ezt egy közös játékkal.
6. Ha a hiszti kisebb mérvű, a kompromisszumkötéssel erősíthetjük az önbizalmát. (Isd. 3. pont)

Jó küzdelmet, és mindenkinek azt javaslom, találja meg a saját stratégiáját! Hiszen minden gyermek más, és ahhoz, hogy egyéniségként tudjuk kezelni őket, óhatatlan a próbálkozás. Ez a küzdelem azonban nemes – a cél az, hogy egészséges önértékelésű, magabiztos felnőtt váljon belőle, aki meg tudja fogalmazni és ki tudja nyilvánítani a saját akaratát, céljait, és meg is tudjon küzdeni érte. Ha a dackorszakot kihagyjuk, akkor vagy serdülőként csattan nagyobb az ostor, vagy ha akkor sem, akkor elmaradhat az egészséges identitás kialakulása. Ezt pedig egyik szülő sem szeretné, ugye? Hát megéri küzdeni.

Kovács Olga

2013. október