

CSALÁDI EGÉSZSÉG ÉS

Miért rossz a gyermekem ?

— Második beszélgetés. —

Elmúlt a karácsony, újév, vízkereszt. Az ünnepek csodaváró hangulatát megint felváltották a hétköznapok. Vége a vakációnak, megint itt az iskola. A játék helyett a mindennapi kötelesség. Az édesanyák szívében is újra összegyűlt a sok panasz a gyerekek rosszasa, haszontalankodása miatt. Alig várták, hogy ismét ott legyenek a *szülők iskolájában*. El is árasztották a tanítónénit kérdésekkel. Az türelmesen végighallgatta őket s választolt nekik szép sorjában.

— *Mit csináljak, hogy ne sírjon annyit a kisbaba?* — kérdezte Baginé, egy fiatal menyecske, akihez karácsonykor megérkezett az első kis angyalka. — Most éppen hathetes a kicsi s ahelyett, hogy alábbhagyna a sírással, már éjtszaka is rákezd. Ő még csak kibírná valahogy, de szegény jó ura, egész nap munkában van, neki igazán hiányzik az éjtszakai pihenés.

— A csecsemő sírásának sokféle oka lehet — magyarázta a tanítónéni, aki maga is két gyereket nevelt fel. — Az első hetekben még az egyébként egészséges újszülött is általában sokat sír. A magzati állapot csendje, nyugalma után nehezen szokik meg a világban. Igen érzékeny fényre, hangra, a legkisebb zöreire is megrezzen. Görcsös, riadt sírásba kezd akkor is, ha meglökjük a bölcsőjét vagy hirtelen felkapjuk fekvőhelyéről. Az édesanya gondosan és erélyesen védje meg kicsinye nyugalma. A zsenge, érzékeny idegrendszerhez csak fokozatosan kell beengedni a külvilág ingereit. Vigyázzunk, hogy a nap fénye, az esti lámpa ne süssön a szemébe. Ne állítsuk a bölcsőt a szobának abba a sarkába, ahol varrógép zakatol, csapkodják az ajtót, vagy áthallatszik a műhely zaja. Nem kiáltunk rá, nem rázzuk, ringatjuk sem a bölcsőben, sem az ölkben. A kisbabát, bármennyire is gyönyörködik benne az édesapja, nagyanyja, keresztanyja, ne engedjük fekhelyéről felkapni,

ide-oda hurcolni a szobában. Mi is csak szoptatáskor, fürösztésnél, tisztába rakásnál emeljük fel. Meglátjuk, máris sokkal kevesebbet fog sírni.

— Az anyatejen nevelt, pontos napi beosztás szerint itatott, szárazon tartott csecsemő — ha egyébként egészséges — a 6—8. hét körül alábbhagy a sírással. Egyre jobban beleszokik a világba, sőt érdeklődéssel fordul a környezete felé. Ilyenkor már nem kell lábujjhegyen járni, suttogva beszélni körülötte. A letompított fény, a napi élet zsongása már elviselhető a számára. Ha nem kötjük szorosra a pólyáját, sok szórakozást is talál, rúgkapál, kapkod ujjacska után, gögicsélni kezd. Nem ér rá sírni; nyugodtan, derűsen tölti a napját, ha nem is foglalkozunk vele.

— *Hogy van mégis, hogy a legtöbb csecsemő nem ilyen derűs, nyugodt, és sírásával megzavarja az egész család nyugalma?*

— Sajnos, ideges korban élünk s sok gyermek már a bölcsőben elárulja idegességre való hajlamosságát. Az ilyenek különleges gondozásra és orvosi kezelésre szorulnak. Az egészséges csecsemő sok sírásának azonban az édesanyák az okai, akik az első hetekben elhibázták az újszülött helyes szoktatását. Egy híres gyermekorvos felkeresett egy egyéves csecsemő édesanyja. — „Tanár úr, tessék megmondani, mikor kezdjem el nevelni a kisbabát.” — „Jó asszony, maga egy teljes esztendővel elkésett.” — A csecsemő nevelésének már élete első napján el kell kezdődnie. Persze, ilyenkor még nem ért a szóból, tulajdonképeni nevelésről még nem lehet szó, de következetes szoktatásról annál inkább. Két dologra az újszülött azonnal rászoktatható: a rendszeres, pontos időközökbe beosztott táplálékfelvételre s az éjtszakai hosszabb alváásra. Az édesanyák akkor rontják el a dolgot, hogy amikor sír, mindjárt felveszik, megetetik és ringat-

ják. Erre a csecsemő hamar rákap, megkívánja, hogy foglalkozzanak vele. Valóságos fegyvert kovácsol a sírásból és rövidesen zsarnoka lesz az egész háznak. Ezt a zsarnokoskodást a későbbi években más eszközökkel tovább is folytatja.

— *Hát hagyjam csak nyugodtan sírni? Nem ártok vele neki?* — kérdezte aggodva a fiatal anya.

— Az édesanya először is győződjék meg gondosan róla, mi az oka a sírásnak. Kérje ki az orvos tanácsát, nem beteg-e a kicsi. Sok esetben a sírás jelzi a betegség kezdetét. Még idősebb korban is, ha az egyébként szótfogadó, nyugodt gyermek egyszerre megváltozik, nyugós, szélszéyes lesz, először is arra gondoljunk, nem lappang-e benne valami betegség. Ha e tekintetben az orvos megnyugtatta az anyát, figyelje meg, nem hibázott-e el valamit a gyermek gondozásánál. Nem eszik-e a kicsi túlmohón, túlsokat egyszerre, nem kínozzák-e csikarások. Roszszul szellőztetett, elhasznált levegőjű szoba, kevés napfény is oka lehet a kisbaba rossz közérzetének. Nedvesség, túl szoros pólya, egy ránc a lepedőn már megzavarhatja. Vagy ha véletlenül a forró üveggel hozzáérünk etetéskor az arccskájához. — Ha azonban minden rendben van, hagyjuk csak nyugodtan sírni. Keményítsük meg a szívünket és legyünk következetesek. Ezzel a pár nehézzel hittel megvásároljuk a magunk és családjunk nyugalmaát a későbbi hónapokra, sőt évekre is. A kicsi, ha látja, hogy nem ér célt, lassan megcsillapszik, figyelme másfelé terelődik.

Baginé hálálkodott a tanítónéninek a jó tanácsokért. Talán még nem késő és meg tudja akadályozni, hogy kis zsarnokot neveljen magának a házában.

— Bizony nehéz a dacos, elkényeztetett gyerekekkel — vette át a szót egy másik fiatal anya, aki ma jött el először a szülők iskolájába. — Az én kisfiam most lett három éves s most egyszerre megint olyan dacos, makrancos, hogy alig bírunk vele. Igaz, a bölcsőben nála is sok baj volt a sírással, de idővel aztán csak alábbhagyott. De most, ha nem történik az, amit ő akar, kiabál, ordít, rugkapál. Leveti magát a földre, csoda, hogy össze nem töri kezét-lábát.

— *Mit csináljak egy ilyen dacos, dühös gyerekekkel?*

— Bizony, itt aratja az anya az első év hibás nevelésének gyümölcsét. A gyermek tovább viszi magával a csecsemőkor dacosságát. De ha ez vigasztalásul szolgál, azt is megmondhatom, hogy ha

nem is ilyen erős mértékben, úgyszólván minden gyerek ilyen kis „én akarom” emberke lesz a harmadik év körül. Ezt a nehéz időt nevezzük a kisgyerek *dackorszakának*. Eddig nagyjában mégis csak az történt, amit a szülők, a felnőttek akartak. Most kezd a gyerek akarata ébredni, erősödni. Ráeszmél, hogy ő egy külön kis személy, aki maga is tud akarni, sőt egyebet, mint a felnőttek. Ha meg nagyon erősökdik, makrancoskodik, még keresztül is tudja vinni az akaratát a szülőknél. Mint egy kis törvívó, kötekedik, ellenkezik, próbálja, edzi a maga akaratának fegyverét a felnőttek türelmén. Bizony, ebben a párviadalban gyakran a szülő a legyőzött. A nyugalom kedvéért inkább ráhagy mindent a kis zsarnokra, csakhogy már vége legyen a bögésnek, toporzékolásnak. Vagy pedig kijön a sodrából. Majd megmutatja ő, ki az erősebb, és szidással, veréssel fojtja bele a szót. A szülő bizony mindkét esetben hibásan jár el.

— *Mi a helyes eljárás, ha ilyen dacrohamot kap a gyerek?* — kérdezték többen is egyszerre. Hisz nemcsak a kicsi háromévesssel, de még iskolással is előfordul nem egyszer.

— Nehéz idő ez a dackorszak szülőkre, gyerekekre egyaránt. Mert nemcsak az édesanya türelme van próbára téve, de maga a gyermek is szenved a saját féktelenségétől. — Én már nem sírnék, de sír belőlem valami — mondta egy szipogó kisgyerek. — Ezen a nehéz időn éppúgy át kell esni, akárcsak a fogzáson. Sőt, az volna a baj, ha elmaradna. Mert ahogy nem tudnánk élni fogak nélkül, éppúgy nem lehetünk meg akarat nélkül. Amelyik gyermek ebben a korban nem *akaratos*, az nem lesz felnőtt korában *akarni tudó*. Pedig erős, céltudatos akaratra szükség van, különösen a mai nehéz időkben, amikor mindenkinek meg kell harcolnia az életért. A szülő tehát ne törje meg veréssel, túlzott szigorral a gyermek ébredő akaratát. Ezek alatt a nehéz hetek, hónapok alatt — hiszen később úgyis alábbhagy — kerülje lehetőleg a jeleneteket, összeütközéseket. Csak a legszükségesebbeket tiltsa vagy parancsolja, s ne tanítsa, szoktassa ezalatt új dolgokra. Későbbben is lesznek a gyermeknek olyan hetei, hónapjai, amikor nehezebben, vagy egyáltalában nem nevelhető, máskor meg olyan kezes, mint a bárány. Legjobb, ha az ilyen kis makrancost magára hagyjuk, nem vesszük észre dühét, vagy ha már túlságosan előtötte a pulykaméreg, bezárjuk egy csendes

helyre, ahol nem tehet kárt magában. — „Az ilyen rossz gyerek nem való felnőttek közé“. Lecsillapszik a düh, ha a kis gyereket hamar ágyba dugjuk. A fekvő helyzet, a hűvös párna, takaró, esetleg egy kis borogatás megnyugtatja a felborzolt idegeket. — Az édesanya egyéb fogásokkal is élhet. A kisgyerek figyelme ugrál; könnyű mesével, tréfával elterelni kitűzött céljától. Leülünk a babája mellé és annak kezdünk mesélni; a kis kíváncsi féltékenyen oda-telepszik. „Hopp, vigyú, csak ki gyorsan a szobából ezt a rossz gyereket“. — emeljük át a küszöbön. — „Hopp, most behoztuk a jó gyereket“ — emeljük megint vissza. Együtt fog tapsolni velünk a rossz gyerek felsülésén, és már rég elfelejtette előbbi szándékát, ami miatt kitört a háborúság.

— *Sajnos, az én kislányom, most, hogy tizenkétéves lett, megint olyan önféjú, mint kiskorában. Akármit kérek tőle, mindenben ellenkezik. Vele csak nem csinálhatok már ilyen mókákat?! Hisz maholnap nagy lány.*

— Éppen ezért van megint nehézség vele. Ebben az átmeneti időszakban a kislányok az „én nem akarom“ korszakban vannak. Semmi sincs a kedvükre, nyugósek, kedvetlenek, hanyagok lesznek még a régebben mintagyerekek is. Az iskolában nem tudnak figyelni, az utcán ok és cél nélkül elácsorognak, elbámészkodnak. Minden hull a kezükből. A testi-lelki átalakulás nagyon igénybe veszi a szervezetet: ezért vérszegény, bágyadt, ingerlékeny, nyugtalan. Minden nehezére esik, ez az oka ellenkezésének, meg az, hogy már sehogy sem érzi jól magát az engedelmes kislány szerepében. Nagylánynak szeretne már látszani, pedig érzi még éretlenségét, tapasztalatlanságát. Legjobb ilyenkor békében hagyni, s amit csak lehet, ráhagyni. Egyben fokozottan ellenőrizni, mivel, kivel tölti a napját, mert ilyenkor a gyenge akaratot könnyű rosszra befolyásolni. Igyekezzünk úgy hatni rá, hogy maga vegyen erőt magán, ne hagyja el magát, tartsa rendben külsejét, holmiját. Így kell edzeni, tornáztatni az akaratát, míg túljut a nehéz időn és megint a régi, kedves, rendes lányka lesz.

— *A kislányt még csak hagyján, de a fiút nehéz csak igazán rendre szoktatni! Szanaszét hagyja a holmiját, összekén-fen mindent. Olyan az asztal a*

leckekészítés után, mint egy csatatér. Alig győz az ember elrakodni utána.

— Persze, ha egyebet sem lát-hall a fiú kisgyerekkora óta, mint hogy a rendtartás a lányok, asszonyok dolga. „Te vagy a lány, neked kell rendesebbnek lenned“ — szól rá az anyja a fiú hugára. Az édesanya elrakja utána a holmiját, később is kiszolgálja, ha öltözik. Az édesapa, az más, az már úgy szokta meg, s fáradt is, ha hazajön. De egy nagy kamasz fiú igazán elrakhatná maga a holmiját, és vigyázhatna a kisebb iskolás is, hogy ne heverjen szanaszét mindene. Igaz, hogy a rend nemcsak szoktatás, de hely kérdése is. Ha mindennek megvan a maga helye, könnyebb rendet tartani.

Legyen minden gyereknek legalább egy külön fiókja, s elegendő helye az asztalon, hogy füzeteivel, írószereivel kirakodjék a leckekészítéshez. Minthogy tudom, hogy majd melegegyik édesanyának van iskolásgyereke, gyorsan megtanítom még magukat, hogyan lehet a tintásüveg alá talpat, az írószernek rácsot, az itatósna tartót készíteni. Nem kell hozzá, csak egy kis keménypapír. Meglátják, mindjárt nagyobb rend lesz az asztalon, ahol a gyerek tanul.

A holmik gyorsan elkészültek s az édesanyák boldogan vitték haza, hogy megtanítsák rá a kis rendetleneket. Majd átrendezik a fiókosszekrényt is, hadd jusson minden gyereknek egy polc. Meglátjuk, tud-e majd rendet tartani a saját birodalmában. Legközelebb elmesélik a tanítónéninek, volt-e fogantatja s kikérik a tanácsait továbbra is.

A tanítónéni pedig újra elővette a szülők aranykönyvét és belejegyezte a mai beszélgetés tanulságait. Minden édesanya mondott egy mondatot.

A nevelés az első nappal kezdődik.

A csecsemő nem játékszer.

Ne nevelj zsarnokot gyermekedből.

Ne akaratos, de akarni tudó gyermeket!

A rendre nem születünk, hanem nevelődünk.

Előzd meg gyermeked hibáit.

A tanítónéni sorra beleírta a könyvbe a tanulságokat. Majd, akár a multkor, a végére szép gyöngybetűvel az újabb arany szabályt:

Amint a szülő vet, úgy arat.

Baloghy Mária