

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl

GYEREKNEVELÉS DÁN MÓDRA

Hogyan neveljünk életrevaló
és magabiztos gyereket?

A fordítás alapja:
Jessica Joelle Alexander – Iben Dissing Sandahl: *The Danish Way
of Parenting: What the Happiest People in the World Know
About Raising Confident, Capable Kids*

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form. This edition published by arrangement
with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

© Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl, 2014, 2016
Fordította © Szakács Szilvia, 2016
Utószó © Vekerdy Tamás, 2017

Szerkesztette: Domonkosi Ágnes
Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Káli Diána

ISBN: 978-963-304-442-1

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel
– elektronikusan, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó
engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

TARTALOM

| | |
|--|-----|
| A dán módszer alappillérei | 7 |
| Előszó az új angol kiadáshoz | 9 |
| Bevezetés | 13 |
| 1. fejezet: Berögződéseink felismerése | 19 |
| 2. fejezet: Játék | 25 |
| 3. fejezet: Hitelesség | 43 |
| 4. fejezet: Átkeretezés | 59 |
| 5. fejezet: Empátia | 81 |
| 6. fejezet: Ultimátumok nélkül | 103 |
| 7. fejezet: Együttlét és <i>hygge</i> | 125 |
| A <i>hygge</i> eskü | 143 |
| Hogyan tovább? | 145 |
| Utószó a magyar kiadáshoz | |
| Vekerdy Tamás: És mi van velünk? | 151 |
| Köszönetnyilvánítás | 167 |
| Jegyzetek | 169 |
| Név- és tárgymutató | 191 |

A DÁN MÓDSZER ALAPPILLÉREI

Játék: Hogyan segít a szabad játék boldog, magabiztos és érzelmileg rugalmas felnőttekké válni?

Hitelesség: Hogyan teremt az őszinteség erősebb éntudatot? Hogyan dicsérjünk úgy, hogy a saját képességeikről való rögzült szemlélet helyett az érzelmi rugalmasságot és rezilienciát erősítsük a gyerekekben?

Átkeretezés: Hogyan teheti jobbá az átkeretezés használata az egész család életét?

Empátia: Miért fontos az empátia megértése, elsajátítása és tanítása ahhoz, hogy boldogabbak legyünk?

Ultimátumok nélkül: Hogyan növeli a bizalmat, a rugalmasságot és a gyerekek boldogságát, ha elkerüljük a hatalmi harcokat, és demokratikusabb nevelési módszereket alkalmazunk?

Együttlét és hygge (meghittség): Miért fontos boldogságunkhoz és általános jóllétünkhöz az erős szociális háttér? Hogyan segít a meghittség megteremtése abban, hogy ezt a hatalmas ajándékot a gyerekeinknek is átadhassuk?

ELŐSZÓ AZ ÚJ ANGOL KIADÁSHOZ

Ez a könyv igazi szerelemgyerek, a létrejöttéhez szükséges kutatómunka és az írás folyamata egyaránt valódi szívügyünk volt. Az egész egy kérdéssel kezdődött: Miért a dán gyerekek – és felnőttek – a legboldogabbak a világon?

Egyrészt személyesen is érintettek voltunk a kérdésben, másrészt azonban szellemi kihívást is jelentett mindkettőnk – egy dán családba házasodott amerikai nő és egy dán pszichoterapeuta, egyaránt gyakorló családanyák – számára. A válaszok keresése során kutatási eredményeket tekintettünk át, tényeket gyűjtöttünk Dániáról, és számos terület szakértőivel beszélgettünk. Az első vázlatot szétküldtük egy nem hivatalos fókuszcsoporthoz, amelynek tagjai Európában és az Egyesült Államokban élő szülők és különböző szakértők voltak. Voltak köztük republikánusok és demokraták, egészségtudatos anyukák és katona apukák, szoptatás-, illetve elfenekelés pártiak, kötődően nevelők és maximalista tigris anyák Kaliforniától a keleti partig, és még azon is túl – a legkülönfélébb szülői hoz-

záállással és háttérrel rendelkező olvasókat próbáltuk bevonni.

Értékes visszajelzéseiket figyelembe véve először magánkiadásban jelentettük meg könyvünket. Biztosak voltunk benne, hogy valami különleges dolgot hoztunk létre, de még így sem voltunk felkészülve arra a rendkívüli útra, amelyet munkánk azóta bejárt. A csírából egy folyamatosan növekvő, globális kert lett, amely napról napra újabb, örömmel fogadott érdeklődőket vonz.

Miután a könyv piacra került, és lassan megérkeztek az első megrendelések, megdöbbenő volt látni, hogy a világ minden tájáról érdeklődtek iránta: Új-Zéland, Dél-Afrika, Európa különböző országai, Vietnam, Indonézia, Ausztrália és az Egyesült Államok – hogy csak néhányat említsünk. Hollywoodi rendezők, dán nagykövetek és egyetemi tanárok is voltak a vásárlók között. Ezt azért tudjuk, mert mi magunk csomagoltuk, címeztük meg és postáztuk a példányokat. Mindez biztatónak látszott ugyan, de a munka lassú és nehézkes volt, a siker pedig nem tűnt túl valószínűnek.

Lassan azonban érkezni kezdtek az olvasók visszajelzései is – olyan szülőktől, akik elsajátították és a családjukban alkalmazták is az ötleteinket. Nem pusztán pozitív visszajelzések voltak: telve voltak hálával, sőt megkönnyebbüléssel, hogy létezik egy olyan nevelési gyakorlat, amely megerősíti ösztönös megérzéseiket. Az érzéseik ugyanis azt súgták nekik, hogy lehet másképp is nevelni a gyerekeinket, de ezt a gondolatot mégis elfojtották magukban a miatt a társadalmi elvárás miatt, hogy szülőként mindent „helyesen” csináljanak.

Megírták, hogy mennyire tetszett nekik az, hogy nem elsősorban a tanulást, hanem a játékot, az empátiát és

a szociális készségeket tettük meg a gyereknevelés alap-elemeinek. Az a tény, hogy ezeket az elveket egy virágzó, boldog társadalomban a gyakorlatban is alkalmazzák, elgondolkodtató volt sokuk számára, akik korábban keveset tudtak Dániáról.

Megtudtuk, hogy könyvünket oktatási intézményekben is használják. Egy egyetemi tanár mesélt nekünk arról a kurzusról, amelyet a könyv alapján tartott, és a diákjai lelkes visszajelzéseiről, akik nyitottak voltak a gyereknevelés új módszerére.

Mi közben továbbra is terjesztettük a dán módszer által közvetített értékeket: cikkeket írtunk, interjúkat adtunk, és mindennek lassan meglett az eredménye.

Egy Dániába látogató indiai üzletember hazafelé tartva megvette a könyvet. Írt nekünk, hogy terjeszteni akarja a dán módszert egész Indiában: szeretné iskolákban, gyerekorvosok irodáiban elérhetővé tenni, beépíteni a tanárképző programokba és a nagyközönséghez is eljuttatni. „Ez nem csupán egy könyv – írta –, hanem egy mozgalom. Olyan mozgalom, amely meglátásom szerint képes megváltoztatni egy országot.” Ez minden várakozásunkat felülmúlta.

Könyvünk átdolgozott változata most egy nagy kiadónál jelent meg, ez egy újabb fontos lépés a kötet útja során.

A gyerekneveléshez hasonlóan ez a könyv is nehéz, fáradtságos, vidám és örömteli élményekkel gazdagított minket. Számunkra a legnagyobb jutalom mégiscsak az olvasók hihetetlen reakciói voltak: a szülők, nagyszülők, tanárok és nevelők, gyerektelenek és pszichológusok, könyvklubok visszajelzései, a munkánk általános fogadtatása. Akár egyetértettek a dán módszer minden aspektusával, akár nem, megközelítésünk mindenképpen gondolatébresz-

tőnek bizonyult. A módszer alapelvei egy önszerveződő mozgalom magvaivá váltak, amely azóta is növekszik. Reméljük, hogy ezek az alapelvek továbbterjednek, akár a magvak a szélben, és hozzájárulnak a jóság, az empátia és a boldogság elterjedéséhez szerte a világon. És ugyanígy reméljük azt is, hogy minden olvasónknak sok boldogságot hoznak.

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl
Koppenhága
2016 februárja

BEVEZETÉS

Mi a dán boldogság titka?

Dániát, ezt a kis észak-európai országot, amely Hans Christian Andersen „A kis hableány” című meséjéről híres, 1973 óta szinte minden évben a világ legboldogabb országának választották az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) felméréseiben.¹ 1973 óta, vagyis több mint negyven éve a dánok a legelégedettebb emberek a világon! Ha jobban belegondolunk, ez elképesztő eredmény. Az ENSZ által nemrégiben útjára indított *World Happiness Report*, amely a világ országait rangsorolja boldogság szerint, szintén minden évben Dániát tette meg elsőnek.² Mi a titka ennek a folyamatos sikernek?

Rengeteg cikk és tanulmány próbálta már megfejteni ezt a rejtélyt. Dánia? Miért éppen Dánia? A *60 minutes* (60 perc) című amerikai televíziós műsor is foglalkozott a kérdéssel „A boldogság keresése” címmel³, Oprah Winfrey „Miért olyan boldogok a dánok?” címmel készített műsort⁴, ám a következtetések valahogy sosem egyértel-

műek. Vajon a szociális ellátórendszerük, a házaik vagy a közigazgatásuk miatt? Biztosan nem a magas adók vagy a hideg, sötét telek miatt – de akkor mégis miért?

Ugyanakkor az Egyesült Államok, amelynek Függetlenségi nyilatkozatában kimondottan szerepel a „boldogságra való törekvés” joga⁵, még az első tízben sincs a boldog országok rangsorában. Épphogy bekerül az első húszba, a tizenhetedik hely környékén, Mexikó után. Annak ellenére, hogy a boldogsággal egy egész pszichológiai ágazat foglalkozik, és önsegítő könyvek végtelen sora oktat minket arra, hogyan érjük el ezt a megfoghatatlan állapotot, mégsem vagyunk annyira boldogok. Miért? De főleg: miért olyan elégedettek a dánok?

Hosszú évek kutatásai után, úgy véljük, rájöttünk a dánok boldogságának titkára. A válasz egészen egyszerű: a neveltetésük. A gyerekek nevelése mögött húzódó dán filozófia hathatós eredményeket mutat: érzelmileg rugalmas, kiegyensúlyozott, boldog gyerekeket, akik érzelmileg rugalmas, kiegyensúlyozott, boldog felnőttekké válnak, és akik aztán saját gyerekeiket is ebben a stílusban nevelik fel. Ez a hagyomány továbbörökítődik, eredményeképpen pedig olyan társadalom alakul ki, amely már több mint negyven éve folyamatosan vezeti a boldogságlistákat.

Az ezzel kapcsolatos kutatásaink során úgy döntöttünk, hogy másokkal is megosztjuk a gyereknevelés dán módszeréről szerzett ismereteinket. Lépésről lépésre haladó útmutatónkkal az volt a célunk, hogy segítsük azokat az anyákat és apákat, akik épp most készülnek a világ legnehezebb és legrendkívülibb munkájára, vagy már bele is vágtak. A módszer elsajátításához türelemre, gyakorlásra, elszántságra és tudatosságra van szükség, de az eredmény megéri a fáradságot. Ne feledjük, hogy ezt az örökséget

hagyjuk majd gyerekeinkre. Ha az a célunk, hogy a világ legboldogabb embereit neveljük fel, akkor érdemes folytatni az olvasást! Könyvünkben feltárjuk a dánok sikerének titkát.

Jessica története

Amikor a barátaim meghallották, hogy egy gyereknevelési könyv társszerzője vagyok, nagyot nevettek. „Te vagy a legkevesebb anyai ösztönnel megáldott nő, akit ismerünk – pont te írsz könyvet a gyereknevelésről?!” Fonák módon éppen a természetes anyai ösztön hiánya miatt érdekelt annyira a dán módszer. Olyan alapvetően változtatta meg az életemet, hogy rögtön tudtam: ha még rajtam is tudott segíteni, akkor másokon is fog.

Belőlem hiányoztak azok a velünk született gondoskodóösztönök, amelyekkel állítólag minden nő rendelkezik. Nem esik nehezemre bevallani. Soha nem voltam különösebben gyerekbarát – ha nagyon őszinte akarok lenni, nem is kedveltem a gyerekeket. Azért lettem anya, mert ez a szokás. El lehet hát képzelni, micsoda mélyen gyökeresző félelem lett úrrá rajtam, amikor terhes lettem: „Hogyan fogom én ezt végigcsinálni? Biztosan rettenetes anya lesz belőlem.” Így hát nekiláttam, és elolvastam az összes nevelési tanácsadó könyvet, amit csak be tudtam szerezni. Rengeteget olvastam. Rengeteget tanultam. De a félelem ugyanúgy megmaradt.

Nagy szerencsémre egy dán férfihoz mentem feleségül. Több mint nyolc évig ismerkedtem a dán kultúrával, és megfigyeltem, hogy ha gyerekekről van szó, valamit nagyon jól csinálnak. Mindenfelé jellemzően boldog, nyu-