

**MI JÁR  
A GYEREKEM  
FEJÉBEN?**



# MI JÁR A GYEREKEM FEJÉBEN?

GYAKORLATI GYERMEKPSZICHOLÓGIA  
MAI SZÜLŐKNEK

TANITH CAREY

**DR. ANGHARAD RUDKIN**  
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS



**A fordítás alapja:**

*What's My Child Thinking? Practical Child Psychology for Modern Parents*

Copyright © 2019 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

**Szöveg** © Tanith Carey, 2019  
**Illusztrációk** © Mikyung Lee, 2019  
**Fordította** © Dufka Hajnalka, Till Katalin, 2019  
**Szerkesztette** Fejér Tamara

HVG Könyvek, Budapest, 2019  
**Kiadóvezető** Budaházy Árpád  
**Felelős szerkesztő** Káli Diána  
**[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)**

ISBN 978-963-304-774-3

Minden jog fenntartva.

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

Kiadja a HVG Könyvek Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
**Felelős kiadó** Szauer Péter

**Nyomdai előkészítés** Molnár Zsuzsa

**Nyomás** TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW  
**[www.dk.com](http://www.dk.com)**

# Tartalom

Előszó .....	8
Bevezetés .....	10

## 1 HOGYAN AKARJUK NEVELNI GYEREKÜNKET?

Saját gyerekkori élményeink .....	14
Milyen az értékrendünk? .....	16
Legyen a gyerekünk a középpontban! .....	18
Az „elég jó” szülő .....	20

## 2 HOGYAN FEJLŐDIK GYEREKÜNKEK?

Hogyan tanulnak a gyerekek? .....	24
Gyermekünk agya .....	26
Mérföldkövek: 2–3 éves kor .....	28
Mérföldkövek: 4–5 éves kor .....	30
Mérföldkövek: 6–7 éves kor .....	32

## 3 2–3 ÉVES KOR

Ez az enyém! .....	36
Én, egyedül! .....	38
Nem, nem, nem! .....	40
Pfuj, brokkoli! .....	42
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Étteremben .....	44
A kéket! Nem, a sárgát! Nem, a kéket! .....	46
Apa, oda ül! .....	48
Nem kell kabát! .....	50
Anya, ne menj el! .....	52
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Verekedés, harapás ....	54
Kérem a telefonodat! .....	56
Csak még egy utolsót! .....	58
Őt nem szeretem! .....	60
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Félénkség .....	62
Játsszuk azt, hogy...! .....	64
De én most akarom! .....	66
Még nem vagyok kész .....	68
Légyszi, légyszi, légyszi! .....	70
Anya nem jó, apát akarom! .....	72
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Altatási nehézségek....	74
Ezt a mesét akarom! .....	76
Milyen érdekes bot! .....	78
Ez hogy működik? .....	80
Egyet nekem, egyet anyának .....	82
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Szánjunk időt a minőségi együttlétre! .....	84
Mikor lesz holnap? .....	86

# 4

## 4-5 ÉVES KOR

Ölelj meg! .....	90	<b>Túlélőtípek szülőknek</b> A beteg gyerek .....	136
Nézd, mit csináltam! .....	92	Azt mondják, bőgőmasina vagyok! .....	138
A cumimat akarom! .....	94	Roszzat álmodtam! .....	140
Szomorú vagy, anya? .....	96	Nem én voltam! .....	142
Mindjárt felrobbanok! .....	98	Bepisiltem .....	144
De én akkor is... .....	100	Annyira idegesítő! .....	146
Ez olyan vicces! .....	102	Nem akarok rendet rakni .....	148
Zsiráf úr is ideülhet? .....	104	Így kell csinálnod! .....	150
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Költözés .....	106	Te nem jöhetsz a bulimra! .....	152
Imádok veled lenni .....	108	<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Szülinapi bulik .....	154
Miért kék az ég? .....	110	Nem akarok! .....	156
De én nem is hallottalak .....	112	Bepisiltem alvás közben .....	158
Kiskoromban egyszer... .....	114	A rossz emberek bántani fognak minket? .....	160
Feladom, nem megy .....	116	Olyan jó érzés .....	162
Félek a sötétben .....	118	Ügyes voltam? .....	164
Megmondalak! .....	120	Te is meg fogsz halni? .....	166
<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Utazás autóval .....	122	De megígérted .....	168
Őt jobban szereted! .....	124	<b>Túlélőtípek szülőknek</b> Szétköltözés	
Nincs meg a mackóm .....	126	és válás .....	170
Te sosem érsz rá .....	128	Azt akarom, hogy tökéletes legyen .....	172
Utálom a nővéremet! .....	130	A falra rajzolni tilos .....	174
Szomorú vagyok .....	132		
Én nem is akartam kistesót! .....	134		

# 5

## 6-7 ÉVES KOR

Mondani akarok valamit .....	178
Ez nem igazság! .....	180
Nem tudom megcsinálni! .....	182
Utállak! .....	184
De anya megengedte! .....	186
<b>Túlélőtipppek szülőknek</b> A jólneveltség .....	188
Senki sem szeret! .....	190
Gonoszkodnak velem .....	192
Másik családot akarok .....	194
Nem akarok iskolába menni .....	196
Ő a legjobb barátom .....	198
<b>Túlélőtipppek szülőknek</b> Iskolai stressz .....	200
Unalmas a házi .....	202
Én vagyok a legjobb .....	204
Ez olyan ciki .....	206
De minden barátomnak van! .....	208
Olyan béna vagyok .....	210
<b>Túlélőtipppek szülőknek</b> Pénzügyek .....	212
Ne veszekedjete! .....	214
De nem vagyok álmos! .....	216
Unatkozom .....	218
Nem vagyok olyan jó, mint a többiek .....	220
Barátom van .....	222
Nem játszom többet! .....	224

<b>Túlélőtipppek szülőknek</b> A digitális világ .....	226
Honnan jönnek a kisbabák? .....	228
Miért kell zenét tanulnom? .....	230
Ki az az ismeretlen? .....	232
Ez az én naplóm – ne nyúlj hozzá! .....	234
Miért kell dolgozni menned? .....	236
Sose engedtek meg semmit! .....	238
Telefont szeretnék! .....	240
Csúnya vagyok .....	242
<b>Túlélőtipppek szülőknek</b> Iskolán kívüli tevékenységek .....	244
Bibliográfia .....	246
Tárgymutató .....	250
Köszönetnyilvánítás .....	256

# Előszó

Szülőként gyakran vágyunk arra, bárcsak varázsütésre felsejlene előttünk a „helyes” út. Ha a gyerekünk nem hajlandó kabátot felvenni vagy próbálja húzni a lefekvést, önkéntelenül is a „megfelelő” szavakat keressük, hogy hogyan reagáljunk, és reménykedünk, majd csak beletrafálunk a működő stratégiába.

Könyvünk célja az, hogy bepillantást engedjen abba, mi is zajlik éppen gyermekünk fejében az ilyen pillanatokban, így segítsen rájönni, mit tehetünk. A gyermekpszichológia és az idegtudomány kiemelkedő kutatásai segítségével ismét egy gyermek szemén keresztül szemlélhetjük a világot – és így feltárul előttünk, mennyire más is az ő nézőpontja.

**Ez a megközelítés azért is különleges,** mert a gyerekneveléssel foglalkozó könyvek többsége egyetlen nézőpontból, a hatalmuk révén a gyerekek viselkedését szabályozó felnőttekből közelíti meg a közöttük zajló interakciókat. Pedig a gyereknevelés mindig is kétirányú folyamat volt, és nagyon fontos, hogy befelé is figyeljünk. Mindannyiunk elméjében folyik egy belső monológ arról, hogyan „kellene” nevelnünk a gyerekünket. Ha nem figyelünk oda rá, talán nem is vesszük észre, mennyi káros hiedelmet és előfeltevést cipelünk magunkkal, amelyek gátolják a gyermekünkhöz való kapcsolódást. Miközben minden erőnkkel azon vagyunk, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból, talán észre sem vesszük, hogy amit a „fegyelmezés” érdekében mondunk, azzal csak még jobban kiborítjuk önuralmát veszített csemeténket. Ez az első, gyereknevelést segítő könyv, amelyben egymás mellett olvashatjuk, mit gondol a szülő és mit a gyerek, és több mint száz, a való életből vett helyzetben segít eligazodni.

**A 2 és 7 éves kor közötti időszak meghatározó.** „Adj nekem egy hétévesnél kisebb gyermeket, és megmondom, milyen felnőtt lesz belőle” – a jezsuitáknak tulajdonított mondásnak tudományos alapja is van: az agy hétéves korra eléri majdani tömegének 90%-át, a gyerekünk agyában kialakuló kapcsolatokat tehát jórészt a születésétől hétéves koráig megtapasztalt élmények és a gondoskodás minősége határozzák meg.



A szülők mai generációja hihetetlenül szerencsés, mert az ideg-tudománynak, az agyi képalkotó eljárásoknak és sokévnnyi fejlődés-lélektani kutatásnak köszönhetően minden eddiginél többet tudunk a gyerekeinkről. Jómagam, a gyerekneveléssel foglalkozó író és dr. Angharad Rudkin, elismert klinikai gyermek-szakpszichológus (kettőnknek összesen öt gyereke van) arra vállalkoztunk, hogy fogyaszthatóvá tesszük ezeknek a – szülők számára nehezen és csak részben hozzáférhető – kutatási eredményeknek a legjavát.

Könyvünk egyedülálló módon számtalan, a való életből vett helyzetbe nyújt teljes körű betekintést, és fontos kutatási eredményeket hív segítségül. Természetesen egyetlen könyv sem ad választ minden lehetséges helyzetre. Ám úgy gondoljuk, hogy az itt kapott útmutatás mindenkinek segít javítani a gyerekével való kommunikáció minőségén.

Szülőként mindannyian éreztük már úgy, hogy egyik veszekedésből vagy vitából a másikba sodródunk. Tekintsünk úgy erre a könyvre, mint egy fordítási segédletre, amely által könnyebben megérthetjük, mit próbál elmondani a gyerekünk ezekben a nehéz pillanatokban, így magabiztosabban tudunk majd reagálni! Jobban megértjük majd őt, ezáltal átalakul a vele való kapcsolatunk: mindketten megőrizhetjük a nyugalmunkat, és sokkal szorosabb kötődés alakulhat ki közöttünk.



TANITH CAREY

# Bevezetés

A *Mi jár a gyerekem fejében?* segítségével új módon tekinthetünk a világra: a gyerekünk szemszögéből – miközben a szülő nézőpontját is figyelembe vesszük. Kialakításának köszönhetően gyorsan és pontosan értelmezhetjük gyerekünk viselkedését.

A gyereknevelés során mindig lesznek ütközési pontok. Célunk, hogy a könyv átgondolt tagolásának köszönhetően a kritikus pillanatokban könnyen elérhetőek legyenek az idegtudomány és a gyermekpszichológia leginkább idevágó eredményei, valamint a bevált szülői módszerek. Az instant tanácsok nem mindig elegendők, egyes szituációk kezeléséhez hosszabb távú megoldások szükségesek. Ezekhez is kapunk tippet minden szituáció végén.

## Igazodjunk a fejlődési szakaszokhoz!

A könyv a 2–7 éves korú gyerekekről szól – ezekben a meghatározó években kezdik el felfedezni tágabb környezetüket, ez a nyelvelsajátítás, a barátkozás és az önállóság kialakulásának időszaka.

Hogy bármely életkorban ráhangolódhassunk gyerekünk legbelsőbb gondolataira, a fejezetek három korcsoport szerint következnek:

### ● 2–3 éves kor

### ● 4–5 éves kor

### ● 6–7 éves kor

Így illeszkednek a kulcsfontosságú fejlődési szakaszokhoz. Ahogyan a felülés, felállás, majd a járás is egymás után jött, az agy fejlődési szakaszai (számunkra láthatatlan módon) szintén meghatározott sorrendben követik egymást. Ugyanakkor minden gyerek fejlődése egyéni. Vagyis ezek a fejlődési szakaszok hasonlóan követik egymást, de minden gyerek a saját tempójában halad át rajtuk.

## Modern megközelítés

A lányok és a fiúk agya és gondolkodása 2 és 7 éves koruk között nagyjából egyformán fejlődik. Mivel a nemi szerepek nem olyan merevek és a gyerekek nevelése nem elsősorban az anya feladatának számít többé, apák és anyák egyaránt jól alkalmazhatják az itt leírt szituációkat. A könyvben ugyan anyákról és apákról esik szó, de hasznosnak találhatják mások is, akik jobban meg akarják érteni a gyerekeket, legyenek nagyszülők, tanítók, óvónők vagy kisgyermekgondozók.

## Pszichológiai alapok

A könyvben több mint száz mindennapi helyzetet tekintünk át. Formátumának köszönhetően gyorsan utánanézhethetünk, mi lehet a magyarázat arra, amit gyerekünk éppen mond, gondol, közben pedig a szülő helyzetére és lehetséges érzéseire is kitérünk.

Nem csak a gyerekeink bombáznak bennünket nap mint nap kérdésekkel. Szülőként mi magunk is ezernyi kérdésre szeretnénk gyakran választ kapni: Engedjek a nyafogásnak? Minden képernyő előtt töltött idő rossz neki? Miért nem csinálja azt, amit kérek tőle? Ezekre és még számos más kérdésre is válaszolunk a könyvben.

A szituációk felépítésének köszönhetően gyorsan megtalálhatjuk az információt, amelyre szükségünk van, akármilyen helyzetbe kerültünk is. Ha alkalmazzuk a bevált megoldásokat, egyre jobban megismerjük saját gyerekünket, a fejlődési szakaszokat, és egyre többet tudunk meg arról, hogy hasonló helyzetekben hogyan

**A KISGYERMEK SZÁMÁRA A SZÜLEI JELENTIK AZ EGÉSZ VILÁGOT.  
NEM MINDEGY, HOGY A SZÜLŐK HOGYAN VISELKEDNEK  
VELE – EZ UGYANIS JELENTŐSEN BEFOLYÁSOLJA A GYEREK SAJÁT  
MAGÁVAL KAPCSOLATOS ÉRZÉSEIT.**

viselkedjünk, ettől pedig magabiztosabbak leszünk. Esetenként egyes viselkedésfajták, például a hiszti és a testvérek közötti veszekedés mögött meghúzódó okok kissé eltérőek lehetnek, és két megoldás közül van, amelyik jobban beválk. Ezért folyamatábrák segítenek beazonosítani a különbségeket, és a legjobb válasz megtalálásához két lehetőséget kínálnak.

A könyvben előjönnek a leggyakoribb gyereknevelési kérdések – például az éttermi viselkedés, az altatás és az autótutak során felmerülő gondok – és az ezekhez kapcsolódó bevált, gyorsan használható és könnyen érthető technikák az egyes korcsoportokhoz alkalmazható konkrét tanácsokkal.

**Jobb kapcsolat a gyerekünkkel**

Ha megértjük gyerekünk viselkedését, remélhetőleg jobban kezeljük majd a gyereknevelés legellentmondásosabb pillanatait, és így szilárdabb kapcsolatot tudunk kialakítani vele most és a következő években is.



1. FEJEZET

*Hogyan akarjuk*  
**nevelni**  
**gyerekeinket?**

# Saját gyerekkori élményeink

Mindannyian különböző tapasztalatokkal érkezünk a gyereknevelés feladatához, a kiindulópont ugyanis saját gyerekkorunk. Vagy ugyanúgy nevelünk, ahogyan a mi szüleink tették, ha úgy érezzük, az a módszer működött, vagy azt törekszünk megvalósítani, ahogyan szeretettük volna, ha minket nevelnek.

Saját nevelési stílusunk megértéséhez használjuk az alábbi szempontokat: segítségükkel megfogalmazhatjuk az érzéseinket saját gyerekkorunkkal kapcsolatban. Kérjük meg a párunkat is, hogy töltsse ki a tesztet! Beszéljük meg a válaszokat, vagy írjuk le gondolatainkat, és utána tekintsük át együtt őket. Ne lepődjünk meg, ha erőteljes érzések kerülnek felszínre! A kapott információk segítségével határozzuk meg erősségeinket és gyenge pontjainkat, és találjuk ki, hogyan tudunk gyerekünk érdekében a legjobban, csapatként együttműködni!

## **K** | Konfliktus esetén a szüleim:

- veszekedtek előttem;
- soha nem vitatkoztak előttem;
- célozgattak, jellemző volt a szarkazmus és a duzzogás;
- időnként vitatkoztak előttem, majd kibékültek.

## **K** | Ha fegyelmezésről volt szó, a szüleim:

- szigorúak voltak és megkövetelték a fegyelmet;
- lazák voltak;
- szeretetteljesen kijelölték a határokat.

## **K** | Az iskolai teljesítményem- mel kapcsolatban a szüleim:

- nem szóltak bele, hogy tanuljak;
- elfogadták, ahogy teljesítek;
- nyomást gyakoroltak, hogy jobban teljesítsek.

## **K** | A lefekvés idejét:

- kőbe vésték;
- rugalmasan kezelték.

## **K** | Gyerekként úgy éreztem:

- a szüleim kivételeztek valamelyikünkkel;
- a testvéreimet és engem ugyanúgy kezeltek.

## **K** | Együtt töltött idő:

- a családi programok fontosak voltak;
- a családtagok ritkán töltöttek együtt időt.

---

**K | Ami az érzelmek kifejezését illeti:**

---

- megengedték, hogy kifejezzem negatív érzéseimet;
- csak a pozitív érzéseim kifejezését támogatták;
- a szüleimet nem érdekelte, mit érzek.

---

**K | Az anyagi javakkal kapcsolatban:**

---

- megkaptam, amit akartam;
- csak azt kaptam meg, amire szükségem volt;
- úgy éreztem, soha semmit nem kapok.

---

**K | Ami a gyengédséget illeti:**

---

- gyakoriak voltak az ölelések;
- csak akkor öleltek meg, amikor szükségem volt rá;
- a szüleim nem sokszor szeretgettek meg.

**A kooperatív megközelítés**

Mindehhez még adjuk hozzá, hogy nem csak a saját vágyaink számítanak. Ha van társunk a gyereknevelésben, akkor ő másfajta élményekkel érkezik a helyzetbe – és másfajta szempontokat helyez előtérbe. Mindegy, hogy a párunkkal, a korábbi párunkkal vagy épp a családuink egy másik tagjával osztjuk meg a gyereknevelés feladatát, addig talán nem is tűnik fel, mennyire másképp állunk hozzá, amíg nem beszélünk róla.

Ha megértjük egymás gyereknevelési elvekkkel és elvárásokkal kapcsolatos nézeteit, akkor kevésbé fogjuk hibáztatni egymást, és a félreértések száma is csökken. Ráadásul könnyebb lesz kijelölni és következetesen betartani a határokat a gyerekünk számára.

**Egyedülálló szülőként**

Amennyiben egyedül neveljük gyerekünket, akkor magunk dönthetjük el, milyen elveket követünk. Ekkor is érdemes időről időre egy bizalmas barátunk vagy családtagunk véleményét kikérni egy-egy problémás helyzet kapcsán.