

ÍGY SEGÍTHETNEK A KÖNYVEK A GYEREKEK SZORONGÁSÁNAK LEKÜZDÉSÉBEN

Felismerés, beszélgetések kezdeményezése, példamutatás

SZORONGÁS.

A felnőtt emberek nagy része élt már meg olyan élethelyzetet, amikor erőt vett rajta a szorongás. Sokat hallunk róla, sokat beszélünk róla, de nem mindig értjük meg. Főleg, ha a gyerekekről van szó. Vasárnapi ebédek vissza-visszatérő témája sok családban az a nézet, hogy egy gyereknek „nincs mitől szorongania”, hiszen a szülei, nagyszülei vigyáznak rá, „van fedél a feje felett”, szerető családban él.

De mi is az a szorongás?

Valójában egy vészfunkció. A tehetetlenség érzésével összekötött félelem érzete, amikor az ember úgy érzi, hogy semmiféle befolyással sincs a történésekre.” – írja Dr. Németh Attila egyetemi docens.

Az emberek nagy része úgy képzei el a szorongást, mint egy klinikai betegséget, a szorongó gyereket pedig úgy, mint aki egész életét az ágy alá bújva, reszketve éli le, nincsenek barátai, sem a szüleivel, sem a testvéreivel nem képes a kapcsolatát elmélyíteni, és azonnali beavatkozásra van szüksége. Pedig ez a legtöbb esetben nem igaz! Mint ahogy az sem, hogy a szorongó gyerek szülei tehetnek gyerekük állapotáról. **Sok esetben a szorongás teljesen normális, evolúciósan megalapozott folyamat gyermekkorban, és magától elmúlik.** De amíg ez a folyamat lejátszódik, sokat tehetünk azért, hogy a gyerekeink helyzetén könnyítsünk egy kicsit.

Először is a szorongó gyerek bármilyen lehet. Dr. Árvainé Koczok Márta szakpszichológus, a *Ne szorongj!* blog szerkesztője szerint például vidám, könnyen barátkozó, iskolában jól teljesítő gyerekek is szoronghatnak néha:

„Az iskolában sem tűnik fel sokszor, hogy ezekkel a gyermekekkel bármi gond lenne. Nem teljesítenek kimagaslóan, de magatartásukkal sosem zavarják az iskolai rendet. A szorongó gyermek otthon is szófogadó, bújós, szeretni való, csak éppen nem mer egyedül elaludni, vagy éjjel sokszor felébred. A szülő is érzi, hogy túl sokáig cumizik, vagy nem tud leszokni a körömrágásról...”¹

¹ <https://neszorongj.hu/szorongo-gyermek-jellemzoi/#:~:text=A%20gyermekkori%20szorong%C3%A1s%20a%20fel%C5%91ttkori,szorong%C3%A1sr%C3%B3l%20speci%C3%A1lis%20f%C3%B3bi%C3%A1kr%C3%B3l%20p%C3%A1nikbetegs%C3%A9gr%C5%91l>



A másik dolog, amit fontos figyelembe venni, hogy nem minden szorongás egyforma mértékű. Az iskolában jól teljesítő, magabiztos gyerek is szoronghat egy-egy nehezebb iskolai dolgozat előtt. Vagy például egy bizonyos korban szinte teljesen normális a sötétől való félelem: Dr. Vekerdy Tamás szerint 2-3 éves korban alakul ki, és 4-5 éves korára a legtöbb gyerek magától kinövi ezt a félelmet, mert megtanulja a képzelete szüleményeit elválasztani a valóságtól.²

A szorongás kialakulása Dr. Nagy Péter – gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos szerint több tényezőre vezethető vissza: szerepet játszhat az öröklődő genetikai tényező (még akkor is, ha egyik szülő sem szenved szorongásbetegségben vagy szorongott gyerekként), a környezet viselkedése a gyerekekkel szemben (Túlféltik-e? Nem várnak-e el tőle túl sokat az iskolában, óvodában? Hallott-e valami olyat, ami megijeszthette?), vagy például egy-egy hosszabb kórházlátogatás.³

Fontos megjegyezni, hogy a szorongást kiváltó eseményekre minden gyerek máshogy reagál. Míg valakiben hosszan tartó félelem alakul ki az orvosoktól egy-egy kórházlátogatás után, más gyerekek pár nap után már nem is emlékeznek a kórházban töltött időszakra. Ez a személyiségüktől, génjeikbe kódolt üzenetektől és még sok mástól függ, de véletlenül sem függ a szülőtől. Ne érezd magad tehát „rossz” szülőnek, mert a gyereked még mindig a két héttel ezelőtti fogorvoslátogatáson szorong! Ez egy teljesen normális folyamat, ami gyerekről-gyereke változó.

A szorongás tünetei is gyerekről-gyereke változnak, de a leggyakoribbak Hesz Rebeka pszichológus szerint az alábbiak:

„Szorongó gyerekeknél gyakori az alvászavar, gyomorfájás, fejfájás vagy más testi tünet. Szülők vagy gondozók közelében elkerülővé vagy éppen ragaszkodóvá válhatnak.

Előfordulhat, hogy nehezen koncentrálnak az órán, vagy nagyon nyugtalanok – ilyenkor környezetük először gyakran hiperaktivitást vagy figyelemzavart gyanít, miközben lehetséges, hogy a szorongó gondolatok vonják el figyelmét az iskolai munkától és más feladatokról. Előfordulhatnak robbanásszerű kitörések, amikor a kellemetlen érzések eluralkodnak rajtuk. Jellemző bizonyos helyzetek elkerülése. Attól függően, hogy mitől szoronganak, a gyerekek elkerülhetik azokat a dolgokat, amelyeket más gyerekek élveznek, vagy amit más gyerekek szívesen csinálnak. A szociális szorongással küzdő gyerekek például kerülhetik a többi gyerekkel való időtöltést.”⁴

2 <https://nlc.hu/ezvan/20150201/gyerekkori-felelmek/>

3 https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/11/NagyP_Szorong%C3%A1sos-k%C3%B3rh%C3%A9zlatogat%C3%A9s-2019.pdf

4 <https://mipszi.hu/cikk/231115-a-gyermekkori-szorongasrol>



Hogy tudunk szülőként segíteni?

Dr. Árvainé Koczok Márta szerint nem kell azonnal a pszichológushoz sietnünk, ha a gyerekünkön a szorongás egy vagy több tünetét észrevesszük. Szülőként te ismered legjobban a gyereket, és ezért te tudod a leginkább meghatározni, hogy mit jelent nála „normális”, mindennapos viselkedés, és mi tér el attól.

Általánosságban, ha a tünet vagy tünetek több héten vagy hónapon át fennmaradnak, ha a gyerek nem tud aludni, enni, iskolai feladatait ellátni, vagy akár beszélni mások jelenlétében, a pszichológus segítsége szükséges, hogy ne alakuljon ki felnőttkori szorongás, vagy más, a szorongással együtt járó pszichológiai állapot, mint például a depresszió.⁵

A pszichológus szavaival élve: „Akkor érdemes túlzott mértékű szorongásra gyanakodni, ha gyermekünk viselkedése jelentősen megváltozik korábbi magatartásához, önmagához képest.”

Szerencsére **a legtöbb esetben a pszichológus felkeresése szükségtelen**, mivel a szorongás magától (életkor változásával, tapasztalatok szerzésével stb.) megszűnik. De hogy segíthetünk abban, hogy minél hamarabb megszűnjön a szorongásos állapot?

Dr. Árvainé Koczok Márta szerint kifejezetten fontos, hogy a szülő nyíltan kifejezze támogatását, ne próbálja szőnyeg alá söpörni (jó szándékúan) a helyzetet, hanem alaposan átbeszélje a gyerekkel, akár saját (gyerekkori vagy felnőttkori) példáján keresztül a helyzetet, hogy megértse, pontosan mi is zavarja a gyereket és mit tehet azért, hogy a probléma minél hamarabb elmúljon.

A problémáról való beszélgetést pedig ne úgy képzeljük el, hogy leültetjük a gyereket a konyhasztal egyik oldalához, mi leülünk az asztal másik oldalához, és feltesszük neki a kérdést: „Mi bánt?”. A legjobb, ha játék közben, szinte természetesen hozzuk fel a témát, becsempészünk a beszélgetésbe több „felvezető” kérdést (pl.: Jót aludtál ma az oviban? Mit ettetek ma tízórai-ra? stb.), és csak azután térünk rá arra, ami szerintünk zavarhatja a gyerekünket.

És itt jönnek képbe a könyvek!

Mindenki szívesen beszélget a gyerekeivel: a kedvenc mesehőseiről, az óvodás reggelikről, a szomszéd Zolikáról, a katicabogarakról... De ha egy kényesebb téma jön elő, akkor nem mindig tudjuk, hogy álljunk neki.

⁵ https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/11/NagyP_Szorong%C3%A1sos-k%C3%B3r-k%C3%A9rd%C3%A9sek-2019.pdf



Viszont, ha egy mesében, vagy egy már önállóan olvasott történetben visszaköszön az a helyzet, amit a gyerekünk is megél, sokkal könnyebb elkezdni róla beszélgetni. Hiszen elkezdhetjük a beszélgetést azzal, hogy megkérdezzük tőle, hogy tetszett neki a könyv, vagy hogy volt-e kedvenc szereplője. Mit talált a történetben jónak, viccesnek, és volt-e olyan, ami megijesztette. **Így nem erőltetve, természetes módon kitérhetünk a problémára.** A könyvek pedig nemcsak kiváló beszélgetésindítók: a főszereplők a könyvben megélt, szorongást kiváltó helyzetekre gyakran megoldásokat is találnak, amit a gyerekek is hasznosíthat a mindennapokban

FONTOS, hogy egy könyv sem válthatja ki a szülő aktív szerepét a szorongás leküzdésében, sem az esetleges pszichológusi segítséget, de megindíthatja, könnyebbé teheti azt a folyamatot, amely során a gyerek leküzdí a félelmeit.⁶

De milyen félelmek is vannak?

Szilágyi Heléna klinikai szakpszichológus szerint a szorongást leginkább ezek az események válthatják ki gyerekeknél:

- környezeti hatások (sötét, villámlás, kiszámíthatatlanság, idegen emberek stb.)
- szeretett személy halála,
- költözés,
- baleset,
- sérülés,
- kistestvér születése,
- intézményváltás,
- teljesítményszorongás,
- szülők párkapcsolati-, munkahelyi- és egyéb problémái (válás, különélés stb.)

Ezek közül pár főleg a kisebb gyerekeket érinti (például a sötétől való félelem), pár pedig a nagyobbakat, kiskamaszokat (például az iskolaváltással, középiskola kezdésével stb. kapcsolatos szorongás). Az alábbiakban a leggyakoribb szorongástípusok szerint mutatunk be neked könyveket, amelyek kiváló beszélgetésalapot nyújtanak a szorongás leküzdéséhez.



⁶ <https://trappsifules.hu/gyermekkori-szorongasok/>

FÉLELEM A SÖTÉTŐL

Mint már említettük, ez a félelem 2-3 éves korban kezd kialakulni, és hosszú evolúciós útra tekint vissza. Az emberiség hajnalán ugyanis tényleg szükség volt egy bizonyos félelemérzetre, amely megakadályozta, hogy az éjszaka közepén felkelő kisgyerek (vagy nagyobb gyerek) túl messzire kalandozzon a biztonságot jelentő otthontól, és ezáltal vadállatok, ellenséges törzsek vagy csoportok, vagy akár a kiszámíthatatlan természet áldozatául essen. Erre az életfenntartó ösztönre ma már nincs szükségünk, de a gyerekkori félelem megmaradt.

A legtöbb esetben 4-5 éves korban a gyerekek megtanulják elkülöníteni a fantáziájuk által létrehozott éjjeli képeket, álmokat a valóságtól, így a sötétből való félelem magától megszűnik. Hogy addig is könnyebb legyen megbirkóznotok a helyzettel, mutatunk neked pár trükköt és pár jó könyvet!

1. számú trükk: mindig legyen kéznél egy elemlámpa!

Sötétben félő gyerekek számára sokszor jó megoldás, ha kis éjjeli lámpát vagy fényfüzért helyezünk az ágya mellé. Ez a megoldás viszont csak azoknál a gyerekeknél válik be, akik vagy egyedül alszanak a szobájukban (tehát nincs egy olyan testvér, akit zavarna a világítás), vagy könnyen elalszanak akár villanyfény mellett is. Ez sajnos nem minden gyerekre igaz, ezért kiváló megoldás **az elemlámpa**.

Lefekvés előtt odatehetjük az elemlámpát a gyerek ágya mellé, megmutathatjuk neki, pontosan hogyan tudja be- és kikapcsolni, a gyerek segítségével, a takaró alá bújva ellenőrizhetjük, hogy működik-e a lámpa (akár többször is, mert lámpával villogni jó móka). Így, ha az éjjel a gyerek felkel, és félni kezd az őt körülvevő sötétből, nyugodtan felkapcsolhatja a kis elemlámpáját, bevilágíthat minden sarokba, az ágy alá, a polc mögé, hogy meggyőződjön róla, nem búj meg semmi sem a szobájában.

Már csak az a tény, hogy a sötét ellen van nála egy potenciálisan használható „fegyver”, amit bármikor elővehet, sok gyerek számára megnyugtatóbbá teheti az elalvást. Ez a trükk kisebb és nagyobb gyerekek esetében is bevethető. Matricákkal, csillámfestékekkel akár egyedivé is varázsolhatjátok az elemlámpát.

2. számú trükk: „Szörnyirtó spray”

A sötétségtől való félelem sok gyerek számára az ismeretlentől való félelem. Más gyerekek viszont szellemektől, szörnyektől, mumusoktól tartanak a sötétben. Még akkor is, ha a szülő



mindent megtesz, hogy a gyerek még véletlenül se halljon hasonló borzasztó éjszakai lényekről, az óvodában, bölcsődében, játszótéren más gyerekektől hallhat az ágy alatt meglapuló mumusról és társairól, és félelem, szorongás alakulhat ki benne.

Ezek legyőzésére kiváló megoldás a **bölcsis és ovis korosztálynak a „szörnyirtó spray”**. Ezt a keveréket elkészíthetitek akár közösen is!

Szükséged lesz 1 fújós flakonra (akár egy régi, jól kimosott arcpermetes flakonra, vagy egy boltban vásárolt, üres flakonra), vízre, papírra. Emellett hozzáadhattok levendula-illóolajat (a könnyű elalvásért és a szörnyek távoltartásáért) és csillámport is.

A flakont címkézd fel egy darab papír és egy kis ragasztó segítségével, akár rajzolhatsz is a címkére, majd öntsd tele vízzel, esetleg tegyél hozzá pár csepp levendula-illóolajat és egy kis csillámport is, és jól rázd össze a keveréket. Elmesélheted a gyerekednek, hogy a levendula erős illata már messziről elűzi a szörnyetegeket, vagy hogy a csillámpor csillogása a nap fényére emlékezteti az éjszakai rémségeket, amitől fejvesztve menekülnek.

Este, lefekvés előtt fújd be a keveréket az ágy alá, szekrény mögé stb., majd hagyd a gyereked ágya mellett, hogy ha éjjel felébredne, biztonságban érezze magát a szörnyirtó sprayvel felszerelve.

KÖNYVEK

Mrena Julianna: *Minimó* (3-6 éveseknek)

Ez a nagyon aranyos, gyönyörűen illusztrált verses mese arról szól, hogy mit rejt a sötét. És arról is, hogy nem kell mindig elhinnünk azt, amit az ovistársak, idős nénik és mások mondanak arról, hogy mi vár ránk a lámpa lekapcsolása után.

A történet főszereplője egy **nagyon bátor kisiú**, aki úgy dönt, hogy elkapja azt a Minimó nevű szörnyeteget, aki éjjelente belopózik a házakba. **Szörnyetegek persze nincsenek**, de a kisiú csapdájába mégis beleesik valami – de nem egy rémisztő lény, hanem egy aranyos... Azt nem áruljuk el, hogy micsoda, de a tanulság ez: nincsenek rémek, és minden zajnak, minden nesznek, amit éjszaka hallasz, **van természetes magyarázata**.

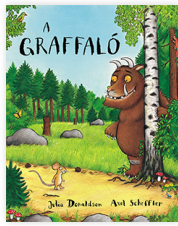


Julia Donaldson: *A graffaló* (3-7 éveseknek)

Ez a könyv arról szól, hogy a szörnyek lényegében aranyosak. Hiába hisszük róluk, hogy hosszú agyarakkal, borzasztó karmokkal, rémisztő álkapoccsal rendelkező lények, göcsörtös térdel, görbe ujjakkal és csúf szemölcsökkel. Az ilyen lények csak a képzeletünkben léteznek...



Vagy ha mégsem, és szembejön velünk egy **IGAZI GRAFFALÓ**, hamar kiderül róla, hogy nem is félelmetes, inkább aranyos. És nem az gyors gondolkodásáról híres: még egy kiséger is hamar túljár az eszén.

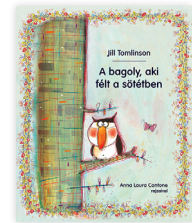


Ez a könyv tehát akkor tökéletes, ha meg akarjuk mutatni a gyerekeknek, hogy félelmetes szörnyek nincsenek, csak aranyos szörnyecskék. És még ők is főleg csak a képzeletünk szüleményei...

Jill Tomlinson: *A bagoly, aki félt a sötétben* (5-10 éveseknek)

A baglyok igazán éjszakai állatok. Hupp, az aranyos kicsi gyöngybagoly mégis fél a sötétben, sőt, ha lehetne, nappali madárrá válna.

Az anyukája rengeteg türelemmel áll hozzá Hupp félelméhez, és együtt rájönnek, hogy a baglyocska azért fél a sötétben, mert nem ismeri azt, szóval együtt felfedezik az éjszakai erdőt. És rájönnek, hogy a sötét izgalmas. A sötétség kedves és békés. És emellett nagyon jó buli is. És vannak olyan állatok, növények és más élőlények, akik számára a sötétség szükséges.



Jill Tomlinson könyve nemcsak a szorongó gyerekeknek, hanem a szorongással megküzdő szüleiknek is szuper támasz. Azt pedig még nem is mondtuk el, hogy a könyv eszméletlenül vicces, aranyos és az illusztrációi is gyönyörűek.



KÖLTÖZÉS, INTÉZMÉNYVÁLTÁS

A költözéstől, intézményváltástól való szorongás valójában szintén az ismeretlentől való félelem. Óvodakezdés, iskolakezdés, középiskolakezdés – mind-mind új, eddig ismeretlen helyzetek, amikkel nem tud a gyerek mit kezdeni. Vajon hogyan fogadják majd őket az új iskolatársak, ovis csoporttársak, tanító nénik?

A szülő abban segíthet, hogy előre jól átbeszéli a gyerekével, akár el is játsszák (óvoda- és iskolakezdés előtt), hogy mi vár ott rá, hogyan „működik” az intézmény, hogyan kell viselkedni stb.

És ugyanebben **segíthetnek a Pagony könyvei is:** bemutatják az ezzel kapcsolatos helyzeteket, az esetleges problémákat (például azt, hogy valakinek hogyan sikerül beilleszkednie az új környezetbe, hogyan talál új barátokat stb.) és **ezekre a helyzetekre vonatkoztatva** akár a gyerekeknek is könnyebb lehet az intézményváltás.



KÖNYVEK

Kiss Judit Ágnes: *Babaróka cipője* (4-7 éveseknek)



A *Babaróka cipője* című könyv középpontjában az óvodai csúfolódás áll árnyaltan, szépen és felemelő megoldásokat kínálva. Gyönyörű meseregény, amit szerintünk minden óvodásnak fel kellene olvasni!

Babaróka a költözés után új óvodába kerül. Szerencsére úgy érkezik, hogy egy barátja már van is a csoportban. **A beilleszkedés mégsem könnyű,** különösen, mivel egy napon kiderül, hogy egy ideig ortopéd cipőt kell viselnie. A „múpata” piszkálódást, majd egyre hevesebb szekálást vált ki, és Babaróka elszigetelődik. Most is, mint olyan sokszor, a csodálatos és támogató családjától kap segítséget. Ennek köszönhetően jól tudja kezelni a helyzetet és meg is oldja. Ez a könyv az óvodakezdéshez és az óvodaváltáshoz is tökéletes segítség, szülőknek és gyerekeknek egyaránt.

Saskia Hula: *A világ legjobb iskolája* (4-8 éveseknek)

Oszkár elkezdi az iskolát. Nem vészes! Csak azt bánja, hogy a bandájából a többiek sokkal nagyobb iskolákba járnak. Olyanokba, ahol bármikor ki lehet menni a kertbe lombházikót építeni. Vagy ahol van elektromos pingpongasztal. Vagy ahova csupa igazi angol jár.

Vagy mégsem? Lehet, hogy Oszkár barátai egy kicsit túloznak, amikor a hiper-szuper iskolájukról mesélnek, és titokban arra várnak, hogy egy átlagos, de nagyon megértő iskolába járjanak, mint Oszkár? És amúgy is, mit tehet egy első osztályos, ha javítani szeretne az iskoláján?



Ezekre a kérdésekre válaszol Saskia Hula könyve rengeteg türelemmel, humorral és valódi gyerekismerettel. Rávezeti az olvasót arra, hogy nem mindig kell elhinni, amit a többi gyerek mesél, és hogy az „átlagos” iskolában is rengeteg kaland vár egy elsősre! Oszkár, és vele együtt az olvasó megtanulja, hogy az ötleteivel, aktív részvételével hogyan segítheti az osztály- és iskolaközösség működését, és hogy hogyan dolgozhat több gyerek együtt azon, hogy jól tegyenek.

Főleg olyan gyerekeknek ajánljuk, akiket nem vett le a lábáról az első pár iskolahét, és tele vannak ötlettel arra nézve, hogy hogyan lehetne jobbá tenni a sulit. Azoknak az iskola előtt álló gyerekeknek is tökéletes olvasmány, akik úgy gondolják, hogy nem találják meg majd a helyüket az iskolában.

Lackfi János: *A lassított foci* (5-10 évesnek)

Ez a könyv nem az intézményváltással, hanem a költözéssel foglalkozik. Akác, a kiselefánt az anyukájával együtt költözik a Dombontúli lakóparkba, és **a morcos biztonsági őrön kívül nem tud senkivel sem megismerkedni**. Már-már azt hiszi, hogy az új lakhelyén nem is lesznek barátai.

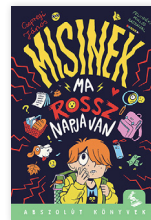


Szerencsére Akác mellé máris beköltözik az újabb lakó: Kőris, a teknős. Igaz, hogy rendkívül durcás, és szeret dűnnögni-morogni, de vele végre focizni is lehet! Lackfi János jól ismert humorával mondja el, hogyan változik a csendes, lakatlan lakópark egy izgő-mozgó, nyüzsgő, gyerekzsivajtól hangos lakóparkká, ahol minden a barátságról és a közös játékról szól. Költözés előtt álló gyerekek számára megnyugtatóan hathat, hogy Akác is sikeresen talált új barátokat magának, valamint az is, hogy Lackfi János elmeséli, **pontosan hogyan is zajlik a barátkozás, ismerkedés egy új helyen**.

Csepregi János: *Misinek ma rossz napja van* (9-12 éveseknek)

Misinek nem csak a címben szereplő napja rossz, hanem körülbelül az összes. Nem elég, hogy a szülei elváltak, és ezért új városba kellett költöznie. Nem elég, hogy új iskolát kellett kezdenie. De még az sem elég, hogy a nagymamája mostanában nagyon furcsán viselkedik...

Misi nem szeret ismerkedni, nehezen nyílik meg, lassan illeszkedik be az új iskolába. Az osztálytársai kedves közeledéséről is azt feltételezi, hogy a többiek titokban kinevetik, kigúnyolják őt.



Egy nagyon különleges, nagyon szerencsétlenül indult és nagyon hosszúra nyúlt napra van szüksége ahhoz, hogy megértse: **senki sem fordul ellene ok nélkül, a többiek az osztályban csak meg szeretnék őt jobban ismerni**. Nem lőjük le a történet végét, de az biztos, hogy a *Misinek ma rossz napja van* című regény **mindenki számára megnyugtatóan hathat, aki az iskolaváltás és új osztálytársak miatt szorong**.



SZERETETT SZEMÉLY HALÁLA

Ez az a téma, amiről szülőként talán a legnehezebb beszélni, hiszen gyakran mi is tele vagyunk kérdésekkel a témával kapcsolatban. **Mit érthet egy gyerek a halálból?** Azt biztosan, hogy a szeretett személy többet már nem lesz része az életének.

Az már a családon és az általuk hitt, vallott eszméken múlik, hogy mit mesélünk el a gyerekek: az elhunyt személy a mennyországba került, és onnan vigyáz ránk, vagy eggyé vált a természettel, vagy egyszerűen annyit, hogy most már egy jobb, boldogabb helyen van. Sokak számára egy szeretett háziállat elvesztése is félelmet, dühöt, értetlenséget válthat ki, és jól eshet nekik, ha már ennek kapcsán beszélünk velük az elmúlásról, halálról.

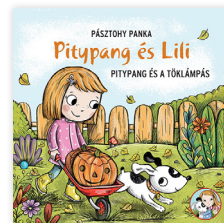
Az alábbiakban mutatunk pár könyvet, ami segíthet ennek beszélgetésnek a megkezdéséhez. **A végső döntés viszont szülőként a Te kezében van:** te érzed a leginkább, mikor, mennyit, hogyan szeretnél a gyerekeddel a halálról beszélni.

KÖNYVEK

Pásztohy Panka: *Pitypang és a töklámpás* (2-5 éveseknek)

Ebből a hangulatos, tökfaragós őszi meséből megtudhattok az élet körforgásáról valami nagyon fontosat, és egyben nagyon szépet. Liliék vidáman indítják a napot, de hát hogyan máshogyan is lehetne a csodás falevelek között? Igazi töklámpást fognak faragni! A család apraja-nagyja együtt szorgoskodik, míg elkészülnek a vigyorgó, cuki töklámpások. A nagy sürgés-forgásban Lili valami nagyon furcsát talál. Egy pillangót, amelyik nem repül el, nem mozdul. Azonnal megkérdezi Apát, hogy mire vélje a lepke furcsa viselkedését.

Apa pedig mindent elmesél a kislánynak a lepke életéről: hogyan lett a kis petéből, lárvából pompázatos pillangó. És hogy mi történik ezután? Hát ez a legszebb! Nagyon finoman és békésen mesél arról, hogyan tud az emléke mégis örökre velünk maradni. Pásztohy Panka csodaszép kis meséje segít kicsit lelassulni, a természetre ráhangolódni és finoman, természetes módon mesél a legkisebbeknek az elmúlásról.



Shona Innes: *Az élet olyan, mint a szél* (2-5 éveseknek)

Shona Innes és Agócs Írisz *Ölelj meg!*-sorozatát jó szívvel ajánljuk azoknak, akik egy gyönyörűen illusztrált, érzékeny és okos könyvvel szeretnék elkezdni a beszélgetést az életről, és arról, hogy sajnos egyszer véget ér. Az élet olyan, mint a szél képes arra, hogy a biztonságérzet folyamatos fenntartásával meséljen az elmúlásról. Az örökösen változó és mozgásban lévő szél

analógiáját használja, ehhez hasonlítja az élet körforgását. Megnyugtatóan, érthetően mesél, úgy, hogy közben egyszer sem említi a halál szót.



Fontos erőssége a könyvnek, hogy nem erőltet az olvasóra egyfajta világnézetet, hanem többféle felfogást is vázol a halál után történetekkel kapcsolatban.

Szél Dávid pszichológus szerint: „A halál, az elmúlás társadalmi tabu. Félünk tőle és félünk beszélni róla. Félünk kicsit megállni, félünk gyászolni. Félünk elismerni és elfogadni, hogy mindez az élet velejárója. Tudjuk, értjük, de nem érezzük. A gyerekeink viszont nem tudják, nem értik. Ők érzik.”

Ezeknek az érzéseknek, az ebből fakadó értetlenségnek és tehetetlenség érzésének ad szabad utat és megnyugtató, gyerekek nyelvén szóló magyarázatot *Az élet olyan, mint a szél* című kötet.

Adam Baron: *Oscar és az oroszlán* (7-10 éveseknek)

Nem könnyű kisiskolásnak lenni, és ezt Oscar is pontosan átérzi. **Folyton figyelni kell**, hogy ne maradjon otthon a házi feladat, ügyesnek kell lenni, hogy a focicsapatba beválogassanak, a barátkozást ne is említsük...



De ha eljön egy kalandokkal teli hétvége, amikor a szülők helyén egy hatalmas oroszlán vár reggel, akkor sejthetjük: most aztán bármi megtörténhet! De a legjobb... Hogy egy oroszlán egymás után bármennyiszer felolvassa ugyanazt a mesét, és nem kérdezi, nem akarunk-e már egy másikat választani.

Az *Oscar és az oroszlán* egy csupa kaland történet, melyet lehetetlen letenni. De kisiskolásnak lenni, mint már említettük, nem könnyű. A hét végére **Oscar még a kedves nagymamájától is megtanul elbúcsúzni, és egy kicsit felnőttébbé is válik.**

A regény rétegzett, sokféleképpen értelmezhető történetével különleges módon szólítja meg a gyerekeket – még akkor is, ha **ők maguk nem tudják pontosan megfogalmazni, mi nyomasztja őket.** A halál, egy nagyszülő elvesztése és az ezzel járó félelem gyakran nehezen kimondható, feldolgozható élmény a gyermekek számára. **Ez a könyv nem beszél ezekről direkt módon,** mégis lehetőséget ad arra, hogy egy mesés kaland segítségével – egy biztonságot nyújtó oroszlán oldalán – kifejeződjön, megmozduljon bennük mindaz, amit éreznek.

Az *Oscar és az oroszlán* segít megérteni, hogy az élet változásaival – akár egy szeretett személy elvesztésével – együtt is lehet biztonságos, játékos és szeretettel teli a világ.

Vadadi Adrienn: *Az Örökkön Örökké Fa* (10+ éveseknek)

Vadadi Adrienn kiskamaszoknak szóló regénye a veszteséget követő hallgatásról mesél. Arról, hogy egy gyerek nagyon pontosan meg tudja érezni, ha valamit elhallgatnak előle a szülei, ha egy titok lebeg a család mindennapjai fölött. Ilyenkor a kamasz felteheti magának a kérdést: vele van valami baj?



Az *Örökkön Örökké Fa* egy csodálatos fantáziavilágot mutat be, amit annak a gyereknek a képzelete hozott létre, akinek nem meséltek arról, mi történik a halál után.

Szille elveszti a nagypapáját, de a családja túlságosan félti őt az igazságtól, és jószándékból elhallgatják előle a fontos részleteket. Szille a fantáziavilágába menekül, hogy megvigasztalja magát...

A kisregény a 9-12 évesek nyelvén szól, és a veszteségek témáját egy nagyon érzékeny, mégis izgalmas történetbe ágyazza.

Annet Huizing: *Hogyan írtam véletlenül egy könyvet?* (9-12 éveseknek)

Katinka 13 éves, és író szeretne lenni. A szomszédjában szerencsére egy Igazi Író él, így aztán minden lehetőség adott, hogy megvalósítsa ezt az álmát. Lidwien vállalja, hogy segít neki, mi olvasók pedig a beszélgetéseik során egyre több dolgot tudunk meg a szereplőkről. Az már az első oldalon kiderül, hogy **Katinka hároméves korában elveszítette édesanyját, és azóta hármasan él apukájával és öccsével.** Akkor kavarodnak fel az érzelmei, amikor apja új párra talál, aki igazából nagyon is kedves és jófej (az sem zavarja, hogy a család minden este a kanapén vacsorázik), de az ő megjelenésének hatására feltör benne a régóta elnyomott veszteségérzés. És **Katinka munkához lát, megpróbálja rekonstruálni a múltat,** hogy megértse a benne zajló folyamatokat

Van-e olyan, hogy valami mindig fájni fog, és van-e olyan hiány az ember életében, ami örökre megmarad? És ha van, akkor mihez lehet kezdeni vele? Mit tegyünk a ránk zúduló emlékekkel, hogyan dolgozzuk fel a veszteségeinket?

Ezekre a kérdésekre persze **nincs egyértelmű válasz,** a könyv sem kínál számunkra ilyet, de **foglalkozni velük nagyon fontos.** Semmilyen erőfeszítés nem lehet haszontalan, amit azért teszünk, hogy megértsük magunkat és a körülöttünk élőket.



KISTESTVÉR SZÜLETÉSE

A kisteső aranyos, lehet vele játszani (na jó, nem azonnal), vidáman gügyög és néha vicceseket mond. **És a megszületése után azonnal nagytesóvá válik az ember!**

Na de.

A testvér születésével rengeteg változás jár, a ház berendezésétől kezdve napirend változásáig. **Mindez sok stresszel jár a nagytesó számára is, ami szorongáshoz vezethet.** Sok gyerek úgy érezheti, hogy a szülei már nem szeretik őt eléggé (bármennyire is az ellentéte igaz), mert úgy tűnik számára, hogy a kisbabával többet foglalkoznak (mert „foglalkozás” a nagytesó számára az is, amikor az új kistesőt etetik, pelenkázzák, büfiztetik. És eljön a kicsit megnézni az összes nagybácsi, nagynéni, szomszéd és barát, akik eddig a nagytesóval foglalkoztak.)

És közben apa és anya is fáradt, álmatlan, ezért ők is nehezebben élik meg ezt az időszakot...

Ez is egy olyan helyzet, ahol segít, **ha akár már előre sokat beszélünk arról, milyen lesz az élet a kisteső megérkezésével.** Ehhez pedig szuper alapot szolgáltathatnak a könyvek.

KÖNYVEK

Vadadi Adrienn: *Kicsimackó és Málnamaci* (2–5 éveseknek)

Mackómama megsúgja Kicsimackónak, hogy tavaszra kistestvére lesz. A kis bocs először nem is érti, hiszen **neki nem kell testvér, szuperül megvan egyedül.** Nem sokkal később aztán már altatót énekel az anyukája hasának. **Először zavarja a síró kis csomag, de hamarosan megtanulja, hogyan tudja megnevetetni, elszórakoztatni a kistesőt.**



Sok-sok hétköznapi, mindenki számára ismerős tesós helyzetről olvashatunk a kötetben **rövid, aranyos, megnyugtató meséket**, melyek tökéletes esti-mesék lesznek akár a kisteső érkezése előtt, akár az után.

Kiss Judit Ágnes: *Babaróka kistestvére* (3–6 éveseknek)

Mamaróka kisbabát vár. Ez az oka annak, hogy a rókacsalád a költözés mellett dönt, sőt, Babaróka mostantól új óvodába jár majd.

A változások megviselhetik a gyerekeket. **A megszokott környezetből való kikerülés kistesóval megspékelve pedig olyan horderejű változás-cunami,** amiről feltétlenül sokat kell beszélgetni. **A kötet végigkíséri a kis családot**



ezen a folyamaton, a költözéstől kezdve az új barátokon át egészen addig, amíg Babaróka megtalálja a helyét az új családi felállásban, és segíthet minden kis olvasónak, aki hasonlóan elveszettnek érzi magát, miután megszületett a kistestvére.

Szabó Borbála: Átváltozott gyerekek (6-12 éveseknek)

A te gyereked is szokott bosszankodni azon, **hogy a kisebbeknek mennyivel jobb dolguk van?** Vagy azon, hogy a felnőtteknek mindent szabad? Az átváltozott gyerekek most **lehetőséget ad a másik bőrbe bújni, és onnan szemlélni a világot.** Az ötéves Kamilla ugyanis arra ébred, **hogy a kisbaba testvére testébe került,** a hétéves Miklós pedig az apukája életébe csöppen be. Innen nézve mégis kicsit más a helyzet... Lehet, hogy a felnőttek mégsem játszhatnak egész nap?



Ez a könyv segít abban, hogy a gyerekek megértsék, miért van az, hogy a testvéreikkel a nap minden órájában törődnek a szülők. A kisbaba ugyanis nem tud egyedül enni, inni, nem tudja a saját pelusát kicserélni és még sorolhatnánk.



SZEPARÁCIÓS SZORONGÁS

Többek között bölcsikezedsnél, ovikezedsnél ez a szorongás **szinte minden gyereknél jelen van kisebb vagy nagyobb mértékben.** Van, aki minden reggelét egy kis pityergéssel kezdi az óvodában, mert hiányzik neki Anya és Apa, és van, akinek csak napközben jut néha eszébe, hogy vajon mit csinálnak éppen a szülei, a kistestvére, a nagytestvére, a családi kutyas és cicus és mindenki más.

Bár a szeparációs szorongás stresszel járhat mind a gyermeknek, mind a szülőknek, a gyereknek ez valójában annak a jele, hogy biztonságosan kötődnek a szüleikhez. Ez azt jelenti, hogy a kisgyerek erős és egészséges köteléket alakított ki a szüleivel, ami **fontos a későbbi szociális és emocionális funkciókat tekintve is** – írja Dr. Mia Armstrong a *Medical News Today* című blogon.

Fontos megjegyezni, hogy ha a gyereked nem mutatja a szeparációs szorongás jegyeit, ez nem azt jelenti, hogy nem kötődik hozzád szülőként. **Sok gyerek képes a szorongása elrejtésére, vagy csak akkor éli ki, amikor úgy érzi, nem látja őt senki,** vagy a jelen levő szeparációs szorongását „felülírja” a kortársakkal való érintkezés öröme, vagy a bölcsődei/óvodai környezet újdonsága – főleg extravertált gyerekeknél. **A szeparációs szorongás a gyerek növekedésével csökken, majd teljesen el is múlik.**

Szülőként segíthet, ha már előre felkészítjük a gyerekeket, hogy mi vár rájuk az intézményekben. Az is segítség lehet, ha elmeséljük neki, hogy miért nem tudunk vele egész nap otthon lenni, mit csinálunk, amíg ő bölcsiben, oviban van. Hogy nem azért hagyjuk az óvodában, mert már nem szeretjük, hanem azért, hogy ott sokat tanuljon, és azért is, mert nekünk is sok dolgunk van, amit addig el kell végeznünk. Ennek a beszélgetésnek a megkezdéséhez is sokat segíthetnek a Pagony könyvei.

+1 trükk

Egyes anyukák arról írnak a közösségi oldalaikon, hogy náluk segített a szeparációs szorongáson bölcsi- és ovikezdésnél, hogy a gyerek magával vihetett az oviba valamilyen kicsiséget, amit az anyukától vagy apukától kapott. A régi pólóból varrt macitól kezdve az anya/apa kulcstartójáig (a hátizsákra szerelve), anyuka/apuka sáljáig a nyakra kötve mindenféle megoldást találunk az interneten.

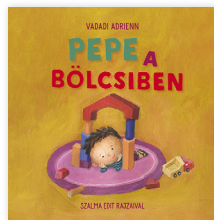
A gyereket te ismered legjobban, és lehetséges, hogy nektek nem ez a trükk fog beválni, de sok szülőnek bejött már, lehet, hogy érdemes kipróbálni!

KÖNYVEK

Vadadi Adrienn: *Pepe a bölcsiben* (1–3 éveseknek)

Sok könyv szól az ovikezdésről, de a bölcsikezdésről már kevesebb. Talán azért, mert kevés író tud a legkisebbek hangján megszólalni úgy, hogy az érthető, megnyugtató és hiteles is legyen. Vadadi Adrienn egyike a keveseknek, óvodapedagógusi háttérével könnyen szót ért akár a legkisebbekkel is.

A könyv több rövid fejezeten keresztül meséli el egy kislány, Pepe szemszögéből, hogyan is telik egy nap a bölcsiben. Ez a narratíva egyfelől nagymértékben elősegíti a mese hitelességét, másfelől tipikus, bölcsődei élethelyzeteket mutat be azoknak, akik most készülnek bölcsibe, de nem igazán tudják elképzelni, hogyan és mivel jár ez.



A fejezeteken keresztül Pepével tarthatunk az érkezéstől, a reggelin, éneklésen át egészen az alvásig és hazamenetelig. Ráadásul a korosztály legismertebb mondókájával és énekével is találkozhatunk a könyvben, ami még életszerűbbé és testközelibbé teszi az olvasó számára Pepe bölcsiben töltött napját. Szerencsére a kislány olyan lelkesedéssel mesél a bölcsiről, hogy a kisebb olvasók mindenféle esetleges szorongása és féelme elpárolog majd a mesét hallgatva.



Czernák Eszter: *Sárkányovi* (3-6 éveseknek)

Ebbe az óvodába nem kisfiúk és kislányok, hanem manók, jetik, sárkányok és egyéb varázslények járnak. De **ugyanazokkal a mindennapi kihívásokkal néznek szembe**, mint egy átlagos emberóvodás.



„Eljött Zoé, a háromfejű kis sárkány első napja az óvodában. A kis sárkány idegesen készülődött. Anyasárkány meg apasárkány egész héten arról meséltek, milyen jó is lesz majd óvodába járni. Lesz ott sok-sok játék és sok új barát. De hát ők már olyan régen jártak óvodába, mi van, ha azóta már nincs is ott olyan sok érdekes játék? És mi van, ha nem lesz egyetlen barátja sem?”



A könyvben Zoét, a háromfejű sárkánylányt és többi barátját követhetjük nyomon, hogyan **birkóznak meg a délutáni alvás vagy a rendrakás nehézségeivel**. Mindhárom könyvben a jeti, unikornis és troll gyerekek **a saját hibáikból tanulnak, Boszi óvó néni pedig minden helyzetre segít megoldást találni**.

Az olyan izgalmak mellett, mint **a fogorvosi látogatás, összeveszés a barátokkal és a későn érkező anya**, megismerkedhetünk a fák védelmének fontosságával vagy a cipőfűzés rejtjelmeivel is. Tökéletesen felkészít tehát a legnehezebb ovis helyzetekre is!

Ami a legjobb, hogy Czernák Eszter sorozata nemcsak az első óvodai évtől az utolsóig követi végig Zoé mindennapjait, hanem az első iskolai évére is kiterjed, így később sulikezdő könyvnek valót is találtak: irány a **Sárkánysuli! (3-7 éveseknek)**

Révész Emese: *Amíg én oviban vagyok* (3-6 éveseknek)

„Mit csinál anya és apa, amíg én oviban vagyok?” – **ebből a könyvből mindent meg fog érteni az ovisod!**



Az óvodás évek alatt igen hosszú időszakban foglalkoztatja a gyerekeket a kérdés: **miért kell nekik oviba menni, miért nem maradhatnak otthon a szüleikkel?** Révész Emese csodaszép történetet írt minden ovisnak, aki legszívesebben távcsővel figyelné, merre járnak épp a szülei – és ami a legfontosabb, hogy **pontosan mikor fognak érte visszamenni**.

Kövessétek végig Berci egy napját az óvodában! De itt ne álljatok meg: kukkantsatok be közben a szemész anyuka, a pincér apuka és a cica, Cicó egy hétköznapijába is! Most minden kiderül: **ezt csinálják anyáék, amíg a gyerek az óvodában van.** Nyugtasd meg a gyereked ezzel a különleges mesekönyvvel, és beszélgetsetek sokat, mit csináltok ti, szülők addig, amíg ő az oviban a társaival együtt játszik.



SZÜLŐK VÁLÁSA

Ez is egy olyan helyzet, amivel mi, szülők sem tudunk gyakran mit kezdeni, hát még ha a gyerekünknél rákérdez...

A gyerekek nem csak akkor szoronghatnak, ha a saját szüleik válnak, és **ezzel felborul az eddigi életük, és gyakran új helyre kell költözniük, új iskolát kezdeniük.** Nagyon sok gyerekben akkor is kialakulhat szorongás, **ha azt hallja, hogy a barátai, ovistársai szülei válnak vagy külön költöznek.** És akkor jön este altatásnál, szinte semmiből a kérdés: „Apa/Anya, ti ugye nem fogtok elválni?”.

A Pagonynak ezekre a helyzetekre is vannak könyvei, a szülők válásától való alaptalan félelemtől kezdve a valós helyzetig, amikor a szülők válnak vagy külön költöznek. Segítenek megértetni a kis olvasóval, hogy a válás a szülei felnőtt döntése, és hogy őt ugyanannyira szeretik.

KÖNYVEK

Shona Innes: *A szeretet olyan, mint egy fa* (2-5 éveseknek)

Shona Innes könyvei **kisgyerekeknek segítenek megbirkózni olyan, felnőttek számára is nehezen emészthető kérdésekkel**, mint például az érzelmek hullámmzése, egy család vagy egy barátság dinamikája vagy éppen a halál. Ráadásul mindez igazán **könnyed, érthető nyelvezettel és gyönyörű illusztrációkkal** párosul!

Az *Ölelj meg!*-sorozatban megjelent kötet a szeretet sokféleségéről mesél, és arról is, hogy **ez az érzés bizony változhat.** Szél Dávid pszichológus utószavában így ír a könyvről: “Ez a könyv egyszerre szól a megnyugtatósra, szeretetre éhes és talán egy kicsit összezavarodott gyerekek és a könyvet felolvasó, talán épp új életet kezdő szülőknek. Sőt, nekik szól csak igazán. Hiszen azzal, hogy megmutatja, hogyan nő, fejlődik a szeretet, leginkább a szülőknek üzen a szerző.”



Kiss Judit Ágnes: *Babaróka vakációja* (3-6 éveseknek)

Kiscica Babaróka legjobb barátja, de mostanában nem tudnak úgy játszani, mint régebben. Babaróka észreveszi, hogy **Kiscica állandóan morcos, befelé forduló, mintha nem érdekelné semmi.** Amikor arról mesél, hogy milyen is iskolába járni, állandóan azt emeli ki, hogy **ő mennyivel búbosabb, mint az osztálytársai, és mennyi rossz pontot szerzett már az év során.** Babaróka nem érti mindezt. Kiscica mindig vidám, nyitott és könnyen barátkozó volt korábban. Mi történhetett?

A mesében végül Kiscica megnyílik, és elmeséli, mi bántja: **válnak a szülei és már külön is költöztek.** Kiscica úgy gondolja, hogy ha jobban teljesített volna az iskolában, a szülei még mindig szeretnék egymást.



Babaróka megrémül: vajon az ő szülei is elválnak majd? Nem tudja elképzelni, de azért mégis fél tőle... Mamarókának mindent be kell vetnie, hogy felvidítsa Kiscicát, és elmagyarázza neki: bár a szülei már nem szeretnék együtt élni, őt ugyanúgy szeretik, és mindig az ő kiscicájuk marad. És mindenhez semmi köze annak, hogy hogyan tanul az iskolában. Babarókának pedig elmagyarázza, hogy bár egyes szülők úgy döntenek, hogy külön folytatják az életüket, vele ez nem fog megtörténni...

Akár Kiscica, akár Babaróka helyzetében van a gyerekünk, ez a könyv sokat fog segíteni, hogy elkezdődjön a beszélgetés erről a fontos témáról.

Goldberg Emília: *Vácz Irénnek vége* (9-12 éveseknek)

A főszereplő nehéz időszakon megy át az iskolában, rászállt ugyanis a félelmetes matektanár és osztályfőnök, Vácz Irén, és az osztálytársai is előszeretettel piszkálják duci termete és szemüvege miatt, így **a lány komoly szorongással megy iskolába minden reggel.** Persze az sem könnyíti meg az életét, hogy **a szülei is éppen válnak...** Feltűnik azonban Magnus, a szellem, aki, bár egy cinikus figura, előszeretettel gúnyolódik, és legszívesebben nassol vagy szunyókál, mégis ő az egyetlen, aki ráveszi a főszereplőt, hogy **legyőzze a szorongásait és megtanuljon kiállni magáért.**



Ez a könyv nem csak a válásról szól. Ez azért fontos, mert ha az embernek válnak a szülei, az ő élete sem csak a válásról fog szólni. **Ugyanúgy lesz másnap matekdogozat, hétfőn röplabdameccs, jövő héten születési buli.**

Az élet ugyanúgy megy tovább, miközben mi a nehézségeinkkel küzdünk, ami néha szinte elviselhetetlennek tűnik. Ennek az átmeneti állapotnak a feldolgozásához, beszélgetések indításához nagyszerű Goldberg Emília könyve.

KÖNYVEK, AMIK LEGYŐZIK A SZORONGÁST!

Akár 25% kedvezménnyel!

**Válogass a cikkben bemutatott könyvekből
akár 25%-os kedvezménnyel!**

Kuponkód: gyozdleaszorongast!

Más kedvezménnyel nem összevonható, a kedvezményt a teljes árból számítjuk.

