



Tényleg mindig csak veszekedés árán tudjuk megcsinálni a házi feladatot?

Ebben a részben a következőkkel foglalkozunk:

1. Miért és hogyan zsigereli ki a szülőt a vitatkozás a házi feladat körül?
2. Lehet veszekedés nélkül is házi feladatot írni?
3. Nekem, szülőnek is lehetnek igényeim? Hogyan tudom elérni, hogy én is pihenhessek egy kicsit?

Kedves Szülők, házi feladatot csinálni az ADHD-s gyerekekkel, nahát, ez egy naponta ismétlődő harcot jelent: vitatkozás, veszekedés, ellenkezés kíséri, egy pillanat alatt elromlik a hangulat, mérgezi a szülő-gyerek kapcsolatot.

Nem hiába mondják, hogy a szülő a gyerek legrosszabb tanára. Mivel azonban ez sokszor nem kerülhető el, érdemes a kérdéssel egy kicsit bővebben foglalkozni.

Önöket is erősen frusztrálja a helyzet, hiszen segíteni akarnak a gyerekeknek, de ő szemmel láthatóan nem kér belőle. Mindig csak megúszni akarja a dolgot, halogatja, tologatja, hogy minél későbben kellejen hozzáfognia.

Hogyan is néz ki egy átlagos helyzet?

A házi feladat körüli veszekedés rövidtávú előnyökkel is jár.

Szülőként gyakran kérdezik meg önmaguktól, miért nem tud a gyerekem egyszerűen odaülni és megcsinálni, amit kell? Élvezi tán az állandó vitát, veszekedést? Tulajdonképpen igen, bár a vitát ő sem szereti, de még mindig kevésbé kellemetlen, mint a tanulás.

Mi felnőttek is gyakran vagyunk így, ha őszinték akarunk lenni. pl. meg kellene csinálnunk az adóbevallásunkat, de előtte még alkudozunk, „jó, csak még...”, „most semmi kedvem, elolvasom még az újságot”, „most csak rövid időre érnék rá, akkor meg nincs is értelme belekezdeni”.

Tudjuk, hogy a nemszeretem dolgokat minél hamarább el kellene végeznünk, mégis sokszor halogatunk mi is. Ugyanígy tesznek gyermekeink is:ők az itt és most-ban élnek, ösztönösen tudják, mi jó nekik, és a délutáni házi feladat nem tartozik ezek közé. Sokkal jobb róla vitatkozni, mint azonnal nekikezdeni, mert

- az unalmas tanulást így egy kicsit el lehet halasztani,
- a szülő figyelmét is meg lehet szerezni a vita idejére

Sok gyerek számára a házi feladat olyan megterhelés, mintha a felnőttek a napi 8-10 óra munka után minden nap egy adóbevallást kellene kitöltenie.

Másrészről a gyerekek akkor sem kapnak elég dicséretet, elismerést, ha véletlenül azonnal nekilátnak a tanulásnak. A szülő fellelegzik, megkönnyebbül („legalább másra is jut időm”), de elfelejti az örömét megosztani a gyermekével.

Mit tehetünk, hogy az otthoni tanulás során a házi feladat-konfliktusok számát csökkentjük?

Első lépés: Pozitív megerősítés

Képzeld el, hogy Roli hazajön a suliból, és a hosszú nap után, amit fegyelmezetten kellett töltenie, egy fél órás játék után neki kell látnia, hogy kitöltse az „adóbevallását”.

Az a természetes és normális, ha ezt vita és alkudozás nélkül megcsinálja? Nem inkább arról van szó, hogy ez óriási teljesítmény tőle, ami elismerést érdemelne? Nem az volna az igazán szép, ha Ön ezért megdicsérné, elmondaná, mennyire büszke rá, mennyire örül.

„Milyen klassz, hogy ma unszolás nélkül nekiláttál a feladataidnak.”

- Nagyon örülök, hogy ma nem kellett veszekedni veled a házi miatt.”
- „Tudom, hogy mennyire nehéz neked házit csinálni sulis után. Tényleg nagyon büszke vagyok rád, hogy ma vita nélkül odaültél az asztalhoz.”

Az ADHD-s gyerek csak dicséretből ért, csak pozitív elismeréssel lehet őt változásra bírni. Sok direkt, pozitív visszajelzés kell a legkisebb eredmény eléréséhez is. A változáshoz idő kell, ezért különösen fontos, hogy Önök, kedves Szülők megtanulják észrevenni a legkisebb változást is.

Második lépés: Megértést mutatni

Képzeld el, hogy meg kell csinálnia egy olyan munkát, feladatot, ami nagyon nehezebbre esik. Lehet, hogy nem tart sokáig, de az Ön számára különösen terhes, idegtépő. Hogyan, milyen érzésekkel fogadná az alábbi támogató mondatokat a kollégáitól :

- Ugyan már, gyere, nem is tart sokáig. Csak össze kell kapnod magad....
- Nem is olyan rossz ez. Még élvezhetnéd is, csak lásd meg a dolog pozitív oldalát...

Ha mások azt mondják egy feladatról, hogy az nem is olyan nagy dolog, csak mi túlozzuk el, akkor nem érezzük, hogy megértettek, és ezért inkább érveket keresünk, hogy megértessük magunkat és érzéseinket. Ugyanígy vannak a gyerekeink is: azt érzik, hogy nem értjük meg őket, ezért minden eszközzel próbálnak meggyőzni bennünket, és már ott is vagyunk a vita kellős közepén.

Sok gyerek különösen negatívan reagál a szülői kijelentésre, „Ugyan már, nem is olyan nehéz ez!” Nyilván azért mondjuk ezt, hogy bátorítsuk őt, hiszen tudjuk, hogy ő is meg tudja csinálni.

De mit éreznénk mi, ha a szerintünk nehéz feladatról, amit ránk szóztak, az egyik kollégánk azt mondaná, hogy „nem olyan nagy dolog az”

Valószínűleg azt, hogy biztosan mi vagyunk a hülyék, hiszen neki ez könnyű, én meg szenvedek miatta.

Ha megértést mutatunk a gyerekünkkel és megpróbáljuk beleérezni magunkat az ő helyzetébe, már nincs szükség veszekedésre. Megkönnyíthetjük a házi feladat elkezdését, ha először elfogadjuk az érzéseit, és csak utána beszélünk a tanulásról.

- „Hm...ez tényleg sok. És ez mind holnapra kell? Na, lássuk, hogyan lehetne beosztani, hogy valami szépre is jusson idő?”

- „Most csak azért műsorozol, mert nem akarod még elkezdni. Van valami ötleted, mi könnyítené meg neked a kezdést? – gyere, a nappaliban mindig jobban ment eddig.”

- „Tudom, hogy most semmi kedved hozzá. Nem jönnél át velem a szobámba, még nekem is meg kell írnom néhány hülye emailt”

- „Nahát, ez tényleg nehéz feladat. Én sem értem igazán, mit kell csinálnod. Azt hiszem, meg kellene néznünk a füzetben, hátha találunk hozzá valami segítséget.”

A megértés kimutatása nem azt jelenti, hogy a gyereknek nem kell megcsinálnia a házi feladatot. Sokkal inkább arról van szó, hogy a szülő elfogadja a gyerek érzéseit, ahelyett, hogy őt további magyarázkodásra kényszerítené. Továbbá mutatja a szülői bizalmat is:” meg tudod csinálni”.

Harmadik lépés: Time out, azaz „duzzogó időket” betervezni

A kifejezést a sportból ismerhetik, amikor az edző időt kér a csapata számára egy rövid taktikai megbeszélésre. Mi pedig a duzzogásra szánt időt értjük alatta.

Sokszor segít, ha 5-10 percnyi duzzogást, ellenkezést eleve engedélyezünk a gyerekünknek. Ez idő alatt annyit és úgy nyavalyoghat a házi miatt, ahogyan csak szeretné. Ön csak türelmesen várja ki, míg az idő letelik, közben erőt gyűjthet a közös tanulásra. Egy a fontos, ne szóljon közbe, ne akarja az ellenkezőjéről meggyőzni.

A legjobb, ha egy analóg órán beállítják az előre megbeszélt időt, és megegyeznek, hogy a csengéskor azonnal elkezdődik a tanulás, és életbe lépnek a házi-szabályok, nincs több vitatkozás, nyavalygás. Meglátják, tényleg nehéz úgy sokáig duzzogni, háborogni, ha senki nem szól közbe. 5-10 perc elég szokott lenni.

Egy anyuka mesélte, hogy 5 percnyi duzzogásban egyeztek meg, de 3 nap után megkérdezte a lánya: „Anyu, akár azonnal is elkezdhetem?”

Ha aztán tanulás közben is újra kezdődne a nyavalygás, meg lehet kérdezni, van-e szüksége újabb „duzzogó időre”. Általában néhány nap elteltével már nincs szükségük erre. Ennek a módszernek az a nagy előnye, hogy szétválasztja a két dolgot, vagy tanulunk, vagy duzzogunk, a kettőt egyszerre nem lehet csinálni.

Negyedik lépés: Döntési és beleszólási jogot adni a gyerekeknek

Az ADHD-s gyerekeknek különösen nehéz más személyek által kijelölt tevékenységeket elvégezni. Minél inkább érzik, hogy a fejük fölött döntenek, annál nagyobb az ellenállásuk, és annál kevésbé motiválhatók.

Ezt tudva szülőként igyekezzenek a lehető legtöbb döntésbe bevonnani a gyereket. A következő kiegészítendő kérdések azt az érzést keltik a gyerekekben, hogy ő dönti el a dolgot:

- „Hol szeretnél házit csinálni, a konyhában vagy a nappaliban?”

- „Hogy csináljuk, a legnehezebbel kezdjük, vagy a legkönnyebb?”

- „Szeretnéd, hogy ellenőrizzem, ha készen vagy?”

- „Mind meg akarod most csinálni, vagy most csak a matekot, és majd vacsi után az angolt?”

- „Tudsz még figyelni, vagy pihenjünk egy kicsit?”

- „Pihenésként futsz egy kört, vagy inkább eszel egy almát?”

-„Hogyan jelezsek, ha hibázol az olvasásban: szóljak, vagy csak emeljem föl a kezem?”

A kérdések egy része konkrét tanulási helyzetre vonatkozik, más részük az általános házi-szabályok megalkotásakor kerülhet elő

Az alapszabály: a házit meg kell csinálni, de a hogyan?-ba a gyerekeknek is van beleszólása.

Ötödik lépés: Vegye komolyan a saját igényeit, és azokat világosan mondja meg gyermekének

Az ADHD-s gyerekek igénylik a világos szabályokat, mert azok adnak biztos keretet számukra a tanuláshoz. Ha a házi feladat állandó veszekedéssel jár, egy nyugodt időszakban beszélje meg a szabályokat a gyerekével. Ha ő azonban hajlamos a megbeszélteket gyorsan elfelejteni, vagy akár át is írja azokat, érdemes le is írni a megbeszélteket.

Önnek és a gyerekének is fontos, hogy Ön is viszonylag komfortosan érezze magát az otthoni tanár-szerepben, és a kelleténél jobban ne frusztrálódjon. Világosan fogalmazza meg, hogy mit és mikor tud tenni azért, hogy a gyerekek segítsen a tanulásban, és mi az, amit már nem vállal föl.

Néhány gondolat olyan szülőktől, akik ezt a módszert már alkalmazták:

- „Szívesen segítek Tinának vacsora előtt. De utána már én is olyan fáradt vagyok, hogy pihennem kell, pihenni akarok. Az már a magam és a többi családtag ideje.”
- „Én csak akkor tudok a háziban segíteni, ha az nem állandó veszekedéssel jár, hanem tényleg nyugodtan tudunk dolgozni. Nem vagyok hajlandó nap mint nap vitatkozni. Ha ez nem megy, akkor inkább mást csinálok.”
- ” Ha Tobias elkezd vitatkozni, káromkodni, egyszerűen ott hagyom, és aznap már nem segítek neki többet.”

Az Ön feltételei természetesen mások is lehetnek, ezt mindenkinek magának kell megalkotnia. Lehet, hogy Ön még vacsora után is szívesen tanul vele, mást viszont nem akar megtenni. Az a fontos, hogy a gyerek számára is világosak legyenek a szabályok, és Ön mint szülő se adja fel magát, és ne menjen tönkre a közös tanulásban. Szabjon feltételeket, húzza meg saját határait és szerezzen érvényt azoknak.

Az a szép ebben, hogy nem arról van szó, hogy a gyereket bünteti vagy önkényesen hoz döntéseket, hanem próbál egy egészséges egyensúlyt megteremteni a saját és a gyerek igényei között. És ezzel mindketten csak nyerhetnek: A gyerek megtanulja, hogy másoknak is vannak igényei, elvárásai, nem körülötte forog a világ, ez pedig a felnőtt életéhez szükséges fontos tapasztalás. Ön pedig megéli, hogy nem zsigerelődik ki teljesen az ADHD-s gyermekkel való közös tanulásában, és megtapasztalja, hogy csak akkor tud Önben bízni a gyermeke, ha tartja magát a kimondott szóhoz, és valóban úgy viselkedik, ahogyan korábban ígérte.

Ilyenkor általában fölöslegessé válik a gyerek megbüntetése, nem kell, hogy szégyellje vagy más módon rosszul érezze magát.

Sok szülő rossz apának, anyának tartja magát, ha nem áll állandóan a gyermeke rendelkezésére.

Ha Ön is így gondolkodik, akkor

- idővel teljesen kimerül
- azt sugallja a gyerekének, hogy ő a világ közepe
- egyszer aztán hirtelen felindulásból túl keményen reagál, amit később meg is bán

- egyre csak elvárja a gyerektől, hogy belássa a hibáját („Én mondtam neked, hogy így lesz”), és teljesen tanácstalanná válik, ha a gyerek továbbra is lehetetlenül viselkedik.

Ha a közösen megállapodott szabályok miatt továbbra is sok a veszekedés és vita, ne kivételeket tegyen, hanem nézze meg, vajon nem lehetne-e a szabályok számát csökkenteni. Öt szabályt Önnek is könnyebb következetesen betartani, mint harmincat. Kérdezze meg magától, mi az az 5 szabály, ami neked a legfontosabb? Viselkedésterápiás tapasztalatok szerint egy bizonyos idő után (3-6 hónap) az 5 állandóan ismételt szabály belsővé válik, és akkor a gyerek már készen áll arra, hogy újabbakat tanuljon

Nézzünk egy példát! Ha a házi feladatnál az alábbiakat szeretné elérni:

- kezdje pontosan
- dolgozzon önállóan
- minden elkezdett feladatot fejezzen be
- a saját szobájában az íróasztalánál tanuljon
- nyugodtan üljön
- szépen dolgozzon
- jókedvűen tanuljon
-

,hát ez nem fog menni, ennyi elvárásnak a gyerek nem tud megfelelni. Ön is csak ideges lesz, és állandóan kivételeket tesz.

Mi volna, ha csak annyit szeretne, hogy a megbeszélte időben kezdjen el tanulni, és az egyszerűbb feladatokat csinálja meg egyedül. Közben duzzoghatna magában, himbálhatná a lábát, akár a konyhában is tanulhatna és még rondán is írhatna.

És ha már ez a két dolog magától megy, következhetnek szép lassan a többiek.

Összefoglalás: Hogyan csökkenhetjük a házi feladat-konfliktusokat?

- Mutassa ki, hogy megérti gyermeke érzéseit, ellenkezését, duzzogását, ne akarja őt meggyőzni az ellenkezőjéről!
- Állapodjanak meg közösen egy adott „duzzogó időben”(time out)!
- Nem menjen bele fölösleges vitákba!
- Írják le, és írják alá a házi feladatra vonatkozó, a gyerekekkel megbeszélte szabályokat!
- Sokszor dicsérje meg gyermekét az együttműködésért, a próbálkozásért!
- Tudatosítsa saját szülői igényeit, fogalmazza meg ezeket és közölje gyermekével, és következetesen ragaszkodjon hozzájuk!
- Menjen ki a szobából, mielőtt a helyzet eldurvulna!

Ötletek, gyakorlatok a következő hónapra

Az alábbi feladatok segíthetnek Önnek, hogy a házi feladat-konfliktusok számát csökkentse. Gondolja végig az alábbiakat és válaszoljon önmagának!

Mikor szeretnék/tudok segíteni a tanulásban és mikor nem?
Hogyan szeretnék segíteni és hogyan nem?
Milyen viselkedést nem fogadok el a gyerekeimtől?

Ezek után

1. Mondja el gyermekének, hogy mikor és milyen körülmények között tud neki segíteni a tanulásban, és mikor nem fog rendelkezésre állni.
2. Fogadja el, ha a gyerek a megbeszélte időben nem jön tanulni, viszont tartsa magát következetesen a kimondott szóhoz és ne segítsen, még akkor sem, ha lenne ideje, vagy a gyerek tombolni kezd.
3. Egy nyugodt pillanatban beszélje meg gyermekével, mit lehetne tennie, hogy ugyanez ne történjen meg holnap is.

Minél inkább tisztában van saját igényeivel, annál nagyobb szeretettel tud gyermeke felé fordulni és hosszabb ideig úgy is viselkedni. Mutasson azonban megértést, hogy a gyerekek valóban nehéz lehet, hogy Ön ma már nem segít neki.

Válasszon az alábbi stratégiák közül, melyik lenne a leghasznosabb Ön és gyermeke számára, és próbálja is ki azt a következő egy hónapban:

1. Értse meg és fogadja el gyermeke nézőpontját, hogy sok és nehéz a házi, és egyáltalán nem könnyű azt megcsinálni.
2. Dönthessen gyermeke minél több kérdésben a házi feladat végzése során.
3. Iktassanak be „duzzogó időket”, mert így sikerül szétválasztani a tanulást és az ellenkezést.
4. Állapodjanak meg közösen – és ha kell, írják is le -, mikor és hogyan fogják a házit megcsinálni!

Sok sikert kívánok a kísérletezéshez, gyakorláshoz!

Nagy Zsuzsanna,
tanár, mentálhigiénikus, családterapeuta

