

A lelki egészség sajátosságai kisiskolás korban

Örömünk: az ezerarcú gyermek,
feladatunk: a gyönyörűséges nevelés,
célunk: az értékes ember.

(Kozéki)

A kisiskolás kort az egyik legkiegyensúlyozottabb életkori periódusnak tekintik a pszichológusok. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy változásoktól és nehézségektől mentes lenne. Az iskolába lépéssel lezárul a gyermeki fejlődés játékos, derűs korszaka, s ez a követelményekkel, szabályozottsággal együtt az életmód és a viszonyrendszer változását vonja maga után.

A bio-szocio-pszichológiai jegyek alakulása sajátos vonásokat mutat:

– biológiai, szomatikus történések:

- bekövetkezik az első alakváltozás, jelentős a testmagasságnövekedés, zajlik a tejfogak elvesztése és a maradandó fogak kinövése,
- az agytérfogat hirtelen megnő, az ingerületi és gátlási folyamatok egyensúlyba kerülnek;

– mentális, viselkedésbeli megnyilvánulások:

- az emlékezeti kapacitás megnő, rögzítési és felidézési stratégiákat kezd el alkalmazni,
- megjelenik a gondolkodás fejlődése terén a konkrét fogalmakkal műveleteket végző intelligencia, a logikai osztályozás képessége,
- csökken az egocentrizmus, és fokozatosan kialakul a nézőpontátvétel, a szemléletváltás képessége;

– szociális változások:

- megjelenik a feladattudat a kötelességszerűen végzett tevékenységhez (tanulás) kapcsolódóan,
- tud alkalmazkodni tekintéllyel bíró személyek (pedagógusok) elvárásaihoz, képes az önkontrollra, a fegyelem elviselésére,
- megkezdődik a kortársakhoz való átpártolás.

E változásokat befolyásolni képes tényezők közül legmeghatározóbbak a család, az iskola és a kortársak.

A kisiskolás gyermek és a család

A család védő-óvó, támogató funkcióinak ebben az életkorban is érvényesülnie kell. A család segíti hozzá a gyermeket a körülötte lévő világra vonatkozó információkhoz; minősíti azokat az eseményeket, történéseket, amelyeknek a tagok a családon kívül részeseivé válnak; formálja a gyermek norma- és érték tudatát és identitását. Lehetőséget nyújt a pihenésre, a feltöltődésre, regenerálódásra, s ezáltal, illetve a család referáló, világot reprezentáló szerepe révén erősíti a nehézségekkel szembeni megküzdést, a lelki ellenálló képességet.

A szülő az egyre értebben megnyilvánuló gyermekben természetesen egyre inkább a partnert látja, így a családi munkamegosztásba is igyekszik bevonni. A gyermek érzékeli ezt a sze-

repváltást, s ő is megváltozott módon viszonyul a felnőttöz: már ritkábban él olyan kényszerítő viselkedések eszközével, mint a nyafogás, üvöltözés, hisztizés. Ezzel szemben viszont nem ritka, hogy szembesíti anyját vagy apját saját következtelenségükkel, gyaroltságukkal, sőt vitatkozik is velük. Ez már a felnőttmércek elsajátítását, azaz a szuperego uralkodóvá válását jelzi.

A szülő-gyermek együttműködésnek ezt a szintjét együttes szabályozásnak nevezzük. Ez nem valósul, nem valósulhat meg, ha a gyermek nem kap kellő támogatást, éretlen; ha túlkontrolláljuk, állandóan döntünk helyette, egyéniségvesztett; ha szeretetlenül, keményen, lélektelenül irányítjuk, magányos, bizonytalan, kiegyensúlyozatlan lesz.

Az alsó tagozat sajátosságai

Az iskola a nevelés intézményes formája. Mint színtér, szociálpszichológiai közeg is eltér a család személyességre, intimitásra épülő kapcsolatrendszerétől. De feladatai is más hierarchiába rendeződnek.

Az iskola egyik legfontosabb funkciója – az ismeretnyújtáson és a tanulni tanításon túl –, hogy formálja a gyermekek normákhoz, elvárásokhoz és másokhoz (pedagógusokhoz, iskolatársakhoz) való alkalmazkodás képességét (gondoljunk az iskola sajátos munkarendjére, teljesítményorientáltságára, fegyelempreferenciájára!).

A gyermek együttműködési készségének hiányát mentálhigiénés problémaként kell értelmeznünk, mely jelzése lehet külső vagy belső környezetével kapcsolatos egyensúlya felborulásának.

Az iskolai mentálhigiénés egészségfejlesztés moderátora a pedagógus. Eszköztárát egyéniség, a növendékekhez fűződő viszonya, irányítási stílusa – nevelői attitűdje, alkalmazott stratégiai határozzák meg.

Kisiskolás gyermekekkel foglalkozó pedagógusok akkor válhatnak hatékony irányítóivá a tanulók személyiségfejlődésének és ismeretsajátítási folyamatának, ha nem húznak éles határvonalat a család és iskola, a személyiségformálás és oktatás, a játék és munka, a tanóra és szünet stb. közé.

Mivel ebben az életkorban a gyermek felnőtt- és tekintélytisztelő, kellő empátiával, személyes modellnyújtással, kongruens viselkedéssel s az ezekhez társuló pszichológiai kulturáltsággal a tanító képes felvállalni a családi hatások erősítését vagy éppen kompenzálását.

A kortársak szerepe az iskoláskorban

Kisiskolás kortól erőteljesen megnő a társakkal töltött idő mennyisége, ezzel párhuzamosan csökken a családdal való együttlétre fordított idő. A kortársakkal átélt élmények új készségek és képességek elsajátítását teszik lehetővé.

A gyerekek többféle módon segítik elő egymás értelmi, szociális és erkölcsi fejlődését:

– megerősíthetik a viselkedés egyes fajtáit, míg másokat gátolhatnak,

– egymás számára viselkedési modellt jelenthetnek,

– fórumot képezhetnek, ahol az együttélést, közös törvénykezést, szabályalkotást gyakorolhatják.

A társas tér tágulása következtében a családban kialakult énkép már nem elegendő, így a gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogy összebékítsék régi énképüket az új helyzetekben szerzett önmagukra vonatkozó információkkal. Elkezdik önmagukat bemérni, más gyerekekhez viszonyítani. A társas összehasonlítás a gyermek fejlődő énfogalmának legfontosabb szabályozó elve. Baráti kapcsolatokat gátolni, tiltani tehát nem szerencsés.

A felnőtt és kortárs szociális környezet nem megfelelő funkcionálása a gyermeki viselkedés megváltozását vonja maga után, az egészséges, természetes megnyilvánulások helyébe mentális és viselkedészavarok lépnek.

A megzavart személyiségfejlődésű gyermek viselkedésjellemezői

A tünetek két nagy csoportba sorolhatók: beszélhetünk fejlődési retardációkról és neurotikus megnyilvánulásokról.

A *retardáció* a fejlődési témpó lelassulását jelenti. Ez megnyilvánulhat testi és lelki téren egyaránt.

A *testi retardáció* a szomatikus elmaradottság alapján ismerhető fel, a gyerekek életkorukhoz képest alacsony növésűek, soványak, fáradékonyak. Mozgásuk célszerűtlen, koordinálatlan, ügyetlen, izomerejük gyenge. A motoros fejletlenségből beszédzavarok, beszédhibák is származhatnak.

A testi elmaradottságot gyakran *pszichikus retardáció* is követi, amely infantilis, gyerekes viselkedéssel, iskolai teljesítési problémákkal (figyelem-, érdeklődés-, gondolkodászavar) és ezekből fakadó rendellenes magatartási megnyilvánulásokkal (pl. iskolaundor, iskolafóbia) jár együtt.

A *neurotikus megnyilvánulások* emocionális, érzelmi megterhelésre létrejövő, működési, alkalmazkodási zavarok. Háttérükben a gyermek tudatosan átélt vagy nem tudatos szorongása áll. A szorongás állandósult, szétáradó félelem.

Fajtai: a szeparációs (a szeretet, a szeretett személy elvesztésétől való félelem), a büntudati vagy a teljesítményszorongásos szindróma.

Tünetei lehetnek:

mozgásos jellegűek (nem kontrollált mozgás pl. kéz-, szemháj-, szájug, hang remegése), fiziológiai reakciók (pl. heves szívdobogás, gyomor- és bélrendszeri panaszok, verejtékezés, nyugtalan alvás, légzési nehézségek),

pszichés reakciók (pl. önértékelési, tanulási, illetve viselkedési zavarok).

A szorongás, ha legalább 2 hétig fennáll, azt jelzi, hogy az egyén nehézségekkel küszködik a környezetéhez való alkalmazkodásban.

A kisiskolás kori neurotikus megnyilvánulások körébe tartoznak:

– a depresszív magatartás (nyomott, szomorú, nyugtalan, közömbös vagy mindenütt veszélyt gyanító viselkedés),

– az ismétlődő, indokolatlan kényszerítő gondolatok és cselekvési késztetések,

– a disszociális tünetek, mint a hazudozás, trágár beszéd, agresszivitás, lopás vagy csavargás,

– az ezek helyébe lépő pótcselekvések (az ujjszopás, körömrágás, hajkitépés, szájharapdálás)

– és a pszichogén funkciózavarok, melyek olyan szervi hibás működések, amelyeknek nincs organikus oka, a zavar kialakulása pszichikus tényezőknek tulajdonítható (pl. alvászavarok, fejfájás, légzésvizsgálatok, táplálkozási és ürítési problémák).

Ezek háttérében észre kell vennünk a kapcsolati mozgatórugókat: a normális fejlődést akadályozó konfliktusokat. Ezeket kell megszüntetnünk. Olyan körülményeket kell a fejlődő gyermeki személyiség számára teremtenünk, melyben a segítségkérő tünetek feleslegessé válnak.

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Bagdy Emőke–Telkes József, 1998. Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Tk. K., Bp.

Demcsákné Kelen Ilona, 1982. Pszichoszomatikus zavarok gyermek- és ifjúkorban. Medicina. Bp.

Forrai Tiborné, 1968. Iskolai teljesítmény és szorongás. Ak. K. Bp.

György Júlia, 1965. A nehezen nevelhető gyermek. Medicina, Bp. 1967. Az antiszociális személyiség. Medicina, Bp.

Murányi Kovács Endréné–Kabainé Huszka Antónia, 1988. A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája. Tk. K. Bp.

Popper Péter–Feuer Mária, 1992. Gyerekek–szülők–pszichológusok. Ak. K. Bp.

Vajda Zsuzsanna, 1994. Nevelés, pszichológia, kultúra. Dinasztia Kiadó.