



Az egészséges nevelés

KIMONDHATÓ?!



Előszó

Kiadványunkkal nem újabb nevelési elveket szeretnénk bemutatni, vagy bárkit bármire megtanítani. Csupán bátorítani szeretnénk az olvasót, hogy a sikeres együttműködés érdekében néhány egyszerű, de hatékony alapszabályt fogadjon meg, és, ha jónak látja, alkalmazzon is. Ezek a szabályok segíthetnek abban, hogy gyermekünket minél egészségesebbé nevelhessük. A szülői szeretetben és nevelésben rejlő erő által egészségessé, a szenvedélybetegségekkel szemben pedig ellenállóbbá.

Minden szülő és gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozó felnőtt azt szeretné, hogy a rábízott gyerekek életvidám, felelős és szenvedélybetegségektől mentes emberek legyenek.

Mi kell a gyerekeknek ahhoz, hogy felelősségteljes felnőttekké váljanak? Milyen képességeket kell elsajátítaniuk ahhoz, hogy az életben jól boldogulhassanak, és megtanulhassák az élvezeti szerek helyes fogyasztását és/vagy elutasítását?

Ezzel a kiadvánnyal a mindennapok izgalmas nevelési kihívásaihoz szeretnénk segítséget és támogatást nyújtani, hogy gyermekeiket felkészíthessék az életre.

Élni és ne visszaélni.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának letölthető kiadványai a szenvedélybetegség és a kezelés témakörében szülőknek, hozzátartozóknak is:

Alkohol
Drog
Gyerekrajzok a függőségekről
Szerencsejáték
Internetfüggőség



www.kimondhato.hu



*Minden felnőtt volt egyszer gyerek
És felnőtt majd az új gyereksereg:
Többet s jobban törődjete velünk
Mert eljön majd a nap, amikor mi is felnövünk*

Bródy János

Tartalom

Előszó	3
Az egészséges nevelés véd	4
A szeretet kimutatása	6
A vita megengedése	7
Meghallgatás	8
A határok kijelölése	9
Az önállóság biztosítása	10
Az érzések kimutatása	12
Közös idő	13
Bátorítás	14
Segítség a családoknak	15

A kiadvány megjelenését támogatta



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Az egészséges nevelés véd a szenvedélybetegségekkel szemben

„Egy gyereket felnevelni annyit jelent, mint lehetővé tenni számára, hogy képes legyen nélkülünk élni.” Ernest Legouvè

Ugye ha egy gyerek beleesik a vízbe, és nem tud úszni, azonnal utána ugrunk, hogy mielőbb kihúzzuk a vízből.

Ezután több lehetőségünk adódik:

- Soha többet nem engedjük víz közelébe.
- Szerzünk számára egy úszógumit.
- Megtanítjuk úszni.

Minél előbb megtanítunk egy gyereket úszni, annál több ideje lesz arra, hogy tökéletesítse tudását, hogy egyszer akár veszélyes vizekből is kimenthesse magát.

Soha nem késő megtanulni úszni!

Az élet nyugodt vizei mellett örvényekre is számítanunk kell. Naponta örvénylik körülöttünk számtalan csábítás: reklámok, tévé, számítógép, mobiltelefon, internet, alkohol, nikotin, illegális drogok, és még sorolhatnánk.

A félelmetes sebességgel fejlődő technika és média – számos előnye mellett – magával hozta azt a veszélyt is, hogy a felnőttek egyre nehezebben képesek kapcsolatot tartani a gyerekekkel és a fiatalokkal.

A nevelők legfontosabb feladata lehetővé tenni, hogy a fiatalok elsajátíthassák azokat a készségeket, melyekkel képesek lesznek átjutni az élet folyóján eléjük kerülő zuhatagokon. A felnőttek által közvetített egészséges életre való alkalmasság a legjobb megelőzési eszköze a szenvedélybetegségeknek.

A gyerekek elsősorban a felnőttektől tanulnak. Kik a példaképeik? A szüleik, a rokonaik, a barátaik, a pedagógusaik, a könyvek és a média szereplői. De a velük együtt élő felnőttek példája a legfontosabb a számukra. Az ő viselkedésük meghatározó jelentőségű a gyerekek fejlődése szempontjából.

Ha egy gyerek megfelelő, egészséges szeretetet és figyelmet kap, megtanulja, hogy szabadon kimutathatja az érzelmeit. Az ilyen gyerek nagyobb valószínűséggel fogja óvni testi-lelki egészségét is.

A gyerekek számára nagyon fontos, hogy világos határokkal találkozzanak, ahogy az is, hogy megtanuljanak küzdeni. Ugyanakkor meg kell élniük az életkoruknak megfelelő szabadságot, önállóságot is. Így lesznek képesek az élet adta megpróbáltatásokkal szembeszállni, és a nehéz helyzeteket elviselni ahelyett, hogy szenvedélybetegségekbe menekülnének.

Sokkal nagyobb önbizalommal indul az életben az a gyerek, aki átélheti a számára fontos személyektől, hogy időt szánnak rá, és bátorítják őt kezdeményezéseiben.

A nevelés izgalmas, eleven folyamat.

Bár néha fárasztó és stresszel is jár, örömtelivé tehető. Egészséges neveléssel a világ többet kap a gyerekektől, és a gyerekek többet kapnak a világtól.

Az életre nevelés sokszor olyan követelményeket támaszt a szülők elé, aminek bizony nem mindig könnyű megfelelni:

A szülők sokszor elképesztő mennyiségű nevelési tanácsot kapnak a szakemberektől, a rokonoktól. Nem csoda, ha ez növeli bennük a bizonytalanságot, bár többségük megérzése alapján jól tudja, mi az, ami a leglényegesebb gyermekének.

A következő nyolc téma összefoglalja az egészséges nevelés leglényegesebb ismertetőjegyeit.



A NEVELÉS...

- a szeretet kimutatása
- a vita megengedése
- meghallgatás
- a határok kijelölése
- az önállóság biztosítása
- az érzések kimutatása
- közös idő
- bátorítás

A NEVELÉS...

A szeretet kimutatása

Egy gyermeknek szeretetet adni annyit jelent, mint elfogadni őt olyanak, amilyen, és ki is fejezni az iránta érzett szeretetünket. A szeretet megélése nélkülözhetetlen a gyerekek és fiatalok biztonságának és önbizalmának kialakulásához. A szeretet által lesznek képesek arra, hogy félelem nélkül megismerhessék önmagukat: erősségeiket és gyengeségeiket is. Néha mégis nehéz kimutatni a szeretetünket.

Hogyan is működik a szeretet odaajándékozása?

- A szeretet kimutatásának legközvetlenebb formája a testi közelség, a melegség, az érintés. Egy ölelésből, egy gyengéd simogatásból, egy kedves tekintetből, finom odabújásból vagy barátságos hátba veregetésből minden gyerek azonnal érzi, hogy szeretik.
- Minél idősebb a gyerek, annál fontosabbak lesznek számára a támogatás más formái is. De a tizenévesek is szívesen hagyják magukat megölelni. Még akkor is, ha közben az érintést már inkább másnál keresik.
- Mi mutatja meg leginkább a szülői szeretetet? A gyerekre szánt idő, az érdeklődés, a vigasztalás, a támogatás. Mondja el gyermekének, hogy nagyon szereti őt, és hogy büszke rá a teljesítményétől függetlenül is.
- De vigyázat! A szeretet kimutatása nem jelenti azt, hogy a felnőtt ne biztosíthatná alkalmanként a saját nyugalma, vagy a gyerekeknek ne tilthatná meg azt, amit szükségesnek tart.

A NEVELÉS...

A vita megengedése

Vita minden családban előfordul. Ilyenkor bizony néha még a hangerő is megemelkedhet. Vita közben a gyerekek fontos szociális készségeket gyakorolnak. Kiállni saját magukért, nemet mondani, a feszültségeket elviselni, mások szükségleteit felismerni, meggyőzni, engedni, kompromisszumokat keresni, megbocsátani, s aztán újra és újra megegyezni.

A vitatkozást meg kell tanulni. Az egészséges viták által megoldhatókká válhatnak a konfliktusok, ahelyett, hogy még több feszültség keletkezne.

De ehhez szükség van néhány szabályra:

- Ne legyenek tabutémák. A gyerekeknek is meg kell engedni, hogy kimutathassák negatív érzéseiket, ellenszenvüket, haragjukat vagy dühüket anélkül, hogy ezért büntetést kapnának.
- Egy felnőtt mindig fölényben van egy vitában. Ezért a gyerekeket nemcsak szavakkal vagy az erőszak különböző formáival lehet megbántani, hanem azzal is, ha a kéréseiket nem vesszük komolyan.
- Amíg egy vitában valaki nem haragszik a másikra, addig két ellenkező nézet is megállhat egymás mellett. Ezáltal lehet gyakorolni a toleranciát gyerekek és felnőttek egyaránt.
- Ne lépjenek közbe azonnal a felnőttek, amikor a gyerekek veszekszenek. De ha a gyengébbikkel szemben valaki egyértelműen tisztességtelenül, veszélyesen viselkedik, akkor szeretettel, de egyértelmű határozottsággal fel kell szólítani arra, hogy ezt hagyja abba.
- A felnőttek a legfontosabb példaképek. A gyerekek abból tanulhatnak leginkább, ha megélik, ahogyan a szüleik tiszteletteljes módon képesek egymással vitázni. Minden gyerek szenved a családban történő parázs veszekedésektől, az erőszakos vitatkozástól, a sértő szidalmazásoktól. Jól teszik a felnőttek, ha a gyerek korának megfelelő módon elmagyarázzák, hogy mi is történt a vita közben. De óvakodjanak attól, hogy valamelyikük felé befolyásolják őt!
- Ugyanígy fontos kifejezni azt, hogy hogyan szabad vitázni, és azt is, hogyan lehet újra megegyezni. Vigyázat! Előfordulhat, hogy egy megfeneklett, elakadt vitánál a szülők a maguk oldalára állítják gyerekeiket. A családi viták után még lefekvés előtt meg kell bocsátani egymásnak!
„Ne nyugodjék le a nap haragotok felett.” (Ef 4,27)





Meghallgatni annyit jelent: valakinek figyelmet ajándékozni, a kéréseit figyelembe venni. A serdülőknek különösen nagy szükségük van a felnőttek nyitottságára. Nap mint nap új, addig ismeretlen élményekkel találkoznak, s közben el kell igazodniuk, és meg kell találniuk a helyüket a világban.

Minden családban, mindennap meg kell teremteni az alkalmat a beszélgetésre. Lehet ez akár a közös vacsoránál lezajló „családi konferencia”, vagy a gyerekek esti lefekvésí rítusánál történő beszélgetés.

Nem mindig könnyű meghallgatni. Az alábbi dolgok segíthetnek:

- Néha olyan szóbeli információkat kapunk, amelyeket már rögtön az elején nem értünk meg, vagy nem értünk velük egyet. Ilyenkor engedjük, hogy végigmondhassa a másik! A túl gyors, hirtelen megjegyzések vagy tanácsok nem segítik a megértést, meghallgatást.
- A gyerekek abból érzik meg, hogy komolyan veszik őket, ha a szülei velük együtt keresik a problémáik megoldásait. Annak érdekében, hogy ne alakulhassanak ki korán félreértések, érdemes kölcsönösen megbizonyosodni arról, vajon megértettük-e azt, ami elhangzott. „Azt mondtad, hogy...?” „Jól értettem, hogy...?”
- Jó beszélgetés nem jöhet létre zavaró, figyelemelterelő körülmények között. Tehát tv-t, számítógépet kikapcsolni, a telefon pedig csengjen csak nyugodtan!
- Ha a gyerek túl körülményesen meséli el az élményeit, a szülő nyugodtan megállíthatja a szóáradatot. Segítheti összefoglalni mondanivalója lényegét. A többnyire csendes gyereket célszerű bátorítani, segíteni, hogy megszólaljon, különösen akkor, ha a szokásosnál is hallgatógabb. Ehhez persze időre és türelemre van szükség.

A NEVELÉS...

A határok kijelölése

A szülők egyik legfontosabb feladata, ugyanakkor a nevelés legnagyobb kihívása határokat kijelölni a gyerekek számára, majd azokat a határokat következetesen be is tartatni.

A gyerekek és a fiatalok született mesterek abban, hogy szülei következetességét, kitartását, türelmét, nyugalmát próbára tegyék.

A gyerekek számára a határok nélkülözhetetlenek. A jól és ésszerűen kijelölt határok megvédik őket az otthon és a külvilág veszélyeitől. Az értelmes és világos szabályok teremtik meg a gyerekek biztonságát. Sokszor nehéz szembeszállni a szülőknek gyermekeik akaratával. De hosszú távon a szülőknek és a gyerekeknek is sokkal jobb, ha tudják, hol vannak a határaik.

A határok kijelöléséhez bizonyos játékszabályokra van szükség:

- A határokat világosan, egyértelműen kell kijelölni. A felnőtteknek pontosan tudniuk kell, miért állítanak fel egy bizonyos szabályt. Az idősebb gyerekek könnyebben megértik az utasításokat vagy a tiltásokat, ha a felnőttek elmagyarázzák azok okát is.
- Ha a szabályt lefektettük, akkor saját magunknak is aszerint kell élnünk. Ez persze nem jelenti azt, hogy anyának vagy apának is a kicsivel együtt ágyba kellene bújni a este mese után. De például a rendszeres esti fogmosás jó példát adhat a gyerekek számára.
- Semmi értelme olyan szabályokat felállítani, amelyek nincsenek betartva. A következetes magatartás viszont biztonságot ad, ezenfelül pedig azt az érzést adja a gyerekeknek, hogy komolyan veszik őket.



- Ha a gyerekek átlélik a felállított határokat, akkor a szülőknek rövid időn belül, egyértelműen – és egységesen – kell fellépniük. A gyerekek pontosan tudják, mit tehetnek és mit nem, amikor anya és apa a lényeges pontokban egyetértve, és mit, ha eltérő módon nevelnek. Azonos és hasonló módon megkövetelt feltételeket – szabályokat és korlátokat – könnyebb betartani. Ha a szabályok eltérőek, akkor a gyerekek (is!) megpróbálják megtalálni a kiskaput, ahol kibújhatnak alóluk, Ez pedig bizonytalanságot és családi viszályt szül.

Néha nem elegendő csupán egy egyértelmű nem, vagy egy határozott figyelmeztetés. Sokszor van szükség az adott helyzethez igazodó következetes intézkedésekre is. Az ésszerű következményeket, így akár a büntetéseket, helyreállító feladatokat is könnyebben megértik, elfogadják és teljesítik a gyerekek.

- A szülőknek is be kell tartaniuk a nevelés célszerű határait. Az erőszak minden formája elítélendő. A verésen kívül idetartozik a lelki erőszak és a szeretetteljes gondoskodás megvonása is.
- Nincs szabály kivétel nélkül. Nem jelenti a nevelés végét, ha egy szabályt meg kell szüntetni. Idővel a szabály elveszítheti az értelmét, vagy egyszerűen egy új, megváltozott helyzetben már nincs rá többet szükség. A gyerekek nem veszítik el azonnal a szülői nevelés iránti tiszteletüket akkor, ha például egyszer tovább maradhatnak fenn.

A NEVELÉS...

Az önállóság biztosítása

A gyerekeknek szükségük van önállóságra, szabad mozgástérre, amelyet saját maguk tölthetnek ki. Évről évre egyre önállóbbak lesznek. Megtanulnak egyedül enni, egyedül használni a WC-t, hosszabb ideig távol lenni a szüleiktől, a zsebpénzükből kijönni, és még sok mindent. Az egyéniség kibontakozásához, az önbizalom és a felelősség gyakorlásához elengedhetetlen az önállóság megélése. Hogy ne legyen olyan nehéz a választás engedés és korlátozás között, gondoljanak a következőkre:

- Az önállóságot is tanulni kell. A lányok és fiúk a családi hétköznapiakból tanulnak legtöbbet. Akinek megadatik, hogy a szülei mindennapos tevékenységeibe folyamatosan beleszállhasson, és abban részt is vehessen, hamarosan egyedül fogja böngészni a térképet, javítani a kerékpárját...



- A gyerekek lépésről lépésre tanulják meg, hogyan bánjanak önállóságukkal. Az első osztályos számára jobb, ha hetente kap egy kis zsebpénzt, míg a fiatal már jól boldogul a saját folyószámlájával, amire a szülők havonta meghatározott összeget utalnak át zsebpénz gyanánt, esetleg az iskolai dolgokra, vagy ruházkodásra is.
- Adhatunk biztosságot nyújtó segítséget a gyerekeknek az újfajta önállóság kipróbálásához. Például, ha tizenegy éves gyermekünk először utazik egyedül a másik városrészben lakó barátjához vagy barátnőjéhez, egy minden eshetőségre nála lévő mobiltelefon biztosságot ad mindenkinek.
- Az ízlés generációnként változik. Mondhatnánk úgy is: ízlések és generációk különbözőek. A hobbik, a hajviselet vagy a barátok megválasztásában alapjában véve dönthetnek a gyerekek egyedül. Egészen addig, amíg választásukkal a szülői szabályokat nem hágják át. Természetesen a toleranciának is vannak határai. Ha például a serdülő dohányozni kezd, az egészen biztosan nem a fejlődését szolgálja.
- Serdülőkorban a legtöbb fiatal egyszercsak nagy önállóságot kezd követelni magának. Az addig szelíd gyerek is fellázad a szülői követelmények ellen. Ez az az idő, amikor meg kell szereznie azt a tapasztalatot, hogy nincs önállóság határok nélkül. A szülőknek segíteniük kell gyerekeiket, hogy megtalálhassák saját útjukat, és felnőtté válhassanak.

A NEVELÉS...

Az érzések kimutatása

Az érzelmek – a szeretet, az öröm, a szomorúság, a fájdalom, a harag – a családi élet velejárói. Minden gyerek másként mutatja ki az érzelmeit. Van, aki odabújással igyekszik kimutatni szeretetét, és van, aki szívesebben fest egy képet a szeretett személynek. A gyerekek fejlődésének nagyon fontos eleme, hogy megtanulják felismerni és kezelni érzelmeiket.

Ennek érdekében:

- A gyerekeknek meg kell engedni, hogy kimutathassák érzelmeiket, a pozitívakat és a negatívakat egyaránt. Fontos, hogy minden gyerek a maga módján mutathassa ki az érzelmeit, akár csendesen, akár hangosan teszi azt. Elmúltak azok az idők, amikor a fiúknak nem volt szabad sírniuk, vagy a lányoknak hangosan hízelegniük.
- Természetes, hogy a szülők néha helytelenítik a gyerekek érzelemkitöréseit. Nyugodtan megkérhetjük a kicsiket is, hogy nagyobb önuralommal viselkedjenek. De a gyerekeknek tudniuk kell, hogy nem az érzelmeiket, hanem a viselkedésüket helytelenítjük.
- Vegyük komolyan gyermekeink érzelmeit. Ők még nem képesek kisebb vagy nagyobb katasztrófaikat úgy átvészélni, mint általában a felnőttek. Törekedjünk arra, hogy minél higgadtabban kezeljük érzelmeiket.
- Vannak olyan lányok és fiúk, akik szívesebben magukban tartják azt, amit éreznek. De ha az ön gyermeke túlságosan is szótlan, nyomott hangulatú, akkor igyekezzen megtalálni viselkedésének az okát. Azoknak a gyerekeknek is jólesik néha kiönteniük a szívüket, akik általában inkább visszafogottan fejezik ki érzéseiket.
- Mások érzelmeinek megtapasztalásából is tanulunk. Éppen ezért a szülők is kimutathatják a gyerekükkel kapcsolatos ellenérzéseiket, és koruknak megfelelő módon el is magyarázhatják azokat. Amúgy sem lehet őket becsapni. Félelmet kelt a gyerekekben, ha érzik, hogy van valami a levegőben, de a felnőttek nem avatják be őket. A szülők, akárcsak a gyerekek, nem képesek minden esetben visszatartani hirtelen dühkitöréseiket. Csak ne maradjon el utána a bocsánatkérés. Szerencsés az a gyermek, akit szülei korán megtanítanak bocsánatot kérni. Akár a szülő is tudjon gyermekétől bocsánatot kérni, ha megbántotta. Ezzel életre szóló jó példát mutat neki. A beismert hiba nem a gyengeség jele.



A NEVELÉS... Közös idő

Játszani, beszélgetni, olvasni, a világot együtt felfedezni – a gyerekek a családi együttlétekből, közös tevékenységekből tanulnak a legtöbbet. A közösen eltöltött idő erősíti meg leginkább szülő és gyermek kapcsolatát. A legtöbb gyerek és fiatal nagyon szeretné, ha szülei több értékes időt töltenének velük. Hogyan lehet ezt megvalósítani?

- A közös időtöltés nem feltétlenül jelent drága tevékenységeket. A gyerekek igen nagyra értékelik a családi kirándulásokat (például az állatkertbe), vagy a közös kerékpározást, esetleg kerékpártúrát. A közös hobbi nagyszerű alkalmakat biztosít a szabadidő közös eltöltésére.
- A gyerekek a hétköznapiakban is igénylik a rájuk szánt időt és figyelmet. A kellemest a haszonnal összekötve lehet együtt végezni az otthoni házi munkákat is. Ami, ha nem terhes kötelességként fogunk fel, lehet akár élvezetes is. Sok családnak sikerül egy időre teljesen kikapcsolni az „időzabálókát”: a tv-t, a playstationt, a számítógépet. A felszabaduló órák sok remek ötlettel, elfoglaltsággal tölthetők meg.
- A szülőknek mindenekelőtt akkor kell időt, figyelmet fordítaniuk gyerekeikre, amikor azoknak szükségük van rá. Amikor a házi feladat már megint különösen nehéz, vagy a bicikli felmondta a szolgálatot. A rítusok – mint például a lefekvés előtti esti mese – nagyon fontosak a gyerekeknek. Igaz, hogy talán időigényesek, de ez a ráfordítás sokszorosan megtérül.
- Ne legyen lelki furdalásuk azoknak a szülőknek, akik munkahelyi kötelezettségeik miatt kevesebb időt tölthetnek a családjukkal. Határozzák el, hogy a rendelkezésre álló órákat értelmesen és közösen fogják eltölteni.

A NEVELÉS...

Bátorítás

A serdülőknak hatalmas mennyiségű bátorságra és önbizalomra van szükségük az új készségek elsajátításához, akárcsak a kötelezettségek lépésről lépésre történő felvállalásához. Fokozatosan tanulnak meg felelősséget vállalni és kiállni önmagukért. Meg kell tanulniuk, hogyan érvényesíthetik önmagukat, és azt is, hogy ne hagyják könnyedén elbizonytalanítani magukat másoktól. Bátorságukat és önbizalmukat leginkább két dolog fejleszti: az elvégzett feladataik, tetteik után érzett elégedettség, és az, ahogyan mások elismerik a teljesítményüket. **Miképpen bátoríthatják a szülők gyermekeiket?**

- A gyerekek (s persze a felnőttek is) arra vágnak, hogy ne teljesítményeik miatt, hanem önmagukért szeressék őket. Nagyon gyorsan képesek elbizonytalanodni. A bátorításra, ösztönzésre óriási szükségük van. A felnőtteknek ezt mindig szem előtt kell tartaniuk.
- A bátorság megszerzéséhez sikerélményekre van szükség. Amikor a gyerekek új dolgokkal próbálkoznak, hibázhatnak. Ez pedig horzsolásokkal, apróbb balesetekkel is járhat. Az apróbb feladatok, munkák teljesítése közben és az egyszerű felelősségvállalások által lesznek egyre bátrabbak a gyerekek.



- A gyerekeknek dicséretre van szükségük. Ne mindig csak egy bizonyos teljesítmény elérésével lehessen érdemeket szerezni. Néha már az erőfeszítés önmagában is megérdemli a dicséretet. Csak valóban elismerésre méltó helyzetben szabad dicsérni, máskülönben a dicséret értékét veszítheti.
- Apró segítségekkel megelőzhetjük a gyerekek fölösleges frusztrációját. Például célszerű az apróságoknak olyan ruhát vásárolni, amit képesek könnyen egyedül is felvenni.
- Azok a felnőttek, akik megengedik, hogy hibázzon a gyermekük, a maguk hibáit is könnyebben elfogadják.

Segítség a családoknak

Senki sem tökéletes! A tökéletes apa vagy a hibátlan anya rémálom a gyerekek számára.

A „nem tökéletes családoknak” kitartást és bátorságot kívánunk. A legjobb szülők is elérkeznek olykor-olykor saját határaikhoz. Nekik is szükségük van valakire, aki meghallgatja, bátorítja és segíti őket.

- A gyermeknevelés és a szenvedélybetegség-megelőzés témaköre nagyon sokrétű. Az aktuális kérdések, problémák és azok megoldása ráadásul függ a gyerekek korától is.
- Ön sem tudhat mindent. Tájékozódjon, szerezze be a megfelelő információkat, hogy minél kevésbé kelljen aggodalmaskodnia. A www.kimondhato.hu honlapon is talál hasznos tájékoztató anyagokat.
- Amikor tanácsalanná válik, és úgy érzi, elérte tudásának, türelmének határait, keressen olyan embereket, akikre számíthat. Nincs egyedül. A barátok, rokonok, a családsegítő és szenvedélybetegeket kezelő intézmények szívesen segítenek.
- Adjon magának néha egy kis szabadságot, pihenjen meg olykor a nevelés hétköznapijai között. Sokszor akár csak néhány óra távolság is segíthet visszaszerezni a szükséges lendületet és higgadságot. A határozott szülők gyermekei maguk is határozottak lesznek.

Végezetül íme a nevelés receptje:

**Végy egy rész egészséges, józan észet,
egy jó csipetnyi humort,
és fűszerezd azt szíved hangjával.**

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat 2005 óta működtet honlapot a szenvedélybetegségek problémakörében, ahol az aktuális információkon, letölthető kiadványokon túl megtalálhatja számos segítő intézmény elérhetőségét is.

Anonim e-mailes tanácsadás:
segits@kimondhato.hu
www.kimondhato.hu



Kimondható sorozatunknak ebben a számában (8.) szülők, nevelők számára gyűjtöttük össze a nevelés nyolc fontos szempontját. Egészségesen nevelni, jó kapcsolatban lenni, őrizni, elengedni, bölcsen szeretni. Így lehetnek gyermekeink erősek, életrevalóak, a kihívásokra és a veszélyekre felkészültek.

A szeretet kimutatása

A vita megengedése

Meghallgatás

A határok kijelölése

Az önállóság biztosítása

Az érzések kimutatása

Közös idő

Bátorítás



**Minden a családban kezdődik.
A szenvedélybetegségek megelőzése is.**



Az „Acht Sachen, die Erziehung stark machen” c. kiadvány alapján

<http://www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at>

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Felelős kiadó: Győri Dani Lajos

Fordítás, szerkesztés, tördelés: Frankó András

Nyomdai munkák: Folprint Kft. www.folprint.hu

www.kimondhato.hu