

2012. október 11. - **Amerikai pszichológusok tanácsai szülőknek**

Már Odüsszeuszt is honvágy gyötörte. A trójai háborúról szóló hőskölteményében Homérosz fogalmazta meg így ezt az érzést (Devecseri Gábor magyar átültetésében): "Odüsszeusz otthona fölszaladó füstjét .. látni akarja s halni kíván". Évezredekkel később, az amerikai polgárháborúban ezt az érzést (amelyet nosztalgiának is neveztek) súlyos kórnak tekintették, figyelmeztetve, hogy abba a katona akár bele is halhat. A régmúlta utaló példák a nevelés egyik időszerű kérdésének ágyaznak meg, nevezetesen: az időleges elválásra is fel kell készíteni, rá kell nevelni a gyerekeket.

A honvágyat mindenki ismeri, még ha manapság sokan nem is tekintik többnek, mint a szüleiktől a nyári táborok vagy más oktatási és nyaralási programok által elszakított csemeték nyafogásának. Ezt a régi érzést azonban egy új jelenség bonyolítja: a modern szülők új nemzedéke, amelynek tagjai számára a korszerű technológia új lehetőségeket teremt, megpróbál a távolra került gyerekekkel "együtt maradni", folyton telefonál és SMS-eket küldözget neki, szüntelenül igyekszik kapcsolatot fenntartani vele. Jobban aggódik és kevésbé képes kilépni akár csak egy rövid időre is a gyerek életéből, mint ahogy annak idején saját szülei tették.

Három tényező

Az amerikai gyermekgyógyászok által a honvágy megelőzésére kiadott tanácsok egyik vezető szerzője megjegyezte, hogy a manapság egyetemre kerülő diákok között sok olyan is van, aki még életében nem volt távol a szülői háztól.

"A szülők mindent megtesznek gyermekeik védelmében, soha nem veszik le róluk a szemüket" - jegyezte meg egy csipetnyi iróniával a The New York Times című lapnak nyilatkozva Edward Walton, a Michigan állambeli Royal Oak városában működő William Beaumont kórház gyermekgyógyászati osztályának vezetője.

A tanácsok egy másik szerzője, Christopher Thurber iskolapszichológus átfogó kutatást végzett a különböző egyetemekre és táborokba, kórházakba került gyerekek között. Kimutatása szerint három tényező járul hozzá ahhoz, hogy egyeseknél a honvágy súlyosabb, illetve enyhébb formája alakuljon ki.

Az első az illető alkata: akad olyan típus, aki minden új helyzetre komoly aggodalommal reagál. A második a felhalmozott tapasztalat: azok, akik gyakran voltak távol otthonuktól, még ha kicsik is, jobban alkalmazkodnak a változáshoz, mint azok a náluk idősebb gyerekek, akik először váltak el családjuktól.

A honvágy harmadik kiváltó oka nem ennyire magától értetődő. Maguk a szülők idézhetik elő, amikor hangot adnak a válással kapcsolatos félelmeiknek és kétségeiknek. Thurber szerint a jó szándékú, szerető apák és anyák afféle búcsúi, mint "Érezd magad pompásan a táborban, el sem tudom képzelni, mit fogok csinálni nélküled", igazából kétértelműek. Saját kételyeiket kifejezésre juttatva a szülők aggodalmat és rossz érzést keltenek gyermekeikben is.

A hasa fáj, de alapvetően honvágyat érez

Sok gyerek, aki a nyári tábor egészségügyi ügyeletén jelentkezik, igazából haza szeretne menni. "A legtöbb panaszosnak csak a hasa fáj, és alapvetően honvágyat érez" - fedte fel Cori Green, a Weill Cornell orvosi központ gyermekgyógyász orvosa, aki az észak-minnesotai Camp Kamajiban volt táborozó, tanácsadó és tábororvos is az évek során.

Az általánosságban mozgó különböző fájdalmaik vagy egy rovarcsípéssel kapcsolatos aránytalan ijedtségek könnyen jelezhetnek egészen másfajta gondot.

A fizikai panaszok mellett a honvágy haragban vagy zavart magatartásban is kifejezésre juthat. A tábori személyzetnek fel kell ismernie, és "helyére kell tenni" ezeknek a gyerekeknek a honvágyát.

Thurber ilyen esetekre rövid, a gyerek önbizalmát erősítő beszélgetést javasol, nincs szükség hosszú és mély eszmecserére.

Elhárító stratégia

De mit tehetnek a szülők azért, hogy felkészítsék gyerekeiket?

Érdemes az elválás előtt beszélni velük a honvágyról, és arról, hogy miként kell kezelni ezt az érzést. Gyakorolni kell a különletet: például el lehet küldeni a gyereket a nagyszülőkhöz úgy, hogy amíg ott van, csak ritkán hívják fel őt, és csak elvétele küldenek neki szöveges üzenetet. Ez a tapasztalat segíthet a gyerekeknek felkészülni a hosszabb távollétre, és a szülőknek is abban, hogy felmérjék, mikor érdemes először felkeresni a csemetéket a táborban.

A szakértők szerint különösen fontos, hogy a szülők ne helyezzenek kilátásba "mentőakciót". Sohasem szabad azt ígérni a gyerekeknek, hogy ha a dolgok rosszul alakulnak, idő előtt hazaviszik őt. Továbbá nem árt előre összetákolniuk valamilyen elhárító stratégiát - akár saját maguk számára is.

"Amikor a gyerekek honvágyáról beszélünk, sokszor valójában mi magunk vágyakozunk gyerekeink után. Valójában nekünk is ugyanannyira fáj megválni tőlük, mint nekik tőlünk" - fejtette ki Walton.

Thurber lélektani konklúziója szerint "ha valakit szeretünk, mindig fáj a távolléte. A szülők és a gyerekek úgy is felfoghatják a honvágyat, mint a szeretet egyik alkalmi kifejezési formáját. Az elválások időlegesek, úgyhogy az érzések is időlegesek".