



Mit hozunk magunkkal? A családi hagyományok és játékok hatása életünkre

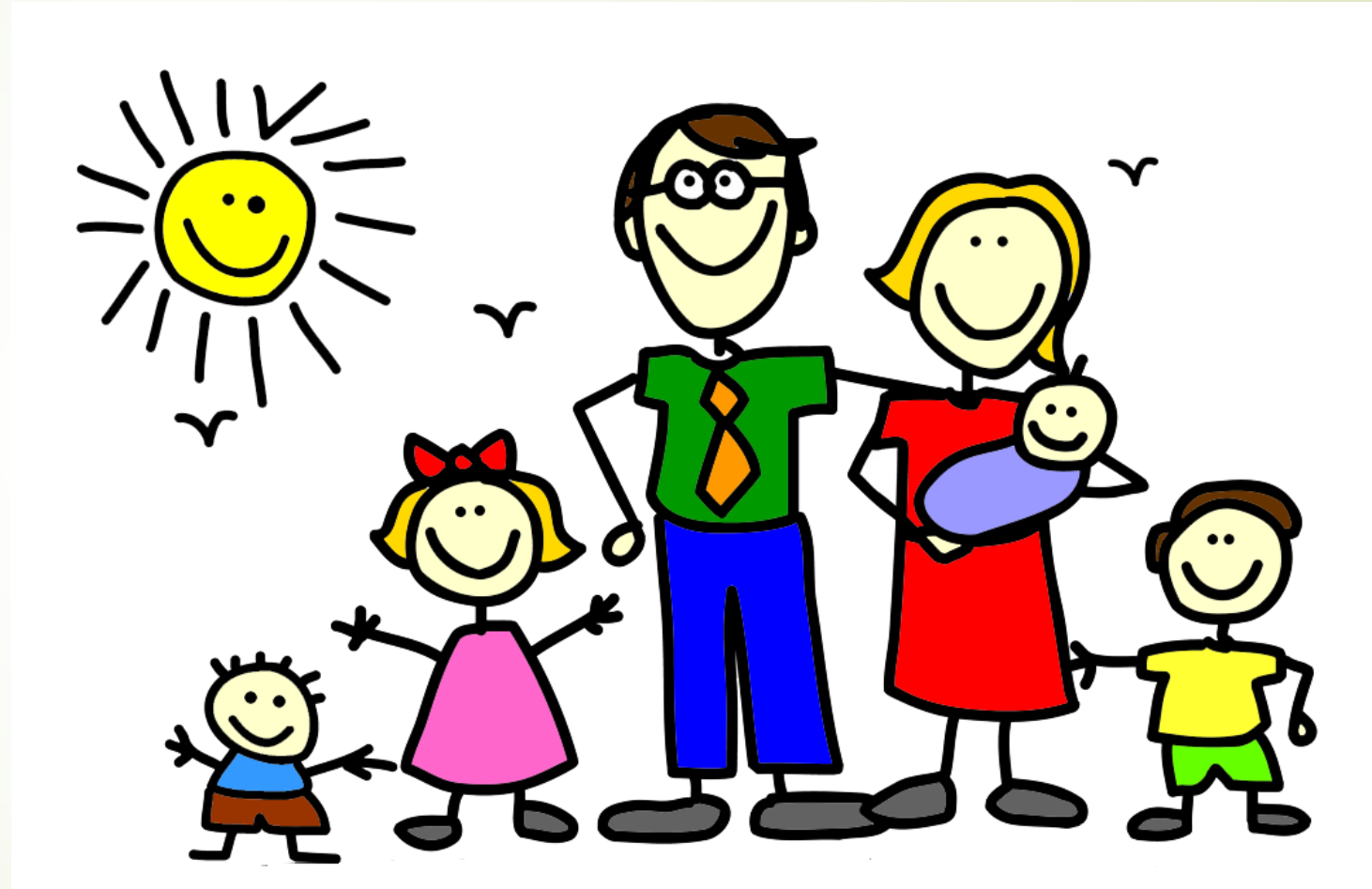
Modok Ágnes

Tanácsadó szakpszichológus

2024. október 4.

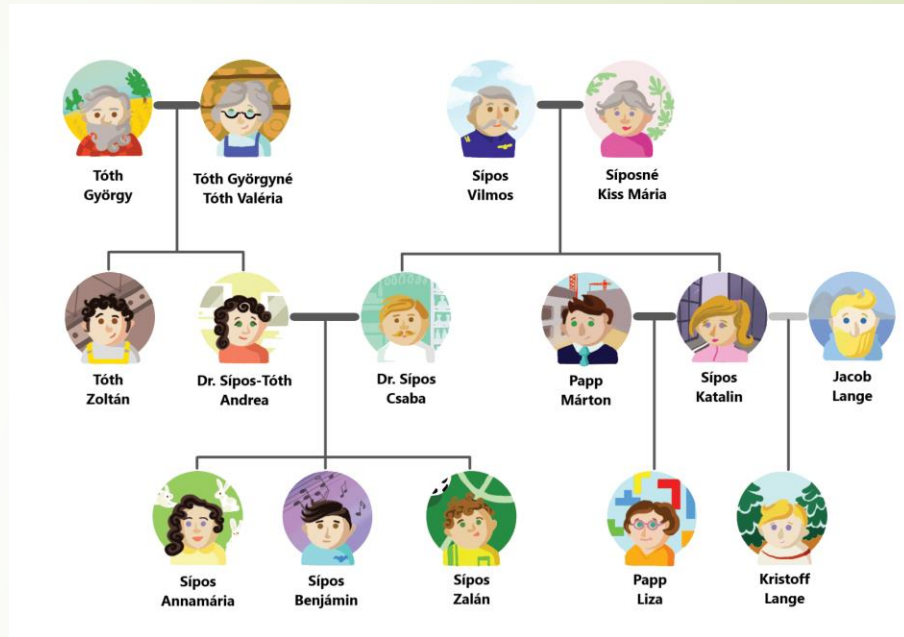
A családról

- A család a társadalom legkisebb egysége, amelynek tagjait vagy házassági kapcsolat, vagy leszármazás, más szóval vérségi, vagy örökbefogadási kapcsolat köt össze.
- Önmagában is egy **elkülönült rendszerként** működik (pl. sajátos működési dinamikája van)



A család, mint rendszer

- Családterápiából terjedt el ez a szemlélet:
 - Van egyedi működésmódja, szabályai
 - Vannak határai
 - A családtagok kölcsönös függésben vannak egymással, cselekedeteik, állapotaik hatással vannak a család több tagjára
 - Mindenkinek megvan a szerepe
 - Tagjai szoros, sokirányú kapcsolatban vannak a társadalom más rész-rendszereivel (barátok, munkahelyi kapcsolatok stb.),
 - A rendszer funkciója:
 - Homeosztázis fenntartása
 - Új körülményekhez alkalmazkodás



A család funkciói

Pszichoszociális funkció:

- stabil, kölcsönös, mentális biztonságot jelentő érzelmi kapcsolati háló; társadalmi érdek, hogy a család jól, egészségesen működjön, hiszen ekkor tudnak a családon túli szerkezeti formák is jól működni

Érzelmi/ emocionális funkció:

- intim közösség, menedék; az egyén érzelmi egyensúlyának megtartását segíti

Irányítási/ ellenőrzési funkció:

- magatartás szabályozása, helyes viselkedési formák elsajátítása

Szocializációs/ nevelő funkció:

- a társadalomba való beilleszkedés a családi mintákon keresztül történik

Szellemi/ kulturális funkció:

- kulturális értékek, hagyományok átörökítése, véleményformálódás

Reprodukciós funkció

Gondozó/ ellátó funkció

Gazdasági funkció

Családi szocializáció

- ▶ Legkorábbi szocializációs szintér
 - ▶ Beleszületik a gyermek
 - ▶ Ennek a hatása a legerősebb, legmaradandóbb – nehéz felülrni.
- ▶ A család szocializációs funkciói:
 - ▶ Biztonságérzet megteremtése – a személyiségfejlődés érzelmi alapjainak lerakása
 - ▶ Az első interakciós társas szintér
 - ▶ Megtanít bizonyos helyzetekben való elvárt viselkedésre
 - ▶ A beszéd megtanítása:
 - ▶ Közvetíti a család tapasztalatrendszerét, kapcsolatait és a családi szubkultúra elemeit – ez pedig befolyásolja az érzelmi fejlődést, iskoláztatást
 - ▶ Általános értékek, normák közvetítése:
 - ▶ Megtanítja a családon kívüli társas viselkedés alapjait, pl. boltban, orvosnál, stb.
 - ▶ Modellnyújtás:
 - ▶ A gyermek utánozza a családtagjait és így elsajátít alapvető viselkedésmódokat, magatartásformákat.

Társas tanulás a családban

- 1.) Utánzás
- 2.) Modellkövetés
- 3.) Azonosulás/Identifikáció
 - Lehet negatív is!!!
- 4.) Belsővé tétel/Interiorizáció



Családi hagyományok: Szokások vagy rítusok?

➤ Szokások:

- A mindennapi élet részei
- Automatikussá váló cselekvések, apró kis belső programok, korábbi tudatos döntések révén születtek, majd elkezdtek rutinszerűvé válni.
- Pl:
 - Családi étkezések menete, esti mese, napirend, stb.

➤ Rítus:

- Sajátos társadalmi viselkedésforma, amely valamilyen alkalomhoz kötődik, meghatározott menete van.
 - Pl. vallási, családi, politikai, stb... rítusok
- Sajátos szimbólumhasználattal társul
- Az adott közösség számára jelentéssel bíró üzenetet hordoz.
- Családi rítus pl.:
 - Születésnap, karácsony, húsvéti locsolkodás, diplomaosztó, esküvő, stb...



Mire jók a hagyományok?

➤ Egyéni szinten:

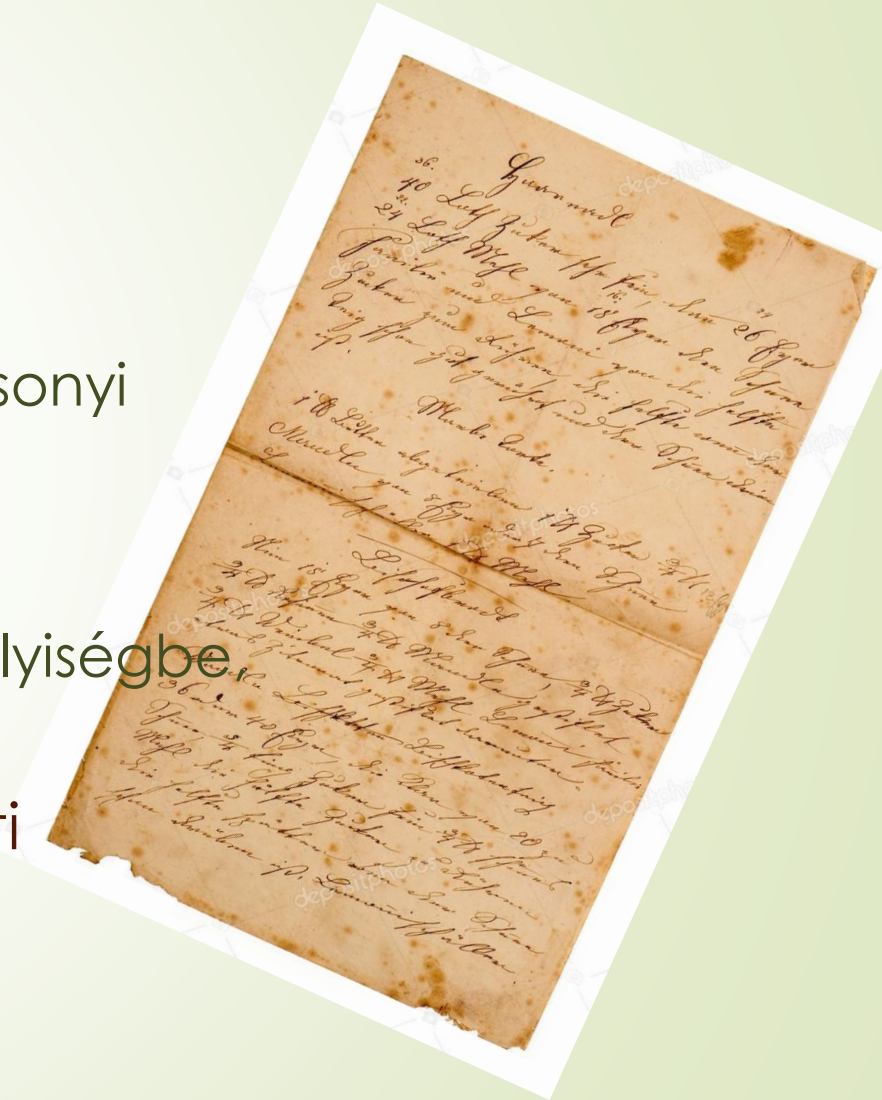
- Strukturálja az időt
- Segíti az átmenetet egy szakaszból a másikba
- Elválasztja a hétköznapit a jelentőségteleitől
- Megjeleníti az értékeinket
- Identitás/összetartozás megélése

➤ Közösségi szinten:

- Minták átadása
- Szerepek kiosztása
- Kinyilvánítás
- Közösségépítés
- Összetartozás
- Identitás megélése

A hagyományok szerepe

- Segítenek ritmust adni az életünknek
- Megjelenítik az előző generációkkal való folytonosságot:
 - Pl. nagymama receptjei, a tőle örökölt karácsonyi díszek
- Segítik az identitás kialakulását
 - A hagyományok, rituálék beépülnek a személyiségbe, fontosság válnak számunkra
- A valahová tartozás, kötődés érzését is erősíti
 - Közelebb visznek a gyökereinkhez.



A scene from a prehistoric movie showing a group of people gathered around a campfire on a beach at sunset. The scene is dimly lit, with the primary light source being the bright orange and yellow flames of the fire. Several individuals, including men and women in primitive, fur-like clothing, are visible. One man is standing on the left, another is in the center, and a woman is in the foreground on the right, her back to the camera. The background shows the ocean and a cloudy sky with the sun setting.

A családi történetek, mint a családi hagyományrendszer elemei

- A családi történetek közösségformáló erővel bírnak, tudást, ismereteket adnak tovább – ezáltal hozzájárulnak az életben maradáshoz.
- „A történet a család nyelve, amin keresztül a tagjainak lefordítja a világot.” (Orvos – Tóth Noémi)

Mennyit tudunk a családunkról?

➤ Marshall Duke és Robyn Fivush 2001-es kutatása:

- 20 tételes kérdéssor – „Tudod-e skála”
- 50 New York-i család
- Eredmények:
 - Minél magasabb pontszámot értek el a gyerekek a skálán, annál magasabb az önbecsülésük
 - Ez stabilabb, terhelhetőbb, ellenállóbb személyiséget eredményez
 - A családi múltat jobban ismerő gyermekek körében ritkábbak a magatartási és szorongásos zavarok
 - Az ilyen gyermekek aktívabban irányítják a saját életüket, nem csak sodródnak az élettel.
 - A kontroll érzése növeli a pszichés jóllétet.
 - Azok családok, ahol többet mesélnek a családi történetekről, harmonikusabban működnek, kevesebb a konfliktus:
 - Nyíltabb kommunikáció, kevesebb titok, ami szorongást kelthetne.
 - 2001. szeptember 11. után újra felkeresték a családokat:
 - A családi gyökereket jobban ismerő gyermekek gyorsabban feldolgozták a tragédiát, kevesebb poszt-traumatikus élménytől szenvedtek



A „Tudod-e skála” kérdései (Marshall & Fivush, 2001)

1. Tudod-e, hol ismerkedtek meg a szüleid?
2. Tudod-e, hol nőtt fel az anyukád?
3. Tudod-e, hol nőtt fel az apukád?
4. Tudod-e, hol nőtt fel valamelyik nagyszülőd?
5. Tudod-e, hol ismerkedtek meg egymással a nagyszüleid?
6. Tudod-e, hol kötöttek házasságot a szüleid?
7. Tudod-e milyen körülmények között születtél?
8. Tudod-e, miért ezt a nevet kaptad?
9. Tudsz-e valamit a testvéreid születésének körülményeiről?
10. Tudod-e, külsőre kire hasonlítasz leginkább a családban?
11. Tudod-e, hogy viselkedésed alapján kire hasonlítasz leginkább a családban?
12. Tudsz-e olyan betegségekről vagy sérülésekről, amiket a szüleid megéltek, amikor fiatalabbak voltak?
13. Tudsz-e olyan tanulságokról, amelyeket a szüleid a jó és a rossz eseményekből szűrtek le?
14. Tudsz-e olyan eseményekről, amelyek anyukáddal vagy apukáddal történtek, amikor iskolások voltak?
15. Tudod-e, milyen származású a családod?
16. Tudod-e mit dolgoztak a szüleid, amikor fiatalabbak voltak?
17. Tudsz-e olyan kitüntetésről, amit a szüleid fiatal korukban kaptak meg?
18. Tudod-e, hogy hívták azt az iskolát, ahová az anyukád járt?
19. Tudod-e, hogy hívták azt az iskolát, ahová az apukád járt?
20. Tudsz-e olyan rokonról, akinek morcossá vált az arca, mert nem mosolygott eleget?

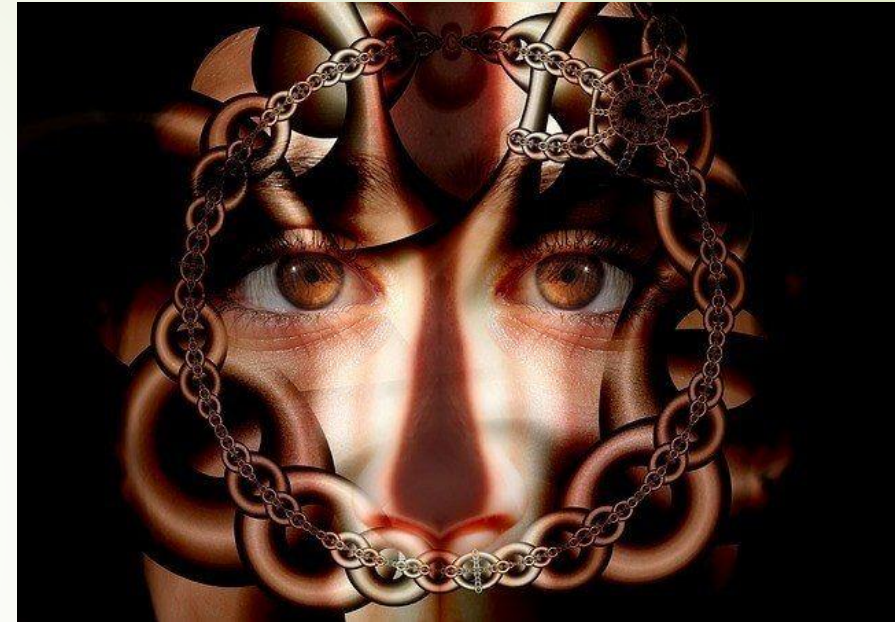


Hogyan ismerjük meg a családuk múltját?

- Közös beszélgetések fesztelen légkörben
 - Amikor oldott hangulatban együtt van a család, oxitcin szabadul fel a szervezetben
 - Kötődés (szülő-gyermek, párkapcsolati) kialakulásáért felelős hormon
 - Hatására szinte azonnal csökken a stresszhormonok szintje – megnyugszunk, ellazulunk...
- Egy-egy történet többször, újra és újra előkerül a családi együttlétekkor – ily módon beépül a tudatunkba, identitásunkba.
- Fontos megismerni a család nehéz történéseit is
 - A jó és rossz dolgok váltakozása életszerű, másrészt reményt is ad:
 - A rossz után jön a jó, egyszer lent, máskor fent...

Mikor nem jó egy hagyomány?

- ▶ Ha kellemetlen emlékek, érzések társulnak mellé
- ▶ Ha teherként, kényszernek éli meg a család
 - ▶ Nem az összetartozást erősíti, hanem a feszültséget növeli
- ▶ Ha túlságosan visszahúznak a múltba – nem adnak lehetőséget az újításra, „testre szabásra”
- ▶ Ha nem erősítik az identitás-tudatunkat:
 - ▶ „Azért csinálom így, mert anyukám is így **szokta**....”
 - ▶ Nem kell, hogy a megszokások rabjai legyünk!!!

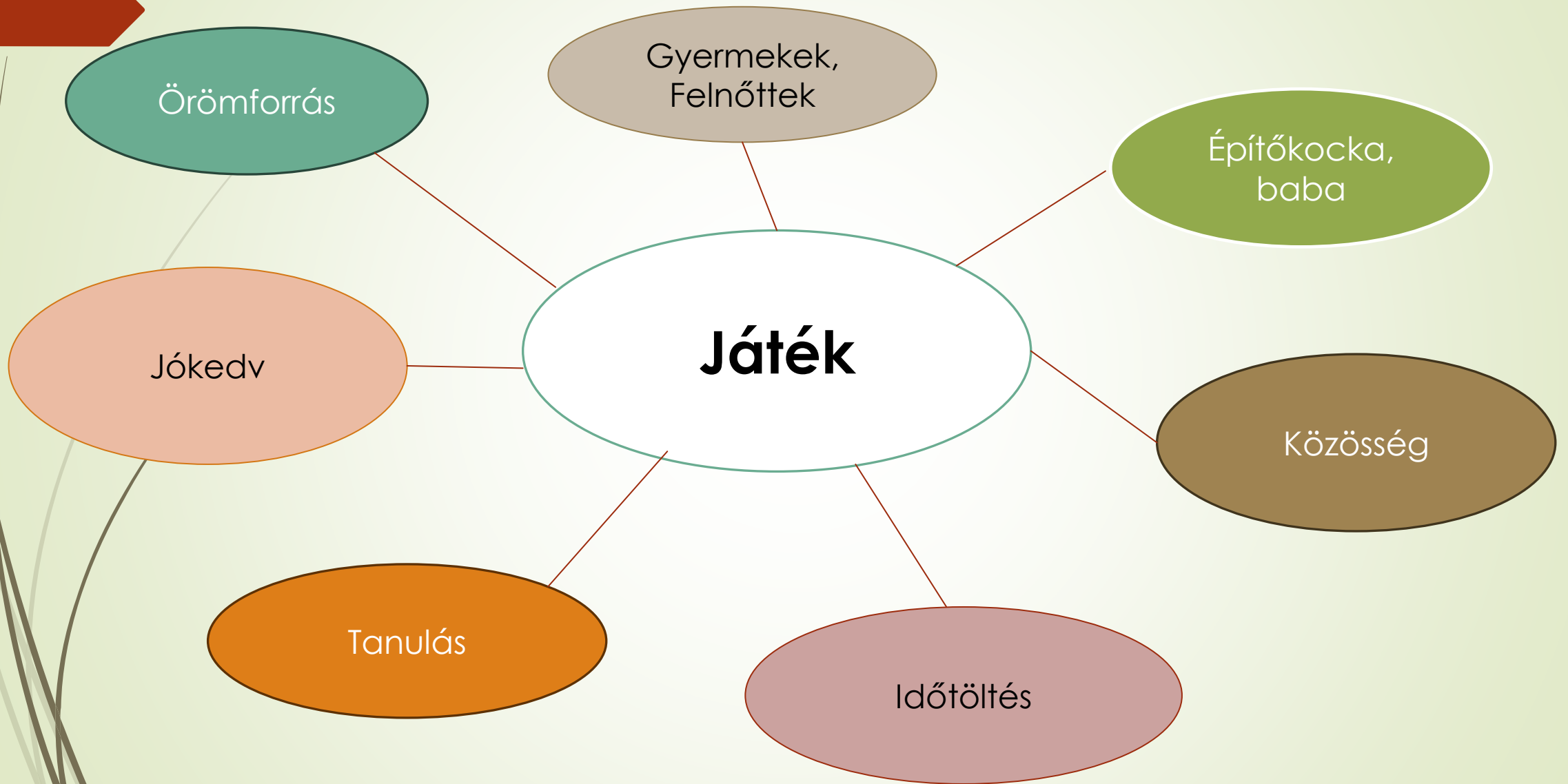


A hagyományok nincsenek kőbe vésve!

- Ha szeretnénk, meg tudjuk őket változtatni!
 - Én „szokhatom” máshogy csinálni → teremthetünk új hagyományokat!
- Új család – új szokások, új hagyományok
 - Lehet a régieket, a különböző családok hagyományait ötvözni.
- Negatív azonosulás révén:
 - Amivel nem tudok azonosulni a családból hozott hagyományok közül, kreálok helyette egy azzal ellentéteset!



Mi a játék?



A játék funkciói

- Számptalan funkciója van:
 - Örömforrás:
 - A kisgyermek számára minden tevékenység, manipuláció, elképzelés örömet okoz
 - Ismeretszerzés:
 - Játék során megtanulja a különböző tárgyak tulajdonságait, fogalmat alkot a színekről, formákról, stb.
 - Tapasztalatszerzés:
 - Játék során lehetőség van kipróbálni különféle tevékenységeket: főzés, mosás, autóvezetés, stb.....
 - A valóság átélésének eszköze:
 - Játék révén könnyebben megtapasztalja a valóságot, elérhetetlen dolgokhoz közelebb kerül a gyermek.
 - Fejleszti a megismerő folyamatokat:
 - A játékhoz szükség van figyelemre, tanulásra, képzeletre, emlékezetre, gondolkodásra



A játék funkciói (folyt.)



- Lehetőséget ad szerepek tanulására
 - A szerepjátékok során a gyermek többféle szituációban kipróbálhatja magát, megtanulja az adott szerephez tartozó viselkedésmintákat.
- Fejleszti a társas kapcsolatokat, a felnőttekhez való viszonyt
- Szabályok betartására tanít
- Az együttes játék segít a feladattudat, szabálytudat kialakulásában
 - Megtanulja, hogy nemcsak magára, hanem másokra, a környezet elvárásaira is tekintettel kell lenni.
- Kifejezi a gyermek vágyait, viszonyait, érzelmeit
- Oldja a feszültséget, lehetőséget nyújt az érzelmek kiélésre, kivetítésére
- Önismeretet fejleszt:
 - A játék során a gyermek megismeri önmagát, belső folyamatait, készségeit, elvárásait, stb.

Miért jó a közös játék a családban?

- A család, amely együtt játszik, az együtt is marad!
 - A családi szabadidő főbb funkciói:
 - Minőségi együtt töltött idő
 - Fizikai regeneráció,
 - Lélektani – lelki regeneráció,
 - Intellektuális feltöltődés,
 - A családi kohézió erősítése,
 - A családtagok fejlődésének biztosítása,
 - Kapcsolatépítés, Identitás alakítás
 - Érdemes odafigyelni arra, hogy az egyes családtagok számára mi közvetíti leginkább a többiek szeretetét, mi az, amiből megérik, hogy a többiek szeretik és elfogadják őket:
 - Legyen mindenki számára örömforrás az együttlét
 - Új hagyományokat teremthet.
- Több játék a szülővel = boldogabb, kiegyensúlyozottabb gyermekkor.



A szülők régi játéka

- Megadja a kontinuitás érzését
 - Mik azok a játékok, amiket a szüleink is játszottak, és még a mi gyermekeink is?
- Érdekesek a gyermek számára
 - Lehetőség a családi történetek átadására
 - Mikor kapta, hogyan játszottak vele, milyen emlékei fűződnek hozzá a szülőnek?
 - Segíti a múlt megismerését



Felhasznált irodalmak

- Orvos-Tóth Noémi (2018): Örököt sors. Családi sebek és a gyógyulás útjai. AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.
- Kozma-Vízkeleti Dániel (2019): A családi rítusok és ünnepek lélektani jelentősége. Elhangzott: Nemzeti Művelődési Intézet „Család és Közösség” XI. Stratégiai Konferenciája, Lakitelek.
- Fülöpné Erdő Mária (2010): Szabadidő és rituálék a családban. In: Katolikus Pedagógia. 1. évf. 1. sz. 265-276. o. URL: <https://www.pedkat.pl/images/czasopisma/pk6/art25.pdf>
- Neulinger Ágnes (2012): Világi rítusok, családi rítusok. In: Szociológiai Szemle. 23. évf. 3. sz. 102-120. o.
- <https://onfejlesztok.hu/2023/05/08/tudod-e-hol-ismerkedtek-meg-a-szuleid/>
- <https://www.seattlefoundation.org/the-do-you-know-scale/>



Köszönöm a figyelmet!