

# LASSÚ NEVELÉS A LASSÚ MOZGALOMBAN

## SLOW PARENTING IN THE SLOW MOVEMENT

Kloiber Alexandra

tanársegéd, Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Társadalom-, Szociális és Kommunikációtudományok Intézete, Sopron  
kloiber.alexandra@uni-sopron.hu

### ÖSSZEFOGLALÁS

A slow-mozgalom az 1980-as évektől fokozatosan bontakozott ki, és elérte a társadalmi élet számos szegmensét. A lassú étkezés (slow food), lassú élet (slow living) filozófiájának alapjait felhasználva, saját kontextust teremtve jelent meg a lassú utazás (slow travel), a lassú divat (slow fashion), a lassú művészet (slow art) vagy éppen a lassú gyerekevelés (slow parenting) filozófiája is. A mozgalom középpontjában a tudatosan élő, önmaga megismerésére és a belső egyensúlyra törekvő ember áll. Ebből a perspektívából tekint ugyanakkor a gyermekre, a gyermeknevelésre, amelynek egyik hívószava az egyszerűsítés.

### ABSTRACT

The slow movement (sometimes capitalised as Slow Movement) evolved gradually from the 1980s, and attained the several sections of social life. Creating special contexts to use, it incorporated the principles of slow food, slow life in the philosophy of slow travel, slow fashion, slow art or even slow parenting too. In the centre of the slow movement is the human who aspire to find inner harmony, and in this regard look at the child, the parenting of children with the slogan simplicity.

**Kulcsszavak:** lassítás, slow, nevelés, játék, idő, unalom, átélés, egyszerűsítés

**Keywords:** slowdown, slow, parenting, play, time, boredom, empathy, simplicity

„...a lassúság foka egyenesen arányos  
az emlékezés intenzitásával;  
a gyorsaság foka egyenesen arányos  
a felejtés intenzitásával”

(Milan Kundera: *Lassúság*)

A slow-mozgalom alapvetése a tevékenységnek, feladatnak, szerepnek, a kontextusnak megfelelő tempó kiválasztása, de nem csigalassúságra ösztönöz. Fontos üzenete, hogy a mindennapokat nem versenyként kell megélni, mert az, véleményem szerint, a Kundera-idézethez visszatérve, „egyenesen arányos a felejtés

intenzitásával”. A slow filozófia a valódi, minőséget hordozó tartalommal átélte időt hangsúlyozza, kiterjesztve ezt az élet valamennyi területére, az étkezéstől az utazáson, munkán át a gyerekevelésig. Ez utóbbihoz kötődik a *slow parenting* (Nevelj lassan! vagy lassú nevelés) kifejezés, a slow-mozgalom ötletgazdájaként említett, Carl Honoré kanadai újságíró észrevételei nyomán.<sup>1</sup> Jelen tanulmány a lassú nevelés témakörében született, a teljesség igénye nélkül, fókuszában az azt megalapozó nemzetközi szakirodalommal, valamint a mozgalom hazai színtereivel, képviselőivel.

A humán tudományok egységes állásponton vannak abban a tekintetben, hogy a gyermekek fejlődésének egyik meghatározó komponense a játék, amelynek elegendő teret kell adni, és amelyre elegendő időt kell szakítani. Ezáltal fedezik fel a kisgyermek saját világukat. Ugyanakkor tapasztalható, hogy a gyerekeknek egyre kevesebb idejük marad a játékokra. Napjaink társadalmában siettetett és siető – fogalmaz David Elkind fejlődépszichológus, a „hajsolt gyerekek” jelenség (és kifejezés) megfogalmazója. Azonos című művében leszögezi, „siettetett és siető” társadalomban élünk (Elkind, 2016, 9.). A szakember az elmúlt évtizedek technológiai ugrásának kapcsán azt írja, hogy az gyökeresen megváltoztatta a családok és ezáltal a gyerekek életét. A siettetés arra utal, hogy ma már alig különbözik a gyerekek és a felnőttek élete, és ebben a szülőnek, az iskolának, a médiának, illetve tapasztalatai nyomán a kortárs közösségnek is szerepe van – véli Elkind (2016). Az elmúlt évtizedekben megváltozott gyermekfelfogás összefonódik a posztmodern társadalmi folyamatokkal, amelyek komplex módon vizsgálhatók. Azonban jelen tanulmányban, terjedelmi és tematikai okokból kifolyólag, Vajda Zsuzsanna írását (2009) alapul véve, két releváns tényezőt emelnék ki. (1) A politikai és a gazdasági életben – a globalizáció nyomán – az „antropológiai szempontok” egyre kevésbé érvényesülnek, ahogyan ez megfigyelhető az élethosszig tartó tanulás esetében is, hiszen az emberek nagy része kényszerűségekből állandóan változtatja munkáját, foglalkozását. Korábban a szakma, a foglalkozás volt az egyik alappillére az egyén társadalmi szerepvállalásának. Az emberek szükségleteinek, igényeinek háttérbe szorulása azzal jár, hogy a gyerekek érdekei is hangsúlytalannabbá válnak. (2) Ugyanakkor „a piaci jellegű mechanizmusok” felerősödésével a fogyasztás vált mérvadóvá, ahogyan Vajda (2009, 4.) fogalmaz: „a gazdasági-kereskedelmi szempontok előtérbe kerülése alapvető szerepet játszik a gyerekek korai felnevelkedésében”. Időközben az a vélekedés is felerősödött, mely szerint a gyerekeknek „különleges bánásmód” jár, s ennek biztosítása a felnőtt közösség feladata. Azonban a tapasztalatok azt mutatják, egyre több gyerek küzd magatartási problémákkal, a szülők, valamint a nevelési-oktatási intézmények pedig egyre kevésbé képesek ezzel megküzdeni. A felnőttek és a gyerekek által használt tér

<sup>1</sup> Carl Honoré 2008-ban megjelent *Under Pressure* (Nyomás alatt) című művében jegyezte le a *slow parenting* alapelveit. Mindehhez saját szülői tapasztalatai adták a támpontot.

fokozatosan vált szét a történelem folyamán, gyerekszoba például a 19. századig nem létezett (Vajda, 2009). Az elkülönült terek pedig az elmúlt évtizedekben megszűntek. Napjainkban megfigyelhető, hogy már a kisgyermek is szinte az egész lakást használatba veszik. De ott vannak például a bevásárlóközpontokban, szórakozóhelyeken is. Marie Winn (1990) leszögezi: a mai gyerekek „nemigen látszanak gyerekeknek”, ezt támasztja alá beszédstílusuk, ruhájuk, tudásuk, magatartásuk. A felnőttekre jellemző rohanás a gyerekeket is elérte – ezt pedig már Carl Honoré (2004) fogalmazta meg –, akiket versenyhelyzetbe kényszerítenek a szülők, hogy a teljesítményorientált világban nehogymaradjanak, ezáltal kénytelenek hamarabb felnőni. A szakemberek egyetértenek: a gyerekeknek vissza kellene kapniuk a gyerekkorukat, amelyben – a kötelező délutáni programok vagy éppen a képernyő helyett – a játék lenne a meghatározó.

A slow gyermeknevelés (slow parenting) sokszor azért ütközik akadályba, mert általában a felnőttek még ma is „a számonkérő, vizsga- és eredménycentrikus szemlélet rabjai” (Honoré, 2004, 202.). A siettetés nem vezet eredményre a gyermeknevelésben, vallja Kim John Payne az *Egyszerűbb gyermekkor* (2013) című könyv szerzője. A gyerekek fejlődésének egyik legfontosabb pillére a nyugodt otthoni közeg, ahol játszhatnak, ahol felfedezhetik saját környezetüket. Azonban a számítógép, a mobiltelefon, az online térben való állandó jelenlét elvárása és igénye egyre távolabb viszi az otthonokat attól, hogy a pihenés lehetőségét hordozzák. Ráadásul a választási lehetőségek széles tárháza – akár a márkák, az eszközök vagy éppen az internet tekintetében – negatív hatással van a gyerekek komfortérzetére is. Payne (2013, 13.) négy „túlzást” sorol fel, amelyek a családokra jellemzőek: a) túl sok tárgy; b) túl sok információ; c) túl sok választási lehetőség; d) túlzott sebesség. Mindezen a szülők változtathatnak, ha saját életvitelük ritmusát a gyerekéhez igazítják. A túlzott tempó, a sebesség, amely többnyire a mindennapok fő szervezője, rossz közérzethez vezethet, ezért Payne a lassítást, ahhoz pedig az egyszerűsítés lépéseit javasolja: ha egyszerűsödik a gyerekek élete, környezete, akkor a család életében is pozitív irányú változást lehet elérni. De a szerző megjegyzi, ez még nem ad megoldást bizonyos élethelyzetekre, problémákra, csupán előkészíti az utat a későbbi változások előtt. Az egyszerűsítés az író szerint több szinten történhet: otthon, vagyis a szűkebb környezetben, a ritmus és az időbeosztás vonatkozásában, továbbá lehet csökkenteni a felnőtt világ „jelenlétét” a gyermek hétköznapjaiban. A folyamat a gyerekszobából indul, nem véletlenül nevezték a pedagógus-pszichológus szerzőt „szemeteszsákos dokinak” is, miután a terápiás munkát a családnál az évek során összegyűlt holmik selejtezésével kezdte. Ahogy írja, nincs szükség a törött, haszontalan, bonyolult játékokra, de a könyveket és a ruhatárat is célszerű – az életkornak megfelelően – átválogatni. Ha minden otthoni tér tele van holmikkal, az elfárasztja az érzékszerveket, amelyeket a gyerek használ és fejleszt a játék során. A strukturálatlan idő a legfontosabb, a divatos játékszerek és a szülői instrukciók nélkül – véli

Payne (2013). Vallja egyúttal, hogy a lassítás, az egyszerűsítés folyamatában a gyerekek hat-hét éves koráig nincs helye a televíziónak, a számítógépnek is csak bizonyos életkor után. A napi ritmus, a rituálék viszont elengedhetetlenek. A gyerekek számára biztonságot ad, ha tudják és ismerik egy-egy nap struktúráját. Ebben pedig a családi szokásoknak – mint például a közös étkezésnek –, a kielégítő mennyiségű és a minőségi alvásnak, a nyugodt pillanatoknak, vagy éppen a me séknek is kiemelt szerepük van.

### EGYSZERŰBBEN, LASSABBAN MAGYARORSZÁGON IS

A gyerekek életkorának megfelelő tempó megtalálását, a velük eltöltött minőségi időt, a közös játékot, a felfedezés élményét hangsúlyozzák a hazai slow-mozgalom egyik aktív szereplője, a Slow Budapest weboldalán is. A szülőket megszólítva ugyanott olvasható a lassú nevelés tíz alapvető elve, tanácsa is (URL1). Felhívják a figyelmet – a többi közt – a szülői szerepre (nem barát), az unatkozásra (mint a kreativitás lehetséges forrására), a túlzások elkerülésére vagy éppen a kütyük napi szintű kikapcsolására. Ugyanakkor a Slow Budapest közösségének blogoldalán, a Slow Parenting címke alatt részletesebben is lehet olvasni a lassú nevelés kihívásairól (URL1). Itt szakemberek, szülők mondják el véleményüket, tapasztalatukat a slow gyermeknevelésről. Olvasható például interjú László Zsuzsa szociológussal, trénerrel; az ő kezdeményezésére fordították le magyar nyelvre Kim John Payne könyvét, és Magyarországon az elsők között kapta meg a módszerhez kapcsolódó akkreditált csoportvezető, majd pedig a tanácsadó minősítést. Azóta előadásokat, *workshop*okat tart, szülőcsoportokat visz, egyéni tanácsadással segíti a hozzá fordulókat. Mindehhez társul egy online felület (URL2), néhány személyes blogbejegyzéssel, tematikájában az egyszerűsítés mozgalmával, Payne módszerével és könyvével, illetve a gyermekneveléssel. A gyerekek túlterheltsége kapcsán László Zsuzsa azt írja: „Az örök dilemmát a sok és a kevés meghatározása okozza. Bármiről is legyen szó, a végén mindig oda jutunk, hogy a szülőnek nehéz megítélnie, hogy miből mennyi a jó és az elég a gyermekének. Állandó ilyen dilemma például már óvodás kortól a különóra: elég különórára jár-e a gyermekem vagy miről marad le, ha például nem íratom be még a francia tornára. Vagy egy másik, ami egészen pici baba kortól jelen van, a játékok mennyisége: mennyi fejlesztő játékot adhatok a gyermekemnek. Ide sorolnám még a médiahasználat témakörét is, amiben szintén nehéz megtalálni az egyensúlyt...” (URL3).

A Slow Budapest, valamint saját blogoldalán népszerűsíti a lassú életet, ezen belül is Payne módszerét Faragó Ágnes egyszerűbb gyermekkor tanácsadó. A szerző néhány évvel ezelőtt indította el a szimplan.hu-t, azzal a céllal, hogy a minimalizmusról írja le tapasztalatait. Egyúttal megismerkedett Kim John Payne gyermeknevelési módszerével, az egyszerűbb gyermekkorral. Azóta tanácsadá-

sokkal, előadásokkal, workshopokkal segíti ő is a családokat, hogy egy egyszerű, nyugodtabb életritmus szerint tudjanak élni. Faragó Ági is hangsúlyozza, az „időrendben” és a „környezetben” egyaránt célszerű csökkenteni a zsúfoltságot.

„Amikor lassításról beszélünk felnőttként, az időbeosztásunk átalakítása után általában a következő lépés, hogy felismerjük, mennyi felesleges információ ér el bennünket. Mennyi időt töltünk internetezéssel, hírek olvasásával, közösségi médiával, mennyi ingert fogadunk be egy háttérben szóló rádió vagy tévé irányából. Talán eszünkbe sem jut, hogy gyerekeinknek ugyanígy megterhelő lehet a túl sok információ...” (URL4).

A *Mesepszichológia* (2013) című könyv szerzője, Kádár Annamária pszichológus nemcsak népszerű művében, hanem a vele készített interjúban is szól arról, hogy a szülő-gyermek kapcsolatban a minőségi pillanatokra, egymás meghallgatására, lassításra van szükség. Úgy fogalmaz, „a legrágább ajándék”, amit a szülő a gyermekének adhat, az a „strukturálatlan szabadidő”, amikor nincsenek időpontok, különórák, tervezett programok. Egy szabad délután például. „A gyerek az érzéseit, a feszültségeit a szabad játékban, illetve a mesehallgatásban, a belső képek alkotásában tudja megszelídíteni. Ehhez pedig idő kell, olyan idő, amit nem szakítunk meg” (URL5). A mindennapjaikat gyors tempóban meg- és átélő felnőttek számára többek közt azt tanácsolja, a lassítást érdemes a szertartásoknál kezdeni, például a mese rituáléjánál. Időt kell rá szakítani, bármelyik napszakhoz is kötődik. A rövidített, pár perces meséknek nincs helyük a lassú nevelés ideológiájában. „Semmi értelme mesét olvasni, ha ez is csupán egy a sok kipipálandó feladat közül” (Kádár, 2013, 107.). Ezen a ponton visszatérhetünk Carl Honoré újságíróhoz, aki gyermekének akart rövid meséket olvasni, hogy időt nyerjen magának, de végül meggondolta magát. A bensőséges családi kapcsolatok megteremtését éppen az olyan rituálék, mint az esti meseolvasás vagy beszélgetés segítik. Ezekhez pedig több időre van szükség, mind a gyermek, mind a felnőtt részéről. A programok, a különórák, a kutyuk és az újabb és újabb megvásárolt játékok (stb.) helyett a külső és a belső lassítást ösztönzi a slow filozófia: a természetben töltött több időt, a sétákat, a relaxálást vagy akár az unatkozást is. Ez utóbbi a fejlett nyugati társadalmakban negatív előjelű, jóllehet ebből akár új ötletek fakadnak. Ahogy Goethére hivatkozva megfogalmazta Vekerdy Tamás (2017, 213.): „a legjobb játékszer, ami mindenből mindenné lehet, mert rá lehet vetíteni a fantáziát”. A „sehova nem siető nevelés” pedig a szabad játék, a mesélés és a közös „semmittevés” által „mélyül el igazán” (Vekerdy, 2017, 216.).

Úgy vélem, ma is érvényes Vajda Zsuzsanna (2009, 6.) megállapítása, miszerint a felnőttek kevésbé képesek lemondani kényelmükről. Ezért is hurcolják magukkal gyermekeiket mindenhová, a fodrásztól a plázáig, jóllehet megfelelő ütemű fejlődésük érdekében kiszámítható napirendre, közös családi tevékenységekre, üres pillanatokra lenne leginkább szükségük. Azonban a társadalmi elvárások

inkább az anyagi javak elérésére, a fogyasztói igények folyamatos kielégítésére helyezik a nagyobb hangsúlyt. Jóllehet tevékenység és unalom „csak együtt képes valamit létrehozni” – szögezi le Vekerdy Tamás (2017, 219.) azzal a kitételrel, hogy ezt egy „normális ember tudja”. Tudja?

## IRODALOM

- Elkind, D. (2016): *Hajszolt gyerekek. Felnőni túl gyorsan és túl korán.* (ford. Köszegehy A.) Budapest: Jaffa Kiadó
- Honoré, C. (2004): *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed.* London: Orion Books
- Honoré, C. (2008): *Under Pressure. Rescuing Our Children from the Culture of Hyper-Parenting.* London: Orion Books
- Honoré, C. (2014): *A lassúság dicsérete.* (ford. Dávid K. Zs.) Szeged: Lázi Könyvkiadó
- Kádár A. (2013): *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 102–110.
- Kundera, M. (1996): *Lassúság.* (ford. Vargyas Z.) Budapest, Európa Könyvkiadó, 32.
- Payne, K. J. (2013): *Egyszerűbb gyermekkor. Hogyan neveljünk nyugodtabb, boldogabb, magabiztosabb gyerekeket?* (ford. Király J., Húvös A.) Budapest: Kulcslyuk Kiadó
- Pszicholiget (2018): *Nevelj lassan!* [https://pszicholiget.blog.hu/2018/02/23/nevelj\\_lassan](https://pszicholiget.blog.hu/2018/02/23/nevelj_lassan)
- Vajda Zs. (2009): Siettetett gyerekek. *Iskolakultúra*, 9, 3–14.
- Vekerdy T. (2017): *Belső szabadság. Elég jó szülő – elég jó gyerek.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 209–214.
- Winn, M. (1990): *Gyerekek gyerekkor nélkül.* (ford. Láncai A.) Budapest: Gondolat Kiadó, 272–274.
- URL1: [https://slowblog.blog.hu/tags/slow\\_parenting](https://slowblog.blog.hu/tags/slow_parenting)
- URL2: *Egyszerűbb gyermekkor.* <https://egyszerubbgyerekkor.hu/>
- URL3: *Képernyő a családban: mit tehetünk szülőként?* [https://slowblog.blog.hu/2019/10/05/kepernyo\\_a\\_csaladban](https://slowblog.blog.hu/2019/10/05/kepernyo_a_csaladban)
- URL4: *Szellemi kacat. Gyermekünk stresszmentesítése, a felnőtt világ kiszűrése. 2. rész,* [https://slowblog.blog.hu/2019/04/02/szellemi\\_kacat\\_a\\_felnott\\_vilag\\_kiszurese\\_2\\_resz](https://slowblog.blog.hu/2019/04/02/szellemi_kacat_a_felnott_vilag_kiszurese_2_resz)
- URL5: *„Annyira szép ez a világ, hogy a szülőt is rabul ejti, ha egy kicsit a gyerek szemszögéből nézi”,* [https://slowblog.blog.hu/2017/09/18/slow\\_parenting](https://slowblog.blog.hu/2017/09/18/slow_parenting)