



5 GYORS TIPP, HOGY NE ŐRÜLJ MEG TELJESEN

*Mit tehetünk, amikor szülőként úgy érezzük,
hogy mindjárt felrobbanunk?*

O. TIPP: NE HIBÁZTASD MAGAD!

Először is nem a Te hibád, ha szakad a cérna. Ne várd el magadtól, hogy mindig türelmes maradj, ez egyszerűen lehetetlen. Szülőként egy óriási félreértés áldozatai vagyunk: nem lenne szabad ennyire egyedül maradnunk a gyerekneveléssel, és ilyen kevés támogatással és erőforrással tolni a mindennapokat. Elhítetik velünk, elhisszük, hogy ennek működnie kéne, de az igazság az, hogy a jelenlegi helyzetünkbe kódolva van a kudarc. Sajnálom, hogy ilyen nehéz, megérdemelnéd, hogy olyan szülője legyél a gyereke(i)dnek, amilyen igazán szeretnél lenni. De van segítség, vannak eszközök, amiknek a segítségével ez az egész könnyebb tud lenni.

1. TIPP: MOZOGJ, ADJ HANGOT!



Amikor nem boldogulunk egy helyzettel, a gyerek nem fogad szót, szemtelen, bántja a testvérét, nagyon hamar el tudunk jutni egy olyan állapotba, amikor a gondolkodó agyunk egyszerűen már nem működik. A testünket elárasztják mindenféle kémiai anyagok, amik felkészítenek minket a harcra, vagy a menekülésre. Egy olyan ősi reakcióra, ami bizonyos helyzetekben életmentő lehet, de itt és most megakadályozza, hogy a gyerekünkhöz jól tudjunk kapcsolódni, és türelmesen együttműködésre bírjuk. Nem tehetünk róla, ez a reakció magától lefut. Gyakorlással képesek lehetünk idejében elcsípni, de ha már ott vagyunk, hogy mindjárt felrobbanunk: vezessük le az energiát mozgással, hangadással. Ideális esetben úgy, hogy az a gyerek számára nem ijesztő. Menjünk ki, fussunk, ugráljunk, csináljunk fekvőtámaszokat, csapkodjunk egy párnával, vagy kiabáljunk bele. Ha ilyen módon sikerült megszabadulni némi feszültségtől, menjünk vissza a gyerekünkhöz, és kezdjük elölről a helyzet megoldását.

2. TIPP: HÍVJ FEL VALAKIT!



Amikor az idegrendszerünk kibillen az egyensúlyából a legeslegjobban egy másik ember tud segíteni, aki kellően nyugodt tud maradni. A legtöbbször a nehéz helyzetekben nincs ilyen ember a közelünkben, ezért jó, ha megállapodunk valakivel, hogy felhívhatjuk egymást, amikor ég a ház. Neki annyi a dolga, hogy megértően végighallgasson minket, ne adjon tanácsokat, ne kritizáljon. Mi pedig bátran zúdítsuk rá a nyers indulatainkat kb. 3-5 percben. A végén jó, ha feltesz nekünk egy olyan kérdést, ami segít visszazökkenni a jelenbe, pl. Mondjál három fehér színű állatot. Egy ilyen tűzoltás után tisztább fejjel tudunk állni a helyzethez.

3. TIPP: ENGEDD EL!



Van, hogy úgy érezzük, a gyerek egyszerűen ránk se hederít, ha a fejünk tetejére állunk, akkor sem csinálja, amit kérünk. Egyre idegesebbek vagyunk, kérlelünk, magyarázunk, fenyegetünk, de hiába, nem történik semmi. Ilyenkor kreatív megoldások már ritkán jutnak eszünkbe, és mivel úgyszólván hatástalan amit csinálunk, megelőzendő, hogy végképp elveszítsük a türelmünket, próbáljuk meg egyszerűen elengedni az egészet. A dolog, amit szeretnénk, persze ettől nem fog megtörténni, de legalább megelőztük a nagyobb bajt. Szálljunk ki egy kicsit a helyzetből, akár feküdjünk le a földre. Segíthet kívülről, más perspektívából látni a dolgokat, és ahogy a gyerekek érzékelik a feszültség csökkenését, valószínűleg ők is nyugodtabbak lesznek.

4. TIPP: VÁLTOZTASS A HELYZETEN!



Amikor a gyerekek zizik és egyszerűen nem működik semmi, segíthet, ha változtatunk a helyzeten. Ha van lehetőségünk, menjünk ki, menjünk el valahova. Ilyenkor úgy érezhetjük, hogy ez az, amihez a legkevésbé van kedvünk, mégis, gyakran meglepő eredményekkel jár, ha az utolsó erőnket arra fordítjuk, hogy összekapjuk magunkat és a gyerekeket, és kilépünk az ajtón. A környezet megváltozásával megváltozhat a helyzet dinamikája, és szó szerint új perspektívák nyílhatnak azzal, ha kiszabadulunk a 4 fal közül.

5. TIPP: FIGURÁZD KI MAGAD!



Amikor érezzük, hogy kezdünk átváltozni házisarhányá, megtehetjük, hogy viccesen tényleg átváltozunk. Tűzokádó sárhányá, boszorkányá, egy szörnyé, aki mindjárt bekapja a gyerekeket. Fontos! Ne legyünk ijesztőek, inkább viccesek és bénák. Próbáljuk meg elkapni őket, de hagyjuk, hogy kicsússzanak a kezeink közül, és amikor végül sikerül elkapni őket, dögönyözzük meg, puszilgassuk meg őket. Fenyegezzük őket vicces dolgokkal, amiket aztán nem sikerül véghezvinni, mert a gyerekek persze kicseleznek minket. Játékos formában így ki tudjuk adni a feszültségünket, a gyerekek pedig jó eséllyel nevetnek rajta, ezzel megnyitva az utat a kapcsolódás, együttműködés felé.

**És mi kell ahhoz, hogy minél kevesebb szükségünk
legyen ezekre a gyorssegélyekre, egyre
kevesebbszer jussunk el abba az állapotba, hogy
mindjárt felrobbanunk?**

RENDSZERES TÁMOGATÁS!

A Kapcsolódó Nevelésnek van egy eszköze, a Páros meghallgatás, ami rendszeresen alkalmazva óriási segítség a mindennapok átvészeléséhez.

A Kapcsolódó Nevelés másik 4 eszköze pedig abban segít, hogy a gyerekeinkkel erősítsük a kapcsolatunkat, és együttműködőbbek legyenek.

Ha szeretnél erről többet tudni, kipróbálni, megtanulni ezeket az eszközöket, szeretettel várlak programjaimon, és a Kapcsolódó Klubban!

PROGRAMOK

KAPCSOLÓDÓ KLUB

Az anyagot összeállította: Fábíán Dóri, pszichológus,
a Kapcsolódó Nevelés oktatója

NEM A TE HIBÁD!



**MOZOGJ, ADJ
HANGOT!**



**HÍVJ FEL
VALAKIT!**



ENGEDD EL!



**VÁLTOZTASS A
HELYZETEN!**



**FIGURÁZD KI
MAGAD!**



**+1. KERESS RENDSZERES
TÁMOGATÁST!**