1. Hogyan segítsünk gyermekeinknek érzéseik feldolgozásában?

Első rész

Csodálatos szülő voltam, mielőtt gyermekeim születtek volna. Nagy szakértelemmel tudtam megmondani, hogy mások milyen hibákat követnek el gyerekeik nevelésekor. Aztán megszületett a három gyerekem.

A gyerekekkel való együttélés szerénységre neveli az embert. Minden reggel azt mondtam magamnak, hogy ez a nap más lesz, mint a többi, de aztán az a nap is olyan volt, mint az őt megelőzők. – Neki többet adtál! – Ez a rózsaszín bögre. Én a kéket akarom! – A zabkása úgy néz ki, mintha valaki kihányta volna. – Ő ütött meg engem! – Én hozzá sem értem. – Nem megyek be a szobámba! Te nem parancsolhatsz nekem!

Eljött egy pont, amikor már nem bírtam tovább, és csatlakoztam egy szülősegítő csoporthoz, habár sohasem gondoltam, hogy egyszer ilyet teszek. A csoport az egyik helyi tanácsadó központban tartotta a találkozóit. A vezetője egy fiatal pszichológus volt, bizonyos Dr. Haim Ginott.

Az első találkozót nagyon élvezetesnek találtam. A gyermekek érzéseiről volt szó, és úgy elrepült a két óra, hogy észre sem vettem. A fejem zúgott a végén a sok új gondolattól, a jegyzetfüzetem pedig tele volt még emésztésre váró ötletekkel:

Közvetlen kapcsolat van a gyermekek érzései és cselekedetei között

Ha egy gyerek jól érzi magát, akkor jól is fog viselkedni

Hogyan segíthetünk nekik, hogy jól érezzék magukat?

Úgy, hogy komolyan vesszük az érzéseiket!

Probléma: a szülők sokszor nem veszik komolyan gyermekeik érzéseit. Például:

„Ugyan, nem is vagy dühös/szomorú stb."

„Csak azért mondod ezt, mert fáradt vagy."

„Semmi okod rá, hogy ilyen dühös legyél."

Ha csökönyösen nem fogadjuk el az érzéseik valódiságát, azzal összezavarjuk és felmérgesítjük gyermekeinket. Azt érjük el, hogy nem fogják tudni, mit is éreznek, nem fognak bízni a saját érzéseikben.

Emlékszem, mikor vége lett a találkozónak, az járt a fejemben, hogy talán más szülők így tesznek, de én biztosan nem. Aztán elkezdtem odafigyelni arra, amit mondok. Íme néhány párbeszéd a saját otthonomból. Egyetlen nap termése.

Gyerek: Anya, fáradt vagyok.
Én: Nem lehetsz fáradt, most keltél fel a délutáni alvásból.
Gyerek: (*hangosabban*) De fáradt vagyok.
Én: Nem vagy fáradt, csak egy kicsit álmos. Öltözzünk fel.
Gyerek: (*óbégatva*) Nem akarok, fáradt vagyok!

Gyerek: Anya, meleg van.
Én: Hideg van. Ne vedd le a pulcsid!
Gyerek: De nekem melegem van.
Én: Azt mondtam, ne vedd le a pulcsid!
Gyerek: De melegem van!

Gyerek: Unalmas volt ez a tévéműsor.
Én: Nem is igaz, nagyon is érdekes volt.
Gyerek: Hülyeség volt.
Én: Sokat lehetett belőle tanulni.
Gyerek: Baromság volt.
Én: Ne használj ilyen szavakat!

Látja, mi történt itt? Nem elég, hogy minden egyes beszélgetésünk vitába torkollt, de ráadásul még azt az üzenetet is közvetítettem a gyerekeimnek, hogy ne bízzanak a saját érzéseikben, hanem hagyatkozzanak rám.

Amint világossá vált számomra, hogy így viselkedem, elhatároztam, hogy változtatni fogok. Azt viszont nem tudtam, hogyan is kellene ezt csinálnom. Végül aztán a legnagyobb segítséget az adta, hogy a gyerekeim helyébe kép-

zeltem magam. Képzeljük csak el, hogy én vagyok a gyerek, aki fáradt, akinek melege van vagy unatkozik. És tegyük fel, hogy a számomra legfontosabb felnőtt tudomására akarom hozni, mit érzek.

Az elkövetkező hetekben megpróbáltam ráhangolódni a gyerekeim érzéseire. Megpróbáltam elképzelni, hogy mit érezhetnek, és amikor ez már ment, a szavaim is valahogy megváltoztak. Nemcsak egy módszert alkalmaztam, hanem valóban komolyan gondoltam, amikor azt mondtam: „Szóval még mindig fáradtnak érzed magad, pedig most aludtál." Vagy: „Én fázom, de neked meleged van." Vagy: „Szóval nem nagyon tetszett neked ez a program." Végül is két önálló személy vagyunk, akik érezhetnek eltérően ugyanabban a helyzetben. Nem lehet azt mondani, hogy egyiküknek vagy másikunknak van igaza. Így éreztünk és kész.

Egy darabig nagy segítséget jelentett nekem ez az újonnan elsajátított képesség. Észrevehetően csökkent a veszekedések száma köztem és a gyerekeim között. Aztán egy napon a lányom kijelentette, hogy utálja a nagymamáját. Méghozzá az én anyámat. Egyetlen pillanatig sem tétováztam: – Hogy mondhatsz ilyen szörnyűséget? – Kiestem a szerepemből. – Biztos vagyok benne, hogy nem gondolod ezt komolyan. Soha többé meg ne halljam, hogy ilyesmit mondasz!

Ebből a jelenetből megtanultam valamit saját magamról. Nagyon elfogadó tudok lenni a gyerekeim érzéseivel kapcsolatban egészen addig, amíg valami olyasmit nem mondanak, ami felbosszant vagy nyugtalanná tesz. Ebben az esetben azonnal a régi módon beszélek velük.

Azóta megtudtam, hogy a reakcióm egyáltalán nem mondható szokatlannak. Alább olyan gyermeki kijelentéseket soroltunk fel, amelyek gyakran azonnali tagadást váltanak ki a szülőkből. Olvassa el a kijelentéseket, és írja le, hogy ön szerint milyen szavakkal reagálna rá a szülő, aki nem tudja elfogadni gyermeke érzéseit.

I. Gyerek: Nem szeretem a kistestvéremet.
Szülő: (nem fogadja el a gyerek érzését) _____
_____
_____
_____
_____
_____

II. Gyerek: Unalmas volt a születésnapi zsúrom. (Mondja ezt azután, hogy a szülő mindent megtett, hogy csodálatossá tegye.)
Szülő: (nem fogadja el a gyerek érzéseit) _____
_____
_____
_____

III. Gyerek: Soha többé nem veszem be az éjszakai fogszabályzómat! Fáj tőle a szám. Nem érdekel, hogy mit fog szólni a fogorvos.
Szülő: (nem fogadja el a gyerek érzéseit)
_____
_____
_____

IV. Gyerek: Mérges vagyok! Összesen két percet késtem a tornaóráról, és mégis kirúgott a tesitanár csapatból.
Szülő: (nem fogadja el a gyerek érzéseit) _____
_____
_____
_____

Ilyesmiket írt? „Dehogynem. Tudom, hogy a szíved mélyén szereted a testvéredet."

„Unalmas? Hiszen csodás szülinapi zsúrod volt. Kaptál fagyit, tortát, lufikat. Jól van, akkor soha többé nem csinálunk neked zsúrt!"

„Ugyan, nem fájhat annyira az a fogszabályozó. Tudod, milyen sokba került? Márpedig hordani fogod, akár tetszik, akár nem!"

„Nincs jogod mérgesnek lenni, hiszen a te hibád volt. Pontosan kellett volna odaérned."

Valamilyen okból nagyon könnyen mondunk ilyeneket a gyerekeinknek. De vajon mit éreznek a gyerekeink, amikor ezeket hallják? A következő feladat azt próbálja érzékeltetni, hogy milyen érzés, amikor valakinek semmibe veszik az érzéseit.

Képzelje el, hogy a munkahelyén van. A főnöke önre bíz egy soron kívüli munkát. Azt akarja, hogy a munkaidő végére végezzen vele. Azonnal neki akar állni a feladatnak, de aztán annyi sürgős munka jön, hogy teljesen megfeledkezik róla. Olyan sok a tennivaló, hogy még ebédelni sincs nagyon ideje.

Éppen hazafelé indulnak a kollégáival, amikor megjelenik a főnök, és kéri a kész munkát. Erre ön megpróbálja elmondani neki, milyen elfoglalt volt a mai napon. A főnöke félbeszakítja. Dühösen kiabálni kezd önnel. – Nem érdekelnek a kifogásai! Mégis mit képzel, miért fizetjük? Talán azért, hogy egész nap csak a fenekén üljön? – Kinyitja a száját, hogy válaszoljon, mire ő csak annyit mond, „Tartsa meg a magyarázatát magának", és elindul a lift felé.

A munkatársai úgy tesznek, mintha semmit sem hallottak volna. Összepakol és hazaindul. Hazafelé menet találkozik egy barátjával. Még annyira fel van dúlva, hogy nyomban el is meséli neki, mi történt.

Íme nyolc mód, ahogy a barátja „segíteni" próbál önnek. Minden egyes lehetséges válasznál jegyezze fel az azonnali, ösztönös reakcióját. (Nincs jó vagy rossz reakció. Minden érzés helyes.)

I. Az érzések tagadása. „Semmi okod, hogy dühös legyél. Csak a bolond kapja fel ezen a vizet. Nyilván csak fáradt vagy, és azért fújod fel ezt a dolgot ennyire. Szerintem fele annyira sem komoly az ügy, mint ahogy előadtad. Ugyan már, mosolyogj… Olyan jól áll neked, amikor mosolyogsz."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

II. A filozofikus válasz. „Nos, az élet már csak ilyen. A dolgok nem mindig alakulnak az elképzeléseink szerint. Meg kell tanulnod elfogadni a dolgokat. Semmi sem tökéletes ezen a földön."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

III. Tanács. „Megmondom, mit kellene tenned. Holnap reggel az első dolgod az legyen, hogy bemész a főnöködhöz, és beismered, hogy hibáztál. Aztán leülsz az asztalodhoz, és befejezed azt a munkát, amit tegnap egész nap elhanyagoltál. Ne hagyd, hogy az apró-cseprő sürgős feladatok eltereljék a figyelmedet. Ha van eszed, és meg akarod tartani a munkádat, akkor figyelj oda, hogy ilyesmi soha többé ne forduljon elő."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

IV. Kérdések. „Mégis miféle sürgős munkák miatt feledkeztél meg a főnököd külön kéréséről?" „Eszedbe sem jutott, hogy fel fogod azzal dühíteni, ha nem csinálod meg?" „Már máskor is előfordult ilyesmi veled?" „Miért nem mentél utána, amikor kiment a szobából, hogy újra elmagyarázd neki, miért nem végezted el a munkát?"

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

V. A másik személy védelmezése. „Meg tudom érteni a főnököd reakcióját. Nyilván rettenetesen nagy nyomás alatt van. Szerencsésnek mondhatod magad, amiért többnyire képes megőrizni a hidegvérét."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

VI. Sajnálat. „Jaj, szegénykém. Ez borzasztó! Annyira sajnállak, még a könnyeim is kicsordulnak."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

VII. Amatőr pszichoanalízis. „Gondoltál már arra, hogy talán azért zaklat fel ennyire ez az eset, mert a főnököd az apafigurát testesíti meg az életedben? Gyerekkorodban nyilván rettegtél attól, nehogy csalódást okozz az apádnak, és amikor most a főnököd megrótt, ez a gyermekkori visszautasításélmény jött elő benned. Nem?"

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

VIII. Az együttérző válasz. (A másik érzéseire való ráhangolódási kísérlet) „Hű, ez vacak egy nap lehetett. Nem lehetett könnyű elviselni, hogy így letámadnak mások előtt, főleg azok után, hogy amúgy is annyi feladat zúdult a nyakadba."

Az ön reakciója: _____

_____

_____

_____

Az előző feladat során megfigyelhette, milyen érzések törnek fel önben, amikor az emberek által oly gyakran alkalmazott válaszokat hallgatja. Ami engem illet, ha valami miatt ideges vagyok vagy szomorú, akkor a legutolsó dolog, amit hallani akarok, az a tanács, a filozofálás, a pszichologizálás vagy a másik nézőpontjának taglalása. Ha valaki ilyeneket mond nekem, csak még rosszabbul érzem magam. A sajnálattól csak szerencsétlennek érzem magam. Ha kérdéseket tesznek fel, elkezdek védekezni. De mind közül a legidegesítőbb, amikor azt mondják, nincs jogom úgy érezni, ahogy érzek. A legtöbb válaszra csak legyintek egyet, és máskor inkább nem osztom meg az illetővel az érzéseimet.

Viszont ha valaki valóban meghallgat, elfogadja a fájdalmamat, és lehetőséget ad rá, hogy kibeszéljem magamból, amit érzek, akkor máris kevésbé érzem magam dühösnek, zavarodottnak, és könnyebben meg tudok küzdeni az érzéseimmel.

Ebben az esetben még azt is elismerem talán, hogy a főnököm többnyire igazságos szokott lenni, és lehet, hogy hibás vagyok, amiért nem végeztem el azonnal a feladatot. De akkor sem tudom megbocsátani neki, amit tett… Mindenesetre holnap jó korán bemegyek a munkahelyemre, és azonnal megírom a jelentést… De azért, amikor leadom neki, a tudomására hozom, hogy mennyire feldühített, ahogy beszélt velem… És megkérem rá, hogy a jövőben négyszemközt hozza tudomásomra, ha kritikai megjegyzése van velem kapcsolatban.

A gyermekeinkben is hasonló folyamat megy végbe. Ők is képesek segíteni magukon, ha valaki meghallgatja őket, és együttérzően reagál a problémájukra. Az empatikus beszédmódot viszont tanulni kell, hiszen nem része „anyanyelvünknek". Nevelkedésünk során sokunknak utasították el az érzéseit. Hogy az elfogadás nyelvét folyékonyan beszéljük, előbb meg kell tanulnunk és gyakorolnunk kell azt. Íme néhány példa, hogyan segíthetünk gyermekeinknek érzelmeik feldolgozásában.