2023. február

KINCSEM-PROGRAM
Családi Érték megőrző
kiadványa



# *Hisztikezelési kisokos*

*Miért hisztizik a gyermeked*
*és mit tehetsz, az ilyen szituációk*
*megelőzése és hatékony kezelése érdekében?*




Életfonal Közhasznú Egyesület

MOZDULJ RÁ!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# P R O J E K T  B E M U T A T Ó

**Kedvezményezett neve: Életfonal Közhasznú Egyesület**
**Projekt címe: KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző**
**Projekt azonosító száma: EFOP-1.2.1-15-2016-00085**
**Projekt időtartama: 2020.09.01.-2023.04.30.**
**Támogatási összeg: 37.750.880.-Ft**

**Szervezetünk az Életfonal Közhasznú Egyesület 37.750.880.-Ft támogatást nyert a Védőháló a családokért (EFOP-1.2.1-15) Európai Uniós pályázat keretében.**

**KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző** programunk a Mikepércsen és Debrecenben élő családok társadalmi szerepét erősíti, növeli a családi kohéziót és komplex szolgáltatások biztosításával egyszerre több oldalról támogatja meg a család, mint érték megőrzésének fontosságát. Projektünk célkitűzése a problémamegoldó képesség fejlesztésén túl a női szerepek erősítése, a férfi-nő kapcsolat harmónikusabbá tétele, a család és munka összehangolásának segítése és a generációk közötti kapcsolat erősítése.

**Célcsoport**
**Közvetlen célcsoport:**

1. Családalapítás előtt álló 10-29 éves fiatalok
2. Gyermekes szülők, munkaerő-piacra visszatérni kívánó nők
3. Családi problémával küzdő házasok párkapcsolatban élők
4. Családok

**Közvetett célcsoport**: a családtagok, a fiatalok kapcsolatrendszere

**Fejlesztési célok:**
önismeret, személyes kompetenciák erősítése, harmónikus családi életre való felkészítés, tudatos életvezetés, munkaerő-piaci készségek fejlesztése, támogató kapcsolatok erősítése, családi értékek védelme

**Szakmai programok terv szerint:**
Kiscsoportos foglalkozások főbb területei önismeret, kommunikáció-és konfliktuskezelés, tanulásmódszertan, álláskeresés-és életvezetési ismeretek, szülőakadémia, gyermekfoglalkozások.
Csoportos foglalkozások élménypedagógiai programokat, szabadidős foglalkozásokat és táborokat tartalmaz.
Rendezvények keretében kirándulások és Családi Napok valósulnak meg.

A fenntarthatóság érdekében innovatív elemek kidolgozása történik meg, fejlesztő mesekönyv és életvezetési társasjáték formájában.

Eredmények: A családi értékek, személyes kompetenciák erősítésével a család, mint érték és, mint támogató háló erősítése.

**ÉLETFONAL Közhasznú Egyesület**
Székhely: 4271 Mikepércs,
Széchenyi István út 16/1.
Telefon: 06-20/942-8100
E-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

CSALÁDBARÁT ORSZÁG
SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# **Kedves Anyuka**!



Mielőtt neki fognál a ***Hisztikezelő Kisokos*** olvasásához, engedd meg hogy bemutatkozzam Neked. Joggal merülhet fel benned a kérdés, ki vagyok én, hogy "osztom az észt" a hisztikezelés mikéntjéről.

Dorogi Lizy vagyok a KINCSEM-PROGRAM szakmai vezetője és három gyermek édesanyja.
A gyermekek számából már sejtheted, hogy a gyakorlatban is túl vagyok egy-két hisztin a gyermekeim részéről és a hiszti túléléséről az anyai vagyis saját oldalamról.

## *Miért hisztizik a gyerekem?!*

Dühkitörés, lázadás vagy az akarat érvényesítés gyakorlása? Minden édesanyának fejtörést okoz, mit kezdjen a hisztivel és hogyan kezelje, ha gyermeke esetleg nyilvános helyen zendít rá. Helyesen kezelni a dackorszakot és a vele járó hisztérikus szituációkat bizony nem egyszerű, kiváltképp akkor, ha nem tudjuk, mi zajlik ilyenkor a gyermekben.

Ebben a kiadványban támpontokat szeretnék Neked adni azzal kapcsolatban, hogyan segítheted gyermeked érzelemszabályozásának fejlődését, hogyan kezeld a hisztit, mit tegyél vagy éppen mit ne tegyél. De mielőtt fejest ugranánk az első és legfontosabb: a legtöbb esetben nem megoldanunk kell a gyerek hisztijét, hanem megértenünk, hogy miért teszi és elfogadnunk, hogy nem minket akar az őrületbe kergetni, hanem megfelelő eszközök hiányában máshogy nem képes kifejezni a csalódottságát, a szomorúságát, a frusztráltságát.

Ebből a kiadványból megtudod:

- gyermeked miként tanulhatja meg az önkontrollt,
- a hisztinek milyen fajtái vannak, hogyan ismerheted fel és mit érdemes tenned ezekben a szituációkban,
- mik azok a tipikus helyzetek, amik hisztihez vezetnek,
- mit NE tegyél, ha hisztizik a gyereked,
- hogyan húzd meg a saját határiadat anyaként

Több szakember gondolata, hogy a mai szülők sokszor félnek a saját gyermeküktől, nem mernek határokat húzni, mert félnek, hogy sérül a gyermek lelke. Igazából azonban a gyermeknek biztonságot ad, ha tudja vannak és hogy hol vannak a határok.

A gyermekeim már nagyobbak, s bár az idő megszépíti a régi emlékeket, mégis azt kell mondjam a gyermekeim nem voltak hisztisek. Jó, jó tudom, hogy ezért a mondatomért utálni fogtok, de néhány dolgot elhatároztam, néhány dolgot pedig megtanultam az ilyen szituációkból.
A legfontosabbak számomra:

- Aki a saját indulataival nem tud mit kezdeni, az a gyermekével se nagyon tud mit. Ez azonban nem jelenti, hogy az érzelmek szabályozása nem tanulható! Kezd magadon! A gyermeked egy élő radar, a Te példádat követi ebben is, legyen az jó vagy rossz minta számára.
- Sokszor a gyermek nem érzi a figyelmet a szülő részéről. Tudom, nagyon nehéz ebben az online közösségi térrel kibővített világban, mikor sok ember számára a személyes Én a legfontosabb, osztozkodni a figyelemben, maximálisan fókuszálni a társaságunkban lévő gyermekre, de megéri, hiszen sok hiszti kerülhető el általa.
- Ne pörgesd túl, ne fáraszd le a gyermeked, mert ő csak így tud reagálni a rengeteg ingerre.
- A tanácsok tanácsok. Nem mindenkinek és nem minden gyermeknél válik be egy-egy módszer. Légy nyitott, figyelj a gyermeked igényeire és kísérletezz. Hidd el, megtalálod a jó módszert!
- És a legfontosabb és ezt minden aggódó édesanyának szeretném elmondani: Jó anya vagy! Ilyen helyzetek után sokszor lelkiismeretfurdalása támad az anyának, hogy vajon mit rontott el? Elég jó anya-e? Ugye, néha Te is tapasztalod ezt az érzést? Bízz magadban és gyermekedben!

Mivel alapvetően abban hiszek, hogy a kiegyensúlyozott kapcsolatok könnyebben átvészelik a nehezebb helyzeteket is, ezért szülői szerepem és a munkám során is arra törekedtem, hogy ezt lehetővé tegyem. Nekem erre kiváló eszköz volt a mese és történetek ereje.

Jó olvasást kívánunk!

# INDULATKEZELÉS, HISZTI



**Az újszülött** még nem hisztizik, nem manipulál, az újszülött jelez. Sírással jelzi, hogy éhes, fáradt, fázik, nem érzi magát biztonságban vagy egyszerűen csak anya közelségére van szüksége. **Körülbelül 1,5-2 éves kor között kezd az éntudata kibontakozni**, amikor rájön, hogy tetteivel ő is befolyásolja például anyát vagy hogy képes nemet mondani és azzal erős reakciót vált ki. Ez az utóbbi különösen tetszik neki.

Különösen fontos, hogy megértsük: kicsi gyermekünk nem szándékosan szegül szembe velünk. Nem minket akar bosszantani azzal, ha újra meg újra a földre dobja az ételt vagy a hajába keni a maszatos kezét, holott mi már többször megmondtuk neki, hogy ne tegye.

Bár rengetegszer elismételtük neki a szabályt, tudnunk kell, hogy a szabály ismerete és betartásának képessége két különböző dolog.

Az, ha frusztráltak és idegesek leszünk, esetleg kiabálunk, semmit sem javít az önszabályozó képességén. Nem fogja abbahagyni pl. a dobálást, sőt, valószínűleg az ellenkező hatást váltjuk ki: kiabálásunktól félni kezdhet, ami lassíthatja a belső párbeszéd fejlődését (ez elengedhetetlen az érzelmek szabályozása, az önkontroll kialakulása során), ráadásul veszélyezteti a köztünk és gyermekünk közt fejlődő kötődést is.

Az pedig csak súlyosbítja a dolgot, hogy ez a fajta viselkedés megzavarhatja a gyermeket, hiszen magunknak ellentmondva, épp impulzív módon kiabálva magyarázzuk, milyen helytelen dolog impulzívnak lenni.



Tehát **az 1-3 éves** **kor közötti időszak egyik legnagyobb tanulnivalója** a kisgyerek számára **az önkontroll**. **Hogyan tanulja ezt meg?**

- A szülei példája: Ha képes vagy higgadt maradni nehéz helyzetekben, a gyerek is könnyebben megtanulja, hogyan is kell megnyugodni. Ez nem azt jelenti, hogy ne mutasd ki a gyerek előtt az érzelmeidet, azonban az is számít, hogyan teszed ezt.

Pl. csak mondasz egy kutyafáját vagy a földhöz csapsz valamit. Érdemes elgondolkodnod, hogyan vezeted le az indulataidat és találd meg azokat a hatékony módokat, ahogyan le tudod vezetni a feszültséget (pl. rendszeres sport, mozgás, zene, művészetek, tánc stb.). Ráadásul ilyenkor még összeköt titeket a lelki köldökzsinór, így pontosan érzi, ha ideges vagy, ez pedig rá is nyugtalanító hatással lesz.

- **A segítség, amit kap**: Amikor nagy érzelmeket él át, nyűgös, fáradt, túlpörgött, a te megnyugtató közelségedre szorul rá, az érzelmei szabályozásában tehát külső segítségre van szüksége. Ne hagyd magára az érzelmeivel, azaz akármennyire kezelhetetlennek tűnik, ne hagyd magára, kapjon segítséget, ne büntesd meg, ne tedd büntiszékre vagy a kiságyba, amíg meg nem nyugszik. Látszólag megnyugszik, de a stresszhormonok megmaradnak a szervezetében és hasonlóan a sírni hagyáshoz, a stressztűrő képesség is romlik. Van olyan gyerek, aki ilyenkor megengedi, hogy megöleljük, simogassuk, mások eltolnak maguktól, de nekik is fontos, hogy mellettük maradjunk és segítsünk megnyugodni.

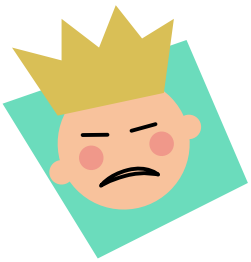
- **Az érzelmi intelligencia fejlesztése**: Ahhoz, hogy képes legyen kezelni az érzelmeit, fel kell tudnia ismerni azokat. Ennek a tanításában az első lépés, ha megnevezed számára az érzelmeket (pl. “tudom, hogy most mérges vagy”), valamint ahogy fentebb is volt róla szó, sokat mesélsz, mondókázol és ilyenkor a történet során eljátszol neki 1-1 érzelmet. (Vida) Az sem jó irány, ha a fiúkkal szemben az az elvárás, hogy ne sírjanak, mert ezáltal arra tanítjuk őket, hogy nyomják el, ne mutassák ki az érzelmeiket, ami felnőttkorukban egy párkapcsolatban sok frusztrációhoz vezethet.

# A HISZTI FAJTÁI:



## 1. A distressz hiszti: a 2 éves kor előtti hisztik többsége ilyen, a gyermek ilyenkor a nagy érzelmek hatására (pl. csalódás esetén) **sír, nem tudja kontrollálni a mozgását, csapkod**.

A mi racionális, felnőtt agyunk összefüggést lát a gyermek viselkedésében az egyes részletek között (pl. valamit nem engedtél meg és ezért kezdett el a gyerek hisztizni) és következtetéseket von le (biztosan azért hisztizik, mert meg akar kapni valamit), a valóságban azonban a gyermek csak a csalódottságát fejezi ki így, azt a kellemetlen érzést, hogy nem tud mindent megszerezni, kipróbálni, megtenni, ami érdekli, néha korlátokba, falakba ütközik, anya nem enged meg mindent. Egy példa erre, amikor nem sikerül az építőkockákat egymásra pakolnia, ezért csalódott és mérges lesz. Az ilyen helyzetekben segíteni kell neki, de nem úgy, hogy megcsinálod helyette, mert akkor újra a sikertelenséget éli át, csak észrevétlenül, csak egy kicsi, következő lépést tegyél, hogy ő csinálhassa tovább. Az is segít ilyenkor, ha kimondod, hogy „látom milyen mérges lettél”, mondd ki az érzelmeit helyette, segíts neki megfogalmazni. Distressz hisztiről van szó, **ha a gyerek nem nyugszik meg a szavaid hatására, mintha nem is hallaná, amit mondasz neki, nem áll meg a hisztizésben, hanem tovább folytatja**



## 2. Kis-Néró hiszti: a gyermek azért csinál látványos jelenetet, hogy e**lérjen vagy megkapjon valamit, ez az ún.** határ próbálgatós hiszti. Ez csak 2-3 éves kor után fordul elő és onnan ismerheted fel, hogy **ha leállsz alkudozni a gyerekkel vagy ajánlatot teszel neki, akkor képes abbahagyni a sírást és a nyafogást**. Ilyenkor, ha beszélsz hozzá, érveket hozol fel, a gyerek abbahagyja a hisztit, figyel és válaszol, azaz láthatóan mérlegeli, amit mondtál neki. Ő tehát már **képes uralkodni az indulaton, a hisztit csupán eszköznek használja**.

Ennél a fajta hisztinél **a gyereknek meg kell tanulnia, hogy nyafogással, hisztivel nem érheti el azt, amit akar**, csak akkor kap figyelmet és segítséget, ha önuralmat tanúsít és higgadtan beszél. Például ha nasit akar enni ebéd előtt, ne engedj neki.

# AMIRE ÉRDEMES FIGYELNI

## Milyen helyzetek vezetnek hisztihez, avagy a hisztihez vezető út:

Sokat segít a te és a gyerek lelki egyensúlyán is, ha elsődlegesen a megelőzésre törekszel, így csökkentheted a kiborulások számát. Mivel a gyerekek sokszor **akkor kezdenek el hisztizni, ha túlfáradtak, túlpörögtek, éhesek vagy úgy érzik nem figyelnek rájuk, azokat a szituációkat kell kerülni, amelyek ide vezethetnek**, például: (Vida)



1. Ha a gyermek már bölcsibe vagy oviba jár, miután elhozod az intézményből, **próbálj teljesen ráfigyelni**, ne akkor agyalj munkahelyi gondokon vagy telefonálj a barátnőddel fél órát, miközben neki csendben kell vonulnia melletted. **Egy dühkitörés hátterében az is állhat, hogy a gyerek úgy érzi, nem kap elég figyelmet.** A család mindig rohan, nincs idő a gyerekre, ha több gyermek van, mindegyik próbál figyelmet kapni különböző módokon, végső soron akár dührohammal is, mert ez az egyetlen, amire odafigyelnek a szülei. Ezt nem tudatosan teszi, de egyfajta segítségkérést jelez. Figyelj arra, hogy ne kelljen negatív viselkedéssel megszereznie a figyelmedet.



2. **Ne hurcold végig** 2 bevásárlóközponton vagy lehetőleg ne akkor intézz el minden számára unalmas és frusztráló tevékenységet (pl. posta, bank), amikor végre kiszabadult a bölcsiből, oviból. **A túl sok program vagy a túlingerlő környezet** (pl. zajos helyek) **következtében a gyermek túlpörög** és egy ponton túl nem tudja az idegrendszere kezelni a sok ingert, ezért kiborul.



3. Természetesen van olyan, amikor a gyerekkel együtt kell menni bevásárolni, **a játék és nasi vásárlásért kirobbanó hisztik elkerülésére készíthetsz előre egy listát**!

Olyat, amire nem csak ráírod, de rá is rajzolod a beszerzendő tételeket, egy 2 évesnek már simán odaadhatod, hogy ellenőrizze le, anya mindent megvett-e vagy akár ő keressen meg 1-2 egyszerűbb árut. Ezzel **feladatot adsz neki, lefoglalod**, nem fogja unni az egész vásárlást és mivel a listán nem szerepel az édesség és a játék könnyebben megy-győzheted, hogy arra most nincs szükség. Egy másik módszer, ha még a bemenetel előtte megállapodsz vele, hogy veszel egy valamit, de ehhez nagyon tartsd magad. Ha követelőzik nem hangosan, de határozottan mondj nemet, ne tárgyalj vele.



4. **A napirend legyen kiegyensúlyozott és kiszámítható** a gyerek számára, tudja mi után mi következik, a napközbeni alvás szent, még ha vannak is olyan napok, amikor nehezebben alszik el vagy egyáltalán nem akar, akkor is legyen csendespihenő (ezalatt pl. odabújik melléd a nagyágyra, mesés könyvet nézegettek stb.). Legyen mindennek meg a maga kis szokásos rutinja az evéstől, az elindulásokon át az altatásig, mert ha mindegyiknek megvan a maga menete, amit következetesen mindig betartasz, sokkal kevesebb lesz az ezekkel kapcsolatos konfiktus. Legyenek kis rituálék, pl. minden este apa fürdet, anya mesét olvas és ottmarad, amíg elalszik.



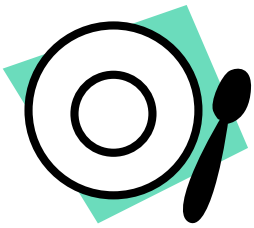
5. **Mindig legyen lehetősége a gyereknek kimozognia magát**, lehetőleg a szabadban. Minél többet mozoghat, annál türelmesebb tud lenni önuralmat igénylő helyzetekben és kevesebb lesz a dühkitörése is.



6. **Ne húzzuk a lefekvés idejét** abban reménykedve, hogy akkor reggel hátha továbbalszik és **neki se engedjük, hogy húzza az időt** mindenféle kifogással. **A fáradtság jó táptalaja a hisztinek.** Ugyanakkor az esti lefekvéssel kapcsolatos problémák egyik gyakori oka az, hogy több figyelmet szeretne szerezni a gyerek, ezért lefekvés előtt töltsetek minél több minőségi időt együtt (pl. meseolvasás, diavetítőzés, mesélje el mi volt a legjobb és a legrosszabb dolog a napjában).



7. **Lefekvés előtt már ne legyen digitális mesenézés, kütyüzés** (ezek egyébként is túlingerlik az idegrendszert), fürdés vagy vacsora után már **ne legyen semmilyen felpörgető tevékenység**, pl. ne akkor kezdjünk el párna csatázni, mikor már nagyon fáradt, mert annak könnyen nagy sírás lehet a vége, ráadásul felpörögve nagyon nehéz lesz elaltatni.



8. Mivel sokszor az **éhség áll a nyűgösség hátterében**, ha figyelsz az étkezésekre, csökkentheted a hisztik előfordulását. Egy 1 és 3 év közötti gyermek esetében napi 5 étkezés javasolt, kb. 2,5-3 óránként, ha ezek megfelelő összetételűek és a gyerek is hozzászokott, hogy mikor eszik, a tervezett étkezések között nem fog megéhezni, így a nasiért való hisztik is könnyebben elkerülhetőek. Ne teljen el túl sok idő az étkezések között és minimalizáld az édesség fogyasztását! Az édesség evés után 1-2 órával leesik a vércukra, ami sok gyereknél tovább fokozza a nyűgösséget, ingerült és feszült lesz.

## MIT TEGYÉL HA MÉGIS HISZTIZNI KEZD A GYEREK?

Természetesen nem minden hiszti előzhető meg, hiszen egy totyogó minden logikát nélkülöző dolgokon is ki tud borulni, akkor is, ha egyébként nem áll fenn semelyik a fentebb felsorolt hisztit előrevetítő tényezőkből (nem fáradt, nem éhes, nem túlingerelt stb.). Az is lehet a baja, hogy még nem tudja elmondani mit szeretne igazán. Ezeket megelőzni nem tudod, viszont megtanulhatod őket helyesen kezelni.

1. Az első kisebb hisztiknél, kb. 16-18 hónapos korig még bevált hat az **elterelés technikája**, ha valamivel gyorsan elvonod a figyelmét, így nem lovalja bele magát a hisztibe.

2. Később ez már sokszor nem segít, így a hiszti kitörésekor a **saját viselkedésünkkel kell megmutatni, hogyan higgadjon le**, például vegyünk mély levegőket, számoljunk visszafelé százról halk hangon, halkan kezdjünk el énekelni, menjünk el egy nyugodt helyre ketten és ott nyugtassuk. Mivel a tükörneuronoknak köszönhetően a gyerek letükrözi a te idegrendszeri állapotodat, ezért ha sikerül lehiggadnod, akkor le tudja képezni a nyugodtságodat, tehát amit ő nem tudott elérni, azt neked köszönhetően mégis eléri. Hosszú távon **a gyerekek a szülői viselkedés példájából tanulják meg a valódi önuralmat**.

3. Semmiképp se hagyd magára, hanem **maradj mellette, nyugtasd meg és egy nagy maciöleléssel öleld meg**. Van olyan gyerek, aki ilyenkor nem viseli el az érintést, ölelést, akkor csak tartsd vele a szemkontaktust. Nem kell neki magyarázni, amíg ki van borulva, úgysem fogja fel, amit mondasz neki, várd meg, amíg elmúlik.

4. **A vigasztalás nem azt jelenti, hogy az ő akarata érvényesül.** Miután megnyugodott, ragaszkodj ahhoz, amit te akartál.

5. Felesleges vitatkozni vagy játszmázni, helyette inkább **beszélj vele arról amit akart, segít neki vizualizálni az adott dolgot és ez eltereli a feszültséget**. Például ha hisztizik, mert nem akar hazamenni a kis pajtásától, beszélj vele arról, mit szeret ott játszani, mit csinálna még szívesen, esetleg választhat egy játékot, amivel még játszik egyet (kompromisszum).

Ezzel a módszerrel hosszú távon, sok gyakorlással képes lesz tudatosan elterelni ilyenkor a gondolatait, elképzelni, amit szeret ahelyett, hogy a rossz érzésekre fókuszálna, így fokozatosan megtanulja kezelni az indulatait.

6. Kérdezz rá mi is a baja igazából, milyen megoldás tetszene neki? **Ha úgy érzi ő is a döntés részese lehet, könnyebben találtok kompromisszumot** (pl. ha megeszi a főételt, utána jár a süti).

7. **Humorral** oldhatod a saját feszültségedet és a gyerek indulatát is, ráadásul azzal, hogy viccesen leleplezed, kizökkented a hisztiből. Például egy ilyen mondattal leszerelheted: „Köszönjük művésznő! Ideje meghajolni a közönség előtt!”

## Az érzelmek megélése egészen más lehet különböző habitusú gyermekeknél.

1. Vannak olyan gyerekek, akik **kifelé fordítják az indulataikat**: kiabálnak, sírnak, másokat bántanak. Ők általában hamarabb felhergelik magukat, de utána gyorsan vissza is térnek a rendes kerékvágásba.

2. És vannak, akik inkább **befelé fordítják az indulataikat**. Ők egészen kicsi korukban is inkább magukat “bántják” és később is jellemző lehet rájuk pl. a körömrágás. Ők lassabban jönnek dühbe, sokáig csak “gyűjtögetik” magukban a haragot, de amikor kiadják, akkor nehezen nyugszanak meg.

# MIT NE TEGYÉL HISZTI KÖZBEN?

**1. Ne érvelj neki!** Mivel ilyenkor nincs tanítható állapotban, ezért magyarázni nem érdemes, mert nem is hallja. A distressz hiszti esetében a racionális agyterületek teljesen blokkolódnak, így a kicsi nem érti meg az információkat, összefüggéseket. A másik hiszti esetében pedig azért nem érdemes érvelni, mert ez arra ösztönzi a gyereket, hogy érdemes hisztizni, hiszen erre odafigyelsz és lehet veled tárgyalni, tehát újra meg újra elő fogja venni ezt a módszert, ha akar valamit. Viszont mindkét hiszti esetében ha már elült a vihar, mindenki lehiggadt, akkor érdemes a gyerekkel megbeszélni a történteket és közösen levonni a következtetéseket.

**2. Ellenkezel aztán mégis engedsz neki:** Egy ideig ellenállsz, de eljön az a pont, amikor megunod a vitatkozást és inkább engedsz a gyereknek, csak hagyjon kicsit nyugtot neked. Azonban ezzel is azt váltod ki, hogy a gyerek úgy gondolja érdemes használnia ezt a módszert, mert végül csak megkapja, amit szeretne.

**3. Ne menj bele a játszmába!** Ha egyre emelkedettebb hangerőn mondod a magadét, vagy jön a büntetés, az odacsapás, a vízzel lelocsolás és a többi hatalmi eszköz, a gyerek is egyre gyakrabban veszti majd el a fejét. Lehet, hogy ezek hatására ott hirtelen abbahagyja a hisztit, de belül nem nyugszik meg, a stresszhormon szintje tartósan magas marad és könnyebben kerül újra a hiszti állapotába, sírja el magát vagy agresszívabban reagálhat. A distressz hisztik az idegrendszer fejlődésével maguktól is alábbhagynak majd. Ne kezeld játszmaként a 3 év alatti kisgyerek distressz hisztijét, mert ha azt hiszed direkt csinálja, ha megszégyeníted miatta, megbünteted vagy te is kiakadsz, összevesztek, akkor a későbbiekben is visszamarad a hiszti, mint érdekérvényesítő viselkedés.

# Határok

Tévhit, hogy a gyerekeknek biztosított szabadság és rengeteg választási lehetőség fejleszti a jellemüket és akaraterejüket. Sokan még a saját, családon belüli tekintélyük kinyilvánításától vagy a gyereknek való ellentmondástól is félnek, mert azt gondolják, hogy a határok és az irányok megszabásával gyerekük akaratát tapossák el és lelki törést okoznak neki. Csakhogy nagy különbség van egy rosszakaratú diktátor és egy jóindulatú, melegszívű kormányzó között, akit a családnak nyújtandó nyugalom és biztonság vezérel. Nem az a lényeg, hogy soha ne mondjunk nemet a gyereknek, hanem hogy **amikor nemet mondunk, annak súlya legyen**, nem kell minden apróságot megtiltani, ne csépeljük el a nem szót mindenre, viszont ami veszélyes, azt már a hangsúlyunkból értse, hogy tilos. Állítsunk fel határokat és azokat következetesen tartassuk be.

Szükség van ugyanis a család együttélése során határokra, melyek a gyerekek igényeinek megfelelően tágulnak vagy éppen szűkülnek. Máshogy kell hozzáállni egy dackorszakos gyermekhez, egy kiskamaszhoz és egy kamaszhoz. Bármelyik életszakaszban is van gyermekünk, reakciónk során mindig két tendenciának kell érvényesülnie:

1. modelleznünk kell a belőle is kiváltani remélt, megfontolt viselkedést; illetve

2. időt kell hagynunk neki a saját belső hang kialakítására. Így mi is nyugodtabbak maradunk, ő közelebb kerül hozzánk és kapcsolódni tudunk egymáshoz. Tehát **nem szabad a felállított határokat kőbe vésettnek tekinteni, rugalmasan alakítsuk őket az életkor előrehaladtával**.

# AZ ÉRZELMI NEVELÉS 5 LÉPÉSE

(John Gottman)

- Figyelj a gyermeked érzelmeire!
- Ismerd fel az érzelmekben rejlő kapcsolódási és tanulási lehetőséget!
- Segíts gyermekednek szavakba foglalni az érzelmeit!
- Kommunikálj felé empátiát és megértést!
- Állíts fel határokat és megoldási lehetőségeket!

Hogyan javíthatod gyermek viselkedését? Természetesen a jó példával. Azaz, ha követed ezeket a lépéseket, megmutatod gyermekednek, hogy hasonló szituációkban hogyan viselkedjen másokkal. Ne szóval nevelj, hanem cselekedettel!

S mégis milyen zárógondolatot írhatnék ide a végére?
Tudom jól, hogy az ilyen jellegű anyagok jobb esetben elolvasásra kerülnek, de igazán akkor lesznek hatásosak, ha nemcsak elolvasod, hanem a gyakorlatban is kipróbálod ezeket a módszereket. Ha már csinálod visszajelzéseket kapsz a gyermekedtől, megtapasztalod a saját érzéseidet, erődet. A pozitív dolgok megerősítenek, növelik az önbizalmad, erősítik az önbecsülésedet. A sikerek felszabadultabbá tesznek, kevésbé leszel feszült, magabiztosabban kezeled a helyzeteket. A negatív visszajelzésekre kérlek, ne problémaként tekints, hanem kezeld őket kihívásként. Még nem találtad meg a jó megoldást! De kitartás!

A gyermekedbe fektetett figyelem, türelem sokszorosan megtérül!
Ha a saját tudásodba, fejlesztésedbe fektetsz, akkor pedig az egész családod javát szolgálod!

Kívánok neked ehhez sok sikert, kitartást!




Életfonal Közhasznú Egyesület
4271 Mikepércs, Széchenyi István út 16/1

Mobil: +36-20-942-8100
e-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

honlap: www.eletfonalegyesulet.hu