

Szülői varázslat

Fordította
Rác Kata

HEDVIG MONTGOMERY

*Hogyan legyünk jó szülők
hét lépésben?*

Szülői varázslat

PARTVONAL

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Foreldremagi by Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvid Montgomery & Eivind Sæther 2018
Published by agreement with Salomonsson Agency

All rights reserved.

Szülői varázslat © Partvonal Könyvkiadó, 2019
Magyar fordítás © Ráczi Kata

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben nem másolható,
nem sokszorosítható, sem elektronikus, sem mechanikai eljárással.
Bárminemű felhasználása csak a kiadó írásos engedélyével történhet.

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2019
www.partvonal.hu

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta
Műszaki vezető: Drótos Szilvia
Szerkesztő: Veress Dávid
Korrektor: Friedrich Zoltán
Nyomdai előkészítés: Tóth Viktor

ISBN 978 615 578 373 9



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben,
a nyomda alapításának 137. esztendejében, 2019-ben.
A Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató
www.gyomaikner.hu



TARTALOM

- 7 **BEVEZETÉS:** Szülői varázslat
- 21 **A HÉT LÉPÉS:**
- 23 **1** A kötelék
- 41 **2** A heves érzelmek kezelése
- 69 **3** A gyerekek elengedése
- 87 **4** Amikor ég a ház
- 101 **5** A párkapcsolat (és a család) megmentése
- 115 **6** Határok és következmények
- 139 **7** Saját mintáink megváltoztatása
- 161 **HA NAGYOBB A GOND**
- 176 **A FOLYTATÁS**



SZÜLŐI VARÁZSLAT

Néha könnyű szülőnek lenni. Amikor a gyerek lefekszik, átalussza az éjszakát, késsel-villával eszik, magától felöltözik, és jókedvűen megy óvodába vagy iskolába. Látszik rajta, hogy jól érzi magát. De mi van azokkal a napokkal, amikor nem akar aludni vagy enni, nyugós, és bömböl? A nevelés ilyenkor sem áll meg. Mit tegyünk, ha a gyerekünk az óvodából hazafelé mindenki szeme láttára hisztizni kezd a buszon? Vagy ha a reggeli kapkodás kellős közepén kitalálja, hogy márpedig nem akar iskolába menni? Vagy ha az egyéves gyerekünk este, amikor már az egész testünk sajog a kialvatlanságtól, lefekvés helyett inkább a korlátnak ütögetné a fejét? Az ehhez hasonló helyzetekben a legtöbb szülő két út közül választ: vagy nagyon felhúzza magát, és túlságosan

is leszidja a gyereket, utólag pedig kudarcként éli meg az esetet; vagy pedig úgy tesz, mint aki nem is látja, mi történik, és közben teljesen tehetetlennek érzi magát.

De van egy harmadik lehetőség is. Egy olyan út, amelyre lépve jobban megértjük gyerekünket, és olyannak látjuk, amilyen. Ahogyan saját magunkat is olyannak látjuk, amilyenek valójában vagyunk, gyerekkorunkkal és múltunkkal együtt. Ez a könyv segít megtalálni az utat, amelyen szülőként a kezünkben marad az irányítás, és megtanuljuk kezelni az időnként egészen biztosan jelentkező nehéz helyzeteket. *Ez a szülői varázslat.*

Egy gyereknevelési sorozat első kötetét tartja kezében az olvasó, amely egyaránt szól leendő és már gyakorló szülőknél, akik menet közben szeretnének útmutatást kapni. Szülőnek lenni hosszú távú, nagyjából 20 éves projekt, így a gyereknevelésben nincs olyan, hogy „túl késő”. A sorozat következő részei egy-egy korosztállyal foglalkoznak majd, ebben az első kötetben pedig az alapokat szeretném lefektetni. Arról írok, mitől is leszünk boldogok, és mitől érezzük magunkat biztonságban.

Hét egyszerű lépésben mutatom be, hogyan lehetünk olyan szülők, amilyenek lenni szeretnénk.

Az utóbbi húsz évben pszichológusként és családterapeutaként szerzett tapasztalatom alapján egyvalamiben egészen biztos vagyok: minden szülő jó szülő szeretne lenni, és a legjobbat szeretné a gyerekeinek. Ennek ellenére folyton hibázunk. Nem minden helyzetben tudjuk, mi volna a helyes megoldás, és sokunkban ugyanazok a kérdések és aggodalmak fogalmazódnak meg. Szülőként annyi különböző, kisebb vagy nagyobb kihívással szembesülünk, hogy szinte lehetetlen minden eshetőségre felkészülnünk. Sokan élnek meg kifejezett nehézségként, hogy olyan anyák vagy apák legyenek, amilyenek lenni szeretnének – a könyv ebben kíván támasz lenni, hiszen aligha akad még egy terület, amelyen olyan sokat érhetünk el, mint a gyereknevelésben. Arról nem is beszélve, hogy a legtöbb szülőnek egészen apró segítség is elég ahhoz, hogy a nehéz helyzeteket jobban tudja kezelni.

A könyvnek nem célja, hogy olvasóiból tökéletes szülőt faragjon – olyan ugyanis nem létezik, ahogyan a problémamentes gyerekkor is csak mítosz.

Kiderül viszont, hogyan lehet létrehozni és fenntartani azt a szülő és gyerek közötti köteléket, a *mi* élményét, amely szükséges ahhoz, hogy gyerekeinkből magabiztos, önálló és kellőképpen boldog felnőttek legyenek, akik jól kijönnek a környezetükkel. Ez a kötelék elkísér majd

minket a jó és a kevésbé jó napokon is, ott lesz velünk az átvirrasztott éjszakákon, az influenzaszезonban, az első lépéseknél és horzsolásoknál, az iskolakezdésnél, a megoldhatatlan számtanpéldáknál és a szerelmi bánatban, egyszóval a mindennapok minden sikerénél és kudarcánál – hiszen ilyen az élet: egyszer fent, egyszer lent. A szülő legfontosabb feladata pedig a *kötelék* megőrzése, mígnem ő és gyereke is felnő.

Végigvezetem olvasóimat a felnőtté válás legfontosabb állomásain, és megpróbálom megmutatni, hogyan találhat egymásra mindebben szülő és gyerek, hogyan alkothatnak egy csapatot, és lehetnek igazi családdá.

Hogyan alakíthatjuk ki a gyerekekben a valahova tartozás érzését? Mitől lesznek magabiztosak, és mitől érzik magukat biztonságban? Hogyan értelmezzük és kezeljük szülőként a gyerekek érzéseit? A következőkben megnézzünk néhány veszakedős napot is, és ki-ki végiggondolhatja saját gyerekkorát, múltját, valamint hogy a reakciói hogyan befolyásolják a gyerekével való viszonyát. Megmutatom, hogyan maradjunk higgadtak, és mit csináljunk, ha ég a ház.

Senki sem születik jó szülőnek, de a legtöbben azzá válhatnak – és mindenkinek van mit tanulnia. A szülőséghez mindenesetre megfontoltságra, tudásra, rengeteg bátorságra és jó önismeretre van szükség.

Néha sokkal többre is, mint gondolnánk.

Ebben pedig az a legjobb, hogy ha jobb szülőkké válunk, jobb emberek is leszünk.

Vagyis megéri a befektetett munka.

Mindez pedig azzal kezdődik, hogy szülőként megpróbáljuk megóvni a gyerekekkel közös *köteléket*, amely egész életünkre szól.

Ez a legfontosabb feladatunk.

Folyamatos gyereknevelés

A rendelóm egy nagy, patinás fehér épületben van, nem messze az oslói királyi palotától. Egy idősebb hölgytől bérelem. Nyikorgós fa lépcsősor vezet fel a lakásba, az ablak előtt pedig minden ötödik percben elsuhan a villamos. Szép kis rendeló ez tankönyvekkel telerakott könyvespolccal, szőnyeggel és kanapéval. Már két évtizede dolgozom itt pszichológusként, és még mindig ugyanúgy szeretem a munkám. Pályakezdőként nem gondoltam volna, hogy valaha is családokkal fogok majd foglalkozni. Egészen bizonytalan családi körülmények között nőttem fel, és ha visszagondolok kamaszkori önmagamra, egy idegen lányt látok magam előtt. Aztán néhány évvel később megszülettek a gyerekeim, két különböző apától, akik közül a második életem férfija: laza, tériszonyos, és imád csónakfelújítással bíbelődni.

Ahogy teltek-múltak az évek, egyre több család járt hozzám, és lassacskán ez lett az életem: igyekeztem nekik segíteni, tanfolyamokat és előadásokat tartottam – és közben megpróbáltam felépíteni a saját családomat is.

Az egyik leggyakoribb tévhit szerint gyereknevelésre akkor van szükség, amikor a gyerekek rosszul viselkednek. Pedig a gyereknevelés folyamatosan történik otthon, az iskolában és az óvodában. Hozzá tartozik minden egyes visszajelzés és apró tanulság, amelyeket a gyerekek a harmonikus napokon vonnak le.

A szülői varázslatot a nagyon is felejthető, szürke hétköznapiakban kell keresni. Gyereknevelés ugyanis a keddi esti beszélgetés a vacsoránál, gyereknevelés, ahogyan szülőként társunkra nézünk, ahogyan gyümölcslevet töltünk a családnak, vagy ahogyan az ismeretlenekkel viselkedünk a boltban. Gyereknevelés az otthoni légkör, az, ahogyan játszunk, ahogyan beszélünk, és ahogyan viselkedünk a kertünkben, pelenkacseréléskor vagy házi feladat-megoldáskor. Ilyenkor tanulnak tőlünk a gyerekeink, még hozzá sokkal többet, mint gondolnánk. A gyereknevelésnek sosincs vége, egyfolytában tart.

Sokféle gyereknevelési módszer létezik, és van, amelyik a szülők kérdéseire pofonegyszerű válaszokat kínál. Annyi mindenesetre általánosan kijelenthető, hogy gyors csodamegoldások nem léteznek. Szülőként mindenképpen egy hosszú és megerőltető maratonnak nézünk elébe, amely ugyanakkor nagyon szép is.

Aztán a gyerekünk egyszer csak elköltözik otthonról, és remélhetőleg egyedül is boldogul – ez a nap pedig hamarabb eljön, mint gondolnánk.



A VÉDTELENEK

Minden gyerek védtelenül születik. Pucéran és gyámoltalanul jövünk a világra, és kerülünk ki a hidegbe, a fényre és a hangzavarba. Legelső levegővételünktől kezdve idegrendszerünk véd meg minket. Mélyen bennünk gyökerezik a félelem, mint valami gyári beállítás. Sírunk, mert egyedül így tudjuk kifejezni magunkat, és mert ki vagyunk szolgáltatva az így kapott figyelemnek.

A félelem tehát könnyen jön, a biztonságérzet kiépítéséhez azonban idő kell.

Ezért a felnőttek feladata a kapcsolatok kialakítása, a bizalom kiépítése, ők erősítik meg a gyerekekben az érzést, hogy figyelnek rájuk, ők veszik fel őket az ölükbe, és tanítják meg nekik, hogyan viszonyozzák az érzelmeket, ahogyan a felnőttek viselik el és szeretik a gyerekeket, és mindig ott vannak nekik.

Nagyon időigényes munka ez, de minél biztonságosabb helyként élik meg a gyerekek a világot, annál könnyebben boldogulnak majd az életben.

Próbáljuk tehát megélni a közösen eltöltött időt! Mutassuk meg gyerekeinknek, hogy szeretjük őket, és tanítsuk meg nekik, hogy a világ egészen jó hely!

Mi a család?

Nagyon sokféle család létezik: lehet anya, apa és gyerekek együttese, de vannak válás utáni csonka családok is, esetleg új élettársakkal kiegészülve, vagy kétanyukás, esetleg kétapukás felállások. Az is előfordul, hogy valaki egyedül, nagyszülőként vagy éppen nevelőszülőként nevel gyereket. Egyvalami azonban létszámtól és felállástól függetlenül közös a családokban: a családtagok mind egy csónakban eveznek, meg kell bízniuk egymásban, és segíteniük kell egymást.

Ha arra koncentrálnak, hogy mi hiányzik egy-egy családból, gyakran elsiklunk afölött, ami megvan benne. A gyerekeknek ugyanis vajmi keveset számít a család mérete, a fő, hogy legyen egy felnőtt – férfi vagy nő, teljesen mindegy – körülöttük, aki törődik velük. Minden családban kell hogy legyen *egy* szülő, ha kettő van, az már luxus. Az egyedülálló szülőkre nagyobb felelősség hárul ugyan, de semmi okunk sincs azt hinni, hogy lehetetlen feladat volna egyedül gyereket nevelni. Ugyanakkor általános jó tanács mindenkinek a tágabb család, barátok és közeli ismerősök bevonása a mindennapokba, hiszen a gyerekek csak tanulhatnak abból, ha minél többféle mintát és problémamegoldási módszert látnak maguk körül.

Az egyetlen dolog, ami számít, hogy hogyan vigyázunk a szeretteinkre.

Túlféltés?

Amikor a bába a kezembe adta az első fiamat, egy furcsa, remegő kis lényt láttam, aki egyszerre volt idegen és nagyon ismerős. Még most is emlékszem, milyen különös érzés volt tartani, és hogy minden, ami addig létezett, hogyan sűrűsödött össze egyetlen pillanattá. Ott feküdtem a kórházi ágyon, néztem a fiamat, és azt suttogtam neki: „Meg foglak védeni minden rossztól. Mindig.” Mai fejjel egészen banálisan hangzik, de akkor és ott nagyon is helyénvalónak tűnt.

Ahogy telt-múlt az idő, rájöttem, hogy nem igaz, amit akkor a kórházban suttogtam. Nem lehet valakit minden rossztól megvédeni. A gyerekeknek idővel kudarcokra is szükségük van, azok is az élet velejárói: előbb vagy utóbb mindenki kap rossz jegyet az iskolában, összeveszik a csapattársaival, vagy belefut egy-egy szerelmi zsákutcába.

Szülőként persze nagyon is foglalkoztat minket a védelmezés; potenciális veszélyforrásként gondolunk minden egyes legőelemre, a gyerekekre furcsán néző felnőttekre, a magas fákra és minden bacilusra. A világ egyszerre tele lesz veszélyekkel és nehézségekkel.

Ez teljesen természetes, hiszen az a feladatunk, hogy vigyázzunk a gyerekekre, de ha lehet, ne essünk át a ló túloldalára, mégpedig két okból:

Egyrészt a gyerekeknek szükségük van kihívásokra és sikerélményre, meg kell tapasztalniuk, meddig nyújthatnak, és érezniük kell, hogy elég jók. És higgyük csak el, meg fognak birkózni a nehézségekkel. Minden egyes alkalommal, amikor olyasmit teszünk a gyerekeinkért,

amit ők maguk is meg tudtak volna csinálni, lényegében visszafelé sűtjük el a fegyvert.

Másrészt azért sem érdemes túlságosan védelmezőnek lennünk, mert a gyerekeknek nagyon is fárasztó, ha minden róluk szól. A családban épp az egyensúly lenne a lényeg, hogy minden családtag egyforma figyelmet kapjon.

Minden gyerek külön személyiség

Mielőtt továbbmennénk, szeretném felhívni a figyelmet arra is, hogy nem a szülők döntenek el, milyen gyerekük születik. Természetesen minden szülő más, van, akinek az a fontos, hogy a gyereke udvarias és népszerű legyen, míg mások azt szeretnék, ha a gyerekük nem lenne válogatós, sportolna, vagy éppen zenélne. Akadnak olyan szülők is, akik önállóságra, bátorságra és nyitottságra nevelik a gyerekeiket, másoknak inkább a szerénység a fontos. Mindezzel nincs is semmi baj, hiszen mindenféle gyerekre és mindenféle emberre szükség van, ennek ellenére ne feledjük, hogy a gyerekeknek is megvan a maguk személyisége.

Lehet, hogy szülőként szeretnénk, ha a gyerekünk mindent megenne, ettől függetlenül előfordulhat, hogy válogatós lesz, és rosszul fogadja majd az új ízeket. Ez nem tőlünk függ. Ahogyan hiába szeretnénk azt is, hogy bátor és közvetlen legyen a gyerekünk, hogyha egyszer félénk és visszahúzódó. Művelt családba is születhet olyan, aki nem szereti a múzeumokat, vagy két focistának is lehet olyan gyereke, akit nem igazán hatnak meg a gólszerzés fortélyai. A gyerekeink nem feltétlenül köve-

tik a terveinket, mások, mint mi. Meg kell ismernünk őket, ki kell tapasztalnunk például, hogy mit szeretnek, vagy mit találnak viccesnek. Legjobb, ha mindennap megmutatjuk a gyerekeknek, hogy ismerjük, és olyasmiről beszélgetünk vele, ami igazán érdekli és foglalkoztatja.

Mindegy, milyen gyerekek születik, egészen biztos, hogy a közösen eltöltött első 20 évben egymást érik majd az ahaélmények. Engem például soha nem érdekelt különösebben a sport, a fiam mégis előbb mondta, hogy „jégheki”, mint hogy megtanult volna járni. Ez volt a sok közül az első emlékeztető, hogy neki is megvan a saját érdeklődése.

Ne feledjük tehát, hogy a gyerekeink is mind külön személyiségek, akikkel együtt válunk családdá.



AZ ELÉG JÓ SZÜLŐ

Szülőként arra vagyunk kárhóztatva, hogy időről időre úgy érezzük, nem vagyunk elég jók. Ha még nem volt ilyen időszakunk, biztosak lehetünk abban, hogy hamarosan lesz. Rengeteg helyzettel meg fog gyűlni a bajunk az évek során. Kevésnek érezhetjük magunkat például, amikor a gyerekünk hisztizik a boltban, és fogalmunk sincs, mivel tudnánk elhallgattatni. Vagy amikor szétkeni a vacsorát az anyósék gyönyörű abroszán, és szinte magunkon érezzük a szúrós tekintetüket. Mindig lesznek ilyen napok.

De fontos tudatosítanunk magunkban, hogy legtöbbször akkor alakulnak ki veszélyes szülő-gyerek helyzetek, amikor tehetetlennek érezzük magunkat, és azt gondoljuk, nem vagyunk elég jók. Ilyenkor könnyen dühbe gurulunk, és kicsúszik a szánkon egy-egy bántó szó. A legcsúnyább családi helyzetek a felnőttek bizonytalanságából adódnak.

Szülőként tehát érdemes egyvalamit jól észbe vésnünk: valójában sosem vagyunk tehetetlenek. Ahogy gyengék sem, még ha így is érezzük.



A gyerekek felnéznek és példaként tekintenek ránk, tanulnak a reakcióinkból. Hogy mit, az attól függ, mit csinálunk.

Hatalmas eredmény, ha gyengeségérzésünket anélkül tudjuk kezelni, hogy hatalmunkat fitogtatnánk, ütéshez folyamodnánk, vagy bántó dolgokat mondanánk gyerekeknek. Van, akinek mindez könnyebben megy, másoknak nehezebben

– mindenki a saját lehetőségeihez mérten igyekszik. Elég jó szülőnek lenni annyit tesz, mint tudni kezelni azokat a helyzeteket, amelyekben gyengének érezzük magunkat, anélkül hogy az a gyerekünkkel való kapcsolatunk rovására menne.

Nagyon jó, ha még ennél is többet sikerül elérnünk, de a legfontosabb, hogy az „elég jó” szintet megüssük.

A HÉT
LÉPÉS





A KÖTELEK

A szülőkhöz, akikkel munkám során megismerkedtem, egyvalami közös volt: mind azt szerették volna, ha a gyerekeik boldogok, és megállják a helyüket az életben. Ugyanakkor sok gyerekkel és fiatallal is találkoztam, akik nem ilyenként élték meg saját életüket, és nem minden esetben könnyű megmondani, miért. Akadt köztük olyan, aki értéktelennek és magányosnak érezte magát, annak ellenére, hogy a szülei mindent megtettek érte, amit csak tudtak: segítettek neki a házi feladatban, elvitték edzésre, sütöttek neki palacsintát, és készítették tízórait.

Előfordult, hogy egy-egy beszélgetés után azt kívántam, az adott családnak bárcsak elmondott volna valaki néhány dolgot már akkor, amikor a gyerekeik még újszülöttek voltak. Hiszen a boldog felnőttélet alapja a gyerekkorban kialakított biztonság.

A BOLDOGSÁGHOZ BIZTONSÁGRA VAN SZÜKSÉG,
ÉPP EZÉRT AZ ERŐS
SZÜLŐ-GYEREK KÖTELÉK LÉTFONTOSSÁGÚ.



És a kezdet az, ami igazán számít. Sokan az első életszakaszra „az 1001 legfontosabb nap”-ként hivatkoznak, ekkor dől el ugyanis, ki milyen emberré cseperedik majd. A felnövés ugyanakkor mindvégig a szülő-gyerek kapcsolatról és az azt megalapozó biztonságról szól: e biztonság köré szerveződik a gyerekkor, ez határozza meg, milyen emberré válnak a gyerekek, és hogy milyen érzéssel engedik majd el őket a szülők, amikor kirepülnek a családi fészekből.

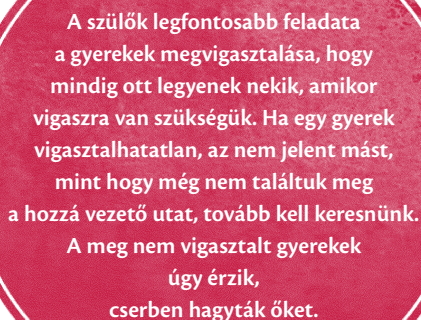
A gyerekek függenek a legközelebbi hozzátartozóikkal kialakított kapcsolatuktól, meg kell élniük a valahova tartozást, szükségük van a *mi* élményére. Gyerekek és felnőttek együtt nőnek és érnek, a közöttük kialakuló kötelék pedig a család hogylététől és alaphangulatától függ, valamint attól, a szülők hogyan bánnak gyerekekkel – jó és rossz napokon egyaránt.

A gyerekek magabiztossága, biztonságérzete és önszeretete tehát e kötelék függvénye, amely szép lassan biztos alappá szilárdul bennük.

Hogy hogyan is jön létre ez a kötelék, három fő építőelem függvénye:

1. A biztos háttér

A gyerekeknek olyan felnőttekre van szükségük, akik megbíznak bennük, és türelmesek a legapróbb problémáikkal kapcsolatban is. Már egészen kis kortól meg kell élniük azt a figyelmet és biztonságot, amelyből megtanulják, hogy „itt nyugodt lehetek”, „itt jó nekem”. Érezniük kell, hogy a szüleik jobbak mindenki másnál, náluk mindig biztonságban vannak, hozzájuk bármikor mehetnek – ők megértik őket. Ha



A szülők legfontosabb feladata a gyerekek megvigasztalása, hogy mindig ott legyenek nekik, amikor vigaszra van szükségük. Ha egy gyerek vigasztalhatatlan, az nem jelent mást, mint hogy még nem találtuk meg a hozzá vezető utat, tovább kell keresnünk. A meg nem vigasztalt gyerekek úgy érzik, cserben hagyták őket.

a gyerekek érzik maguk mögött a biztos hátteret, bátrabban kezdik felfedezni a világot, hiszen tudják, hova fordulhatnak, ha vigasztalásra vagy támaszra van szükségük; és erősebb lesz bennük az az érzés is, hogy bármilyen helyzetben elboldogulnak.

Ha például egy gyerek megüti magát, biztosnak kell lennie abban, hogy a szülei megvigasztalják. És amikor a gyerekek nem tudják eldönteni valamiről, hogy jó-e vagy rossz, a szülő az, aki viselkedésével megadja a választ. Minden olyan helyzetben, amelyben fontos a biztonság, a gyerekek a kiszámítható, biztos pontként jelen lévő szülőkhöz mennek – legyen szó akár csak arról, hogy valamelyik játék nem a terv szerint alakul, hogy a gyerekek megijednek egy hangtól, vagy a kertben egyszer



A GYEREKNEVELÉS SOKÉVES, SOK ÉVTIZEDES MUNKA.

EZ IDŐ ALATT NEM SZABAD ABBAHAGYNI

A PRÓBÁLKOZÁST. NEM TÖRTÉNIK SEMMI,

HA NÉHA HIBÁZUNK,

CSAK NE HIBÁZZUNK TÚL GYAKRAN.