



Szülői készségek javítása

„Humán szolgáltatások fejlesztése a Kunszentmártoni Járásban”
EFOP-1.5.3-16-2017-00074



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

A harmónikus családi élet pillérei.....	3
A harmónikus család hozzávalói.....	3
A szülő önismerete, tudatossága.....	4
Önfegyelem, fegyelem a családban.....	6
Felelősség vállalása.....	8
Előre mutató szemlélet, fókuszban a jövő.....	10
Felhasznált irodalom.....	11



A harmónikus családi élet pillérei¹

- A szülő önismerete, tudatossága.
- Önfegyelem, fegyelem a családban.
- Felelősség vállalása.
- Előremutató szemlélet, fókuszban a jövő.

A harmónikus család hozzávalói²

- Őszinte, nyílt beszélgetés,
- a másik tisztelete, odafigyelés,
- biztosítani a feltétlen szeretetünkről a párunkat, gyerekünket,
- bizalom,
- humor, életvidámság, pozitív életszemlélet,
- egy csipetnyi nagyvonalúság,
- sok-sok szeretet,
- felelősségvállalás.

*Néha magunkat kell először megváltoztatni ahhoz,
hogy megváltozzon körülöttünk a világ.*

Robin Youngson⁵

1. A szülő önismerete, tudatossága

Már a kisgyermekkortól elkezdődhet néhány fontos szokás és készség kialakulása: meghatározó valóságghűség, önfegyelem és akarat erő, felelősség és kötelességtudat, alkotókedvés, kezdeményező erő, derűs érzelmi egyensúly³.

Amennyiben a szülő tisztában van azzal, hogy mik a saját tulajdonságai, milyen helyzetek motiválják, és melyek azok, amelyekben fejleszteni szükséges a magatartását, viselkedését, tehát ismeri az erősségeit és felismeri gyengeségeit, úgy képes önmagát fejleszteni.

Az önismeret a társas kapcsolatok terén is óriási előnnyel bír, hiszen így nem mástól várja azt, hogy boldog legyen, nem kér mástól olyat, amit valójában magának kellene megadni. Tisztában van azzal, mit igényel a másik embertől – legyen az a házastárs, egy barát, a saját gyereke.

Például nem azt várja a gyerektől, hogy a maga által el nem ért célokat, be nem teljesített álmokat tegye meg: nem csinál belőle focistát, balett táncosnőt, szépségkirálynőt, csak mert ő nem lett az. Továbbá nem követel olyasmit tőle, amit ő maga sem tesz meg.

Az az ember, aki a saját megerősítését várja a másik embertől, és úgy gondolja, hogy saját belső megnyugvása egy másik ember cselekedeteitől függ, nem fogja tudni hitelesen megmutatni gyerekeinek, miért érdemes önmagáért felelős, önálló emberként élni.

Abban a családban, ahol a tagok mind mástól várják a boldogságukat, tulajdonképpen folyamatosan egymásra várnak – hiába!

A csalódottság a meg nem értettség miatt azután sokszor agresszióban kerül felszínre. Ebből alakulnak ki a családi viták. Melyek sokszor a gyerek, gyerekek előtt zajlanak. Meg kell magyarázni a gyerekeknek, hogy vannak az életben konfliktusok, de ezeket apa és anya kezelni tudja, és együtt meg tudják találni rá a megoldást. Túl kell lépnie a szülőknél ezeken a vitákon a család és a gyerekek miatt.



„A célok és a megvalósítás között
a híd az önfegyelem.”

Jim Rohn⁴

2. Önfegyelem, fegyelem a családban

Önmagunk megismerése után könnyebben meg tudjuk határozni, melyek a saját céljaink. Ezek nem mindig távlati célok, nem kell feltétlenül folyton a világ megváltásán fáradozni.

A mindennapi célok között lehet az, hogy odafigyelünk az egészségünkre, kerüljük a szívünkre, koleszterinszintünkre káros ételeket. Kevesebb alkoholt iszunk, többet beszélgetünk a gyerekekkel. Úgy osztjuk be az időnket, hogy a barátok is beleférjenek, elég időt szánunk pihenésre, vagy jól végezzük a munkánkat.

Cél lehet, hogy olyan munkát találjunk, amivel több pénzt kereshetünk, de olyan célunk is lehet, hogy olyan munkát találjunk, amelyet annyira élvezünk, hogy szinte nem is tekintjük munkának.

A célok megvalósításához önfegyelemre van szükség. Néha bizony nehéz megtenni, hogy kikapcsoljuk a meccset, és a gyerekekkel társasozzunk. Vagy korábban keljünk fel, mert csak reggel jut idő egy kis testmozgás elvégzésére. Vagy ne együk meg a csokoládét, amit a gyerek a konyhaasztalon hagyott.

Minden esetben eljön az a pont, amikor elgyengülünk. Ez egyáltalán nem személyiségbeli gond, ez mindenkinél így megy, minden egyes ember szembesül azzal, hogy néha jobb a könnyebb utat választani, kicsit lazábban venni a feladatokat, feladni egy-egy nehezebben megvalósítható célt. Nehéz folyton tudatosnak lenni, „észnél lenni”, ha ez a szemlélet még nem készség, akkor most gyakoroljuk.

A család szabályait hasonlóképpen alakítjuk ki. Amennyiben mi magunk teljesítjük a saját, és a család szabályait, hitelesen és okkal tudjuk kérni a gyerekektől, hogy ők maguk is gyerekek hasonlóan.



*„Az élet döntések sorozata,
s nem lehet kibújni a döntés felelőssége,
meg az utána következő vezeklés súlya alól.”*

Szalai Vivien⁶

3. Felelősség vállalása

A felelősség vállalása összefügg azzal, hogy a szülő valójában felnőtt-e, vagy sem. Rengeteg olyan szülő van, aki gyerekeket nevel, de nem vállalja tetteiért a felelősséget. A felelősség hártásának a kifogások keresése, a magyarázatok kitalálása a legszembetűnőbb jele. A felelősséget nem vállaló emberek másokat hibáztatnak saját sikertelenségükért.

A legkülönbébb okai lehetnek a sikertelenségnek: az időjárás, a betegség, a barátok, a házastárs, a munkahelyi gondok, de még akár az éppen hatalmon lévő kormány is tehet arról, hogy épp mi nem sikerült.

A felnőtté válásnak és az érett személyiség kialakulásának nem kizárólag az a jele, hogy elköltöztünk otthonról, és fenntartjuk magunkat anyagilag, hanem az, hogy tisztában vagyunk saját magunkkal. Életünkben felelősen döntünk, felmérve a következményeket, és ezek elfogadásával és vállalásával cselekszünk. A felelősség vállalása a gyerekevelésben kifejezetten fontos, hiszen a szülők azok, akik a gyerek egészségéért és lelki fejlődéséért – főként az első években – felelősek.



*“Az élet csak úgy érthető, ha visszatekintünk,
de csak úgy élhető, ha előre nézünk.”*

Soren Kierkegaard'

4. Előremutató szemlélet, fókuszban a jövő

Az előre mutató szemlélet alapja az, hogy a problémákon való siránkozás és az önsajnálathoz ragadás helyett tájékozódunk a lehetőségekről, és a legjobb megoldást választjuk ki, amelyet meg is valósítunk.

Ez nem azt jelenti, hogy többé nem lesznek gondok, és nem történnek váratlan tragédiák, vagy krízisek. Azt sem jelenti, hogy folyton vidáman fogadjuk az élet legnagyobb csapásait is.

Csupán azt jelenti, hogy megkönnyítjük a saját helyzetünket azzal, hogy csak addig foglalkozunk a negatív helyzettel, amíg az az elfogadáshoz, a belátáshoz szükséges. Felismerjük, elfogadjuk a saját hibáinkat, felelősségünket a helyzet kialakulásában. Viszont ahelyett, hogy egy problémában annyira elmerülünk, hogy az már lelkiileg megnyomorít bennünket, inkább változtatunk.

A krízisek, problémák megélésének módja kizárólag rajtunk múlik, senki másan. Az egyik legfontosabb dolog, amit gyermekeinknek adhatunk a jövőre nézve, hogy hogyan viselkedjen, amikor nehéz helyzetbe kerül, és hogyan oldja meg anélkül, hogy a személyiségében negatív változás történne.

A szülő úgy tud segíteni a gyermekének a stressz kezelésében, ha minél többet beszélgetnek⁹. Ha a szülő közbeszólás, vádaskodás, veszekedés nélkül végig hallgatja, hogy mi történt a gyermekével. Milyen rossz, bántó helyzetekkel kellett szembesülni az iskolában, órán vagy éppen a barátaik körében. Próbáljuk meg más szemszögből is megnézni a dolgokat, átbeszélni ezeket a helyzeteket. Sokszor a szülő is tanulhat ezekből a helyzetekből, ha felvállalja ezeket a beszélgetéseket és nem csak arról érdeklődik, hogy milyen osztályzatot kapott aznap az iskolában.

A stressz rövid, közép és hosszútávon kihat a gyerekek életére, ugyan úgy mint a felnőttekére. Ilyenkor alakulhatnak ki pszichoszomatikus tünetek a gyerekeknél. Fejfájás, alvási nehézségek, rossz álmok, gyomor panaszok. Igyekezzünk szülőként segíteni gyermekeinknek ezek elkerülésében, vagy ezek áthidalásában.



Felhasznált irodalom

- 1: http://fittbekes.hu/wp-content/uploads/2015/12/615_0007_1_Lelki_egeszseg_modszertan.pdf
- 2: <http://www.mediacio-szupervizio.hu/a-harmonikus-csalad-titka/>
- 3: <http://felelosszulkiskolaja.hu/cikkek/jellemformalas-onismeret-onnevelés>
- 4: <https://www.citatum.hu/cimke/onfegyelem>
- 5: <https://www.citatum.hu/kategoria/Onismeret/2>
- 6: <https://www.idezzetek.hu/tag/283-felelosseg/quotes>
- 7: <https://idezet.wordpress.com/category/jovo/>
- 8: <https://www.csaladinet.hu/hirek/gyereknevelés/kisgyerekek/13838/a-szuloi-veszekedes-hatasa-a-gyerekre>
- 9: <http://www.tanulasmodzertan.hu/blog/2009-06-18-igy-neveljuk-stressz-turove-a-gyereket/>

