



Otthon a gyerkőccel

praktikák óvodás, kisiskolás
korosztályt nevelő szülők számára –
pszichológus szemmel

Szöveg © Kőrösy Sára 2020

Képek © pixabay.com

Jelen könyv szabadon továbbítható.

**A könyvből mondatok felhasználása csak a szerzőre
való hivatkozással lehetséges.**

Miről is szól ez az e-book?

A vírus miatti helyzet indított el, hogy ez az e-book most napvilágot lásson. Az elméleti rész már készen volt, mert Salinger Ricsi íróval folyamatban van egy Stresszoldó mesélés tréningünk, ám a kialakult állapotra való tekintettel a Szülői kisokos hamarabb kerül felhasználásra, kiegészítve otthoni játékkal az érzelmek világában.

A célom az, hogy egy olyan ismertetőt adjak, mely kellő információval, ötlettel látja el a megoldás centrikus anyukákat és apukákat ahhoz, hogy kisebb problémáknál és nehézségeknél, egy-egy játékkal és/vagy szülői hozzáállásuk bizonyos szeleteinek újragondolásával, megváltoztatásával elindíthassák óvodásukat, kisiskolásukat az érzelmek könnyedebb kezelésének útján.

Elakadás alatt dacot, agressziót, visszahúzódást értek elsődlegesen.

Erőteljes szorongás, szobatisztasági nehézségek (főleg 5 éves kor fölött) kapcsán mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni akár helyben (óvoda-, iskolapszichológus, kerületi pedagógiai szakszolgálat) akár magán úton, amennyiben újból szó szerint fellélegezhetünk a jelen helyzet alól.

Hogyan épül fel?

A nagyobb részek a következők:

- elmélet és vele együtt gyakorlati útmutató
- játék ötletek
- könyvajánló

TARTALOMJEGYZÉK

SZÜLŐI KISOKOS	5. oldal
1. Kapcsolat	5. oldal
Az elég jó szülő	6. oldal
2. Kommunikáció	9. oldal
Én-közlés	9. oldal
Érzelmek azonosítása	10. oldal
Hitelesség	12. oldal
Kiegészítő gondolatok	13. oldal
3. Finomabb rezdülésekre hangolva	16. oldal
VAKOG	16. oldal
Szeretetnyelvek	18. oldal
FESZÜLTSGOLDÓ JÁTÉKÖTLET	20. oldal
Kellékek	21. oldal
Lépések	23. oldal
Ha fél gyermekünk	27. oldal
Ha hisztis, dühös, agresszív	31. oldal
KÖNYVAJÁNLÓ	35. oldal
Kiegészítésképp	37. oldal

SZÜLŐI KISOKOS

GYAKORLAT CENTRIKUSAN

Alapozzuk meg hatékonyságunkat!

Gyermekeink lelki világának egyensúlyba hozatalánál az egyes apróbb trükkök, fogások mellett az igazi „titok” a mélyben gyökerezik.

Miután a különböző segítő irányzatok már jó ideje a felszínre hozták e talány megoldását, így sokat ismerünk, néhányat pedig alkalmazunk is. Ezért innentől kezdve nekünk pusztán annyi a dolgunk, hogy minél gondosabban és szerteágazóbban ültessük be ezeket a fortélyokat a gyerekekkel töltött időbe. Azaz segítsük, hogy a mindennapi életünk részévé váljanak – kezdetben azon pontokra kifejezett figyelmet fordítva, melyeket eddig még nem alkalmaztunk.

1. KAPCSOLAT

Az első és legfontosabb, maga a **kapcsolat** közte és köztünk. Persze, jogosan merül fel a gondolat, hogy ez minden családi struktúra alapja. Azonban messze nem mindegy e kötelék **minősége**.

Mielőtt elkezdene gyöngyözni a homloka a vélhetően amúgy is aggódó szülőnek - hiszen nem hiába olvassa e sorokat -, megnyugtatósul gyorsan hozzá is teszem: sokaknál nincs szükség jelentős változtatásra e téren, de mindenképp érdemes kitérni rá, hiszen mindannyiunk

célja, hogy a gyermekek igazi, önfeledt pillanatokat élhessenek – és mi is.

1./1. Az „elég jó” szülő

A legtöbben törekednek tökéletes szülők lenni. Saját gyermekkori tapasztalat/vágy/hiány, lelki alkat, stb. szerint igyekeznek a saját ideáljukat megtestesíteni. Ebben a mondatban 2 buktató is van.

- *tökéletes*
- *saját ideál.*

Mint ahogy ***nincs tökéletes ember***, úgy nem lehet egy tisztséget/családi szerepet sem maradéktalanul és mindig kifogástalanul „betölteni”. Sőt mi több, ez roppantmód szubjektív is. Hiszen ami valakinek irigylésre méltó, addig más rosszallóan is tekinthet ugyanarra a cselekedetre.

Ezért, ahogy már Donald W. Winnicott is bevezette a 20. század elején az „**elég jó** anya” koncepciót, amit a társadalmi változások miatt nyugodtan az apákra is kiterjeszthetünk - legalább is a jelző része tekintetében ☺ - : azzal adhatunk a legtöbbet gyermekünknek, ha **ráhangelődünk**, és az ő igényeit vesszük figyelembe. Azaz: ***Azt és annyit nyújtva, amennyire neki van szüksége, nem amennyit mi gondolunk*** (ez párkapcsolatban is alkalmazandó ☺).

Lehet, hogy eleinte nem vagyunk biztosak a hogyanban vagy a mértékben (vagy egyikben sem). Ne felejtsük: mint ahogy azért élünk, hogy tanuljunk, tapasztaljunk, ezért fogjuk fel ezt is kalandként!

Nyitottan, görcsösség mentesen, fedezzük fel együtt gyermekünk igazi lényét, szükségleteit!

Megnyugtató: a gyermekek apró mivoltuktól függetlenül rendkívül erősek. Így néhány kevésbé jól irányzott megnyilvánulásunkkal - úgy mint sírást követő túl korai ölkbe vétellel / leesett játék késleltetett kézbeadásával - nem fogunk életre szóló traumákat okozni nekik.

Főleg, hogy utóbbi esetben, ahogy cseperedik gyermekünk, szükséges is, hogy **elkezdjen** kísérletezni a **feszültséget okozó helyzet önmaga** általi **felszámolásával** - pl. megpróbál eljutni az elejtett tárgyért.

Hiszen így fogja elsajátítani, hogy ő is képes megoldani egy-egy helyzetet, ezáltal válva egyre önállóbbá, ami alapvető az egészséges fejlődés érdekében.

És ha már 4-5 éves a gyermek? Akkor sem késő elkezdeni e kalandot!

A gyerekek rendkívül hálásak és rugalmasak!

Ha elindul az „*azt és annyit kapok, amire és amilyen mértékben szükségem van*” folyamat, gyakran rövid idő alatt szűnnek meg addig hatalmas fejtörést és rengeteg kellemetlenséget okozó feszültségek, játszmák gyermek és szülő között.

Ráadásul ebben a korban már azzal is tudunk élni, hogy a

gyermektől kérünk visszajelzést arra vonatkozóan, hogy jól gondoljuk-e, hogy most azért lett rosszkedvű, mert nem kapta meg a 33. lego készletet vagy azért, mert éhes, stb., ami még lendületesebbé segít tenni gyermekünk kódexének helyes olvasását.



2. KOMMUNIKÁCIÓ

És itt jön még egy alappillér. **A kommunikáció.**
A hiteles, őszinte megnyilvánulás és megannyi apró praktikája.

2./1 Én-közlés

Egyik összetevője az én-közlés. Röviden fogalmazva akkor folytatunk én-közlést, ha Egyes szám 1. személyben (**én**) mondjuk el, hogy hogyan **érezzük** magunkat, azért mert a másik valamit **tett**, melyet Egyes szám 2. (**te**) személyben ragozunk - F. Várkonyi Zsuzsa: Már százszor megmondtam könyve remekül fejti ki ezt a témát, a gyermek-szülő játszmák mellett.

Tehát: Én most nagyon szomorú vagyok, hogy már kétszer megkértelek, és még mindig nem tetted a helyére a játékokat.

Fontos megemlíteni: a jó érzéseket is hangsúlyozzuk!
Így nem billen le a mérleg az asztalról a negatív serpenyő túlzott telepakolása következtében.

Vagyis: Én nagyon boldog vagyok, hogy egyedül ilyen ügyesen elpakoltál.

E technikát 8 éves korig erőteljes szülői mimikával kísérve nagyon gyorsan építhetjük be sikerrel a mindennapokba. Utána is, de 9 vagy annál idősebb

gyermekeknél az intenzív arcjáték elhagyása, főleg kevésbé humorosak esetében a megfelelő hatás elérése érdekében javasolt.

Emellett, ha az *elismerő érzéseket* egy-egy simogatással, öleléssel (az erre nyitottaknál) megfűszerezzük, a folyamat még könnyebben válik a mindennapok részévé és erősíti is csemeténket.

2./2. Érzelmek azonosítása

A kommunikációnál már 2 éves kortól érdemes alkalmaznunk, hogy ***gyermekünk érzéseit azonosítsuk, megnevezzük.***

Ezt már említettem az előző oldalakon, gyermekünk igazi szükségleteinek (általunk történő) felfedező expedíciójának 4-5 vagy még későbbi korban történő elindulása esetében, mikor megkérdezzük, miért érzi magát rosszul.

Egy 2 éves nyilván nem fogja tudni még beazonosítani az esetek többségében diszkomfort érzetének kiváltóját.

Ráadásul csak abban lehetünk biztosak, hogy a dackorszak miatt, ha kérdést intézünk felé, „Nem” válaszban részesít minket - akkor is, ha igazunk van abban, miért érzi kellemetlenül magát.

Így e korban az alábbiak szerint járhatunk el: Fontos, hogy az ***ő szintjére kerüljünk***, tehát ***guggoljunk le*** vagy üljünk le mellé, és ha nem toporzékol, próbáljunk szemkontaktust felvenni vele. Ilyenkor még az esetek

többségében ki tudjuk találni, hogy fáradt, éhes vagy mi miatt nyugós, így fogalmazzuk meg, és amennyiben tudunk rá megoldást, azt is tegyük hozzá.

Pl.: Látom, hogy éhes vagy. Még egy picit megyünk, ott lesz egy kis bolt és keresünk Neked ennivalót.

Vagy: Tudom, hogy dühös vagy, mert visszaindulunk a játszótérre. De látod, kezd sötétedni (esni az eső) / jövőnk még máskor is, stb.

Ez nem feltétlen fogja egy csapásra megnyugtatni a gyermeket, de segíti, hogy egyre jobban összekösse a kellemetlen érzést a hozzá tartozó megnevezéssel, így egyre könnyebben is tudja azonosítani.

Ezzel ok-okozati összefüggésekre is tanítjuk, és ha összeáll benne a folyamat, a megoldásra is hamarabb lel. E fentebbi sorok lehet, hogy banálisnak tűnnek, annak csak örülök, hiszen akkor már a tudatos szülővé válás soha véget nem érő, ám annál élvezetesebb és egyre sikeresebb útja nem ismeretlen ☺.

Viszont mindenképp fontosnak tartottam kitérni rá, mert a tapasztalat az, hogy számtalan óvodást kell az alapvető érzéseik felismerésére megtanítani. És, ha már a saját érzésvilágukban koruknak megfelelően egyre jártasabbak, úgy idővel, mikor már az empátia csírái is egyre erőteljesebben kezdenek kibontakozni bennük, a társas helyzetek megértése és kezelése is gördülékenyebben fog menni számukra.

2./3. Hitelesség

A kommunikációnál (is) elengedhetetlen a hitelesség. Néha az oviban a kollégákkal sűrű szempilla repesgetésbe kezdünk, mikor látunk egy-egy szülői nevelési kísérletnek nevezhető próbálkozást a gyermek együttműködésének megnyerése érdekében.

A gyakorlatban ez általában úgy szokott festeni, hogy széles mosollyal, gügyögő hangon mondja az anyuka/apuka - aki már olvasott némi szakirodalmat, így tudja, hogy ki kell fejeznie érzelmeit, hogy "Most anya/apa nagyon mérges Rád, mert..." A gyereket általában nem szokta meghatni, mivel elég összeegyeztethetetlen ez a 2 különböző érzelmi töltetű megnyilvánulás.

Ráadásul mivel a 21. század inkább a látvány évszázada „hála a médianak”, így a gyerek az össze nem illő hang és kép inger közül inkább utóbbira fókuszál.

Tehát csak mosolyt lát, szigorú tekintet helyett - már, ha a szülői magatartásra még figyel bármilyen mértékben, mert ha mindig ilyen kettősségbe ütközik, akkor gyakran kapcsolja ki erre a receptorait.

Vagyis a hitelesség azt jelenti, hogy ha mérgesek vagyunk, akkor akár eltúlzott mimikával, de nem csilingelő hangon, hanem **valóban átadva érzésünknek a testünket, arcunkat, hangunkat** (nem kiabálásra buzdítom a szülőket, csak őszinte érzelem kommunikálásra) mondjuk ki, hogy dühösek vagyunk.

És ami még fontos e téren: ha nem a gyermekünk, hanem társunk, munkánk, vagy bármilyen más tényező miatt vagyunk kedvetlenek, ingerültek: Ne próbáljuk megjátszani, hogy minden rendben.

A gyerek érzi, hogy nem áll összhangban a szülő(k) lelkivilága azzal, amit feszülten próbálnak felé verbálisan közvetíteni - bár hasonló a helyzet, mint az előző esetben, de másképp rezonálnak egy valóban frusztrált és azt álcázni igyekvő szülőre a gyerekek, mint egy bosszús és azt infantilisen (gyerekesen) előadóra. Nyilván nem így fogalmazzák meg maguknak 3-4 évesen, de tudattalanul érzik.

Sokkal többet teszünk értük, ha felvállaljuk, hogy nem rájuk vagyunk mérgesek, csak emberek vagyunk, ezért lehetnek rossz napjaink nekünk is.

2./4 Kiegészítő gondolatok

A kommunikációnál még 2 bónusz tippel mindenképp fel szeretnék sorolni: ***merjünk bocsánatot kérni, elismerni, ha hibáztunk!***

Hihetetlen hatást tudunk elérni ezzel. Nem mindent kell gyermekünk orrára kötni, tehát a munkahelyi bakik messze nem ide sorolandók, de ha számon kértük, és nem ő volt a hunyó vagy túllőttünk dühünkben a célon és túl hangosan teremtettük le, akkor cselekedjünk úgy, amit mi is elvárunk tőle, ha ő tévedett.

És a másik, ami már átvezet minket a tudattalanabb kommunikációs fogások világába: ***nincs rossz/ béna/***

buta gyerek!! E negatív megnevezéseket kerüljük el, de nagyon távolról.

Rosszul / nem kedvesen viselkedő, az van. ☺

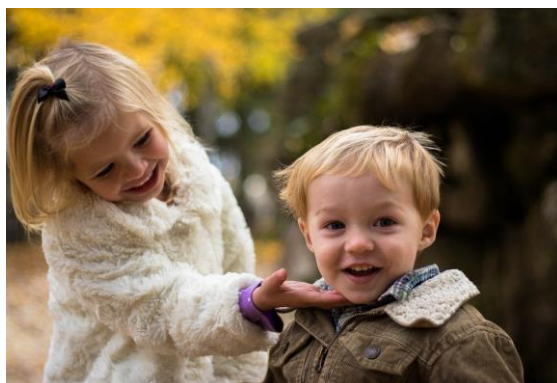
Bár a hétköznapi kommunikáció során a tudatalattink csak azt fogadja be, amire szüksége van és amit az önvédelmi mechanizmusain átengedhetőnek érez, ha túl sokszor kapjuk ugyanazt a jelzőt, óhatatlanul elkezdünk azonosulni vele, annak megfelelően viselkedni.

Kiváltképp akkor, ha önállóságban és önismeretileg (ami egy gyerek esetében eléggé jellemző) nem tettünk még meg jelentős mérföldköveket – és egy olyan egyén mondja, aki nagyon fontos számunkra.

Ez igaz az erősítő jelzőkre is. Dicsérjük gyermekünket, ha ügyes volt, de ne vigyük túlzásba (a dicséret és a szeretet kinyilvánítása nem azonos, utóbbival nem szükséges csínján bánnunk).

Ezek azért lényegesek, mert **rengeteg esetben „csupán” ennyi a teendők** egy-egy hozzánk forduló család esetében. Megadjuk a gyermeknek azt, ami valóban az ő igénye, mintát mutatunk azzal, hogy hitelesen kommunikálunk a találkozók alkalmával és őszinték vagyunk. A foglalkozások után beavatjuk e „misztikus rejtélyekbe” a szülőket is, és a probléma eltűnik. Éppen ezért rendkívül fontosnak tartom, hogy az imént olvasottakat folyamatosan csempéssze be a mindennapokba a szülő, míg napi rutin nem lesz. Lehet, hogy már ettől mérséklődni fog gyermekünk viselkedése (akár dac, akár félelem * a tünet, másrésről elindul egy minőségi változás kapcsolatunkban.

Amit tartsunk mindenképp szem előtt: a gyermek tünete az esetek döntő többségében egy *megküzdési stratégia*. Az ő megoldó készletében ez a legjobb megoldás az alkalmazkodáshoz, kellemetlen érzéseinek oldásához, az életben maradáshoz. Kapcsolatunk fokozatos javulásával, konfliktus helyzetek átbeszélésével és arra megoldás nyújtásával bővülni fog ez a készlet, és egyre (számunkra és a környezet számára is) elfogadhatóbb megküzdései lesznek.



*ha fél gyermekünk, illetve ha viselkedési elakadásai vannak, akkor is nagyon jó technika a napirend kép. A/4 de ha lehetőségünk van A/3-as lapra akár általunk rajzolt, akár újságból kivágott képekkel (a gyerkőccel együtt) állítsunk össze egy napirendet! Pl.: ágy - reggeli étel kép – fogkefe - ruhák, stb.

3. Finomabb rezdülésekre hangolva

3./1. VAKOG

Egy NLP-s fogást is szeretnénk megtanítani, ami könnyen elsajátítható, és hatékonyabbá tudja tenni egy-egy probléma megoldását.

Röviden VAKOGnak szokták mondani az NLPvel foglalkozók. Ez annyit tesz, hogy mindannyiunknak van egy fő érzékelési csatornája.

Ez lehet Vizuális, Akusztikus, Kinesztéziás, Olfaktorikus, Gusztatorikus (VAKOG).

Sorban nézve, van, akire leginkább

- a látottak, van, akire
- a hallottak, másokra
- az érzékelhető (hőmérséklet, tapintás – durva, puha, stb) ingerek hatnak.

Kevesebb embernél pedig

az illat illetve

az íz a legmeghatározóbb.

Ez a mindennapokban azt jelenti, hogy ha van egy vizuális anya - akinek a látvány a legfontosabb -, ő akkor érzi komfortosan magát, ha rend van, hiszen az a „szemet gyönyörködtető”. Ha gyermeke kinesztéziás - akinek a tapintás, érzékelés a legfontosabb -, ő inkább akkor, ha minden közelben van, „kézzel fogható”.

(Kamaszkorban gyakran eltekinthetünk e rendszertől, mert inkább a serdülőkori passzivitásra, befelé fordulásra

- amit sokak lustaságként definiálnak - vezethető vissza a „minden körülöttem van” elv, de maradjunk a kisebbeknél, hiszen elsődlegesen az óvodás, kisiskolás korosztályt céloztam. Természetesen náluk is fennállhat a pusztán kényelemből adódó „mindent magam mellett hagyok” életviteli elv, de érdemes erre is figyelni, mert segítheti még jobban megérteni gyermekünk működését – és lehet, hogy neki valóban ez ad biztonságot. Emellett azért is hasznos, ha megfigyeljük, mert ha iskolás lesz és inkább akusztikus beállítódású, úgy leginkább csendre, míg ha inkább vizuális, akkor kevés tárgyra maga körül van szükség ahhoz, hogy ne vonják el a figyelmét tanuláskor.)

Hogy kinek melyik a domináns, hiszen mindannyian mindegyiket használjuk, észleljük, csak az erősségben, hatás fokban van különbség, a legegyszerűbben úgy tudjuk meghatározni, ha elmeséltetünk gyermekünkkel egy történetet, és figyelünk arra, milyen szavakat használ.

Ha:

- gyakori a szép, csillogó, színekkel, tehát a látvánnyal kapcsolatos jelző, akkor a **vizuális** ingerek biztosan nagy hatással vannak rá.

- a hangos, kutyaugatás, zajos, stb. tehát a hallással befogadható jellegzetességeket emeli ki, akkor **akusztikusan** lehet rá hatni.

- nagyon bújós, a hőmérsékletváltozásra, formákra (lapos, gömbölyű) tér ki aprólékosabban, akkor **kinesztéziás**.

- beszámolójában az illatos, bűdös, szúrós szagú, stb. jelzők vannak többségben, akkor **olfaktorikus**, míg ha az

- édes, savanyú, stb. tehát az ízek dominálnak benne,

akkor **gusztatorikus** ingerekre a legérzékenyebb nagy valószínűséggel.

Kérést is könnyebben tudunk „keresztülvinni” rajta, ha olyan szavakat használva mondjuk, amik neki a fontos csatornájának elemei.

3./ 2. Szeretetnyelvek

Ami még szintén csipetnyi hozzájárulás, ám egyszerűsíti, ugyanakkor mélyíti kapcsolódásunkat gyermekünkkel (is, hiszen ez mindenkivel alkalmazható) az a szeretetnyelv ismerete.

Gary Chapman nevéhez fűződik az 5 szeretetnyelv megnevezése. Nyugodtan gondolhatnánk, hogy gyerekeknél az ajándék az elsődleges, azonban, ha nyitottabban és elvárás mentesen tekintünk gyermekünkre, meglepődve tapasztalhatjuk, hogy bár biztosan nagyon örül a legújabb Pókember/Hamupipőke babának, gyakran sokkal értékesebb számára egy-egy dicséret vagy őszinte ölelés.

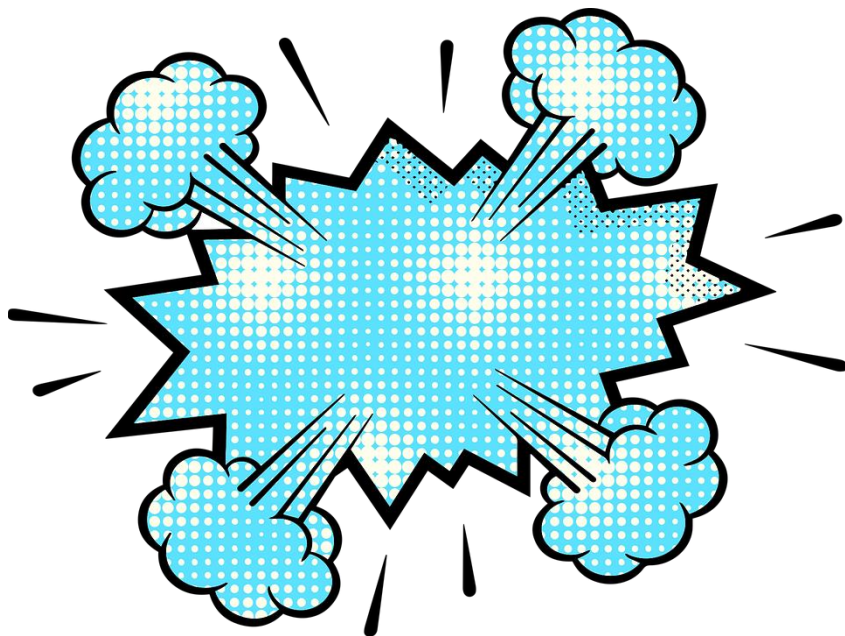
Itt a reakcióit figyelve, illetve, ha nagyobb, akkor egy egyszerű kérdéssel is tisztába kerülhetünk a valódi igényével. Akárcsak a VAKOG esetében, itt is mindenki mindegyik nyelven „ért” és örül, ha kap, de van, amelyik jobban, van, amelyik kevésbé tölt minket.

Tehát Chapman elkülöníti a/z

- minőségi időt,
- testi kontaktust (ölelés, érintés- párkapcsolatban ez még tovább bővül)
- elismerő/dicsérő szavakat,
- ajándékot,
- segítséget.

Használjuk azt a nyelvet, ami meghatározó számára!

II. Feszültségoldó Játékötlelet



Érzelem dobozkák

Egy otthon is elkészíthető játék rendkívül sokoldalú felhasználhatóságát mutatom be az érzelmek kezelésére.

Bizonyos részei magukban is alkalmazhatók, de az elkövetkező otthon töltendő idő tekintetében érdemes egészében kiaknázni a benne rejlő lehetőségeket.

Az érzelem dobozkákhoz 5 nagy gyufásdoboz vagy 5 óriás csokitojás tartó vagy egy jó kézügyességű szülő esetén csak papírra van szükség: hajtogathatunk is szétszedhető, aljjal-, és tetővel rendelkező dobozokat - az interneten számos felvétel fellelhető segítségként.

Kellékek

5 nagy méretű gyufás/papírból hajtogatott doboz esetén:

filctoll

ceruza, zsírkréta (otthoni készlet alapján)

fehér papír, olló, ragasztó

színes papír (elhagyható)

csillámragasztó, festék (elhagyható)

5 óriás csokitojás tartó esetén:

filctoll (lehetőség szerint alkoholos)

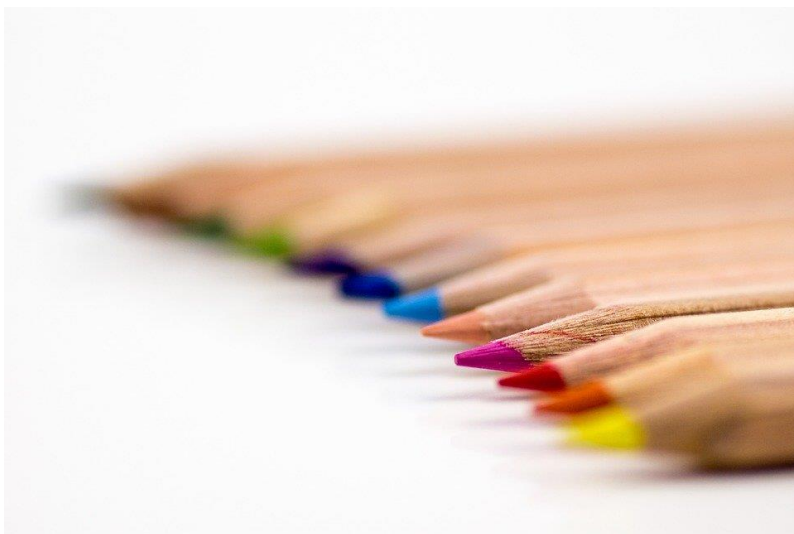
ceruza, zsírkréta (otthoni készlet alapján)

fehér papír

színes papír, olló, ragasztó (elhagyható)

csillámragasztó, festék (elhagyható)

Innentől szülői/gyermeki kreativitás függő, milyen kidolgozott, feldíszített Érzelem golyszlikat gyártunk. A név is szabadon választható: Érzelem/érzés ládikó, szelence, doboz, bogyó, stb. Abba az elméleti részbe, hogy mi a különbség érzés és érzelem között most nem megyünk bele, óvodás / kisiskolás korban szükségtelen.



Lépések

1.) Célszerű néhány kis méretű képpel, rajzzal előkészülnünk, amik olyan helyzeteket jelenítenek meg, melyek gyermekünk viselkedésére hatnak, pl.:

- fél a kutyáktól: kutyás kép,
- szeret labdázni: labda rajz.

Mindegyik érzésre minimum 1 képet készítsünk (Érzések: félelem, undor, düh/harag, szomorúság, vidámság/boldogság).

Nem kell sokat előre legyártanunk. Azt tapasztalom, hogy nagyon szeretnek segédkezni a továbbiak kitalálásában, megrajzolásában, ezért elegendő egy kezdeti fantázia beindító lökés pár képpel. Ezt egyelőre ne mutassuk meg neki.

2.) Innentől már közös az élmény.

Készítsünk együtt a gyermekkel 5 érzelem golyszlit:

Félelem, undor, düh/harag, szomorúság, vidámság/boldogság arckifejezéssel.

A gyufásdobozok külsejét érdemes bevonni fehér papírral és kiszínezni vagy különböző színű lapokat használni.

Majd a gyufás/papírdobozokra filctollal arcot és érzést rajzolni.

A csokitojásnál vagy alkoholos filccel megrajzoljuk a mimikát vagy papíron készítjük el és felragasztjuk.

Már közben is megkérhetjük gyermekünk, mutassa meg, ő hogy szokott boldog lenni, stb.

Menjünk bele a játékba, használjuk akár picit eltúlozva is a mimikánk, mi is mutassuk meg nyugodtan, hogy

milyen, mikor pl. undorodunk valamitől (gondoljunk csak egy olyan ételre, amit nagyon nem szeretünk – a pacal, szalontüdő, spenót hármából általában legalább egy dobogós helyezés e tekintetben).

Az alábbi kép szolgálhat kiindulópontként, hogyan érdemes megjeleníteni az érzéseket, ám az internet, képzeletvilágunk (vagy gyermekünké) is ugyanúgy beválik.



Ajánlott rögzíteni egy sorrendet majd játék közben, és a **jobb oldal utolsóinak hagyni a boldogságot**. A megelőző 4 helye tetszőleges.

Elfáradás függvényében itt lehet pihenőt tartani, ám folytatható is- meghatározó, mennyi időt fordítottunk a dobozkák elkészítésére.

Jöjjön maga a dobozkák alkalmazása

3.) Néhányszor mondjuk el az érzéseket közösen, felváltva, **mindig balról jobbra haladva** és ügyelve, hogy mindig más kezdje a felsorolást.

2 az 1-ben: Hogy gyakoroljuk az irányokat, miután elmondtuk legalább 2-szer az érzéseket balról – ahol a szívünk is dobog -, megkérhetjük, hogy most jobbról balra haladva mondja el őket (itt már nem felváltva soroljuk).

Fontos: jó kedvvel, ne feladatként éljük meg sem mi, sem ő ezt a játékot!

Dicsérjük, mosolyogjunk elismerően, ha tudja az érzéseket magától és erősítsük meg, hogy az elkészítésben eddig is milyen ügyesen részt vett, és ennek mi nagyon örülünk.

Akár egy ilyen átfedéssel rá is mutathatunk, hogy mi most boldogok/vidámak vagyunk.

Majd a legfelülre gondosan az „ettől boldog a gyerekem” (1. lépésben) elkészített képet megmutatva kíváncsiak lehetünk, hogy - az előbbi példánál maradva - ha ő mondjuk labdázik, hogy érzi magát.

Vélhetően vidáman/boldogan - szuper, akkor nyissa ki a Boldog dobozt és tegye bele a képet.

Majd kíváncsiságunk nem apad, így megkérdezzük, hogy ha pl. kutyát lát, akkor hogy érzi magát. Tegye bele abba, amilyen érzést megél.

És így folytatjuk, amíg el nem fogy az előrajzolt képsor.

4.) Ha az utolsót is betette saját alkotásaink közül, indítványozzuk, hogy készítsünk még! Kérdezzük meg, hogy mitől boldog még, mi az, amit nagyon nem szeret,

stb.

Persze az ötletelésben nyugodtan segítsünk neki. Sőt, a saját példáinkat is nagyon szokták szeretni. Vagy rájönnek, hogy az rájuk is vonatkozik, vagy újabb gondolatot ébreszt bennük. (A játék leírás végén ötletként láthatók gyakori gyerekek által megosztott tartalmak.)

FONTOS: úgy gyártsuk közösen a képeket, hogy a végén a boldog/vidám skatulyában legyen a legtöbb. Erősítsük is meg, hogy nézze csak meg, ***mennyi minden van, amitől jól érzi magát, vidám, boldog.***

Ez egy napra elég is. Tegyük olyan helyre, ahol láthatja őket, ügyelve az eddig tartott sorrendre.

A mostani együtt töltött időszakban jelentősen mélyíthetünk a gyermekünkkel való kapcsolatunkon, segíthetünk neki könnyebben felismerni, megérteni, kezelni az érzéseit.

Először is válasszuk ki, melyik érzésének a kezelésében szeretnénk őt elsődlegesen megtámogatni.

Leggyakrabban a fél vagy a dühös szokott lenni, ezekre térek ki itt.

Bármelyik is az, kezdjük el összeszedni, akár családi kupaktanács szinten, hogy mi, felnőtteként mitől félünk/vagyunk dühösek és hogy szoktuk kezelni (ez nem rossz önismereti kérdés önmagunk felé sem ☺).

Ha fél gyermekünk

☉ másnap vegyük elő újra a dobozkákat. Fontos, hogy ne érezze a feladat jelleget. Akár mozgás után kis pihenőként vagy valamilyen egészséges nassolnivaló (gyümölcs) kíséretében tegyük ezt!

Vegyük ki újra a kis képeket, és kezdjük el megint belehelyezni.

☉ mikor jön egy félelmetes kép, kicsit érdeklődjünk, hol szokta a testében érezni ezt a félelmet (általában pocak körül), mutassa meg a kezével, hogy mekkora ez a félelem.

Interaktívan, ezt mi is megoszthatjuk vele. Majd azt is, hogy mi, amikor aggódunk, félünk, mit szoktunk csinálni – olyan megoldást, amit ő is tud használni. Pl: veszünk egy nagy levegőt vagy keresünk valakit, akinek elmondhatjuk - ez inkább 4-5 évesnél célszerű -, stb. (Ha konkrétan fél pl. boszorkányoktól, akkor rajzoltassuk

le vele. Kérdezzük meg, miért fél tőle - van, aki nagyon ügyesen megfogalmazza- mit tud róla, hol lakik, kivel él, hány éves, mit szeret csinálni. Hozzuk közelebb hozzá, mert **sokszor minél megfoghatóbb amitől tartunk, annál kevésbé rémisztő**. Ha látjuk, hogy oldódik eközben - és érti/szereti a viccet -, elkezdhetjük picit kikarikírozni félelme tárgyát, sőt meg is kérhetjük, hogy tegye a gonoszt viccesebbé. Ha nem meri megtenni, ne erőltessük. Szerteágazóan élük meg a gyerekek félelmeiket és a mélységét is.)

☺ keressen akár ismerős körben valakit akár fantáziavilágából vagy ismert meséből egy olyan személyt/lényt/állatot/hőst, aki le tudja győzni ezt a gonoszt. Majd gondosan, A/4-es *állítva* tartott lapon alkossa is meg őt. Amennyire lehet színesben (ha van, filctollal!), díszítve – ezt ne engedjük összezsapni. Kérdezzük meg, mennyi szuper képessége/erőssége van ennek a hősnek.

Ha nem tud magától, segítsünk neki példákkal. Ki fogja válogatni abból, ami szükséges számára illetve ötletet is meríthet sajátja. Pl: nagyon messzire hall/lát, átlát a falon, repülni tud, érti az állatok nyelvét.

Kérdezzük meg, hogyan tudja legyőzni a gonoszt.

☺ ajánljuk fel, hogy játssza el ő ezt a szuperhőst. Ha belemegy, hagyjuk, hogy beleélve magát széttépje/összegyűrje, stb a gonoszt, majd diadalittasan dobja is ki mondjuk a kukába.

Ha nem szeretne megküzdeni vele, akkor ajánljuk fel, hogy kivágjuk a hőst és a gonoszt is és a hős legyőzheti (pl. lelöki az asztalról, elveszi a varázspalcáját, szétvágja stb – nagyjából ugyanazt fogja így is tenni, csak picit

távolította magától, de a lényeg, hogy megküzdött).
Most újra kérdezzük meg, hogy most átváltozik-e ő azzá a szuperhőssé. Ha ezek után már belemegy, akkor hagyjuk, hogy ha így már kidobná a gonoszt vagy még tovább nyúzná, akkor megtegye.

Ha nem akar vele semmit csinálni, elfogadjuk. Akkor tegyük el majd úgy a gonoszt, hogy ne lássa és legfeljebb később még elővehetjük - gyakran átváltozik más boszorkánnyá vagy más lénné, akkor nem kell visszahoznunk.

Bár volt olyan, hogy egy csapásra megoldotta a gyermek félelmét ez a játék, nagyon ritka eset. Viszont azzal, hogy beleáll, megküzd, dolgozik vele, oldódik is benne a feszültség.

Ha megoldható, ez a szuperhős maradjon napirendi ponton, azaz maradjon látható, még ha picit viharvert is lett az ütközet miatt. Kiragaszthatjuk szekrényre / ágy fölé, ahova szeretné és ahol napjában többször látótérébe kerül. Az érzelmek golyszlikát is hagyjuk látótérben és pár naponta ismétlés gyanánt, akár csak az érzelmek átbeszélésére vegyük elő.

Illetve ha máskor látjuk gyermekünkön, hogy fél, rámutathatunk a Félelem golyszlira, emlékeztethetjük, hogy milyen technikákat találtunk ki és kezdje el kipróbálni, most melyik válik be. Ha egyik sem, segítsünk keresni, míg talál olyat, ami mérsékli az aggodalmát.

Érdeemes továbbolvasni akkor is, ha gyermekünk egyáltalán nem agresszív, mert a dühös golyszli feszültségoldó technikái közül is mazsolázhatunk és

használhatjuk félelem megküzdésre is, főleg majd a vulkános/bombás példát, csak pl. nyusziként.



Ha hisztis, dühös, agresszív:

Az előkészület ugyanaz, mint mikor fél gyermekünk.

- ☉ másnap vegyük elő újra az érzelem szelencéket. Fontos, hogy ne érezze a feladat jelleget. Akár mozgás után kis pihenőként vagy valamilyen egészséges nassolnivaló (gyümölcs) kíséretében tegyük ezt! Vegyük ki újra a kis képeket, és kezdjük el megint belehelyezni.
- ☉ mikor jön egy dühöt kiváltó kép, kicsit érdeklődjünk, hol szokta a testében érezni ezt (általában fej, mellkas körül), mutassa meg a kezével, hogy mekkora ez a düh. Interaktívan, ezt mi is megoszthatjuk vele. Sőt, kereshetünk példát, hogy mikor nagyon feszültek vagyunk, akkor úgy érezzük magunkat mint egy kitörni kész vulkán / mindjárt felrobbanó bomba / üvöltő oroslán, stb. Kérdezzük meg, ő olyankor hogy érzi magát.
- ☉ rajzoltassuk le vele, amit választott. Helyeztessük élettérbe: hány éves, hol és kivel lakik, fiú/lány, mit lehet tudni róla.
- ☉ kérjük meg, hogy keltse életre ezt a mondjuk oroslánt, és mutassa meg, ő mennyire dühöngő oroslán tud lenni. Ha bomba: játssza el, hogy guggolásból felugorva felrobban (szomszédok figyelembe vételével). Ha kedvünk van, álljunk be mi is a saját választásunkkal és adjuk ki, ami jelenleg bennünk van.
- ☉ majd térjünk vissza felnőtt-gyermek helyzetbe és osszuk meg vele, hogy mi, amikor dühösesek vagyunk, mit szoktunk csinálni – olyan megoldást, amit ő is tud használni. Pl: veszünk egy nagy levegőt és addig bent

tartjuk ameddig csak bírjuk vagy azt képzeljük, hogy dió/mogyoró van a kezünkben amit meg szeretnénk törni hogy megegyük és ezért jó erősen ökölbe szorítjuk a kezünket ameddig csak képesek vagyunk. Vagy beszívva a levegőt megfeszítjük az egész testünket majd kifújva elengedjük a feszítést (és ezt annyiszor csináljuk egymás után, ahány éves a gyerkőc). Mikor leeresztünk levegő kifújásnál, hozhatunk példát is, hogy olyankor olyan könnyednek érezzük magunkat, mint egy rongybaba / lufi, és illusztrálhatjuk is testünkkel stb.

A golyszlikat hagyjuk látótérben és pár naponta ismétlés gyanánt, akár csak az érzelmek átbeszélésére vegyük elő. Illetve ha máskor látjuk gyermekünkön, hogy dühös, rámutathatunk a dühös golyszlira, megkérdezhetjük, most hogy érzi magát, most is oroszlán-e. Lehet, hogy most nem, hanem egy tomboló gorilla. Akkor uzsgyi álljon 2 lábra (ha ült/feküdt), ha kell, finoman ütögesse a mellkasát és mutassa meg, mennyire feszült. Majd keressen egy nyugtató technikát. Ha egyik sem vált be, segítsünk keresni, míg talál olyat, ami mérsékli a feszültségét.

Ha nagyon be tudja pörgetni magát és sem a játékos feloldás sem az ölelés nem segít, kialakíthatunk neki egy dühöngő sarkot egy semleges párnával (semmi minta, figura ne legyen rajta), illetve régi újságokkal, amik már lejártak. Beszéljük meg, hogy ha nagyon kiakad, ott kiadhatja magából, a párnát ütheti, mert az senkinek nem fáj, illetve az újságpapírokat széttépkedheti (ilyenkor ne apró pici mozdulatokkal, hanem nagy, széles tépésekkel, hogy kiadja ami benne van). Ezek már nagyon utolsó esetben javasolt technikák, próbáljuk humánusabb

(fentebbi ötletek) vizekre evezve segíteni dühe csillapításánál.



Tippek érzelmekhez

Félelem: pók, kígyó, boszorkány, szellem, sárkány, szörny, rabló, varázsló, injekció, sötétség (óvodás korban a betörő, sötétség életkori sajátság, de ettől még segíthetünk átlendülni rajta)

Undor: zöldségek, gyümölcsök – kifejtve tételesen

Düh: saját játékanak elvevése, más általi tönkretéve, nincs édesség, nem kap meg valamit

Szomorúság: leszidják, összeveszik a barátaival, bántják őt/játékát

Boldog/vidám: kutya, lufi, bohóc, finom étel, valamilyen élmény (állatkert, vidámpark, játszótér)

Évek óta a Betűbazaránál veszem a játékokat, mert a széles kínálat mellett mindig rendkívül segítőkészek és jó kedvűek, így jó érzés bemenni hozzájuk.

Jelen írásom nem szponzorált (maximum a jelenlegi vírus állapot által), ám fontosnak tartottam megemlíteni, mert az eredeti ötletet egy általuk forgalmazott játék adta, én csak költséghatékonyra átalakítottam és a felhasználhatóságát kibővítettem.

Illetve, a magát kevésbé kreatívnak érző szülők be is szerezhetik: <https://betubazar.hu/Erzelemlapszulek-Erzelmek-es-ertekek>



Könyvajánló

Gyermekneveléssel kapcsolatban ami interneten megtalálható/megvásárolható és jó szívvel ajánlom:

- **F. Várkonyi Zsuzsa:** Már százszor megmondtam
- **Barbara C. Unell - Jerry Wyckoff:** Fegyelmezés szeretettel - Így kezeld a nyafogást, a hisztit, az evés körüli cirkuszt, a képernyőfüggőséget- és még sok más!
- **Bruno Bettelheim:** Az elég jó szülő
- **Eric Berne:** Emberi játszmák

Emellett Vekerdy Tamás, Bagdy Emőke előadásait is érdemes hallgatni.

Ha önmagunk megértésére is szánnánk időt az
elkövetkezőkben, alapműnek vélem:

Lindsay C. Gibson: Érzelmileg éretlen szülők felnőtt
gyerekei - Hogyan gyógyíthatjuk meg az elérhetetlen,
elutasító vagy én-központú szülők okozta lelki sebeinket?

Bemutató: [http://www.pserted.hu/konyvajanlo-
erzelmileg-eretlen-szulok-felnott-gyerekei/](http://www.pserted.hu/konyvajanlo-erzelmileg-eretlen-szulok-felnott-gyerekei/)

Ha töltődnénk, meditálnánk:
<https://www.meditalunk.hu/>

Kiegészítésképp

Vélhetően hosszas lesz az otthon töltött idő mindenki számára, így arra gondoltam, hogy igény/érdeklődés függvényében, ha kapok gyermekneveléssel kapcsolatos kérdéseket, amik jelentősebb konzultációt nem igényelve könnyen megválaszolhatók, összegyűjtöm, megválaszolom kisebb cikk formájában és a facebook oldalamon illetve a honlapomon (természetesen megtartva a kérdező teljes anonimitását) megosztom, hátha a kérdező mellett többeknek jól fog jönni.

Ilyen igény esetén email címemre:

pszichologia.erted@gmail.com

vagy facebook oldalamra:

<https://www.facebook.com/pszichologiaerted/>

vagy honlapomra fogadok kérdéseket:

<http://www.pspered.hu/>

Mindenkinek sok kitartást kívánok és a nehézségek ellenére – idővel – próbáljunk lehetőségként is tekinteni erre az időszakra, főleg a gyermekünkkel való kapcsolatunk tekintetében!

Kőrösy Sára

pszichológus

