

## Új kisbaba érkezett – a testvérféltékenység kezelése

Sose add oda az ő féltett személyes holmiját a kicsinek, ne féltsd tőle a kicsit, és ne éreztesd vele, hogy szeretnie "kell" őt. Családtagjaiddal, barátaiddal előre megbeszélheted, hogy amikor babanézőbe jönnek, ne nézzenek keresztül a nagyobbon, mint egy megszokott bútordarabon! Üdvözlőjék, és legyen ő a kisbabaszakértő: a vendégek őt kérjék meg, hogy mutassa meg a kistestvérét, kérdezzék tőle, hogy megsimogathatják-e a lábát, kérdezzék tőle, hogy miket csinál, alszik-e, üvölt-e, nagyon bűdös-e a pelenkája, mit kell vele csinálni, ha éhes, ha bekakil, stb. Ezzel segítenek az egyetlen kicsi szerepéből kiesett gyerekeknek, hogy rátaláljon a bennfentes nagytestvér szerepére.

Az is segít neki a nagytestvér szerep felvételében, ha gyakran magad mellé hívod segítségül, amikor a babával foglalkozol. Ne féltsd tőle a babát! Megfelelően biztonságos helyzetben (pl. a kanapén ülve) add is oda neki a kicsit! Engedd, hogy veled együtt krémezgessen, masszírozza, segítsen kiválasztani a ruháját, tolja a babakocsit, és tevőlegesen részt vegyen a baba fürdetésében! Egy kis egészséges lazítással a babagondozásra fordított időd egy részét a nagyobb gyerekekkel közös játékidővé teheted!

Ha nem félted görcsösen a kicsit, akkor ez a játékidő a számodra is öröm lesz, miközben egy pozitív testvérkapcsolat alapjait tudod megépíteni.

Gyerekednek a korának megfelelő szinten meg kell tanítanod azt is, hogy tekintettel legyen

másokra, és rád is. Ahhoz, hogy tekintettel lehessen rád, tudnia kell, hogy mit érzel, mire van szükséged. Nagyobb gyerekednek, aki a kistestvére féltékeny, mondj nyugodtan olyanokat, hogy

"Jó, hogy te már ilyen nagyfiú vagy, és veled már lehet beszélgetni, együtt főzni, vásárolni, takarítani, játszani, sétálni".

"A babát is szívesen megszóptatom, ahogy téged is szerettelek szóptatgatni, de azért örülök, hogy veled már együtt ehetünk az asztalnál."

"Most szundítok egyet, mert nagyon álmos vagyok, és szükségem van egy kis alváásra. Te addig játsszál valami csöndeset. Itt mellettem is játszhatok, rajzolhatok, vagy nézegethetsz egy könyvet. De ide is bújhatsz, és alhatsz is velem. Csak hagyjál aludni, mert nagyon álmos vagyok."

Ne járj tojánhéjon! Ne féltsd gyerekeidet az élet konfliktusaitól, ne kíméld meg őket az emberi kapcsolatokkal együtt járó fájdalmas érzések átélésétől, amilyen a féltékenység is!

DE legyél ott velük, segíts nekik átmenni ezeken az időszakokon! Szeresd őket mindenképpen, és legyél erős! Értsd meg a problémájukat,

tedd a helyére (megfelelő perspektívába), és mutasd meg nekik a kiutat! Gondolj arra, hogy a neveléssel felmérhetetlen értékű örökséget adsz át a számukra; olyat, amit nem veszíthetnek el!

Írta: Kriszta

<http://www.kekneveles.com>



## Eredményes konfliktusmegoldás a családban

A konfliktusok eredményes megoldásának feltétele a konfliktus felvállalása, az azzal való szembenézés. Vagyis vállaljuk saját érdekeinket, igényeinket, de hibáinkat is, s ugyanakkor társunk igényeit is figyelembe vesszük, hogy mindketten elfogadhatónak tartjuk a megoldást. Ha bármelyikünk vesztesnek érzi magát, az hosszútávon mindkettőnknek veszteség.

Lényeges kérdés a krízis funkciójának, jelentésének felismerése; vagyis hogy felismerjük a konfliktusban a megoldás, az előrelépés lehetőségeit. Fontos, hogy az érintettek vállalják a közös felelősséget a konfliktusok létrejöttében, a megoldásának kidolgozásában és betartásában is. Az ehhez szükséges készségek: önismeret, önreflexió, önkritika, empátia, érzelmi intelligencia egész életen át tanulhatók, fejleszthetők, gazdagíthatók.

### Mikor, hogyan kezdünk hozzá a konfliktus rendezéséhez?

#### 1. Hogyan?

Négyszemközt, kedvesen, humorral, komolyan, tapintatosan, írásban, szóban, gesztusokkal!

Fontos, hogy saját nevünkben beszéljünk; hogy ne hozzunk fel régi sérelmeket; hogy kerüljük a gúnyolódást, a hibáztatást, kritizálást, analízálást.

Az eredményes konfliktusmegoldás alapfeltétele a hiteles, tiszta kommunikáció: a rejtett igények, mondanivalók, üzenetek nyíltté tétele, az érzelmek kölcsönös megmutatása, elfogadása.



Az érzések, igények kifejezésével, konkrét kérések megfogalmazásával elkerülhetőbbek a félreértések, a játszmák, könnyebb a teljesítés. Fontos, hogy a kérés egyértelmű legyen, vagyis konkrét, nem általános. ("Segíts többet" helyett "Szeretném, ha ezentúl te porszívóznád ki a szőnyeget.")

Olyat érdemes kérni, amit a másik meg tud adni. Érzelmeket, személyiségváltozást nem lehet kérni (érzelmeinket gyakran magunk se tudjuk befolyásolni), csak magatartásváltozást, tevékenységet. Például azt kérhetjük, hogy a társunk kísérjen el egy színházi előadásra, de hogy érezze is jól magát ott, azt már nem.

A kérés nem követelés. Benne kell lenni annak, hogy elfogadjuk az esetleges elutasítás lehetőségét.

#### 2. Mikor?

Azonnal, vagy időt hagyva, egy nyugodt pillanatban? Vannak olyan konfliktusok, amelyek rendezése higgadságot, mérlegelést, egymás helyzetébe való belehelyezkedést, tehát időt igényel. Kisebbségi félreértések azon melegében is megoldhatók ...

Fontos, hogy a konfliktusokkal való "foglalkozás" időben behatárolt legyen. Mit is jelent ez? Gyakran adjuk családterápiás feladatként a véget nem érő veszekedésben élő pároknak, hogy jelöljenek ki (például napi, heti) egy órát, amikor mindketten előadhatják sérelmeiket egymásnak. Ezen a meghatározott időn kívül viszont nem veszekedhetnek, így nem kell attól tartaniuk, hogy minden tevékenységüket és együttléteiket megmérgezhetheti a támadások, védekezések, viszonttámadások sorozata.

Az eredményes konfliktuskezelés fontos eleme annak a tudatosítása, hogy én magam hogyan veszek részt a probléma kialakulásában, és hogyan járulhatok hozzá a megnyugtató megoldáshoz.

A konfliktusok életünk részei, közös fejlődésünk, a szükséges változások alapkövei. Nem a konfliktusmentes kapcsolatra kell törekednünk, hanem olyan megoldásokra, amelyek segítenek a kapcsolatunk őszinte átélésében és elmélyülésében, s amelyekkel elkerüljük, hogy egymásban sérüléseket okozunk. Párterápiás, családterápiás alkalmakon erre jól kidolgozott technikákat lehet tanulni!

Részlet Horváth Magdolna

„A családi konfliktusok kezelése” című cikkéből

Megjelent a [koloknet.hu](http://koloknet.hu)-n

## Kicsi a hely? Típek virágültetésre

Aki a virágot szereti... az nem riad meg attól sem, ha csak egy talpalatnyi terület áll rendelkezésére a balkon felvirágoztatása céljából. Sőt, minél kisebb az a hely, minél szűkösebbek a lehetőségek, annál kreatívabb ötletekkel áll elő.

Házi fűszerkerteket, kis virágágyásokat vagy vertikális zöld falakat ugyanis sokféle módon kialakíthatunk, felhasználva akár egy-egy régi bútordarabot is.



Nem is gondolnánk, hogy egy függő csatornában is virulnak a konyhakerti növényeink, ha megfelelő talajt és fényt biztosítunk számukra.

