

## Végzetes csönd

A mondás úgy tartja, hogy hallgatni arany, ez azonban nem minden esetben célravezető. A párkapcsolatok döntő többsége azért megy tönkre, mert a felek szándékosan elfelejtenek, egész pontosan nem akarnak egymással beszélni a problémákról.

Ezt a Psychological Today egyik gyakorló terapeutája is így gondolja, aki az elmúlt évek tapasztalata alapján úgy fogalmazott, hogy a kapcsolatok halálának leggyakoribb oka a csend - mint alapméretezett üzemmód a két fél között.

### Kétféle csend

A párkapcsolatoknak mindig két oldala van, hiszen két emberről szólnak. Néha csak az egyik fél az, aki a hallgatást, a ki nem mondott szavakat választja, de van, amikor a duó mindkét tagja így dönt. Egyik körülmény sem egészséges a párkapcsolatra nézve: beszéd-szünet hiányában a verbális és érzelmi kommunikációnak is nyoma vész.

Hacsak nem tud valaki az érzelmszerű észleléssel vagy testbeszéddel kifejezni mindent, akkor csupán a szavak állnak rendelkezésére mint kommunikációs eszközök.

Ez az egyetlen módja annak, hogy a felmerülő problémákra is megoldást találjanak a felek, Mel Swartz pszichológus úgy fogalmazott, hogy ez az összekapcsolódás mentőkötele.

### Nem jó elfojtani

A pszichológus azt is elmondta, hogy amikor valaki dühöt vagy nem tetszést érez, jobb, ha azonnal a párja tudtára adja, máskülönben a probléma továbbgerjedhet, és előfordulhat, hogy akár órákon vagy napokon keresztül is nyomasztani fogja.

A hosszú és boldog párkapcsolat feltétele,

hogy mindkét fél odategye magát a mindnapokban.

Ez azért veszélyes, mert a helyzet így még inkább elmérgesedhet, állandó feszültséget generálva a szerelmesek között, és az is előfordulhat, hogy az illető már nem is azért fog haragudni, ami eredetileg kiváltotta belőle ezt az érzést. Ráadásul az egész egy negatív spirálba torkollhat, ami egyáltalán nem kedvez a kapcsolatnak.

### Amiért a csendet választják

Amikor valaki a csendet választja, jellemzően egy belső monológgal készül a másik fél számára, ahelyett, hogy a tényleges gondolatait osztaná meg a másikkal. Az előre eltervezett forgatókönyvben mindenkinek megvan a maga szerepe és a maga mondanivalója, de mivel az életben semmi nem úgy történik, ahogy azt fejben elképzeljük, ezért a legtöbb esetben a felek inkább hallgatnak, félve attól, hogy a valós történet eltér majd a kitalált sztoritól.

Máskor a csendet egyszerűen büntetésre használják az emberek, hogy kontrollálják a másik viselkedését, hiszen az elfojtott gondolatok és érzések megfosztják a másikat a párbeszéd kezdeményezéséről. Mel Swartz úgy is nevezi ezt, hogy manipulációs csend, hiszen azzal, hogy az egyik fél bojkottálja a másikat, tulajdonképpen a maga igazát szeretné érvényesíteni.

### A megoldás

Bár már lerágott csont, a pszichológus egyértelműen azt javasolja a szerelmeseknek, hogy kommunikáljanak, ne hagyják, hogy a csendnek bármilyen szerep jusson a párkapcsolatban. A kommunikáció ugyanis minden kapcsolat alapfeltétele.

*Forrás: femina.hu*



## Őrizd meg a tekintélyed a gyerek előtt

A kiabálás, a szidás és a nyaggatás nem megfelelő módjai a gyerekkel való kommunikációnak. Ha üvöltesz, ráripakodsz vagy leszidod, azzal csupán azt közlöd vele, hogy a gyepő kicsúszott a kezedből - nem tudod uralni a helyzetet.

Amint erre rájön, nem tiszta többé, és egy jótányival sem leszel közelebb ahhoz, hogy szófogadásra bírj. A te kontrollvesztésed egyre inkább az ő engedetlenségét táplálja.

### Ne mondj ilyet!

Van fogalmad róla, mennyire elkésérsz?

Takarodj a szemem elől!

Fogd be a szád, ha hozzád beszélek!

Menj innen! Húzz a szobádba, és maradj is ott!

Ha végképp el akarod vadítani a csemetédet, vagy azt akarod, hogy kevésnek, alkalmatlannak érezze magát, és minden önbizalmát elveszítse, jó úton jársz. Vannak szülők, akik nagyon büszkék arra, hogy soha nem emelnek kezét a gyerekeikre, de nem állják a legsértőbb módon szidalmazni őket. Márpedig ez szintisza bántalmazás.

### A helyes beszéd

A gyerekkel tisztelettel, szeretettel, világosan, megértően és nem utolsósorban nyugodtan kell beszélni. Hallgasd meg, ami kikívánkozik belőle. Ne vágj közbe, ne ordítsd le a fejét, és ne sörpörd félre a gondjait.

### Kérés és kérdés

A mindennapi hangszín egyenletes, általában ezen a hangon beszélgetsz a gyerekkel. Amikor nyersen rászólsz vagy harsányan ráparan-

csolsz, azt közlöd vele: elvárod, hogy valamit, amit mondtál, megtegyen, vagy ne tegyen meg.

Ha hallatsz, hogy feszült vagy, netán éppen kifogytál a béketűrésből, ugyanez a helyzet. Légy udvarias, ha valamire kéred a gyereket. Egyenletes hanghordozással kérj valamit, ne könyörögj, de ne is mentegetőzz. Például: - Kérlek, moss kezet, és gyere az asztalhoz! Vagy: - Rendet raknál a szobádban? Köszö.

### Rosszaság

Amikor a gyerek valami rosszat csinált, vagy nem tette meg, amire kérted, a tekintély hangszínt kell használnod. Ne kiabálj a szoba másik végéből, és ne hordd le a sárga földig. Menj oda hozzá, ha kell, hajolj is le, hogy közvetlen szemkontaktusotok legyen. Ha elfordítja a fejét, vagy megpróbál eliszkolni, fogd meg a karját, és mondd ezt: - Kérlek, nézz rám. Hozzád beszélek.

Mély, határozott, tekintélyt sugárzó hangot használj, amikor megmondod, hogy mi rosszat tett. - Kértelek, hogy csinálj rendet a szobádban. Szeretném, ha most, azonnal megtennéd.

Hagyj figyelmen kívül minden kifogást, megjegyzést vagy alkudozási kísérletet. Válaszd külön a gyereket a viselkedésétől: tedd egyértelművé, hogy nem őt szapulod, hanem a viselkedése az, ami elfogadhatatlan számodra. Ha a gyerek még mindig nem teszi meg, amit mondtál, a tekintély hangszínevel figyelmeztess, hogy következményekkel kell számolnia, amennyiben nem engedelmeskedik.

*Forrás: femina.hu*

## Változunk-e egyáltalán?

Január 1.-én nagyon sokan vagyunk, akik fogadalmakat teszünk. Változni fogunk. De, ha január végén készítenék egy felmérést, akkor vajon hány százaléknyi ember lenne, aki megtartja a fogadalmát és tényleg változik. Ennyire nehéz lehet változni? A változás azt jelenti, hogy régen megszokott viselkedésünket most, valami másra cseréljük. Remélhetően valami jobbra, egészségesebbre. Nehéz ez, hiszen a problémás helyzetekben könnyebb bekapni egy kis csokit, vagy elszívni egy cigarettát. Sokszor talán fel sem merül, hogy lehetne más megoldás, hiszen gyerekkorunkban is ezt láttuk. Tudat alatt belénk ívódott, hogyan lehet problémás helyzeteket megoldani. Nagyon sokszor szüleink viselkedési mintáit követjük. Ha nem ez a legjobb megoldás, akkor is. Sokára jutunk el oda, hogy végiggondoljuk, milyen más megoldás lehetséges. Ha az ötlet megvan, akkor még gyakorlattá kell tenni.

A család és nevelés szempontjából sem könnyű a változás. Vajon mi lehet az a hatás, ami nyomán változni fogunk és nem csak ígéretjük magunknak?

Ha végiggondoljuk saját gyerekkorunkat, akkor többször érezhetjük, hogy most ez nekünk nem annyira jó, de felnőttként elfogadtuk, ill. megértettük. Sokszor hallottam anyukámat, majd megérted, ha gyerekeid lesznek. Nagyon sok mindent tényleg megértettem.

De a legtöbben még gyermekvállalás előtt a lényeges elemeket megfogalmazzuk. Ezek inkább azok a gondolatok, amit „Biztosan nem úgy csinálom majd, mint a szüleim” mondataink. Ez így jól is van, hiszen mi azért mégsem vagyunk a saját édesanyánk, apánk. Aztán az idő előrehaladtával, az egyre gyülekező nevelési nehézségek közben, kissé idegesen, sokszor döbbenünk rá, hogy most pont úgy tettem, mint régen a szüleim csinálták. Ez pedig azért van így, mert a szüleink adják az elsődleges mintát a szülőségre. Tehát olyan helyzetekben, amikor nem gondoljuk végig teljesen a tetteinket, akkor automatikusan gyerekkorunkban látott mintákat használunk.

Akkor mindenki szülei nevelési stílusát öröklő és viszi tovább? Változunk mi egyáltalán? Vagy csak a rossz nevelési minta kerül a változások listájára?

Szüleinktől örökölt jó példát továbbvisszük. Ez természetes. De mi van azokban az esetekben, amikor érezzük, hogy saját szülőségünk valahogy nem jó? Nem működik. Néha rácsapunk a gyerek fenekére, de csak azért mert valahol ezt olvastuk. Vagy bennünket is így neveltek, de mi magunk nem értünk ezzel egyet. Persze a gyerek, a fenékre csapás után kaján mosollyal folytatja rosszcsontságát. Vagy rádöbbenünk, hogy a szülői minta, amit szüleinktől kaptunk, egyszerűen nem akar működni a mi gyerekek esetében. Ekkor jönnek az okosok a társadalmi változásokkal, de ekkor még mindig nem tudom, mit kellene tennem.

Nevelés csak akkor működik, ha mi is hiszünk tetteinkben. Tehát ne tegyünk semmit csupán azért mert valahol láttuk és ott jól működött, de nekünk kétségeink vannak a dologgal kapcsolatban. Vagy ne tegyük csak azért, mert a mi gyerekkorunkban ez működött, de a mi gyerekek csak agresszióval és körömrágással reagál mindezenre. Ha a gyerek is rosszul érzi magát nevelésünk miatt, megváltozik a viselkedése, vagy különböző tünetei lesznek, akkor rossz úton járunk. Változtatnunk kell. Ez nagyon nehéz. Mert gyerekkorunkban belénk égett mintákon kell változtatnunk. Szinte ezek már a saját tetteink, de kiderült, hogy nem működik. A legfontosabb, hogy nem a neveléshez kell hozzáalakítani a gyereket, hanem a gyerekhez kell formálnunk a nevelést. Az az igazi szülővé válás, ha képesek vagyunk rosszul működő nevelési szokásainkat megváltoztatni és képesek vagyunk megvédeni döntésünket. Ami nem könnyű. Mert, ha mi valamit másként csinálunk, könnyen előfordul, hogy a nagyszülők bizony megpróbálnak visszaterelni a „helyes” útra, mert „Tudod kislányom, én már felneveltem egy-két gyereket, én már csak tudom.” Mégis megéri változtatni, hogy gyermekeink harmóniában nőjenek fel, hogy majd szülőként ők is képesek legyenek belátni, ha változásra van szükség.

Legfontosabb hogy hiteles szülők legyünk, akik hiszünk tetteinkben. Azt gondolom nem az a probléma, ha kiderül, hogy valamit eddig rosszul csináltunk, hanem az, ha kiderül, hogy helytelenek tetteink és nem változtatunk.

*Szerző: Héjja Edit (fittcsalad.hu)*

