

Mit taníthat neked gyermeked?

Szinte kézbe is alig meri venni az ember, olyan picike, szinte magatehetetlennek tűnik. Mikor vártad is őt, talán elképzelted, mennyi mindent fogsz neki megtanítani a világról. Megmutatod neki, hogy boldogulhat majd, de egészen picinek tűnő dolgokban is te vagy a segítsége: evés, ivás, öltözködés, szobatisztaság időszaka, beszéd, stb.

Ha jobban megnézzük, ez nem is klasszikus értelemben vett tanítás, inkább példamutatás, minta adása. Így már el is érkeztünk ahhoz, hogy nem csak mi vagyunk gyermekünk segítőtje, hanem bizony ő is nagy szerepet ját-

elgedettsége nem tárgyaktól függ, hanem az őt körülvevő, róla gondoskodó emberek szeretetétől és gondoskodásától. Megtaníthatja ezáltal az együttlétek értékességét és fontosságát. A kommunikáció szükségességét, ölelést, érintést, amikről a nagy rohanásban, bizalmatlanságban hajlamosak vagyunk elfeledkezni, átsiklani saját igényeink fölött is.

Az „elég jó“ pont jó

Ez kapcsolódik a fenti ponthoz. A gyermek a pusztán lényedért szeret. Úgy szeret, ahogy vagy. A te valódi lényedet. Akkor is, mikor

bukdácsolva haladsz utadon, mikor bizonytalan vagy, néha dühös és elkeseredett. Nem kéri tőled, hogy tökéletes légy, sőt! Hosszútávon számára is optimálisabb, ha nem a tökéletességet hajszoló család vagytok, hiszen így neki is könnyebb lesz természetesnek érezni önnön tökéletlenségét és elfogadni magát úgy,



szik/játszhat a mi tanításunkban is. Hiába kicsi és törékeny, bölcsessége és tudása hatalmas.

Eléd tartott tükör

Mikor eljött a fejlődésének azon szakasza, hogy észrevehetően téged másol, néha egészen fájdalmas élmény tud lenni érzelmileg. Hasonló módon dühös, mint te, hasonlóan gesztikulál, fejezi ki magát? Olyan oldaladat mutatja meg, amit magad előtt is nehezen ismersz el? Esetleg gyermekkori élményeket, emlékeket ébreszt fel benned? Akár az újszülöttkori sírása, egészen kicsi babás megnyilvánulásai felszínre hozhatják a saját puttanyodban rejlő élményeidet, hozott mintáidat. Ne légy rá ezért dühös, ne akard elnyomni ezt, ez egy jó lehetőség az önismeret fejlesztésére! Árnyoldalad is hozzá tartozik, mindenkinek van jó és „rossz” oldala, hisz nem létezik világosság sötétség nélkül. Az, hogy gyermeked rávilágíthat a negatívabb tulajdonságaidra, nem feldolgozott érzelmi sérüléseidre, egy terápiás gyakorlattal is felérhet.

Hitelesség

Persze nem tudatosan, inkább ösztönösen buzdít a hitelességre. Nem arra fog reagálni, amit mutatni szeretnél felé, hanem arra, amit valójában érzel. Mondhatni, „átlát a szitán”. Pontosan tudni és érezni fogja, hogy mit érzel VALÓJÁBAN. Hiába mosolyogsz rá és akarsz megsimogatni gyengéden, mikor belül forrsz és mérges vagy, bármi miatt. Érezni fogja valódi érzelmeidet és annak megfelelően fog ő is reagálni.

Őszinte, tiszta szeretet és öröm

Gyermeked elvárásmentesen, ítéletkezésmentesen, „csak” szeret. Törékenynek tűnő bizalma válaszkészséged nyomán megerősödik, látod rajta, hogy elfoglalta helyét a világban, amire számíthat és ami jó neki. Hatalmas szemeivel csillogón néz rád és valahogy egyértelmű az összetartozásotok. Sallangok nélkül, giccsmentesen, tisztán. Nem az köt össze benneteket, hogy bármit is megtesztek egymásért, hanem a pusztán létetek. Az együttléteket. Örül a világnak, örül neked, örül a létezésnek. A boldogsága és

ahogy van. Ő segítségedre van abban, hogy szeresd magad, ha az ő szemével tekintesz magadra.

Bocsánatkérés jótékony hatása

Mikor gyermekedre alázattal tekintesz és egyenrangú felek vagytok, egy-egy konfliktus, érzelmileg nehezebb pillanat, időszak esetén a bocsánatkérés hozzátartozhat az élethez. Jótékony hatással bír, hisz a gátló eltávolodást feloldja, újra visszatalálhattok egymáshoz, nem helyezed magad gyermeked fölé, hanem elismered saját állapotodat, gyengeségedet, hibáidat. Spirituálisan nézve ez egy nagyon tiszta és egótól mentes állapot lehet, érzelmekben nagyon gazdag.

Felszabadult játék és adott pillanatra koncentráció

Ahogy egy gyerek játszik, az földöntúli látvány! Akár hason fekve bíbelődik egy rágókával, vagy nagyobbacska gyerkőc a szőnyegre lekuporodva kirakózik, akár a parkban rohangál, akár könyvbe temetkezik, látszik rajta, hogy élvezzi és felszabadítja. Átadja magát teljesen az élménynek, mitsem törődve azzal, hogy mit fog hozzá szólni más, hogy néz ki közben. Egyszerűen csak élvez. Ha rá tudsz hangolódni erre az energiára, megtapasztalhatod újra(vagy talán életedben először?) ezt az örömet, és önfeledten hintázol, fogócskázol, színezel, stb. Nem mindennapi tapasztalás! Nem elhanyagolható, ahogy gyermeked közben a jelen pillanatban van. Nem vágyódik előre a jövőbe vagy a múltba, számára csak a jelen létezik. Addig, amíg mi nem tanítjuk meg ennek ellenkezőjére.

Nézd meg kisbabádat, kisgyermeked! Mit látsz rajta? Mi az, amit ő hozott be az életedbe, aminek fénye talán kicsit megkopott, de most újra ragyog? Mit köszönsz meg ma neki?

Nektek mi volt a legnagyobb segítség várandósan, szülés alatt és után?

Forrás: femina.hu

Sírig tartó szerelem... Veled is megtörténhet!

Talán nincs is nagyobb boldogság annál, amikor két ember, akit egymásnak szánt a Sors, együtt élheti le az életét. Olympia és Michael DeNittis szerelme még gyermekkorukban szövődött, majd 67 év házasság után szinte egyszerre ért véget.

Történetük még a múlt század elején kezdődött, közös életük pedig több mint fél évszázadot ölelt fel. Olympia és Michael már gyermekkorukban is nagyon közel éltek egymáshoz, majd a második világháború után összeházasodtak. Az évek során két gyermekük született.

A 94 éves Michael már 4 éve küzdött vastagbél rákkal, életének utolsó napjait kórházban töltötte. Felesége, a 95 éves Olympia tüdőgyulladást kapott, és habár felépült belőle, megtagadta az ételt, így hamarosan bekerült a JFK Orvosi Központ Hospice részlegébe. Ez a hely csak 7 mérföldre van attól a kórháztól, ahol férje feküdt.

Michael nem akart még meghalni, mert szerette az életet. Unokájuk, AnnMarie McDonald szerint Olympia azonban érezte, hogy férjének már nincs sok ideje, és meg akarta őt előzni, hogy vámi tudja odaát. Vasárnap reggel fél 5-kor hunyt el. A család úgy döntött, hogy nem mondják el Michaelnek, mi történt, mert abban reménykedtek, hogy még haza tud menni a kórházból. De valahogy Michael mégis tudta... Valahogy ösztönösen megérezte – mondta az unokájuk. Egy nappal Olympia halála után, Michael felesége után ment.

A házaspár sosem töltött egymástól távol túl sok időt. Most sem kellett sok időre elválniuk egymástól, közös útjuk már a túlvilágon folytatódik tovább.

Forrás:lelekmozaikok.cafeblog.hu

A szülői szeretet fontossága a kamaszkorban

Kutatók szerint a pszichés problémák nem gyakoribbak ebben az életkorban sem, mint az élet többi szakaszában. Bár némelyik tinédzser kétségtelenül nehezen éli meg ezt az időszakot, mint az élet többi szakaszát. Azok a problémák, amiket a kamaszkor tipikus velejárójának tartanak (kábitószer fogyasztás, bűnözés, felelőtlen nemi élet, mindennemű tekintéllyel való szembeszegülés) egyáltalán nem szükségszerű kísérőjelenségei ennek az életkornak. Ezek a problémák nagyrészt megelőzhetők és kezelhetők.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az addig kiegyensúlyozott gyerekek nem bokrosodnak meg hirtelen kamaszkorukra. Ebben az életkorban is lehetséges a mindkét fél számára is kielégítő szülő-gyermek kapcsolat fenntartása. A szülői szeretet olyan biztonságot és önbizalmat nyújt a kamasz számára, mely által képes lesz ellenállni a jelenkori kultúra negatív hatásainak. Enélkül azonban sokkal védtelenebb a kábitószer, a szexuális csábítás és az erőszak negatív befolyásaival szemben, melyek könnyen megakadályozzák abban, hogy érett és felelősségteljes felnőtté váljon. Éppen ezért mindennél fontosabb, hogy a szülők megtanulják, hogyan tölthetik be hatékonyan, azaz érezhetően a serdülő szeretetszükségletét.

A szülő jelenléte alapvető fontosságú abban, hogy ki tudjon alakulni a gyermek és szülei közötti meghitt kapcsolat. Enélkül a gyermeket bizonytalanságérzet fogja gyötörni és érzelmi fejlődése is kárt szenved.

Az érezhető szeretet második jellemzője az elfogadás. Ha a kamasz azt tapasztalja, hogy szülei feltétel nélkül elfogadják, jól érzi magát a bőrében. A szülők elutasító magatartásból azt szűri le, hogy nem szeretik. Az el nem fogadott gyermekek esetében megnő a különböző pszichológiai sérülések veszélye: alacsony önértékelés, az erkölcsi érzék eltorzulása, képtelenség az agresszív indulatok kezelésére, nemi identitás zavarai.

Az elfogadás érzékeltetése mellett a fegyelmezés is fontos dolog, de a kettő jól megfér egymás mellett, amennyiben sikerül szülőként gyermekünk tudomására hoznunk azt, hogy viselkedésétől függetlenül örülünk, hogy az ő szülei lehetünk. Ez a feltétel nélküli szeretet.

Forrás: Gary Chapman
Kamaszokra hangolva
címmű könyve

