

ERICA REISCHER

**75 stratégia  
boldog és sikeres gyerekek  
neveléséhez**



ERICA REISCHER

**75**

**stratégia boldog  
és sikeres gyerekek  
neveléséhez**

A fordítás alapja: dr. Erica Reischer: *What Great Parents Do.  
75 Simple Strategies for Raising Kids Who Thrive*

Copyright © Erica Reischer, 2016

This edition published by arrangement with Tarcher Perigee,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of  
Penguin Random House LLC.

Fordította: © Pap Ágnes, 2018

Szerkesztette: Tanács Eszter

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-597-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Jeli András [typoslave]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

*R.-nek, aki a legjobb barátom és mindenben a társam.*

*A.-nak, C.-nek és az összes többi gyereknek,  
akik értelmet adnak az életemnek.*

*Köszönet L. B.-nek az elmondhatatlanul sok segítségért.*



## TARTALOM

Bevezetés	11
1. Tartsuk be az ígéreteinket!	25
2. Ne csak tudjuk, tegyük is!	27
3. Először mi változzunk!	30
4. Tartsuk szem előtt a hosszú távú következményeket is!	33
5. Tekintsünk a gyereknevelésre mesterségként!	37
6. Legyünk empátikusak!	39
7. Ne használjuk a „de” szócskát!	42
8. Tartsuk tiszteletben a gyerekeink valóságát!	44
9. Fogadjuk el a gyerekeinket olyanoknak, amilyenek!	48
10. Kerüljük a mérgező mondatokat!	51
11. Ösztönözzük gyerekeinket az érzéseik megélésére, hogy aztán eldönthessék, mit tesznek!	56
12. Ne akarjunk tökéletesek lenni!	59
13. Hagyjuk, hogy gyerekeink hibázzanak, és megtapasztalják, milyen a kudarc!	62

14. Ne akarjuk mindenáron megóvni gyerekeinket a negatív érzésektől!	66
15. Vállaljuk fel az érzéseinket!	71
16. Ne titkoljuk a hangulatunkat, érzéseinket!	74
17. Figyeljünk oda!	78
18. Fejlesszük az önmagunkkal kapcsolatos tudatosságunkat!	81
19. Öleljük meg a gyerekeinket!	83
20. Segítsünk gyerekeinknek a jó szokások kialakításában!	86
21. Válasszuk szét a célt a módszertől!	90
22. Jelöljük ki a helyes irányt a gyerekeink számára!	93
23. Ne díjazzuk a nem kívánt viselkedést!	97
24. Vegyük észre, amikor gyerekeink jól viselkednek (és magyarázzuk el pontosan, mi tetszett a viselkedésükben)!	100
25. Fegyelmezzünk szeretettel!	103
26. Fegyelmezzünk négy szemközt!	105
27. Ne fegyelmezzünk fáradtan vagy éhesen!	107
28. A fegyelmezés célja a tanulás, ne a büntetés legyen!	109
29. Tartsuk szem előtt, hogy a gyerekek agya másként működik!	112
30. Figyeljünk arra, mit mondunk és hogyan!	116
31. Tartsuk észben, hogy a szavaknál többet érnek a tettek!	119
32. Alkalmazzunk érzelmi coachingot!	122
33. Neveljünk önuralomra!	127
34. Lássuk a kis felfedezőt, tudóst a gyerekeinkben!	131



35. Vázzoljuk fel a várható következzményeket!	135
36. Feltételezzük a legjobbbat gyerekeinkről!	138
37. Osszuk meg a döntések felelősségét!	141
38. Tartsuk kézben a dolgokat!	144
39. Szeretettel, gyengéden viszonyuljunk a gyerekeinkhez!	147
40. Tisztelettel, odafigyeléssel, kedvesen bánjunk gyerekeinkkel!	150
41. Várjuk el, hogy gyerekeink tisztelettel, odafigyeléssel, kedvesen bánjanak velünk!	152
42. Ne úgy dicsézzük, hogy „Ez igen!” vagy „Olyan okos vagy!”!	155
43. Lehetőleg kerüljük a címkézést!	159
44. Legyünk őszinték!	162
45. Élünk az „állványozás” lehetőségével!	165
46. Indokoljuk meg a kéréseinket!	169
47. Figyelmezzük gyerekeinket korrekt módon!	172
48. Engedjük, hogy gyerekeink belelássanak a döntéshozás folyamatába!	176
49. Ne feledjük, hogy az indoklásnak is van egy határa!	179
50. Használjuk ki a természetes következzmények erejét!	182
51. Bírágoljuk meg a „gyorshajtást”!	186
52. Helyezzük el „fekvőrendőrköt”!	192
53. Legyünk következzetesek!	194
54. Maradjunk tárgyilagosaak!	198
55. Tanítsunk „boldogító szokásokat” (és gyakoroljuk is őket)!	202

56. Adjunk térképet gyerekeinknek a céljaik eléréséhez!	208
57. Biztosítsunk időt a játékra!	211
58. Tartsuk szem előtt az alvás fontosságát!	214
59. Támogassuk a józan kockázatvállalást!	217
60. Biztassuk „jó cselekedetekre” gyerekeinket!	220
61. Kerüljük a hatalmi játszmákat!	222
62. Kerüljük a jutalmazási rendszereket!	225
63. Szenteljünk elég időt a gyerekeinkre!	231
64. Törődjünk saját magunkkal is!	233
65. Tiltás helyett engedjünk!	237
66. Bizonyos helyzetekben válasszuk az elhalasztást!	238
67. Keretezzük át!	240
68. Koncentráljunk a dolgok pozitív oldalára!	242
69. Zökkentsük ki a rossz hangulatból (bolondozzunk, legyünk játékosak)!	244
70. Kerüljük a felhajtást!	246
71. Ha szükséges, állítsuk le a történéseket!	249
72. Biztosítsunk lehetőséget az újrakezdésre!	252
73. Próbáljuk el a kívánt viselkedést!	256
74. Figyeljünk oda a kapcsolatra!	260
75. Cselekedjünk az aktuális legjobb tudásunk szerint!	262
Jegyzetek	265

## BEVEZETÉS

Amikor anya lettem, egy olyan könyvet kerestem, amely konkrét lépésekben összefoglalja a legjobb gyereknevelési gyakorlatokat, amelyekről a pszichológia szakon olyan sokat olvastam.

A gyerekek testi egészségéről számos lényegre törő útmutatót találtam, de a szociális és érzelmi fejlődés igen széles területével foglalkozó kiadványok közül a legjobbak is hiába voltak informatívak, a leghasznosabb tanácsokat csak több száz oldal elolvasásával lehetett volna kiszűrni, vagy pedig egyszerűen túl mélyen foglalkoztak az adott témával.

Az első gyermekem születése és a magánpraxisom elindítása után végül workshopokat kezdtem szervezni szülők számára, amelyek pont azt kínálják, amit szülővé válva magam is kerestem. A program során egyszerűen, röviden mutatom be a kutatások és klinikai tapasztalatok alapján megfogalmazott legjobb módszereket, amelyek segítenek kezelni a nehéz helyzeteket, megerősítik a családi kötelet, illetve abba az irányba terelik a gyerekeket, hogy boldog, jó természetű, felelős felnőttekké váljanak. A mai

napig tartok ilyen workshopokat, amelyeken immár több ezer szülő vett részt.

Ezenkívül egy másik forrásból is merítetek inspirációt. Pszichológusként sokféle családi problémával találkozom – a hatalmi harcoktól a folytonos nyafogáson át a szülők közötti viszony olyan szintű megromlásáig, ami miatt a családok szakmai segítségre szorulnak.

Miközben ezekkel a családokkal foglalkoztam, felmerült bennem az az általánosabb kérdés, hogy ha még a gyerekevelési időszak elején adhatnék valamilyen lényeges tanácsot a szülőknek, ami segítene az örömteli családi élet fenntartásában és a gyerekeik boldogulásában, vajon mit mondanék nekik? A válaszom képezi a workshopok – és e könyv – alapját.

## **Mitől más ez a könyv?**

A workshop kidolgozásakor írtam egy egyszerű, egyoldalas szórólapot „10 dolog, amit a jó szülők csinálnak” címmel, amelyen összefoglaltam a workshop során átadott tíz legfontosabb gondolatot. Ezt a szülők magukkal vihették, odaadhatták a barátaiknak, rokonaiknak, és így egészen távoli helyekre is eljutott. Az Egyesült Államok legkülönbözőbb pontjairól kaptam e-maileket, amelyekben a szülők köszönetet mondtak az ötletekért és emlékeztetőkért, és leírták, hogy a tíz jó tanácsot azóta is ott tartják a hűtőszekrényük ajtaján.

Könyvem felépítését az a sok szülői kérés inspirálta, hogy a legjobb gyerekevelési módszerek összefoglalását

a mindennapok során jól használható formában vehessék kézbe. Emellett minden egyes gyereknevelési stratégiához valós példákat és praktikus ötleteket is adtam, ahogyan azt személyesen a workshopokon is teszem.

Ellentétben azzal a sok gyereknevelési könyvvel, amelyből több száz oldalt kell elolvasni, hogy kihámozzuk a lényegyet, a ténylegesen hasznosítható gondolatokat, ezt egy praktikus kézikönyvnek szántam. Lényegre törő, könnyen érthető formában mutatok be egy sor azonnal bevethető, hasznos stratégiát.

Éppen ezért is nevezem ezeket egyszerű stratégiáknak: röviden, leegyszerűsített módon szerepelnek, mégis elég információt tartalmaznak ahhoz, hogy átültethessük őket a gyakorlatba. Az *egyszerű* ugyanakkor nem mindig *könnyű*: habár minden egyes stratégia könnyen érthető, ha valamit a megszokottól eltérően kezdünk csinálni, az bizony okozhat nehézségeket. A szándék és a gyakorlatszerzés elengedhetetlen tényezők (*lásd #2*).

A könyvből elsajátíthatók mindazok az ismeretek és módszerek, amelyeket a workshopon és a magánpraxisomban is tanítok: a várható következmények felvázolása, a döntések felelősségének megosztása, a tiltás helyett a megengedés, az átkeretezés, az empátia, az újrajátszás, a korrekt figyelmeztetés, a történések leállítása, a környezet tesztelése, a jutalmazási rendszerek, az érzelmi coaching, a boldogító szokások stb., illetve mindezeknek az az eredményes kombinációja, amely segít az általunk megáldott családi élet kialakításában. Unszolás vagy kiabálás nélkül is megtanulhatjuk kezelni az olyan, kihívást jelentő viselkedéseket, mint a nyafogás vagy a halogatózás, illetve

megtudhatjuk, miként segítsünk gyerekeinknek abban, hogy felelősséget vállaljanak saját életükért.

A könyvben szereplő stratégiák gyerekeink bármely életkorában alkalmazhatók. A célom ugyanakkor az, hogy a boldog, egészséges családi élet megalapozásában nyújtsak segítséget a szülőknek, ezért a bemutatott gondolatok, megközelítések és példák elsősorban a gyerekek első tíz évére vonatkoznak. Soha nem késő azonban elkezdeni (lásd #75). Az idősebb gyerekek szüleinek mindez esetleg nagyobb kihívást jelent, de az erőfeszítés mindenképpen megéri. Gyerekeinkkel folyamatosan építjük a kapcsolatunkat – legyenek akár két-, akár huszonnégy évesek.

Miért is írtam tehát egy gyakorlati kézikönyvet? Pszichológusként rájöttem, hogy a pácienseim nagy része – valójában a legtöbb ember, akit ismerek, magamat is beleértve – elviekben egyetért az olyan tanácsokkal, hogy „a derekunk védelme érdekében erősítsük a törzsizmainkat” vagy „úgy minimalizáljuk a befektetési kockázatot, hogy minél több eszközből álljon a portfóliónk”. Viszont nem mindig tudjuk átültetni ezeket a gyakorlatba, mivel általában fogalmunk sincs, *hogyan* csináljuk. Azt gondoljuk: „Persze, jó ötlet, ezt szeretném csinálni, de pontosan *hogyan* is kellene?”

A családokkal végzett munkám során felismertem, hogy a szülők szeretnék az általam megfogalmazott elveket követni, de nem tudják, hogyan is tehetnék ezt. Ezért a könyv minden fejezetének végén konkrét ötleteket adok arra, hogy miként alkalmazzuk a tanultakat a saját családjunkban. Lépésről lépésre elmagyarázom, és példákat is hozok a valós életből, hogy mit mondjunk, mit csináljunk.

## Kinek szól?

Azoknak, akik gyereket várnak, vagy akik nemrég váltak szülőkké, de azoknak is, akik rendelkeznek már némi tapasztalattal a gyereknevelés terén. Ugyanakkor ajánlom nagyszülőknek, tanároknak, gondozóknak is. Bárkinek, aki gyereket nevel, és szeretne egy röviden megfogalmazott útmutatót, amely konkrét ötletekkel, praktikus módszerekkel segít a gyereknevelés mindennapi kihívásainak megfelelni, miközben támpontokat ad a gyerekek szociális és érzelmi fejlődéséhez is.

Ha sok szülőhöz hasonlóan mi is túl fáradtnak vagy elfoglaltnak érezzük magunkat egy könyv elolvasásához, ez az útmutató egyértelműen nekünk szól. Azokkal a könyvekkel ellentétben, amelyeket végig kell olvasni, hogy kiszűrjük a számunkra lényeges információkat, ebben a könyvben csak a leghasznosabb ismereteket olvashatjuk.

## Hogyan használjuk?

Ahhoz, hogy a lényegyet, a praktikus tanácsokat kigyűjtsük, nem kell a könyvet az első betűtől az utolsóig végigolvasni. Kézikönyv jellegéből adódóan könnyen megtaláljuk benne a kifejezetten nekünk szóló részeket, és bármikor újból elővehetjük, ha egy konkrét kérdésre keressük a választ. A gyereknevelési gyakorlatok vagy stratégiák rövid leírása jól láthatóan kiemelve szerepel, ezeket azután részletesen kifejtem, példákkal is illusztrálom, majd tippeket adok, hogyan alkalmazzuk őket.

A valós élet persze bonyolult, ezért a könyvben szereplő legtöbb gyakorlatot keresztivatkozásokkal (#) mutatom be, vagyis a hivatkozások segítségével az éppen olvasottal összefüggő stratégiákhoz lapozhatunk, és hatékonyan ötvözhetjük a két módszert a mindennapi életből vett jelenségek alapján. A számunkra éppen aktuális tanácsok segítségével így könnyen kiépíthetjük a saját eszköztárunkat.

Mivel a könyv célja az, hogy könnyen emészthető adagokban, egyszerű példákon keresztül tárja elénk a leghasznosabb információkat, ezért szándékosan rövid is. További ötletek, módszerek és példák a [www.drericar.com](http://www.drericar.com) weboldalon találhatóak.

## **A jó gyereknevelés alapkövei**

Felváztoltam tehát, hogy mire számíthatunk a könyv elolvasásakor, de hadd szóljak néhány szót a mögöttes filozófiáról is. Meglátásom szerint a jó gyereknevelés receptje kettős. Egyrészt függ attól, hogy képesek vagyunk-e önmagunkat, másokat (például a családunkat), illetve az adott pillanatot tudatosan – és elsősorban nem ítélkezve – látni. Vagyis ami egy gyereknél egy adott pillanatban kívánatos, az esetleg egy másik alkalommal vagy egy másik gyereknél nem igazán jó megközelítés. Mivel a hangulatunk és a körülmények is folyamatosan változnak, tudatában kell lennünk annak, hogy mi is zajlik éppen, mire lenne szükség, hogy azután rugalmasan alakíthassuk a stratégiánkat, a hozzáállásunkat.

Ha például napközben volt egy konfliktusunk az egyik kollégánkkal, akkor tudatosítanunk kell magunkban, hogy



az még este hazaérve is hatással lehet ránk, tehát figyelünk kell, hogy ne veszítsük el hirtelen a türelmünket. Ha pedig magányosnak, levertnek érezzük magunkat, vigyázzunk, hogy a saját szükségleteinket véletlenül se helyezzük a gyerekeink szükségletei elé. Tudatában kell lennünk a gondolatainknak, érzéseinknek, hogy meg tudjunk állni egy pillanatra, át tudjuk gondolni a dolgokat, és ahelyett, hogy egyszerűen csak reagálnánk az eseményekre, legyen időnk *megválasztani*, hogy mi is a teendő (*lásd #11, #15 és #18*).

A tudatosság mellett a jó szülők arra is nagy hangsúlyt helyeznek, hogy a kutatások szerint mi válik be a leginkább a gyerekeknél. Néhány kutatás számomra is váratlan eredménnyel szolgált. Vegyük például a dicséretet: ösztönösen azt gondolnánk, hogy minél többet dicsérünk egy gyereket, annál magabiztosabbá válik. A valóságban azonban ennek pont az ellenkezője történik. Azok a gyerekek, akiket túl sokat dicsérnek, különösen, ha az igyekezetük helyett a tulajdonságaikat vagy képességeiket dicsérik általánosságban (például „Ügyes vagy!” vagy „Annyira okos vagy!”), jellemzően kevésbé lesznek magabiztosak a saját képességeiket illetően. (Erről bővebben *lásd #42.*) A kutatások segítenek megérteni, hogy mi az, ami ténylegesen beválik a gyerekek esetében, és mi nem. Így elkerülhetjük, hogy a jó ötletnek tűnő, de valójában nem célravezető gondolatok vagy elméletek félrevezessenek.

Jó szülőnek lenni nem azt jelenti, hogy rengeteg szabályt bemagolunk, inkább olyan ez, mint amikor jól beszélünk egy másik nyelven. Ahhoz viszont, hogy folyékonyan beszéljünk egy idegen nyelven, először gyakorlással bizonyos

elveket a magunkévá kell tenni, majd ezek alapján az adott pillanat és az adott cél függvényében megalkotni a mondanánk. Az idegen nyelvek ismeretéhez hasonlóan a gyereknevelés is egy tanulással, gyakorlással fejleszthető készség (lásd #5). Ha sikerül tehát egyszerre alkalmaznunk néhány, tudományosan alátámasztott általános elvet azzal, hogy folyamatosan tudatosak vagyunk, akkor felkészülten állhatunk a gyereknevelésben rejlő kihívások elé.

A könyvben szereplő gyereknevelési gyakorlatok három alapvető elvre épülnek, amelyeket a jó gyereknevelés alapköveinek neveztem el. Ezek az elfogadás, a határok és a következetesség.\*

Az elfogadás elve mögött az az alapvető elgondolás áll, hogy a gyerekünk felé folyamatosan azt közvetítsük (szavakkal, tettekkkel, viselkedéssel), hogy *pont olyannak szeretjük őt, amilyen* (még akkor is, amikor nem tetszik a viselkedése vagy a döntése). Az elfogadás hasonló a feltétel nélküli szeretethez, mégis azt gondolom, hogy az itt leírt elfogadás valójában nagyobb kihívást jelent.

Gondoljunk például egy folyton könyveket bújó, kissé esetlen gyerekre, akinek sportos édesapja mindig egy magafajta fiúról álmodott. Az apa persze biztathatja sportolásra a fiát, hogy ügyesebbé váljon és tágítsa a komfortzónáját,

\* A könyvben szereplő, bizonyos következményekkel járó gyereknevelési gyakorlatok elsősorban a kétévesnél idősebb gyerekeknél alkalmazandók. Kisebb gyerekek esetében a következmények helyett inkább a gyerek felügyeletére, illetve figyelmének elterelésére, valamint szerető, gyengéd kapcsolat kiépítésére koncentráljunk. A csecsemők, illetve 1-2 éves gyerekek nevelésére fontos példákat találunk az 1., 8., 19., 21., 29-31., 39., 57-58., 61., 63., 65., illetve a 67-74. fejezetekben.

de képes-e mindezt úgy csinálni, hogy azzal továbbra is kifejezi fia iránti szeretetét, és elfogadja-e olyannak, amilyen? Vagy pedig a csalódottságának ad hangot, hogy a fiú nem olyan lett, mint amiben reménykedett? Nehéz, ugyanakkor életbe vágóan fontos feladat ez. Az elfogadás elvének gyakorlására találunk példákat a 6., 8–9., 14., 16., 18., 29., 34., 39., 43. és 74. fejezetekben.

A második alapvető elv a határok egyértelmű kijelölése és kommunikálása, mivel a gyerekeknek szükségük van keretekre, határokra. Olyan családi környezetben érzik magukat a legnagyobb biztonságban, ahol világosak, észszerűek az elvárások, a szabályok. A határokkal kapcsolatos gyereknevelési gyakorlatokról a 11., 21–23., 38., 41., 50–52, illetve 71–72. fejezetekben olvashatunk.

A következetesség elve szorosan kapcsolódik a határokhoz. Azt jelenti ugyanis, hogy azt tesszük, amit ígértünk, azaz kiszámíthatóak vagyunk. Következetes viselkedésünkkel minimálisra korlátozzuk a határok feszegetésének lehetőségét, hiszen a gyerekek hamar megtanulják, hogy mindig betartjuk, amit ígértünk. Következetesség hiányában azonban a legtöbb szabály és határ hatástalanná válik.

A workshopjaimon a gravitációval szoktam szemléltetni a következetesség elvét. Ha leejtünk valamit, és az több esetben (vagy akár csak egyetlenegyszer) nem esik le, elkezdünk azért ledobni dolgokat, hogy megnézzük, újból ugyanaz történik-e. Azok a gyerekek, akiknek a szülei nem következetesek, általában tesztelni kezdik a kereteket, a határokat, hiszen ezzel is kiismerhetik apa és anya „működését” (lásd #34), ráadásul lehet, hogy így bizonyos dolgokat meg is úsznak. A következetességgel kapcsolatos

gyereknevelési gyakorlatok az 1., 17–18., 23., 31., 46–47., 53–54. és 71. fejezetekben találhatók.

A könyvben átgondoltan használom a „jó szülő” kifejezést, hogy tükrözze a gyereknevelési filozófiámat. Azért használtam a „jó” jelzőt, mert – a „tökéletessel” ellentétben – ez olyanfajta gyereknevelési módszerekre utal, amelyekre szerintem törekednünk kellene. Tökéletes szülő nem létezik, viszont ha egy ilyen csodalénnyé próbálunk válni, akkor jó eséllyel frusztrálnak és alkalmatlannak fogjuk érezni magunkat. A jó szülők követnek el hibákat (*lásd* #12), ezek ugyanakkor lehetőséget kínálnak arra, hogy bemutassák a gyerekeiknek, mit tehet az, aki hibát követ el: hogyan lehet emelt fővel, felelősségteljesen kezelni azt, ha hibázunk.

Van még egy fontos dolog: tudni és csinálni valamit egészen mást jelent. Míg általában csak akkor vagyunk képesek valamit megcsinálni, ha előzetesen ismereteket szereztünk róla, ám ha tudunk valamit, de nem aszerint cselekszünk, azzal nem érünk el változásokat.

Mindannyian megtapasztaltuk ezt. Tudjuk, hogy fontos az alvás, mégis sokáig fennmaradunk filmet nézni. Tudjuk, hogy nem kellene újra (és újra) ránézni az üzeneteinkre vagy a Facebookra, mégis megtesszük. Tisztában vagyunk vele, hogy türelmesnek kellene lennünk a gyerekeinkkel, mégsem vagyunk rá képesek. A jó szülővé válás egyik kulcsa tehát az, hogy nemcsak tudjuk, hogyan kell valamit csinálni, hanem ténylegesen azt is *csináljuk*, amiről meg vagyunk győződve.

Ez utóbbi komoly igyekezetet és gyakorlást igényel (*lásd* #2). Nem könnyű például felkelni és edzésre menni,

amikor nem igazán van kedvünk. *Tudjuk*, hogy hasznos lenne, azzal is tisztában vagyunk, hogyan csináljuk, mégis nehezen vesszük rá magunkat, hogy tényleg *csináljuk* is. Ha ennek ellenére sikerül kemény munkával (igyekezet) kialakítanunk egy rendszeres edzésrutint (gyakorlás), akkor mindezt fenntartani már sokkal könnyebb lesz. Ez az oka annak is, hogy bár a gyerekeink iránti szeretet ösztönösen fakad belőlünk, jó szülőnek lenni egy olyan képesség, amely tanulható, gyakorolható és fejleszthető.

Ha szerencsések vagyunk, szüleink hozzáértően neveltek minket, így minden bizonnyal van elképzelésünk arról, mit tegyünk. Ha azonban nem voltunk ilyen szerencsések (és bizony sokan vagyunk így), akkor meg kell tanulnunk és be kell gyakorolnunk azokat a képességeket, amelyek segítségével szerető, jól működő szülőkké válhatunk. De még akit jól neveltek, valószínűleg az is fejlesztheti gyermeknevelési képességeit, hiszen a kutatásoknak köszönhetően újabb és újabb ismeretek látnak napvilágot a gyerekek viselkedésével, agyuk működésével kapcsolatban.

Ha a gyereknevelésre egyfajta mesterségként tekintünk, akkor kevésbé szigorúan ítéljük meg magunkat, ha hibázunk. A nyitottság és a tanulás életformánkká válhat, és folyamatosan keressük majd azokat az új és hasznos információkat, amelyekkel képességeinket fejleszthetjük. Vagyis: ki kell derítenünk, *mi* a feladatunk, *azt hogyan* kell csinálni, majd pedig ténylegesen *neki kell állnunk*.

A könyv olvasása során – akár végigolvassuk, akár csak bele-belelapozunk – előfordulhat, hogy rémület vagy komoly aggodalom fog el minket, ahogy felidézzük saját szülői baklövéseinket (ilyenek mindnyájunknak vannak). Azt

gondoljuk, bizonyos helyzeteket másként kellett volna kezelni, egyes dolgokat pedig jobb lett volna már akkor tudni. Ilyen esetekben ne feledjük, hogy mindnyájan követünk el hibákat, a gyerekeink pedig reziliensek, alkalmazkodók. Ezért ha változtatni szeretnénk, most, ebben a pillanatban kell tudatosan eldöntenünk, hogy a számunkra fontos emberekhez és eseményekhez hogyan akarunk ezentúl viszonyulni (*lásd #75*).

Végül egy rövid történettel szeretném bemutatni, hogyan gondolkodom a jó nevelésről. Körülbelül tizenöt évvel ezelőtt a férjemmel elhatároztuk, hogy örökbe fogadunk egy kiskutyát. Egyikünknek sem volt soha kutyája, de láttuk, hogy másoknak mekkora örömet szerez, és végül is mindketten szerettük a kutyákat. Elmentünk hát a menhelyre, és hazahoztunk egy imádni való kölyökkutyát. Hamar rájöttünk azonban, hogy némi segítségre lesz szükségünk, mert nem tudtuk, hogyan bánjunk vele, úgyhogy beiratkoztunk egy kutyaiskolába.

Alig vártuk, hogy megtanuljuk, hogyan képezzük ki, hogyan változtassuk meg, amit problémásnak találtunk a viselkedésében. Végül kiderült, hogy a kutyakiképzés csak kisebb részben szólt a kutyánk neveléséről. Sokkal inkább nekünk tanították meg, hogyan gondolkodjunk egy kutya fejével, hogyan értelmezzük a viselkedését, és hogyan bánjunk a kölyökkutyánkkal, hogy azzal segítsük a tanulását, fejlődését.

Mindenekelőtt azonban megtanultuk: ahhoz, hogy a kutyánk változtasson a viselkedésén, először a saját viselkedésünkön kell változtatnunk. Ez a tanulság minden

kapcsolatunkra kiterjeszhető. Bár csábítónak tűnik csak azt látni, hogy a gyerekeink mit csinálnak rosszul, megoldásképpen pedig „megjavítani” őket, ezzel a hozzáállással megfeledezünk arról az alapelvről, hogy a kapcsolatunk is változtatható.

A kapcsolatok olyanok, mint a tánc. Ha a pár egyik tagja másképp lép, partnerének követnie kell. Ez különösen igaz a gyerekeinkre. Ezért amikor legközelebb azt kívánjuk, hogy bárcsak kevesebbet nyafognának, jobban odafigyelnének ránk stb., gondoljunk arra, hogy a gyerekeink viselkedésének megváltoztatásához először nekünk kell megváltoznunk.





# 1

## TARTSUK BE AZ ÍGÉRETEINKET!

Ez az elv kettős:

1. Ne hozzunk olyan szabályokat, amelyeket nem tudunk vagy nem fogunk betartani.
2. Tartsuk be, amit megígértünk.

A gyerekek számára fontos, hogy tudják, komolyan gondoljuk, amit mondunk. Ez erősíti a jó szülő-gyermek kapcsolat alapját képező kölcsönös bizalmat és tiszteletet (*lásd még #74*).

Így például, ha azt mondjuk a kétéves gyerekünknek, hogy ki fogunk menni a boltból, ha még egy terméket leránt a polcról, akkor tényleg eszerint cselekedjünk (*lásd még #53*). Vagy ha az ötéves gyerekünk direkt elrohan, miután kijelentettük, hogy nem mehet a baseballmeccsre, ha azonnal fel nem veszi a kabátját és a cipőjét, akkor tényleg ki kell hagyni a baseballmeccset. (Először azonban győződjünk meg arról, hogy tényleg hallotta a kérésünket; *lásd #29*.)

Ha azt tesszük, amit ígértünk, annak lesz egy másik kellemes hatása is: a gyerekeink kevésbé fogják feszegetni a határokat. Ha tudják, hogy az fog történni, amit mondtunk (vagyis kiszámíthatóan viselkedünk), akkor nem éri meg nekik azzal foglalkozni, hogy vajon komolyan gondoljuk-e (*lásd még #34*).

De ugyanilyen fontos az is, hogy betartsuk, amit ígértünk. Ha azt mondjuk a gyerekünknek, hogy öt perc múlva felállunk a számítógép mellől, és olvasunk neki, akkor valóban úgy készülünk, hogy öt perc múlva abbahagyjuk a munkát, és azt tesszük, amit ígértünk. Ha viszont újra és újra lerázzuk őt, vagy egyre későbbre toljuk az olvasást („Még pár perc, édesem!”), legközelebb kételkedni fog, amikor ígérünk neki valamit.

## TIPP

Figyeljünk arra, amit a gyerekünknek ígérünk, legyen az egy közös tevékenység („Kosarazom veled, amint befejezem ezt az e-mailt”) vagy egy szabály megszegésének a következménye („Még valamit leszedsz a polcról, és már megyünk is kifelé!”).

Mindenképpen tartsuk be, amit ígértünk (vagy ismerjük el, hogy valóban ígértünk valamit, és tüzetesen magyarázzuk el, miért nem tudtuk betartani).