

Iben Dissing Sandahl – Sarah Zobel

**Fogd a kezem!**



Iben Dissing Sandahl – Sarah Zobel

# Fogd a kezem!

Hogyan védhetjük meg gyermekünket  
a stressztől és a szorongástól?

hvg  könyvek

A fordítás alapja:  
Iben Dissing Sandahl – Sarah Zobel:  
*Det gør ondt i maven, mor. Skab mere nærvær, mindre stress  
og smukke øjeblikke med dit barn*

Copyright © Iben Dissing Sandahl & Sarah Zobel  
& Gyldendal Copenhagen, 2018.  
Published by agreement with Gyldendal Group Agency.

Fordította © Szamos Réka, 2019  
Utószó © Deliága Éva, 2019  
Szerkesztette: Grim Jolán  
Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2019  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Káli Diána  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-775-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely  
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes 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: Sörfőző Zsuzsa  
Nyomás:  
Felelős vezető:

# Tartalom

<b>Bevezető</b>	<b>7</b>
<b>1. fejezet: Visszatekintés</b>	<b>19</b>
<b>2. fejezet: Önbecsülés</b>	<b>47</b>
<b>3. fejezet: Nyugalom</b>	<b>67</b>
<b>4. fejezet: Hallgatás</b>	<b>91</b>
<b>5. fejezet: Empátia</b>	<b>109</b>
<b>6. fejezet: Digitális világ</b>	<b>129</b>
<b>7. fejezet: Ölelés</b>	<b>149</b>
<b>8. fejezet: Önmagunk szeretete</b>	<b>167</b>
<b>9. fejezet: Határok</b>	<b>187</b>
<b>Végszó: Szeretetkiáltvány szülőknek – a gyerekeinkért</b>	<b>205</b>
<b>Utószó a magyar kiadáshoz</b>	
Deliága Éva: „Anyá, fáj a hasam!” – Mi állhat a testi tünetek hátterében?	<b>209</b>
<b>Jegyzetek</b>	<b>227</b>
<b>További olvasnivalók</b>	<b>229</b>

**„A gyerekeink tanítanak nekünk  
a legtöbbet a boldogságról.  
Mindig arra készítetnek, hogy  
élvezzük a pillanatot, mert  
a következő nem lesz ugyanilyen.”**

**MARIANNE WILLIAMSON**  
amerikai író

## Bevezető

Amikor szülővé válunk, a világ legnagyobb horderejű feladatába kezdünk. Egy idegen, ismeretlen világba lépünk be, ahol csak a saját történetünkre támaszkodhatunk, és amely tele van a gyerekünk jövőjéről szóló álmainkkal és reményeinkkel. Teljesen természetes, ha félünk és bizonytalannak érezzük magunkat, amikor a mi felelősségünké válik egy újszülött kis ember élete, pedig hirtelenjében azt sem tudjuk, hova kapjunk. Hiszen hol is tanultuk volna meg, hogyan legyünk igazán jó szülők?

Emiatt gyakran a sötétben tapogatózunk, és rengeteg kérdés merül fel bennünk. Hogyan nyugtassak meg egy vigasztalhatatlan gyereket? Rendben van-e, ha nem szoptatok? Hogyan értelmezzem, ha a gyerekem tikkkel vagy fél elaludni? Hogyan viszonyuljak mindahhoz, amit meg kell tanulnom, hogy a gyerekemből önálló, reziliens ember legyen, ha felnőtt?

Rengeteg jó és hasznos könyv létezik, amelyek tele vannak tanácsokkal és tudnivalókkal a gyermeknevelés összetett és gyakran emberpróbáló feladataival kapcsos-

latban, a legtöbben olvastuk is ezeket, de mivel a gyerekek világa jelentős változásokon megy át, és állandóan vitatott téma, fontos, hogy lépést tartsunk az új fejleményekkel.

Vannak olyan gyerekek, akik nem érzik jól magukat a bőrükben, és nem kapják meg az élettől azt, amiben reménykednek. A dán szociális ügyekért felelős miniszter nemrégiben felállított egy szakértői munkaközösséget, és elindított egy „nevelési vitafórumot” a szülői szerep kör megvitatására, azt remélve: segítheti a szülőket annak a problémának a megoldásában, hogy egyre több gyerek nem érzik jól magukat a bőrében. Ugyanis megdöbbentő adat, hogy Dániában naponta nyolc gyerek hívja fel a telefonos gyermeklelkiségély-szolgálatot, hogy elmondja, fél, szorong.

Nagyon sok gyerek és fiatal számára a szomorúság, a magány és a szorongás meghatározó lelkiállapottá vált, és nap mint nap jelentenek beteget az iskolában stressz miatt. Dániában 2011 óta 60 százalékkal nőtt azoknak a gyerekeknek és fiataloknak a száma, akiknek antidepresszánt írnak fel, a gyermekpszichiátriákon pedig öt év alatt 44 százalékkal nőtt a betegek száma.<sup>1</sup> Ezek az aggasztó számok megerősítenek bennünket abban, hogy igenis változásra és új látásmódra van szükség.

Elfojtott érzelmeink gyakran a gyomortájékon jeleznek. Azt mondjuk, idegességünkben összeszorul a gyomrunk, vagy úgy érezzük, mintha lepkék repkednének benne, ha szerelmesek vagy izgatottak vagyunk. Karjainkat védelmezően összefonjuk a gyomorszájunk előtt, ha fenyegetve érezzük magunkat vagy egy kis ér-



## BEVEZETŐ

zelmi biztonságra vágyunk. Úgy gondoljuk, sok kisgyerek és fiatal tapasztal ilyen belső fájdalmat. Ennek a fájdalomnak érzelmi okai vannak, és a mai gyerekek életében jelentkező újfajta kihívások miatt megnövekedett bizonytalanságot jelzi.

A gyomor a test érzelmi kommunikációs központja, ezért bármilyen zavar vagy belső nyugtalanság gyakran *pszichoszomatikus tünetként*, azaz olyan testi fájdalom formájában jelentkezik, amelyet a belső problémáink során fellépő lelki, pszichés fájdalom okoz. A pszichoszomatikus tüneteket általában nehéz behatárolni, ami gyakran azzal jár, hogy a valós okok helyett végül a probléma tüneti kezelése folyik.

Ha a gyerekünknek fáj hasa, zaklatott vagy egyéb fizikai tüneteket mutat, hajlamosak vagyunk elhamarkodott magyarázatot vagy megoldást találni, hiszen nehéz kiigazodni azon, mi az, ami testi, és mi az, ami lelki fájdalom. Fontos, hogy tudjuk, akármelyikről legyen is szó, a gyerekünk – a testén keresztül – valamit a tudomásunkra próbál hozni: valamit, amit nem biztos, hogy ért, vagy nem képes szavakkal kifejezni.

Épp ezért kell néha-néha megállnunk és megkérdeznünk magunktól: eleget tudok a gyerekemről? Tisztában vagyok vele, mi foglalkoztatja mostanában? Elég figyelmesen hallgatom? Látom-e őt *valójában* a stresszes mindennapok sodrában? Ezek a kérdések segítenek abban, hogy jobban megértsük a gyerekünket.

## Az egymással való kapcsolat

A mindennapok sodrásában könnyen elveszíthetjük a gyerekünkkel való szoros kapcsolatot. Nem azért, mint ha így akarnánk, hanem mert *önmagunkkal is* elveszítjük a kapcsolatot. Arra törekszünk, hogy mindent megoldjunk, millió dolog jár a fejünkben, így gyakran tűnhetünk szórakozottnak, figyelmetlennek, ingerültnek. A gyerekeink azokra a benyomásokra és jelekre reagálnak, amelyeket érzékelnek: hogy jelen vagyunk-e lélekbent is.

Az önmagunkkal való kapcsolat ezért a gyerekekkel való kapcsolat kiindulópontja – ez pedig a könyvünk egyik lényeges mondanivalója. Ha nem vagyunk tudatában saját lelkiállapotunknak, nehéz jelen lenni és megérezni, mire van szüksége a gyerekünknek. A szoros viszony rendkívül meghatározó.

A szoros és jó kapcsolat a köztünk kialakult energiát és közeget jelenti. Azt, hogy mennyire érezzük magunkat ebben a közegben kényelmesen és biztonságban. Olyan közeg ez, amelyben teljesen jelen vagyunk, amikor együtt vagyunk? Szabadon ki tudjuk magunkat fejteni, és konstruktívan viszonyulunk egymáshoz? Ilyen közeget csak akkor tudunk kialakítani, ha szülőként egy percre képesek vagyunk magunk mögött hagyni az aggodalmainkat, frusztrációnkat, elvárásainkat vagy csalódásainkat; mindazt, ami gyakran tudat alatt van bennünk.

Ha erre képesek vagyunk, nyílt szívvel, odafigyeléssel állhatunk a gyerekeink elé, és akár még egy új szemszög-

## BEVEZETŐ

ből is ráláthatunk az előttünk álló kis emberre. Ebben a közegben érzi azt a gyerekünk, hogy látjuk, meghallgatjuk, teljes mértékben elismerjük őt – ebben a közegben bontakozik ki a mély, bensőséges kapcsolat.

A bensőséges kapcsolat meghatározó jelentőségű. A Harvard Egyetem egyik vizsgálata megállapítja, hogy a mély és kiteljesedett kapcsolatok boldogabb és egészségesebb emberré tesznek bennünket.<sup>2</sup> Amikor olyasvalakivel vagyunk együtt, akiben bízunk és akivel biztonságban érezzük magunkat, megnyugszik az idegrendszerünk. Ezáltal az agyunk aktív tud maradni, az érzelmi és a lelki fájdalom pedig csökken. Több vizsgálat azt is kimutatta, hogy a felületes kapcsolatok elviszik az energiánkat: ebből egyenesen következik a stressz-szint növekedése, amitől olyan sok gyerek és fiatal szenved. A mi gyerekeink már az internet végtelen lehetőségei között nőnek fel, közel és távol bárkivel kommunikálhatnak, és a barátságok sokszor virtuálisak. Régen nem így volt. A másokkal való együttlét gyors üzenetváltásokra, futó ismeretségekre redukálódik.

Azok a történetek, események, élmények, nevetések, tapasztalások, összeveszések és kibékülések, amelyek egy jó barátságot meghatároznak, manapság már sokkal kevésbé vannak jelen. A munka nehezét „megspóroljuk”, és az az alapvető egymásra hangolódás, amely akkor jelentkezik, amikor ténylegesen és nyugalomban együtt vagyunk valakivel, soha nem lesz olyan erős és értékes, mint korábban. A fizikai jelenlét hiánya a nagy fokú magányosság érzését hozza magával – a felnőtteknél is, de különösen a gyerekeknél. A valóság kiürese-

dik és jelentéktelenné válik. A kötelezettségek nélküli kapcsolatok, amelyekben a gyerekeink manapság léteznek, megakadályozzák őket abban, hogy mélyen kötődjenek a körülöttük lévő emberekhez, és ezáltal önmagukhoz is.

Épp ezért a gyerekek hozzánk, szülőkhöz fűződő kapcsolata még fontosabb egy olyan korban, amikor a barátok fizikai jelenléte többé-kevésbé hiányzik, a gyerekek közösségimédia-használata jelentős, sok a zavaró tényező, a társadalom pedig egyre több elvárást állít eléjük.

### **Mennyiségi vagy minőségi együttlét?**

Egy új angol kutatás szerint mi, dánok élen járunk a gyerekeinkkel eltöltött idő tekintetében.<sup>3</sup> Ezt sokunk igazolni tudja a saját családi életéből. Az azonban, hogy sok időt töltünk a gyerekeinkkel, nem feltétlenül jelenti azt, hogy jó a hangulat, és az együttlét figyelmes és minőségi. Gyakran összekeverjük a mennyiséget és a minőséget.

Ülünk az étkezőasztal körül, együtt vagyunk anélkül, hogy ténylegesen érzelmileg közel lennénk egymáshoz. Rendet rakunk, uzsonnát csomagolunk, étel kerül az asztalra, megoldjuk a napi logisztikát, visszük-hozzuk a gyerekeket – de mindezt sokszor anélkül tesszük, hogy valóban közel lennénk hozzájuk.

A mély, szoros kapcsolat, ez a különleges, odaadó közege a minőségi együttlét alapja, és ez könyvünk egyik fókuszpontja is. Ez a minőségi együttlét pedig egyfajta

## BEVEZETŐ

megerősödött tudatosságból ered: saját szülői, emberi mivoltunk és a szülői lét tudat alatt zajló részének felismeréséből.

### A külső és a belső világ

Az elmúlt években gyakran kerültek a figyelem középpontjába azok a – gyermekeinkkel és saját magunkkal kapcsolatos – külső tényezők, amelyek eltávolítanak minket önmagunktól és másoktól is. Olyan sok az elvárás, annyi mindennek kell megfelelnünk, jól kell teljesítenünk, hatékonyak kell lennünk, és így énünk bizonyos részei háttérbe szorulnak, ahogy a lehetetlenre törekszünk és megpróbálunk egyre gyorsabban rohanni.

Szülőként sokkal többre juthatunk, ha megtanulunk visszavenni a tempóból, inkább magunk felé fordulunk, és megtaláljuk a hiányzó láncszemet, vagyis a saját mentális és szellemi egészségünkre irányuló figyelmet. Az önmagunkkal és ezáltal másokkal való elmélyültebb kapcsolat nagyon fontos kapaszkodópont egy zaklatott, kifelé forduló világban.

Törekednünk kell arra, hogy egyensúlyt teremtsünk a *tenni* és a *lenni* között. Hiszen épp ez utóbbi során leszünk jobban tudatában önmagunknak, gyerekeinknek, továbbá a nevelés azon aspektusainak, amelyek egy elmélyültebb, kiteljesedettebb viszonyt alakíthatnak ki velük, ami az egészséges és jó családi élet megingathatatlan alapja.

Amikor a gyerekeink neveléséről beszélünk, valójában saját magunk neveléséről van szó, és arról, hogy

mit hoztunk magunkkal a saját neveltetésünkből. Automatikusan azon események, élmények és tapasztalatok alapján cselekszünk, amelyeket mi magunk átéltünk, és amelyek tudat alatt a részünkké váltak. A szülői létnek olyan része ez, amelyre a legtöbben nem is igazán gondolunk, és amelyre nem fordítunk energiát. Mégis nevesítenünk kell szülői mivoltunk ezen tudat alatti részét, hiszen gyakran éppen az okozza a köztünk és a gyerekeink között kialakuló legtöbb félreértést, ha nem tisztázzuk, mi rejlik bizonyos szándékaink és cselekedeteink mögött. A fontos dolgok kimondása nélkül még jobban eltávolodhatunk egymástól.

Könyvünk megközelítése szerint szülői mivoltunk az életünk minden területére kiterjed. A szülői lét egy olyan felfogását mutatja be, amely szerint anyának vagy apának lenni szüntelen változási folyamat, amely újabb és újabb feladatok elé állít minket és a gyerekeinket, és amely során állandóan fejlődünk. De ehhez az szükséges, hogy mi, szülők belássuk: nem mindig a gyerekek azok, akiket meg kell nevelni, hanem sokkal inkább nekünk, felnőtteknek kell visszatalálnunk önmagunkhoz.

A szeretet és a sebezhetőség felvállalása mély, szoros kapcsolatokat eredményez, de ehhez magunkban kell megtalálni a válaszokat, és kiállni amellet, amiben hiszünk. Csak így hozhatjuk létre azokat a szükséges és egyértelmű kereteket, amelyekre a gyerekeink támaszkodhatnak.

## A szülői lét új megközelítése

Szerzőként és pszichológus, illetve pszichoterapeuta szakemberként a szülői lét egy olyan megközelítése mellett emelünk szót, amelyben alapvető fontosságú, hogy csakis egy szilárd belső fókusz adhatja meg a jó élet alapját. Egy olyan megközelítés mellett, ahol a szülők és a gyerekek egyenrangú partnerek. Egy olyan szellemiségű megközelítés mellett, amely elismeri, hogy a gyerekek tükrök, akik megmutatják, hogyan érünk és fejlődünk mi magunk.

Szerzőként és anyaként kettőnknek együtt öt, 2 és 18 év közötti gyereke van.

Egyikünk, Iben Sandahl így mutatja be magát: „Több mint 20 éve foglalkozom gyerekekkel és fiatalokkal mint tanár és pszichoterapeuta. Ezenkívül a 25 nyelven megjelent *Gyereknevelés dán módra* című nemzetközi bestseller<sup>4</sup> szerzője is vagyok. Azt, hogy a dán gyereknevelés tud valami különlegeset, előző könyvem már bemutatta, pedig a dán gyerekeknek és szülőknek is megvannak a saját küzdelmeik, ugyanúgy, mint bárki másnak. Amikor a világot járom, és előadásokat tartok a könyvemről és a munkámról, folyamatosan élesedik a látásom a gyerekneveléssel kapcsolatban. Ugyanez történik, amikor blogot írok vagy tanácsot adok a *Psychology Today* című magazin hasábjain. Férjnél vagyok, és van két tinédzser lányom, Ida 18, Julie 15 éves.”

A könyv másik szerzője, Sarah Zobel pszichológus így vall: „Akár vezetőképzésről, coachingról, egyéni terápia-

ról vagy gyerek-szülő tanácsadásról van szó, a gyerekkor mindig előkerül. Pontosan ezért kell odafigyelnünk rá. Nekem három gyerekem van, Roberta 17, Vincent 12, Dallas 2 éves. Megtapasztaltam, hogy az élet adta különböző kihívások, többek között a válásom, hogyan változtatták meg a szerepemet és a feladatomat anyaként. Emellett a gyerekeimmel közös szenvedélyünk a meditáció és a mindfulness.”

Mindkettőnk mögött áll egy élet. Úgy döntöttünk, a saját – lánygyermekként, anyaként, szakemberként szerzett – személyes történeteinket és tapasztalatainkat vesszük alapul ehhez a könyvhöz. Életünk során volt részünk nehézségekben, szertefoszlott álmokban, de szép és éltető pillanatokban is. Ezek hoztak bennünket közelebb saját magunkhoz és a gyerekeinkhez.

Megosztjuk az olvasóval a saját történeteinket, a fájdalmas és a szép pillanatokot is, mert tudjuk, hogy a legjobb út a másik emberhez az őszinteségen és a sebezhetőségen keresztül vezet. Az őszinteség és a sebezhetőség az, ami rávesz bennünket, hogy egymást jobban érezzük, értsük, és jobban reflektáljunk egymásra. Ezeken az őszinte történeteken keresztül ismerjük fel egymásban az embert – és a szülőt –, és ez harmóniát teremt az egymásra mutogatás és a szülői létben való elmagányosodás helyett.

A *szeretet* központi téma a könyvben, hiszen ez a szülő-gyerek kapcsolat alapja. A szeretet jó kiindulópont, ha a gyerekeknél és a fiataloknál hasfájásról, stresszről, szorongásról hallunk. Mindegy, hogy szülőként, nagyszülő-



## BEVEZETŐ

ként, apaként, anyaként, egyedülállóként, mozaikcsalád tagjaként vagy szakmabeliként, de küzdjünk a gyerekek boldogulásáért, és teremtsünk rengeteg szép pillanatot a lelkük mélyéig boldog gyerekeinkkel!

Jó olvasást kívánunk!

Szeretettel:  
*Sarah és Iben*

**„A fény végtelen erejét csak akkor  
tapasztalhatjuk meg, ha elég bátrak  
vagyunk felfedezni a sötétséget.”<sup>5</sup>**

**BRENÉ BROWN**  
professzor és író