

MIT KEZDJÜNK A HISZTIVEL?

KÉPES KALAUZ A DÜHKITÖRÉSEK KEZELÉSÉHEZ

A fordítás alapja:

Anne-Claire Kleindienst – Lynda Corazza: *Petit décodeur illustré de l'enfant en crise – Quand la crise nous fait grandir*

First published in French by Mango, Paris, France – 2017

Copyright © Mango, 2017

Fordította © Till Katalin, 2018

Szerkesztette: Fejér Tamara

Szakmailag lektorálta: Frank Orsolya

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tulics Mónika

www.hvgkonyvek.hu

hvg  **könyvek**

ISBN 978-963-304-723-1

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: HVG Press Kft.

Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: Aduprint Kft.

Felelős vezető: Tóth Zoltán

ANNE-CLAIRE KLEINDIENST

LYNDA CORAZZA

MIT KEZDJÜNK A HISZTIVEL?

KÉPES KALAUZ A DÜHKITÖRÉSEK KEZELÉSÉHEZ

TARTALOM

NEM AKAR ... 10

Nem akar felöltözni.....	18
Nem akar iskolába menni	20
Nem akar asztalhoz ülni	22
Nem akar enni.....	26
Nem akar segíteni	30
Nem akar rendet rakni a szobájában	34
Nem akar leckét írni.....	38
Nem akar tanulni	42
Nem akar aludni.....	46

NEM TUD ... 50

Nem tudja kezelni a nemet	60
Nem tud uralkodni az érzelmein.....	62
Nem tud viselkedni a boltban.....	66
Nem tud viselkedni az étteremben.....	70
Nem tud elszakadni a képernyőtől.....	72
Nem tud viselkedni az autóban	76

BÉNÁNAK TARTJA MAGÁT ... 78

Bénának tartja magát a tanulásban.....	90
Azt akarja, hogy elsőre sikerüljön	94
Inkább nem csinálja, mint hogy elrontsa	96
Nem tud veszíteni	98
Semmi sem jó neki.....	102
Hazudik, hogy kevésbé érezze bénának magát	104
Dicsekszik, hogy magabiztosabbnak érezze magát	108

MINDIG A KÖZÉPPONTBAN AKAR LENNI ... 110

Ellenkezik, hogy ő irányítson.....	122
Provokál, felesel, szemtelen	124
Hangos	126
Mindenbe belebeszél.....	128
Mindent ezerszer el kell ismételni neki	130
Felveri az egész házat	134
Provokálja a testvéreit	136

NEHÉZ A TÖBBIKKEL... 142

Nincsenek barátai	154
Nehéz a barátokkal	156
Nem hívják meg a születésnapokra	158
Zaklat másokat / zaklatják	160
Erőszakos másokkal	162
Neveletlennek tűnik.....	164

TÍZ IRÁNYMUTATÁS GYERMEKEINK NEVELÉSÉHEZ ... 166

1. Fejlesszük megfigyelési készségünket, gyermekünkre irányuló figyelmünket	169
2. Tanuljuk meg, hogyan lépünk be gyermekünk világába, miként teremtsünk valódi kapcsolatot vele	171
3. Induljunk ki abból, hogy gyermekünk hol tart, majd saját erőforrásainak mozgósításával segítsünk neki továbblépni.....	174
4. Bátorítsuk gyermekünket a fejlődés útján.....	176
5. Derítsük fel, milyen szükséglet rejtőzik gyermekünk problémás viselkedésének hátterében	178
6. Fejlesszük gyermekünk önkontrolljával párhuzamosan a sajátunkat is, hogy érzelmi intelligenciánk is fejlődjön	180
7. Mindig alkalmazkodjunk a gyerek fejlődéséhez nevelői attitűdünk megválasztásakor	182
8. Gyakoroljuk a szocioemocionális készségeket.....	184
9. Tartsuk meg a kapcsolatot, ha törik, ha szakad.....	186
10. Legyünk türelmesek, és arra koncentráljunk, ami valóban fontos	187
Összegzés.....	189
Ha elmélyülnénk a témában.....	190

Kötetünk egy pszichológussá vált négygyermekes anyuka és egy kétgyermekes édesanyává lett illusztrátor szerencsés találkozásából született. Életútjuk nagyon különböző, de érdeklődésük, céljaik hasonlóak: mindketten szenvedélyesen érdeklődnek az emberi lélek iránt, anyaként pedig arra törekednek, hogy gyermekeiket egyéni szükségleteiknek megfelelően támogassák a felnőtté válás útján.

A szerzők a pozitív fegyelmezés módszerét helyezik könyvük középpontjába, amelyet az Egyesült Államokba emigrált, osztrák származású pszichiáterek – Alfred Adler és Rudolf Dreikurs – munkáinak felhasználásával Jane Nelsen és Lynn Lott dolgozott ki az 1970–80-as években. Míg az Egyesült Államokban bő harmincéves múltat tekint vissza a pozitív fegyelmezés módszerének gyakorlata, Franciaországban az első műhelyek 2011-ben jöttek létre Béatrice Sabaté munkájának köszönhetően, aki megszervezte az első tanfolyamokat, és megalakította a Pozitív Fegyelmezés Francia Egyesületét (Association Discipline Positive France). A módszer, amely a gyakorlatba könnyen átültethető iránymutatást nyújt számos nevelési nehézség megoldásához, mára világszerte nagy népszerűségnek örvend a szülők és a pedagógusok körében.

Anne-Claire klinikai szakpszichológus, a pozitív fegyelmezés módszerének szakértője. Hagyományos pszichológusi munkáján túl műhelyeket szervez szülők számára, és iskolákban is rendszeresen vezet foglalkozásokat a pozitív fegyelmezés eszközeinek felhasználásával. A hipnózis és a játékerápia szakavatott művelőjeként, az emberről alkotott holisztikus szemléletét és a kapcsolatteremtésre, a családi kapcsolatok időbeli fejlődésére vonatkozó tapasztalatait is megosztja a könyvben olvasóival.

Lynda illusztrátor, aki szenvedélyesen érdeklődik a pszichológia iránt. A pozitív fegyelmezés módszerével egy Anne-Claire által szülőknek szervezett képzésen találkozott, ahol számos választ kapott gyermekei különleges nevelési igényeit illetően (kiemelkedő értelmi képességű gyerekek figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral). A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar kezelésével foglalkozó francia egyesület, az Association HyperSupers – TDAH France tagjaként tapasztalatait eleinte olyan szülőkkel osztotta meg, akik az övéihez hasonló gondokkal küzdenek. Fontosnak tartja, hogy a szülőknek egyértelmű tanácsokat adjon gyermekeik mindennapjainak irányításával és a krízishelyzetek kezelésével kapcsolatban. Kézenfekvő volt tehát, hogy Anne-Claire-rel társuljon egy olyan könyv megírására, amelyet ő maga szeretett volna a kezében tartani, amikor saját gyermekeinél az első gondok jelentkeztek.

Az eredmény ez a kötet lett, amelyben Anne-Claire és Lynda megosztják olvasóikkal a krízishelyzetek megoldására bevetett óvatos, el-elakadó, majd új lendületet vevő próbálkozásaikat, valamint tévedéseiket és felfedezéseiket, amelyeket mindenki jól hasznosíthat, ha el szeretne igazodni a családon belüli bonyolult kapcsolatok hálójában. A színes rajzokkal illusztrált könyv remélhetőleg azokat is magával ragadja, akiket a hosszabb lélegzetű szövegek elriasztanak.

A könyv első öt fejezete néhány jellegzetes élethelyzet megértéséhez kínál fogódzót, és áttekinti a szülők számára lehetséges válaszlépéseket. Az olvasó dönthet úgy, hogy elolvassa a könyvet az elejétől a végéig, de ha csak egy konkrét kérdésre keres választ, meg fogja találni anélkül is, hogy végigolvasná az egészet. A hatodik fejezet némileg eltér a többitől: arra ösztönzi a bátor és kitartó szülőket, hogy tágabb perspektívában értelmezzék nevelői szerepüket, újra áttekintve a legfontosabb tudnivalókat.

Ne várjuk azonban, hogy a könyv mintegy varázsütésre választ adjon minden kérdésünkre. A szerzők által felkínált eszközöket nem lehet egy az egyben alkalmazni, céljuk az, hogy a kötet olvasójának kreativitása lendületet kapjon. Könyvük nem „késztermék”, amely igazítás nélkül bárkire illik: a szülőknek folyamatosan alakítaniuk kell nevelési módszerüket, a gyerekek egyedi igényeit figyelembe véve és az adott helyzetnek megfelelően. Sokan talán már az első sorok elolvasása után úgy gondolják, hogy mindez rengeteg időt igényel, amelylyel ők egyáltalán nem rendelkeznek, és a szerzők javaslatai különben is csak stresszmentes körülmények között működőképeseek.

A szülők számára az első lépés saját maguk és korlátaik elfogadása, hogy aztán ebből az alaphelyzetből kiindulva képesek legyenek a hozzájuk legközelebb álló eszközt kiválasztani különböző szituációkban. Első látásra ez evidensnek tűnik: senki nem gondolja úgy, hogy egy gyalogtúrán kilométeres léptekkel haladhat. Mégis jellemző, hogy gyorsan szeretnének elérni az általunk elképzelt ideált, ezért néha nehéz elfogadni, hogy csak lépésről lépésre juthatunk előbbre. Az emberi természet ilyen: rögtön szeretne célba érni.

Könyvünk a mindennapi valóság egy-egy konkrét helyzetét felvillantó jelene-tekéből épül fel: az olvasó kiválaszthatja azokat a javaslatokat, amelyek szerinte a leghatékonyabban működhetnek egy adott krízishelyzet megoldásában. Azáltal pedig, hogy segít új perspektívából szemlélni kapcsolatainkat, a családi viszonyok hosszú távú és folyamatos fejlesztéséhez is hozzájárul.

Jó olvasást és derűs kalandozást kívánunk a szülői lét összetett és csodálatos útján!

Gyermekeinknek, akikkel mi is együtt fejlődünk mindennap, és akik nélkül ez a könyv meg sem született volna: Liviónak, Mattéónak, valamint Adèle-nek, Lorraine-nek, Théophile-nak és Octave-nak.

Férjeinknek, akik türelemmel viselték és támogatták szakadatlan kutatásainkat és vizsgálódásainkat.

Julie-nek, Chloé-nak, Caroline-nak és Ségolène-nek, akik hittek a munkánkban, és ösztönöztek.

Csoportunk nagyszerű anyukáinak és a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar kezelésével foglalkozó francia egyesület (Association HyperSupers – TDAH France) tagjainak, akik tapasztalataik megosztásával gazdagították könyvünket.

Émilie-nek, Béatrice-nek és Catherine-nek, első olvasóinknak, a biztatásukért.

Aline-nak, aki különösen sokat tett a tervünk megvalósításáért.

A szüleinknek, azoknak a szülőknek, akik most nevelgetik gyermekeiket, és mindazoknak, akik a jövő világot építik.

Anne-Claire és Lynda

BEVEZETÉS

A kötet szerzői arra biztatják olvasóikat, hogy a családi kapcsolatok sokrétű szövetének közös alakítása során merjenek teret adni az együttműködésnek és a szülői kreativitásnak.

Ha azt akarjuk, hogy nevelési attitűdünk határozott, egyszersmind jóindulatú legyen, a közös fejlődés útját kell járnunk: nem szükséges mindenáron és kizárólag a családi harmóniára törekednünk, sokkal inkább a kapcsolatok jobbá tételére kell összpontosítanunk energiánkat akkor is, ha az kezdetben konfliktusokkal jár. Nagyszerű alkalom ez arra, hogy szülők és gyermekeik együtt haladjanak előre, és a legjobbat hozzák ki magukból.

Annak érdekében, hogy meg tudjunk felelni ennek az izgalmas – és a gyermekeink érdekében megkerülhetetlen – kihívásnak (amely akár kellemetlen is lehet, hiszen bizonyos beidegzett szokásaink feladásával jár), Anne-Claire és Lynda jó érzéssel és sok humorral mondja el, hogyan lehetünk úrrá aggasztó nevelési nehézségeinken kreatív megoldásokkal.

Oldalról oldalra haladva bontakozik ki a pozitív fegyvelmezés Jane Nelsen-i módszere: az a szilárd, de rugalmas alap, amelyhez a mindennapok apró jelenetei illeszkednek, megoldási javaslatokkal és eszközökkel kiegészítve. Természetesen szó sincs arról, hogy a könyv egyetlen üdvözítő megoldást kínálna az olvasónak, vagy abba a hamis illúzióba ringatná, hogy ez egy „nevelést segítő késztermék”. A szerzők lehetőségeket tárnak elénk, elmélkedésre készítetnek, hogy mindenki maga találjon rá a saját családjának legmegfelelőbb megoldásokra.

A könyvben ismertetett megközelítés az Alfred Adler által leírt együttműködési alapelveken nyugszik. Megerősít abban, hogy kreativitással mindenki fejlesztheti a közösséghez tartozás érzését és azt a természetes fogékonyságot, amellyel hozzájárulhat a család és más közösségek megfelelő működéséhez.

Szülőnek lenni ma nagyobb kihívás, mint valaha, épp ezért köszönettel tartozunk e hasznos és szellemes útmutatóért, amely segítségünkre lehet egy összetett és gazdag szülői szerep megformálásában.

Béatrice Sabaté

NEM AKAR





Gyermeünk valójában ezt akarja mondani:



NEM AKARJA = NEM TUDJA

mert

AZT HISZI, HOGY

Félek.

Nem hiszem,
hogy sikerül.

Biztos
elszúrom.

Nem tudom,
hogy kell.

Úgysem kellek
nekik.

Úgysem tudom
jól megcsinálni.

Úgysem
szeretnek.

NEM CSINÁLJA MEG.

Passzív
ellenállás

Aktív
ellenállás

KITÉRÉS

HISZTI

ELHALASZTOTT HISZTI

A gyerek elfojtja
a dühét, de később,
más formában kiadja.

PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK

(hiszti, hasfájás, fejfájás,
hányás...)



Jó, jó, mindjárt
megcsinálom!

NEEEEEEM!



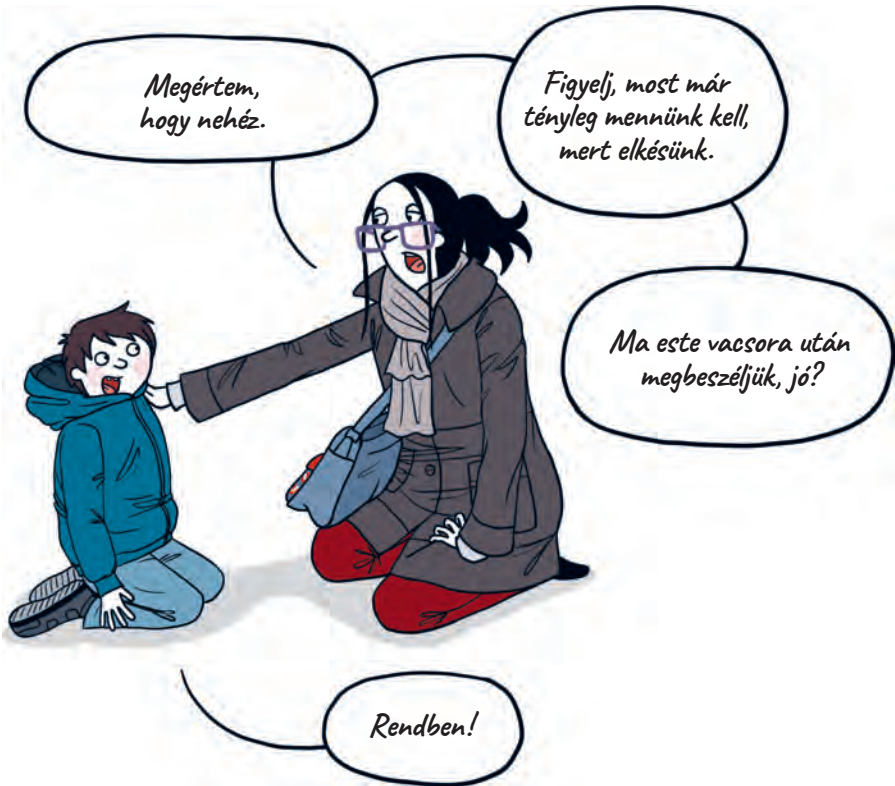
Miért cirkusozsz
egy semmiség miatt?



Oké, és akkor én
mit csináljak?

Hagyjál
békén!

Az a legfontosabb, hogy gyermekünk azt érezze,
MEGHALLGATJUK, MELLETTÉ VAGYUNK, MEGÉRTJÜK.
Nem fontos, hogy az adott pillanatban kiderítsük,
mi rejlik a nem akarás mögött.



A mi feladatunk, szülőké, hogy a megfelelő pillanatban elbeszélgessünk a gyerekekkel, megpróbáljuk megérteni tiltakozásának okát, és főleg, hogy vele együtt **MEGOLDÁSOKAT** keressünk, amelyek elősegítik, hogy legközelebb könnyebb legyen neki.

VAN EGY PROBLÉMÁJA,
de nem hajlandó
elmondani.

KÉRDEZZÜNK

Nem akarok
odamenni!



Mi jár a fejedben?
Mit érzel?



Mondd el,
érdekel!

TAPOGATÓZZUNK

Attól félsz,
hogy elrontod...



...hogyan összeveszel
valakivel, hogy kinéznek?

Zavar valami?

Nehéznek
találsz?

FIGYELMESEN
hallgassuk meg

Ühüm...



KERESSÜK
A MEGOLDÁST:
vonjuk be a gyereket!

Hogyan kellene csinálni,
hogy neked is és nekünk is
könnyebb legyen?

Mire lenne
szükséged?

Mi segítené,
hogy...?



Nézzük meg, hogy néz ki ez a mindennapokban...