

PATTY WIPFLER - TOSHA SCHORE

HALLGASD MEG!

PATTY WIPFLER - TOSHA SCHORE

HALLGASD MEG!

Öt egyszerű eszköz
a gyereknevelés mindennapos
kihívásaihoz

A fordítás alapja:

Patty Wipfler – Tosha Schore: *Listen: Five Simple Tools to Meet*

Your Everyday Parenting Challenges

Copyright © 2016 Hand in Hand Parenting,

Patty Wipfler and Tosha Schore M.A.

All rights reserved.

A könyv megjelenését a Kapcsolódó Nevelés Egyesület támogatta.



Fordította © Marczin Orsolya, 2020

Szakmailag lektorálta: Egry Zsuzsanna

Szerkesztette: Domonkosi Ágnes

Borítóillusztráció: Németh Imre

Borítóterv: Sólyom Melinda

Tosha Schore fotója az *In Her Image Photography* engedélyével

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-944-0

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

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán

Tartalom

| | | |
|---|---|------------|
| Patty előszava | | 7 |
| Tosha előszava | | 12 |
| Előszó a magyar kiadáshoz és útmutató a könyv olvasásához | | 15 |
| Bevezető | | 18 |
| I. RÉSZ | A GYEREKNEVELÉS ÚJ MEGKÖZELÍTÉSE | 23 |
| 1. FEJEZET | A gyereknevelés létfontosságú, ám kimerítő feladat | 25 |
| 2. FEJEZET | A kulcs a kapcsolódás | 35 |
| II. RÉSZ | HATÉKONY NEVELÉSI ESZKÖZÖK | 55 |
| | Bevezető | 57 |
| 3. FEJEZET | Gyerekidő | 61 |
| 4. FEJEZET | A sírás és a hiszti meghallgatása | 79 |
| 5. FEJEZET | Szeretetteli határszabás | 103 |
| 6. FEJEZET | A nevetés meghallgatása | 123 |
| 7. FEJEZET | Páros meghallgatás | 139 |
| 8. FEJEZET | Érzelmi projektek | 157 |
| III. RÉSZ | MEGOLDÁSOK A GYEREKNEVELÉS MINDENNAPOS KIHÍVÁSAIRA | 173 |
| | Bevezető | 175 |
| 9. FEJEZET | Az együttműködés kialakítása | 177 |
| 10. FEJEZET | Könnyebb elválás | 219 |
| 11. FEJEZET | A félelem feloldása | 255 |
| 12. FEJEZET | Az agresszió feloldása | 309 |

| | | |
|---|--|------------|
| IV. RÉSZ | KAPCSOLÓDÓ JÖVŐ | 347 |
| 13. FEJEZET | Amikor úgy érezzük, végleg elfogyott a türelmünk | 349 |
| 14. FEJEZET | Hogyan építsük ki saját támogató közegünket? | 355 |
| 15. FEJEZET | Hogyan tovább? | 369 |
| Köszönetnyilvánítás | | 377 |
| Ajánlott olvasmányok, hasznos információk | | 381 |
| Név- és tárgymutató | | 385 |

Patty előszava

Mire betöltöttem a tizenhármát, már mindent tudtam a gyerekekről. Hatunk közül én voltam a legidősebb testvér, és már sokévnnyi tapasztalatom volt a kistestvérek, unokatestvérek és szomszéd gyerekek felügyeletéből. Az iskolában, ha az eső miatt bent kellett ebédelnünk, a tanárok engem küldtek oda a legrendetlenebb osztályhoz. Azért engem, mert én tudtam, mit kell tenni, hogy ne csúszzanak szét teljesen – az ötvenkét gyerek közül egyik sem. Tizenévesen, aztán később, a főiskolás éveim alatt is minden nyáron gyerekekkel dolgoztam, huszonegy évesen férjhez mentem, és mivel még mindig vonzottak a gyerekek, tanár lettem. Így aztán amikor várandós lettem az első gyermekemmel, tudtam, hogy jó anya leszek. Bár rengeteg tapasztalatom volt, még mindig lelkes voltam.

Aztán nem sokkal a második fiam megszületését követően jöttek a gondok. Feszült voltam, és egyre gyakrabban vesztettem el a türelmemet. Egy nap, amikor a kétéves gyerekem éppen azon mesterkedett, hogy a kisöccsét megüsse, rávettem magam. Mindössze egy századmásodperccel azelőtt nyertem vissza a józan eszemet, mielőtt a falhoz vágtam volna. Láttam a félelmet a szemében, és ledermedtem a gondolatától, hogy milyen közel voltam ahhoz, hogy tényleg odacsapjam.

Egy anya, két valóság. Jó anya voltam – kivéve, amikor nem. Bár született anya voltam, néha mégis elszakadt nálam a cérna. Már kiskoromban megfogadtam, hogy soha, semmilyen körülmények között nem bánok durván egy kisgyerekekkel. És ez így is volt, ameddig meg nem született a két saját gyerekem. Mi történt velem? Hogyan segíthetnék magamon? És a gyerekeimen? Senkivel nem tudtam megosztani ezeket a gondolatokat.

Aztán 1973-ban egy szombat délután egy ismerősömmel, Jennie Cushnieval sétáltam. Megkérdezte, milyen érzés anyának lenni. Hirtelen könnyekben törtem ki, és elmondtam neki, mekkora félelemmel töltenek el a bennem zajló dolgok. Elmondtam neki, hogy az apám gyakran lobbanékony és durva volt velünk – gyerekkorunkban végig szörnyű feszültségben élt ő maga is –, és most

úgy tűnik, én is hasonló irányba haladok. Csillapíthatatlanul zokogtam egy gyakorlatilag ismeretlen embernek. Ő pedig meghallgatott, és kedves volt hozzám. Amikor végre össze tudtam szedni magam, elnézést kértem. Ő azonban nem zavartatta magát, hanem megnyugtatott, hogy szívesen hallgatott meg engem.

Amikor aztán aznap a gyerekekkel játszottam, türelmesnek és derűsnek éreztem magam. Könnyebbnek éreztem az egész testemet, újra jó volt a gyerekeimmel lenni. A jelenetet követően hetekig nem lettem dühös. Rájöttem, hogy bármi is volt az, amit Jennie művelt velem, arra van szükségem!

Jennie elmesélte, hogy egy olyan tanfolyamra jár, ahol a résztvevők meghallgatják egymás félelmeit és reményeit, és így segítenek egymásnak. Ahogy nő a résztvevők közötti bizalom, egyre többet sírnak és nevetnek is ezeken az alkalmon. Az érzelmeknek ilyen feloldása az elméletük szerint nagyon hatékony a nehézségek megoldásában. Ez megmagyarázta, hogy miért segített nekem annyit az a tizenöt percnyi sírás, és hogy miért tudtam sírni az ő társaságában. Tudta, hogyan kell meghallgatni, én pedig valahogy megéreztem ezt. Az, hogy meghallgatott, türelmesebbé tett a gyerekeimmel, és nekem pont erre a türelmre volt szükségem – úgyhogy én is belevágtam a meghallgatás képességének tanulásába.

Az első társam a meghallgatás tanulásának folyamatában egy mérnök volt, egy velem egykorú mogorva srác, akit elhagyott a felesége, ráhagyva hat hónapos Down-szindrómás kislányukat. Fogalma sem volt, mihez kezdjen egy csecsemővel, a munkája is meglehetősen sok energiát kívánt tőle, nem nagyon voltak barátai, sem más segítsége. Az első alkalomtól kezdve tizenkét éven át hetente egy-egy órányit meghallgattuk egymást. Nálunk gyorsan melegebbé és könnyedebbé vált a családi élet, a meghallgató társam esetében pedig ugyan lassabban kezdtek beérni az eredmények, de ugyanolyan egyértelműek voltak.

Aztán egy alkalommal olyat tapasztaltam, hogy a lélegzetem is elállt. Két éves fiamnak, Jacobnak begyulladt a szeme, és az orvos néhány napig tartó szemcseppes kezelést írt elő. Tudtam, hogy Jacob nagyon fél a szemcsepptől, és megjelent a lelki szemeim előtt, ahogy rátérdelek a két karjára, és a cseppentővel a kezemben a küszködő teste fölé hajolok. Tudtam, hogy ha ezt az utat választom, akkor több napon keresztül, naponta háromszor folyamatosan rombolom majd a belém vetett bizalmát.

Ezért inkább úgy döntöttem, hogy amíg a kistestvére alszik, megpróbálom meghallgatni Jacob szemcseppentéssel kapcsolatos érzéseit, hátha neki is segít,

ha már nekem ilyen jól bevált. Fogalmam sem volt, hogy is fog ez zajlani, de nem nagyon volt veszítenivalóm.

Úgyhogy megmutattam neki a szemcseppes üveget, és mondtam, hogy be kellene cseppentennem pár cseppet a szemébe. Hanyatt dobta magát az ágyon, és rettenetes sírásba kezdett. Mellé ültem, és figyelmesen hallgattam, elmondtam, hogy a szemcsepptől jobban lesz. Ő tovább sírt. Amikor végül egy kissé megnyugodott, finoman felültettem, és megint megmutattam neki az üvegcsét. „Be kell cseppentennem ezt a szemedbe, segíteni fog meggyógyítani” – ismételttem meg. Minden egyes alkalommal, amikor idáig értem, kétségbeesett sírásban tört ki.

Fél óra múlva, több ilyen kör után, megkérdeztem, érdekli-e, hogyan kell cseppenteni a szemcseppet. Érdekelte. Felszipantottam egy kevés folyadékot a pipettába, kiemeltem, és a tartalmát visszacseppentettem az üvegcsébe. Végignézte, aztán megint hanyatt vágta magát, és tovább sírt. És ez így ment újra és újra: bemutató, sírás, bemutató, sírás.

Egy idő után Jacob megkérdezte, hogy kipróbálhatja-e ő a cseppentést. Miután párszor cseppentett, megkérdeztem, hogy készen áll-e arra, hogy cseppentsek a szemébe. Újból sírásban tört ki. Mellette maradtam, a szemébe néztem, és közben azt suttoztam, hogy sajnálom, hogy ez ilyen nehéz neki.

Néhány perccel később az arca felderült. Felült, és azt kérdezte: „Cseppenthetem én?” Meg kell mondanom, soha életemben nem gondoltam volna, hogy egy kétéves képes lehet maga cseppenteni a szemébe. Azonnal válaszoltam: „Persze! Próbáld csak meg! Ha esetleg mellémegy, segíték.” Megkértem, hogy feküdjön le, és megtöltöttem a pipettát. Beigazítottam a kezét a szeme fölé, figyeltem, ahogy kétszer kiengedi a nyitott szemébe, majd a másikba is. Felült, rám nézett, elvigyorodott, és rohant játszani.

Az eset megdöbbentett. A következő napokban a szemcseppentés annyira hétköznapi eseménnyé vált, mint a zoknihúzás. A félelem eltűnt.

Fontos felismerésre jutottam aznap. Rájöttem, hogy a gyerekneveléssel járó stressz nagy része elkerülhető. Nekem jó szüleim voltak, ám rettentő nagy feszültségek súlyától terhelve éltek. Megtapasztaltam azt a rengeteg bántást, amit egy túlterhelt, de egyébként jó szülő is képes okozni a gyermekének. Egyrészt a szülőknek maguknak is szükségük van a saját érzelmeik kiengedésére, és akkor nem kell mindazt a gyerekükre borítaniuk. Másrészt a legcsökönyösebb gyerekek is együttműködővé válnak, ha a szülő meghallgatja őket. A családi kötelékek mindenhol melegebbé és szorosabbá válhatnak, ugyanúgy, ahogy

a mi családjunkban is azok lettek. Lehet olyan a családi élet, hogy a szülők megbíznak a gyerekeikben, megfogalmazzák nekik az elvárásait, meghallgatják őket, és kapcsolódnak hozzájuk – és így a gyerekek érdemben gyarapodhatnak.

Megtapasztaltam, hogy a meghallgatás a szeretet hatalmas és tisztelettel megnyilvánulása. És láttam, hogy végül mindig megoldja a dolgokat. Felemelő érzés volt így nevelni a gyerekeimet: együtt dolgozni az érzelmeikkel, nem pedig hadakozni ellenük. Éreztem, hogy megtaláltam az utamat.

Az azóta eltelt időben az ébren töltött óráim zömét a fiaink nevelésével és annak megértésével töltöttem, hogyan tudják a szülők megteremteni azt a támogató hátteret, ami megkönnyíti a szülői létet. Az elmúlt négy évtizedben lehetőségem volt együtt dolgozni több ezer szülővel és gyerekkel, és ráébredtem arra, hogy a szülők a legkülönbözőbb nehézségekből képesek kiséíteni a gyerekeiket, pusztán azáltal, hogy kapcsolódnak velük, és meghallgatják az érzéseiket. Néha az eredmény azonnal látható, mint ahogy a fiammal és velem is történt, de van, hogy időbe telik, mire változást tapasztalunk. Bárhogy is történjen, biztos vagyok benne, hogy a szülők képesek segíteni a gyerekeknek abban, hogy bármilyen akadállyal megbirkózzanak. És egymás meghallgatása révén fejlődhetnek maguk a szülők is.

A Hand in Hand Parenting egy nonprofit, szülők által vezetett szervezet. Eleinte lassan növekedtünk, a kezdetektől mostanáig a saját tapasztalatainkra alapoztuk a munkánkat. Ma már szerte a világban hatalmas segítséget jelentünk a szülőknek.*

Tosha Schore 2005-ben csatlakozott az egyik csoportomhoz. Nagyszerűen alkalmazta a kapcsolódó nevelés eszközeit arra, hogy családját számtalan kihíváson, betegségen, traumán és iskolai problémán átsegítse. Ma három gyermek édesanyjaként a kapcsolódó nevelés módszerének oktatója, trénera, emellett nemzetközi gyereknevelési tanácsadóként dolgozik, a fiúgyermekek szószólója, blogger. Imádom éles eszét, bátorságát, a részletekre is kiterjedő figyelmét és remek kapcsolattartó képességét, amit a legbriliánsabban szülőként kamatoztat. Mindenképp meg akartam nyerni őt ennek a könyvnek a megírásához.

* A Hand in Hand Parenting elvei Magyarországon kapcsolódó nevelés néven váltak ismertté a Kapcsolódó Nevelés Egyesület jóvoltából. (A szerk.)

A kapcsolódó nevelés módszerének alapja mindaz a gyakorlati tapasztalat, amit szülőként módunk volt átélni és megtanulni a gyerekeinkkel. Büszkén adjuk át tapasztalatainkat, öt kontinens több mint 70 szülőjének történetével együtt. Ez a kötet a Hand in Hand Parenting csapatának munkájaként azért született meg, hogy e nagyszerű eszközök révén segítse az olvasókat abban, hogy jobban ki tudják mutatni gyerekeik iránt érzett szeretetüket.

*Patty Wipfler, a Hand in Hand Parenting
alapítója és programigazgatója*

Tosha előszava

Amikor megszülettem, a Heather Megan Schore nevet kaptam: a környező dombokat beborító gyönyörű lilás virágtakaróról neveztek el. Korai éveimről csodálatos emlékeket őrzök, telis-tele kötélhintákkal, vadon termő bogyók gyűjtésével, tábortűz melletti üldögéléssel, a gyönyörű kertünk zöldségeire pályázó mezte-lencsigák sózásával.

Amikor ötéves lettem, a szüleim elváltak, és eladták imádott házunkat. Édesapám másik államba költözött, mi pedig anyámmal iszonyatosan messzire költöztünk az összes barátomtól. Nagyon-nagyon dühös kislány lett belőlem. „Gyűlöltem” az apámat, mérges voltam anyámra, megváltoztattam a nevemet Toshára, már óvodásként háromszor váltottam intézményt, és az első iskolai évem nagy részét az igazgatói irodában töltöttem.

Szerencsémre az édesanyám soha nem vesztette szem elől a bennem lévő jót. Kiállt mellettem, még akkor is, amikor én csak haraptam és rúgtam, és állandóan bajba kerültem az iskolában. Érzelmileg jó karban tartotta magát, így képes volt úgy meghallgatni a dühkitöréseimet, hogy nem vette magára, és nem vesztette el a türelmét. Anya volt az én kősziklám a viharban.

Most már én is anya vagyok. Férjnél vagyok, van három fiam, mindegyik külön kihívásokkal. Szülővé válni – őszintén mondom – életem legjobb döntése volt. Imádok anya lenni, de azért ez nem volt mindig könnyű.

A második fiam születése után elkezdtem sokkal durvábban reagálni a mindennapi bosszúságokra, mint ahogy szerettem volna – és ettől rosszul éreztem magam. Tudtam, hogy segítségre van szükségem. A kétéves gyerekem kétóránként felébredt éjjelente, nekem pedig reggel dolgoznom kellett. Ki akartam deríteni, mit tehetek, tudni akartam, hogyan mondhatok nemet anélkül, hogy ordibálnék vele. A szívem mélyéből élvezni akartam minden egyes velük töltött percet, mert tisztában voltam vele, hogy sokkal hamarabb felnőnek, mint ahogy én arra magamtól készen állnék.

Anyám azt tanácsolta, hogy hívjam fel Patty Wipflert: „Ott él a környéke-
teken, és elképesztő, amit a családokkal tesz.” Így hát fogtam a telefont, és fel-
hívtam Pattyt.

Egy héttel később már be is iratkoztam Patty szülő támogató csoportjába,
és kiderült, hogy pont erre volt szükségem. Az életük sűrűjéből kiszakadó, és
maguknak hetente kétórányi kapcsolódást ajándékozó anyák, társak, dolgozók
kis csoportja voltunk. Abban a szobában feltétel nélküli szeretetet és elfogadást
kaptunk. Ebben a biztonságos térben sírhattunk, összeomolhattunk, kiadhat-
tuk a dühünket a gyerekeink dolgai vagy a szülőként kapott igazságtalanságok
miatt. És megoszthattuk egymással a sikereink felett érzett örömről, tudva,
hogy az egész terem támogat bennünket. Soha, egyetlenegyszer sem ítélték
felettünk senki.

Az első alkalom óta több mint egy évtized telt el. A gyerekeim még mindig
jócskán innen vannak a felnőtté válásban: kilenc-, tizenegy és tizenhárom évesek.
Még mindig benne vagyok a sűrűjében, és nap mint nap használom a meghall-
gatásnak azokat a hatékony eszközeit, amelyekről ebben a könyvben írok. És
amikor a dolgok eldurvulnak – és bizony néha eldurvulnak –, még a tizenéve-
sem is tudja, hogy számíthat rám. Újra és újra megbizonyosodom róla, hogy
amikor szüksége van rám, odajön hozzám.

Megborzongok, ha arra gondolok, milyen állapotban lenne a családom az
én rendszeres páros meghallgatásaim nélkül, amelyekből újra és újra bátorságot
és erőt merítek ahhoz, hogy meghallgassam a fiaim sírásait és hisztijeit, hogy
kapcsolódjak velük, hogy határozottan, de szeretetteljesen jelöljem ki a határo-
kat, és hogy nagyokat játsszunk együtt.

A kapcsolódó nevelés eszközei útmutatóként szolgáltak számomra a min-
dennapokban, és segítettek, hogy önmagamra büszke szülővé válhassak. Vajon
tökéletes anya vagyok? Nem, távolról sem! Vajon a gyerekeim mind kitűnő
tanulók, akik kérés nélkül elmosogatnak, és soha nem feleselnek? Nem, egyál-
talan nem! De keményen dolgoznak, és tudják, hogy nem fogom engedni, hogy
a félelem letérítse őket az álmaikhoz vezető útról. Képesek elmosogatni vagy
kimosni a ruháikat. Tudják, hogy mikor tettek olyat, ami nincsen rendben, és el-
nézést kérnek érte, amint szívük mélyéből érzik, hogy készen állnak rá. De – és
ez a legfontosabb – pontosan tudják, hogy bármi történjék is, szeretik őket. És
amikor jóéjtpuszit adok nekik a nap végén, tudom, hogy mindent megtettem,
ami tőlem telt, és hogy ők is ugyanígy vannak velem.

HALLGASD MEG!

Bízom abban, hogy ez a könyv mindenkinek segít majd, hogy megtapasztalhasssa az értékeit, magabiztosabbá váljon, és képes legyen véghez vinni a vágyott változásokat a családjában.

*Tosha Schore, Hand in Hand Parenting oktató, tréner,
a Your Partner in Parenting alapítója*

Előszó a magyar kiadáshoz és útmutató a könyv olvasásához

Remek, Elkötelezett, Keményen Dolgozó, Melegszívű Szülőtársunk!

Örülünk, hogy itt vagy, és most ezt a könyvet lapozod! Egy valóban különleges könyvet, amely hosszú éveken keresztül iránytűül szolgál majd a meleg, szeretettel, bizalmas, örömet adó és tiszteletteljes szülő-gyerek (és ember-ember) kapcsolat kialakításához.

A legtöbben olyan nagy, tiszta eszméssel vágunk bele a gyereknevelésbe, mint a feltétel nélküli szeretet, az elfogadás, a tisztelet és a kölcsönös bizalom. Aztán amikor a másfél éves totyogónk üvöltve leveti magát a földre, mert nem eheti meg a kutyakaját, vagy a gyerekeink az asztalnál öltre mennek az utolsó szelet tortáért, akkor csak vakarjuk a fejünket, hogyan is néz ki ilyenkor a feltétel nélküli szeretet meg a tisztelet és az elfogadás a gyakorlatban.

Ez a könyv ezekre a kérdésekre ad praktikus, bevált, működő válaszokat. Az itt leírt megközelítésmód alapjaiban különbözik a hagyományos gyereknevelési módszerektől. Néhány dolog először valószínűleg meg fog lepni minket – „Most tényleg játszanom kellene vele öt percet, ha reggel nem akar oviba menni?”, vagy „Biztos az van ideírva, hogy ne akarjam belefojtani a hisztit?”, esetleg „Miért kellene nekem bárkivel is a saját érzéseimről beszélni?” De szerencsére a kapcsolódó nevelésben senkinek semmit nem kell elhinni. Csak arra biztatunk mindenkit, hogy adjon esélyt az itt olvasott új elképzeléseknek, próbálja ki őket, és nézze meg magának, mi lesz belőle!

A könyvet olvasva azt látjuk majd, hogy néhány magyar szó, kifejezés nem azt jelenti, mint a hétköznapi beszédben. Ilyen rögtön a kapcsolódó nevelés egyik alapvető eszköze, a „meghallgatás” is, ami alatt magyarul általában a szavak, a mások kimondott kommunikációjának befogadását értjük. Ám ebben a könyvben a „meghallgatás” egyszerre jelent hallgatást (hogy mi csendben vagyunk), észlelést (hogy figyelemmel követjük az eseményeket) és meleg oda-

fordulást (hogy lélekben végig együtt vagyunk a másikkal). Így amikor azt olvassuk, hogy „Hallgasd meg a hiszti!”, és zsigerből visszaszólnánk, hogy „De hát pont az a baj, hogy nem mondja el, mi a baja!”, akkor helyettesítsük be és bővítsük még ki a „Hallgasd meg!” felkérést mindezekkel: légy jelen, legyél velem, fogadd be, maradj csendben, érezz együtt!

És ha már a „hiszti” kifejezés szóba került... Ez a szó sajnos ma még nagyon negatív, lealacsonyító és szégyent keltő kifejezésként él a köztudatban, és sok pozitív gyereknevelési irányzat ezért ki is törölte a szótárából. Mivel a „hiszti” nemcsak általánosan elterjedt előítéletek összessége, de mint a könyvből kiderül, létező fiziológiai jelenség is, mi inkább a kifejezés „rehabilitációja” mellett döntöttünk. Reméljük, hogy tizedik olvasásra a „hiszti” szóról lehámozódnak ezek a negatív képzetek, és azt értjük majd rajta, ami: a frusztrációra adott adekvát testi és érzelmi reakciót, ami a megkönnyebbülést szolgálja. Még az is lehet, hogy a könyv végére érve arra a következtetésre jutunk, mint egy kedves szülőtársunk, aki egy tanfolyam végén így összegezte új meglátásait: „A hiszti a barátom.”

A könyvben közel 130 valós történet illusztrálja, hogyan működnek az itt leírt eszközök a mindennapokban. Ez 130 gyakran nagyon felemelő sikertörténet, és más szülők ilyen nagyszerű eredményeinek olvasása néha csak tovább nyomasztja büntudattól amúgy is súlyosan terhelt szülői lelkünket. Én legalábbis sok keserű könnyet sírtam a könyv fordítását lektorálva és a gyerekeimet gyászolva, hogy sajnos az ő anyjuk erre vagy arra nem volt képes... De a könyvben szereplő két történet szerzőjeként hitelesen állíthatom, hogy minden sikertörténetre jut eleinte 5-10 kudarc is, amikor nem jut eszünkbe vagy nem vagyunk képesek rá, hogy a kapcsolódó nevelés eszközeit alkalmazzuk.

És ez jól is van így. Tanulunk. A gyerekekünk is sokszor elesik, mielőtt megtanul jární. Nekünk is időbe telik, amíg gyökeresen átalakítjuk a hozott családi mintáinkat és vele családi életünket. Addig is, amíg ide eljutunk – vagy inkább közelébe érünk –, minden egyes alkalom, amikor használjuk a kapcsolódás eszközeit, melegséget, mókát, bizalmat, közelséget hoz az életünkbe, és minden alkalommal átélhetjük azt a mély szeretetet, amire mi is és gyerekeink is olyan nagyon vágyunk.

Egyébként is: mindegy, mikor sikerül a kapcsolódást helyreállítani, az elakadt, dögögösen áramló szeretetnek szabad folyást engedni sohasem késő!

Ami pedig talán a legfontosabb: egyedül nem megy. Káros mítosz, hogy mennie kellene. Hiába olvassuk végig ezt a könyvet többször is, és hiába tanul-

juk be kívülről a leírt tippeket. Más dolog valamit tudni, és teljesen más dolog képesnek lenni azt a tudást a gyakorlatba átültetni. „Tudom, hogy nem kellene ezt üvölnem, de mégis ezt akarom üvölni.” Ismerős? Ahhoz, hogy képesek legyünk más, újfajta módokon reagálni a gyerekeinkre (párunkra, szüleinkre, kollégáinkra stb.), támogatásra van szükségünk. Valakire, aki látja, igazából milyen jók vagyunk, még akkor is, ha mi magunk nem ezt látjuk. Valakire, aki bízik bennünk, és tudja, hogy meg tudjuk változtatni az életünket. A Kapcsolódó Nevelés Egyesület azért van, hogy ezt a támogatást mindenki megkapja, aki hozzánk fordul, és hogy átadjuk a szülőknek, hogy hogyan építhetik ki saját támogató közegüket.

Ami ebben a könyvben áll, már sok-sok család életét megváltoztatta szerte a világon, minden kontinensen – köztük a mi családjaink életét is. Hisszük, hogy az itt leírtak – a kapcsolódás és a meghallgatás – az egész világot alapjaiban megváltoztathatják.

És persze akkor is nagy szeretettel köszöntünk, ha a világ jobbá tétele helyett annyi „csak” a célod a könyv elolvasásával, hogy kicsit gördülékenyebben menjen az esti altatás. Rengeteg jó tippet találsz hozzá!

*Egry Zsuzsanna kapcsolódó nevelés oktató és tréner,
valamint a Kapcsolódó Nevelés Egyesület csapata*

Bevezető

Amikor a szeretet szabadon áramlik köztünk és a gyerekeink között, úgy érezzük: ez az élet értelme. A szülők energiája átsugárzik a gyerekek fejlődésére is. Ilyenkor van erőnk, hogy jó irányba tereljük az életüket. Aggódás nélkül alszunk (már ha alszunk egyáltalán).

Időnként azonban még azok a gyerekek is összeomlanak, akiket jól szeretnek, és vannak olyan gyerekek, akik a kezdetektől nehezen boldogulnak. Amikor nehézségeink támadnak, a többi szülőhöz fordulunk tanácsért, és próbáljuk bevetni a tanult gyereknevelési eszközöket. Ám a gyerekek a legtöbbször kifognak rajtunk és a technikáinkon, és továbbra is képesek kihozni a sodrunkból.

És hogy a dolog még bonyolultabb legyen, a szükséges gyereknevelési eszközöknek más-más korú gyerekekhez és helyzetekhez kellene illeszkedniük. Van, hogy a fürdőszobában eltűnt anyja miatt kétségbeesetten síró újszülöttünket kell megnyugtatni, van, hogy az esti lefekvést megtagadó tizenkét éveset kell meggyőzni, máskor a testvérek egymás közötti balhájával, a házfeladat-írás gyötrelmével, a sötétből való félelemmel vagy épp azzal kell megbirkózni, hogy a gyerek a vacsoránál kiborul, mert összeér a krumpli és a borsó a tányérján. A gyerekek fejlődésének tizenhét éve alatt rengeteg különböző viselkedéssel és helyzettel találkozunk.

Amikor a gyerekek nem az elvárásoknak megfelelően viselkednek, a legtöbb szülő a jutalmazás vagy a büntetés eszközeihez fordul. De vajon tartós eredményre vezet-e a fenyegetőzés, a sarokba állítás, vagy akár az, ha megjutalmazzuk a gyerekünket, mert időre elvégzett egy feladatot? A legtöbben azt tapasztaljuk, hogy legfeljebb a stressz-szintünk nő meg ilyenkor. A fenyegetőzés csak további fenyegetőzéshez, egy sarokba állítás csak még több sarokba állításhoz vezet, ha pedig jutalmazni akarunk, egyre növelni kell a tétet: a tegnapi apró jutalomból holnapra valami magas cukortartalmú édesség, ötödikre meg egy sok számjegyes árcímkéjű dolog lesz. És mire a gyerekek tizenöt évesek lesznek, már az itt felsorolt módszerek egyike sem fogja meghatni őket.

Amikor jutalmazást és büntetést használunk, a csereügyletet tanítjuk: a gyerekek megtanulják, hogyan vásárolhatják meg a szeretetünket vagy más, kézzelfogható dolgokat a jó viselkedéssel. Azt is megtanulják, hogy a szeretetünk feltételekhez kötött, és ha nem jól viselkednek, akkor nem számíthatnak ránk. Így ahelyett, hogy idővel képekké válnának egyre jobban megítélni a különböző helyzeteket és a viselkedésük valódi következményeit, arra figyelnek, hogy mi lesz a helytelen viselkedés büntetési tétele, és mit nyerhetnek, ha jól viselkednek. Ez aztán elapasztja a szülő-gyerek kapcsolat melegségét, és végeláthatatlan hatalmi harccá változtatja a szülők és a gyerekek viszonyát. Ennél azért sokkal többre vagyunk képesek!

A kapcsolódó nevelés eszközeivel képesek vagyunk áthangolni a gyerekek viselkedését. Megtanuljuk, hogyan segíthetünk nekik visszanyerni lelkes, együttműködő, szeretetteljes énjüket. Az ötletek pedig bármilyen korú gyerekek esetén működőképeseek. Az öt kontinens számtalan különböző kultúrájából származó szülői beszámolók alapján azt is megtanulhatjuk, hogy miképp lehet a gyakorlatba átültetni ezeket az ötleteket. A történeteket leíró szülők között vannak egy és vannak nyolc gyereket nevelők, egyedülálló és párkapcsolatban élő anyák, apák, melegek és heteroszexuálisok. Sok más történet mellett megismerkedünk majd afrikai, amerikai, latin-amerikai és ázsiai szülők tapasztalataival, örökbefogadó szülők, speciális nevelési igényű gyerekeket nevelő szülők, bevándorló családok, mélyszegénységben felnövekvő szülők példáival, vagy épp olyan szülők történeteivel, akik meg tudták törni a bántalmazás hozott mintáját a saját családjukban. Felismeréseik, gondoskodó szeretetük és humoros történeteik inspirálóan hatnak minden szülőre.

Az a megközelítés, amelyet ennek a könyvnek a lapjain bemutatunk, négy évtizednyi, családokkal és gyerekekkel világszerte folytatott munka tapasztalataira épül, és a legújabb tudományos kutatások is alátámasztják. A kapcsolódó nevelés módszere azon a felismerésen alapul, hogy a szülők és a gyerekek is akkor hozzák a legjobb formájukat, ha közel érzik magukat egymáshoz, és át tudják élni a kapcsolódást egymással és másokkal is. A szülőket kiborító és a gyerekeket is megviselő problémák mind megoldhatók, ha a kapcsolódás érzésének helyreállítására helyezük a hangsúlyt! És mivel az élet természetes velejárói a szomorú események is, fontos, hogy a magunk és gyerekeink életébe is beépítsük az érzelmi szelepeket. Ha a gyerekeink számíthatnak a velünk való erős kapcsolatukra, biztosak lehetünk benne, hogy a jó időszakokban szárnyalni fognak, és a nehéz helyzetekből is képesek lesznek tanulni valamit.

Ebben a könyvben olyan gyakorlati eszközöket mutatunk be, amelyekkel mind a gyerekek, mind a saját stressz-szintünket csökkenteni tudjuk. Szülőnek lenni kemény munka. Most azonban végre egy olyan erőforrást tart a kezében az olvasó, amely valóban segítségére lesz ebben a munkában.

TANÁCSOK A KÖNYV HASZNÁLATÁHOZ

Amikor ezt a könyvet írtuk, számítottunk arra, hogy nem mindenkinek lesz ideje elejétől a végéig elolvasni. Nem valószínű, hogy szülőként valaki ennyi időt tudna olvasásra szánni. Ha esetleg véletlenül mégis úgy alakulna, hajrá, nyugodtan el lehet olvasni az első oldaltól az utolsóig. A végére ismerős lesz már a kapcsolódó nevelés megközelítésmódja, és el lehet sajátítani egy olyan eszköztárat, amellyel harmóniát és jóval több vidámságot vihetünk a családi életbe. Ám ha valakinek folyton zsonglőrködnie kell a feladatokkal, akkor úgy is hozzájuthat ugyanehhez a tudáshoz, hogy az információkat tízperces adagokban szedegeti össze.

Könyvünk négy részre oszlik:

I. rész: A gyereknevelés új megközelítése

II. rész: Hatékony nevelési eszközök

III. rész: Megoldások a gyereknevelés mindennapos kihívásaira

IV. rész: Kapcsolódó jövő

Először mindenképpen az első rész, „A gyereknevelés új megközelítése” című fejezet elolvasását javasoljuk. Ebben a részben kifejtjük, hogy mi az oka annak, hogy a szülők ennyire híján vannak az energiának és a türelemnek.

Ugyancsak ebben a részben található egy bevezető azokról az új elképzelésekről, amelyek a kapcsolódó nevelés megközelítésmódjának alapját adják, hogy miért működnek és mire számíthatunk, ha elkezdjük mindezt a gyakorlatba átültetni.

A második rész, a „Hatékony nevelési eszközök” című fejezet a kapcsolódó nevelés módszerének lényegét mutatja be. Az itt leírt öt eszköz használata megváltoztatja majd az olvasók és családjuk életét. Összefoglalóan a *meghallgatás eszközeinek* nevezzük a kapcsolódó nevelés módszerének öt eszközét, amelyekkel támogathatjuk a gyerekek velük született késztetését, hogy megszabadulja-

nak a bennük felgyülemelő és zavart okozó feszültségtől. Az egyik eszköz pedig kifejezetten a szülőknek segít! Ezzel az eszközzel elejét vehetjük az aggodalom, büntudat, harag és kimerültség egymást tápláló ciklusainak, amelyek szinte elkerülhetetlenek, amikor keményen, a szívünket, lelkünket beleadva dolgozunk a gyerekekért. Ezekkel az eszközökkel az egész családnak sikerül megbirkózni a nehézségekkel. Ezért azt ajánljuk, hogy ha megoldható, a teljes második részt egyszerre olvassák el. Aztán jöhet a kísérletezés, a gyakorlás! Érdekes tapasztalatok várnak ráink!

Ám ha valaki úgy érzi, hogy képtelen még egy alvás nélkül töltött éjszakát végigcsinálni, vagy elege van gyereke valamilyen elviselhetetlen viselkedéséből, ugorhat egyből a harmadik részhez is, a „Megoldások a gyerekevelés mindennapos kihívásaira” című fejezethez. Ebben a részben található az azonnal felhasználható ötletek, négy nagyobb témakörre bontva: az együttműködés kialakítása, könnyebb elválás, a félelem, illetve az agresszió feloldása. Mindegyik területen újszerű megoldásokat javasolunk, a bemutatott történetek révén pedig kézzelfoghatóvá válik, hogyan tudunk a meghallgatás eszközeinek alkalmazásával a nehéz helyzetekben újra kapcsolódni gyerekeinkhez, és ezáltal átlendülni az akadályokon. Ezt követően érdemes visszatérni a „Hatékony nevelési eszközök” című fejezethez, és még többet megtudni az egyes eszközök használatának mikéntjéről.

A kapcsolódó nevelés megközelítésmódjának egyik különlegessége, hogy a szülők életét és jóllétét legalább olyan fontosnak tartjuk, mint a gyerekekét. A negyedik részben a szülők legrosszabb pillanataira kínálunk újszerű megoldásokat. Felvázoljuk, hogyan építhetjük ki saját támogató hálózatunkat, és arról is mesélünk egy keveset, hogy a kapcsolódó nevelés szemléletmódjával felnevelt gyerekek, akik ma már fiatal felnőttek, hogyan boldogulnak az életben. Szót ejtünk arról is, hogy milyen, a kapcsolódáson alapuló jövőképünk van a nehéz munkát végző szülők számára. Hisszük, hogy ezek a fejezetek arra bátorítják majd a szülőket, hogy kapcsolódjanak egymással, és felépítsék önmaguknak és egymásnak a megérdemelt támogató hátteret.

A gyerekek felneveléséhez szükséges legfontosabb hozzávalók – a gondoskodás, a szeretet, az elhivatottság – már mind rendelkezésünkre állnak. A kapcsolódó nevelés módszere ezeknek a hozzávalóknak az újszerű felhasználásában nyújt segítséget. Azt szeretnénk, ha az anyák kivirulnának és az apák élvezhetnék az apaságot. Azt szeretnénk, ha a gyerekes családok élete örömteli és kapcsolódásban gazdag lenne. És hisszük, hogy segíteni is tudunk ebben.

Hogy a könyv könnyebben olvasható legyen, úgy írtuk, mintha mi ketten egy személy lennénk. A személyes történetek, amiket megosztunk, természetesen csak egyikünkhöz kapcsolódnak, de mindegyik a mindkettőnk által jól ismert szemléletmódra ad példát. Megtiszteltetésnek vesszük azt, hogy az olvasók értékes idejéből és figyelméből részesülhetünk. Bízunk abban, hogy a kötetben bemutatott módszerek a hasznukra válnak, és megváltoztatják azt, ahogyan a gyereknevelésre tekintenek.