

MILYENEK A TE SKATULYÁID?

Ha feltesszük a kérdést, hogy ki mit gondol a skatulyázásról, szinte egyöntetű a válasz: nem szeretjük, nem jó. Ám sokkal könnyebb elméletben elismerni a problémát, mint a gyakorlatban tenni ellene. Azonnal érzékeljük, ha más használja a skatulyázást, ám néha egészen sokáig nem döbbenünk rá, hogy gyakran mi is ezt tesszük.



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs trénernek/ ÉRTSÜNK SZÓT!

- Amikor gyerekünk gyakrabban mutat egy adott viselkedést, tulajdonságot, hajlamokat vagyunk szóvá tenni, hogy éppen „kedves” vagy „makacs”, esetleg „akaratos”. Ezzel pedig szépen lassan elindítjuk a doboza felé, hiszen elegendő, ha úgy gondolunk rá, mint aki kedves, makacs vagy akaratos, ez már megerősíti őt ebben a szerepben. Azért félreértés ne essék, ha heti háromszor makacsnak nevezzük a gyermekünket, mellette azonban kiemeljük egyéb tulajdonságait is, az még nem vezet rögtön ide. De azért óvatosan a jelzőkkel és a skatulyákkal! Furcsa módon minél inkább szeretnénk megszüntetni egy adott viselkedési formát, annál kevésbé szerencsés felhívni rá a figyelmet. Inkább figyeljünk, és keressünk olyan alkalmakat, amelyekben mindazokat a tulajdonságokat megerősíthetjük, amelyek segítségével kinyithatjuk a skatulyát.

POZITÍV SKATULYÁK

Remek példaként szolgálnak a szülői skatulyázásra a Jóbarátokból Ross és Monica szülei. Nagyon megmaradt bennem, hogyan viszonyultak Ross döntéseihez, balsikereihez, tetteihez: mindig mindent elnéztek neki, hiszen „orvosi csoda” volt (mivel a szülei úgy tudták, hogy nem lehet gyerekük). Sőt, még a tárgyait is így kezelték: minden dobozát megőrizték, miután elköltözött, míg húga, Monica dobozai a kocsik alatt végezték, hogy elázzanak, egy nagy vihar idején. Monica szülei szemében még vékonyan is megmaradt „szegény kövér kislánynak”. Hogyan érték el ezt a szülők? Ross mindenben a jó példa volt, Monica pedig a „csak ennyi telik tőle”. Szerették-e ezeket a skatulyákat? Könnyű rávágni, hogy Monica biztosan nem! Na de Ross vajon szerette? Persze, jó dolog a szülők rajongásának tárgya lenni, de csak bizonyos fokig. Emlékezhetünk arra a jelenetre is, amikor Monica nem meri bevallani a szüleinek, hogy Chandler a barátja, mert a szülők valamiért utálják. Kiderül, hogy azért, mert egy alkalommal meglátogatták Rosst a kollégiumban, ahol épp füves cigit szívott. Ám mivel ő volt a „jófiú”, és mindez nem fért bele ebbe a képbe, nem merete ezt bevallani a szüleinek, inkább azt mondta, hogy Chandler szívta, majd kiugrott az ablakon. Egyetemistaként sem merete felvállalni énjének azt a részét a szülei előtt, ami nem illett volna bele a skatulyába. Minden baklövése további lyukakat ejtett a dobozán, s ezt még nehezebb volt megélnie, mint szembenézni „csak” a saját elvárásaival.

Mi történik, amikor pozitívan skatulyázunk? Legyen mondjuk a gyermekünk az osztály legokosabb gyereke. Hogyan érzi ő magát ettől? Jó napokon bizonyosan jól, de mi történik a kevésbé jó napokon? Milyen érzés lehet, hogy mindig, minden körülmények között meg kell felelnie ennek a jelzőnek? Emlékszem, volt olyan osztálytársam, aki sírva fakadt egy-egy rossz jegy miatt, és úgy indokolta mindezt, hogy mit fognak ehhez szólni otthon. Pedig mennyivel nagyobb élmény mindenki számára, ha a gyermek azért szerez ötöst, mert magának akar megfelelni, miközben tudja, hogy otthonról csak örömmel figyelik, és nem elvárják azt.



A FIGYELEMÉRT VISELT DOBOZ

Tegyük fel, hogy a gyermekünk hajlamos erőszakkal „rendezni” a vitákat. Hamarabb jár el a keze, mintsem át tudná gondolni a dolgokat. Elérünk-e bármit azzal, ha minden este elmondjuk neki, hogy az agresszió sehová sem vezet, nem szeretnénk, ha majd az élet tanítaná meg arra, hogy... Ilyen esetben a gyermek megszokja, hogy „gond van vele”, hogy ő „verekedős” és egész egyszerűen marad a dobozában. Azért tegyük azt is hozzá, hogy a negatív figyelem is figyelem, foglalkoznak vele. Mi lenne, ha ez is elmaradna? Ha kiderülne, hogy nem is verekedős, Anya talán nem ülne le este az ágya szélére, hogy elmondja neki, mennyire aggódik érte, és nem érti, mégis honnan jön mindez.

ÚJ TÜKRÖBEN

Milyen más lenne, ha ezek a gyerekek megláthatnák önmagukban mindazt, amit a skatulyázással elhomályosítottunk, hogy ők is ezerarcúak, kedvesek, bátrak, megnyerők vagy elesettek, dühösek és szeleburdik, anélkül, hogy valaki azt mondaná nekik: „de hát, hogy lehet... te nem vagy ilyen!” Vagy még rosszabb, ha azt mondjuk, hogy „egy ilyen okos/ szép kislány nem csinál ilyet!” Adjunk új tükröt a kezükbe, amit mi szülők komoly munkával sűrölünk tisztára, hogy megláthassák önmagukban a sokszínűséget, amely által olyan összetettek, bonyolultak, de egységükben egészek lehetnek. ♦

A kommunikáció több a kimondott szavaknál –
Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el!
www.ertsunkszot.hu

KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

MIT OLVASSANAK A GYEREKEK?

Vendég:

Szabó T. Anna

költő, író

Időpont:

2016.
05.28.
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



Média a
Csaláért
Alapítvány

TÁMOGATÓ:

