

TISZTELETTEL KÖSZÖNTÖM A KEDVES OLVASÓT!

„Általánosan elterjedt nézet, hogy ha az ember három vagy esetleg nyolc óra helyett két óra alatt ér el egyik helyről a másikra, akkor sok időt spórol. Igen, ez a megállapítás matematikailag helyesnek tűnik, de az én tapasztalatom ellentmond ennek. Ha növelem a tempót, az idő sokkal gyorsabban elszáll. Az idő együtt nő a sebességgel. Mintha egy óra rövidebb lenne annál, mint amit az óra mutat. Amikor sietek, jóformán semmit sem veszek észre.”

Erling Kagge

Igen, ez történt velünk **EDDIG**. Rohantunk és az élet is elrohant mellettünk.

Most, hogy a korona-vírus miatt lassításra kényszerülünk, át kell alakítanunk az életünket. Jelen esetben a szempont: a folyamatos együttlét. Akár nem volt még az életünkben ilyen áldásos helyzet, amit most a vírus adott a családoknak.



Együtt

Együtt. Mit jelent? Többes szám első személy: mi együtt. Mikor használtuk utoljára ezt a cselekvést jelentő szót? Mert cselekvést jelent, ha nem is nyelvtani értelemben. A családdal való együttlét a szeretet helyszíne.

Együttesség: ehhez a harmónia adja a kulcsot. A közös megbeszélés során kialakult döntés mindenki számára megnyugtató, a kölcsönösségen alapul.

Szerepek: soha nem volt ilyen fontos! A gyerekek a szüleiket mintázzák. A bezártság ezt felerősíti, tehát ha valamit nem jól tesz a gyerek, nézzünk magunkba, elemezzük a helyzetet, mert lehet, hogy félreértelmezte a viselkedésünket, így helytelenül alkalmazta azt. A 10 év alatti gyermek a feltétel nélküli szeretet révén utánozza szüleit, a 10 év feletti gyermek az apa és férj-viselkedési mintákat gyűjti össze, függetlenül a gyermek nemétől. A szerepek alá- és fölérendeltséget is tartalmaznak, ezeket jól különítsük el. Érezze, tudja a család minden tagja, mikor, melyik van érvényben, melyik cselekvési sorhoz melyik tartozik. Ha ez nem tisztázott, konfliktus jöhet létre, ami a bezártság miatt is előfordulhat. Ne hangerővel győzzük meg a családot. A kompromisszum-készség - a család minden tagja részéről - a hibák helyrehozásának megfelelő módja lehet.

Az időbeosztás a szabadidőre is vonatkozik. Mondjuk el a gyerekeknek, hogy az adott napra mi a tervünk, ők mit tennének még hozzá, mennyire értenek ezzel egyet. A számítógéppel való játék üres időtöltés.

A közös játék, a humor elengedhetetlen a megváltozott mindennapokban. Ehhez sok segítséget kapunk az interneten: pinterest, színezők nyomtatása, feladatlapok bármilyen korosztály számára, társasjátékok...

A kertben is elindul a szezon: ebbe mindenképp be kell vonni a gyerekeket.

Én-idő: sokat halljuk mostanában, de mit is jelent? Pszichológiai értelemben: önmagunkra fordított minőségi idő. Ez bármilyen tevékenységet jelenthet **időkényszer nélkül**. Nem egyedüllétet jelent, hanem befelé fordulást, önmagunkba tekintést, önismeretet. Az agyunk nem üres, hanem önvizsgálatot tart: mi zajlik bennem? Erre a nap bármely szakában van mód: néhány lehetőség:

- a család előtt felkelni és a kávézás alatt rendezni a napi tevékenységeket;
- tanítsunk a gyerekeknek minden nap apróságot, amire eddig nem jutott idő;
- engedjük megállítani rövid időre az IDŐT...



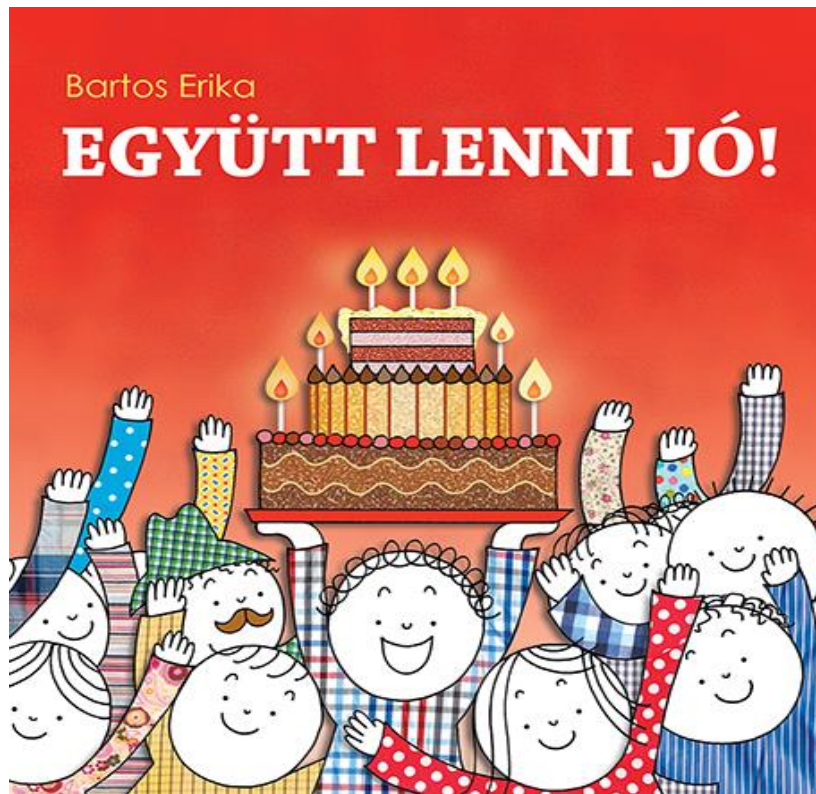
A hétköznapi tevékenységet is át tudjuk versennyé alakítani, például a paradicsomleves evését ivássá. Az eddigi hétköznapiakban ez szóba sem jöhetett.

Visszaemlékezésre kérem a szülőket: a gyermekhez intézett mondatok többsége melyik mondatfajtaéhoz tartozott? Mielőtt tovább olvasnak, kicsit tekintsenek vissza. Vajon az 5 mondatfajtaéhoz melyik volt a leggyakrabban használt? Igen, a felszólító mondat. Vetítsük ezt ki a saját életünkre: Mi reggeltől-estig kizárólag utasításokat kapunk, amiket azonnal teljesíteni kell. Előfordul ez a munkahelyünkön, de nem folyamatosan. Mi viszont bombázzuk a gyerekeinket: „Vedd a cipőd!”, „Tedd be a tornacsomagod?”, „Tegyél be vizet!”, „Segíts a tesódnak!”, „Ülj be az autóba!” és sorolhatnám. Igen, többnyire ez a reggeli hajsza, de most más a helyzet. Tanuljunk meg lassítani, használjuk ki az otthonlét lehetőségét.

Néhány lehetőség közös családi élményre:

- közös túra, ami néhány kilométer. Közös en elkészítjük a szendvicset, a kulacsot megtöltjük vízzel, mindezt hátizsákba tesszük és elindulunk, a Galga-völgye gyönyörű
- tornázzunk közös en a családdal, ehhez segítséget ad a Youtube;
- családi fotók nézegetése, rendszerezése közös en;
- közös kártyázás;
- közös gyurmázás (só-liszt gyurma házilag);
- tanítsuk meg a gyerekeket a számítógép okos használatára;
- online nyelvtanulás, vagy frissítés (ingyen is elérhető)

Vegyük észre a körülöttünk lévő szépet!



A könyvesboltok rengeteg jobbnál jobb könyvet ajánlanak: a fent látható, ezenkívül Beck Andrea és Berg Judit könyvei, amik nem egyértelműen a gyerekeknek íródtak, inkább a szülők kapnak belőlük inspirációt.

„Az éles helyzetekben jobban össze tud tartani egy család. Pont a szürke hétköznapiak azok, amik felőrlik a kapcsolatot. Az apró nézeteltérések sokkal többet tudnak ártani, mint egy expedíció, ahol együtt kell lennünk, együtt kell megcsinálnunk.”

Sterczer Hilda

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: pszichogalgaheviz.2020@gmail.com

Folytatjuk!