

TISZTELETTEL KÖSZÖNTÖM A KEDVES OLVASÓT!

## MARADJUNK OTTHON!

„Néhány gyermek egy gyakran használt hasonlattal élve érzékeny orchideára hasonlít. A stressz és a nélkülözés hatására gyorsan elhervad, de a törődéstől és az odafigyeléstől kivirágzik. A többiek olyanok, mint a pitypang. Alkalmazkodnak a negatív hatásokhoz és a megpróbáltatásokhoz, de a pozitív élmények előnyeiből kevésbé részesülnek.”

Jay Belsky



Amikor váratlan esemény ér bennünket, lefagyunk. Megnö a pulzusszámunk, a vérnyomásunk, szaporább lesz a légzésünk. Ezek a tünetek nemtől, életkortól függetlenül mindenkinél jelentkeznek.

Bizonyára megfigyeltük, hogy az ideges felnőtt és gyerek nehezen tud figyelni, viselkedését nehezen, vagy egyáltalán nem tudja kontrollálni, kizárólag a saját sérelmével van elfoglalva. Ilyenkor öleléssel, mosollyal próbálkozik a szülő, ami esetenként hatástalan marad.

Az életünkben a fogantatástól jelen van a stressz.

A gyermek az ismeretlentől megijed, összerezzen, izmai megmerevednek, sír, tiltakozik. Ezek a szorongás jelei. A szorongó gyermek kiabálhat, kapálózik kezével, lábával, tiltakozik a helyzet ellen. Meggyőzéssel próbáljuk megnyugtani, hogy biztonságérzetét visszanyerje ilyen és hasonló mondatokkal: „... légy bátor!”, „... ne sírj!”. **Ne nyugtassuk a gyereket!**

Néhány praktikus technika, amivel megnyugtatható a gyermek, ha elég kitartóak, türelmesek vagyunk a gyermekkel és magunkkal szemben is.

## 1. LÉLEGEZZ!

Ez a mondat nem szó szerint értendő, hiszen mindannyian folyamatosan lélegzünk. Ez a technikára vonatkozik, vagyis a légzés minőségére. A tudományos alap a jógából származik. A jóga tanítása szerint a helyes légzést a has irányítja. Helyes légzéskor a has emelkedik és süllyed. Ezzel a légzéstechnikával megnő a tüdő kapacitása: egy levegővétellel nagyobb mennyiségű levegő, ezáltal oxigén jut a szervezetbe. A szorongó gyermek és felnőtt kapkodva veszi a levegőt, ez felületes légzést eredményez, vagyis nem jut elég oxigén az agy normális működéséhez. Ha a hasi légzést alkalmazzuk, növeljük az agy oxigén ellátottságát, vagyis a teljesítményét, tehát lehetővé tesszük, hogy megértse a gyermek azt, amit mondunk neki.

A levegő áramoltatását gyakorolhatjuk gyertya lefűjásával, sípolással. Később: gondoljanak arra, hogy beléggzéssel, nyugalom, jó illat, melegség árad szét a testünkben.

Egy lehetséges forgatókönyv:

- fagyjatok le – álljatok meg, és vegyetek többször mély levegőt. A légzés lelassítása segít az idegrendszer reakciójának visszafordításában;
- érezz együtt – a szorongás félelmetes. A gyermek szeretné, ha megértenéd. Beszéljetek!;
- értékelj – miután a gyerek megnyugodott, próbáljatok megoldást találni. Lehetőségek;
- engedd el – Engedd el a büntudatot. Nagyon jó szülő vagy, aki képes gyermekének használható eszközöket adni, hogy az uralja a szorongását.

## 2. FIGYELEMKONCENTRÁCIÓ

A rohanó világban egyszerre több dologra kell figyelni. Most próbáljunk meg egy valamire összpontosítani. Kisebбекnél ezt színezéssel tudjuk elérni, nagyobbaknál: ha valamilyen munkát végzünk, nem terelődik el a figyelem, hanem szorosan a tárgyhoz tapadva teszünk fel kérdéseket, teszünk megállapításokat. Ez a szülőnek is jó helyzet lehet. Hajlamosak vagyunk, mi, szülők is arra, hogy praktikus céllal összekapcsolunk cselekedeteket, ezeket most – mivel van időnk bőven! – mellőzzük!

Az interneten sok jó gyakorlat van, amit érdemes megtanulni.

Emlékeztessük a gyermeket olyan helyzetre, amikor kellemes érzések érték.

## 3. NAGY MOZGÁSOK, KERESZTEZETT MOZGÁSOK

Gondolkodásunkat, cselekedeteinket az agyunk irányítja. Stresszhelyzetben a jobboldali agyfélteke „lefagy”. Keresztezett mozgással ezt aktivizálni tudjuk a test középvonalát keresztező kéz- és lábmozgással. Karkörzések, lábkörzések előre, hátra, test előtt karkörzés a testtel párhuzamosan, végtelen jel „írása” kézzel, lábbal különböző méretben.

#### 4. HUMOR

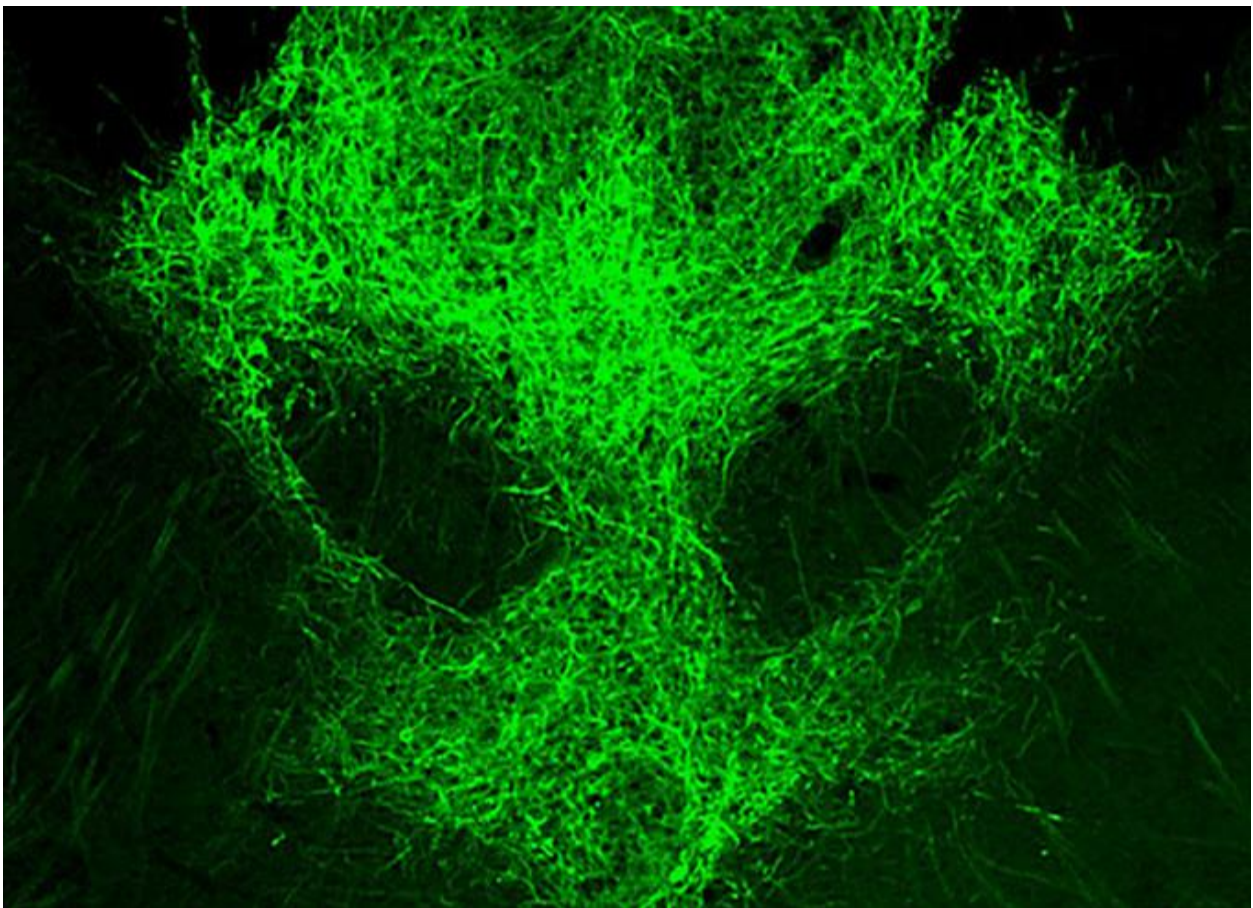
Nemcsak stressz hatásakor, hanem mindig fontos része életünknek a humor. A közösen megnézett mesefilm, majd annak emlegetése kellemes perceket szerezhet. Fontos, hogy ellenőrzött tartalmakat nézzen a gyermek az interneten!

#### 5. RITUÁLÉK

A jól kialakított napirend stabilitást ad az egész családnak. Ha mindenki tudja a következő napirendi pontot, sok súrlódás kerülhető el. A nyugodt otthoni légkör alap. Mindenkinek legyen konkrét feladata a nap során.

#### 6. SPORT

A család együtt sportolása sok nevetésre adhat lehetőséget. Közös kerékpározás, túrázás a közelben. Közös fűnyírás, autómosás, linzersütés, A kirándulásoknak olyan helyet keressünk ahol kevés a sorstárs, csak a közvetlen családdal tervezzünk közös programot.



Stressz mentes élet nincs, ezt nem tudja biztosítani a szülő. Viszont a konfliktusok elkerülésére adhat megoldásokat, amit a gyermek alkalmaz.

Az illóolajok alkalmazása jótékony hatású? Néhány csepp levendula a párologtatóba, vagy az illatházikóba csodákra képes. Ezt természetesen megbeszélve a családdal: ha megérik, akkor mosolyogni kell ☺.

A legtöbbet a szülő tehet gyermekéért. Ha állandó a családi beszélgetés, ha mindig figyel a gyermekére, ha érzi, hogy fontos a véleménye, ha érzi, hogy a kezét nem engedjük le.

„Van valami, ami sokkal becsesebb és fontosabb számunkra, mint a pénz, s ami nélkül nem tudunk élni. Hogy mi az? A lélegzés. Életünk legértékesebb szubsztanciája a belélegzett levegő. Mégis, amikor kifújuk a levegőt, teljesen biztosra vesszük, hogy lesz következő lélegzetünk. Ha nem vennénk megint levegőt, három percig sem bírnánk ki. Márpedig ha az Erő, amely megteremtett bennünket, elegendő lélegzetet adott életünk végéig, akkor hogy is ne bízhatnánk az életben, hogy a rendelkezésünkre bocsájt minden mást, amire szükségünk van. Ha rábizzuk az életre, hogy gondoskodjon rólunk, és minden apró-cseprő problémánkról, akkor a stressz elpárolog. Ne pazarold az idődet negatív gondolatokra vagy érzelmekre, mert azzal csak még több részed lesz abban, amit nem akarsz.”

Louise L. Hay

VIGYÁZZUNK MAGUNKRA ÉS EGYMÁSRA!

Témajavaslatokat továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

Folytatjuk!