



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS tréner

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT

NYÁRI SZÜNET? MEGOLDJUK!

A család életében a nyári szünet is bizonyos értelemben a kihívások időszaka. Másféle, mint az óvodai vagy iskolai évben, hiszen nincsenek házi feladatok, fáradtság... Van helyette táborról táborra járás vagy a szülők és nagyszülők idejének beosztása, hogy mindig legyen valaki a gyerekekkel. Akik egyébként hajlamosak rettentően unatkozni is. Ha szerencsénk van, egy közös családi nyaralás is belefér, és egyáltalán nem mindegy, hogy azt milyen hangulatban töltjük el. Van rá mód, hogy ezek sokáig emlegetett szép alkalmak legyenek, és ne riasszanak el a következő közös nyaralástól!

◆ Hogyan maradhatunk nyugodtak, és hogyan tehetjük örömtelivé a szünet napjait?

1. **NE TERHELJÜK TÚL A GYEREKEKET (ÉS MAGUNKAT SE)!**

Szuper, hogy végre szünet van, de ha mindennap programok sokasága várja a gyereket, elfárad, és ha elfáradt, türelmetlen lesz, nyűgös, kötözködő – életkortól függően. Még ha szereti is a mozgalmas napokat, mindenképpen maradjon a valódi pihenésre is alkalom! Az egyik tréningen a szülők mesélték, hogy amikor megkérdezték a gyerekeiket, hová menjenek hétvégére, és felajánlottak néhány izgalmas lehetőséget, a gyerekek egyöntetűen arra szavaztak, hogy maradjanak otthon, együtt. A gyerekek folyamatosan jeleznek nekünk. Jó, ha észrevesszük.

2. **A NAPI RUTINOK MEGTARTÁSA**

Nyár van, és ha épp nem kell táborba menni, talán nem is kell olyan korán kelni. A fő kereteket azonban érdemes megtartani, továbbra is legyen egy rendszere a napnak, ami egyrészt kiszámíthatóvá teszi, másrészt megakadályozza a túl sok programot.

3. **ELŐRE ÉS TÖBBSZÖR EGYEZTESSÜK VELÜK, HOGY MI VÁR RÁJUK!**

Új hely, új emberek, új helyzetek. Vannak, akik ezt remekül viselik, mások kevésbé. Lehetőség szerint minden következő eseményről szóljunk előre és beszéljessünk, akár egy családi vacsora közben. Így kevésbé valószínű, hogy a gyerek később frusztrált vagy csalódott lesz.



4. **BESZÉLJÜK MEG AZ ELVÁRÁSOKAT!**

Itt nem kifejezetten a „Te már elég nagy vagy ahhoz, hogy ezt tudd” kezdetű mondatokról van szó. Korosztályonként, érettségnek megfelelően vannak olyan szabályok, amelyeknek a betartását elvárjuk a gyerekeinktől. Akár velünk vannak, akár mások között. Ahelyett azonban, hogy olyan listát lobogtatnánk, amely tele van „NE...” kezdetű felszólítással, azokat a magatartásmintákat egyeztessük, amelyeket látni szeretnénk tőle!

5. **BESZÉLJÜNK A SAJÁT ÉRZELMEINKRŐL, ÉS HALLGASSUK MEG ŐKET IS!**

Ha valami miatt izgulunk, de nem beszélünk róla, a gyerekeink érezni fogják, hogy valami nincs rendjén. Mennyivel jobb, ha szavakba öltve szereznék róla információt, mintha csak tippelhetnének! Ha elmondják, hogy tartanak valamitől, ne legyintsünk rá, hanem magyarázzuk el, hogy nincs ok az aggodalomra. (Ellenkező esetben gyengének érezhetik magukat, és ez kihathat arra, mit gondolnak magukról és hogyan cselekszenek majd.) Adjuk meg a lehetőséget, hogy beszéljenek arról, mi zajlik bennük, és biztosítsuk őket, hogy mellettük állunk!

6. **MUTASSUNK JÓ PÉLDÁT!**

Bármi is történjék, mi vagyunk a felnőttek, akik tudatában vagyunk, hogy a gyerekeink érzelmeit nem ellenőrizhetjük. Ahol beavatkozhatunk, az a saját érzelmeink megfelelő kezelése és a gyerekeink viselkedésének keretek között tartása. Az azonnali visszavágás helyett keressük meg az empatikusabb válaszokat! Felelősek vagyunk azért, hogy a gyerekeink milyen mintát látnak, legyen szó egy vitás helyzet rendezéséről vagy arról, hogy tudjuk-e élvezni a nyári szünet adta lehetőségeket.

7. **AHHOZ, HOGY ADNI TUDJ, KAPNI IS KELL!**

A gyerekeink számára alapvető, hogy adunk nekik magunkból. Időt, szeretetet, figyelmet, mikor mire van szükség. Nem is kérdés, hogy szívesen tesszük. Ám adni csak akkor lehet, ha van miből. Ha néha képesek vagyunk megengedni magunknak a feltöltődés „luxusát”, hogy legyen miből adni, akkor minden családtagnak jól teszünk. És itt luxusnak értelmezhető a csendes üldögélés a kertben/terazon/erkélyen, az esti séta, futás vagy bármilyen sport, egy beszélgetés a barátokkal/barátnőkkal. Mindezek segítenek, hogy nyugodtak tudjunk maradni a kritikus pillanatokban is, amelyek a nyári napokon is felbukkannak. ◆