



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS tréner

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT

ANYA, SZÓLJ RÁ!

Testvérek között gyakran előfordulhatnak hangos civódások, parttalan viták, visszavisszatérő, megoldhatatlannak tűnő helyzetek. Akinek van testvére, jól ismerheti ezeket a szituációkat, sőt, talán még arra is emlékszünk, milyen érzés volt, amikor a szüleink próbálták lezárni ezeket a veszekedéseket. Hogyan lehet szülőként a legjobban kezelni az ilyen vitákat?

1. ELŐSZÖR IS, FOGADJUK EL, HOGY VANNAK EGYMÁS IRÁNT NEGATÍV ÉRZÉSEIK.

Ne ragaszkodjunk ahhoz, hogy tűzön-vízen muszáj szeretniük egymást, hiszen ha a testvérek sem tartanak össze, mi lesz itt... A gyerekek egyéniségek, szívük joga úgy érezni, ahogy. Ha hagyjuk, hogy kiadják magukból a haragjukat, sokkal inkább a pozitív érzések kerülnek majd előtérbe. A testvérek közötti veszekedések normálisak. A véleményük kifejezése jó gyakorlat a jövőre nézve, hiszen felnőttként is adódik sok olyan helyzet, amikor nem értenek majd egyet egy másik féllel, mégsem lehet mindent dobálózással, hajhúzással vagy ajtócsapkodással megoldani.

2. VAN EGY REMEK TÖRTÉNET, AMELY EGY KÍNAI BÖLCSESSÉGEN ALAPSZIK.

„Amikor két férfi hangosan veszekedett az utcán, és többen köréjük gyűltek, az egyik turista így szólt kínai kalauzához: Na, ebből hamarosan verekedés lesz! Mire az alkalmi idegenvezető így szólt: Nem hinném. Mert az, amelyik először emel kezét a másikra, elismeri, hogy nincs több érve.” Hasonlóképp látom én a testvérek közötti viták jelentőségét. Próbálják csak meggyőzni, rávenni egymást, amire szeretnék, sőt, veszekedjenek, ha másként nem megy! Azonban van egy pont, amelyen nem lépünk át, legyen bármilyen heves is az átél érzélem. Az ugyanis – a fenti történet fényében – a vesztes pozíciójába helyezi azt, aki üt, a másik pedig könnyes szemmel, de mégis győzni fog. A kettőjük közötti feszültség pedig nem oldódik, mindössze a következő alkalomra tolódik el.

3. A SZÜLŐI BEAVATKOZÁS – MINT EGY DEUS EX MACHINA – ÚGY TŰNIK, MEG TUDJA OLDANI A PROBLÉMÁT. VAGY MÉGSEM.

A vitában minden gyerek elvárja, hogy a szülő az ő pártjára álljon, de minden vita tovább mérgeződhet azzal, ha a szülő valamelyik gyerek pártjára áll. Ha van győztes és vesztes, az indulat nem alszik el, hanem más utat talál magának. A felülről jövő beavatkozás vagy igazságtétel valaki szempontjából mindig igazságtalan.

4. HAGYJUK, HOGY MAGUK OLDJÁK MEG!

Lehetőleg ne úgy, hogy „nem érdekel, ki kezdte, csak hagyjátok már abba, és legyen végre csend!” Még akkor sem, ha a szülői kifakadás azért méltányolható.



Nézzük, milyen lépéseket érdemes tennünk a testvérek közötti béke – hosszabb távú – kidolgozásáért.

1. **Fogadjuk el** az egymással szemben felmerülő, néha bizony ellenséges érzéseket!
2. **Hallgassuk meg** mindkét felet, félbeszakítás nélkül. Ez máris segít az indulatok csillapodásában.
3. **Foglaljuk össze** a véleményüket, érzéseiket, és mondjuk el, amit hallottunk. Ezzel egyrészt jelezzük, hogy figyeltünk, másrészt lehetőséget biztosítunk, hogy elkerüljük a félreértéseket.
4. **Ismerjük el**, hogy felnőttként sem egyszerű egy ilyen helyzetet kezelni, és jó megoldást találni.
5. **Mondjuk el**, hogy képesek tartjuk őket arra, hogy kitaláljanak valamit, ami mindannyiuk számára megfelelő, és bízunk benne, hogy használni is fogják ezeket a képességeiket.
6. **Hagyjuk** őket egyedül!

Igen, előfordulhat, hogy nem oldják meg, vagy legalábbis nem ott és akkor. Azonban lehetőséget biztosítottunk számukra, hogy egyenlő félként vegyenek részt egy problémás helyzet megoldásában, és nem álltunk egyikük pártjára sem. Ezt is értékelni fogják, bár először kétségkívül furcsa lehet, hogy a szülői igazságtétel elmarad. A hosszú távú hatások azonban bennünket igazolnak majd. Lehetőséget adunk a gyerekeinknek, hogy gyakorolják az álláspontjaik – szóbeli! – ütköztetését, és hogy részt vehessenek a megoldásban. Ezek a képességek hosszú távon nagy hasznot jelentenek majd a számukra. És még a veszekedések számát is csökkentjük! Ki akar veszekedni, ha nem tudja maga mellé állítani a szüleit? Kinek van

kedve veszekedni a tesójával, amikor utána úgyis vele kell megoldást találnia?

Ha verekedésről van szó, az már egy másik történet. Nem kérdés, hogy abban az esetben, amikor valakinek a testi épségéről van szó, fontos a mielőbbi beavatkozás és a verekedés leállítása. Igazságtétel nélkül – mert nem tudjuk, hogy mi történt az első ütés előtt! Ilyenkor jön újra a fenti 6 lépés, és mialatt elmondják egymásnak, ki mit érez és gondol, a mérgük is lassan elpárolog, és képesek lesznek újra átgondolni a dolgokat.

A SAJÁT TÖRTÉNETEM

A gyerekeim néha imádnak csak úgy ellenkezőset játszani egymással. Nem jöhetsz ide, nem játszhatok a játékkal, a lehetőségek téra végtelen... Az egyik alkalommal a kislányom nem akarta felengedni a bátyját az emeletre. Kiabáltak, mindenki mondta a magáét, és hiába próbáltam beavatkozni, amíg én is jelen voltam, folyt az előadás, mindenki a maga igazáról akart meggyőzni. A teljes kakofónia határán közöltem velük, hogy úgy gondolom, ezt a helyzetet nélkülük könnyebben meg tudják oldani, és bementem a fürdőszobába. Igen, hallgatóztam. És mit hallottam? Nem telt el húsz másodperc, és teljes egyetértésben, egymásra vigyázva lementek a lépcsőn, miközben hallottam őket: „...és játszhatok minden játékkal”. A szülői beavatkozásra nincs mindig szükség. Csak ezt belátni nem is olyan egyszerű. ♦

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