



SZÖVEG –
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT pszichológusok

SOROZAT –
KETTESBEN

APÁK MÁSODIK MŰSZAKBAN

Számos kutatás igazolta már az anya és az apa egymástól sokban különböző szerepét a gyermek fejlődése és nevelése szempontjából. Mást tudunk eltanulni édesanyánktól a női szerepekkel és mást édesapánktól a férfi szerepekkel kapcsolatban. A legtöbb apának azonban csak munka után van lehetősége együtt lenni a gyerekeivel.

- ♦ Egy gyermekkel egyértelműen akkor történik az egyik legjobb dolog gyermekkorában, ha látja, hogy szülei kifejezik szeretetüket egymás iránt. A teljes családban felnövő gyermekek az érzelmek megélése terén az idő haladtával gyakorlatilag minden helyzetre láthatnak mintát, mit „szokott” ebben és abban a helyzetben tenni egy nő, és mit egy férfi. Ezeket a mintázatokat tudtuk nélkül is visszük magunkkal egész életünk során. Ha valamelyik szerep megtanulására, megtapasztalására nincs lehetőségünk, ott hiány keletkezik, amit az ember igyekszik jól és kreatívan kitölteni, máshonnan szerzett tudása és tapasztalatai alapján, de ez sokkal nehezebb már később, és korántsem mindig sikerül.

„NÉGYKÉZLÁB AUTÓZIK VELEM”

APÁVAL MINDEN MÁS

Máshogy viselkedik egy gyermek – legyen akár kislány, akár kisfiú –, ha az édesapjával van, mint ha az édesanyjával. Míg szerencsés helyzetben az édesanyától többek között megtanulják az ösbizalmat és derűt, a jó értelemben vett folyamatos gondoskodást, rendelkezésre állást, addig az édesapától a merészséget, csibészséget, kezdeményezést, vállalkozó szellemet. Jobban próbálgatja a fizikai, teljesítménybeli határait. Ezt igazoló vizsgálatokkal még nem találkoztunk, de úgy tapasztaljuk környezetünkben, hogy a kisfiúk gyakrabban szereznek kék-zöld foltokat akkor, amikor az édesapjukkal töltenek időt – nem azért, mert az apák ne tudnának úgy vigyázni rájuk, mint az édesanyák, hanem mert a gyermekek sokkal bátrabbak, merészebbek ekkor, kockázatosabb helyzetekbe is belemennek. Ha azonban az apa nincs jelen, ezt a viselkedést, a helyzetekbe való karakán beleállást kevésbé lesz képes majd felnőttként előhívni, hiszen gyermekként nem tudta eleget gyakorolni, elég magabiztosan elsajátítani.

Kép - Profimedia - Red Dot



„FELKAP, ÉS A MAGASBAN RÖPTET”

APA: NÉHÁNY PERC NAPONTA

Fontos megjegyezni, hogy az apa lehet úgy is távol a gyermekétől, hogy fizikailag a közelében van, csak egyszerűen nincsenek kapcsolatban. Nemcsak arról van tehát szó, ha az esték többségén fektetés után ér haza, és hétvégén sem találkoznak, hanem ha találkoznak is, de az édesapa nem tölt időt a gyermekkel, nem játszik, nem beszélget vele. Megdöbbentő eredményt hozott egy nyugati kutatás, amely szerint azok

„MEGENGEDI, HOGY LEFUSSAK A LÉPCSŐN, ÉS A VÉGÉN ELKAP”

„MOZGÓLÉPCSŐZNI APUVAL A JÓ”

az apukák, akiknek van lehetőségük találkozni gyermekükkel, naponta átlagosan csak néhány percet (!) töltenek együtt, ennyi időt szánnak 24 órából csak neki. Minőségi időről volt szó a kutatásban, amelyik csak a gyermeké, az apa fókuszja nem megosztott, tehát közben nem nyomkodja a telefonját, nem beszélget mással, nem néz tévét, nem olvas, hanem csak a gyermekkel játszik, csak vele beszélget, őt kérdezi és hallgatja.

„Ő MEGENGEDI, HOGY SZÖGET KALAPÁLJAK A LÉPCSŐ OLDALÁBA, ANYU NEM”



MINŐSÉGI IDŐ – AZ APA SZEMPONTJÁBÓL

Legutóbb már foglalkoztunk a minőségi idővel, most nézzük meg a férfit, a családapa szempontjából. Egy férfi általában nehezebben beszél az érzelmeiről, nehezebben osztja meg a gondjait, főleg ha azok munkahelyi jellegűek. Ha még sikerül is hazaérnie a munka után olyan időben, hogy érdeemben találkozzon a gyermekével (és ne csak a fürdetés végére vagy a jóéjtpuszira essen haza), akkor sem könnyű számára a küszöbön átlépve egyetlen pillanat alatt letenni a terheket, gondokat, amikkel az azt megelőző sok órában foglalkozott. Pedig a gyermek elvárása az, hogy

„MINDIG EGYÜTT SÉTÁLTATJUK A KUTVÁT,
KÖZBEN JÓKAT BESZÉLGETÜNK”

„APÁVAL ÉS A TESÓIMMAL AKCIÓFILMESET
JÁTSZOTTUNK: NYOMOZTUNK,
ÜLDÖZTÜNK, TELEDOBÁLTUK A SZOBÁT

ha már végre itthon van édesapa, akkor még a kézmosás, átöltözés is nehezen fér bele, azonnal bele kell vetnie magát a közös, önfeledt játékba, ráhangolódni a gyermek(ek)re, belehelyezkedni a játékba. Egyáltalán nem egyszerű dolog ez, de érdemes gyakorolni, különböző technikákat és módszereket kipróbálni, hogy kinek mi válik be igazán. És ahogyan már arról szintén volt szó korábban, nem szabad összetéveszteni a szerepek prioritását az időbeli sorrenddel: attól még a házasság az első, hogy a hazaérkezés után a gyermekekkel közös játék következik először!

Kép - Profimedia - Red Dot



„EGYÜTT MENTÜNK ELŐSZÖR MÚZEUMBA”

MIT LEHET AKKOR TENNI, HA AZ APA NEM TUD KORÁN HAZAÉRNI?

Fontos, hogy a gyerek tudja, mikorra várja az édesapát (főleg, ha már kialakult valamilyen időfogalma): uzsonna után jön, fürdetésre jön, vagy már csak három nagyot kell aludni, hogy itt legyen. A bizonytalanság rossz hatása: ha minden pillanatban csak várja, várja a gyermeket az édesapát, és az sokáig nem tud jönni, akkor a folyamatos csalódás miatt egyszer csak elkezd kevesbé várni az apát... Ez egy elkerülendő és szomorú lépés, amiről több szülő is beszámolt már: a gyermek elkezdte lehagyni az apát a családi rajzokról, mert ő dolgozik, nem tudjuk, mikor jön, sosincs itt. Ha tudjuk, mikor ér haza az édesapa, akkor ezt a gyermek nyelvén érdemes megmondani, hogy tudjon tervezni, készülni, kérdezgetni, hogy mennyi még az anyai – ez a készület is biztonságot ad, ha tényleg akkor jön az édesapa, és nincsen csalódás.

TERVEZZÜK BE A KÖZÖS PROGRAMOKAT!

Ehhez hasonló jó eszköz lehet a tervezett, kijelölt ideje a közös programoknak – legyen az csak néhány órás, egy teljes napos vagy akár egy egész elvonulós apa-lány vagy apa-fiús hétvége. Ha például minden karácsony délelőtt vagy minden évben egy nyárvégi hétvégén vagy minden gyermek tizedik születésnapján tervezhetően ugyanaz az apás program zajlik a családban, az megint biztonságot ad, azt lehet tervezni, van mire várakozni. Ezekből – ha kialakultak, ha megígértük őket – nem szabad engedni lehetőség szerint, mert nagy csalódásként éri a gyermeket, ami előbb-utóbb bizalomvesztéshez vezet. Azt pedig nehéz visszaépíteni. Ha megvalósul a közös program, figyeljünk rá, hogy igazi minőségi időről legyen szó, semmi megosztott figyelem, semmi munka telefonon vagy egyéb tevékenység: csak a gyermekre, gyermekekre, családra figyeljünk! ♦

„SAKKOZNI Ő TANÍTOTT MEG”