

VESZÉLYES JÁTSZMA

A családon belüli konfliktusok önmagukban semmi rosszat nem jelentenek, baj csak akkor lehet, ha nem jól kezelik azokat. Illetve súlyos gond az is, ha a felek nem vitáznak, hanem játszmáznak egymással. Ezt a témát járta körül „Veszekedjétek már egy kicsit!” A veszekedés anatómiája című cikkében Szertics Péter. A Mindennapi Pszichológiában megjelent írás lett a Családbarát Médiáért díj szeptemberi jelöltje.



Szertics Péter pszichológus alkalomszerűen ír témájába vágó cikkeket. Pszichológusként főképp életviteli tanácsadással foglalkozik, vezetők kompetenciamérésével pedig segíti egy HR-tanácsadó cég munkáját. Emellett egy gimnáziumban pszichológiát tanít, de vezet tréningeket is. Korábban egy gyerekpszichiátrián foglalkozott serdülőkkel, nekik tartott önismeretni kurzusokat.

◆ Ha a házastársak folyamatosan hangsúlyozzák, hogy köztük soha nincsenek viták, és mindenben egyetértenek, általában nem arra utal, hogy viszonyukkal minden rendben van – sokkal inkább arra, hogy nem engedik felszínre jönni a természetes ellentéteket. A játszmázás szintén veszélyes, csak tovább fokozza a konfliktusokat, és gyakran még jobban elhidegíti egymástól a feleket. „Sokakban csak ez a két véglet él: a magánéletben és a munkám során egyaránt gyakran szembesültem azzal, hogy az emberek szerint a konfliktusok vagy játszmákba torkollnak, vagy egyszerűen csak elkerülhetők. Pedig van harmadik megoldás is: az, amikor konstruktívan oldják meg a két ember közötti nézeteltérést” – mondja Péter. A szerző szerint nálunk a pszichológiai kultúra még gyerekcipőben jár: ha például megkérjük ismerőseinket, hogy említsenek pár olyan szót, amellyel az emberi igényeket ki lehet fejezni, akkor nagyon kevés ilyen tudnak megnevezni. Az igények és érzelmek felismerésére és kifejezésére való nevelés a közoktatásban szinte egyáltalán nem jelenik meg, de sok családban sem. A hangsúly

inkább azon van, hogy legyünk jólneveltek, alkalmazkodjunk, bírjuk a nehézségeket. Ezeknek persze megvan a maga előnye, de Péter szerint emellett hasznos lenne az is, ha ki tudnánk fejteni az érzéseinket, mivel az segítené a konfliktusok kezelését. Ezen a téren már lát is némi változást: örömmel tapasztalja, hogy sokaknak már van igénye arra, hogy úgy képviselje azt, amihez erő kell, hogy közben merjen gyenge is lenni. Kiemeli, hogy a szülők konfliktuskezelése a gyerekekre is hatással van. Ezt már kutatásokkal is alátámasztották: a kicsik stressz-szintjét mérték akkor, amikor szüleik között érzékelhető nézeteltérés volt. Nemcsak azt tapasztalták, hogy ez értelemszerűen emeli a gyerekekben a feszültséget, hanem azt is, hogy ha a megoldást is látják – tehát hogy a konfliktusnak jó eredménye is van, a szülők pedig nem csak elhidegülnek egymástól –, akkor mindez már egészen másképp fest. Ez esetben a gyerekek kiegyensúlyozottabbak és boldogabbak lesznek, hosszabb távon pedig jobban képesek együttműködni másokkal, mert fel merik vállalni a valódi konfliktusokat, és nagyobb eséllyel meg is tudják oldani azokat. ◆

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED

TÁMOGATÓK:



Díjazzuk a családbarát médiát!

Kedves Olvasónk!

SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos, vagy határon túli médiából, amely a **családot** mint **értéket** jeleníti meg!

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki. A hónap győztesével interjútv olvashatnak a Képmásban.

Év végén 12 jelöltre választjuk ki a Családbarát Médiáért-díj 2016 elnyerőjét, aki 500 000 Ft jutalmat kap.

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

Kérjük, támogassa alapítványunk munkáját!

Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-1-43
Számlaszám: 10700347-44872502-51100005

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
facebook.com/mediaacsaladert



A Családbarát Médiáért-díj határon túli szeptemberi jelöltje a Nőileg magazinban jelent meg: **Farkas-Ráduly Melánia** írásának címe: Válságban a holtomiglan? Mentsd, amíg menthető

Támogatók



PADS PALLAS ATHÉNÉ DOMUS SCIENTIAE ALAPÍTVÁNY



CSALÁD-, IFJÚSÁG- ÉS NEMZETPOLITIKAI INTÉZET



EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA



EMBERI ERŐFORRÁS TÁMOGATÁSKÉZELŐ