

# MESE HISZTI MANÓRÓL

## Hogyan tanítsuk gyermekeinket érzelmeik szabályozására?

Örök hálával tartozom *Berg Judit* meseírónak *Hiszi manó* alakjáért, aki nemrég komoly segítséget jelentett számomra. Egy négyéves kislány felügyelete során gyakran előkandikált valamelyik sarokból, gúnyos vigyorral szája szegletében: „*Itt van az én legjobb barátom, aki mindig új játékot követel, és ha nem kapja meg, dühöng!*” Első osztályos lányom – megérezve a vihar előszelét – előre figyelmeztetett: „*Vigyázz, anya, jön Hiszi manó!*”

◆ És ő valóban megjelent, hogy örüljön a különböző toporzékolásoknak. Hiszi manó ugyanis azokat a gyerekeket szereti, akik nem fogadnak szót a szüleiknek, és bárhol képesek elveszíteni az önkontrollt. Ezt a vonzalmát azonban egyetlen gyermek sem viszonozza. Sőt, ha jól viselkednek, képesek véget vetni a csúf kis manó érdeklődésének.

### AZ ÖNKONTROLLVESZTÉS RŐL

Az önkontrollvesztés – becenevén hiszi – életkorhoz köthető, normális jelenség. Minden 2–5 év közötti gyermeknél előfordul. Az anyukák idegrendszerének épsége szempontjából azonban nem mindegy, mekkora gyakorisággal és főleg, milyen körülmények között. A kisgyermek még nem képes egyedül megküzdeni saját negatív indulataival, amelyek szétfeszítik érzelmkifejezésre fenntartott szűkös viselkedésrepertoárját.

Csecsemőknél természetes jelenségnek tekintjük a sírást. Tudjuk, mennyire káros, amikor a szülő nem reagál a baba jelzéseire. A negatív érzelmekre adott megnyugtató, elfogadó reakció alakítja a bizalmat a szülő felé.

Amint egy gyermek megtanul így-úgy beszélni, elkezdjük elvárni tőle az impulzuskontrollt. „Elég volt, kicsim, fejezd be a hiszti, egy ekkora gyerek már nem viselkedik így!” Pedig de. Azért, mert ki tud mondani egyszerű mondatokat, és már képes ellenkezni, még nem bírja szabályozni az indulatait. Erre nekünk, szülőknek kell megtanítanunk.

### MI TÖRTÉNIK, HA KIBORULUNK?

Lássuk be, ez velünk is előfordul olykor. A probléma ott kezdődik, ha mindennaposá válik, mintát adva a kicsinek a nehéz helyzetek megoldására. „Anya kiabál és toporzékol, ha nem bír velem. Ezek szerint olyan helyzetekben, amikor nem bírok magammal, nekem is ezt kell tennem.” No, persze, a gyerekünk nem gondolja végig tudatosan mindezt, egyszerűen utánoz bennünket.

### HOGYAN REAGÁLJUNK?

Győzdjük meg róla, mi váltotta ki az indulatokat, és a reakció mennyire jogos vagy eltúlzott. Az igazi bánat, illetve harag jele a keserves sírás, csalódott arckifejezés, kétségbeesett dühöngés. Ilyenkor a kicsi a jól beépült



ősbizalomra hivatkozva kér segítséget tőlünk: öleljük magunkhoz, és vigasztaljuk meg!

Hogy néz ki a valódi hiszti? A gyerek észreveszi a szülő közelségét, nyafogni kezd, közben sandán felé pillogva méri fel lehetőségeit. Ha észreveszi a figyelem apró jelét, fokozza a hangerőt. Ebben a fázisban a szülő megpróbálkozhat a figyelmen kívül hagyással. Fáradt anyukák erre a lehetőségre spontán módon is rátalálnak: nincs erejük reagálni, így a gyerek abbahagyja a cirkuszoslást.

Amennyiben ezt elmulasztottuk, és a hiszti fokozódik, gyorsan mérlegelnünk kell. Ha jól meggondoltuk, és nem akarunk engedni, állhatatosan tartunk ki! Ha beadjuk a derekunkat, a legjobb eszközöt ajánljuk föl a kis drágának a későbbi csatározások megnyerésére: a szülő kifárasztását.

Jó megoldás lehet a csodálkozás, amivel azt közvetítjük őrjöngő sarjunknak, mennyire szokatlanul cselekszik, mintha nem is lenne önmaga. Nyilván, ha gyakran szembesülünk dührohamokkal, nehéz hitelesen meglepődni. A kedves viccelődés szintén segíthet, és a düh nem egyszer nevetésbe csaphat át.

Komoly lélekjelenléttel rendelkező anyukák képesek ilyenkor mosolyogva vagy éppen együttérzést mutatva, mégis határozottan jelezni csemetéjüknek: „Megértem,

mennyire nehéz elviselned, hogy nem kapsz több fagyit, de sajnos ezen semmiképp nem változtattunk.”

Léteznek azonban erős akaratú megáldott apróságok, akik eljutnak a nagyjelenetig, ahol sok anya csődöt mond. (Az apák már hamarabb kiszálltak). Nem találtam jobb megoldást erre az esetre Hiszti manó bevetésénél. Ő valóban a gyermek – számunkra, és így önmaga számára is – elfogadhatatlan én-része, akit közösen kivetítünk egy rút figurára, ezáltal lehetővé téve az elutasítását, nagyobb lelki kár okozása nélkül. Segítségével megkönnyítjük annak elsajátítását, mit szabad, és hol a határ. Hiszti manót együtt nevelhetjük ki a butasága miatt, így nem sérül a gyermek önérzete, és mi is fellélegezhetünk végre.

### **FONTOS A HARAG ÉS A BÁNAT KIFEJEZÉSE!**

A negatív érzelmek hasznosságát érzékletesen mutatja be az „Agymanók” című animációs film. Megérthetjük belőle, miért nem szabad gátolni egyetlen érzés kifejezését sem, beleértve a haragot és bánatot. Lényeges azonban különbséget tennünk a valódi érzelem és az érzelmekkel való manipuláció között. Utóbbi egyik formája lehet a hiszti, amelyet jobb időben leállítani.

Hiszti manó kedvéért nyugodtan alkudozhatunk is néha. Mert ugye, édes mindegy, milyen színű az a pulóver? ♦