

# SZÓT ÉRTÜNK?

Olykor nehéz szóra bírni gyermekünket. Pedig szeretnénk tudni, hogyan érzi magát az óvodában, iskolában, vannak-e barátai, milyen a kapcsolata a tanárokkal... Egyáltalán, mit csinál ez a gyerek egész nap? A pihenés és ünneplés időszaka remek lehetőséget biztosít a családtagoknak az elmélyültebb, valódi jelenlétet magában foglaló találkozásokhoz, amelyek megalapozhatják a hétköznapi bizalomteli, gördülékeny kommunikációját a családban.

- ◆ Egyre halljuk a szakértőktől, mennyire fontos kapcsolatban lenni, beszélgetni, megteremteni az intimitást a családban. Szót fogadunk, próbálkozunk. „Történt valami a suliban?” „Semmi.” „Valami csak történt az elmúlt 8 órában!” „Jaj, hagyjál már! Muszáj folyton piszkálnod?” Mindennapos párbeszéd egy kiskamasszal, serdülővel élő család életéből. De nem sokkal könnyebb az ovisal vagy kisiskolással sem, aki még képtelen fejben tartani a történéseket, és elsodorják az események. Létezik egyáltalán olyan kommunikációs forma, ami mindenkinek megfelel: kielégül általa a szülői kíváncsiság, és a gyermek még örül is neki, hogy elmondhatja, mi zajlik éppen benne? Létezik, csak egyéni, vagy legalábbis korosztályonként változó az a nyelv, amivel elérhetjük őt.

## UTAZUNK FANTÁZIAORSZÁGBA!

Sok szülő számára nehéz visszamenni „gyerekebe”. Pedig az ovisok még fogékonyak a felnőttel való szerepjátékokra, amelyek során egy plüss- vagy műanyag figura, báb mögé bújva mindent feltárnak, ami igazán foglalkoztatja őket.

Ovi után a gyerekszobában: „Anya, Mira kíváncsi rá, mi történt ma velem. Leszel a hangja?” Mira finoman kidolgozott marionett-királylány, aki figyelmesen követi ovis barátjának izgalmas életét. „Persze, kicsim. (Mira hangján): De jó, hogy hazatértél! Már annyira vártunk! Játsoztatok ma is Lénával?” Kislány: „Igen, és képzeld, Nóra nem engedett minket bodobácskórházat építeni.” „Ó, ez igazán nem szép tőle! Mit tettetek?” „Arrébb mentünk.” „A mi királyságunkban ilyenkor...”

Kádár Annamária, a „Mesepszichológia” című művek és EQ-fejlesztő mesék szerzője számos élethelyzetet mutat be, amelyekben a képzeletbeli barát, Tündérbogyó segítségével a gyerekek ügyesen megküzdnek a hétköznapi különböző problémáival. Az óvodás korra jellemző az intenzív fantáziatévékenység. Ha kicsit elengedjük magunkat, képessé válhatunk felvenni a fonalat, amely elvezet bennünket a gyermeki tudat működésének megfigyeléséhez.



### LÉGY KICSIT GYEREK!

A kisiskolás korosztály esetében jól alkalmazhatóak a szerepcserés játékok. Ha elég informáltak vagyunk csemeténk viselt dolgait illetően, kicsit provokálhatjuk is a számunkra érdekes témákat.

Iskolából hazafelé, kisfiú: „Apa, játsszuk azt, hogy te vagy a kicsi, én pedig a bátyád!” Apa: „Bátyó, ma rám szólt a tanító néni, mert Bencével megint dobálóztunk a radírral.” „Ejnye, már megint? Pedig jól tudod, öcsi, hogy ebből csak a baj van. Órán csináltátok? Feketét is kaptál?” „Ühüm, most hogy mondjam el apunak?” „Ne aggódj, öcsikém, csak mondd el, apa biztosan kitalál valamit, hogyan adjunk be egy újabb feketét anyunak!”

### MÉLYVÍZ, DE BELE KELL UGRANI – BESZÉLGETÉS KISKAMASZOKKAL ÉS SERDÜLŐKKEL

Anya látja, valami nincs rendjén, de hiába próbál tapintatosan érdeklődni serdülő lányától. Ő igen-nem válaszokat odavetve a szobájába vonul, lezárva az el sem kezdődött párbeszédet. Anya türelmesen kivárja a pillanatot, ami éppen határidős munkája közepette talál rá, a feje sajog, talán a pirula sem használ. „Nincs étvágyam, nem kérek vacsorát. Mostanában nem tudok enni...” – kezdi a lány. (Jaj, ne, megint összeolvasott valami baromságot a neten, persze, minden kamasz anorexiás, amúgy meg olyan szépen bevágta reggelire azt a tányér rántottát. Csak ne pont most! De, most akar beszélgetni,

egy hete készül rá.) „Úgy érzed, kevesebbet bírsz enni, mint korábban? Mióta van így?” „Pár hete annyira rossz a kedvem, semminek sem tudok örülni.” (Mi? És a koncert két hete, meg a születési buli?) „Értem, nem okoznak boldogságot a szokásos dolgok. Ha van valami, amit elmondanál...”

A kiskamaszok, serdülők maguk szeretnék szabályozni a kommunikációt szüleikkel. Elvárják, hogy amikor számukra alkalmas, kezünk közül mindent kiejtve csak feljük forduljunk. Ha egyébként döcögős a párbeszéd, egy-két alkalommal nyugodtan megethetjük ezt a gesztust, amivel jelezzük: látod, minden másnál fontosabb vagy! A valódi jelenlét az odafigyelésben, végighallgatásban, elfogadásban tükröződik. A serdülő gyakran csak érzelmei kifejezésére vágyik, és egy megértő társra, aki nem kritizál, nem kifogásol, nem botránkozik meg. Ha kibírjuk közbevágások és letorkolások nélkül, majd nem tolakodóan, de nyílt kérdésekkel igyekszünk tisztázni a homályos részleteket, segíthetünk megkönnyebbülni. A kamasz egyedül érezheti magát vágyaival és érzelmeivel, ezért elmondhatjuk, mennyire hasonlóan voltunk egykor mi is, akár epizódokat is mesélhetünk saját élményeinkből. A felnőtt tapasztalatain átszűrött történet segít kissé eltávolodni, realisabban értékelni az adott konfliktust. ♦