



A család

Az e-learning tananyag az EFOP-1.2.9-17-2017-00088 azonosítószámú, Kalocsai Család és KarrierPONT című projekt keretében készült.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



Kedves Érdeklődő!

Ebben a tananyagban néhány, a család működését befolyásoló témát járunk körül, melyek ismerete alapvető ahhoz, hogy a család, mint egy egymást támogató és egymás javát akaró kis közösség minél jobban működjön. A család mindenki életében fontos szerepet tölt be, de a legtöbben nem gondolnak bele, hogy milyen mechanizmusok mentén működik. Az alábbi tananyag elsajátításával olyan - főleg kommunikáció fejlesztésére szolgáló- technikákat tudsz majd alkalmazni a család mindennapjaiban, amelyek által könnyebb lesz kezelni a konfliktusokat, őszintébbé válnak a beszélgetések, és felszabadultabban működhetnek együtt.

Olvasd el figyelmesen a tananyagot, de később, ha úgy érzed, szükséged van rá, bármikor újra átnézheted. A három leckéből készült teszt kitöltésével felmérheted, mennyire volt hatékony a tanulás.



Tartalom

Kommunikáció.....	3
Kommunikáció a családban	3
A pozicionális család és a személyes család.....	4
Asszertív kommunikáció a családban	4
Gordon-módszer nevű kommunikációs technika	6
Generációk egymás közt	7
Szeretetnyelvek	9
Elismerő szavak	9
Minőségi idő	9
Ajándékozás.....	10
Szívességek.....	10
Testi érintés	10
Szeretetnyelvek a gyermeknevelésben	10



Kommunikáció

„Az első, amit megtanulunk, a kommunikáció. S az idő múlásával bizonyos értelemben egyre jobban csináljuk. Furcsamód azonban, ahogy felnövünk, kezdődnek a zavarok. Néha csak a szavak hiányoznak, vagy elfelejt az ember valamit. Máskor zavarba jön, a kínos helyzet beléfojtja a szót. Minél több szót ismerünk, annál nehezebb megfelelően használnunk őket.”

Sara Rattaro

Definíció: Kommunikáció minden, amelyben információ továbbítása történik, függetlenül attól, hogy az információ milyen jelekben, vagy a jelek milyen rendszerében, kódjában fejeződik ki. (Buda Béla)

A kommunikációnak négy alapfunkciója van mind személyközi, mind pedig a társadalmi vonatkozásban: információs funkció (tények és magyarázatok közlése), érzelmi funkció (érzelmek közlése), motivációs funkció (amikor a közlő fél szeretné valamilyen cselekvésre vagy magatartásváltoztatásra rábírni a fogadó felet) és ellenőrzési funkció (amikor újabb kapcsolatfelvétel segítségével megbizonyosodunk arról, hogy az eredeti elérte-e a célját).

Kommunikáció a családban

A családban minden esemény kommunikáción keresztül történik. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a kommunikáció lehet verbális és nem-verbális is. A nem-verbális jelek közé tartozik többek között a tekintet, a hangsúly a hanglejtés és a mimika is. A mimika tükrözi az érzelmeinket, a tekintet megmutatja, hogy a másik mit észlel, a hangból megállapítható a közlő neme és kora többek között.

Bármely cselekedetnek tehát kommunikatív üzenete van a család többi tagja számára. Ha a szóbeli kommunikációt vesszük górcső alá, megállapíthatjuk, hogy természetesen nem mindegy, hogy hogyan fejezzük ki magunkat. Teljesen más, ha a szülő azt mondja a gyerekének, hogy „takarodj már ki innen!” vagy „megtennéd, hogy kímész egy pillanatra?”. Képzeljünk el két családot! Az egyikben a „takarodj már ki innen!” teljesen normális, míg a másikban egyáltalán nem az. Az utóbbiban a döntéshozatal nem azon múlik, hogy ki a családfő, a másikban viszont igen.



A pozicionális család és a személyes család

Basil Barnstein egy brit nyelvész volt, aki többek között a társadalmi helyzet és a nyelv összefüggéseit is vizsgálta. Ehhez a kutatáshoz kapcsolódik a családi szereprendszer vizsgálata, ami a családi döntéshozatallal és a kommunikációval foglalkozik. Barnstein a címben szereplő két családtípust (pozicionális család és személyes család) különböztette meg.

A pozicionális családban a családtagok döntési joga a formális, kiosztott státuszuktól függ. Tipikus esete ennek, ha a szülő úgy érvel, hogy „mert az apád/anyád vagyok”. Egy ilyen típusú családban erőteljesen elkülönülnek a szerepek, a döntéshozatal pedig meghatározott. Ez azt jelenti, hogy az egyes helyzetekben a döntési jog e státusz alapján illeti meg a család tagjait. Nem jellemző a vita és az alkalmazkodás, mert egyszerűen az „erősebb” fél szava dönt. Sokszor egy ilyen felállású családban a gyermek életével kapcsolatos döntéseket is a szülők hozzák meg nagyon hosszú ideig. Fontos viszont megjegyezni, hogy ez nem azt jelenti, hogy a pozicionális családok mindenképpen ridegek és tekintélyelvűek.

Barnstein elmélete szerint a másik típus a személyes család, ez az előbbinek az ellentéte. Egy ilyen családban nem a családtagok státusza határozza meg a döntéshozatali jogot, sokkal inkább a személyiségbeli jegyek. Természetesen az ilyen családokra is jellemző az idősek tisztelete, vagy a tipikus nemi szerepek kialakítására való törekvés, de másképp. A személyes, nyílt kommunikációs rendszerrel rendelkező családoknál a szereprendszer folyamatosan idomul a családtagok különböző szándékaihoz. Tehát a gyerek ebben az esetben éppúgy szocializálja a szülőket, mint a szülők a gyereket.

Asszertív kommunikáció a családban

Az asszertív kommunikáció olyan tanulható kommunikációs készség, viselkedési vagy gondolkodási mintázat, mely során a személy magabiztosan, a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, ezeket őszintén felvállalva tud megnyilvánulni (tisztá kommunikáció) úgy, hogy emellett képes a másik fél meghallgatására, megértésére és figyel a másik érzéseire, szükségleteire is (Aktív, értő figyelem).

Aki az asszertív kommunikáció e két alappilléjét, azaz a tisztá önkifejezést és az értő figyelmet képes az adott szituációnak, beszélgetőpartnernek vagy élethelyzetnek megfelelően alkalmazni, az tisztább, erősebb, őszintébb kapcsolatokat építhet ki, és nehéz helyzetekben nagyobb eséllyel talál olyan megoldást a másik féllel, amellyel mindketten elégedettek lesznek.

Az agresszió, amikor az egyik fél magasabbrendűnek érzi magát és akár erőből, agresszíven viszi végig az akaratát nem figyelembevéve a másik fél érdekeit. A passzivitás ennek az ellenkezője. A passzív fél mindig a másik felet érzi dominánsnak és minden konfliktusos helyzetben behódol. A kettő között, az egészséges hozzáállás az asszertív viselkedés.



Aki asszertívan kommunikál, arra törekszik, hogy a saját igényeit, szükségleteit ne a másik ember és a külvilág rovására érvényesítse, ehelyett olyan megoldásokra törekszik, amelyekben a saját igényei és szükségletei kielégülnek, de a másik ember igényei, szükségletei is megvalósulhatnak, valamint adott esetben a környezet, a külvilág is pozitív irányban változik.

6 lépés ahhoz, hogy asszertív szülők és házastársak legyünk

1. Fogalmazzuk meg a saját igényeinket.

Sokszor evidensnek vesszük, hogy mindenki tudja, mi az, amit szeretnénk vagy mit gondolunk éppen erről vagy arról.

Erőteljes üzenetet hordoz, amikor valaki egyes szám első személyben nyíltan, egyértelműen megfogalmazza, hogy mit szeretne az adott helyzetben. Még abban az esetben is így van ez, ha biztosak vagyunk benne, hogy a családtagok tudják, hogy mi az, ami fontos számunkra.

2. Segítsünk a másik igényeinek megfogalmazásában.

Nem minden gyerek (és felnőtt) működik nyitott könyvként, sajnos.

Óriási segítség a gyerek számára, amikor szülei, testvérei megfogalmazzák, hogy pontosan mi is az, amit ő szeretne. A félreértéseket és konfliktusokat is meg tudjuk előzni azzal, ha tisztázzuk, hogy kinek mire van szüksége.

Ezeket a megfogalmazásokat érdemes úgy kezdeni, hogy a másik fél valóban a segítség szándékát érezze belőle:

“Úgy látom nagyon elfáradtál, szinte semmihez sincs erőd...” - és nem is biztos, hogy mindent mindig szavakba kell önteni.

A karjainkkal, érintésünkkel, tekintetünkkel is tudunk beszélni.

Sajnos nincs recept arra, hogyan kell pontosan csinálni. Mit kell mondani. Egyik gyereknél így, a másikonál úgy.

Egy viszont biztos. Ha ráhangolódunk gyermekünkre, meg fogjuk érezni, hogy mi az, amire neki az adott pillanatban igazán szüksége van.

3. Hallgassuk meg egymást!

Hallgatni arany. Hallgatni művészet. Hallgatni meg lehet tanulni. Csak gyakorolni kell.

4. Keressük közösen a megoldásokat!

Ha a gyerek érzi, hogy figyelembe vesszük az ő igényeit és valóban olyan megoldáson törjük a fejünket,



ami neki is jó, hálás lesz érte. Hallgassuk nagy figyelemmel az ő ötleteit, javaslatait is! Erősítsük meg, hogy milyen jó, hogy közösen gondolkodunk a megoldáson.

5. Mondjuk nemet, ha nemet kell mondanunk!

Az asszertív kommunikáció egyik fő jellegzetessége, hogy az egyén kiáll a saját véleménye mellett és meghúzza a határokat.

A gyereknevelés során nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a határokat empátikusan állítsuk fel és időről-időre vizsgáljuk felül, rugalmasan az életkorhoz, a képességekhez, a gyerekeinkhez igazítsuk!

Jó hír, hogy nemet mondani is meg lehet tanulni. Sőt, még szeretettel, asszertívan is lehet csinálni.

6. Bocsássunk meg hamar egymásnak!

Erre is a legjobb példával a gyerekek járnak előttünk.

Úgy száll el a mérgük egyik pillanatról a másikra, hogy az csodálatraméltó.

Készek feltétel nélkül szeretni, bízni, hinni újra és újra.

Sokak szerint az egyik legfontosabb dolog az ember életében, a megbocsátás képessége.

Kezdjük el még ma gyakorolni!

Gordon-módszer nevű kommunikációs technika

Thomas Gordon egy amerikai pszichológus volt, aki az eredményes kommunikációval foglalkozott. A róla elnevezett kommunikációs technika elsősorban a gyermek-szülő és a gyermek-tanár közötti problémák felismerésére és konfliktus kezelésére szolgál. A módszer lényege, hogy a konfliktust nem győztes-vesztes végkimenetellel „oldják meg”, hanem győztesgyőztes felállással, ami azt jelenti, hogy mind a két fél elégedett, a konfliktus így tényleg megoldottnak nevezhető.

Ha a szülő vagy a tanár valóban arra törekszik, hogy a konfliktusmegoldás során egyik fél se legyen vesztes, akkor elengedhetetlen, hogy tisztában legyenek saját érzéseikkel, mit tudnak elfogadni határként a „nem szabad” és a „szabad” között. Ezen túl még el kell sajátítani az elfogadás nyelvét, ami úgy valósulhat meg, hogy úgynevezett közléssorompók helyett hívogatókat alkalmazunk. A közléssorompó lehet utasítás, fenyegetés, kioktatás, megszegyenítés tanácsadás vagy elbagatellizálásnak tűnő megnyugtató is. Ezzel szemben a hívogató mindenképpen az elfogadást sugároz és további közlésre sarkallja a másik felet. A modellt összefüggésbe lehet hozni az előzőekben bemutatott Barnstein-féle modellel, hiszen a pozicionális családra a győztes-vesztes végkimenetelű konfliktuskezelés jellemző inkább.



Generációk egymás közt

„Minden generációnak meg kell küzdenie a saját elfogadtatásáért. Más-más ok miatt. Valamennyien átéljük elgondolásaink érvényre juttatásának nehézségeit. Ez se nem kor-, se nem korszakfüggő. Rátalálni a közös nyelvre, ami egymáshoz vezet, mégsem feladható.”

Babos Gyula

Egyazon generációhoz tartozó embereket közös hiedelmek és magatartásformák jellemeznek. A különböző generációkhoz tartozó családtagok tapasztalatai és szokásai tehát természetesen eltérnek. Mindenki számára a legmeghatározóbb évek a fiatalság évei, de a különböző generációk ezt más-más időszakban élték meg, tehát eltérő technológiai, szociális, politikai és gazdasági helyzetet tapasztalhattak meg. Ennek következtében természetesen eltér az értékrend és egy-egy helyzet a különböző generációk másképpen reagálnak. Ez pedig időnként ellentéteket okozhat.

A helyzet egyértelműen javítható a már sokat emlegetett kommunikáció fejlesztésével. A fiatalság sokszor gyakorlatilag más nyelvet beszél, mint a nagyszüleik. Érdekes tehát a fiataloknak az online világ általában idegen eredetű szavait lefordítani vagy elmagyarázni a nagyszülőknek, hogy valóban kommunikáció legyen a kommunikáció. Ugyanez viszont a nagyszülőkre is igaz lehet. A régies szavakat előfordulhat, hogy a mai gyerekek már nem értik, így nekik azokat kell „lefordítaniuk”.

Tipikus esetben az idősebbek okítják é tanítják a fiatalokat, de jó ötlet lehet az is, ha a szülő vagy nagyszülő hagyja, hogy a gyerekek tanítsák őket, ha valamiben ők jobbak. Be kell látni, hogy az internet világában bizony nagyon gyakran ők könnyebben kiigazodnak, jobban ismerik a közösségi oldalak funkcióit és jobban tudják használni az új elektromos kütyüket. Ehhez természetesen elengedhetetlen a nyitottság, amely magába foglalja a kölcsönös tiszteletet és egymás elfogadását. Mind a két félnek türelmesnek kell lennie.

Sokan úgy tartják, hogy a mai fiatalságnak sokkal könnyebb a dolga, mint korábban. Ez azonban nem igaz, csupán más jellegű problémákkal kell szembe nézniük. Míg régebben az emberek jellemzően egy munkahelyen dolgoztak egész életük során, ma már ez nem jellemző. Sokkal többször kénytelenek a munkavállalók váltani, ami miatt valóban elengedhetetlen az élethosszig tartó tanulás is. Ezen kívül megváltoztak a pályaválasztás során felsorakoztatott különböző motivációk. A pénz ma már sokkal fontosabb szerepet tölt be, mint régebben. Emellett viszont a fiatal pályakezdők azt is nagyon fontosnak tartják, hogy ne valamilyen „unalmas, középszerű” munkát végezzenek, hanem olyat, amiben kiteljesedhetnek. Ez a kutatások alapján régebben kevésbé volt jellemző.



E két világ közötti eltérések az élet számos területén tetten érhetők:

- Az életmód, az életstílus, az életvitel különbözősége;
- Eltérő feladatok, eltérő érdeklődés, eltérő időbeosztás;
- Morális különbségek, más értékek szerinti neveltetés, más társadalmi-politikai rendszerben történő nevelkedés, eltérő értékrendek;
- Eltérő felfogás, más világszemlélet, eltérő életszemlélet, világnézeti különbségek, eltérő politikai és vallási nézetek, különböző világkép, eltérő gondolatmenet;
- Eltérő viszonyulás az internethez, eltérő kommunikációs szokások, a közös ismeretek hiánya;
- Jelentős különbségek a fontossági sorrendek, a prioritások meghatározásában

A mai fiatalok könnyedén hozzájuthatnak szinte végtelen mennyiségű információhoz. Ez egyszerre áldás és átok. A sajtó különböző forrásai gyakran egymással ellentétes tényeket közölnek. Ezzel szemben a nagyszüleik fiatal korában ez nem volt jellemző. A külföldi utazás, ami ma már sokaknak teljesen természetes, akár mindennapi dolog, akkoriban kuriózum volt. A diplomára ugyanez igaz.



Szeretetnyelvek

„A szeretet nyelve egyetemes, ám ahányan vagyunk, annyiféle nyelvjárást beszéljük.”

(Gary Chapman)

Gary Chapman amerikai család- és párterapeuta több évtizedes praxisa alapján arra a felismerésre jutott, hogy a szeretetet ugyanúgy tanuljuk, mint az anyanyelvünket, és a szeretetközlés alapvetően ötféle kommunikációs csatornán keresztül történik. Mindannyian azon a nyelven fogadjuk be és fejezzük ki a szeretetet, amelyre neveltetésünk és személyes hajlamaink nyomán a legfogékonyabbá váltunk. Ezért fordul gyakran elő, hogy szeretetünk kifejezése nem ér célt, mert az üzenet küldője és befogadója nem értik meg egymást. Mi tehát a megoldás? Aki nem riad vissza egy kis nyelvtanulástól, könnyen ráhangolódhat társa, gyermeke, szülei, barátai szeretetnyelvére. Érdemes megfigyelnünk, hogy az adott személy hogyan fejezi ki a szeretetét mások felé, illetve mi miatt panaszkodik leggyakrabban. Ha ezt szem előtt tartva fejezzük ki a szeretetünket, akkor sokkal valószínűbb, hogy célba ér az üzenetünk és a kapcsolat is elmélyülhet.

A szeretetnyelvek elmélete ugyanúgy értelmezhető a gyermekekre nézve, ahogyan a felnőttekre. Alapvetően ismert tény, hogy ha a gyermek szeretve nő fel, akkor lesz egészséges a lelki fejlődése. Ezzel szemben, ha a gyermek nem érzi a szeretetet, akkor a tinédzser éveiben súlyos belső küzdelmei lesznek, amikor szerelmet keres és előfordulhat, hogy azt nem a megfelelő helyen keresi. Meg kell tehát tanulni a szülőknek „hatásosan” szeretni a gyermekeiket. A legfontosabb tehát, hogy megismerjük gyermekünk elsődleges szeretetnyelvét és úgy adjunk neki nagy mennyiségű szeretetet, emellett viszont meg kell vele ismertetni az összes többi szeretetnyelvet is.

Szeretetnyelvek:

Elismerő szavak

Az elismerő szavak verbális megerősítést nyújtanak a szeretett személy számára. Az elismerés vonatkozhat az illető személyiségére, külsejére vagy valamely cselekedetére, amelyet értünk vagy másokért tett. „Kedves tőled, hogy lemostad a kocsit. Igazán szép lett.” „Köszönöm, hogy kivitted a szemetet.” „Nagyszerűen áll neked ez a ruha.” „Imádom, hogy ilyen optimista vagy.” „Nagyra értékelem azt, ahogyan segítettél az édesanyádnak.” „Magával ragadó a mosolyod. Észrevetted, hogy mindenkinek felderült az arca, amikor beléptél?” Aki számára elsősorban az elismerés fejezi ki a szeretetet, az valósággal inni fogja dicsérő szavainkat.

Minőségi idő

A minőségi idő azt jelenti, hogy osztatlan figyelmünkkel tiszteljük meg partnerünket. A közös tévénézés nem ilyen, hiszen ilyenkor a figyelmünket nem egymásra fordítjuk. Amikor minőségi időt szeretnénk tölteni egymással, ne legyen bekapcsolva a tévé, és ne lapozgassunk újságot sem. Beszélgetés közben nézzünk egymásra, és figyelmesen hallgassuk végig egymást. Minőségi idő lehet egy közös séta is,



feltéve, hogy az együttlét a lényeg, nem csupán a mozgás. A minőségi idő azt fejezi ki, hogy szeretünk együtt lenni. Akár növényeket ültetünk a kertben, akár sátrazni megyünk hétvégén, azért tesszük, mert élvezzük egymás társaságát.

Ajándékozás

Sokan akkor érzik leginkább a szeretetet, ha ajándékot kapnak. Az ajándék azt fejezi ki számukra, hogy partnerük gondolt rájuk akkor is, amikor éppen nem voltak együtt. Honnan tudhatjuk, hogy milyen ajándékkal szerezhetnénk örömet? Megfigyelhetjük, hogyan reagál, amikor másoktól ajándékot kap, vagy milyen megjegyzéseket tesz katalógusok böngészése vagy tévéreklámok közben. Akár meg is kérdezhetjük tőle, hogy sorolja fel, milyen ajándékokra vágyik. Az ajándéknak nem feltétlenül kell drágának lennie. Egy szál virág, egy doboz csokoládé, egy képeslap vagy egy könyv is kifejezheti szeretetünket.

Szívességek

Aki a szívességek szeretetnyelvét beszéli, annak a tettek többet mondanak a szavaknál. Ha elismerő szavakat mondunk neki, valószínűleg ilyesmit gondol majd magában: „Ha szeretsz, miért nem segítesz a házimunkában?” Számára a kocsimosás, a fűnyírás, a porszívózás vagy a csecsemő pelenkázása fejezi ki a szeretetet. Ha azt akarjuk, hogy érezze törődésünket, figyeljük meg, milyen segítségre vágyik, majd tegyük azt rendszeresen.

Testi érintés

Régóta tudjuk, milyen hatalmas érzelmi erő rejlik a testi érintésben. A kutatások azt mutatják, hogy akiket sokat dajkáltak és simogattak gyermekkorukban, azok jobban boldogulnak az érzelmi életükben, mint azok, akik kevés szeretetteljes érintésben részesültek. Minden kultúrára jellemző, hogy a nemek között milyen érintések elfogadottak, és mi számít illetlenségnek. Az elfogadott érintés szeretetet fejez ki, míg a nem helyénvaló érintések sértőek vagy megalázóak lehetnek. A testi érintés érzelmi energiát közvetít azok számára, akiknek ez a szeretetnyelvük.

Szeretetlenvek a gyermeknevelésben

Honnan kellene tudnunk, hogy a gyerekünknek melyik az elsődleges szeretetlenve? Úgy lehet megállapítani, hogy megfigyeljük, gyermekünk hogyan fejezi ki leginkább az irántunk érzett szeretetét.

Gyakran rajzol nekünk? Időnként nekünk adja a kedvenc játékát, amit két perc múlva vissza is vesz? Akkor az ő szeretetlenve az ajándékozás. Azt mondja, hogy anya, ahhoz képest, milyen öreg vagy, egészen gyönyörű vagy? Akkor ő az elismerő szavak specialistája. Ezek adhatnak nekünk támpontokat.

1. Elismerő szavak Minden erőfeszítést vegyünk észre, tegyük szóvá, jutalmazzuk elismerő szavakkal: ügyes vagy, okos vagy, szép vagy, bátor vagy, kreatív vagy stb. Találjunk ki egészen egyedi elismeréseket is, pl. olyan okos vagy, mint a kétszerkettő. Olyan szép vagy, mint a szénapadlás nyáron. Olyan bátor vagy, mint egy narancssárga fokozatú riasztás.

Lehet, hogy nem érti meg elsőre a szimbólumokat, de amikor felnő, majd arra fog emlékezni, hogy apám mindig olyan jókat mondott nekem, mindig elismerte a tehetségemet.



2. Minőségi idő

Nagyon könnyű dolgunk van: bármit is csinálunk együtt a gyerekekkel, mindig hangsúlyozzuk, hogy nekünk mennyire nagyon sok dolgunk lenne, de helyette legózunk vele, mert mi annyira szeretjük, hogy akkor is vele időzünk, amikor nem is tehetnénk. Viccet félretéve, a minőségi idő megadására minden gyermek nagyon hálásan reagál, illetve amikor kevésbé kapja meg, különféle módokon mindig értésünkre is adja ennek hiányát.

3. Ajándékozás

Szót sem érdemel ennek kifejtése. Arra ügyeljünk csak, hogy mindig több ajándékot vegyünk a születésnapjára, mint az előző évben - lásd a Dursley szülők kínos leégését a Harry Potter sorozat első részében. Vagyis, még akkor is, ha a szülők nem szeretnék nagy fontosságot tulajdonítani az ajándékozásnak, annál a gyereknél, akinek ez az elsődleges szeretetnyelve, nem hanyagolhatjuk el és akár gyermekenként különböző módon is foglalkozhatunk az ajándékozás témájával.

4. Szívességek

Az egész szülői lét egy nagy szívesség-halmaz. Bekötöd a cipőfűzőjét, kitörölöd a fenekét, palacsintát sütsz hajnali fél hétkor, utána viszed a nyelvtankönyvét, ha otthon felejtette, felneveled a születésnapjára kapott hörcsögöt...Tapasztalataink alapján itt az apáknak néha kevésbé ösztönösen jön ez a szívesség adás, ezért jó nekik ezt a témát elmélyíteni.

5. Testi érintés

Szülőként ki kell élveznünk az öleléseket, bújásokat, puszikat addig, amíg kicsik, mert mire iskolások lesznek, mindezt már roppant kínosnak fogják találni. Legalábbis olyankor, amikor a többi gyerek is láthatja. Bezzeg este, lefekvés előtt még a nagyobb gyerekek számára is kevésbé tűnik kínosnak. Kamasz korban pedig szülőként kifejezetten figyelniük kell, hogy adjuk meg a terét a testi érintésnek akkor is, ha már nem annyira jön természetesen, mint a kisebb gyermekeknél.

Ahogy múlnak az évek a gyerekekkel minden szülő megérzi, megtanulja, hogy a gyermekének mik azok a szeretet - csatornái, melyek legfontosabbak. Érdemes ezeket elővenni és ezek mentén megoldani egy nehezebb, konfliktusosabb időszak kihívásait!