

MILYEN HATÁSSAL VAN A HÁZASSÁGRA...

...ha nem értünk egyet a gyerekeknevelésben?

CSAK EGY ANYA TUDJA IGAZÁN, HOGY MI A LEGJOBB A GYEREKÉNEK – TARTJA A MONDÁS. NO DE MI VAN AKKOR, HA PONT AZ APA AZ, AKI MÁSKÉPPEN GONDOLKODIK EBBEN A TÉMÁBAN? VESZÉLYBE KERÜLHET A HÁZASSÁG, CSAK MERT A SZÜLŐK NEM ÉRTENEK EGYET A GYEREKNEVELÉSBEN?

Most még nehezebb!

„Hányszor mondtuk már: azt a kis időt térden állva is kibírom! Csak hogy aminek tudjuk a végét, és a lefolyását is ismerjük, sejtjük, ahhoz lehet alkalmazkodni. Utána minden visszatér a megszokott kerékvágásba. Ez a helyzet más – hangsúlyozza Bertók Gyula pszichológus. – Fokozatosan lett egyre komolyabb, nem tudni, meddig tart, hogyan zajlik le, és mi lesz utána. Bármenyire is nem szeretnénk elfogadni, akár életveszélyről, súlyos anyagi nehézségek előrevetítéséről is szól a mostani szorongáskeltő helyzet. Mindez elszigetelve a megszokott szociális kapcsolatokról, megfosztva a szokott és biztonságot adó rutintól, életviteltől. Ehhez mindenki más-ként alkalmazkodik, de mindenkinek valahogy alkalmazkodnia kell. Sokat nyom a latba, hogy otthon milyen a helyzet, biztonságot nyújtó, vagy félelemmel teli a légkör. Tudják egymást támogatni a családtagok, vagy egymás ellen fordítják a helyzet miatti indulataikat is? A felmerülő konfliktusokat általában tudják kezelni, vagy azok a viszonyukat mérgezik? Mert nem a konfliktusok a veszélyesek, hanem a megoldatlan konfliktusok – hívja fel a figyelmet a szakember. – Így a mostani helyzet egyben lehetőség is, hogy hatékonyabban tegyük a konfliktusmegoldási módokat, vagy megtanuljuk együtt, közösen kezelni őket!”



Ebből csak veszekedés lesz!

„Fontos, hogy már az elején tisztázzuk: még a legjobb házasságokban is előfordul nézeteltérés a szülők között a gyereknevelésben – hangsúlyozza a szakember. – Teljesen természetes, hogy az apa és az anya is másképpen gondolkodik például abban a kérdésben, hogy milyen kiságyba várják haza a picit, hogy felkapják-e, ha később sír az éjszaka közepén, hogy apai tanácsra, ha kell, verekedéssel védje meg magát az iskolában, vagy, hogy kamaszkorban meddig maradhat ki bulizni a barátaival. Ezekből is látszik: nem az a lényeges, hogy mennyi időt éppen a gyerek, hanem az, hogy a szülei hogyan kezelik a nevelésből eredő nézeteltéréseket, és milyen módszereik alakultak ki ezekre az évek során. Nem a nézeteltérés a gond, hanem ha nem keresnek rá megoldásokat. Megoldás híján csak veszekedés lesz közöttük a gyerekekkel kapcsolatos ügyekben, de gyakori az is, hogy a másikat nem

akarván megbántani, az egyik szülő igyekszik kitalálni, mit is szeretne a másik a gyerekekkel kapcsolatban, és a szerint jár el. Ez látszólag ugyan jó megoldásnak tűnhet, de közben a saját igényei a háttérben maradnak, ami csak növeli a feszültséget, inkább mérgezi a másik szülőhöz, de még a gyerekekhez való viszonyt is. Ennek jelei ráadásul csak később látszanak: amikor már minden idegesíti, könnyen felcsattan indokolatlannak tűnő helyzetekben is. Ilyenkor szokott előkerülni a »kinek a gyereke?« kérdés is: ha ötöst hoz, az enyém, ha egyest, akkor a tiéd, ami egyfajta önigazolás, és már a másik legyőzése a cél. Na, ez az a pont, ahova nem szabad eljutni!”

MÁSBAN SEM LESZ EGYETÉRTÉS!

A nevelési problémák megoldása nélkül jelentkezni fognak a nézeteltérések a házasság többi területén is? „Nagy valószínűséggel igen, hiszen rombolja a bizalmat, a kötődést, az egymás iránti szeretetet, megbecsülést. Ez pedig távolítja egymástól a szülőket. Ritkán marad elszigetelten egy hosszán fennálló konfliktus.”

8 tipp, hogy könnyebb legyen!

Bár vannak olyan helyzetek a gyereknevelésben, amire nem lehet időben felkészülni, Bertók Gyula szerint fontos, hogy a szülők minél hamarabb kidolgozzák a megoldási stratégiáikat a különféle helyzetekre. „Az lebegjen a szemük előtt, hogy a közös erőfeszítés nem széthúzza, hanem erősebbé kovácsolja a családot, és persze ezekben látják igazán a gyerekek, hogyan kezelik a problémákat a szülei, hogyan viszonyulnak a nehéz helyzetekhez. És amit látnak, azt tanulják el, nem azt, amit elmondunk nekik!” – hangsúlyozza a szakember, aki néhány lényeges megbeszélési technikára is felhívja a figyelmet: „Amíg sokaknak elcsépettnek tűnhet a »beszéljük meg« kifejezés, addig ebben az esetben a siker titka kizárólag a szülők közötti kommunikáción múlik.

1. Fontos, hogy az adott tárgyról, témáról beszéljünk mindig konkrétan, pontosan megfogalmazva a mondandónkat.
2. Figyeljünk a párunk érzéseire, arra reagáljunk megértően, elfogadóan (»megértem, hogy most bosszús vagy«), majd mondjuk el a saját érzéseinket, véleményünket szigorúan egyes szám első személyben (»de én azt gondolom«), és így folytassuk a beszélgetést.
3. Kerüljük az általánosítást (»te mindig mindent megengedsz«), a párunk minősítését (»felelőtlen vagy«), a tárgytól való elterelődést (»két éve is az volt, hogy«).
4. Kérdezzünk, ne kitaláljuk, feltételezzük, mit gondol a másik: »úgy gondolod, hogy...«, »jól értettem, arra gondolsz, hogy...«?
5. Várjuk meg, amíg a párunk befejezi a mondandóját, ne vágjunk közbe, ne akarjuk befejezni az ő mondatait. Ez azt sugallja, hogy nem érdekel, amit mondani akar.
6. Ne arra törekedjünk, hogy meggyőzzük, pláne nem legyőzzük a másikat, hanem arra, hogy megosszuk egymással a gondolatainkat, érzéseinket, és egymásra figyelve találjunk megoldást a kérdésre.
7. Ha a téma engedi, törekedjünk kompromisszumokra, a »mindenki nyer« típusú megoldásokra, kölcsönös engedményekre.
8. Higyjük el, a párunk is szereti a gyereket, és a legjobbat akarja neki, legfeljebb mások erről az elképzelései. Ez legyen nyilvánvaló a beszélgetésekben, akár nyíltan megfogalmazva is. A véleménykülönbségeket lássuk nézeteltérésnek, azok nem jelentenek világvégét! Ezekkel nemcsak egy hosszas, elhúzódó párterápia kerülhető el, de akár egy válás is!”

CSAK EGYÜTT LEHETSÉGES

„Fontos, hogy mindkét szülő részt vegyen a megoldás keresésében – hangsúlyozza Bertók Gyula. – Ez már csak azért is lényeges, mert a kihagyott fél számára érzelmileg is megterhelő a mellőzés, másrészt pedig a nélküle kidolgozott megoldási módokat sem tekintí majd a sajátjának, azaz nem vagy csak látszólag veszi ki a részét belőlük.”