

Gyermeknevelés



*“Ha előlről kezdhetném a gyermeknevelést,
fenyegetés helyett festegetésre használnám a kezemet.
Példálózás helyett példát mutatnék.
Nem siettetném a gyereket, hanem hozzá sietnék.
Nem a nagyokost játszanám, hanem okosan játszanék.
Komolykodás helyett komolyan venném a vidámságot.
Kirándulnék, sárkányt eregetnék,
Réten kószálnék, bámulnám a csillagokat.
A civakodás helyett a babusgatásra összpontosítanék.
Nem erőszakoskodnék a gyerekekkel, hanem a lelkét erősíteném.
Előbb az önbizalmát építeném, azután a házamat.
Kevesebbet beszélnék a hatalom szeretetéről
és többet a szeretet hatalmáról.”*

Diane Loomans



Szeretettel sebezve

150 S 92

Miért követem el ugyanazokat a hibákat, amelyeket a szüleim is elkövettek? Miért sikertelenek a kapcsolataim? Mit üzennek érthetetlen, indokolatlan testi tüneteim? Szüleink viselkedése, mintája jelentős hatással van arra, hogy mi magunk milyen társak, szülők leszünk. Van-e esélyünk megváltoztatni a tudattalanul beépült, akár generációkon keresztül örökölt szülői mintáinkat, vagy az eredmény minden tudatos erőfeszítésünk dacára ugyanaz lesz, csak „pepitában”? A szerző izgalmas példákon, terápiás eseteken keresztül ismerteti az egyes szülőtypusokat: a borostyán, a szülősisztő, az idomár, a jó fej, a mártír, az üveghegy, a szuperszülő, az agresszor, a bátorító szülői viselkedést.



Nem harap a spenót

370 D 92

Pamela Druckerman újságíró Párizsban töltött néhány évet. Nem tervezte, hogy „francia anya” legyen belőle, hisz francia konyha, francia divat ugyan van, de francia gyereknevelésről nem volt tudomása. Ráadásul a franciák szerint ő k nem csinálnak semmi különöset gyermekeikkel. A francia gyerekek mégis 2-3 hónapos kortól átalusszák az éjszakát, míg az amerikai gyerekeknél az első év az éjszakázásé. A francia gyerekek rendesen esznek, még a zöldségeket is vígan behabzsolják. Mindennek tetejébe pedig, az amerikai szülők azzal töltik az idejüket, hogy szétválasszák veszekedő gyermekeiket, míg a franciák kávé mellett beszélgetnek, míg gyermekeik rendben játszanak. Az anyaság teljesen más Franciaországban. Nincsenek szerepmoდეllek, követendő szuperanyák, mint Amerikában, a francia nők pedig nem

gondolják, hogy 24 órás szolgálat az anyaság, hanem mindig szakítanak időt magukra is. Van tekintélyük a gyermekek előtt és irigylésre méltóan nyugodtak.



Egyszerűbb gyermekkor

370 B 90

Ez a könyv arról szól, miként csökkenthetjük gyermekeink életében a fékevesztett tempót, a stresszt, a képernyők uralmát, a tárgyak, tevékenységek és tagolatlan információk sokaságát, melyek nélkül árasztják el és teszik függővé őket, hogy igazi örömet nyújtanának nekik. A könyvben leírt egyszerűsítési rendszer minden családban megvalósítható, feltéve, hogy megvan a szándék és az elkötelezettség. A lépéseket nem teendőjegyzéknek, hanem menünek kell tekinteni, melyből az olvasó választhatja ki a saját családjában megvalósítható és



Mire nevelitek a gyerekeiteket? 370 D 34

Ön dönt, hogy gyermekéből okos, intelligens felnőttet vagy szégyellni való embert nevel. Aki megérti a Tudatos Szülő Nevelési Módszer lényegét, az tisztán látja, hogy szülői közreműködés, határozottság és céltudatosság, befektetett idő és energia nélkül nem lehet sikeres a gyermeknevelés. Mindezek hiánya nem csupán egyéni katasztrófákhoz, de társadalmi méretű amortizálódáshoz vezet. Már most is nagy a baj, de jó, ha tudjuk, ha nem teszünk semmit, lehet még nagyobb is.



Miért nem akkor látsz amikor jó vagyok ? 370 D 50

A Miért nem akkor látsz, amikor jó vagyok? című könyvben dr. Edythe Denkin rámutat arra, hogy a legtöbb szülő pontosan úgy neveli gyermekeit, ahogy őt nevelték a szülei, sok esetben egy destruktív programot végrehajtva, amelynek természetes következménye a rossz viselkedés, és a vele járó kudarc. Ahhoz, hogy gyermekeink jó magaviseletűek, sikeresek legyenek, ki kell törnünk abból a körből, amelybe szüleink, illetve a tőlük átvett viselkedésminták zártak minket. Ezt segítheti elő az a huszonhat alapelv, amelyet dr. Edythe Denkin a könyvében javasol.



Drámamentes fegyelmezés

150 S 55

"Egy müzlistálka átrepül a konyhán, majd tej és gabonapehely fröccsen szerteszét a falon. A kutya berohan a kertből, és érthetetlen módon kékre van festve. Az egyik gyermekünk bántani akarja a kistestvérét. Ebben a hónapban most hívnak harmadszor az igazgatói irodából. Mit teszünk? Mielőtt válaszelnánk, felejtünk el mindent, amit a fegyelmezésről tudunk. Felejtünk el, hogy szerintünk mit jelent ez a szó, és azt is, amit arról hallottunk, hogyan kellene a szülőknek reagálniuk, amikor a gyerekek olyasmit csinálnak, amit nem volna szabad. Inkább tegyük fel magunknak ezt a kérdést: Nyitott vagyok-e arra, hogy legalább elgondolkodjak a fegyelmezés egy másfajta megközelítésén?"



Engedj el!

150 R 96

Születésekor a kisbaba nem szakad el azonnal az anyjától. A szimbiózisnak nevezett időszak rendkívül fontos a számára, hiszen ebből merít erőt és biztonságot. A gyermeknek azonban föl kell nőnie, ezért egy idő után le kell válnia az anyjáról, hogy meghódíthassa a szabadság és az önállóság egyre újabb területeit. Létezik-e fájdalommentes elszakadás? Miért érezzük utána elhagyatottnak magunkat? Mi a gyászmunka, és befejeződhet-e egyáltalán? Mire jók az emlékek? Igaz-e, hogy egész életünk a szimbiózis utáni nosztalgia jegyében telik el?



Jól szeretni

150 V 67

Megismerlek és elfogadlak. Olyannak, amilyen vagy. A te teljes világodat. Aki jól szeret, az megismer és elfogad - saját világát kitágítja a másik felé. Befogadja őt. "Ha az embernek olyan szerencséje van, hogy valakit is érdekelni kezd, amit itt vagy ott mondott, leírt, és úgynevezett 'előadásokra' hívják, akkor azt kell átélnie, hogy ezeknek az együttléteknél, legalábbis az ő számára, a hasonlíthatatlanul jobb, felpeszditőbb, szórakoztatóbb része az, amikor a megjelentek elmondják kérdéseiket, aggályaikat, ellenvetéseiket, egyszóval megnyilatkoznak. Nagyszerű érzés hallani, amikor a négy-ötszáz fős (esetleg nagyobb) hallgatóságból egy kedves nő vagy férfi feláll, és bevilágító erővel mondja el személyes tapasztalatait, személyes példáját, ami megeleveníti az egész együttlétet. Ebben a könyvben a találkozásoknak ezt a részét, illetve a kérdésekre adott válaszokat találja meg az Olvasó. Nem kérdés-felelet formájában, hanem a kérdéseket, az elmondott eseteket is beledolgozva az egyes témákról szóló részecskékké. Míg az előző kötetben, az Érzelmi biztonságban az előadások válogatása jelent meg, itt ezeké a közös beszélgetéseké.



Érzelmi biztonság

150 V 67

Vajon mire van szükség ahhoz, hogy gyerekeink érvényesüljenek, beváljanak az életben? Valóban annyi mindenre, és olyan eszeveszett tempóban, mint azt a világ ma sugallja? Vekerdy Tamás szerint a válasz: nem. Nem az lesz sikeres felnőtt, aki kisgyerekkorában már felnőtt módon hajtott és teljesített, hanem az, aki teljes értékű kisgyerekélethez élhetett. Szülőként az érzelmi biztonság megadása a legjobb lehetőségünk arra, hogy megvédjük gyerekeinket a normálisnál nagyobb mértékű szorongástól, a sodródástól, a személytelen, így személyiséget roncsoló kapcsolatoktól. Aki érzelmi biztonságban, testi-lelki értelemben ölelő melegségben nő fel, az gyerekként és később felnőttként is jóval eredményesebben tudja megoldani és kiegyensúlyozottabban átvészelni az élet nehézségeit.



Üdvözöllek a gyereked agyában

150 A 10

Hogyan gondolkodnak a gyerekek? Íme a rejtély, amely örök idők óta foglalkoztatja a szülőket. Bármit megteszünk azért, hogy gyerekünket okosabbnak, boldogabbnak, erősebbnek, jobbnak neveljük - vitaminokat, játékokat és DVD-ket is bevetünk; de hogyan válasszuk el a marketinget a valódi tudománytól? És tulajdonképpen mi történik fejlődésben lévő gyerekünk fejében kiskorában, iskolásként, vagy éppen a kamaszkorban? Két idegtudós, Sandra AAmoD és Sam Wang, aki maga is szülő megmagyarázzák a fejlődő agy oldalait és funkcióit, olyan sarkalatos pontokat érintve, mint az alvászavarok, a nyelvtanulás, a nemek közötti különbségek vagy az autizmus. A két tudós tévhiteket oszlatnak el a kisbabáknak szóló oktatóvideókkal, a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral és a jó tanulmányi eredmények előjeleivel (nem az IQ!) kapcsolatban. De mindenekelőtt ez a könyv segít abban, hogy az olvasó megtudja, mikor kell aggódni, hogyan kell reagálni, és ami a legfontosabb, mikor lehet megnyugodni.