

Gyakorlati tippek szülőknek a bezártság okozta feszültség enyhítésére

Azt hiszem sok gyerekes családnak lesz ismerős a következő cirkuláris mintázat: a szülő feszült, ideges, a gyerek szép lassan átveszi a szülő ki nem mondott szorongását is, és mivel a gyerek még nem mindig tudja szavakba önteni feszültségét, a szorongásra utaló változások a viselkedésében jelennek meg. Ez utóbbiakat a szülő „idegesítőnek” éli meg, amitől persze tovább nő a feszültsége, a gyerek viselkedése a szülő szemében egyre rosszabb lesz és ez így megy tovább, amíg BUMM, robban a bomba és kitör a balhé.

Miután most mindannyian az időnk jóval nagyobb hányadát kényszerülünk összezárva tölteni és ezeknek a „bummoknak” jelentősen megnő az esélye, jól jöhet **egy-két módszer vagy stresszcsökkentő tipp, ami segít átvészelni a mindennapokat.**

Azt is fontos leszögezni, hogy ez az időszak **nem csak a szülők szempontjából lesz próbatétel, hanem a gyerekek számára is nagy kihívás.** Gondoljunk csak bele, hogy a gyerekeink eddig a napjuk jelentős részét egy sokkal színesebb, izgalmasabb és élménygazdagabb világban töltötték a kortársaik társaságában, akik életkorukból fakadóan sokkal jobban rá tudtak hangolódni a gondolkodásukra. Ehelyett, a következő időszakban, egy az ő nézőpontjukból jóval unalmasabb és színtelenebb felnőtt világba csöppennek a nagy 24 órájában. Fontos tehát, hogy **ne csak a szülőnek legyen joga megfogalmazni, hogy nehéz neki az összezártság, hanem a gyerek is adhasson ennek hangot, olykor nagyon dühösen is.**

Néhány gyakorlati tipp:

- Családterápiában alkalmazott hasznos módszer lehet egy **„veszekedő hely” kijelölése.** Paradoxnak tűnhet, de a gyakorlat azt mutatja, hogy igen hatékony eszköz. Jelöljünk ki egy valós helyet, egy szőnyeget, kanapét, amiről kimondjuk,

hogyan ott lehet veszekedni. Látni fogjuk, hogy azáltal, hogy elvész a vita spontaneitása, sőt egy kissé komikus színezetet is kap, azonnal alább is hagy majd a veszekedési kedv.

A napirend kialakítása több helyen is olvasható és nagyon fontos szempont, hiszen mindenki számára az adja a biztonságot, ha vannak egyértelmű keretek. Ugyanakkor túl a kötelező elfoglaltságokon, mint a tanulás, otthoni munka, takarítás, szabadterben tartózkodás, stb, **kijelölhet a család egy idősavot (pl. délután öttől hatig), amelyről a családtagok közösen rendelkeznek.**

Ezt úgy kell elképzelni, hogy minden családtag megfogalmaz egy igényt, egy tevékenységet, amit szívesen végezne a többiekkel. Mondjuk az egyik gyerek azt mondja, hogy ő a hét egyik napján ebben az időszámban társasjátékozni szeretne a többiekkel, a másoknak az az igénye, hogy ilyenkor közösen szeretne festeni. Lehet az is, hogy az egyik szülő ilyenkorra közös olvasást kér a többiektől. A gyerekeknek ez azért is segíthet, mert némi kontrollt ad a kezükbe az események tervezésében, a szülők pedig olyan tevékenységekbe csöppenhetnek, amelyeket már rég nem végeztek és egy kis önfeledtséggel járnak.

Jó módszer lehet az is, **ha családilag kitalálunk egy jelet arra,** amikor jönne a bizonyos robbanás, hogy most mindenki vonuljon vissza a szobájába. A jelszó használatára nem csak a szülőknek, hanem minden családtagnak egyenlő joga van. Már az segíthet is, ha egyik családtag kihangosítja az eseményeket és kívülről rámutat, hogy most bizony egy óriási balhé van kilátásban. Az, hogy beszélünk róla már sokat lassíthat a lendületen.

Ezt már olvastad? Ilyen volt az iskolán kívüli első tanítási nap - Diákok és tanárok ráhajtának az otthoni oktatásra

Belőlünk felnőttekből is sokféleképpen jön ki a feszültség. Egyikünk folyamatosan beszél az öt nyomasztó gondolatokról és szép lassan örületbe kergeti a környezetét, másikunk csendben mos kezét ötször minden harminc percben.

A kisebb gyerekeknek ugyanakkor még a fentiekhez hasonló stratégiai sem mindig vannak, csak érzik, hogy valami belülről feszíti őket, amitől nyugtalanok, ingerlékenyek, nehezen kezelhetők. Olyan módszerekkel tudjuk segíteni a gyerekeket, amelyek nem igényelnek szavakat vagy nem szükséges hozzá az érzésekről és gondolatokról való direkt beszámoló, és mégis felszínre hozza a legbelső énjüket. Ezek a módszerek lehetőséget biztosítanak a gyerekeknek, hogy belevetítsék az érzéseiket.

- **Festés és rajzolás** keretek nélkül: bár sok szülőnek a festés hallatán azonnal az azzal járó takarítás rémképe jelenik meg, de

ezen könnyen segíthetünk, ha kiterítünk egy nagy szemeteszsákot és vízfestéket adunk a gyerek kezébe, ami utána könnyen eltávolítható.

Szintén fontos, hogy ne instruáljuk, ne kritizáljuk a gyerekünket alkotás közben (ez egyébként általában is fontos), hiszen ezzel egyrészt megakasztjuk a fantázia áramlását, másrészt azzal, hogy azt sugalljuk, hogy nem elég jó, amit csinál, még szorongást is ültetünk belé. A keretek elengedése által a gyerek meg tudja élni, hogy az érzelmi és gondolatvilágát, a feszültségét olyan módon vetheti papírra, ahogyan az természetesen árad belőle, mindenféle külső kontroll nélkül. Ha beszélgetünk a kész műről, akkor ne mi szülők fogalmazzuk meg, hogy mit látunk a papíron, hanem hagyjuk, hogy a gyerek elmesélje, hogy mi volt az ő fejében alkotás közben.

- **Gyurmázás:** egyrészt a gyurma gyúrása önmagában felér egy formázható stresszlabdával, így a fizikai aktivitás része is segít a stressz kiengedésében, de emellett a gyurma, mint alaktalan anyag szintén lehetőséget biztosít a gyerekeknek, hogy a benne levő gondolatokat, feszültségeket, félelmeket kivetítse vagyis projektálja. Márpedig az a negatív gondolat, ami kívülrre kerül sokkal jobban kezelhető, mint ami belülről nyomasztja a gyereket.

Mese-kör: ez a játék arról szól, hogy körbeülnek a családtagok, az egyik elmondja a mese első mondatát, majd a következő családtag folytatja, és ez így megy tovább egészen a mese végéig. Túl azon, hogy ebből általában nagyon vicces történetek szoktak születni, egy jó lehetőség arra is, hogy mindenkiből kijöjjenek a benne levő gondolatok és érzések. jellemzően azok a tartalmak jönnek ilyenkor ki szimbolikus formában, amelyek leginkább aktuálisak az elménkben.

Fontos a játék során, hogy legyen néhány szabály, amelyet minden családtag betart. Ilyen szabályok, hogy minden családtag egymás után sorra kerül, a családtagok kívárlják egymást, akkor is, ha valakinek több időre van szüksége a gondolatai megfogalmazásához, nem lehet egymás szavába vágni és úgy kell folytatni a másik történetrészét, hogy nem írjuk át azt a részt, amit előttünk mondtak, hanem ahhoz kapcsolunk egy újabb részt. Érdemes az így született történetet papírra vetni, hogy emlékként megmaradjon és később is elő tudjuk venni.

- **Mesehallgatás:** a mese hallgatása ugyan egy irányított forma, ugyanakkor a gyerekek számára a mese köztudottan feszültségcsökkentő hatással bír. Túl a hagyományos szülő által felolvasott mesén, a másik lehetőség a hangoskönyv hallgatása akár családdal is. Egy finom pohár kakaó vagy egy jó kávé kíséretében,

közösen összebújva a kanapén szintén egy jó lehetőség lehet arra, hogy a családtagok nyugalomban együtt legyenek.

- **Progresszív relaxáció:** szintén egy jól ismert módszer a progresszív relaxáció, ami a test természetes válaszaira építve segíti a megnyugvást. A módszer egyszerűen arról szól, hogy testrészenként végighaladva **befeszítjük izmainkat, amilyen erősen csak tudjuk, benntartjuk a levegőt néhány másodpercig, majd kifújjuk a levegőt és lazítunk.**

Ahogy végigmegyünk a testünk minden izomcsoportján szép lassan azt fogjuk tapasztalni, hogy teljesen ellazultunk. A sorrend lehet a következő:

- 1) lábujjak és lábfej,
- 2) teljes lábizom,
- 3) csípő, has és hát,
- 4) kar, kéz ujjak,
- 5) mellkas, váll, nyak,
- 6) állkapocs, száj, orr, homlok

A módszer gyerekekkel is tökéletesen működik és közösen is végezhetjük. Tegyük be valami lágy, halk zenét és izomcsoportonként haladva mondjuk a következőt: „Most feszítsd be a izmodat, amilyen erősen csak bírod, tartsd bent néhány másodpercig a levegőt, majd fújd ki és lazíts”.

Túl azon, hogy a közös relaxáció bensőséges együttlét szülő és gyerek között, látni fogjuk, hogy gyerekünkől a relaxáció végére teljesen kimegy a feszültség.

A cikk forrása: 7koznapi.blog.hu