

2014. november 19. – **Egyre rövidebbek a nappalok, egyre több időt töltünk a négy fal között, egyre közelebb egymáshoz.**

Időnként már talán túl kicsinek is érezzük a teret. Főleg, ha van a családban egy vagy több kicsi gyerek is, akik időnként vagy talán túl sokszor is hisztivel adnak hangot elégedetlenségüknek. Mit tegyünk a hisztis gyerekekkel? Mi is valójában az a hiszti? Hogyan tudunk megküzdzeni ezekkel a sokszor embert próbáló percekkel úgy, hogy szülőként is kompetensnek érezzük magunkat, és a gyerekünknek is a számára legjobb megoldást nyújtsuk? Egy Zsuzsannával, a Szelíd Szavakkal Alapítvány munkatársával, A Kapcsolódó nevelés oktatójával beszélgettünk a hisztiről.

Az ünnepek közeledtével egyre intenzívebb érzelmeket, történéseket élünk meg. A felnőttek elfáradnak a munkában, a gyerekek az óvodában, iskolában, és ne feledkezzünk meg azokról sem, akik egész napjukat a csemetéjük társaságában töltik és így igyekeznek napról-napra békés és örömteli órákat tölteni családi körben. A felnőttek legjobb szándéka és igyekezete ellenére a gyerekek időnként nem tudják kontroll alatt tartani az érzelmeiket, indulataikat, és bizony ezt látványos és jól hallható módon ki is fejezik.

Mi az a hiszti? Mitől hisztis egy gyerek?

Hiszti alatt mindenki mást ért. A legtöbb felnőtt azt a viselkedést nevezi hisztinek, aminek nem látja az okát, és nem bírja elviselni. És ez mindenképp más és más lehet. Ha felnőttről van szó, akkor ugyanarra az érzelemkitörésre a dühkitörés, vagy a kiborulás szót szoktuk használni. A gyerekek toporzékolnak, sírnak, kiabálósak, ezeket a reakciókat sok minden kiválthatja.

Miért esik olyan nehezünkre megérteni ezeket az eseményeket?

Mert a gyerek sírását és a hisztit évszázadokon keresztül félreértelmezték. Régen úgy gondolták, ilyenkor valami rossz történik, például megszállta az ördög, vagy attól tartottak, hogy az agyában elpattannak az erek. Pedig a sírás és a hiszti a nevetéshez, az izzadáshoz vagy a remegéshez hasonlóan a testünk és a lelkünk természetes feszültségoldó folyamata.

Van ennek biológiai magyarázata?

Az agyunk érzelmi központja, a limbikus rendszer ilyenkor kibillen az egyensúlyi állapotból, és addig megy a hiszti, amíg az egyensúly vissza nem áll. A gondolkodás képessége, konkrétan a homloklebeny több funkciója is ténylegesen kikapcsol. Ezt mára több kutatási eredmény is igazolja. Ezért van az, hogy ilyenkor hiába beszélünk a gyerekünkhöz, vagy a kiborult párunkhoz: az agyának az a része, amivel meghallhatna és megérthetne minket valóban nem működik.

És ilyenkor mit tehetünk?

Ha ilyenkor jelenlétünkkel, figyelmünkkel, szeretetünkkel felé fordulunk, akkor a rendszere veszi, hogy nincs egyedül, biztonságban van, ki tudja sírni-hisztizni magából a feszültségeit, és utána újra „jól fog működni.”

Ez a megközelítés egy kicsit ellentmondásosnak tűnhet a hagyományos jutalmazó-büntető gondolkodásmód oldaláról nézve.

Igen, ez egy új szemléletmód. Lényege a felismerés, hogy a gyerekek akkor „működnek jól”, ha érzik a velünk való kapcsolódást, érzik a biztonságot, amit egy támogató, őket szerető, meghallgató felnőtt jelent. Ha ez megvan, a gyerekek köszönik, jól vannak. Ha egy gyerek „rosszul” viselkedik, ideje kapcsolódni! Mikor egy kisgyerek eleget kap belőlünk, szülőkből, akkor anélkül lesz együttműködő, másokkal együtt érző, rugalmas, hogy mi ezért bármi különösebbet tennénk. A gyerekeket erre nem kell különösebben tanítani, ez az együttműködésre való képesség velünk született. Szerencsére gyakran van, hogy a gyerekünk

ilyen.

Igen, de gyakran látjuk, hogy a gyerekek nem így viselkednek. Mi történik ilyenkor?

Előfordul, hogy képtelenek átadni a hintát. Felborítják a kakaós bögrét, ha nem piros benne a szívószál. Eszük ágában sincs berakni a ruhájukat a szennyesbe, bárhogynyöngünk vagy fenyegetőzünk. Ilyenkor a gyerek nem rossz, nem velünk akar kitolni, nem minket manipulál, csak annyi történt vele, hogy elvesztette a biztonságot jelentő kapcsolódás érzését. Érzelmi szükséghelyzetet él át. Ideiglenesen nem tud gondolkodni, viszont bármit megtesz, amivel jelezheti: nem vagyok jól, figyelj rám!

Meg lehet előzni ezeket a helyzeteket, a hisztit, vannak erre gyakorlatias tanácsok?

Van olyan „hiszti”, amit megelőzhetünk, de vannak elkerülhetetlenek is. Figyeljük meg, hogy a gyerekünk mikor, mitől válik hisztissé. Ha például mindig reggelente akad ki valamin, vagy akkor, amikor hosszú ideig mással beszélgettünk, akkor érdemes megpróbálni ezek elé az események elé 5-15 perc játékidőt beiktatni, amikor csak rá figyelünk, együtt nevetünk vele, azt csináljuk, amit ő szeretne. Ilyenkor feltöltjük a szeretettankját, felmelegítjük a velünk való kapcsolatát. Megadjuk neki azt a biztonságérzetet, ami ahhoz kell, hogy jól működjön. Ha ezt rendszeresen megteesszük, akkor valószínűleg meg is előztük az elkerülhető „hisztiket”.

És mi van azokkal a hisztikkel, amiknek nem jövünk rá az okára?

Minden kisgyerek életében vannak olyan élmények, tapasztalatok, amik összezavarják, megbántják őt. Rengeteg ilyen esemény előfordulhat egy nap folyamán, amikor megszakad a kapcsolódás érzése. Ez nem a mi hibánk, és nem is a gyerekeinké: ilyen a földi élet.

Reggel arra ébred, hogy mi a kistestvérével örömködünk. Az oviban mással játszik a legjobb játszótársa. Apával nem találkozik este, mert még nem ért haza a munkából.

Emellett ott van a mindennapjaikban a tanulással járó természetes frusztráció. A totyogónk már mondaná, hogy „bögre”, de mi még nem értjük. Gondolatban ő ugyanúgy át tud fordulni a rúdon, mint a nagytesó, de a valóságban jól fejre esik vagy éppen sír, mert meg sem engedjük neki, hogy ezt kipróbálja.

Az emészthetetlen, összezavaró érzések, és azok a tapasztalatok, amikor nem érzi magát biztonságban, nem múlnak el azzal, hogy maga a helyzet megváltozik. Valamennyi ebből lerakódik a kisgyerek szeretettankjának nyílásán, és néha annyi ilyen élmény összegyűlik, hogy teljesen el is dugaszolja.

Ilyenkor van az, hogy hiába teszünk meg mindent, semmi sem lesz jó. A szeretetünk, a figyelmünk nem jut el a gyerekhez, és nem tudja élvezni mindazt, amivel az élet megkínálja.

Ilyenkor itt az ideje az érzelmi nagytakarításnak. És a sírás, a hiszti pont ezt szolgálják, kiengedjük a felgyűlt stresszt, feszültséget. A mi szeretetteli jelenlétünk biztosítja őt arról, hogy bármilyen nehéz is épp, amit átél, a világ nem hullik darabokra, mi ott vagyunk, és tartjuk őt.

Amikor pedig elmúlik a feszültség, újra visszatér a gondolkodása. Elégedett tud lenni azzal, ami van.

Mit tehetünk ilyenkor, mondanál erre konkrét módszereket?

Közel megyünk, leguggolunk, szelíden beszélünk hozzá, leállítjuk, és fizikailag is határt szabunk az önmagát vagy mást bántó, romboló viselkedésnek. Nem kell sokat beszélni hozzá ilyenkor – a homloklebenye épp úgysem működik – elég, ha gyengéden, együttérzéssel annyit mondunk: „itt vagyok kicsim, vigyázok rád”, meg „sajnálom, hogy ilyen nehéz”.

Ha ilyenkor a gyerekünk elküld – ami gyakori – azt nem kell szó szerint venni. Ilyenkor azok az érzések buknak ki belőle, amelyektől nem tudott jól lenni. Maradjunk, és ha szükségét érezzük, mondjunk annyit, hogy, „nem hagylak egyedül, mikor rosszul érzed magad”.

Próbáljuk finoman megérinteni. Ahogy egyre többet kiad a rossz érzéseiből, egyre közelebb fog

engedni magához. A vége felé gyakran odabújnak, és már újra tudnak szemkontaktust tartani. Gyakran segít a szülőnek, ha tudja mi a kiborulás oka. De ha semmi összefüggést nem találunk a „hiszti” és valami megragadható ok között, az se baj. Attól még a hiszti valamilyen feszültséget old.

Mindez nem könnyű. A kisgyerek sírása, hisztije rengeteg érzelmet vált ki, amivel nem tudjuk, mit kezdünk, vagy épp elviselhetetlennek éljük meg. Ha így érzünk, biztos jele annak, hogy nekünk is sürgősen szükségünk van valakire, aki meghallgat minket.

Ideális esetben jól kialudtuk magunkat. Volt lehetőségünk ventilálni a saját nehézségeinkről, kéznél van a szomszédasszony, hogy vigyázzon a másik gyerekünkre.

Így, amikor a gyerekünk kiborul, ezt üdvözölni tudjuk, és végig tudjuk őt hallgatni, addig, amíg neki erre szüksége van.

Vannak olyan helyzetek mikor erre egyszerűen nem képes egy szülő. Lehet nagyon fáradt, vagy esetleg ott téblábol még néhány másik gyerek is, és épp odaég a rántás.

Nem kell mindig minden hisztit, sírást végighallgatnunk, de ilyenkor is jó, ha a közelében maradunk, és legalább egy rövid ideig meg tudjuk őt hallgatni, ahogy sír, hisztizik. Már ettől is kicsit enged benne a feszültség, és utána – ha épp ez a legjobb, amit tenni tudunk – könnyebb elterelni a figyelmét, vagy betömni a száját egy darab keksszel. Azonban kell, hogy rendszeresen legyen alkalma ilyen módon tényleg kidolgozni magából a feszültségeket. A Kapcsolódó nevelés olyan gyakorlati eszközöket ad a szülő kezébe, amivel meg tudja teremteni és folyamatosan meg tudja erősíteni a gyerekekkel való kapcsolatot. Ettől lesz a gyerekekben nagyfokú érzelmi biztonság, hogy meg tudjon birkózni a nehéz érzéseivel.

Mit tehetünk, hogy kevesebb hiszti legyen?

Érdemes figyelni arra, hogy a gyerekünk szeretettankja soha ne legyen üres. Ha elég rendszeresen „teletankoljuk” hancúrozással, nevetéssel, fogócskával, sok testi kontaktust és közös mókát magában foglaló együttlétekkel, akkor már óriási lépéseket tettünk. Ahogy a testének a táplálását betervezzük a napjainkba, tervezzük be a lelki szükségleteinek a kielégítését is.

Legyen gyerekidő, amikor adott időkereten belül - ami lehet 5 perc vagy fél óra – azt csináljuk, amit ő szeretne. Átadjuk neki az irányítást, és közben egész lényünkkel örülünk neki. Azt sugározzuk: de jó, hogy vagy! Nem adunk tanácsot, nem tanítgatjuk, nem telefonálunk, és nem szedjük össze a földön heverő szennyes ruhát. Nem könnyű! Odaadjuk magunkat ajándékba! És minden szülő képes erre?

A gyerekeink jóllétének az alapja, hogy mi szülők jól legyünk. Ránk is igaz, hogy akkor működünk jól, amikor érezzük másokkal a kapcsolódást. Sokkal könnyebb az a nap a gyerekekkel, amikor nem egyedül vagyunk velük, hanem jelen van más felnőtt is. Ilyenkor mi is nagyobb érzelmi biztonságban érezzük magunkat, kevésbé vagyunk feszültek. Az is igaz ránk is, hogy rengeteg feszültséget hordozunk, amit viszont megtanultunk nem kiadni magunkból. Jó, ha mi is megteremtjük magunk számára annak a lehetőségét, hogy rendszeresen megszabaduljunk a fölösleges feszültségtől. Ha ezt megteesszük, azzal az egész családunk jól jár.

Hogyan tudja ezt egy szülő megvalósítani, adnál erre ötletet?

Egy nagyon hatékony eszköz, amit úgy hívunk, a meghallgató pár. Ilyenkor két felnőtt, szülő egyezséget köt arról, hogy adott ideig kölcsönösen meghallgatják egymást. Nem adnak tanácsot, nem kérdeznek közbe, nem mondják el, velük hogy volt hasonló helyzetben.

Egyszerűen csak szeretettel és figyelemmel meghallgatják, amíg a másik beszél, sír, nevet, vagy dühöng. Ilyenkor mi szülők ugyanazt a nagytakarítást végezzük, mint a gyerekünk, mikor

A legjobb ajándék hisztis gyereknek, ha a szülő saját magát adja (origo)

Írta: Adminisztrátor

2014. november 19. szerda -

sír és „hisztizik”. Utána más színben látjuk a világot, rugalmasabban kezeljük a nehéz helyzeteket, és megoldást találunk előtte megoldhatatlannak tűnő nehézségekre.

A felnőttnek magával is dolgoznia kell?

Igen. És ez nem könnyű. Nincs rossz szülő, csak olyan, aki túl nagy stresszt él vagy élt át. Sok sebet fel kell nyitni, amivel kapcsolatban pedig már azt reméltük, elmúlt, nem kell vele foglalkozni.

Ha azt akarjuk, hogy a gyerekeinknek elég jó szülei legyünk, akkor foglalkoznunk kell a saját érzéseinkkel, amik mögött fájó emlékek állhatnak. Milyen jó, hogy vannak gyerekeink, mert értük megteesszük azt, amit magunkért nem tennénk meg. Utána pedig nem csak a gyerekekkel, de általában jobban érezzük magunkat a bőrünkben. **Bodrogi Lilla**