



Újabb előadással folytatódott a Zsebszótár elnevezésű sorozat szerdán délután a Zsebcaféban. A második beszélgetés a *Pazarolj időt a gyerekekkel!* címet kapta. A gyerekekkel eltöltött minőségi idő témáját

Szalay Zsuzsanna

pszichológus és édesanya járta körbe, őt munkatársunk,

Balogh Réka Adrienne

faggatta.

A minőségi idő a **Gary Chapman** által megfogalmazott öt szeretetnyelv egyike az elismerő szavak, az ajándékozás, a szívességek és a testi érintés mellett. Szalay Zsuzsanna az osztatlan figyelmet, a tudatos jelenlétet asszociálja a minőségi idő fogalmával, „egyszerűen ott vagyok érzelmileg és a gondolataimban, nem az anyós elfelejtett névnapi ajándékának megvásárlását tervezgetem” – fogalmazott a meghívott és hozzátette, nagyon fontos a tevékenységben való feloldódás és a flow-élmény is.



A világ nem egy jó hely?

Ebben az időszakban a mennyiségi idő is legalább annyira fontos, mint a minőségi. Az előadás meghívottja elmondta, az ősbizalom is ekkor alakul ki és tévhit az, hogy nem szabad minden sírásra felkapni a babát, nehogy elkényeztessük, hiszen **a kisgyerekekben ez úgy fog rögzülni, hogy ő szólítja a világot, de az nem válaszol**

. A világ nem egy jó hely. Az babakorban kialakult ősbizalomnak hatalmas jelentősége van a későbbiekben kialakuló társas kapcsolatokra.

A beszélgetőtársak a karrier és anyaság egymás melletti megférhetőségét kezdték boncolgatni, Szalay Zsuzsanna szubjektív véleménye szerint a kisgyerek nagyon sok fizikai és lelki energiát igényel egy anyától, akinek fontos, hogy jelen legyen a gyermek fejlődésének mérföldköveinél, akár a járás, akár a beszéd megtanulása szempontjából.



Gyere, fiam, most minőségi időt töltünk!

Szalay Zsuzsanna szerint a minőségi idő eltöltése alatt nem szabad nevelnünk. Sok szülő abba a hibába esik, hogy miközben a gyerekkel játszik, ahelyett, hogy százszázalékosan átadná magát a gyerekével eltöltött időnek, nevelni akar, és a játék színére, a kockák számára kérdez rá. Ilyenkor nem neki kell irányítania, ha a kicsi hatszázszor akarja ugyanazt a történetet eljátszani, mi készségesen játszunk csak el vele hatszázszor és ne erőltessük rá az akaratunkat. **Ne akarjuk veszettül életre nevelni.**

{youtube}Tgjew2VGORI{/youtube}

„Szülőként ne nagyon ámítsuk magunkat abban, hogy el tudjuk rejteni a valós érzelmi beállítódásunkat a gyerek előtt. Tudat alatt átveszi azt az érzelmi vibrálást, amiben vagyunk. Így a stresszt is, és bár nem tudja megmagyarázni, de nyugós lesz” – mondta a pszichológus, óva intve a szülőket, hogy ilyen állapotban erőltessék magukra a gyerekekkel eltöltendő időt.

Az apaszerep sem maradhatott kibeszéletlenül. Az anya szerepe megkérdőjelezhetetlen a gyereknevelésben, pláne az úgynevezett „ölelj át” periódusban. Körülbelül három éves korban elindul egy „tegyél le” időszak, amikor is a világ ingerei kezdik felkelteni a gyerek érdeklődését. Már ez a korszak előtt is lényeges, viszont főként itt válik létfontosságúvá az apa szerepe,

ugyanis ő tud lenni a híd az anyával való szimbiózisból a világ fele. **Az anya a feltétel nélkül, elfogadóan szerető, az apa a partner a világ felfedezésében.**

Ha a gyerek nem kér puszit, nem autista

Hogy hogyan töltsünk időt a lurkóval, az teljesen gyerekfüggő. Gary Chapman szerint létezik egyfajta szeretettank, amit nem benzinnel, hanem az ő szeretetnyelv egyikével kell feltöltenünk, attól függően, hogy a gyerek milyen temperamentumú. Ha nem kér puszit, attól nem autista, egyszerűen nem ez a szeretetnyelve. Van az a típusú gyerek, akinek attól telik fel a szeretettankja, ha szívességet tesznek neki. „Ez nem azt jelenti, hogy ugráltathat, de néha megteszek neki valamit, például megírom a háziját. Nem, csak vicceltem, de néha azért megtörtént!” – mesélte nevetve a pszichológus.



A lényeg, hogy mindenképpen kiderítsük, mire van szüksége, mit szeretne gyerekünk. Sokszor a gyerek a totálisan párhuzamos kommunikáció miatt tör ki hisztirohamban, amikor valamit rá próbálnak erőltetni, amit nem akar, és azt látja, hogy hiába beszél, nem értik.

Szalay Zsuzsanna szerint a nap üresjáratait is fel lehet használni, hiszen **a suliból, oviból való**

hazasétálás is lehet minőségi időtöltés

. Séta közben rúgjuk a kavicsokat és közben beszélgetünk, ugyanis az nem működik a gyerekekkel, hogy „gyere fiam, beszélgetünk”, viszont ha elvagyunk, akkor mond ki olyan dolgokat, hogy a levegő is megáll. A lényeg, hogy ne legyen agyontervezett a vele töltött idő, legyünk el, legyünk nyugodtak.

Ugyanúgy, ahogy a gyerekekre se, magunkra se erőltessünk tevékenységeket. Ha nem akarunk, ne legózzunk, hiszen a gyerek ezt megérzi és feszült lehet tőle. „Nem érdemes még akkor sem, ha azt érzem magamban, hogy én milyen rossz szülő vagyok. Én például a munkában a gyermekekkel játszom. Amikor hazamegyek, és a lányom érkezik egy babával, én hüledezek, hogy megint játszani kell. Ilyenkor elgondolkozok, hogy micsoda anya vagyok, hogy a gyerekemmel már nincs kedvem játszani” – mesélte saját tapasztalatát Szalay Zsuzsanna. Véleménye szerint ilyenkor magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy ehhez most nincs kedvünk, és csináljunk vele valamit, amit mindketten szeretünk.



A beszélgetés után azzal a konklúzióval mehettünk haza, hogy a gyerekekkel töltött minőségi időt nem lehet percekben meghatározni. Amikor vele vagyunk, teljes mértékben legyünk vele és olyan tevékenységet folytassunk, amit mindketten szeretünk. Legyen nyugalom, tegyük félre minden mást és maximális odaadással és figyelemmel legyünk el a gyerekekkel.