

## Feszültség csökkentő módszerek kisgyermekes családoknak.



Készüljünk fel, hogy megnőhet a stressz szintünk, mind a bezártság élménye, mind a kontrollvesztés érzése, bizonytalanság miatt. Gyakoribbá válhatnak a konfliktusok. A gyerekek is gyakrabban lehetnek hisztisek, dühösek, ellenállóak. Ebben az esetben megnyugtatóra vágnak, kerüljük a büntetéseket, a szóbeli szidást, melyeket egyébként sem javasolt a nevelés során alkalmazni, de egy ilyen új, eddig nem tapasztalt helyzetben könnyebben előjöhethetnek ötletként! A szülők is gondoljanak rá, hogy az ő feszültségük is átragadhat a gyerekekre. A legjobb feszültség levezetés a sport, így akár online órákkal, akár saját gyakorlatokkal próbáljunk meg napi szinten fél – egy órát mozogni a gyerekekkel közösen!

### Néhány gyakorlati tipp:

- Családterápiában alkalmazott hasznos módszer lehet egy „veszekedő hely” kijelölése. Paradoxnak tűnhet, de a gyakorlat azt mutatja, hogy igen hatékony eszköz. Jelöljük ki egy valós helyet, egy szőnyeget, kanapét, amiről kimondjuk, hogy 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 időszavot (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 időszakban társasjátékozni szeretne a többiekkel, a másikkal az, az igénye, hogy ilyenkor közösen szeretne festeni.

Lehet az is, hogy az egyik szülő ilyenkor 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 családdal 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 kihangsúlyozza az eseményeket és kívülről rámutat, hogy most bizony egy óriási balhé van kilátásban. Az, hogy beszélünk, róla már sokat lassíthat a lendületen.
- **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 szemeteszacsot 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 veheti 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 stressz labdával, 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 kívülré 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 kivárják 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. Érdekes 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 hangos könyv hallgatása akár családirag 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.