

Dr. Daniel J. Siegel

Dr. Mary Hartzell

Kapcsolódás

Gyógyító erő a nevelésben

Dr. Daniel J. Siegel

Dr. Mary Hartzell

Kapcsolódás

Gyógyító erő a nevelésben

10., jubileumi kiadás

MÓRA KÖNYVKIADÓ

A mű eredeti címe: DANIEL J. SIEGEL, M. D. and MARY HARTZELL, M. ED.
Parenting from the Inside Out – How a Deeper Self-Understanding Can Help You
Raise Children Who Thrive, 10TH ANNIVERSARY EDITION WITH A NEW
PREFACE BY THE AUTHORS
jeremy p. tarcher/ penguin, Published by the Penguin Group (USA) LLC 375
Hudson Street, New York, New York 10014

Fordította: Herskovits András
Borító grafika: Szűcs Édua

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!

A kiadó könyveit kedvezménnyel megrendelheti webáruházunkban:
www. mora.hu

Hungarian translation © Herskovits András, 2023
Hungarian edition © Móra Könyvkiadó, 2023

MÓRA KÖNYVKIADÓ – 1950 óta családtag

Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

ISBN 978 963 603 398 9

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Török Tünde
Lektor: Ambrózy Noémi
Nyomdai előkészítés: Szabó László
E-mail: mora@mora.hu · Honlap: www.mora.hu

Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

magyar
nyomda termék
NYOMDA- ÉS PAPIRIPARI SZÖVETSEG

Tartalomjegyzék

Előszó a 10., jubileumi kiadáshoz	11
---	----

Bevezetés	13
------------------------	-----------

A gyermeknevelés belülről építkező megközelítése	13
--	----

Kik vagyunk?	14
--------------------	----

Kapcsolatépítés és önmagunk megértése	15
---	----

A könyvről	17
------------------	----

Gyermeknevelési szemlélet	18
---------------------------------	----

1. fejezet

Ahogy emlékezünk: élményeink formálnak azokká, akik vagyunk

Bevezetés	25
-----------------	----

Cipővásárlás	26
--------------------	----

Hagyd abba a sírást!	28
----------------------------	----

Az emlékezés formái	32
---------------------------	----

A feloldás	35
------------------	----

Tovább lépés	37
--------------------	----

Belülről építkező gyakorlatok	38
-------------------------------------	----

Reflektorfényben a tudomány	39
-----------------------------------	----

2. fejezet

Ahogy a valóságot észleljük: élettörténetünk megalkotása

Bevezetés	49
-----------------	----

A tudás módjai	52
----------------------	----

A narratívák és a jobb, illetve bal agyféltekés működés vegyítése	54
---	----

Koherencia és integráció	55
--------------------------------	----

Belülről építkező gyakorlatok	57
-------------------------------------	----

Reflektorfényben a tudomány	58
-----------------------------------	----

3. fejezet

Ahogy érzünk: érzelmek belső és személyközi világainkban

Bevezetés	67
Kapcsolódás a víz alatt	70
Érzelmi kommunikáció	73
Összehangolódás a platánfánál	75
Miért jelent ekkora kihívást az érzelmi viszonyulás?	76
Integratív kommunikáció	78
Belülről építkező gyakorlatok	80
Reflektorfényben a tudomány	80

4. fejezet

Ahogy kommunikálunk: kapcsolatteremtés

Bevezetés	89
Kontingencia és koherencia	91
A valóság elutasítása	93
Kommunikációban az agyféltekék	95
A kommunikációs csatornák megnyitása	97
Folyamat és tartalom	99
Belülről építkező gyakorlatok	100
Reflektorfényben a tudomány	101

5. fejezet

Ahogy kötődünk: gyermekek és szülők közti kapcsolatok

Bevezetés	109
Kötődés, gének és fejlődés	110
Biztonságos kötődések	111
Bizonytalan kötődések: elkerülés és ambivalencia	112
Bizonytalan kötődések: szétesés	113
Különböző kötődések – különböző kommunikációs minták	114
Adaptációs minták	118
Belülről építkező gyakorlatok	119
Reflektorfényben a tudomány	119

6. fejezet

Ahogy az életünket értelmezzük: a felnőtt kötődés

Bevezetés	133
Életüket értelmező szülők	134
Felnőtt kötődés	135
Kötődési reflexiók	141
Kérdések a szülői önreflexióhoz	142
A fejlődés útjain	143
Belülről építkező gyakorlatok	148
Reflektorfényben a tudomány	149

7. fejezet

Ahogy szétesünk, ahogy épülünk: az alsó út és a felső út

Bevezetés	163
Az alsó út	164
Megrekedés az alsó úton	167
Kiutat találni	169
A traumák és veszteségek feloldása	170
A kirakós összeillesztése	173
Belülről építkező gyakorlatok	175
Reflektorfényben a tudomány	177

8. fejezet

Ahogy szét- és újrakapcsolódunk: szakadás és helyreállítás

Bevezetés	193
A kapcsolódás váltakozó elvesztése és jóindulatú szakadások	195
Határszabással kapcsolatos szakadások	196
Toxikus szakadások	199
A szegény élménye	201
Helyreállítás	203
A helyreállítás kezdeményezése	205
Gáz és fék	207
Szülői összeomlás a játékboltban	210
Belülről építkező gyakorlatok	213
Reflektorfényben a tudomány	214
Mentális jóllét és komplexitás	216
A kapcsolódás és autonómia közti komplex feszültség	217
Az integráció: egyensúlyozás a differenciálódás és összekapcsolódás között ..	219

9. fejezet

Ahogy az elmetudatossághoz eljutunk: együttérző és reflektív párbeszéd

Bevezetés	225
Szándékosság és tudatos jelenlét	225
Elmetudatosság	227
Az elme alkotóelemei	228
Reflektív párbeszéd	234
Az együttérzés kultúrájának megteremtése	237
Belülről építkező gyakorlatok	239
Reflektorfényben a tudomány	240
Áttekintés	251
Köszönetnyilvánítás	254
A szerzőkről	255
Név- és tárgymutató	256

*Gyermekeinknek
az örömért és a bölcsességért, amit az életünkbe hoznak,
és a szüleink iránti nagyrabecsülésünk jegyében
az élet értékes ajándékáért és mindazért, amit tőlük tanultunk.*

Előszó a 10., jubileumi kiadáshoz

Örömmel üdvözlöm az Olvasót a *Kapcsolódás – Gyógyító erő a nevelésben* című könyv tizedik, jubileumi kiadásában. Annak idején a legújabb tudományos eredmények inspiráltak bennünket a könyv alapjául szolgáló megközelítés megfogalmazására: a gyermek gondozójához való kötődési biztonságának legjobb előrejelzője az lesz, hogy a felnőttnek hogyan sikerül értelmezni a saját gyermekkori élményeit. E fontos tudományos felfedezés gyakorlati alkalmazásának módját akartuk megtalálni, hogy a szülők világszerte közvetlenül profitálhassanak belőle. Az elmúlt évtized során több mint tízezer, a legkülönbözőbb kultúrákban élő, társadalmi és gazdasági háttérű felnőtt és gyermek vett részt ilyen irányú kutatásokban, amelyek eredményei igazolták ezt a döntő fontosságú, belülről kifelé irányuló szülői alapelvet: megérteni az életet a legjobb ajándék, amit a gyermekünknek vagy önmagunknak adhatunk.

A biztonságos kötődés csak egy darabja a nagy fejlődési kirakósnek, amelynek számos tényezője befolyásolja, milyen úton fejlődnek gyermekeink serdülőkké, majd felnőttekké. Bár a biztonságos kötődés egyértelműen a gyermekek rugalmassága és jólléte mellett dolgozik, sok más tényező – például a genetika, a kortársak, az iskolában és a társadalomban szerzett élmények – is fontos szerepet játszik abban, milyenné válnak majd gyermekeink az életben. A kötődés azonban gyermekeink életének olyan tényezője, amelyet mi, szülők, közvetlenül befolyásolhatunk, éppen a „belülről építkezés” alapgondolata jegyében: nem az a döntő, mi történt velünk gyermekkorunkban, hanem az, hogyan értelmezzük ezeket az élményeket és az életünkre gyakorolt hatásukat. E nagy hatású tudományos felfedezésre alapoztuk a könyvünkben megjelenő, lépésről lépésre haladó megközelítést. Ezt követve a szülők és más gondozók nemcsak az általuk gondozott gyermekekhez, de a többi felnőtthez fűződő kapcsolataikat is optimalizálhatják. Igazi win-win-win forgatókönyv ez: nemcsak a gyermekeinket élteni, de a saját interperszonális kapcsolatainkat, sőt az önmagunkkal való kapcsolatunkat is, hiszen magunk felé is együttérzőbbé válunk.

Mivel egész életünkben fejlődünk, ez a belülről induló utazás életkorunktól függetlenül a hasznunkra válhat. Lelkes visszajelzéseket kaptunk fiatal felnőttektől és idősebb – már a nyolcvanas, sőt kilencvenes éveikben járó – olvasóktól is. Mivel gyermekeink hozzánk való kötődésének milyensége már a legkorábbi éveiktől kezdve befolyásolja fejlődésüket, soha nem késő értelmet adni az életünknek, ezzel is segítve gyermekeinket, legyenek bár kicsik, serdülők vagy akár már felnőttek. Reményeink szerint megközelítésünk tudományos ihletésű, gyakorlatias stratégiát nyújt az olvasónak – egy nagy, támogató ölelés érzésébe burkolva. Sok-sok gondoskodó, praktikus tippet és tudományos tényanyagot is beleszórtunk ebbe a megközelítésbe, hogy segítsük az olvasót élete értelmezésének korántsem mindig könnyű útján. A belülről induló utazás megéri a fáradságot, emellett tanúskodik a világ minden tájáról kapott számos üzenet is, mely szerint ez a könyv a „kedvenc” könyvük. Mi érhetné meg jobban érzelmi energiáink és értékes időnk fókuszálását itt a Földön, mint gyermekeink és önmagunk boldogabb élete? Reméljük, élvezni fogod a könyvet, kedves Olvasó, és tudatod majd velünk is, nálad hogyan vált be!

Dan és Mary

Bevezetés

A gyermeknevelés belülről építkező megközelítése

Gyermekkori élményeink értelmezése alapvető hatással van arra is, hogyan neveljük saját gyermekeinket. Ebben a könyvben arról lesz szó, hogyan befolyásolja önmagunk megértése a szülői szerephez való viszonyulásunkat. Minél mélyebben megértjük magunkat, annál hatékonyabban és élvezetesebben alakíthatjuk kapcsolatunkat a gyermekeinkkel.

Csak önmagunk fejlesztésén és megértésén keresztül teremthetjük meg az érzelmi jóllét és biztonság alapját, amely lehetővé teszi gyermekeink számára a boldogulást. A fejlődéslelektani kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy a gyermek szüleihez való kötődésének biztonsága nagyon erősen összefügg azzal, a szülők megértik-e saját korai élettapasztalataikat. A széles körben elterjedt meggyőződéssel ellentétben korai élményeink nem döntik el a sorsunkat. Ha nehéz gyermekkorunk volt, de sikerült feldolgoznunk tapasztalatainkat, akkor a saját gyermekünkkel már nem leszünk ugyanazoknak a negatív interakcióknak az ismétlésére kárhóztatva. Tudományosan is megerősíthető, hogy önmagunk megértése nélkül a történelem valószínűleg megismétli majd önmagát, mivel a családi interakciók negatív mintái nemzedékről nemzedékre adódnak tovább. E könyv célja, hogy segítsen mélyebben megértenünk, hogyan hatott ki az életünkre és szülői magatartásunkra is a gyermekkorunk, és ennek révén segítsen értelmezni az életünket – mind a múltunk, mind a jelenünk tekintetében.

Amikor szülőkké válunk, hihetetlen lehetőséget kapunk személyiségünk fejlődéséhez, hiszen visszakerülünk egy bensőséges szülő-gyermek kapcsolatba, ezúttal más szerepben. Hányszor halljuk szülők szájából: „Soha nem gondoltam volna, hogy ugyanazokat a dolgokat fogom tenni vagy mondani a gyermekeimnek, amelyeket gyermekkoromban bántónak éreztem. És mégis azon kapom magam, hogy pontosan ezt teszem.” A szülők maguk is érzik, hogy ismétlődő, eredménytelen viselkedési mintákban rekedtek, ami nem támogatja azt a sze-

retetteljes, gondoskodó kapcsolatot, amit a szülői szerep kezdetén elképzelték. Életük értelmezése azonban megszabadíthatja a szülőket azoktól a múltbeli mintáktól, amelyek a jelenben is fogva tartják őket.

Kik vagyunk?

A két szerző a szülőkkel és a gyermekekkel való munkája során szerzett saját szakmai tapasztalatait adta a könyvhöz: Dan gyermekpszichiáterként, Mary pedig kora gyermekkori és szülőoktatóként dolgozik. Mindketten szülők: Dan gyermekei tizenéves korukat hagyták maguk mögött, Maryéi pedig felnőttek, és már unokái vannak.

Mary több mint negyven éve dolgozik pedagógusként gyermekekkel és családokkal; vezet egy óvodát, tanít gyermekeket, szülőket és pedagógusokat, valamint egyéni tanácsadás keretében is foglalkozik szülőkkel. Munkaterületeinek mindegyike bepillantást enged számára a családok életébe, és sokrétű tudással vértelje fel a sokszor ijesztő kihívásokat támaztó szülői feladattal járó családokról és örömökről. Szülőképző kurzusain Mary számára egyértelművé vált, hogy a szülők hatékonyabb döntéseket tudnak hozni gyermekeik nevelése során, ha lehetőségük van saját gyermekkori élményeikre reflektálni.

Mary és Dan úgy ismerkedtek meg, hogy Dan lánya a Mary vezette óvodába járt, ahol alapértéknek számított a gyermekek méltóságának és érzelmi tapasztalatainak tiszteletben tartása csakúgy, mint a kreativitás támogatása a gyermekek, szülők és pedagógusok körében. Dan a szülői munkaközösség tagjaként tartott néhány előadást az agy fejlődéséről a szülőknek és a neveléstudületnek. Mary és Dan rájöttek, mennyi közös pont van a gyermekneveléshez való hozzáállásukban – és innen már csak egy ugrás volt egy integrált szeminárium létrehozása.

Dan fejlődéstudomány iránti érdeklődése és gyermekpszichiáterként végzett munkája kiegészítette Mary nevelői tapasztalatait. Dan több mint két évtizede dolgozik az elme, az agy és az emberi kapcsolatok megértéséhez a tudományágak széles skáláját egybefogó integrált fejlődéstudományi keret megalkotásán. A tudományos perspektíváknak ez a konvergenciája „interperszonális neurobiológia” néven mára számos, a mentális egészségre és az érzelmi jóllétre fókuszáló szakmai oktatási programba beépült. Dan *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience (A fejlődő elme: Az interperszonális tapasztalatok neurobiológiája felé;* Guilford Press, 1999/2012) című könyvének megjelenésekor a Mary és Dan integrált kurzusain

részt vevő szülők lelkes visszajelzései inspirálták őket arra, hogy közösen vágjanak bele az új könyv megírásába. A szemináriumon részt vevő szülők közül sokan kiemelték, mennyit segítettek nekik ezek a gondolatok önmaguk megértésében és a gyermekeikkel való tartalmas kapcsolat kiépítésében, és maguk sürgették oktatóikat: „Igazán írhatnának valamit együtt, hogy mások is részesülhessenek abból az izgalmas tudományból és bölcsességből – és energiából –, amit a szemináriumunkra hoztak!”

Minket is izgatott örömmel tölt el, hogy megoszthatjuk olvasóinkkal ezt a megközelítést. Reméljük, a könyv élvezetes és közérthető módon közvetíti a kapcsolatépítés és az önismeret művészetéről és tudományáról szóló néhány gyakorlati gondolatot – és főként reméljük, a szülőket és gyermekeiket egyaránt hozzásegíti, hogy minden nappal egyre több örömet találjanak egymásban.

Kapcsolatépítés és önmagunk megértése

Gyermekeink fejlődésére meghatározó hatással van, ahogyan velük kommunikálunk. Az érzékeny, kölcsönös kommunikációra való képességünk táplálja a gyermek biztonságérzetét, és ezek a bizalommal teli, biztonságos kapcsolatok segítenek a gyermekeknek jól teljesíteni életük számos területén. Az, hogy képesek leszünk-e gyermekeink biztonságérzetének érdekében hatékonyan kommunikálni, főként azon múlik, hogy tudtuk-e értelmezni saját életünk korai eseményeit. Életünk értelmezése teszi számunkra lehetővé saját gyermekkori élményeink integrálását és élettörténetünk részeként való elfogadását, legyenek azok pozitívak vagy negatívak. Nem változtathatjuk meg, mi történt velünk gyermekkorunkban, de azon változtathatunk, ahogyan ezekről az eseményekről gondolkodunk.

Az életünkről való másfajta gondolkodás azt jelenti, hogy tudatosan éljük meg élményeinket – köztük az érzelmeinket és érzékeléseinket is –, és rálásunk, hogyan befolyásolják a jelent a múlt eseményei. Ha megértjük, hogyan emlékezünk és hogyan látjuk – a minket körülvevő világ részeként – saját magunkat, az segíthet megértenünk, hogyan hat a múlt továbbra is az életünkre. Hogyan segíthet eddigi életünk értelmezése a gyermekeinknek? Ha megszabadulunk múltunk korlátaitól, azzal gyermekeinknek spontán és szoros kapcsolatokat kínálhatunk, lehetővé téve a fejlődésüket. Azzal, hogy elmélyítjük a saját érzelmi tapasztalataink megértésének képességét, gyermekeinkhez is empatikusabban tudunk viszonyulni, elősegítve ezzel önmaguk megértését és egészséges fejlődésüket.

Reflexió hiányában a történelem gyakran ismétli önmagát: a szülők ki vannak téve annak, hogy gyermekeiknek a saját múltjukból származó egészségtelen mintákat adják tovább. Életünk megértése megszabadíthat minket az egyébként szinte kiszámítható helyzettől, amelyben ugyanazt a kárt okozzuk gyermekeinknek, amit gyermekként mi elszenvedtünk. A kutatások egyértelműen kimutatták, hogy gyermekeink hozzánk való kötődését befolyásolja, ami fiatal korunkban velünk történt, hacsak fel nem dolgozzuk és meg nem értjük ezeket az élményeket. Életünk értelmezésével elmélyíthetjük az önmegértés képességét, és koherenciát teremthetünk érzelmi tapasztalataink, a világról alkotott nézeteink és a gyermekeinkkel való interakcióink között.

Egy gyermek teljes személyiségének fejlődését nyilvánvalóan sok minden befolyásolja – többek közt a genetika, a temperamentum, a fizikai egészség és az élmények. A szülő-gyermek kapcsolatok a gyermek kialakuló személyiségét közvetlenül formáló korai tapasztalatoknak nagyon fontos részét jelentik. Az érzelmi intelligencia, az önbecsülés, a kognitív képességek és a társas készségek erre a korai kötődési kapcsolatra épülnek, amelynek természetét közvetlenül befolyásolja, hogyan reflektáltak életükre a szülők.

De bármilyen alaposan értettük is meg magunkat, gyermekeink akkor is a saját útjukat fogják járni. Bár mélyebb önmegértésünkkel biztos alapot nyújthatunk nekik és támogathatjuk fejlődésüket, annak eredményét nem garantálhatjuk. Kutatások bizonyítják, hogy már egyetlen pozitív kapcsolat a gyermek életében az élet kihívásaival való megbirkózáshoz elengedhetetlen reziliencia forrását jelenti. A gyermekeinkkel való pozitív kapcsolat felépítéséhez pedig nyitottaknak kell lennünk a saját fejlődésünkre is.

A reflektálás folyamatában saját életünk narratívájának koherenciáját is növelhetjük, és a gyermekünkkel való kapcsolatunkat is javíthatjuk. Senkinek sem volt „tökéletes gyermekora”, de vannak, akiknek másoknál több megpróbáltatást jelentő élményben volt részük – de még akiknek igen megterhelő múltbeli élményeik vannak, azok is képesek lehetnek feloldani ezeket a problémákat, és tartalmas, örömteli kapcsolatokat alakíthatnak ki a gyermekeikkel. Izgalmas kutatási eredmény, hogy azok a szülők is, akiknek nem voltak „elég jó szülei”, sőt akár kifejezetten traumatikus gyermekkoruk volt, képesek lehetnek értelmezni az életüket és egészséges kapcsolatokat kialakítani. A gyermekeink szempontjából a múltunknál sokkal fontosabb, hogyan tudtuk feldolgozni és megérteni az akkor történeteket. A változás és a fejlődés lehetősége egész életünkben megmarad.

A könyvről

Ez nem egy „hogyan csináljuk” típusú útmutató; ez egy „hogyan működünk” könyv, amelyben újfajta bepillantást nyerhetünk a gyermeknevelésbe olyan folyamataink vizsgálatával, mint például, hogyan emlékezünk, érzékelünk, érzünk, kommunikálunk, kötődünk, értelmezünk, hogyan távolodunk el, majd kapcsolódunk újra össze, és hogyan reflektálunk gyermekeinkkel együtt belső élményeik természetére. A szülő-gyermek kapcsolati kutatások legújabb eredményeit azok szintén frissen feltárt agykutatási háttérével integrálva ismerhetjük meg. Tapasztalásunk és kapcsolódásunk tudományos alapjainak vizsgálatával olyan új perspektívához jutunk, amely segíthet elmélyíteni önmagunk, gyermekeink és az egymással való kapcsolataink megértését.

A fejezetek végén található *Belülről építkező gyakorlatok* a belső megértés és az interperszonális kommunikáció új lehetőségeinek felfedezését szolgálják. Az általuk támogatott reflexiók már nem egy szülőnek segítettek elmélyíteni jelen- és múltbeli élményeik megértését és javítani a gyermekeikkel való kapcsolataikat.

Tovább mélyítheti reflexiónkat és önismeretünket, ha naplót vezetünk a gyakorlatok során szerzett tapasztalatinkról. Az írás segíthet kibontani elménkben a múlt gubancait, és felszabadíthat, hogy jobban megérthessük magunkat. A naplónkba kerülhetnek rajzok, eszme-futtatások, leírások, történetek – bármi, amit csak szeretnénk. Vannak, akik egyáltalán nem szeretnek írni, inkább a magányos reflektálást vagy egy baráttal való beszélgetést részesítik előnyben; mások mindennap szeretnek írni a naplóba; megint mások akkor, ha egy élmény vagy érzelem motiválja őket. Tegyük azt, amit mi a legjobbnak érzünk. A gyakorlatok értékét a nyitott hozzáállás és az átgondolt reflexió adja.

A fejezetek végén található *Reflektorfényben a tudomány* című részek a gyermeknevelés szempontjából releváns kutatási eredmények különböző aspektusairól nyújtanak bővebb információt az érdeklődő olvasónak, de a könyv fő részét alkotó gondolatok megértéséhez és alkalmazásához nem elegendhetnek. A könyvben szereplő számos fogalom tudományos alapjairól kínálnak bővebb, mélyreható, reményeink szerint elgondolkodtató és hasznos információkat olvasóbarát tálalásban. A *Reflektorfényben a tudomány* blokkok mindegyike kapcsolódik a főszöveghez, de attól és a többi blokktól függetlenül, önmagában is olvasható. Az összes reflektorfény-blokk elolvasása interdiszciplináris betekintést nyújt a gyermeknevelés szempontjából releváns tudományos aspektusokba.

Egy tudományos szolás szerint „a szerencse a felkészült elmére mosolyog”. A fejlődéstudománnyal és az emberi élményekkel kapcsolatos tudás segít

gyermekeink és saját magunk érzelmi életének mélyebb megértésében. Olvas-hatjuk a reflektorfény-blokkokat az egyes fejezetek után, vagy tallózhatunk közöttük a könyv főszövegének végigolvasása után, egyszerűen szabadon vá-laszthatjuk a saját egyedi tanulási stílusunkhoz legjobban igazodó megoldást.

Gyermeknevelési szemlélet

Ez a könyv a belső megértés és interperszonális kapcsolódás alapelvein nyugvó gyermeknevelési szemléletre ösztönzi az olvasót. A szülő-gyermek kapcsolatok e megközelítésének sarkalatos pontjai a tudatos jelenlét, az élethosszig tartó ta-nulás, a válaszadási rugalmasság, az elmetudatosság és az örömteli élet.

Tudatos jelenlétünk

A gondoskodó kapcsolatok középpontjában a tudatos jelenlét áll. Amint a neve is mutatja, ezzel az attitűddel a jelen pillanatban élünk, tudatában vagyunk saját gondolatainknak és érzéseinknek, és nyitottak vagyunk gyermekeink gondo-lataira és érzéseire is. Az a képesség, hogy világosan látjuk magunkat belül-ről, lehetővé teszi, hogy mások számára is teljes mértékben jelen legyünk, és tiszteletben tartsuk mindenki egyéni élményeit. Nincs két ember, aki pontosan ugyanúgy látja a dolgokat. A tudatos jelenlét tisztelettel viszonyul minden elme egyéniségéhez. Amikor szülőként teljes mértékben és tudatosan vagyunk jelen, azzal lehetővé tesszük gyermekeink számára önmaguk maradéktalan megta-pasztalását a pillanatban. A gyermekek a velük való kommunikációnk mód-jából tanulnak önmagukról. Ha a múlt dolgozik bennünk vagy a jövő miatt aggódunk, akkor fizikailag jelen lehetünk ugyan a gyermekeinkkel, de mentá-lisan nem. A gyermekeknek nincs szükségük rá, hogy minden percben teljes mértékben elérhetők legyünk, de az interakciók során igénylik a jelenlétünket. Szülőként a tudatos jelenlét a cselekedeteink szándékosságát jelenti, amelynek révén a gyermekünk érzelmi jóllétét szem előtt tartó céltudatossággal irányít-juk a saját viselkedésünket. A gyermekek világosan érzékelik a szándékosságot, és jól érzik magukat a szüleikkel folytatott céltudatos interakciókban. Mélyebb éntudatuk és kapcsolatteremtő képességük a velünk való érzelmi kapcsolódá-sokban fejlődik ki.

Élethosszig tartó tanulás

Gyermekeink fejlődési lehetőséget és egyben kihívást is jelentenek számunkra a saját gyermekkorunkból visszamaradt gondjaink vizsgálatához. Ha az ilyen kihívásokat tehernek éljük meg, a gyermeknevelés kellemetlen házimunkává válhat – ám ha igyekszünk tanulási lehetőségként tekinteni ezekre a pillanatokra, akkor a továbbfejlődés lehetőségét tartogatják számunkra. Az élethosszig tartó tanulás szemlélete révén nyitott elmével járhatjuk a gyermeknevelés felfedezőútját.

Elménk egész életünk során fejlődik. Minthogy az elme forrása az agy tevékenysége, az agykutatás eredményei hozzájárulhatnak önmagunk megértéséhez. A neurológia új, izgalmas felfedezése, hogy az agyban az ember egész élete során keletkeznek új szinapszisok, sőt bizonyos területein új idegsejtek is! A neuronok közötti összeköttetések határozzák meg a mentális folyamatok felépülését – az összeköttetéseket pedig élményeink alakítják, vagyis kimondhatjuk, hogy az elmét a tapasztalat formálja. Az interperszonális kapcsolatok és az önreflexió elősegítik az elme folyamatos fejlődését; szülőségünk a tanulás folytonos lehetőségét kínálja, mivel új és állandóan fejlődő nézőpontokból reflektálunk élményeinkre. Szülőként arra is lehetőségünk nyílik, hogy gyermekeink kíváncsiságát táplálva, őket a világ felfedezésében támogatva nyitott szemléletet alakítsunk ki bennük. A gyermeknevelés összetett és gyakran kihívásokkal teli interakciói lehetőséget adnak gyermekeink és önmagunk számára is, hogy a növekedés és fejlődés új lehetőségeit teremtsük meg.

Válaszadási rugalmasság

A szülők előtt álló egyik legnagyobb kihívás, hogy tudjunk rugalmasan reagálni. A válaszadási rugalmasság az elme azon képessége, hogy a legkülönbébb mentális folyamatok – például impulzusok, elképzelések, érzések – között rátaláljon egy értelmes, nem automatikus válaszreakcióra. Automatikus reakció helyett az egyén képes lehet reflektálni egy helyzetre, és szándékoltan megválasztani a megfelelő cselekvési irányt. A jutalmazás késleltetésének és az impulzív viselkedés gátlásának képességét is magában foglaló válaszadási rugalmasság a „térdflex” jellegű reakciók ellentéte. Ez a képesség az érzelmi érettség és az együttérző kapcsolatok sarkalatos pontja.

Bizonyos körülmények között a válaszadási rugalmasság csökkenhet. Ha fáradtak, éhesek, frusztráltak, csalódottak vagy dühösek vagyunk, képtelenné válhatunk a reflexióra, és korlátozódhat a viselkedésünk megválasztásának képessége. Elragadhatnak bennünket a saját érzelmeink, és elveszíthetjük a rálátásunkat. Ilyenkor nem tudunk már tisztán gondolkodni, és nagy a veszélye, hogy túlreagáljuk a dolgokat, amivel fájdalmat okozunk a gyermekeinknek.

Gyermekeink mellett sokszor kihívást jelent számunkra rugalmasnak maradni és megőrizni érzelmi egyensúlyunkat. Nem könnyű megteremteni az egyensúlyt a rugalmasság és a gyermek életének strukturáltsága között sem, de a szülők megtanulhatják, hogyan érhetik el és hogyan táplálhatják gyermekeikben is a rezilienciát azáltal, hogy interakcióikban rugalmas válaszadási mintát nyújtanak. Amikor rugalmasak vagyunk, van választásunk, milyen viselkedést valósítunk meg, milyen szülői megközelítést és értéket képviselünk; tudunk proaktívak lenni, nem csupán reaktívak. Válaszadási rugalmasságunk birtokában kezelni tudjuk érzelmeink széles skáláját, és át tudjuk gondolni, hogyan reagálunk, miután figyelembe vettük a másik nézőpontját. Ha a szülők képesek rugalmasan reagálni a gyermekükre, valószínűbb, hogy a gyermekben is kifejlődik a rugalmasság.

Elmetudatosság

Az elmetudatosság az a képesség, amellyel érzékeljük a magunk és mások elméjét. Elménk a különféle tárgyak és gondolatok reprezentációit hozza létre: „lelki szemeinkkel láthatjuk” például egy virág vagy egy kutya képét, noha a fejünkben nincs növény vagy állat, csak egy, az adott tárgyról szóló információkat tartalmazó, idegrendszeri impulzusokból összeálló szimbólum. Az elmetudatosság az elme azon képességétől függ, amely önmagáról – az elméről – alkot mentális szimbólumokat. Ez a képesség lehetővé teszi számunkra a mások és a saját magunk gondolataira, érzéseire, érzékelésére, érzeteire, emlékeire, meggyőződéseire, attitűdjeire és szándékaira – vagyis az elme alapvető alkotóelemeire – való fókuszálást, amelyeket érzékelve megérthetjük gyermekeinket és önmagunkat.

A szülők gyakran az élmény felszíni (és nem az elme mélyebb) szintjeire figyelve reagálnak gyermekük viselkedésére. Előfordulhat, hogy mások viselkedését nézve csak a cselekedeteiket látjuk, az azokhoz vezető belső, mentális folyamatok nélkül. A viselkedés mögött azonban mindig ott van a motiváció és a cselekvés gyökereinek mélyebb szintje: maga az elme. Az elmetudatosság segítségével az élmények felszíni szintjénél mélyebbre fókuszálhatunk. A gyermekekkel az elme szintjére fókuszáló szülők az érzelmi megértés és az együttérzés fejlődéséhez járulnak hozzá. Ha gyermekeinkkel a gondolataikról, emlékeikről és érzéseikről beszélgetünk, azzal az önmegértéshez és a szociális készségeik fejlesztéséhez szükséges alapvető interperszonális élményeket biztosítunk számukra.

Az elmetudatosság lehetővé teszi a szülők számára, hogy az általuk észlelhető alapvető jelzéseken keresztül „lássák” gyermekeik elméjét. A verbális, azaz szóbeli információ a kommunikációnak csak egy részét képezi. A szemkontakt-

tus, arckifejezés, hangszín, gesztusok, érintés, testtartás, valamint a válaszadási időzítés és intenzitás nonverbális üzenetei szintén rendkívül fontos elemei a kommunikációnak, sőt ezek a nonverbális jelzések közvetlenebbül árulkodhatnak belső folyamatainkról, mint a szavaink. A nonverbális kommunikációra való érzékenység segít jobban megértenünk gyermekeinket, és lehetővé teszi számunkra, hogy figyelembe vegyük nézőpontjukat, és együttérzéssel viszonyuljunk hozzá.

Örömteli élet

Gyermeünk pozitív éntudatának kialakulásához elengedhetetlen, hogy örüljünk neki, és osztozzunk vele annak felfedezésben, mit jelent élni és személynek lenni egy csodálatos világban. Ha tisztelettel és együttérzéssel viszonyulunk önmagunkhoz és gyermekeinkhez, gyakran az élet közös élvezetét gazdagító új perspektíva lehet a jutalmunk. A mindennapok élményeinek felidézése és a rájuk való reflektálás megteremti az összetartozás és a megértés mély érzését.

A szülő engedhet gyermeke hívásának, hogy lassítsanak le, és értékeljék együtt mindazt a szépséget és kapcsolódást, amelyet az élet nap mint nap kínál. A túlhajszolt szülők gyakran túlságosan feszültnek érzik magukat a családi időbeosztás minden részletének irányításához. A gyermekeknek örülni kell és értékelni őket, nem menedzselni! Sokszor az élet problémáira koncentrálnak az előttünk álló örömök és tanulási lehetőségek helyett. Miközben túlságosan lefoglal minket, hogy miket tegyünk a gyermekeinkért, arról megfeledkezünk, milyen fontos, hogy egyszerűen csak velük legyünk és velük együtt vegyünk részt a közös fejlődés csodálatos élményében. Az örömteli szülő-gyermek kapcsolatok záloga, hogy megtanuljunk osztozni az élet szépségében.

Amikor szülőkké válunk, gyakran gyermekeink tanítóinak tekintjük magunkat, de hamarosan rájöhethetünk, hogy ugyanúgy ők is a mi tanítóink. E bensőséges kapcsolatban múltunk, jelenünk és jövőnk új értelmet nyer, miközben a közös életünket gazdagító élmények sokaságát osztjuk meg egymással, és ugyanilyen emlékeket teremtünk. Reméljük, könyvünk sikeresen segíti majd olvasóink fejlődését személyiségként és szülőként is, hogy a gyermekeikkel való kapcsolatuk egész életük során tovább mélyülhessen.