kapcsolódó nevelés

KAPCSOLÓDÓ NEVELÉS

Hiszti*füzet*

Útmutató a hisztik, sírások, családi viharok túléléséhez

Amikor a gyerek kiborul és semmi sem működik

Tartalom

— Ezek a mai gyerekek, ezek a mai szülők... 3

1. „Mást se csinálok, mint vele foglalkozom egész nap!” 5

2. „Igen, ez a banán eltört” 8

3. „Csak a másik kezemet puszilhatod meg!” 11

4. „Ha a viharos szelet akarod megállítani, kudarcra vagy ítélve” 14

5. Más szülők ezeket kérdezik 16

6. Egy falu kellene... 19

7. „És ÉN mikor hisztizhetek?” 21

8. Nincsen varázspálca... de ez nem baj 22

Ezek a mai gyerekek, ezek a mai szülők...

„Ezek a mai szülők nem képesek megnevelni a gyerekeiket! Ezek a mai gyerekek jó dolgukban azt se tudják, mit csináljanak” – halljuk.

Ezek a mai szülők (mi) kritikák kereszttüzében, teljesíthetetlen elvárások közepette neveljük a gyerekeinket egy olyan világban, ami nem a gyerekeink igényeire van szabva – és nem is a mieinkre. Emberfeletti munkát végzünk nap mint nap, amiért se fizetést, se megbecsülést, se elismerést nem kapunk.

Mindezek ellenére igyekszünk jól csinálni. Abból, hogy ezt most olvasod, tudjuk, hogy te is. Talán azt hiszed: ez alap. De az, hogy nap nap után 120 százalékon teljesítesz egy lehetetlen küldetést, egyáltalán nem magától értetődő. **Minden elismerést megérdemelsz érte.**

Hogyan ne őrülj bele a feladatba?

Eltörött a kezében a banán, nem kapott csokit a boltban, haza kell indulni a játszótérről – ezernyi olyan helyzet, amikor a gyerekünk hangosan, intenzíven jelzi: valami nem oké. **Hisztizik.**

Mit teszünk ilyenkor mi, szülők?

- **Tehetetlenül nézünk**, széttárjuk a karunkat.
- **Megúszásra játszunk:** inkább megvesszük azt a csokit, csak csend legyen.
- **Próbálkozunk, vigasztalunk, érvelünk:** dehát a törött banánnak ugyanolyan íze van!
- **Vagy figyelemelterelünk:** játékot rázunk, kiflicsücsköt adunk.
- **És végül: robbanunk.** Mikor már semmi sem segít, jön a kiabálás, fenyegetőzés – majd a bűntudat.

Mindez érthető. Ezek a helyzetek nehezek. **Ezt a füzetet azért alkottuk, hogy könnyebb legyen.** Nem azt ígérjük, hogy sosem lesz ilyen többé. De azt igen: kevésbé fogsz beleőszülni, ha jobban érted, mi történik őbenne és tebenned, és hogy mi segítheti ezeket a helyzeteket.

A KÖVETKEZŐ OLDALAKON ARRÓL LESZ SZÓ:

- mi történik valójában hiszti közben,
- miért olyan nehéz ezt szülőként végignézni,
- mire van szüksége a gyereknek,
- és mire van szükséged neked.

„Ne hisztizz!”

„Na, mi ez a hiszti?” – kérdezi egyik szülő a 8 hónapos csecsemőtől a gyerekorvos váróteremben már akkor, ha a baba egyet nyekken. Más pedig az üzletben a földön fetrengő kétéves viselkedésére is csak annyit mond: „túl fáradt”.

Hisztinek azt a viselkedést nevezzük mi felnőttek, aminek nem látjuk az okát, és nem bírjuk elviselni. De mi lenne, ha úgy tekintenénk a hisztire, hogy az nem egy tűz, amit el kell oltani, hanem egy állapot, amin szeretettel át lehet segíteni a gyerekeinket?

Amikor a gyerekünk hisztizik, nem az a legfontosabb kérdés, hogyan hagyja abba. Hanem hogy mire van szüksége közben.

1 „Mást se csinálok, csak vele foglalkozom egész nap!”

A gyerekünk a nappali közepén fetreng a földön, sír, üvölt, rúgkapál. Az ok: kapott egy banánt. Amit ő kért. A gyerekünk azonban banánevés helyett üvölteni kezdett: nem is EZT a banánt akarta, hanem egy másikat! Ismerős?

Szülőként ilyenkor kétségbeesve kérdezzük magunktól: „*Most meg mi a francot csináljak?*” Tekerjük egy kicsit vissza ezt a jelenetet, jó?

Egy órával korábban talán még béke volt. A gyerekünk a szőnyegen ülve játszott, dúdolgatva rakosgatta a duplókat egymásra, mi pedig eközben nekiálltunk a konyhában az ebédfőzésnek. Ahogy telt az idő, egyre érezhetőbben unta a játékot, egyre többet igényelt minket. *Gyere nézd, anya, nézd, anya, te rakd rá a tetejét, anya, gyere te is játszani.*

Mi kedvesen reagáltunk, megcsodáltuk az építményt, de aztán vissza kellett térnünk a főzéshez, míg végül talán egyre több belső feszültség volt bennünk is, amikor kimondtuk: kicsim, nem megyek, be kell fejeznem a levest.

Így, mikor egyre feszültebb, egyre nyűglődőbb családi légkörben végül a gyerekünk banánt kér, majd kiborul, amiért kapott, akkor biztosan tudhatjuk: **a hiszti nem a folyamat eleje. Az már a végpont.**



A hiszti egy érzelmi vihar, ami feltornyosul, majd kifut.

Mi történik ilyenkor a gyerekünk agyában?

Ami a kiborulás előtt történt: a gyerekünk fokozatosan elveszítette a velünk való kapcsolódás érzését.

Amikor először olvasunk erről, talán legyintünk vagy felháborodunk. „*Hiszen MÁST SE CSINÁLOK, mint vele foglalkozom egész nap!*" – gondolhatjuk ezt olvasva. És ez így is van! Erőn felül teljesítesz nap mint nap. Az infótengerben próbálod a lehető legjobb megoldásokat megtalálni, aztán pedig majd belegebedsz, hogy meg is valósítsd.

Szülőnek lenni sosem volt ennyire nehéz, mint ma. Az a fajta kapcsolódás, amiről itt írunk, ebben a kultúrában ritka kincs. Mégis tudnunk kell: **a más emberekhez való szeretetteljes kapcsolódás a gyerekeink legfontosabb üzemanyaga.**

A gyerekünk láthatatlan radarja minden másodpercben monitoroz minket, és azt figyeli: *itt vagy velem? Biztonságban érezhetem magam? Nem hagysz magamra?*

Ez a működésünk evolúciós. Ha egy babát az ősember akár csak percekre letett volna a karjából, jött volna egy vadállat, és elviszi. A túlélésének alapvető záloga volt, hogy mindig érzékelje az őt körülvevő felnőttek odafigyelését.

Manapság nem a kardfogú tigris fenyegeti a gyerekeinket, hanem az, hogy rohanunk, feszültek vagyunk, a számlákon meg a teendőkön jár a figyelmünk, csörög a telefon, főzni, teregetni kell.

Ritka, amikor csak egymásra figyelés van. Ellazultság. Jelenlét. Belső béke. **Pedig ez ugyanolyan alapvető szükséglet, mint az evés vagy az alvás.** Mert ilyenkor a gyerekünk idegrendszere megpihen. Töltődik.

Tudjuk, hogy sokan már a fenti mondatokat olvasva is feszültek lesztek, és arra gondoltok: „*Persze! Mikor van ilyen?*" Ha ritkán – az nem a te hibád. Veled vagyunk! (Később írunk majd róla, mit tehetünk MAGUNKÉRT, megígérjük!)

Ami biztos: amikor a gyerekünk idegrendszere biztonságot érzékel, akkor „jól" tud működni. Ilyenkor együttműködő, rugalmas, képes tanulni, képes gondolkodni.

De az élet olyan, hogy az idegrendszer duruzsoló motorja néha leáll. Nem érzékeli a biztonságot adó kapcsolódást. Vagy azért, mert ténylegesen kimentünk mondjuk a szobából, oviban, bölcsiben töltötte a napot, a testvérével voltunk elfoglalva. Vagy azért, mert testben ott voltunk ugyan, de stresszesek voltunk, ezerfelé járt a figyelmünk, a mi saját idegrendszerünk is folyamatos készenléti állapotban állt helyt.

Ilyenkor a gyerekünk érzelmi agya vészhelyzetet érzékel. Eközben a gondolkodó agy „lekapcsol”, az érzelmi agy veszi át az irányítást. Ezért: **a gyerekünk nem hall, nem tud várni, nem tud logikusan gondolkodni.** Olyan, mintha „elmentek volna otthonról”. És ez biokémiailag valójában igaz is: nem elérhető énjének az a része, amelyik megérti, hogy ennek a banánnak ugyanolyan íze van, mint a másiknak.



Mi a hiszti valójában?

Ha az idegrendszer fenti folyamatát értjük, azt gondolhatnánk, egyszerű a dolgunk: elég helyreállítani a kapcsolódást, és a gyerekünk boldog lesz. *„Jaj, kicsim, most már itt vagyok, figyelek rád!”* – mondhatjuk, mire a gyerekünk rögvest megnyugszik, és abbahagyja a sírást.

De nem így szokott történni, igaz? Helyette ha közel próbálunk menni, szépen megvigasztalni vagy megoldást kínálni, a gyerekünk mintha csak még jobban belelovallná magát a kiborulásba. **Ez is teljesen tankönyvi! Nincs hiba egyikőtökben sem.**

Az idegrendszer vészhelyzeti állapota ugyanis csak akkor tud ilyenkor újra nyugalomra váltani, ha teret adunk a gyerekünk hisztijének. A nagy hír ugyanis ez: a sírás, a hiszti, a toporzékolás, a remegés vagy akár az izzadás mind velünk született feszültségoldó folyamatok! Ezekben a percekben a gyerekünk a lehető legjobbat teszi, amit tehet: **érzelmi nagytakarítást végez.** Letölti a „frissítéseket” és újraindítja a „gépet”.

2 „Igen, ez a banán eltört”

„Rendben, de akkor mit csináljak, amikor ott állok egy síró, üvöltő, toporzékoló gyerek mellett? Mit mondjak? Mit tegyek? Hogyan segítsek?” – kérdezhetitek.

A válasz egyszerű (és egyben nagyon nehéz!): **semmit!** Na jó, nagyon is fontos, amit ilyenkor tehetünk. Kívülről mégis úgy tűnhet, mintha semmit nem tennénk.

Sokszor nem azért nehéz a hiszti, mert nem tudjuk, mit kellene csinálni. Hanem azért, mert azt hisszük, hogy valamit azonnal csinálnunk kell. Pedig a gyereknek ilyenkor gyakran nem megoldásra van szüksége. **Hanem rád.** Arra, hogy valaki mellette maradjon, miközben áthalad a nehéz érzéseken.

Neked közben semmit nem kell tökéletesen csinálnod. Nem kell minden pillanatban tudnod, mi zajlik benne. Egyszerűen csak: **hallgasd meg!** A sírás sokszor nem azt jelzi, hogy valamit sürgősen meg kell javítani, hanem azt, hogy valami végre utat talált kifelé.

TARTSD ÉSZBEN

Nem kell azonnal megoldani.
Nem kell kijavítani.
Nem kell jobb kedvre deríteni.
Nem kell megmenteni.

Csak csendben figyelni. Meghallani, hogy most valami nehéz neki.

Maradj ott!

A gyereknek ilyenkor sokszor nem tanácsra van szüksége és nem magyarázatra. Nem arra, hogy megértesd vele, miért nincs igaza, vagy adj neki egy másik banánt. Hanem arra, hogy valaki ott maradjon vele. Az **„itt vagyok”** (majd csend, és együttérző jelenlét) ilyenkor gyakran többet segít, mint bármilyen okos mondat.

Tartsd biztonságban!

A nagy érzések néha nagy mozdulatokkal járnak. Ütéssel, rúgással, dobálással. Ez nem baj, de a biztonság fontos. Ha kell, állítsd meg, fogd meg gyengéden, de határozottan a kezét, védd a testvért, védd őt, védd magadat. Nem büntetésből és nem azért, hogy vége legyen. Hanem azért, mert a biztonság ilyenkor is fontos.

Tartsd a határt!

Sok szülő attól fél, hogy ha együttérző, akkor engedékeny lesz. Pedig a kettő nem ugyanaz. Attól még, hogy meghallgatod a sírását, nem kell megváltoztatnod a döntésedet. Lehet, hogy nincs több csoki. Lehet, hogy most indulni kell. Lehet, hogy nem vesszük meg azt a játékot. **A határ maradhat. És közben a sírásnak is lehet helye.**

„*Kicsikém, most ez a banán is jó lesz*" – mondhatjuk szeretetteljes hangon. A sírás ettől nem hagy majd alább, de ez nem jelenti azt, hogy keresnünk kellene „egy másik banánt", amelyikre ő gondolt. Az a banán ilyenkor nem létezik.

Bírd ki vele!

Talán ez a legnehezebb rész. Mert amikor a gyerek sír, bennünk is rengeteg minden megmozdul: segíteni akarunk, megoldani akarjuk, véget akarunk vetni a szenvedésének, és sokszor a saját feszültségünknek is.

Pedig nem mindig az a segítség, hogy gyorsan megszüntetjük a sírást. Néha az a segítség, hogy nem siettetjük. Hogy nem küldjük el. Hogy nem marad egyedül benne. **A cél nem az, hogy megszűnjön a sírás. A cél az, hogy a gyerek biztonságban átjuthasson rajta.** És ehhez sokszor már az is elég, hogy ott vagy vele.

A szavak, amik ilyenkor számítanak

✓ Mit mondhatok?

„Itt vagyok.”

„Sajnálom, hogy ilyen nehéz.”

„Igen, ez a banán eltört.”

„Hallom, mennyire szeretted volna azt a lufit.”

„Nem hagylak egyedül, amikor rosszul érzed magad.”

✗ Mit ne mondjak?

Ne próbáljuk tanítani a gyereket a hiszti közepén – az idegrendszere nincs erre alkalmas állapotban. Ne magyarázzunk, ne érveljünk. Ne szégyenítsük meg, ne sürgessük. És lehetőleg ne kommentáljuk magát a sírást sem.

A lényeg nem a mondat. Hanem a **hogyan**: együttérzően, melegséggel. Úgy, hogy valóban értjük közben: neki most ez tényleg nehéz. A legtöbbször kevesebb szó többet segít.

A határ és a meghallgatás együtt működik

Ez sok szülő számára felszabadító felismerés. **Meghallgathatom a sírást anélkül, hogy megváltoztatnám a döntésemet.** Nincs több mese. Nem vesszük meg. Nem megyünk vissza. És közben mondhatom: „*Hallom, mennyire szeretnéd.*” A határ maradhat. Az érzésnek pedig lehet helye.

3 „Csak a másik kezemet puszilhatod meg!”

Hogyan is néz ki mindez a gyakorlatban? Olvassátok egyik oktatónk személyes történetét:

> Egész héten dolgoztam, és a legfiatalabbunk, a 2,5 éves Rozi az idő jó részét a nagyinál töltötte. Minden délután, amikor érte mentem, szépen elbúcsúzott mindenkitől, beszállt az autóba, majd ott rákezdte, hogy ő a nagyinál akar maradni. Nem előtte, hanem az autóban ülve. **Ebből tényleg biztosan tudtam, hogy igazából arra van szüksége, hogy egy jót sírhasson.** Mert bár nagyon jó nagyinál, de azért anya mégis hiányzik olyankor.
>
> De nem igazán tudtam soha végighallgatni, mert ott ült a két másik gyerekem is, akik szintén igényt tartottak rám. Így általában valahogy elhalt az ügy, miután egy kicsi gőzt kiengedett. Kicsit rugalmatlanul és kiabálósan ugyan, de együtt játszott velem, vagy a testvéreivel.
>
> Vasárnap végre csak kettesben voltunk, a nagyok maradtak bulizni a nagyinál. Előtte 30 percet csak vele játszottam, úgy, ahogy ő akarta. Távozáskor még visszaszaladt nagyapához, dédihez is puszit adni, és vígan beült az autóba. Ott aztán fél másodperc alatt kiborult, amint bezártam az ajtót.
>
> „Forduljunk vissza!” – kezdte kiabálni. „Nem, kicsim, most hazamegyünk, és együtt tovább játszunk” – mondtam én, mire még jobban sírni kezdett. Elindultam, az út szerencsére csak pár perc, ő végig sírt és kiabált, én meg hallgattam őt.

Otthon aztán a még mindig síró gyereket ki akartam lapátolni az autóból, persze nem hagyta. **„Most ölbe veszlek, felmegyünk a lakásba, és ott elengedlek”** – mondtam neki kedvesen, hogy felkészítsem arra, ami akarata ellenére történni fog. Ha nyár lett volna, talán nem erőltetem a felmenetelt, kiböjtölöm ott az autónál a sírás végét, de esett az eső, és semmi kedvem nem volt ott ácsorogni a sötétben, hidegben.

Sajnos a műveletnél a kezében volt egy műanyag játék, és nemtetszése jeléül jól fejbevágott vele. Hát igen, ki kellett volna vennem már előbb a kezéből – most meg is tettem. Ilyenkor nem beszámítható. Felcipeltem, leraktam az előszobában, és úgy kabátostul odaültem mellé. Sírt, toporzékolt, és még mindig azt kiabálta: „Fordulj vissza! Kimegyek!”

És igyekezett is kiküzdeni magát az ajtón, ami elé én leültem, és szavak nélkül, figyeltem, szeretettel hallgattam. Aztán hirtelen meggondolta magát, és bevette magát a fürdőszobába. Elhallgatott. Tapintani lehetett a vad érzéseit.

Csináltam egy kicsi rést az ajtón, amit a másik oldalról próbált eltorlaszolni, mire megint sírni kezdett. „Menj ki! Menj ki!” – kiabálta. Nem mentem tovább, de nem is jöttem ki. **„Nem hagylak egyedül, amikor ilyen rosszul érzed magad, kicsim. Itt maradok vigyázni rád”** – feleltem halkan.

Még több sírás, toporzékolás, ellenkezés. Aztán újabb fordulat, átviharzott a hálószobába. Csend. Követtem őt oda is. Ajtó résnyire nyit. Rozi sírni, kiabálni kezd. Beküzdöttem magam a szobába, leültem az ágyra. Ez jól is esett már, és így el is tudtam zárni a lábammal a kifele utat. Állt az ágy mellett, és most már mást ismételgetett kiabálva (azokat a csúnya szavakat, amiket a tesóktól hall néha).

Csak mondta és mondta, ömlött ki belőle ez a sok rossz, közben sírt, toporzékolt. Aztán hirtelen elhatározta, hogy csupaszra vetkőzik. Ültem ott vele, hallgattam őt, ahogy sír, néztem, ahogy küzd a ruhájával. Csak nehezen sikerült levennie. Kérdeztem, segítsek-e, de elutasította.

Mikor teljesen meztelen lett, megint megcélozta az ajtót, amihez át kellett verekednie magát a lábamon. Aztán egészen hirtelen, ugyanazzal a mozdulattal belevetette magát az ölembe, és ott maradt.

Nem akartam megérinteni, de ő így is tolta el a kezemet, és azt kiabálta: „ne nyúlj hozzám, ne nyúlj hozzám!" Ellentartottam, hogy tudjon küzdeni, ha erre van szüksége. Aztán hirtelen átölelt, hagyta, hogy átöleljem én is, de még mindig sírt.

Így maradtunk még pár percig, míg végül kiugrott az ölemből, és bebújt az ágyba, a takarója alá. A fejénél hagyott rajta egy pici rést, és azt mondta: „Nem nézhetsz rám!" Mostanra tudom, hogy ez igazából azt jelenti: **„Nézz rám!"**

Így hát odafeküdtem mellé, és bekukucskáltam. Könnyes szemmel nézett rám vissza. „Szia gyönyörűm!" – köszöntem neki. „Bejöhetek?" „Nem!" „Akkor csak ide teszem a kezem" – és betettem a tenyerem. Kicsi kezét belerakta a tenyerembe. „Megpuszilhatom?" – kérdeztem. „Nem" – felelte, és elhúzta a kezét. Majd a másik kezét odanyújtotta, és azt mondta: **„Csak ezt puszilhatod."** És persze én örömmel meg is tettem.

Még közeledtünk így egymáshoz vagy két percet, mikor ledobta magáról a takarót, felpattant, és nagy vidáman ugrálni kezdett. **Újra örömteli önmaga lett.**

4

„Ha a viharos szelet akarod megállítani, kudarcra vagy ítélve”

Teremts inkább menedéket.



A viharban nem a szelet állítjuk meg – kivetjük a horgonyt.

A Kapcsolódó Nevelés 5 gyakorlatias eszköze közül ezt, amelyikről eddig írtunk, így hívjuk: **a Sírás Meghallgatása.** (Angolul, ahogyan anyaszervezetünk, a Hand in Hand Parenting hívja: Staylistening.)

A sírásmeghallgatás, amit a gyerek kiborulásakor eszközként elővehetünk, nem egy módszer arra, hogy gyorsabban vége legyen. Inkább olyan, mint amikor egy viharban nem megállítani próbáljuk a szelet, hanem **kivetjük a horgonyt.**

A gyerek sírhat, dühös lehet, csalódott lehet, széteshet egy kicsit – és közben nem marad egyedül. A szülő ott van mellette, ő horgonyozza le a gyereket, akit ide-oda dobál a viharos tenger. Nem sürgeti kifelé az érzéseiből. Nem próbálja megjavítani őket. Csak tartja a teret ahhoz, hogy végigmehessen rajtuk.

A SÍRÁSMEGHALLGATÁSSAL AZT ÜZENJÜK:

„Nem baj, hogy most nehéz.”

„Nem kell azonnal jobban lenned.”

„Nem kell összeszedned magad, amíg én itt vagyok.”

Mi történik a hiszti után?

A hiszti egyszer csak véget ér. Nem mindig szépen, nem mindig lassan. Néha hirtelen, mintha semmi nem történt volna. A gyerekünk idegrendszere visszatér egy nyugodtabb állapotba, a gondolkodása újra bekapcsol, a teste megnyugszik.

A gyerekünk, aki eddig nem nézett a szemünkbe, talán hirtelen ránk néz, mintha most venné észre, hogy ott vagyunk. (De ez csak a látszat! Olyan nagyon fontos volt neki végig a jelenlétünk!) Eddig talán elutasította a közelséget, a testkontaktust, most viszont hozzánk bújik vagy ölelést kér.

Sokszor ilyenkor már nem kell semmit mondani. Nem kell elmagyarázni vagy „levonni a tanulságot".

És mi történik benned?

Lehet, hogy megkönnyebbülsz. Lehet, hogy elfáradsz. Lehet, hogy később jön ki belőled a feszültség. Lehet, hogy még mindig azt kérdezed: „*Ez most jó volt így*?"

Sok szülő azt hiszi, hogy a jó reakció után azonnal jön a bizonyosság. De ez nem így működik. **A bizonyosság lassan épül. Tapasztalatból, nem egyetlen helyzetből.**

Ami fontos, hogy a hiszti után nem kell helyrehozni, kompenzálni vagy túlmagyarázni semmit. A legtöbb gyerek ilyenkor nem elemzést kér, csak visszatérést a megszokott világba: a kapcsolódásba, a játékba.

5 Más szülők ezeket kérdezik

„Most akkor nem az a baj, hogy eltörött a keksz?”

Nagyon gyakori, hogy a hiszti „okának” valami egészen kicsi dolgot látunk. Mondjuk egy törött kekszet, egy rossz színű bögrét, hogy nem vettük meg a csokit, nem ő csukta be az ajtót, vagy a testvére ránézett a játékára. De a hiszti valójában nem ezekről szól.

Talán te is érzed néha, hogy ezek sokszor nem a valódi okok, inkább csak **az utolsó csepp.** A pillanat, amikor a gyerekünk idegrendszere azt mondja: „most már nagyon szeretnék végre kiborulni valamin!” A gyerek ilyenkor nem egyetlen helyzetre reagál, sokkal inkább sok kicsi dolog összegyűlt terhére.

Lehet, hogy a gyerek valójában korábbi csalódásokat, fáradtságot, félelmeket, frusztrációkat vezet le. Lehet, hogy csak most talált végre biztonságos helyet az érzéseinek. Lehet, hogy nem aludt eleget, nem tudott kapcsolódni, túl sok inger érte, túl sok „nem”-et kapott, vagy egyszerűen már régóta feszült, és valahogy kikívánkozik belőle. Ilyenkor egyszer csak történik valami kicsi – törött kekszet vett ki a zacskóból –, és ettől elindul a lavina. Nem a keksz miatt, hanem azért, mert ott és akkor végre kijöhet minden, ami addig bent volt.

„Én ezt tutira nem bírnám, nemhogy ennyi ideig, két percig se!”

Ha ez van most benned – értjük, teljesen. Alább két további fejezetet szentelünk a témának, hogy hogyan ne őrüljünk bele a gyereknevelésbe! De addig is azt javasoljuk, figyeld magad egy-egy ilyen intenzív családi helyzet közben. Mi a legnehezebb? A hangerő, a gyereked viselkedése, a külső körülmények? Mi nyomja be leginkább a gombod? Változik-e valami, ha közben arra gondolsz: valójában semmilyen sürgető megoldanivalód nincs ebben a helyzetben? Tudod-e megkeresni azt a belső kapcsolót, amivel átállítod magad a „vészhelyzet/probléma” üzemmódból abba, hogy simán csak figyelsz?

„Mi van akkor, ha a gyerekem mindezt az utcán vagy az áruház közepén produkálja?”

Vannak olyan helyzetek, ahol még a szokásosnál is nehezítettebb a terep a gyerekünk meghallgatásához. Ezért azt javasoljuk: ne is itt kezdd el a kísérletezést! Ha a gyerek a boltban amiatt kezd hisztibe, mert szeretne egy túró rudit, és te nem érzed magadban az elszántságot, hogy mindezt ott, a helyszínen végigcsináld (érthető módon…), akkor bátran megteheted, hogy megveszed azt a túró rudit, és „hazaviszitek” a hisztit. Ne aggódj, otthon is akad majd újabb olyan helyzet, ahol fejlesztheted a meghallgató képességeidet, és segíthetsz a gyerekednek lecsapolni a feszültségeket!

Ez nem következetlenség, hanem józan belátás: mérlegeljük, mikor mihez van érzelmi kapacitásunk, és aszerint cselekszünk. Hasonló érzelmi nagytakarításra egy gyereknek újra és újra szüksége lehet, de van valamennyi mozgásterünk nekünk is abban, hogy mikor adunk ennek teret, időt. Ha például meg tudjuk hallgatni a gyerekünket otthon, indulás előtt, valószínű, hogy jóval békésebb lesz utána a bevásárlás.

„Ezt direkt csinálja.” „Engem akar kínozni.” „Manipulál.”

A hiszti nem „rossz viselkedés”! A hiszti kívülről nagyon zavaró tud lenni. Hangos, feszült, néha ijesztő. De belül ez nem „rossz viselkedés”, csak egy idegrendszer, ami túlcsordult. Ilyenkor nem az történik, hogy a gyerek „nem akarja abbahagyni”, hanem az, hogy nem tudja még leállítani magát. Az idegrendszere még tanulja, hogyan kell szabályozni az érzéseket, és amikor túl sok lesz, egyszerűen elönti.

A hiszti NEM ellened van! Ez talán a legfontosabb rész. Ilyenkor nagyon könnyű azt érezni: „Ezt direkt csinálja.” „Engem akar kínozni.” „Manipulál.” De ami valójában történik: valami benne túl sok lett. És nincs eszköze arra, hogy máshogy kezelje. Ezért jön ki sírásban, ordításban, földön vergődésben, dühben.

A hiszti nem „nevelési hiba”, nem „rossz szokás”, nem „megoldandó viselkedésprobléma”.

A gyerek nem rossz. A gyerek idegrendszere túlterhelt. És ilyenkor nem tud „jól viselkedni”. Csak túlélni. Sőt, valójában a legbölcsebb dolgot teszi, amit csak tehet: a teste veleszületett fiziológiai folyamatait használja arra, hogy jobban legyen.

És sokszor éppen ez az a folyamat, amin keresztül a gyerek visszatalál önmagához. Nem azért, mert „le lett állítva”. Hanem mert végigmehetett azon, ami benne volt, és közben nem maradt egyedül benne.

„Nálunk működik az, hogy ajánlok egy ölelést / másik játékot / megbeszéljük.”

Ha van olyan, fentebb nem említett módszer, praktika, ami nálatok beválik – szuper! Abba ne hagyd! Sokan esküsznek a figyelemelterelésre, arra, hogy szépen, nyugisan meg lehet beszélni a gyerekekkel bizonyos dolgokat, vagy arra, hogy ha szorosan öleljük egymást, hamarabb alábbhagy a hiszti.

Ezek a megoldások azonban sokszor olyasmik, amik ideig-óráig ugyan működnek, de hosszútávon mégis újra és újra felüti a fejét a nyűgösség, az együttműködésképtelenség, a rugalmatlanság. Ilyenkor érdemes mégis adnunk egy esélyt a meghallgatásnak – tudván, hogy nem kell kidobnunk a kukába az eddigi kapaszkodóinkat, elég egyszerűen csak kísérleteznünk.

6 Egy falu kellene…

Emlékszel még, mit írtunk arról, hogy a gyerekünknek ellazult, odafigyelő kapcsolódásra van szüksége? Amikor nem rohanunk sehova, nem csinálunk ezer dolgot egyszerre, hanem csak kisimultan jelen vagyunk?

Ha ebből fájdalmasan kevés adatik – **nem a te hibád!** A mai kultúránkban – ahol túl sok az inger, túl sok a teendő, mindig pörög a mókuskerék – ez az állapot hiánycikk.

A gyerekek kapcsolódási igénye evolúciósan egy egész falunyi nyugodt felnőttre van kalibrálva, azaz úgy lett kitalálva, hogy SOK, őt szerető, rá odafigyelő, különböző életkorú felnőtt és gyerek között az idegrendszere alapvetően biztonságot észleljen. Ezért is tartja a mondás, hogy egy gyerek felneveléséhez egy egész falu kell.

Ehelyett azonban a nap legnagyobb részében EGYETLEN végtelenül kizsigerelt szülő próbálja meg megadni ezt, aki maga is idegrendszeri túltelítődéssel küzd. (Sőt, az intézményben töltött napok jelentős részében egy vagy két túlterhelt felnőtt jut 20-30 gyerekre…)

Itt tehát nem arról van szó, hogy mindez nehéz. Inkább arról: **lehetetlen.** Hogy a gyerekünkben a kapcsolódás érzése néha megszakad, nem jellemhiba. Nem te rontottál el bármit is! Egyszerűen ilyen a világunk.

> Jó szülő vagy. Akkor is, ha néha kiabálsz.

Ahhoz tehát, hogy túl lehessen élni ezt a kalandot, fontos, hogy elsőként megszabadulj a bűntudattól, és meghalld: jó szülő vagy. Akkor is, ha néha kiabálsz, akkor is, ha minden nap megfogadod, hogy máshogy csinálod, majd újra olyasmit mondasz vagy teszel, amit azonnal megbánsz.

Nagyon sokan értjük vagy sejtjük, mit kellene tennünk a felfokozott helyzetekben, csak nem vagyunk rá képesek. TUDJUK, hogy nem kellene kiabálnunk, hogy nem lesz hatékony a „háromig számolás”, hogy türelmesnek kellene maradnunk – mégsem vagyunk képesek másként csinálni.

Miért? Mert egy „hiszti-helyzetben” sokszor **két túlterhelt idegrendszer találkozik.**
De ahogy a repülőn is: először magunkra kell feltennünk az oxigénmaszkot, mielőtt a gyerekünknek segítünk.

Amikor a gyerek kiborul, nekünk is gyorsul a pulzusunk, szűkül a gondolkodásunk, megjelenik a sürgető érzés, hogy valamit azonnal tennünk kell, és automatikusan előjönnek a gyerekkorunkból hozott minták.

A mi idegrendszerünk sem bírja a végtelenségig. Van, hogy már szinte remegünk a dühtől, üvölt bennünk a hang, hogy „ha nem veszed fel a cipőd ebben a másodpercben, kidoblak az ablakon”. Ilyenkor képtelenek vagyunk meghallgatni a gyerekünket, ne is próbáljuk!

Csak a te nyugodt idegrendszered képes segíteni egy kibillent idegrendszernek.

Mi lesz, ha megint felmegy a pumpa?

Amikor érezzük, hogy megy fel bennünk a pumpa, és hamarosan olyasmit mondunk vagy úgy viselkedünk, ahogy nem szeretnénk, vegyük észre és vonjuk ki magunkat a helyzetből!

- **Menjünk ki, és igyunk pár korty vizet.** Folyassunk belőle az arcunkra vagy csuklónkra. Lélegezzünk.
- **Zárjuk magunkra a fürdőszobát** (ha a gyerekeink biztonságát arra a pár percre biztosítani tudjuk), és mozgassuk meg magunkat. A toporzékolás, a végtagjaink lerázása, vagy az, ha erővel tolni kezdjük a falat, sokat segíthet. Adhatunk hangot is – énekeljünk hangosan, szuszogjunk, kiabáljunk bele egy párnába.
- **Ha nem tudunk kimenni, feküdjünk le a földre.** Butaságnak tűnhet, de nagyon működik: szó szerint más állapotba kerül az idegrendszer ettől az egyszerű mozdulattól. Leföldel, pihentet, és egy pillanatra elengedhetjük a kontrollt. (Igen, tudjuk, a hiszti sokszor olyankor jelentkezik, amikor épp késésben vagyunk az oviból. De lehet, hogy a következő 15 percet amúgy is idegtépő kiabálással és hasztalan fenyegetőzéssel töltenénk, úgyhogy adjunk egyszer esélyt annak is, hogy pár percig nem akarjuk mindenáron megoldani a helyzetet.)

7 „És ÉN mikor hisztizhetek?”

Minden áldott este úgy fekszel le, hogy elhiszed: holnap jobban fogod csinálni. A rossz hír: nem fogod. Mert holnap is kétszázszor kell elmondanod, hogy öltözz fel, gyere már, hagyd már abba, maradj csendben, ne veszekedjetek.

Nem kell ahhoz rossz szülőnek lenned, hogy holnap is elszakadjon a cérna, újra kiabálj, és bűntudattal feküdj le este. Lehetetlen küldetés, hogy egész álló nap kontrolláld magad. Miközben folyamatosan kétségekkel küzdesz.

„Nem tudom, mit csináljak.”
„Kiabálok, pedig nem akarok.”
„Úgy viselkedek, mint a szüleim.”
„Félek, hogy elrontom.”
„Megőrülök a gyerekemtől.”

Kell, hogy legyen hol „hisztizned” neked is. Hogy legyen hol kimondanod azokat a mondatokat, amiket a gyereked hisztije közben érzel. Kell, hogy legyen hol kiengednie a te idegrendszerednek is. És kell, hogy legyen, aki mindezt ítélet, tanács, kritika nélkül szeretettel meghallgatja.

A Kapcsolódó Nevelés válasza erre az az eszköz, amit úgy hívunk: **Páros Meghallgatás.** Nem csak a gyerekednek kell valaki, aki meghallgatja őt, hanem neked is. Mi ezért vagyunk.

Olvasd el, hogyan segíthet neked a Páros Meghallgatás hosszútávon – üres fogadkozás helyett. Ezen a linken bővebben írunk róla, mi is ez, hogyan segít és hogyan használjuk. Ezen az oldalon, az eseményeink között pedig megnézheted, mikor tartunk legközelebb ingyenes támogató csoportot, ahol ki is próbálhatod ezt az eszközt.

8 Nincsen varázspálca… de ez nem baj!

Most, hogy végigolvastad ezt a füzetet, talán még mindig tele vagy kérdéssel. Az is lehet, hogy kipróbáltad a fentieket, de nem vagy biztos a dolgodban.

„De akkor ez most jó volt?”
„Nem kellett volna máshogy?”
„Más gyerekeknél ez így megy?”
„Nem nevelem félre? Elkényeztetem.”
„Mi a garancia, hogy ezzel nem teszek rosszat?”

A kétség nem azt jelenti, hogy rosszul csinálod. Hanem hogy kísérletezel, keresed a saját megoldásaidat. Ha így van – jó úton jársz.

A legtöbb szülő azt hiszi, hogy a bizonytalanság hiba. Pedig gyakran épp az ellenkezője igaz: a kétség sokszor azt jelenti, hogy fontos neked, ami történik. Hogy számít, hogyan van a gyereked. Hogy nem akarod elrontani.

Nem lesz mindig egyértelmű

Lesz, hogy megnyugszik a gyereked, és te azt érzed: „ez most működött”. És lesz, hogy nem így történik. Lesz, hogy kibírod vele. És lesz, hogy nehéz lesz kibírni. Lesz, hogy közelebb tudsz maradni. És lesz, hogy kevésbé sikerül. **Ez nem bukás. Ez folyamat.**

Nem a tökéletes reakciótól függ

A legtöbb szülő titokban azt reméli, hogy lesz egy „jó mondat”, egy biztos mozdulat, egy technika, ami mindent megold. Ez azonban nincs így. A szülőség tanulási folyamat, amiben mindannyian bukdácsolunk.

A gyerekek nem attól nyugszanak meg, hogy mindig jól reagálunk, hanem attól, hogy **újra és újra visszatalálunk hozzájuk.**

Ha ezt a füzetet egyetlen mondatban kellene összefoglalni, ezt írnánk:

> Nem az a kérdés, hogyan állítsuk meg a hisztit, hanem az, hogyan maradunk kapcsolatban a gyerekünkkel.

Vagy még egyszerűbben:

> A gyerek nem a tökéletes szülőre vágyik, hanem arra, aki nem hagyja magára, amikor nehéz.

Ez nem egy feladat. Nem egy új elvárás. Nem egy mérce. Inkább egy irány. Egy kapaszkodó. Egy emlékeztető. Amire nem mindig fogsz emlékezni. De amihez mindig vissza lehet térni. **És ez elég.**

KAPCSOLÓDÓ NEVELÉS

Impresszum

Hisztifüzet

Útmutató a hisztik, sírások, családi viharok túléléséhez

1. kiadás, 2026

© 2026 Kapcsolódó Nevelés Egyesület

Minden jog fenntartva.

BORÍTÓ ÉS TÖRDELÉS

Szávai Botond Mór

KIADJA

Kapcsolódó Nevelés Egyesület

E-mail: kapcsolodoneveles@gmail.com

Weboldal: www.kapcsolodoneveles.hu

Facebook: facebook.com/osszekapcsolo