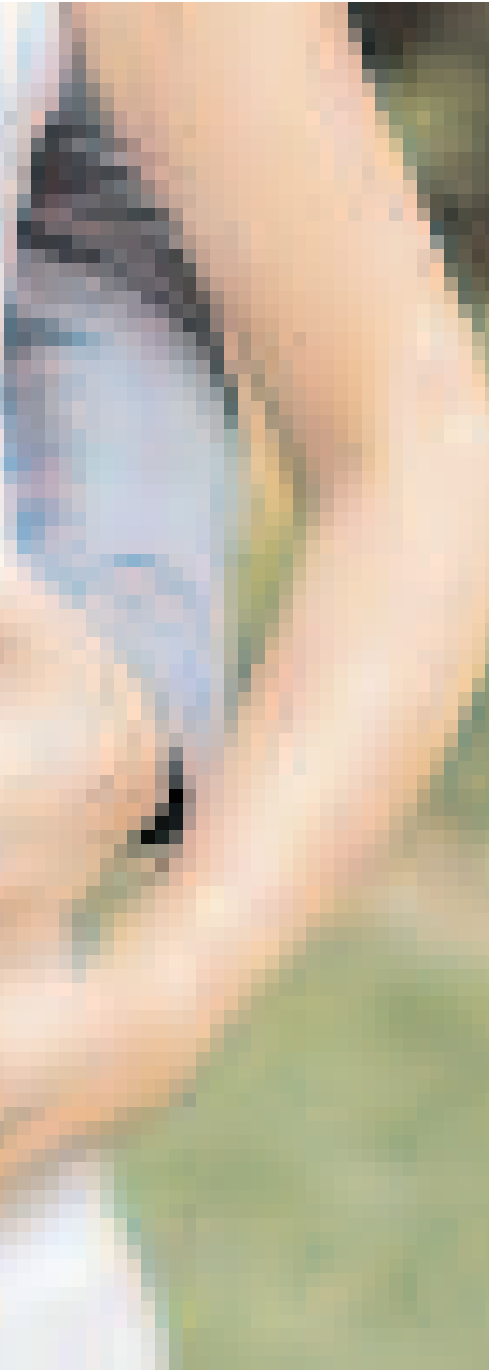




Gyermekvállalás felelősen



A családalapítás, a gyermek(ek) megszületése mérföldkő az ember sorsában, ugyanakkor egy életre szóló kaland is. Mire szánja el magát, aki gyermeket vállal? Mit is jelent valójában a gyerekek iránti felelősség? **Roboz Gabriella szakpszichológus, tanácsadó, pár- és családterapeutát** kérdeztük a témában.



Egy gyermek vállalása is óriási felelősség, amin igencsak el kell gondolkodni, és fel kell rá készülni testileg, lelkileg, egyénileg, és közösségesen, már amennyire lehet. A gyerek vállalásával részben feladjuk egykori önmagunkat, és az az élet, az a világ, amit a szülés-születés előtt éltünk, eltűnik, megváltozik, soha

többé nem lesz olyan, amilyen volt, és ez így is van jól. „Minden olyan dologra, ami az életünkben nagy változást hoz, és tudatos döntés eredménye, érdemes felkészülnünk” – magyarázza Roboz Gabriella pszichológus. „Mindenre természetesen nem lehet – folytatja a szakember –, de arra, hogy változás lesz, mindenképp. Jó hír, hogy egyébként a szülőség tanulható, sőt, sok mindent csakis „menet közben” sajátíthatunk el. De tudni kell azt is, hogy minden változás stresszhelyzet, még az örömteli változások is azok, hiszen alkalmazkodást, átrendeződést, az eddig bevált módszerek, szokások újraszervezését igényli. A gyermekvállalás pedig az egyik legdöntőbb változás, amit életünk során tapasztalhatunk!”

Érzelem és racionalitás

Minden egyes gyerek újabb felelősséget jelent. Minden gyerek más, önálló személyiség, személyre szabott törődést, figyelmet igényel. „Ennek a felelősségnek van érzelmi és racionális megfontolásokon alapuló oldala is. Az érzelmi felelősség témakörébe a következő kérdések tartoznak: Tudok-e a következő gyerekekre is annyi időt és figyelmet fordítani, mint a meglévő(k)re? Lényeges, hogy ez nem csak elhatározás kérdése! Azt is meg kell határoznom, hogy bár szeret-

ném, de rendelkezem-e annyi lelkierővel, kitartással, hogy ugyanazt az érzelmi harmóniát tudjam átadni a megnövekedett terhek között is, mint eddig? Ha már van két gyermekem, ők hogyan viszonulnak a testvér érkezéséhez, fel tudom-e őket készíteni

arra, hogy ez rájuk nézve milyen változásokkal fog járni? Nem fogom-e túlságosan, erején felül, megterhelni a nagyobb testvért, akire óhatatlanul is sokszor a bébiszitterszerep fog hárulni? Hogyan viszonyul hozzá a párom, hiszen ez az ő felelősségvállalása is? Nem kényszeríthetek rá egyoldalúan egy ilyen életre szóló döntést. Elég stabil, teherbíró-e a párkapcsolatom? A racionális szempontok közé



pedig a következők tartoznak: anyagi szempontok, lakáskörülmények, egészségi állapot, a karrier kérdése, jövőkép, van-e stabil munkahely, van-e igénybe vehető segítség, van-e felszabadítható idő, megfelelő-e az időzítés az újabb gyerekvállalásra” – mondja Gabriella.

Kiegyensúlyozott szülők

Mert a három gyereket csak stabil társ mellett érdemes vállalni, hiszen ebben az esetben már nem olyan evidens, hogy lesz idő külön-külön mind a háromra, legyen szó tanulásról, beszélgetésről, vagy játékról, különóráról, azok logisztikájáról, a ruházkodásról, hogy a nyaralásokról már ne is beszéljünk. Kivitelezhetetlen

elég minőségi időt tölteni a gyerekekkel úgy, hogy közben fut a

háztartás, és még pénzt is

kell keresni. Egyszerűen

nincsen rá idő, sem

pedig energia. Hulla fá-

radtan, ha nap-nap

után csak négy órát al-

szik az ember, mert éjjel

dolgozik, vagy próbálja

magát utolérni, amikor a

párjához is kellene szólni egy jó

szót, elvész, felőrölködik az ember, ha-

csak nincs elég erős akarata, hogy rend-

szerben, terv szerint éljen, egy olyan társ

oldalán, aki ebben támogatja, segíti mind

anyagilag, mind szellemileg, mind lelkileg.

„Éppen ezért a gyerekvállalás kérdései kö-

zött arra is választ kell találni, hogy tudok-

e majd a páromra is elég időt szánni,

hogy a kapcsolatunk, a férfi-női szerepe-

ink ne szenvedjenek csorbát, vagy ha

„Tudok-e a következő gyerekekre is annyi időt és figyelmet fordítani, mint a meglévő(k)re? Lényeges, hogy ez nem csak elhatározás kérdése!”



igen, akkor ez az átmenetiséget szem előtt tartva kibírható lesz-e? Mert az egymásra fordított időből és energiából természetesen mindenképp kevesebb lesz. Ha azonban közös a döntés és mindketten felkészülünk a nehézségekre, valamint a munkamegosztásra, akkor mindaz nem fog helyrehozhatatlan törést okozni a párkapcsolatunkban. Mindenképp gondolni kell arra, hogy legyen bevethető külső segítség, és ne csak akkor, ha a gyerek beteg, hanem arra az esetre is, ha a párral kettőben szeretnénk időt tölteni. Minden gyereknek kiegyensúlyozott – és nem agyonhajszolt, frusztrált, boldogtalan, egymást vádoló – szülőkre van szüksége, olyan családra, ahol mindenki megtapasztalhatja a személyes igényei kielégülését is” – hangsúlyozza a pszichológus.

Nagycsaládos előnyök

A gyerekes lét sajátja, hogy minden gondolat mögött ott húzódik a tudat, hogy egy másik élet helyett kell döntéseket hoznunk, helytállnunk, akár kialvatlanul, akár szorongva, akár úgy, hogy éppen összeveszünk a párral. Olyan kérdésekre kell majd válaszokat találnunk, hogy melyik óvo-

dába vagy iskolába járjon, mit sportoljon, vagy éppen melyik az a pillanat, amikor el kell indulni a kórházba, és ki vigyáz addig a többi gyerekre. Állandó logisztikai, szervező-, és emlékezőtehetségre, emellett segítő kezekre is szükség van három vagy több gyerek mellett. Mindamellert nagycsaládban élni fantasztikus dolog, ami nagyon is jól tud működni (Februári számunkban erről bővebben is olvashattak. – a szerk.). „A nagycsaládnak számos előnye van a csemeték szempontjából az egygyerekes családokhoz képest. Egyrészt a személyiség-

nagycsaládban felnőtt gyermekek társas készségei jobban fejlődhetnek, több lehetőségük van az együttműködés, tolerancia, empátia, segítőkészség értékeinek átélésére, gyakorlására, általában alkalmazkodóképesebbek, rugalmasabbak, önállóbbak,

és miután több személytől kaphatnak visszajelzést, támogatást, megerősítést, ezáltal érzelmi viszonyulásaik és önértékelésük is sokszínűbb. Másrészt pedig gyakorlati szempontból is sok előnye van a nagycsaládos létnek. Az időszervezés terén például az egy gyerek a legleterhelőbb, a legtöbb figyelmet igénylő. Ahol

vannak testvérek, ott kevesebb az unatkozó csemete idegtépő szülő-nyaggatása, hiszen a kicsik remekül eljátszanak egymással, a konfliktusaikat pedig – jó esetben – egymás között lerendezik. A nagyobbakra sok mindent rá lehet bízni, ez valódi segítség lehet. A gyerekek egymást is tanítják, így az egyébként erre fordítandó időnk is felszabadul. Nem utolsó sorban, egyre nagyobb rutinunk lesz a nevelésben, sokkal lazábbak és könnyedebbek leszünk, sokszor mi magunk is meglepődünk, hogy mennyivel rövidebb idő alatt végzünk a teendőinkkel a harmadikként született körül, mint ahogy azt az első gyerek esetében tettük. Ez mind-

mind időt, pénzt és energiát spórol, így több idő jut a közös programokra, a minőségi idő eltöltésére” – mondja Gabriella.

Számít a pénz?

Egy kisbaba még nem fog márkás rugdalózdó után vágyakozni, vagy könyörögni a lovastáborban való részvételért. Amíg a gyerekek kicsik, addig nincs is még égető probléma. Annyira igaz a „Kis gyerek kis gond...” mondása. Bár a picikre is sok pénz kell költeni, nagycsaládosként sok kedvezményben is részesülhetünk, a ruhák, cipők öröklődhetnek. Ahogy azonban nőnek a gyerekek, és intézménybe járnak, lassan rájövünk, milyen jó volt nekünk egészen addig...



Önismeretre van szükség

„Ismerd meg önmagad!” – állt a delphoi jósdá falán. Ennél talán tényleg nincs fontosabb, főleg akkor, ha egy másik emberi életért vagyunk felelősek. „Mert ha nem ismerjük önmagunkat, akkor nem ismerjük a határainkat, a terhelhetőségünket, az erősségeinket és a korlátainkat sem. Fontos felismernünk a valódi igényeinket, vágyainkat is: azaz ne másoknak, vélt vagy valós elvárásoknak akarjunk megfelelni, esetleg saját hozott családi mintáinkat kötelességszerűen vagy automatikusan, mintegy beidegződésként másolni, hanem próbáljuk a saját értékrendünket, meggyőződéseinket kialakítani és követni” – szögezi le a szakember. „Ez még a saját egyéni életünkben is nehéz feladat; gyermekvállalás esetén azonban két értékrendet, szemléletet, szokásrendszert, esetleg eltérő igényeket kell összehangolnunk. Ez pedig máshogy nem megy, csak szeretettel, megértéssel, empátiával, elfogadással, nyitottsággal a másik irányába, és természetesen sok-sok beszélgetéssel!” – zárja le a beszélgetést a szakértő.