

Vita a gyerek előtt: soha egy hangos szót?

Igyekszünk elkerülni, de olykor azért előfordul, hogy a gyerek jelenlétében pattan ki egy heves vita a családban. Aztán meg persze lelkiismeret-furdalással nézünk a kicsire, hogy hogyan hatott rá a jelenet.

FEKETE EDINA



PETRŐ ANDREA
ÉS CSALÁDJA (ZSOLT,
MARCÍ (13), BENI (3),
SZOFI (2))

– A két kisebb között alig van egy év, húzós időszak áll mögöttünk. A kialvatlanság és az iszonyatos fáradtság miatt volt egy időszak, amikor jelentéktelen apróságok miatt is könnyen elszakadt nálam a céna, és hamar vita kerekedett köztem és a párom között – meséli Petrő Andrea, Marci (13), Beni (3), és Szofi (2) mamája. – Ez nem ordibálást jelentett, de azért megemelttem a hangom, mire a párom, Zsolt rögtön szólt, hogy a gyerek előtt ne, náluk ez soha nem volt szokás, nálunk se legyen. Én viszont az a fajta ember vagyok, akinek a mimikáján, hangszínén, hevesebb beszédén rögtön kiütköznek az érzelmeik, és nem is tudom elképzelni, hogy felügyelet nélkül hagyjam a gyerekeimet azért, hogy elvonuljak megbeszélni egy konfliktust. Egyáltalán hova tudnék elbújni egy lakásban a gyerekek előtt? Hiszen mindig a nyomomban vannak. De az sem tűnik jó megoldásnak, hogy órákig rugózzak magamban a témán. Megmondtam tehát a párom-

nak, hogy képtelen vagyok várni: most kell tisztázni a helyzetet, a gyerekek jelenlétében. És ez így is maradt, Zsolt elfogadta, hogy nem várhatja el, és egyáltalán nem is lenne jó, ha a gyerekek előtt a „soha semmi gond” felállást játszanánk. Fölösleges próbálkozás lenne leplezni előttük a valós érzelmeinket, úgyis érzékelik minden rezdülésünket. Így legalább látják, hogy bár vannak problémák, azokat közösen meg is oldjuk.

A FESZÜLTÉG BETEGÍT

Roboz Gabriella pszichológus, családterapeuta szerint a konfliktusok természetesen, éppen a hiányuk jelez bajt, mert akkor feltételezhetően nincs valódi kommunikáció és mély érzelmi kapcsolat a pár tagjai között. A kicsik érdeke nem a problémák elkerülése, hanem a megfelelő kezelésük, ez ad mintát a számukra. Mindannyian tudjuk, hogy a ki nem mondott feszültségeket is fogják a gyerekek láthatatlan antennáikkal, érzékenyen reagálnak rájuk. A vitás kérdéseket lehetőleg ne a gyerek előtt beszéljük meg, de az is tény, hogy nincs mindig mód elvonulni, vagy kivárni a megfelelő pillanatot. Ilyenkor bizonyos kereketeget ne lépünk túl: vagyis ne durvuljon el a hangneme, ne ócsároljuk egymást, és ne vonjuk be a gyereket a veszekedésbe, ne hivatkozzunk rá, ne beszéljünk az ő nevében.

NÉGYSZEMKÖZT

Drscsák Éva sosem vitázik a kislánya előtt a férjével, inkább nyel egyet, és csendben marad. – Természetemből is adódik, de leginkább a korábbi tapasztalataim miatt kerülöm a konfliktust, ha Veda (1,5) velünk van, sőt inkább el is vonulok vele, ha látom, hogy ideges a párom. Ő ugyanis egyáltalán nem válogatja meg a szavait, ha dühös, én viszont nagyon nem szeretném, ha ezeket a kislányunk is hallaná. Ez persze nem jelenti azt, hogy véglegesen lemondok arról, hogy előadjam a véleményem, csak várok estig, amíg kettesben maradunk, nem mellesleg pedig a férjem-



A vitás kérdéseket lehetőleg ne a gyerek előtt beszéljük meg, de az is tény, hogy nincs mindig mód elvonulni vagy kivárni a megfelelő pillanatot.



ROBOZ GABRIELLA
PSZICHOLÓGUS,
CSALÁDTERAPEUTA

ben leülepedett a feszültség, és nem csupán az indulatai vezérlik. Ilyenkor már képesek vagyunk higgadtan megbeszélni a dolgot, ő is meghallja a gondolataimat, és együtt kitaláljuk a megoldást. Tudom, hogy ezzel nem jó mintát mutatok: a tizenhárom éves nagylányom szóvá is tette, hogy miért hangyok rá mindent apára. El kellett magyaráznom neki az okokat és azt is, hogy bár ő már nem látja, azért én még kiállok a magam igazáért – de csakis nyugodt körülmények között, négy szemközt.

BÉKE A HARAG UTÁN

– A harag, az indulat, a fájdalom természetes érzések. Vállalhatóak, bizonyos keretek között kifejezhetőek – mondja a pszichológus. – A túlzottan intenzív indulatok és a

durva hangnem azonban érthető módon megijeszti a gyerekeket. Ezért a probléma jellegétől, fontosságától és saját lelkiállapotunktól függően döntünk el, hogy a gyerek előtt belevágunk a vitába, vagy inkább várunk. Nehéz meghatározni, hol van az a pont, amikor jobb megszólalni, mint összeszorított szájjal várni az alkalmas pillanatra. A ki nem beszélt konfliktusok nyomán ugyanis olyan feszültségek, tüskék maradnak, melyek hosszú távon rombolják a kapcsolatot, ezért jól kell ismernünk saját magunkat és párunkat a megfelelő helyzetkezeléshez. Rádásul ha úgy teszünk, mintha semmi baj nem lenne, közben pedig majd szétrobbanunk, azt a kicsi is érzi, de nem érti, és emiatt elveszíti a biztonságérzetét.

Ha a vitában túl magasra csapott az indulat lángja, inkább vonuljunk félre a párukkal, de előtte magyarázzuk meg a gyerekeknek a félrevonulás okát, és biztosítsuk arról, hogy nem ő okozta a konfliktust,

csak arról van szó, hogy anya és apa nem értenek egyet, ezért bemennek a szobába, megbeszélnek, és utána visszajönnek. Előfordulhat, hogy az indulatok már olyan szintet értek el, hogy jobb lehiggadni, és ennek érdekében kétfelé vonulni el a lakásban. De ennek okát is magyarázzuk el a kicsinek, és figyeljünk arra, hogy a későbbi kibékülés is a szeme előtt történjen. Így épül a gyerek személyisége, hisz megtanulja, hogy a vita az élet része, az eltérő vélemények elmondhatóak és elfogadhatóak, az elmentétek feloldhatóak egy családban.

A harag pedig természetes érzés, lehet jól kezelni, ki lehet békíteni, az átmeneti viharral a szeretet nem vesz el. Emellett, ha jól csináljuk, tanul empátiát, a másik meghallgatását, elfogadását, – vagyis megtanulja mindazt, amit összességében vitakultúrának nevezünk.



DRSCSÁK ÉVA
ÉS VEDA