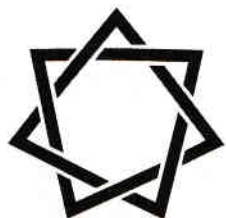


**A MÁNIÁKUS
ANYUKA
TANÁCSAI**

🦋 Nyugodt
anyuka és
együttműködő
gyerekek 🦋

Allison Mitchell



ERICONA

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás

Előszó

Első hét: Célok 1

Második hét: Megértés 29

Harmadik hét: Nyugi és folytasd! 61

Negyedik hét: Odafigyelés 87

Ötödik hét: Megoldás keresése 114

Hatodik hét: Köszönj el a rossz magaviselettől 152

Hetedik hét: Időgazdálkodás mániákus
anyukáknak és apukáknak 179

Utószó 209

A jelenlegi családi idő szemem 210

Az ideális családi idő szemem 211

A családdal eltöltött minőségi idő auditja 212

LBRIS

We know
books

Első hét: Célok



Isten hozott az anyaság örületében!

Ugy tűnik, hogy óránként 450 kalóriát lehet elégetni azzal, ha a falba verjük a fejünket. Hogy az anyukák nagy része miért nem csontsovány ilyen körülmények között, sose fogom megérteni. Amikor a Prada táskámat babakocsi-táskára, a Volkswagen Polómat családi egyterűre, a nevemet pedig Anyára cseréltem, nem tudtam, hogy mekkora fába vágom a fejszémet. Olyan egyszerűnek tűnt; mások szülői hibáira felfigyelni könnyű és szórakoztató sport volt számomra – simán olimpiai aranyérmert szerezhettem volna belőle.

Magabiztos önelégültségemben azt mondtam magamnak, hogy a dolgok egészen másképp állnak majd, amikor *nekem* lesz gyereke. Amikor én kormányozom majd családom hajóját, nem lesz civakodás, harapás, feleselés, hisztizés vagy kritizálás. A családom rendben lesz, minden tökéletesen fog működni.

Elszóltam volna magam? Olyan nagyot csak nem tévedhettem. De amint anyuka vált belőlem, a szép álmom szertefoszlott, és rájöttem, hogy a dolog nem is olyan könnyű, mint amilyennek elsőre tűnt.

Te mi vagy? Szülő vagy papagáj?

És veled mi a helyzet? Az anyaság hatására te is átváltoztál normál emberből érdekes hibrid lénné? Amikor gyerekeim lettek, nem vettem észre, hogy egy üvöltöző rém és egy begolyózott papagáj keveréke lett belőlem. Ugyanazokat a dolgokat ismételtem újra és újra, amíg elment a hangom vagy nem maradt bennem élni akarás. Gyakran mondtam, hogy ha újjászületnék, biztosan olyan papagáj lennék, amelyik csak három dolgot tud ismételtetni: „Kapcsold ki!”, „Vedd fel a cipődet!” és „El fogunk késni.” Amikor terhesen kis rózsaszín babacipőkről és tökéletes gyerekekről álmodoztál, fogalmaid sem volt, hogy milyen átváltozás vár rád, ugye?

Természetesen nem arra célzok, hogy nem szeretnénk gyerekeinket. Biztos vagyok benne, hogy a legtöbben az életünket adnánk sze-

retteinkért, de itt jön a „de”. És ne érezd magad bűnösnek, csak légy őszinte. Előfordul, hogy kedvetlenülnek érzed magad és elegend van a családoból? Inkább örülnék írnád le magad, mint nyugodtnak? Válaszolj őszintén, ígérem, nem telefonálok be a gyermekügyiseknek. Fogadni mernék, hogy igennel válaszolnál.

Anyukák mondták

Rendes körülmények között nagyon nyugodt embernek mondanám magamat, de hogy őszinte legyek, a gyerekeim kihozták belőlem azt az oldalamat, amit eddig nem ismertem, és nagyon rosszul érzem magam, amikor ideges leszek és megharagszom rájuk, mert én igazából nem ilyen vagyok.

Dolgok, amelyek kiborítanak

Mielőtt még elkezdenéd hibáztatni magadat, gondolkozz el azon, mennyire nehéz feladat anyának lenni. Tény, hogy a gyerekek igazi kihívást jelentenek. A beavatatlanoknak, félénkeknek és azoknak, akik nem tudják, mihez kezdjenek, gyakran tűnhet úgy, hogy a gyerekeket arra állították be gyárilag, hogy minket bosszantsanak. Kis angyalaink fejlődésük minden szakaszában hajlamosak arra, hogy agyunkra menjenek. Egy egész arzenál áll rendelkezésükre, hogy ezt elérjék: szakadatlan siráncozás, kisbaba-hiszti, zsírkréta-firkálás a falon, rendetlen szobák, vita a házi feladat miatt, civakodás a testvérekkel, hallgatag tinédzser-korszak, lógás a zongoraóráról, fogmosás nincs, a cipőik mindig koszosak, a biciklit a garázs kapuja előtt hagyják, a ruháikat pedig a földre dobják. Ha számításba veszed emellett az alváshiányt is, akkor 18 év szüntelen káosz az eredmény.

Nem könnyű tökéletesnek lenni

Ha az anyaság pusztá nyomása nem lenne elég, tegyük hozzá azt a tény, hogy manapság azt várják el tőlünk, hogy tényleg tökéletesek legyünk. Százszázalékosan teljes kiörlésű, öko szülők és gyermekek, újrahasznosítható kartondobozokban szállítva, ez manapság az elvárás. Anyáinkhoz képest a huszonegyedik századi szülőnek nagyon sok mindennek kell megfelelnie. Az isten szerelmére, milyen könnyű lehetett nekik? Nem kellett egyik különóráról a másikra vinni minket és közben megállni egy kis bio-öko-natúr nassolnivalóért. Nem kellett azzal törődniük, mennyire biztonságosan és kényelmesen ülünk az extra nagy méretű családi autóban, amely ráadásul mindenféle övvel, erősítővel és hangtechnikával van felszerelve. Szó sem volt akkoriban ilyesmiről; napokig barangolhattunk és csak egy kis kajáért mentünk haza (általában valamilyen színezékkel telenyomott rágcsálnivalóért). Manapság elképzelhetetlennek tartjuk, hogy a gyereket valahova is elengedjük magában; mindig elkísérjük, és ha lehetne, akkor még néhány testőrt is felfogadnánk, hogy folyamatosan szemmel tartsák őket. A high-tech játékokról pedig mit is mondhatnék? Az én kedvenc játékaim gyerekkoromban ütött-kopott tárgyak voltak, nem volt akkoriban PlayStation vagy mobiltelefon. Vita arról, hogy mit nézzünk a tévében? Ugye csak viccelsz? Örültünk, ha volt valami a közszolgálati televízióban.

Öszintén szólva, a szüleink élete gyerekjáték volt. Minden simán ment, még a fegyelemmel se volt gond. A csattanós pofonok hozzátartoztak a gyerekkor étrendjéhez. Napi öt porció volt akkoriban a szokás, és most nem a napi öt adag gyümölcsről és zöldségről beszélek. A pofonok, az ordítózás és durva hozzáállás, ami a jussunk volt, manapság börtönbe juttatná a szülőket.

Tipp! Ösztönözd gyermekeidet arra, hogy ha akarnak valamit, akkor dolgozzanak meg érte, gyűjtsenek rá, vagy tárgyaljanak a megszerzése érdekében, így megtanulják megbecsülni azt, amijük van. Ez az életben is nagyon jól jön majd nekik.

Minden megváltozott

Ne essék félreértés (különbön anyám ki fog nyírni): nem azt mondom, hogy a szüleink rosszul csinálták, csupán akkoriban ez volt a szokás. Mi azonban már egy másik világban élünk, ahol mások az elvárások a felnőttekkel és a gyerekekkel szemben is. A szűk család fogalma ma már mást jelent. Egyre több egyedülálló anyáról és válásról hallani. Az apukák az utolsókat rúgják, az anyukák hagyományos „Várj, míg apád hazaeér” felszólítása nagyobb valószínűséggel vált ki nevetést, mint azonnali engedelmisséget. Sok család esetében ugyanis egyhamar nem fog hazajönni. A brit gyerekek közel negyedét neveli egyedülálló szülő, ez csaknem háromszorosa az 1972-es aránynak. És amikor az apukák, akik még tartják magukat a régi családi értékekhez – tisztelet nekik – nagy nehezen hazavonszolják magukat a hosszú és fárasztó munkanap után, az ingatag munka-élet egyensúly és a rossz táplálkozás következtében teljesen kimerültek. Alig van energiájuk mozdulni, nem csoda hát, hogy nem fenítik meg az önfejű gyereket. Anyának lenni a huszonegyedik században nehéz dolog.

Nálad mi a helyzet otthon

Most pedig tereljük rád a figyelmet. Töltsd ki a következő táblázatot aszerint, hogy mennyire illenek rád az állítások (nem küldjük el elemzetni, úgyhogy légy őszinte):

	Egyetértek	Részben egyetértek	Nem értek egyet
Néha ráordítok a gyerekeimre és aztán azt kívánom, bárcsak ne tettem volna.			
Néha úgy beszélek a gyerekeimmel, ahogyan sose beszélnek a barátaimmal.			
Gyakrabban zsémbeskedem és idegesítem fel magam, mint ahogy szeretném.			

	Egyetértek	Részből egyetértek	Nem értek egyet
Nagyon szeretném, ha többet nevezhetnék a gyerekeimmel és a párommal.			
Bárcsak több időt tölthetnék el kellemesen a gyerekeimmel.			
Néha frusztrált vagyok, mert úgy érzem, hogy a gyerekeim olyanok, mintha más bolygóról származnának. Egyszerűen nem értjük meg egymást.			
Nem sikerül megértetnem magam a gyerekeimmel.			
Néha annyira kiborulok a nap végére, hogy elgondolkodom azon, egyáltalán minek is keltem fel.			
A gyerekeim nem mindig hallgatnak rám.			
A gyerekeim nem mindig teszik azt, amire kérem őket.			
Szeretném, ha több együttműködés lenne a családomban.			
A családtagjaim olyan dolgokat csinálnak, amivel az agyamra mennek, és bár-hogy is próbálnám leállítani őket, nem hagyják abba.			

Nos, hogy ment? Elgondolkodtatott a dolog? Lehet, azt fogod mondani, médium vagyok, de úgy gondolom, hogy a legtöbb válaszod „Egyetértek” és „Részben egyetértek” volt. Hogy miért nem lepődöm meg? Sok anyukával és apukával beszéltem már, és általában azt jelzik, hogy ilyen típusú problémákkal találják szemben magukat nap mint nap. Igen, a valóságban szülőnek lenni egy nagyon nehéz feladat – és senki nem tanítja meg nekünk, hogyan csináljuk.

Nem szükséges örülnék lenni ahhoz, hogy itt dolgozz, de előnyt jelent

Gyakorlatilag minden szülő, akivel találkozom – és már elég sokkal találkoztam – azt gondolja, hogy jobban is végezhetné ezt a feladatot. Gyakran kérdezem a szülőktől, ha csak egy dolgon változtathatnának a nevelési stílusukat illetően, mi lenne az. Volt, aki azt mondta, azt szeretné, ha nem vitázna annyit a gyerekeivel, volt, aki kevesebbet szeretne zsémbeskedni, és volt, aki azt szerette volna, ha nem idegesítette volna fel magát. Az otthoni komplikált helyzet mellett nem csoda, ha néha türelmetlenkedünk vagy zsémbeskedünk egy kicsit. És persze nagyon könnyű a gyerekeinket, a környezetünket vagy a párunkat hibáztatni a saját frusztrációnk miatt. Anyukákkal és apukákkal dolgozva gyakran tapasztaltam, azt hiszik, hogy érzelmi állapotuk, – legyenek mérgesek, boldogok, idegesek vagy nyugodtak – gyermekeiknek köszönhető.

Anyukák mondták

Nagyon frusztrálónak találom, hogy mindig ugyanazokat a dolgokat kell, ismétелgetnem. Miután vagy tizenötször kértem fiamat, kapcsolja ki a PlayStationt, kijöttem a sodromból, és ki hibáztathatna? Nem volt más választásom.

A legtöbben úgy gondoljuk, hogy nem mi irányítjuk az érzelmeinket. Az élet hullámvasútján tehetetlenek vagyunk, a gyerekeink irányítása alatt állunk. Az örületbe kergetnek! Lehet, hogy van egy kis igazság ebben. Ha a gyerekeink mindig azt tennék, amit mondunk nekik, akkor nem lenne okunk arra, hogy mérgesek legyünk, ugye? De milyen lenne, ha mégis tudnál uralkodni magadon? Hogyha képes lennél nyugodtnak maradni minden helyzetben, függetlenül attól, hogy a gyerekek mit tennének vagy az élet mit hozna. Mi lenne, ha a gyermekeid azt tennék, amit mondasz nekik, és nem merülnél ki? Biztos vagyok benne, hogy csodálatosnak tartanád, és valószínűleg azon tűnődsz, hogy lehetne elérni ezt a mennyei helyzetet. Nos, olvasd tovább a könyvet, és meglátod.

Mágneses nevelés

Isten hozott a mágneses nevelés világában. Ebben a világban a szülők nyugodtak, a gyerekek pedig együttműködők. Igazán csodálatos. De hogyan is működik a mágneses nevelés?

Kérlek, képzelj el egy pillanatra, hogy te és gyermekeid mágnesek vagytok. Hogyha van kéznél két mágnes, akkor élőben is kipróbálhatod a mágneses erőt. Fogd meg a mágneseket és közelítsd egymáshoz. Mi történik? Csak két dolog történhet: a mágnesek vagy vonzzák, vagy taszítják egymást.

A szülők és a gyerekek pont olyanok, mint a mágnesek: vonzzák vagy taszítják egymást. Biztos vagyok benne, hogy megtapasztaltad már mindkettőt. A vonzás azokon a csodálatos napokon működik, amikor minden simán megy. Olyan, mintha a gyerekek egy mágneses szállal kötődnének hozzád. Ez nagyon jó érzés. De vannak olyan napok is, amikor minden balul sül el. Pont olyan, mintha te és gyermekeid egymást taszító mágnesekként működnétek. Minél jobban próbálsz közelíteni a gyerekeid felé, annál nagyobb a taszítóerő köztetek.

Többször voltál már tanúja ennek a taszítóerőnek, mint ahányszor álomra hajtottad fejedet. Hogy jobban rávilágítsak a dologra, engedd meg, hogy bemutassam két barátnőmet: Mániákus Mártát és Tökéletes Tün-

dét. Amikor Tökéletes Tünde elmegy családjával egy pizzázóba, a gyerekek tökéletesen viselkednek. Tünde nyugodt, nevetgélnek és viccelődnek. Jól érzik magukat egymás társaságában és a kis kiruccanást kellemes eseményként könyvelhetik el.

Amikor Mániákus Márta megy el a pizzázóba, teljesen másképp áll a helyzet. A gyerekek fel-alá szaladgálva terrorizálják a többi asztalnál ülő vendégeket is. Márta ordít és kiabál velük, hogy üljenek le, és minél dühösebb lesz, gyerekei annál rosszabbul viselkednek. Márta és gyerekei úgy taszítják egymást, mint a mágnesek azonos pólusai. Ahelyett, hogy javulna a helyzet, a dolog egyre rosszabbra fordul és már nincs visszaút. Amikor Márta kisebbik fia szemén szúrja villával bátyját, Márta teljesen kiborul és könnyes szemmel viharzik ki az étteremből. Mindenkinek rossz emlék marad az eset.

Mindannyiunknak van Mániákus Márta napja és Tökéletes Tünde napja. Amikor épp jó mágneses napunk van, akkor vonzerőnk van: azt mondjuk, amit kell, azt tesszük, amit kell és jól oldjuk meg a helyzeteket. Amikor ilyenek vagyunk, a gyerekekkel is jobb a kapcsolatunk, még akkor is, ha negatív helyzetet kell megoldanunk. A dolgok egyre jobban kezdenek alakulni.

Szülőként rendelkezhetünk vonzerővel vagy taszítóerővel. Biztos vagyok benne, hogy mindannyian vonzó, mágneses szülők szeretnénk lenni. Tehát mi a teendő? Nagyon könnyű a dolog, csak tudni kell, hogy a mágnesek melyik oldalát közelítsük egymás felé. Taszításból vonzásba átváltani csak annyit feltételez, hogy fordítsuk meg a mágnest. Úgyhogy ha nem működik úgy a vonzerő, ahogy szeretnéd, csak néhány dolgon kell igazítanod viselkedésedben, és eléred, amit akarsz. Csak az egyik mágnest kell megmozdítani ahhoz, hogy meglegyen a kívánt eredmény. Csak te kell változz, és nem gyermeked ahhoz, hogy működésbe lépjen a mágneses vonzerő.

Tolóerő — fel és le

Felfedeztem, hogy hét viselkedésforma létezik, amely beindítja a mágneses vonzerőt. Használd ezeket, amikor úgy érzed, hogy nem vagy a

helyzet magaslátán. Így olyan érzésed lesz, mintha egy tolóerő felfelé nyomna az érzelmek spirálszerű rendszerében, és nem lefelé. Nyugodt leszel, nem ideges. Ezeket a viselkedésformákat neveztem el a Hétlépéses Szülői Siker Spirálszerű Modelljének. Használd a modell minden lépésében ezeket a viselkedésformákat, hogy elérkezz a gyermeknevelés egy más szintjére. Ha figyelmen kívül hagyod ezeket a lépéseket, akkor csak magadra vess.

Az elkövetkező hét hét során minden héten elsajátítasz egy-egy újabb mágneses vonzerővel rendelkező viselkedésformát. Az a remek az egészben, hogy nincs szükség arra, hogy gyermekeid valamit is tegyenek ezért. Kövesd csupán a lépésekben leírt bölcsességeket, és észre fogod venni, hogy a dolgok kezdenek maguktól javulni, mert mágneses vonzerőd lesz. Amikor kezded megváltoztatni viselkedésedet, meg fogsz lepődni, hogy ez milyen hatással lesz a körülötted lévő viselkedésére.

A Hétlépéses Szülői Siker Spirálszerű Modellje

Tekintsük át gyorsan mind a hét lépést.

ELSŐ LÉPÉS – CÉLOK

Szem előtt kell tartani azt a tényt, hogy nem az az élet tragédiája, hogy nem érjük el céljainkat. Az élet tragédiája az, ha nincs célunk, amit elérjünk.
– Benjamin E. Mays

Pozitív változás nem szokott bekövetkezni, ha nem tudod, mit is akarsz valójában. Ahhoz, hogy megváltozzon valami, fel kell tenned magadnak a kérdést, hogy mit is szeretnél, mert ha ezt tudod, akkor már ki is tűztél magad elé egy célt. Gondold csak meg: ha nincs céltábla, a lövész hova lőjön? Ha nem tudod, mit is vársz el magadtól és gyermekeidtől, a dolgok úgy maradnak, ahogy vannak.