

6 Nehéz helyzetek kezelése – szükségletek, megoldások, tudatos döntések

A kutatások szerint a szülők gyakran használják a digitális eszközöket beavatkozási vagy „szabályozási eszközként”, amikor nehézséget élnek át a gyermekükkel.

Ilyen helyzet lehet, amikor a szülő elfoglalt, egyszerre több feladatot végez, stresszes vagy kimerült, illetve amikor a gyermek viselkedése érzelmileg megterhelő. A képernyő ilyenkor gyors segítséget jelenthet a helyzet „lecsendesítésére”, a nyugalom megteremtésére vagy időnyerésre egy másik teendő elvégzéséhez.

Ebben az értelemben a képernyőhasználat a szülő részéről egy érzelem- és helyzetszabályozási stratégia, amely a saját stressz, fáradtság vagy időhiány kezelését szolgálja. Ugyanakkor ez a megoldás hatással lehet arra is, hogy hogyan alakul a későbbiekben a gyermek érzelmi önszabályozása és megküzdési stratégiája, hiszen a gyermek ezekben a helyzetekben tanulja meg, hogyan lehet a nehéz érzésekkel és helyzetekkel megbirkózni. Éppen ezért a szülői jelenlét kulcsfontosságú az érzelmszabályozás megfelelő kialakulásában.



Dr. Rákósy-Vokó Zsuzsa
prevenciósz igazgató, Bethesda Gyermekkórház



Amikor a képernyő egy nehéz helyzet gyors megoldásaként jelenik meg, érdemes egy pillanatra megállni, és feltenni magunknak a kérdést, most mire van igazán szükségünk?

Csendet szeretnék? Egy kis időt, hogy befejezzek valamit? Pár percet, amikor nem kell döntéseket hoznom, aktívan figyelnem? Vagy egyszerűen pihenésre van szükségem?



A nehéz pillanatokban olyan egyszerű módszerekre van szükség, amelyek segítik a gyermek és a szülő idegrendszerének közös megnyugvását.

Közös „semmittevés” összebújva

A biztonságos, egymás közelében megélt csendes jelenlét segíti a gyermek érzelmi stabilizálódását, és csökkenti a stresszhormonok szintjét.

Rövid mozgásos levezetés

Az intenzív mozgás – akár néhány perc ugrálás vagy futás – segíti a felgyülemlett feszültség levezetését.

Figyelemelterelés és bevonás egyszerű tevékenységbe

A közös cselekvés – például a játékok elpakolása – a gyermek számára kapcsolódási és kompetenciaélményt ad. A figyelem elterelődik a feszültségről, a közös munka pedig biztonságérzetet ad, és azt érzi a gyermek, hogy a szülő valóban rá figyel.

Előre jelzett rövid szünet

A gyermek számára a kiszámíthatóság csökkenti a bizonytalanságot. Ha a szülő jelzi, hogy rövid időre pihen, majd visszatér, az csökkenti a szeparációs szorongást, így a gyermek belső biztonságérzete a rövid szünet ellenére is fennmarad.

Töltődés képernyő nélkül – Öngondoskodási stratégiák a szülői egyensúlyért

A szülő érzelmi állapota a gyermek biztonságérzetének alapköve. Éppen ezért a saját magunkra fordított figyelem nem luxus, hanem a felelős gyermeknevelés alapfeltétele. Amikor feszültnek vagy kimerültnek

érezzük magunkat, a digitális eszközök helyett az alábbi gyors és hatékony módszerekkel segíthetünk visszanyerni belső egyensúlyunkat. Számos hatékony stresszkezelési technika létezik, ezért érdemes többfélét is kipróbálni, hogy kiderüljön, melyik válik be igazán számunkra.

Próbáld ki ezeket a módszereket!



Öngondoskodási stratégiák a szülői egyensúlyért

1. Tudatos légzés – idegrendszeri „fékezés”
2. „Megnevezem, ami bennem van”
3. „Testérzékelés – visszatérés a jelenbe, az 5 érzékszerv gyakorlat”
4. „Elég jó szülő vagyok” emlékeztető
5. Mikroszünet
6. Segítségkérés



Bővebb tippeket a QR-kód beolvasásával találsz!