

**HOGYAN SEGÍTHET A
SZÜLŐ GYERMEKE
LELKI ELLENÁLLÓ
KÉPESSÉGÉNEK
KIALAKÍTÁSÁBAN?**

A person in a red shirt and black shorts is climbing a steep, rocky mountain slope. The person is seen from the back, reaching up with their right hand to touch the rock face. The background is a clear blue sky. The overall scene conveys a sense of challenge and perseverance.

*A lelki ellenálló képesség, azaz a **reziliencia** nem velünk született, hanem tanulható, fejleszthető képesség.*

Segítségével csökkenthető a krízissel, vagy válsággal szembeni sérülékenység.

A nehéz helyzetekkel való szembenézés mindig küzdelmes, azonban tanulással és idővel ez is gyakorolható.

Megküzdési eszközeink tudatosításával és fejlesztésével, illetve a fáradalmak kipihenésével,

a lelki energiák feltöltésével

*az ellenálló képesség mintegy **védőpajzsként***

emelkedik közénk

és a leküzdendő problémák közé.

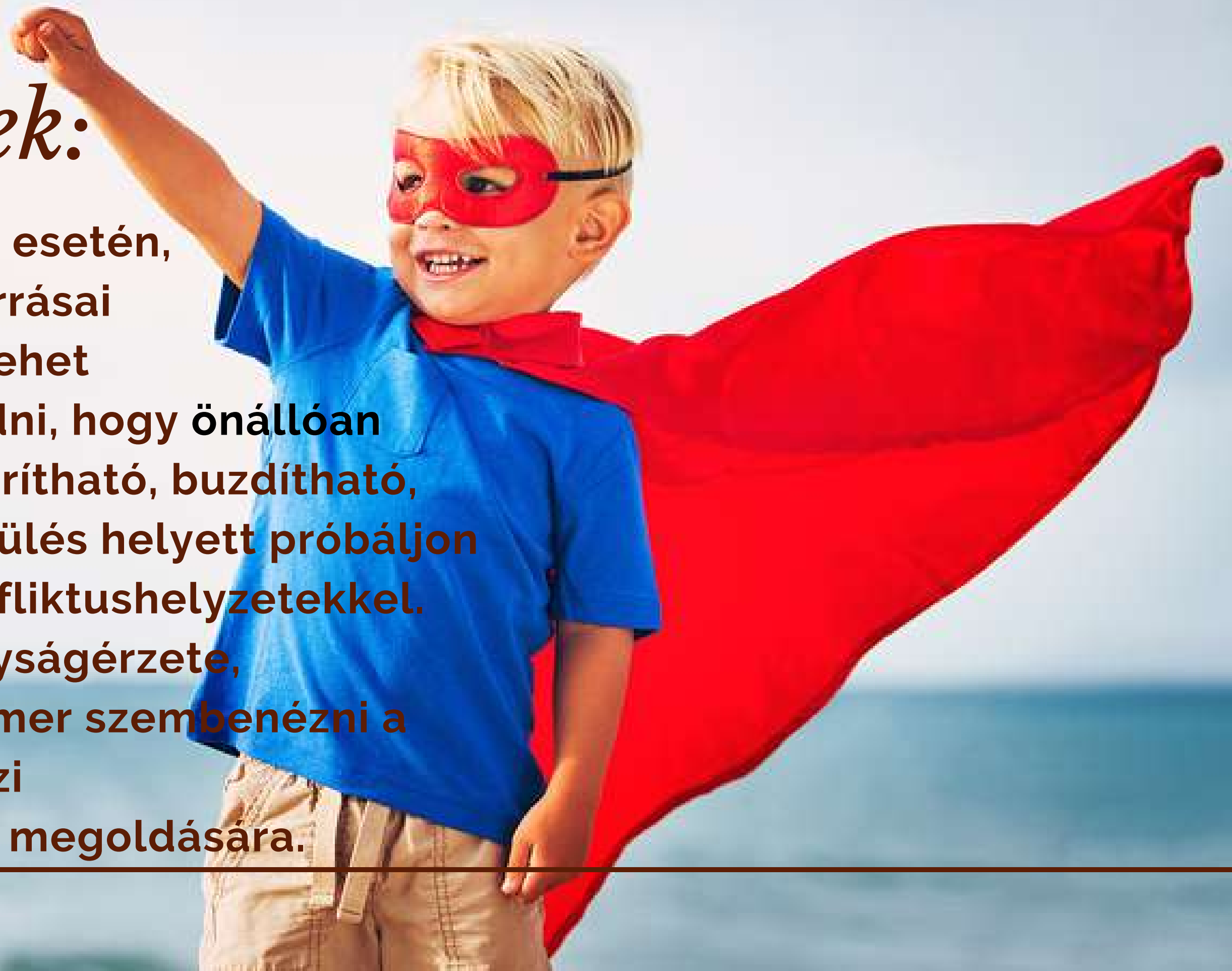


A lelki ellenálló képesség kialakítása, erősítése és ezen rendkívül fontos képesség alkalmazása már fiatal korban elkezdhető. A gyerekek rezilienciájának fokozatos kialakításában a következők segíthetnek:.

1.

Cselekvő gyerekek:

Olyan probléma fennállása esetén, amit a gyerek a saját erőforrásai felhasználásával is képes lehet megoldani, érdemes engedni, hogy **önállóan cselekedjen**. A gyerek bátorítható, buzdítható, hogy a helyzet előli menekülés helyett **próbáljon aktívan szembenézni a konfliktushelyzetekkel**. Ezzel táplálható a hatékonyságérzete, így később is könnyebben mer **szembenézni a problémáival**, képesnek érzi majd magát azok **hatékony megoldására**.





2. Támogatás:

Az önálló cselekvésre buzdítás nem azt jelenti, hogy a gyerek egyedül maradhat a megoldást igénylő szituációkban, sőt, fontos, hogy a családban nyíltan lehessen beszélni a nehézségekről.

Ezáltal a gyerek is érezheti, hogy rendelkezik azzal a biztonságot nyújtó háttérrel, ahol a kellemetlen dolgok is megbeszélhetők.

A család közösen is ötletelhet egy-egy probléma megoldási stratégiáján, ami aztán cselekvésbe fordítható.

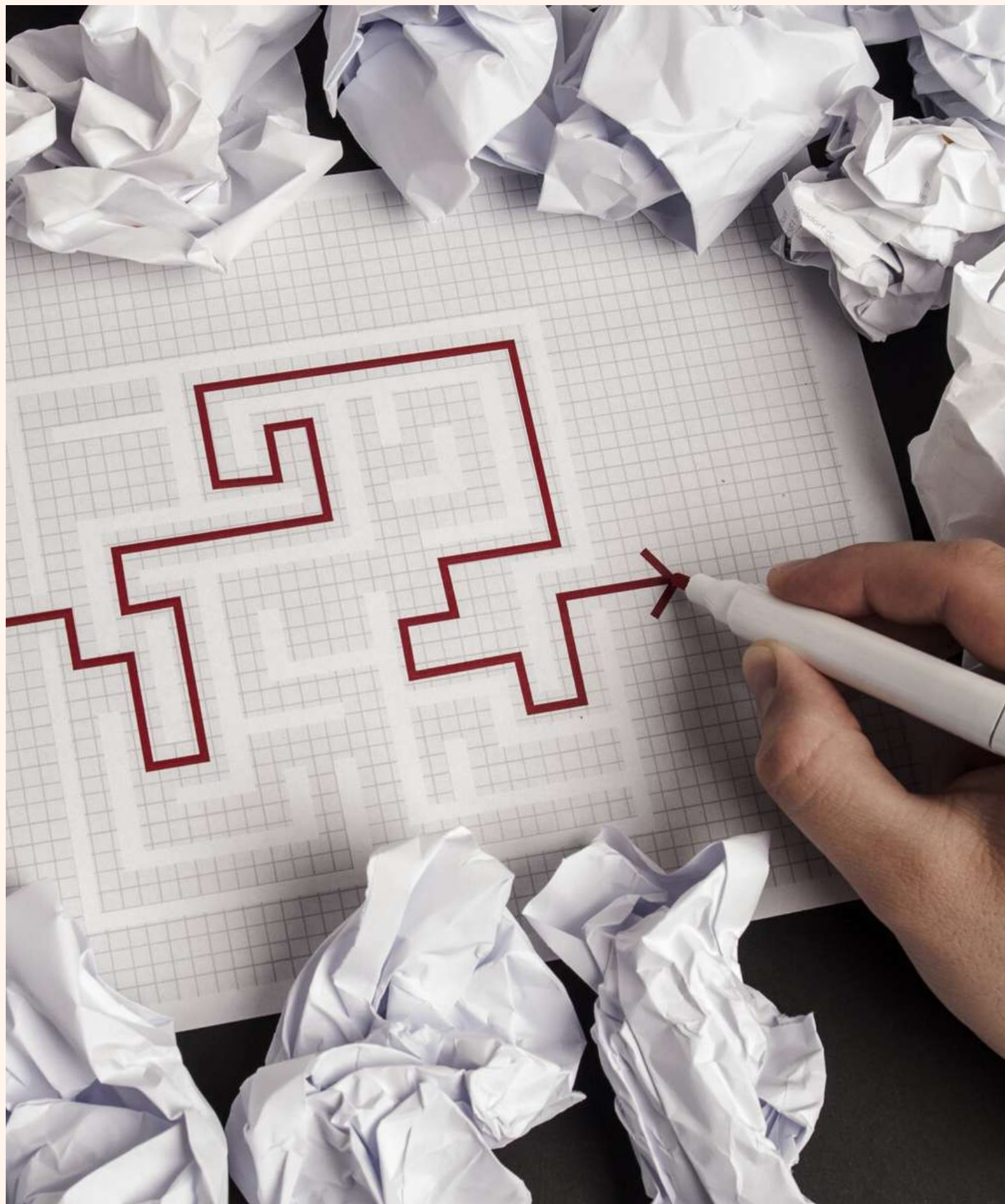


2. Támogatás:

Például ha a gyerek nehezen tud beilleszkedni a közösségbe, de tudja, hogy mindez megosztható a családtagokkal, akkor egy erre kijelölt, nyugodt napszakban leülhet a szülővel, hogy megbeszéljék a lehetséges megoldásokat.

Mindemellett, ilyenkor lehetőség nyílik arra is, hogy próbálják megérteni a helyzetet és a mögötte rejlő okokat. Közösen értelmezhetik mások és a gyerek viselkedését mozgató tényezőket.

A gyerek így megtanulhatja, hogyan tud a körülötte lévő személyek fejével gondolkodni, aminek segítségével könnyebben megérti mások reakcióit, illetve motivációit, ezáltal pedig csökkenti az irántuk érzett dühöt, haragot.



3. Megoldások:

A családdal nyugodt körülmények között átbeszélte **megoldási kulcsok** tárháza az éles szituációban már a gyerek kezébe helyeződik. A felmerülő élethelyzetekben a gyerek dönt arról, hogy melyik lehetőséget alkalmazza problémájára: dühétől elárasztva legszívesebben megverné a másikat, vagy inkább elvonul és elkerüli a másik felet.

3. Megoldások:

Higgadt állapotban a gyerek is könnyebben hoz megfelelő döntéseket. Ezért érdemes arra buzdítani, hogy amennyiben ideges, mert valaki felbosszantotta, számoljon el 10-ig, és ne cselekedjen elhamarkodottan, indulatokkal vezérelten. Nyugodt hangulatban a gyermek képes lesz rá, hogy a korábban felkínált lehetőségek közül megtalálja a számára legmegfelelőbb megoldást a problémái rendezésére.





4. *Segítséget kérő gyerekek:*



Előfordulhatnak helyzetek, amelyek túllépik a meglévő erőforrások kapacitását, élmények, amelyek kiheverése csakis segítséggel kivitelezhető.

Sokszor megkönnyebbülést okoz, ha képesek vagyunk beszélni a problémáról egy megértő, megbízható személynek.

A **külső támogatás** nagyon sok esetben a problémák megoldásához vezet, akár azért, mert egy külső szemlélő adta tanáccsal átlendülünk a nehézségen, akár azért, mert új perspektívát nyer a korábban megoldhatatlannak, vagy elviselhetetlennek tűnő helyzet. Ezért jó, ha megtanítjuk a gyereket is segítséget kérni, illetve elfogadni a támogatást.

5. POZITÍV ÉRTÉKELÉS:

Szülőként nem könnyű mintegy külső megfigyelő szerepében látni, hogyan is oldja meg a gyerek az olykor bagatellnek tűnő, de a számára igencsak fontos problémákat.

Ugyanakkor a gyerek ilyenkor **tapasztalja** meg igazán, hogy a nehézségek az élet tartozékai, és a későbbiek során nem ijed meg a kihívást okozó élethelyzetektől, hanem az addig tanultak szerint próbál megoldásokat találni.

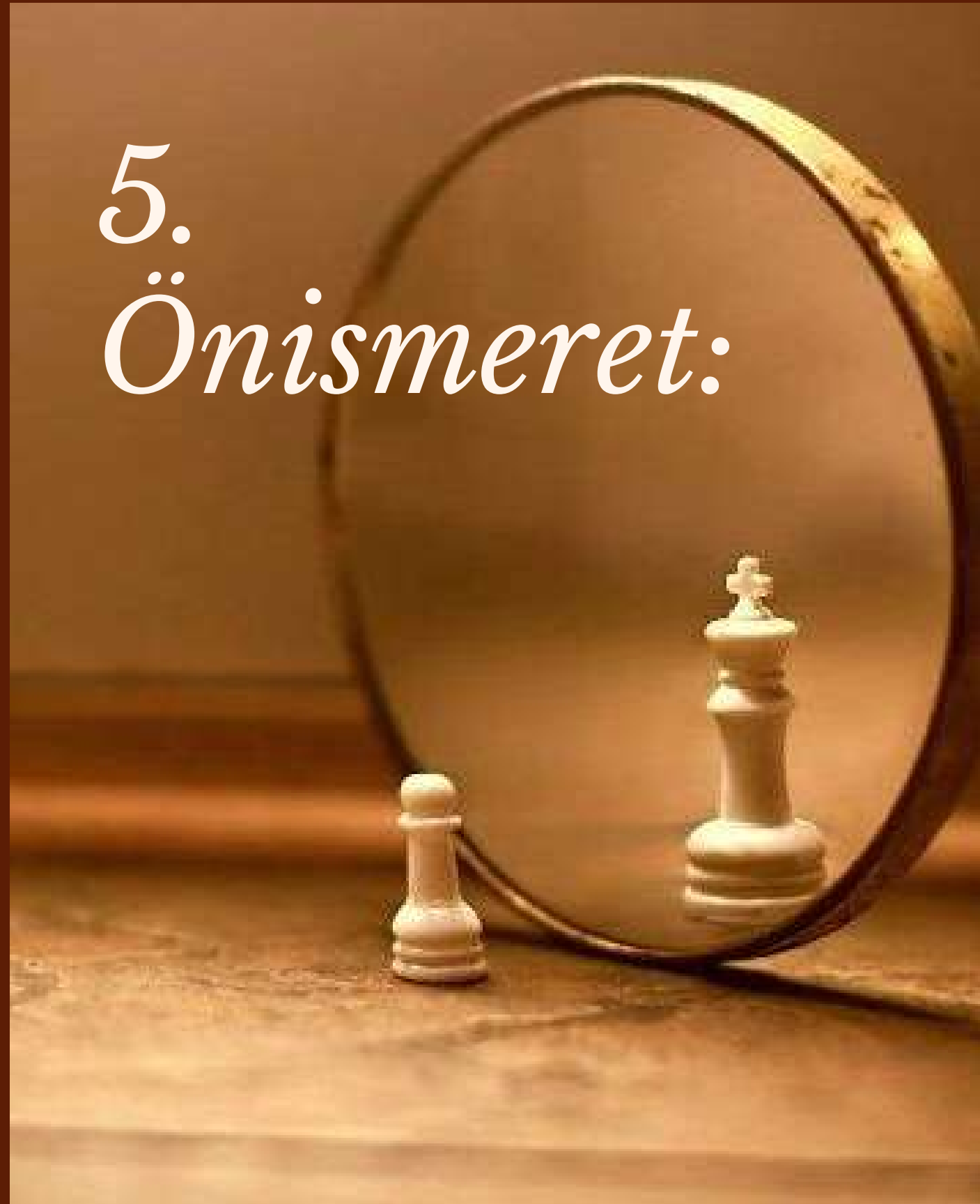


5. POZITÍV ÉRTÉKELÉS:

A megoldási repertoár az életkori fejlődéssel és a szülők segítségével egyre bővül, érettebbé válik. Ezért fontos **pozitív visszajelzésekkel** fordulni az ifjonc felé, mikor életkorának megfelelő eszközökkel, önállóan próbál a helyzet magaslatára kerülni.



5. *Önismeret:*



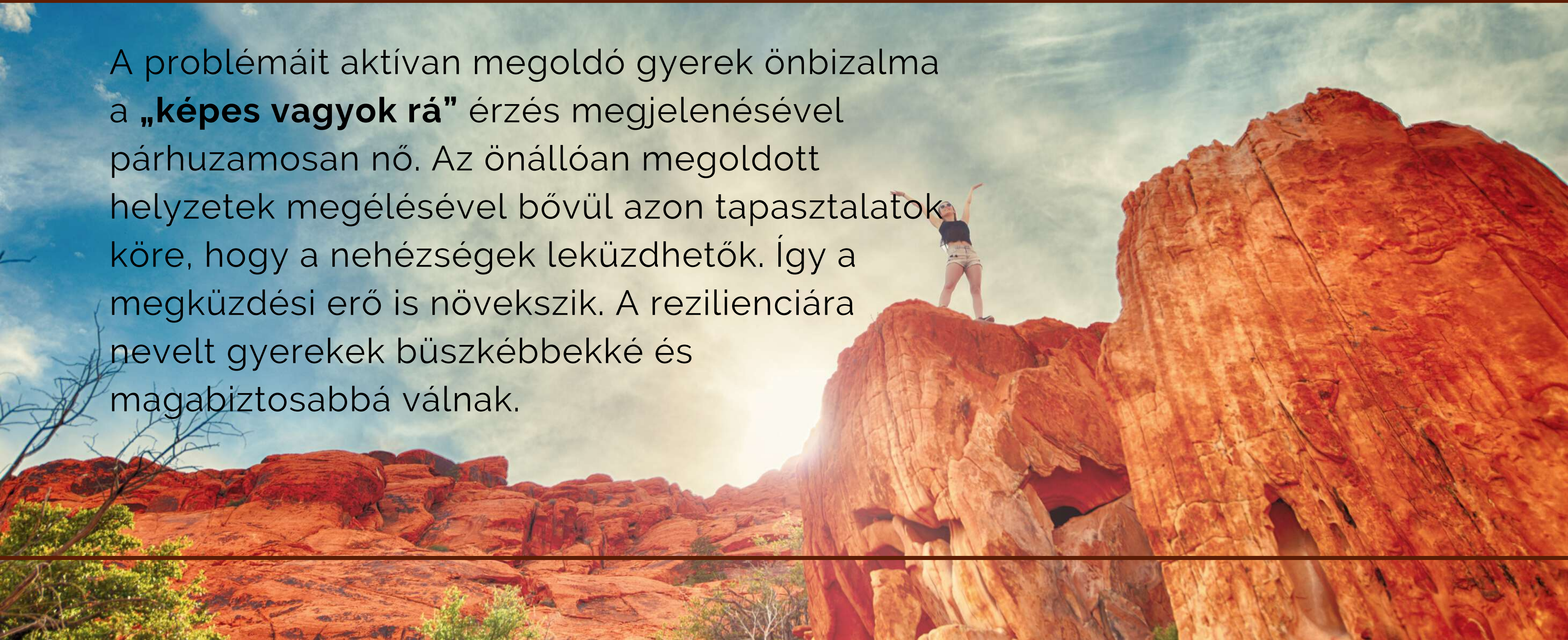
A konfliktushelyzetek fellépésekor megjelenő megoldási módokban, mintázatokban a szülő felismerheti, illetve megismerheti gyermeke karakterét, temperamentumát, de nemcsak a szülő, hanem a gyerek is egyre többet tudhat meg önmagáról.

Döntései által kirajzolódnak azok az adottságok, tulajdonságok amelyek csiszolandók, és azok amelyek a későbbi pályaválasztásban is meghatározók lehetnek.

Mind a nehéz, elhúzódó élethelyzetekkel, mind pedig a rövidebb ideig tartó problémákkal való szembenézés egy olyan önismereti képet nyújt, ami segíti az átgondolt megoldáskulcsok és célravezető **megküzdési stratégiák** kialakítását.

6. *Önértékelés:*

A problémáit aktívan megoldó gyerekek önbizalma a „**képes vagyok rá**” érzés megjelenésével párhuzamosan nő. Az önállóan megoldott helyzetek megélésével bővül azon tapasztalatok köre, hogy a nehézségek leküzdhetők. Így a megküzdési erő is növekszik. A rezilienciára nevelt gyerekek büszkébbekké és magabiztosabbá válnak.



REZILIENCIA



Felhasznált irodalom:

Héjja E., Duisk M. (2019): Páncéllal csatába. HVG Extra Pszichológia, 2019 (4.), 58–59.



Készítette: Pásztor Marianna, iskolapszichológus