

A legjobb szándék is balul süлhet el, ha bizonyos helyzetekben nem gondolkodunk előre, és megfeledkezünk az új szerepekről. Szakértőnk segítségével összegyűjtöttük a legtipikusabb csapdahelyzeteket, és azt is, hogyan álljunk hozzájuk.



SZAKÉRTŐ:
DR. DARIDA
ÁGNES
LIFE COACH

Sok nagyszülő, különösen a nagymamák azt gondolják, hogy a családi rendszer mit sem változik azzal, hogy a fiuk vagy a lányuk önálló életet kezd élni, elköltözik otthonról, megnősül, férjhez megy. Ugyanúgy elvárják, hogy néhány naponta telefonáljon, vagy vasárnaponként náluk ebédeljen, mint régen. Ezek nem életszerű és nem tartható igények, sokkal jobban járunk, ha alkalmazkodunk a megváltozott helyzethez. Ahelyett, hogy alaposan beolvasnánk mindenkinek, igyekezzünk megtalálni a békés középutat. Először is kezeljük felnőttként, egyenlő partnerként a gyerekeinket. „Gyakran előfordul, hogy a szülői házban az anya és az apa visszakényszeríti a gyerekeket a múltbeli szerepébe (akár jó gyerek volt, akár lázadó vagy gyámoltalan), még akkor is, ha a felnőtt életében már teljesen másképp viselkedik. A szülőknek meg kell tanulniuk jól támogatni a felnőtt utódaikat az önálló életükben” – mondja dr. Darida Ágnes life coach.

Jó kapcsolatot szeretnék a felnőtt gyerekeimmel

4

ROSSZ
szokás,

AMIT KERÜLJÖN EL ENNEK ÉRDEKÉBEN!

1 Kritizáljuk a viszonyukat

SZITUÁCIÓ: Nem tetszik, ahogy a vejünk beszél a lányunkkal, vagy megtudjuk, hogy a fiunk pénzügyi vitába keveredett a feleségével, ezért egy közös ebéd során felhozzuk a témát, hogyan látjuk mi az ő kapcsolatukat.

EZT TEGYÜK HELYETTE: Szülőként nyilván csak segíteni akarunk, de még nagyobb konfliktust generálhatunk ezzel a lépéssel. Ne mondjunk semmit, és hagyjuk, hogy maguk oldják meg a problémáikat! Ez főleg akkor érvényes, ha az unokák is jelen vannak. Dr. Darida Ágnes azt mondja, a beszélgetések során mindig tartsuk szem előtt, hogy lehetőleg csak akkor nyilvánítsunk véleményt, ha arra kifejezetten kérnek minket, és a másikat hallgassuk meg türelmesen. „Lehet, hogy épp az a beszélgetés segít megtalálni a jó megoldást. Az egész életüket érintő fontos döntések előtt hasznos lehet elmesélni a saját tapasztalatainkat, meglátásainkat. Ha például a gyerekünk ott akar hagyni egy munkahelyet, amely egyébként neki való, vagy olyan társsal készül örökre összekötni az életét, akivel nem szimpatizálunk, érdemes egyszer őszintén, de tapintatosan elmondani neki, mi hogyan látjuk a dolgokat. Mégsem aszerint döntött? Ne dörgöljük állandóan az orra alá, fogadjuk el! Egyáltalán nem biztos, hogy amit mi jónak gondolunk, az a legjobb a számára.”

2 KÉRETLEN LÁTOGATÁS

SZITUÁCIÓ: Jól tudjuk, hogy a gyerekek nagyon elfoglaltak, állandóan rohannak, ezért rendszerint úszik a lakásuk is. Egyyszer csak úgy döntünk, meglepjük őket néhány takarítószerrel a hónunk alatt, hogy kisuvickoljuk az otthonukat.

EZT TEGYÜK HELYETTE: Biztosan jó ötlet csak úgy beállítani? Mi van, ha épp vendégeik vannak, vagy egy nehéz nap után csak pihennének a kanapén? Akármennyire is nehéz, tartsuk tiszteletben a privát szférájukat. Ne erőltessük rá senkire a segítségünket! Inkább kérdezzük meg, miben támogathatjuk a gyerekeket, és ha épp semmiben, azt is fogadjuk el! Minden támogatást kizárólag önzetlenül tegyünk, és ne azért, mert bármilyen viszonzást várunk érte. Gyakran előfordul, hogy jót akarunk, de nem azt nézzük, ami a másiknak valóban jó (ez gyorsan kideríthető, ha megkérdezzük), hanem azt, hogy szerintünk mi kell neki. Ilyenkor álljunk meg egy percre, és kérdezzük meg magunktól: Kiről szól mindez? Én akarom magamat nélkülözhetetlenné érezni, vagy valóban kellek ebben a helyzetben?

3 BÜNTETŐ DUZZOGÁS

SZITUÁCIÓ: Már több mint egy hét is eltelt, amióta nem telefonáltak a gyerekek. Azt sem tudjuk, hol voltak a hétvégén, és hogy megy az unokáknak az iskola. Ahogyan múlnak a napok, úgy lesz egyre nagyobb mértékű a megbántottságunk és a sértődöttségünk. Majd amikor megérkezik a várva várt telefon, vagy személyesen jönnek el az „elveszettek”, duzzogunk, csapkodunk, és maximum tömönadatokat lehet kihúzni belőlünk.

EZT TEGYÜK HELYETTE: A szakértő azt mondja, hagyjuk, hogy önszántukból jöjjenek hozzánk a gyerekeink, és ne zsarolásra, önsajnáltatásra. Minél több mindent várunk el tőlük (pl. hogy mindennap hívjanak fel, minden héten látogassanak meg), minél inkább büntudatot próbálunk kelteni bennük, ha nem a mi elvárásaink szerint cselekszenek, annál inkább eltávolodnak. Az a legjobb megoldás erre, ha mi is éljük a saját életünket. „Sokat segít, ha vannak olyan elfoglaltságaink – például munka, önkénteskedés, szabadidős tevékenységek, társasági programok –, amelyek feltöltenek, vagy ahol hasznosnak érezhetjük magunkat. Ha valakinek a gyerekein kívül nincs más az életében, az még inkább hajlamos lehet arra, hogy túlságosan beavatkozzon az életükbe, vagy rájuk telepedjen” – teszi hozzá a life coach.

4 Az unokák fegyelmezése

SZITUÁCIÓ: A kicsi már megint nem köszönte meg otthon a szüleinek az ebédet, és csak úgy elviharzott az asztaltól, vagy már másodjára rohan vissza sáros cipővel a nappalijukba. Ilyenkor jön az, hogy rászólunk, és elmagyarázzuk neki, mi az illendő viselkedés. Na, itt kell megállnunk!

EZT TEGYÜK HELYETTE: Bármennyire is nem értünk egyet a látottakkal, nem a mi dolgunk az unokák rendszabályozása a gyermekeink otthonában. Gondoljunk úgy a családra, mint egy tortára: mi vagyunk rajta a cukormáz, de az alap nem, azok ugyanis a szülők. Arra viszont rákérdezhetünk, mik a szabályok náluk, és tanuljunk meg alkalmazkodni hozzájuk, bármennyire is eltér a mi normáinktól. Nálunk pedig nekik kell alkalmazkodniuk.

A szakértő azt mondja, hogy az őszinte kommunikáció minden esetben sokat segíthet, álljon bármi is a háttérben. Ha problémánk van, beszéljünk róla minél hamarabb, ezzel meg lehet előzni sok neheztelést és félreértést. Elvégre ki nek kell a feszültség a családon belül?