

Ebben a segédanyagban elképzelt helyzeteket írunk le 3 korosztályra lebontva. Célunk a videókban ismertetett alapelveknek az alkalmazását bemutatni, kulcsszerepbe állítva a kommunikációt és az érzéseket.

A szakmai tartalmat a Yelon készítette.



SZAKMAI SEGÉDANYAG SZÜLŐKNEK

unicef  minden gyerekért
MAGYARORSZÁG

ÓVODÁS

Gyerek (Gy): Anya, én nem akarok átmenni a szomszéd nénihez, inkább itthon maradok, és játszom, jó?

Anya (A): De hát azt nem lehet... Neked is jönnöd kell, egyedül nem maradhatsz itthon. Erről nem nyitok vitát, jössz, és kész. *(Türelmetlen, mert nem úgy megy a helyzet, ahogy eltervezte.)*

Gy: Márpedig én nem megyek, én itthon akarok maradni.

....

A: Próbáljuk meg még egyszer. Szóval azt mondod, hogy nem akarsz jönni. Szívesebben maradnál itthon játszani. *(Miután eltelt egy kis idő, máshogy próbálkozik, megpróbálja megérteni, hogy miért nem akar átmenni a gyereke.)*

Gy: Igen...

A: Oké. Elmondod nekem, hogy miért nem szeretnél átmenni? *(Partnerként kezeli, és kérdez.)*

Gy: Mert nem szeretem őt.

A: Tényleg? Panni nénit? *(Megpróbálja megérteni, hogy mi a baj, anélkül, hogy ítélkezne, és visszaadja a „labdát” a gyerekének.)*

Gy: Igen, őt. Mert olyan erőszakos.

A: Erőszakos? Én sosem vettem észre. Hogy érted azt, hogy erőszakos? *(Elhiszi, hogy ez az élménye a gyerekének, még ha neki nem is ez a tapasztalata.)*

Gy: Hát, hogy folyton meg akar puszilni, és nem hagyja abba, több puszit is ad. És ez nekem nem jó, nem tetszik.

A: Áhá, erre gondolsz. Nem tetszik neked, hogy folyton meg akar puszilni, és ez hosszú időn keresztül folyik. Jó, hogy mondod, mert én nem tudtam, hogy így érzel. *(Empatizál, visszatükrözi az érzéseit, megerősíti, hogy partner abban, hogy elmondhassa a gyereke az érzéseit, tudatosítja, hogy nem tudhatja, hogy miért érzi úgy magát, ha nem mondja el.)*

Gy: Igen, emiatt nem szeretem.

A: Tudod, hogy ha valamilyen érintést nem szeretsz, vagy nem jó érzés neked, akkor azt nem kell hagynod, hogy megtörténjen, mondhatsz rá nemet. Jó, hogy elmesélted ezt nekem. Van más is, amit nem szeretsz Panni néniiben? *(Elmondja a szexuális nevelés kapcsán a legfontosabbakat: lehet nemet mondani, bízhat a teste jelzéseiben, elmondhatja egy felnőttnek, akiben megbízik.)*

Gy: Nem, csak ez.

A: Oké, mit szólnál, ha kitalálnánk, hogy hogy lehetne ezt elmondani neki, és utána átmennénk? *(Megoldást javasol a problémára már egy nyugodtabb érzelmi állapotban.)*

Gy: Rendben.

KISISKOLÁS

Gyerek (Gy): Apa, ma az iskolában megnéztünk egy videót a szünetben.

Apa (A): ...és? *(Kissé figyelmetlenül vár a fiára, hogy elmesélje a történetét.)*

Gy: Semmi, csak nem is igazán akartam megnézni. De mindegy is.

A: Ha nem akartad, minek nézted? *(Bosszantja, hogy megzavarta a gyereket, miközben nem is mondja, hogy mit akar. Türelmetlen.)*

Gy: Igen, igazad van...

...

A: Az előbb nem tudtam rád figyelni, épp benne voltam valamiben. De úgy láttam, hogy szeretnél volna elmesélni valamit. Most tudok rád figyelni, elmondod milyen videó volt? *(Érdeklő, hogy mi történt a fiával, észreveszi, hogy fiát továbbra is foglalkoztatja, elmagyarázza a korábbi helyzetet magáról szóló mondatokkal, és kifejezi, hogy most kész arra, hogy figyeljen.)*

Gy: Na jó. Szóval egy videó, de nem tudom, hogy mondjam el.

A: Nem tudod most elmondani valamiért? *(Türelmesen visszatükrözi a helyzetet, és vár.)*

Gy: Na, meztelen emberek voltak a videóban, és hangosan nyögtek. Mindenki nevetett rajta, de én nem értettem, miért. Nekem egyáltalán nem tetszett, de azért ott maradtam, mert nem akartam béna lenni.

A: A többiek mutattak neked egy videót, ami neked nem tetszett. És bár szívesen elmentél volna, mégsem tetted, mert tartottál attól, hogy bénának fognak tartani. *(Visszatükrözi az érzéseit, és nem akar irányítani, nem tesz fel kérdéseket, pedig nagyon zavarja a videó tartalma.)*

Gy: Igen, azt nagyon nem akartam, de megnézni a videót sem. Nem tudtam, mit csináljak, elég rossz érzés volt.

A: Úgy érezhetted magad, mint aki csapdahelyzetbe került. Hogyan lett volna jobb neked? *(Empatizál, megérti a fia érzéseit, és szeretné előmozdítani ezt a beszorult helyzetet, feloldani a rossz érzéseket.)*

Gy: Ha rögtön elmegyek onnan, amikor kiderült, hogy szexvideót akarnak mutatni.

A: Te inkább elmentél volna, nem voltál kíváncsi erre a szexvideóra. Tudod, az nagyon fontos, hogy ha valami kellemetlenséget vagy rossz érzést érzel, akkor tudj ellene tenni. Nem kell ilyen helyzetben elviselned, hogy olyan dolgot nézetnek meg veled, amit nem szeretnél. Bárki is teszi ezt, az osztálytársad vagy egy felnőtt, mondhatsz rá nemet. *(Érzést tulajdonít a fiának, és elmondja a szexuális nevelés kapcsán, hogy hogyan lehet az ellen tenni, ha valaki olyan tartalmat nézet meg veled, amire nincs felkészülve, nem akarja.)*

Gy: Igen, tudom, már mondtad. De akkor mit fognak a többiek gondolni rólam? Lehet, hogy emiatt cikizni fognak...

A: Tudom, hogy ettől nagyon tartasz, megértem. De az is nagyon fontos, hogy észrevedd és megmondod, hogy ha nem akarsz valamit megnézni, megcsinálni, ami rosszul esik. *(Észreveszi és tiszteletben tartja, hogy nem is a szexualitásról akar beszélni vele a fia – vagy nem csak arról –, de megerősíti abban, hogy figyeljen a saját érzéseire, és kiálljon magáért.)*

Gy: Igen, ez igaz. Elég dühös vagyok rájuk.

A: Megértem. Jó, hogy elmesélted, és rájöttél, hogy mi zavar téged, és hogy beszélgetünk róla.

Gyerek (Gy): Anya, én szeretnék kérni valamit. Ott aludhatok Máténál? A múltkor már volt itt, láttad, hogy milyen rendes. Beszéltünk már erről csomószor, tudod, hogy nem lenne gond.

Anya (A): Ó, már ilyeneken gondolkozol? Te jó ég! Mit szeretnél, mit mondjak erre? *(Teljesen megdöbben, nem számított erre, hiszen még csak most ment iskolába...)*

Gy: Jaj, anya, ne csináld már! Ne aggódj, minden rendben lesz.

A: Várj egy kicsit, hadd gondoljam át. Apával is meg kell beszélnem. *(Még a lánya nyugtatja, szüksége van egy másik felnőttre, erre nem tud egyedül felelni, de jó, hogy ez már máskor is működött, hogy időt kért.)*

Gy: Ne már, majd neki mondunk valamit, nem kell nagydobra verni.

A: Tudom, hogy érzed te is, hogy ez fontos, ezért is szóltál. Te is nagyon fontos vagy nekünk, és ezeket meg kell beszélnünk. Arra kérek, hogy adj egy kis időt nekünk, rendben? *(Ezek a mondatok működnek, megértő ő is és a lánya is, de ezek után mit fog majd mondani?)*

Gy: Oké, de Máté már többször kérdezte, és nem szeretném, ha azt hinné, hogy ha nem válaszolok, akkor az azt jelenti, hogy én nem szeretném, vagy hogy nem is szeretem.

A: Értem, hogy izgatott vagy, és szeretnéd, ha ez működne kettőtök között. Ilyenkor néha kicsit túlreagálsz, nem gondolod? Ő is tud várni egy kicsit, nem? *(Kezdi elveszíteni a türelmét, mégis hányszor mondja még el, hogy idő kell neki? Muszáj egy kicsit visszahozni a realitásba, és kereteket szabni, de kezd mérges lenni, főleg Mátéra.)*

Gy: De anya, most miért vagy ilyen? Azt hittem, jó fej vagy, most meg jössz ezekkel. Oké, mindegy is mit mondasz, ma nála alszom.

A: Hú, azt hiszem, mindketten nagyon izgatottak lettünk, én biztosan. Ugye tudod, hogy nem mindennap kérsz ilyet? Nem számítottam rá, és úgy érzem, hogy szeretném átgondolni és átbeszélni veled a dolgokat. *(Bekeményített a lánya, megpróbál a jó érzésére hatni, magáról kommunikálni – ezt is megtanulta már –, partnerként kezelni, megnyugodni, visszaadni a „labdát”.)*

Gy: Jó, ez igaz, meg fontos is. Igazából én is akartam tőled kérdezni.

A: Tényleg?

Gy: Hát igen, de nem is tudom, hogy kezdjek hozzá.

A: Csak nyugodtan, most van időm erre, várok. *(Felismeri, hogy most ez az a fontos pillanat, amikor hozzá jött beszélgetni a lánya, most arra van szüksége, hogy valaki meghallgassa.)*

Gy: Már beszéltünk arról, hogy mi a szerelem, meg hogy mennyire fontos a bizalom meg a kölcsönösség. Én most úgy érzem, hogy ez megvan, de mi van, ha mégsem? Meg az is eszembe jutott, hogy van, hogy érzem, és akkor teljesen kizárok minden mást is, persze azt tudom, hogy mennyire fontos a fogamzásgátlás. De aztán van, hogy bizonytalan vagyok magamban, meg kiröhögöm magam, hogy persze mi is tetszene Máténak bennem. Aztán látom, hogy nem is olyan szép a hasam, és hiába csinállok egy csomó felülést... Jaj, annyira borzasztó, hogy mennyire tudok izgulni. Jó, hogy elmentünk már nőgyógyászhoz, de az nagyon ciki volt. Meg most mi van, ha nem fogok tetszeni Máténak? És ha olyat kér, amit én nem szeretnék? Honnan is tudhatnám, hogy mit szeretnék?

A: Hú, jó sok minden így egyszerre. Nem is tudom, hol kezdjük. Talán ott, hogy érthető, hogy kicsit tartasz a dologtól, de abba gondold bele, hogy biztosan szépnek talál, és szeret veled lenni. Ezt láttam akkor is, amikor itt volt. Nem kell mindent tudnod, de azért pár dolgot igen. Ezeket beszéljük át, jó? *(Most már jobban érti, hogy mi van a lányában. Sikertől végiggondolnia, hogy már nem először beszélgetnek erről, hála a videóknak és ismeretterjesztőknek, amiket látott a szexuális nevelésről. Meg kell erősíteni, fel kell idézni, rendben lesz minden, bízhat a lányában.)*

Gy: Oké. Olyan jó, hogy ezt kiadhattam magamból, most nagyon megnyugodtam.

A: Rendben, hozok valamit inni, és beszéljük át a kérdéseidet és az érzéseidet. *(Ez jó időnyerés, érti, hogy most komoly dologról van szó, szán még rá időt.)*

Gy: Köszí, anya!