

Diana Loomans és Julia Godoy

HALLGASS A GYERMEKEDRE!

A boldog gyermek nevelésének 12 útja

Dr. Bernie Siegel előszavával



New Fusion könyvek

TARTALOMJEGYZÉK

Dr. Bernie Siegel előszava	6
Bevezetés	11
1. fejezet – Taníts példamutatással!	15
2. fejezet – Töltsetek együtt minőségi időt minden nap!	27
3. fejezet – Ne csak halld őt, hallgasd meg!	39
4. fejezet – Nevezzünk, játsszunk, szeressünk!	51
5. fejezet – Ismerd el! Becsüld meg!	67
6. fejezet – A gyermeked iránti tisztelettel használd a pozitív fegyelmezés eszközeit!	83
7. fejezet – Hagyd, hogy nőjön – hagyd, hogy hibázzon!	105
8. fejezet – Tanuljunk élethosszig!	121
9. fejezet – Élj az értékrended szerint!	143
10. fejezet – Segíts, ha szüksége van Rád!	161
11. fejezet – Legyen hited és légy optimista!	175
12. fejezet – Szeress feltétel nélkül!	197
Köszönetnyilvánítás	215
A szerzőkről	217

Dr. Bernie Siegel előszava

Véleményem szerint ez a könyv a bölcsesség tárháza: kiváló forrás a tanácstalan, de gyermekükkel törődő szülők számára. Mint ötgyermekes édesapa tanúsíthatom az itt ismertetett módszerek hatékonyságát.

A gyermeknevelés a világ elsőszámú egészségügyi kérdése. Orvosként, betegeket gyógyítva az a tapasztalatom, hogy a szeretetben felnőtt emberek kisebbséget alkotnak a többiekhez képest. Azt is tudom, ha minden gyermek szeretetben és olyan szülőkkel nőne föl, akik olvasták ezt a könyvet, és gyakorolják az itt leírtakat, nem lennének háborúk a földön. Akiket nem szeretnek, a szüleiktől meg nem kapott szeretet és a valahova tartozás érzését keresik-kutatják különféle függőségeiken keresztül. Ők úgy nőttek fel, hogy kaptak hitet – de olyat, amelyért halni és nem élni érdemes.

Ha a szülők csak olyan jól bánnának gyermekeikkel, mint a kisállataikkal, egészségesebb és boldogabb gyermekeink lennének. Ha kételkedsz, kérdezd csak meg magadtól: mit tenne egy szerető nagyszülő? Nem véletlen baleset, hogy vannak gyermekeink, s hogy a gyermekeink unokákkal ajándékoznak meg bennünket, akik pedig később dédunokáink szülei lesznek. A különbség köztünk „csak” az érettség és a feltétel nélküli szeretet képessége, melyet az idő múlásával elsajátítunk.

A szülők nemcsak fizikailag, de pszichikailag is meghatározzák gyermekük genetikáját. A *Hallgass a gyermekedre!* abban segít bennünket, hogy a lehető legjobb pszichológiai örökséget kapják gyermekeink, mely által hosszú és egészséges életet élhetnek. Ideje, hogy magunk mögött hagyjuk a családdal kapcsolatos tapasztalatainkat,

az esetleges tragédiákat. Azt remélem, minden szülő elolvassa ezt a könyvet, és tanul a benne leírt könnyen érthető, praktikus tanácsokból.

Magam is sokat tanultam a gyermekeimtől. Amikor elveszítettem az önuralmamat, a fiam, aki ma ügyvédként dolgozik, azt mondta: „Gyerünk, üss meg. Jobban fog neked fájni, mint nekem.” De az a fiam, aki egyszer és mindenkorra száműzte bármely gyermek megütésének a gondolatát a fejemből, azt mondta: „Ha megütsz, hívom a rendőrséget. Én is ember vagyok.”

Helen Keller elmondása szerint a süketség sokkal sötétebb, mint a vakság. Hát hallgass a gyermekedre és gyógyítsd meg a családodat. Ha egy gyermek önmagát szeretve és elfogadva nő fel, a szülei egy boldog gyermeket tudhatnak a magukénak – és a boldog gyermek a szülő igazi sikere.

Elismerő szavak a *Hallgass a gyermekekre!* című könyvhöz

„Végre – egy olyan nevelésről szóló könyv, mely a gyermekek nézőpontjából is nagyszerű ötleteket tartalmaz! Ez a különleges könyv lehetővé teszi a szülők számára, hogy boldog, megállíthatatlan gyermekeket neveljenek, akik kiteljesítik önmagukat!”

Cynthia Kersey, a *Megállíthatatlan* és a *Megállíthatatlan asszonyok*

CÍMŰ KÖNYVEK SZERZŐJE

„A szülők mindig a kezük ügyében fogják tartani ezt a könyvet – sokkal több ez, mint egyszeri olvasmány! Ez az a fajta nevelésről szóló könyv, melyet újra és újra fel fognak ütni. Egyszerű, de nagyszerű könyve a pozitív nevelésnek.”

Holly Bea, az *Isten hisz Benned* és a *Jó éjt, Istenem!*

CÍMŰ KÖNYVEK SZERZŐJE

„Diana Loomans jobban érti a dolgát, mint bárki más, akit ismerek. Milyen nagyszerű, hogy ő és lánya papírra vetették a bölcsesség eme gyöngyeit minden család számára! Sokat fognak e könyvből tanulni a szülők, attól függetlenül, hány éves is a gyermekük. Tanuld meg, és élj aszerint!”

Lissa Coffey, a *Mi a dósád, Drágám?: Fedezd fel az együttműködés védikus módját az életben és a szerelemben*

CÍMŰ KÖNYV SZERZŐJE

„Évtizedek óta mi, szülők, mindig azt a jó tanácsot kaptuk, hogy hallgassunk a szakértőkre – így nevelhetünk boldog, kiegyensúlyozott gyermekeket. A tavasz fuvallataként hat, hogy vannak szerzők, akik szerint magukra a gyermekekre kell hallgatnunk! A *Hallgass a gyermekedre!* című könyvben Diana és Julia praktikus tanácsokat ad azzal kapcsolatban, hogyan érthetjük meg gyermekeink szükségleteit és a mások (köztünk mi, szülők) viselkedésére adott reakcióit. Lap lap után számos történettel találkozhatunk, melyek között találunk humorosat, megragadót, szívszorítót – de mind egy célt szolgál: hogy közvetítse a feltétel nélküli szeretet üzenetét, mely a legnagyobb erő világegyetemben, s mely a felnőttek, a gyermekek és a családok boldogságának alapja.

dr. Elisa Medhus, *A gondolkodó gyermek és a Hiszem, mert hallom*

CÍMŰ KÖNYVEK SZERZŐJE

„Ez a könyv a világ legfontosabb hivatásának nagyszerű kézikönyve! Utat mutat a szülőknek gyermekük lelkéhez, hogy a jövő vezetői kibontakoztathassák legteljesebb képességeiket!”

B. J. Dohrmann, a Nemzetközi Tanulási Szövetség
elnöke és az *Amerikai Álmodó*

MŰSORVEZETŐJE

Bevezetés

Mi az, amit a leginkább tudnunk kellene szülőként a gyermekeink szerint, és mire van a gyermekeknek leginkább szüksége ahhoz, hogy kiteljesedett felnőtté váljanak? Ha a gyerekek elmondhatnák, ami a szívük mélyén lakozik, mit mondanának a szüleiknek – azoknak az embereknek, akik a leginkább hatnak rájuk?

Ez a könyv ezekkel az alapvető kérdésekkel foglalkozik – a gyermekek nézőpontjából. Tizenkét hatékony eszközt ajánl fel, melyek segítségével boldog, felelősségteljes és kiteljesedett gyermeket nevelhetünk – a *„Mi az, amit a gyermekek szerint a szülőknek tudniuk kellene”* című népszerű vers alapján. A lányom és én írtuk a verset, hogy hangot adjunk a gyermekek közösségének, s hogy kifejezzük azokat a vágyaikat, amelyekről szeretnék, ha a legfontosabb felnőttek az életükben tudnának.

Minden egyes fejezet egy-egy versszak kifejtése; tele kapcsolódó történetekkel és ötletekkel, bármely nyüzsgő család számára, ugyanakkor a fejezet végén gyakorlatokkal is szolgálunk a „tanultak” elsajátítására. Mivel a legtöbb szülő a legjobbat akarja gyermekének adni, és a gyermekekhez nem jár használati utasítás, a könyv azzal kapcsolatban is szolgál hasznos tanácsokkal, hogyan adhatjuk meg gyermekeink számára azt, amire leginkább szükségük van – lépésenként. Olvassunk át minden egyes fejezetet, végezzük el a javasolt gyakorlatokat, és helyezzük egy olyan helyre a következő oldalon található verset, ahol minden nap láthatjuk.

Elolvasva ez a könyvet, arra fogjuk majd összpontosítani erőnket, ami igazán fontos, és egyre több különleges pillanat lesz az életünkben. A gyermekek legszebb emlékei leggyakrabban ezekhez az apró, nagyszerű pillanatokhoz kötődnek.

Mi az, amit a gyermekek szerint a szülőknek tudniuk kellene

*Taníts meg szeretni és magammal törődni
A saját jó példáddal előttem járva.
Minden tettedből tanulni fogok
Önmagamra mindig jól vigyázva.*

*Végy észre gyakran,
Örülj, hogy létezem.
Így tudni fogom: különleges vagyok,
S másokat is azzá teszek.*

*Hallgass meg együttérzéssel,
Legyen szíved nyitott és szerető.
Így tudni fogom: értesz és meghallgatsz
-s ilyen lesz gyermeked is, mikor felnő.*

*Nevesd és mókázz velem,
Légy gyengéd hozzám minden nap.
Játszani fogok és élvezni az életem,
S boldogságot adok másoknak.*

*Ismerj el gyakran,
S mondd el, mennyire nagyra becsülsz.
Így tudni fogom, értékes vagyok,
És megtanulok értékelni másokat.*

*Taníts fegyelemre,
És kedvesen javíts ki.
Így fogom életemet méltósággal,
Magamat büszkén megbecsülve élni.*

Hagyj nekem teret, hogy nőhessek,
Hogy hibázhassak, s hogy saját véleményyt alkothassak.
Így leszek függetlenné
S tanulok megbízni értékítéletemben.

Tanulj, míg csak élsz,
S kövesd álmaid szavát.
Lelkesedésed magával ragad,
S magam is így teszek egy életen át.

Légy becsületes és hiteles,
Élj a legnemesebb értékek mentén.
Én tanulok tapasztalataidból,
És érett emberré leszek felnőttként.

Taníts meg alázattal segíteni,
S megbecsülni a máságot.
Így megtanulom a lélek nagyvonalúságát,
S elismerem az élet változatosságát.

Figyelj arra, ami jó,
S legyen hited, mikor az élet nehéz.
Így leszek én optimista
És hálás minden napért.

Szeress engem feltétel nélkül,
Bár fent vagyok vagy lent.
Tudni fogom, becsben tartasz,
S még több lesz a szeretet, mit adok a világnak.

1. FEJEZET

TANÍTS PÉLDAMUTATÁSSAL!

*Taníts meg szeretni és magammal törődni
A saját jó példáddal elől járva.
Minden tetteadből tanulni fogok
Önmagamra mindig jól vigyázva.*

Minden szülő egyik legnagyobb vágya, hogy egészséges és boldog gyermeket neveljen, aki értelmes és kiteljesedett életet él. A legtöbb szülő fáradtságot nem kímélve mindent megtesz, hogy ez így legyen: keményen dolgozik, hogy szép otthont teremtsen, biztosítsa gyermekének a megfelelő egészségügyi ellátást, jó iskolát, játékokat és iskolán kívüli tevékenységeket. Mindezek hozzájárulnak a gyermek életének minőségéhez és jólétéhez; de nem válthatják valóra azt a minden gyermekben lakó vágyat, mely szerint a gyerekek azt is meg szeretnék élni, hogy szüleik örömben és boldogságban élnek.

Úgy tűnik, a gyerekek ösztönösen tisztában vannak azzal, hogy egy boldog, a világban a helyét megtalált felnőtt több örömet, figyelmet, energiát és szeretetet képes nekik adni, mint egy stresszes, túlzottan sokat dolgozó, meggyötört ember. A megfelelő kép a repülőgépen oxigénmaszkot használó emberé: csak az a felnőtt tud megfelelőképpen segíteni a ráutalt fiataloknak életük problémáinak megoldásában, aki maga is megfelelő mennyiségű oxigénnel rendelkezik.

Törődj magaddal!

Mindenek fölött, tiszteld magadat.

PYTHAGORAS

Az első és legalapvetőbb módja annak, hogy saját gyermekünk példaképe lehessünk bármely életkorban, a saját magunkkal való egészséges és következetes törődés. A szülők sokszor szokásszerűen a saját szükségleteik elé helyezik a gyermekeikét, azt feltételezve, hogy mindig a gyermek az első. Világos, hogy vannak olyan alkalmak, amikor ez így van: mikor egy baba kruppos lesz az éjszaka közepén, természetes, hogy minden figyelmünk a gyermeké. S akkor is, amikor egy különleges esemény, mint például születésnap, ballagás, szereplés közeleg, mindenki érthetően a gyermekekre koncentrál. Azonban normális körülmények között a szülőknek is célszerű minőségi figyelmet szentelniük magukra; először is, mivel egy kicsi törődés napi szinten önmagunkkal a lélek számára oxigén. Ez pedig egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb felnőttet eredményez, aki kevesebbszer lesz ideges, válaszaiban pedig jóindulata és a távlatokat figyelembe vevő látásmódja tükröződik.

Amikor általános iskolába jártam, az édesanyám, akinek négy gyermeke volt, azt a tanácsot kapta orvosától, hogy egészsége érdekében kezdjen el úszni. Először úgy érezte, ez túl nagy teher a számára, s nem tudta, hova tudja majd beilleszteni az úszást napi teendői közé. Tovább bonyolította a dolgot, hogy a családban csak egy autó volt, és nem volt gyalog megközelíthető uszoda a környéken.

De egy kis kreativitással és sok elhatározással az édesanyám kitálta, hogyan óvhatná az egészségét – így első helyre téve a magával való törődést. Elment a közeli középiskolába, és beszélgetni kezdett a lányok tornaedzőjével. Mielőtt elköszönt volna tőle, bátran megkérdezte őt, járhatna-e a 9. évfolyamosok kezdő úszásórájára. Az edző nem igazán tudta, mit is válaszoljon, így azt mondta neki, megkérdezi az iskola vezetőségét, és ennek ismeretében válaszol majd. Napokon

belül anyukám nagy örömmel elkezdett járni az úszásórákra, ezzel pedig ő lett a valaha élt legidősebb kilencedikes, aki kezdő úszásórára járt!

Nem volt könnyű számára az úzás, mivel gyermekként soha nem tanult úszni. Emlékszem arra, amikor anyu a fürdőszobai mosdóban gyakorolta a légzéstechnikát, belemártva a fejét a vízbe, majd kiemelve abból, és néha köhögve-fulladozva, miközben ezzel az új kihívással nézett szembe. Soha nem felejttem el, amikor először jött úgy haza az uszodából, hogy sikeresen tette meg gyorsúzásban a hosszakat az olimpiai méretű medencében. Olyan elégedettség töltötte el, amit korábban már nagyon hosszú ideje nem láttam rajta.

Az úzás hosszú éveken át tartó elkötelezettséggé és a magával való törődés eszközévé vált az életében. Annyira jó úszóvá vált, hogy maga is tanítani kezdte a „szárazföldi patkányokat, mint én” – ahogy ő mondta. Bár ez azt jelentette, hogy bizonyos napokon nem volt otthon, amikor megérkeztünk az iskolából, ezt mégsem hiányként éltük meg, mivel mindig frissen és életerővel feltöltve érkezett haza úzásról.

A lányomnak, Juliának szép emlékei vannak a Nagyival való sétákról az uszodába, a közös úzásokról, amikor is azt játszották, hogy mindketten sellők. Julia szerint az ő úzás iránti szenvedélye ezeknek a napoknak és a Nagymamának köszönhető, aki minden egyes alkalmat kalanddá tett a számára. Milyen csodálatos hozadéka volt ez édesanyám önmagával való törődésének – hosszú éveken át hatott a családban.

Egy cseppnyi törődés önmagunkkal nagy-nagy egyensúlyt és nyugalmat hozhat számunkra szülőként és így az egész család számára is. Egyesek naponta meditálnak, mások sétálnak egyet, vagy kora reggeli tornával indítják a napot. Sok felnőtt szerint napi kevesebb, mint öt perc tervezéssel sokkal több időt lehet megtakarítani hosszútávon.

A kulcskérdés, amit fel kell tennünk magunknak: mire van szükségem, ami a napi pozitív energiaadagomat fedezi? Ha csak öt per-

cünk van arra, hogy összeszedjük, mit is szeretnénk aznap csinálni, vagy csak csinálunk pár jóga pozíciót, ennek jutalma aranyat ér.

Tedd, amit mondasz, és mondd, amit teszel

Ami vagy, oly hangosan kiált fülembé, hogy nem hallok, amit mondasz.

RALPH WALDO EMERSON

A szavak tettek nélkül szinte semmilyen hatással nem bírnak. De amikor a szavakat élő példák támasztják alá, az élethosszig tartó hitet és szokásokat képes formálni. Mahatma Gandhi megértette, mennyire fontos, hogy átültesse a gyakorlatba azt, amiről prédikált – így annak élő példájává vált, amit tanított. Egy kimerült édesanya kisgyermekével egyszer meglátogatta Gandit, és egy kéréssel üdvözölte őt: „Mahatma, kérlek, mondd meg a gyermekemnek, hogy ne egyen olyan sok cukrot!”

„Hozd őt vissza három nap múlva.” – ez volt minden, amit Gandhi mondott neki. Az asszony zavartan távozott gyermekével, majd pontosan három nap múlva visszatért. Amikor Gandhi találkozott velük, belenézett a gyermek szemébe, és csak annyit mondott annak nagy meglepetésére: „Fejezd be a cukorevést!”

„Bocsáss meg, Mahatma, de nem mondhattad volna ugyanezt a lányomnak 3 nappal ezelőtt?” – kérdezte az asszony. „Nem, asszonyom. Három nappal ezelőtt még magam is ettem cukrot.” – mondta Mahatma mosolyogva. Bár az asszony számára ez a gesztus feleslegesnek tűnhetett, Gandhi megértette, mennyire fontos, hogy tapasztalatból beszéljen, ha hatni akar valakire.

A példamutatás általi befolyásolás fordítva is működik. Azok a gyermekek, akik erőszak, alkohol, depresszió, elhízás, droghasználat, harag, szóbeli erőszak, kritika, részrehajlás vagy hanyagság által tönkretett családi rendszerben nőnek fel, sokkal nagyobb eséllyel

fognak ugyanezekkel a problémákkal küzdeni felnőttkorukban. Hogyan lehet esélye egy gyermeknek arra, hogy súlyproblémák nélkül éljen, ha családjában együtt él egy kényszeres túlevővel? Hány kamasz képes nemet mondani a szerhasználatra, ha családjukban egy függő szülő vagy rokon nem keres segítséget? Hány felnőtt meg sem próbálja megvalósítani az álmait és vágyait, mivel évek kritizálása és lekicsinylése után már nincs meg a kellő önbecsülésük hozzá?

Ha azt mondjuk, „Tedd, amit mondok, ne azt, amit teszek!”, ne számítsunk hatásra. Egy gyermek sokkal inkább teszi azt, amit a környezetében lát, mint amit mondanak neki. A rossz szerepmodell sajnos azonban szintén modellértékű a gyermek számára, akkor is, ha a helytelen viselkedés pusztító következményeit is megtapasztalja. Tény, hogy a börtönbe kerültek több mint 75%-ának volt legalább egy családtagja, aki maga is megjárta a börtönt. A következő történet jó példája ennek a dinamikának. Steven 33 éves férfi és régi jó barátom, aki az elmúlt 12 évet börtönben töltötte fegyveres rablásért. Tizenöt évesen elszökött otthonról, és azóta elfogásáig benzinkutakat és a környék kisboltjait rabolta ki több, mint öt éven át.

„Majdhogynem megkönnyebbülés volt, amikor elkaptak,” – mondta – „mert tudtam, ez csak idő kérdése. Az apám és néhány nagybátyám szintén volt börtönben. Azt hiszem, kezdetektől egy bűncselekményekkel teli életre ’állítódtam be’, és erre sokkal később jöttem rá.”

Szerencsére, amíg ő büntetését töltötte, az édesapja, aki átélt hasonlót, a segítségére sietett. „Az életem fordulópontja volt, amikor apa először meglátogatott a börtönben. Nem láttam őt a 13. születésnapom óta. Még börtönben volt, mielőtt elszöktem.” – mondta.

Mielőtt a fiatalember megszólalhatott volna, az apjából kitört: „Fiam, nem azért vagyok itt, hogy hibáztassalak – ha itt bárki is hibás, az én vagyok, mivel nem voltam jó apád. Azért jöttem, hogy segítsek. Ideje, hogy örökre megtörjük ezt az ördögi kört.” Ebben a pillanatban leomlottak a köztük lévő gátak, és először életében a fiatalember apja arcán legördülni látott egy könnycseppet. Ettől

kezdvé egy hónapban kétszer, meglátogatta az apja, amíg le nem telt a büntetése. Édesapja támogatásával Steven megszerezte az érettségijét és egy főiskolai informatika diplomát még a büntetési ideje alatt.

Nem kérdés, hogy egy felnőtt választásai és tettei élethosszig tartó hatással vannak a gyermekeire. Azon területeken, melyeken mi is erősek vagyunk, erőssé neveljük gyermekeinket, és erőssé tesszük a világot is. Azon területeken pedig, amelyeken gyengének mutatkozunk, soha nem késő változtatni.

Kövesd a szíved szavát!

*Menj magabiztosan az álmaid felé.
Éld azt az életet, melyet elképzeltél magadnak.*

HENRY DAVID THOREAU

Túl sok felnőtt zabolázta meg a szíve vágyait, s így hanyagolja el azokat a dolgokat, amelyeket igazán szeretne tenni szemben azokkal, melyekkel kapcsolatban eldöntötték, hogy azokat tenniük *kellene*. Coach-ként szemtanúja voltam annak, a felnőttek mennyi *kellene*-dolgot tesznek: „Táncolni akarok, de a gyerekekkel kellene több időt töltenem.” Vajon miért nem viszi magával őket? „Szeretnék egy rádiónál dolgozni, de maradnom kellene megbízható, de unalmas munkahelyemen.” Mi lenne, ha lassan változtatna? „Nagyon szeretnék egy jó kilátással rendelkező helyen lakni, de inkább maradnom kellene a már kifizetett, helyes kis lakásomban.” Miért nem kér pénzügyi tanácsot, s teszi meg a lépést a megfelelő időben? „Szeretnék nyaralni menni, de a pénzemet felelősségteljes befektetésre kellene használnom.” És mi lenne, ha megtenné mindkettőt, ha kicsit hosszabb időbe is telik? Idővel életünk menekülő *kellenéi* börtönné válnak számunkra; egy olyan unalmas, szürke életstílussá, mely nem tölt el izgalommal, nem inspirál bennünket.

Mit mutat ez példaként a gyermekeink számára? Egy élet, ami tele van *kellenéssel* azt üzeni, hogy soha nem lehet a miénk, amire vágyunk... mert nem érdemeljük meg... az álmok más embereknek vannak... és ez így helyes. Pár évvel ezelőtt egy arizonai hétvégén egy nagy tábortűz előtt ültem egy baráti társasággal egy hosszú, kalandokkal teli nap után. Mivel szeretek gondolatébresztő kérdéseket feltenni, megkérdeztem őket: „Ha pénz, idő, lekötelezettség nem számítana, mit tennétek az életetekkel itt és most, és miért?”

A válaszok csak úgy ömlöttek belőlük, gyermekekből és felnőttekből egyaránt – és lenyűgözőek voltak. Az egyik nő, egy harmincvalahány éves egyedülálló anya tizenegy éves fia mellett ült halkán, a tüzet bámulva, kétségbeesett arckifejezéssel az arcán. Végül megkérdeztem őt, hogy hajlandó-e megosztani velünk, ami a szívét nyomja. „Azon gondolkodom, mennyire lehetetlen is az, amire vágyom.” – mondta sóhajtván. „Miért vagy ennyire biztos benne?” – kérdeztem. „Igen, Anya,” – mondta a fia – „mondd el, mi az, majd mi eldöntjük, mennyire lehetetlen!”

Még egy kis gyözködés után beleegyezett abba, hogy elmondja, mit is tenne abban az adott pillanatban, ha nem lennének előtte akadályok. Kiderült, hogy a kis takarító vállalkozása helyett, amit nagyon nem szeretett, Wyomingba költözne, és lovasiskolát nyitna, mivel szeretett tanítani, szerette a lovakat és a vidéki életet.

Nem kellett hosszú idő, mindannyian azon voltunk, hogy segítsünk neki meglátni, az ötlete nem csak egy lázálmos elképzelés volt, hanem valódi lehetőség, aminek a megvalósítását csak meg kellett tervezni, majd a terv szellemében cselekedni. Most, öt évvel később az asszony él és virul Wyomingban, egy ranch-en, ahol a saját lovai segítségével lovagolni tanítja az embereket. A fia szintén nagyon jól van, kiségitő egy közeli ranch-en.

Egy egyszerű, tábortűz melletti beszélgetés öt évvel ezelőtt megváltoztatta ennek az asszonynak az életét. Amint mert álmodni és elmondani álmait egy támogató baráti körben, megállíthatatlanná vált. A fia végignézhetette, amint átalakul elnyűtt, elfáradt nőből ener-

gikus, asszonnyá, aki az álma megvalósításán dolgozik. Micsoda inspirációt jelenthet ez az asszony a fia számára – egy életre szóló, lélek-nemesítő hatás!

Legyenek példaképeid!

*Élj úgy, hogy ne kelljen szégyellned magad, ha eladod
a családi papagájt a város pletykafészkének.*

WILL ROGERS

Közülünk vajon hányan állunk meg egy pillanatra, és gondoljuk át, milyen hatással vannak a gondolataink és az életstílusunk gyermekeinkre? Albert Schweitzer annyira meg volt győződve arról, hogy a példamutatás a tanítás legnemesebb módja, hogy egyszer azt mondta: „A példamutatás ez egyetlen hiteles tanítási forma.”

Egy általam családoknak vezetett csendes hétvégén a legerőteljesebb gyakorlat neve „Példakép-tár”. Akkor találtam ki, amikor egy bátor édesapa megkérdezte felnőtt fiát: „Mondd, mi a legjobb dolog, amit valaha tanítottam neked személyes példámon keresztül; s mi a legrosszabb, amit a cselekedeteimen keresztül vettél át tőlem? Hogyan hatottak ezek rád?” A fia, miközben megdöbbsent a kérdés őszinteségétől, nemsokára válaszolt.

„Nos, Apa, a legjobb dolog, amit valaha tőled tanultam, az a friss és bölcs látásmódod, legyen szó bármiről is. Bármikor is fordultam hozzád a problémáimmal, aggodalmaimmal, segítettél nekem megtalálni a legjobb megoldást.

Nagyon sok mindent képes vagy újszerű megvilágításba helyezni; olyan dolgokat is, amelyeket mások földhözragadtnak vagy nyomasztónak találnának. Nem tudom megszámolni, hányszor hoztam jó döntést a te hatásodra. Emiatt sokkal reménytelibb, leleményesebb, kreatívabb ember vagyok!

Egy pillanatra elmélázott, majd folytatta: „A legrosszabb dolog, amit tőled tanultam a cselekedeteid nyomán az a készítés, hogy mindig a következő lépésen jár az eszed – gondolatban mindig máshol vagy, mint valójában. Emiatt egyfajta elégedetlenség van benned, és gyakran tűnsz nyugtalannak.

„Sokat küzdöttem, hogy békét és nyugalmat találjak, mivel gyakran gondolkodom azon, vajon jó helyen vagyok-e, ahol vagyok. Nincs semmi, amit jobban szeretnék, Apa, mint hogy téged boldognak és elégedettnek lássalak abban az életben, amit élsz! Mindig lesz egy következő lépés, és elszomorít, hogy olyan sokat veszítesz.”

A férfi nagy kockázatot vállalt azzal, hogy feltett a fiának egy ilyen bátor kérdést, a fia pedig elég bátor volt ahhoz, hogy egyenes választ adjon. Mindketten úgy érezték, ez volt életük egyik legjobb beszélgetése. Most ez az ötvenegynehány éves apa szorgalmasan gyakorolja, hogyan legyen jobban jelen a saját életében, hogyan értékelje jobban azt, ami van – most már tudva azt, hogy több mint elég, ami van körülöttünk.

A következő gyakorlatok segíteni fognak abban, hogy gyakorolhassuk a fejezet legfontosabb elemeit.

GYAKORLATOK

1. Törődj magaddal! – a kezdő lépések

Tegyük fel magunknak a következő kérdéseket: Mi illik hozzám leginkább, mi az a napi szintű önmagammal való törődés – legyen akár 5, akár 50 percem rá? (Például: a nap megtervezése, imádság, olvasás, naplólírás, meditáció, a céljaim áttekintése, vizualizáció, nyújtás vagy torna.)

Mi az, amit különleges önmagammal törődésnek gondolok, mikor több idő áll rendelkezésemre? Milyen gyakran kerítek erre sort? (Például: egy masszázs, egy kis hétvégi elvonulás, wellness, délutáni kirándulás vagy egy villásreggeli vasárnap.)

2. Példakép-tár

Írjuk le, mi a legjobb dolog, amit édesanyánktól és édesapánktól pozitív példamutatásukon keresztül tanultunk; illetve a legrosszabb dolgot is, amit szintén ők mutattak nekünk. Kérdezzük meg a gyermekünket, mi a legjobb dolog, amit saját jó példánkon keresztül tanultak tőlünk (több gyermek esetén ez különbözhet), és mi a legrosszabb dolog, amit eddig láttak viselkedésünkben.

Ha a gyermekeink túl kicsik még, hogy válaszoljanak, kérdezzünk meg egy közeli családtagot vagy egy barátot, hogy őszinte visszajelzést kaphassunk. Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy magunkba nézzünk azon keresztül, ahogyan a gyermekünk lát bennünket. Ugyanakkor esély is arra, hogy rájöjjünk, mi az, ami jól működik; a maradékot pedig változtassuk meg, amíg van még időnk!

Üzenet a gyermekektől – tanítás példamutatáson keresztül

*Kedves Szülő vagy Nevelő,
Ahogy éled az életed,
Az lesz a legfontosabb hatás az én életemben.*

*Amikor nem törödsz a saját szükségleteiddel,
Arra tanítasz, hogy ne becsüljem magam.
Amikor foglalkozol saját jóléteddel,
Arra tanítasz, szeressem magam.*

*Amikor nem tartod a szavad,
Arra tanítasz, legyek következetlen.
Amikor azt teszed, amit mondasz,
Arra tanítasz, csináljam végig feladatomban.*

*Kérlek, vigyázz magadra,
És légy példakép számomra.
Amikor éled azt, amit tanítasz,
Felnöve ebben követni foglak.*

2. FEJEZET

TÖLTSETEK EGYÜTT MINŐSÉGI IDŐT MINDEN NAP!

*Végy észre gyakran,
Örülj, hogy létezem.
Így tudni fogom: különleges vagyok,
S másokat is azzá teszek.*

A Talmud szerint „Minden fűszálnak van egy Órangyala, aki föléhajol, és azt suttogja: 'Növekedj! Növekedj!'”. Az egyik legfontosabb dolog, amit ebben a világban megtehetünk, hogy egy gyermek őrangyalai leszünk. Találjunk örömet a létezésében, bíztassuk minden lépése megtételekor, és töltsünk vele minél több minőségi időt. Mit jelent a minőségi idő fogalma? Időt szánni arra, hogy örömünket leljük a gyermekben, a gyermekkel – aggodalmak és megszakítások nélkül. Örömünket lelni valakiben annyit tesz, mint belefeledkezni a másik ember létezésébe; érezni, ahogy az iránta való szeretet átjárja a szívünket.

Egy neveléssel kapcsolatos tanfolyamomon az egyik résztvevő megosztotta a csoporttal néhány megindító emlékét szeretett nagybátyjával kapcsolatban; aki gyermekként minden egyes alkalommal, amit együtt töltöttek, azt érezte vele, hogy ő a legfontosabb gyermek a világon. Ez a hölgy úgy gondolt vissza Clyde bácsikájára, mint aki a leginkább örömet tudott találni benne. Így beszélt róla:

Fantasztikus ember volt, úgy 55 év körüli. Szívében örökre fiatal volt, és úgy tudott örülni a legkisebb dolgoknak is, mint senki más, akit valaha ismertem. Imádott meglepni engem egyszerű, de kedves meglepetésekkel: gyakran olyan ajándékokkal, melyeket a természetben gyűjtött. Egy nap, amikor meglátogatott, óvatosan