

Milyen az ideális szülő-gyerek kapcsolat? Hogyan öröklődnek a családi minták? Egy szakember és egy apa-fiú páros osztja meg velünk gondolatait, és mesélnek a számukra legfontosabb értékekről.

Apám NYOMÁBAN

Fónyad Orsolya írása



Fotó:

Mindenekelőtt attól függ az apa és fia közötti kapcsolat, hogy a szülő képes-e rendszeresen ráhangolódni gyermekére, ugyanis csak így képes reagálni aktuális lelki állapotára, érzéseire és érzelmeire. A fiú ennek köszönhetően tud a későbbiekben jó kapcsolatot kialakítani másokkal is. Nagyon fontos tehát, hogy az apa megértse fia szükségleteit, és empátikus legyen vele, hiszen ez vezet valódi, őszinte és kölcsönös megértéshez kettőjük között. A kommunikáció a figyelem és gesztusok érzékeny tánca – magyarázza Paul Pahil pozitív pszichológus, a Szárnyaló Gyermek Program megalkotója.

KELL A VISSZAJELZÉS!

A gyermekek születésükkor erős utánzási mechanizmusokkal rendelkeznek, amely fontos az érzelmi kötődés kialakításához és a nyelvi fejlődéshez. A kicsi elsősorban megfigyelésen, utánzáson és modelláláson keresztül tanul szüleitől. Mivel az apa a cselekedetei révén befolyásolja leginkább a gyereket, a legtöbb, amit tehet, hogy igyekszik jó példát mutatni.

A fiúk gyakran az apa legmarkánsabb jellemvonásait másolják. Ideális esetben a szülő észreveszi és nyomon követi a személyiségfejlődést, sőt a folyamatot segítheti azzal, hogy rendszeres visszajelzést ad. Az is sokat számít, hogy az apa elismerje fia kialakulóban lévő világnézetét, és beszélgesse vele formálódó jellemvonásairól, amelyek különböznek az övéitől; ezáltal támogatja önbizalma, önbecsülése és pozitív érzelmei megerősítésében.

AZ EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐ

– Meghatározó, hogy az apa milyen módon van jelen a gyerek életében. Hiába tölt vele napi 3 órát, ha közben a telefonján az e-maileket válaszolja meg, az ilyen viselkedés bizonytalan kötődéshez vezethet. A fiú alapvető igénye, hogy biztonságban és szeretve érezze magát mellette. A rendszeres, egymásra hangolt együttlétek eredményeként magabiztosan és kíváncsian fogja felfedezni a tágabb világot – mondja szakértőnk.



ŐKET IS ÜNNEPELJÜK!

Az apák napját Magyarországon június harmadik vasárnapján tartjuk. Az ünnep megtartását az amerikai Crestonban született Sonora Smart Dodd kezdeményezte, apja iránti hála kifejezéseként. A polgárháborús veterán William Jackson Smart egyedülálló szülőként nevelte fel kilenc gyermekét második felesége halálát követően. Lányában azután fogalmazódott meg a gondolat, hogy az apáknak is járna a nyilvános tiszteletadás, miután hallott az első anyák napi ünnepségről. 1910-ben a hatóságok a kezdeményezése mögé álltak, de csak 1924-ben tettek javaslatot arra, hogy a napot nyilvánítsák országos szabadnappá. Az ünnepet hivatalosan Richard Nixon ismerte el 1972-ben.

ELVÁRÁSOK FOGSÁGÁBAN

„Egy fiú nem aludjon játékkal!”, „Egy fiú ne sírjon!”, „Neked kell átvenned a családi vállalkozást”, és így tovább... Vajon célravezető ez a hozzáállás?

– A magyar kultúra rendkívül maszkulin, sok apa erősen férfias viselkedést közvetít. Ez a nyelvezetben, gesztusokban is tükröződik: az „ezt kell tenned” helyett azonban sokkal többet érhet el a szülő, ha empátikusan szemléli fiát, és megérti a gyermek nézőpontját. Amennyiben az apa együttérzést mutat, akkor a viszonyban a következő szintre lépnek, azaz elkezdhetik közösen keresni a megoldást a felmerülő problémákra – hangsúlyozza a pszichológus.

JÓ PÉLDA

Ben-Ezra Itsik és fia, Ben-Ezra Orran a tökéletes példái annak, milyen nagy áldás, amikor apák és fiúk elvárások nélkül, egymást figyelve, egymásra hangolódva működnek együtt. Orran 22 éves, de már átvette a családi vállalkozást, a Central Home ingatlanközvetítő iroda irányítását.

” Orran

Ha megkérdezik, ki a példaképem, az édesapámat említem. Mindig van olyan része az életének, amivel szíve-

sen azonosulok. Közben persze próbálok más forrásokat is keresni, ahonnan meríthetek, hogy nyitott legyek olyan dolgok felé is, amelyek hozzá nem kapcsolhatók.

Apám az egyetlen állandó személy az életemben, mindig is ő volt a minta, amit követtem. Szerintem számos dolgot örökölttem apámtól: ilyen a tudásszomj, és az, hogy a negatív dolgokat elég könnyen el tudom engedni. Talán kevésbé áldásos a makacsság és a türelmetlenség...

22 évesen átvettem tőle a családi vállalkozás irányítását, jelenleg igazából egy teljesen új céget építünk fel a régiből, ugyanis megváltozik az ingatlanközvetítő hálózat működése. Kismillió jó tanácsot kaptam tőle, például az időgazdálkodással kapcsolatban, és hogy hogyan tudom hatékonyan megtervezni a napjaimat. Ezen a téren még van hová fejlődnöm.

” Itsik

Örülök, hogy egy kicsit viszontláthatom magam a fiamban. Van pár alapvető érték, ami számomra nagyon fontos, és örülök, hogy ezeket sikerült átadnom neki. Ilyen például a boldogság tudatos megélése, hogy jobban szeretünk adni, mint kapni, illetve hogy tiszteljük a másik embert. Megfontoltan neveltem, de ügyeltem arra, hogy olyan módon forrjon ki az egyénisége, ami az ő természetének megfelel. Meggyőződésem, hogy a példamutatás az egyetlen igazi szülői feladat, ez formálja legerősebben a személyiséget. Emellett követendőnek tartom ezt a bölcs gondolatot: Ne félj kérdezni, mert a kérdés minden tudás alapja.

Különösképpen nem készítettem őt fel arra, hogy átvegye a céget, mert nem volt rá szükség. Tisztáztuk a szakmai dolgokat: kik vagyunk, és miért tesszük azt, amit. A többi ügyis megjön majd idővel...

Úgy vélem, a jó apa-fiú kapcsolat feltétele, hogy megfelelő mennyiségű szabadságot adjunk a gyerekeknek, és engedjük, hogy az legyen, ami lenni szeretne. Sokan ábrándoznak arról, hogy a fiuk orvos lesz vagy asztronauta. Pedig egyedül az lényeges, hogy boldog, szabad és az életével elégedett felnőtté váljon. ❀

Milyen az ideális szülő-gyerek kapcsolat? Hogyan öröklődnek a családi minták? Egy szakember és egy apa-fiú páros osztja meg velünk gondolatait, és mesélnek a számukra legfontosabb értékekről.

Apám NYOMÁBAN

Fónyad Orsolya írása



Fotó:

Mindenekelőtt attól függ az apa és fia közötti kapcsolat, hogy a szülő képes-e rendszeresen ráhangolódni gyermekére, ugyanis csak így képes reagálni aktuális lelki állapotára, érzéseire és érzelmeire. A fiú ennek köszönhetően tud a későbbiekben jó kapcsolatot kialakítani másokkal is. Nagyon fontos tehát, hogy az apa megértse fia szükségleteit, és empátikus legyen vele, hiszen ez vezet valódi, őszinte és kölcsönös megértéshez kettőjük között. A kommunikáció a figyelem és gesztusok érzékeny tánca – magyarázza Paul Pahil pozitív pszichológus, a Szárnyaló Gyermek Program megalkotója.

KELL A VISSZAJELZÉS!

A gyermekek születésükkor erős utánzási mechanizmusokkal rendelkeznek, amely fontos az érzelmi kötődés kialakításához és a nyelvi fejlődéshez. A kicsi elsősorban megfigyelésen, utánzáson és modelláláson keresztül tanul szüleitől. Mivel az apa a cselekedetei révén befolyásolja leginkább a gyereket, a legtöbb, amit tehet, hogy igyekszik jó példát mutatni.

A fiúk gyakran az apa legmarkánsabb jellemvonásait másolják. Ideális esetben a szülő észreveszi és nyomon követi a személyiségfejlődést, sőt a folyamatot segítheti azzal, hogy rendszeres visszajelzést ad. Az is sokat számít, hogy az apa elismerje fia kialakulóban lévő világnézetét, és beszélgesen vele formálódó jellemvonásairól, amelyek különböznek az övéitől; ezáltal támogatja önbizalma, önbecsülése és pozitív érzelmei megerősítésében.

AZ EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐ

– Meghatározó, hogy az apa milyen módon van jelen a gyerek életében. Hiába tölt vele napi 3 órát, ha közben a telefonján az e-maileket válaszolja meg, az ilyen viselkedés bizonytalan kötődéshez vezethet. A fiú alapvető igénye, hogy biztonságban és szeretve érezze magát mellette. A rendszeres, egymásra hangolt együttléte eredményeként magabiztosan és kíváncsian fogja felfedezni a tágabb világot – mondja szakértőnk.



ŐKET IS ÜNNEPELJÜK!

Az apák napját Magyarországon június harmadik vasárnapján tartjuk. Az ünnep megtartását az amerikai Crestonban született Sonora Smart Dodd kezdeményezte, apja iránti hála kifejezéseként. A polgárháborús veterán William Jackson Smart egyedülálló szülőként nevelte fel kilenc gyermekét második felesége halálát követően. Lányában azután fogalmazódott meg a gondolat, hogy az apáknak is járna a nyilvános tiszteletadás, miután hallott az első anyák napi ünnepségről. 1910-ben a hatóságok a kezdeményezése mögé álltak, de csak 1924-ben tettek javaslatot arra, hogy a napot nyilvánítsák országos szabadnappá. Az ünnepet hivatalosan Richard Nixon ismerte el 1972-ben.

ELVÁRÁSOK FOGSÁGÁBAN

„Egy fiú nem aludjon játékkal!”, „Egy fiú ne sírjon!”, „Neked kell átvenned a családi vállalkozást”, és így tovább... Vajon célravezető ez a hozzáállás?

– A magyar kultúra rendkívül maszkulin, sok apa erősen férfias viselkedést közvetít. Ez a nyelvezetben, gesztusokban is tükröződik: az „ezt kell tenned” helyett azonban sokkal többet érhet el a szülő, ha empátikusan szemléli fiát, és megérti a gyermek nézőpontját. Amennyiben az apa együttérzést mutat, akkor a viszonyban a következő szintre lépnek, azaz elkezdhetik közösen keresni a megoldást a felmerülő problémákra – hangsúlyozza a pszichológus.

JÓ PÉLDA

Ben-Ezra Itsik és fia, Ben-Ezra Orran a tökéletes példái annak, milyen nagy áldás, amikor apák és fiúk elvárások nélkül, egymást figyelve, egymásra hangolódva működnek együtt. Orran 22 éves, de már átvette a családi vállalkozást, a Central Home ingatlanközvetítő iroda irányítását.

” Orran

Ha megkérdezik, ki a példaképem, az édesapámat említem. Mindig van olyan része az életének, amivel szíve-

sen azonosulok. Közben persze próbálok más forrásokat is keresni, ahonnan meríthetek, hogy nyitott legyek olyan dolgok felé is, amelyek hozzá nem kapcsolhatók.

Apám az egyetlen állandó személy az életemben, mindig is ő volt a minta, amit követtem. Szerintem számos dolgot örökölttem apámtól: ilyen a tudásszomj, és az, hogy a negatív dolgokat elég könnyen el tudom engedni. Talán kevésbé áldásos a macacsság és a türelmetlenség...

22 évesen átvettem tőle a családi vállalkozás irányítását, jelenleg igazából egy teljesen új céget építünk fel a régiből, ugyanis megváltozik az ingatlanközvetítő hálózat működése. Kismillió jó tanácsot kaptam tőle, például az időgazdálkodással kapcsolatban, és hogy hogyan tudom hatékonyan megtervezni a napjaimat. Ezen a téren még van hová fejlődnöm.

” Itsik

Örülök, hogy egy kicsit viszontláthatom magam a fiamban. Van pár alapvető érték, ami számomra nagyon fontos, és örülök, hogy ezeket sikerült átadnom neki. Ilyen például a boldogság tudatos megélése, hogy jobban szeretünk adni, mint kapni, illetve hogy tiszteljük a másik embert. Megfontoltan neveltem, de ügyeltem arra, hogy olyan módon forrjon ki az egyénisége, ami az ő természetének megfelel. Meggyőződésem, hogy a példamutatás az egyetlen igazi szülői feladat, ez formálja legerősebben a személyiséget. Emellett követendőnek tartom ezt a bölcs gondolatot: Ne félj kérdezni, mert a kérdés minden tudás alapja.

Különösképpen nem készítettem őt fel arra, hogy átvegye a céget, mert nem volt rá szükség. Tisztáztuk a szakmai dolgokat: kik vagyunk, és miért tesszük azt, amit. A többi ügyis megjön majd idővel...

Úgy vélem, a jó apa-fiú kapcsolat feltétele, hogy megfelelő mennyiségű szabadságot adjunk a gyerekeknek, és engedjük, hogy az legyen, ami lenni szeretne. Sokan ábrándoznak arról, hogy a fiuk orvos lesz vagy asztronauta. Pedig egyedül az lényeges, hogy boldog, szabad és az életével elégedett felnőtté váljon. ❀