



## **Családok a családokért:**

**interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében**

**EFOP-5.2.4-17-2017-00007**

### **BESZÁMOLÓ**

Kedvezményezett neve:	<b>VOKE Csomópointi Művelődési Központ</b>
Helyszín	<b>5000 Szolnok, Jubileum tér 1/a</b>
Foglalkozás típusa	<b>Klubfoglalkozás</b>
Foglalkozás dátuma	<b>2019.06.07</b>

Foglalkozás Témája	<b>Szülő-gyermek viszony</b>
--------------------	------------------------------

A kapcsolatok közül az egyik legalapvetőbb a szülő-gyermek viszony. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, boldog felnőttként tudjuk élni az életünket, fontos, hogy érzelmileg stabil legyen a szüleinkkel és a gyermekeinkkel a kapcsolatunk.

Minden szülő azt szeretné, hogy a gyermeke sikeres, értékes életet éljen felnőttként. De hogyan lehet ezt elérni? Mit tehetsz, ha szülő vagy, illetve annak készülsz, hogy életképes, boldog embert nevelj a gyermekedből? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ a 2019. március 8-án megtartott baba-mama klub foglalkozáson.

A legfontosabb, amit a résztvevők megemlítettek az a **HITELESSÉG**. Fontos alapja a szülőségnek. Vagyis az, hogyan éled azt életed. Mit mutatsz magadból? Hiszen a gyermek



számára az elsődleges mintául az anyja és az apja szolgál. Amit otthon lát, hall, tapasztal, az beépül az emlékezetébe, és később felnőttként majd ő is ez alapján fog működni. Mondhatjuk, hogy „hozott anyagból” dolgozunk.

A kötetlen beszélgetés végén pontokba szedtük mit tehetünk azért, hogy a gyerekünkől magabiztos felnőtt válhasson és Mi is úgy érezzük, hogy szülőként elégedettek lehetünk magunkkal.

1. Az első és legfontosabb, hogy szeressük és fogadjuk el őt olyanak, amilyen. Ha nem született zseninek, akkor ne akarjuk, hogy osztályelső legyen! Ha nincs épp zenei talentuma, akkor ne erőltessük a hegedűórákat!
2. Vegyük észre viszont, hogy ő miben jó! Mihez van tehetsége, miben ügyes és aztán abban erősítsük, támogassuk!
3. Hogy a gyermek miben egyedi és különleges, hogy mik az ő vágyai, könnyen megtudhatjuk, ha minőségi időt töltünk vele. Beszélgetünk sokat, játszunk együtt, ahogy neki és nem ahogy neked jó! Figyeljünk csak órá, amikor vele vagyunk!
4. A dicséretnek varázsereje van! Bátran fejezzük ki szavakkal, amikor jól csinált valamit! És ezt ne csak akkor tegyük, amikor csillagos ötöst hoz, hanem akkor is, amikor leviszi a szemetet, vagy megteríti az asztalt, vagy épp kitakarítja a szobáját! A szavakkal kifejezett pozitív visszajelzés hatására erősebb lesz az önértékelése. Az életben való stabilitásnak és sikerességnek az alapját a reális énkép, valamint az egészséges önbizalom adja. Ennek elérésében pedig szülőként igen fontos szerepünk van.
5. Végül, de nem utolsósorban, engedjük el a maximalizmust önmagunkkal és a gyermekkel szemben is! Bőven elég az is, ha „elég jó” szülő vagy. Mert nem a tökéletesség elérése tesz boldoggá, hanem ha itt és most elégedett vagy.



CSALÁDOK A CSALÁDOKÉRT

