

# Szülői Hírlevél 2017 I.



Kedves Szülők!

Rómer Glória és Vigh Noémi iskolapszichológusok vagyunk. 2017 februárjától szeretnénk kéthavonta egy hírlevél formájában némi segítséget nyújtani Önöknek olyan témákban, mint: szülőként mire érdemes figyelni, milyen könyveket hasznos elolvasni, hogyan lehet gyerekeiket támogatni.

Sok szeretettel és jó kívánságokkal küldjük az első számot!

Rómer Glória ([romer.gloria.anna@gmail.com](mailto:romer.gloria.anna@gmail.com)),

Vigh Noémi ([vigh.noemi86@gmail.com](mailto:vigh.noemi86@gmail.com))

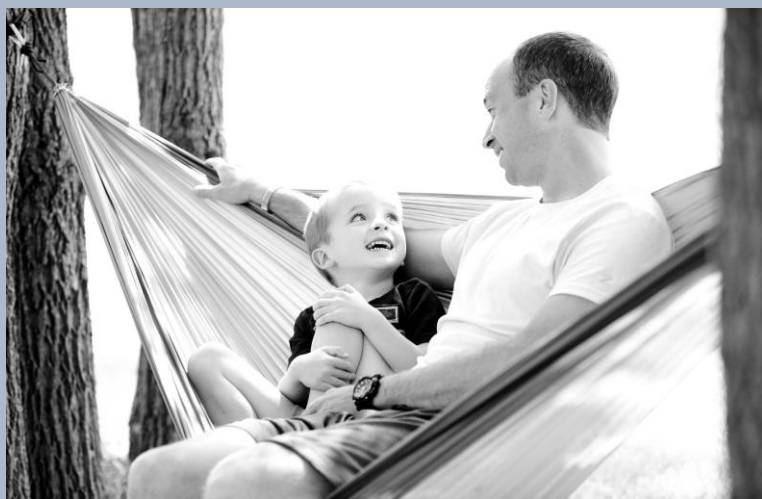
*„A magányos bérctetőn álló fát a vihar sokkal könnyebben kicsavarja, de ha az erdőben egymás mellett vannak, egymást védik, óvják, közösen a legnagyobb orkánnal is sokkal könnyebben fel tudják venni a harcot.”*

*/Böjte Csaba testvér/*

## Mit tehetünk egy boldogabb családért?

*Vigh Noémi írása*

Hihetetlenül fontos kérdés ez, hiszen családi életünk meghatározza mindennapjainkat, közérzetünket, gyermekeink jövőjét, házasságunk minőségét és még hosszan sorolhatnám mi mindent. Persze ideális családok a valóságban nem nagyon vannak, de azért, hogy egyre boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak



legyünk, minden nap tehetünk és tenni kell. Sok úton lehet elindulni, de szerintem az első és legfontosabb lépés a családtagjainkkal kettesben töltött **minőségi idők rendszeressé tétele.**

Röviden összefoglalva azt szeretném mindenkinek tanácsolni, hogy iktassanak be házastársukkal és gyermekeikkel is olyan rendszeres találkozókat, amikor az otthonon kívül kettesben beszélgetnek. Ezek azok az idők, amikor két ember valós kapcsolata fejlődik, jobban megismerik egymást, egymás életét. Ha ezekre a beszélgetésekre nincs idő, és tér lassacskán család helyett egymás lakótársaivá válhatunk.

Kis lépésekkel érdemes kezdeni. Sokan élünk rohanó, zsúfolt életet, de ha már havi egyszer két órát a házastársunkkal, és kéthavonta egyszer két órát a gyerekeinkkel sikerül kizárólag beszélgetéssel tölteni, az már minőségi javulást hozhat a kapcsolatunkba, és így családunk mindennapjaiba.

Fontos, hogy ilyenkor ha tehetjük, **menjünk el otthonról** (séta, cukrászda stb.), hogy véletlenül se jusson közben eszünkbe még gyorsan kimosni a zoknikat, vagy

bekapcsolni kicsit a híradót. Érdeemes az **elsődleges tevékenységnek a beszélgetést kijelölni**, ahelyett, hogy vásárlás, autózás vagy ügyintézés közben beszélgetnénk, hiszen ezzel az az értékes figyelem, amit egymásnak szeretnénk adni szétforgácsolódik.

Ami pedig a beszélgetést illeti, a legjobb, ha olyan témákra koncentrálunk, amik a köztünk lévő baráti kapcsolatot erősíti. Vagyis nem a közös nyaralást tervezzük, nem pénzügyi tanácskozást tartunk vagy gyermekeink jövőjét tervezzük, illetve a gyerekeket nem kikérdezzük az iskolai teljesítményükről vagy szobájuk rendben tartására adunk javaslatokat. Nem szülői, hanem kedves ismerősi szerepből kérdezzük a másikat, hogy mi vele a helyzet, mi a legizgalmasabb terület most az életében, hogy van az egyéb kapcsolataiban, mi az amire büszke volt mostanában, stb.

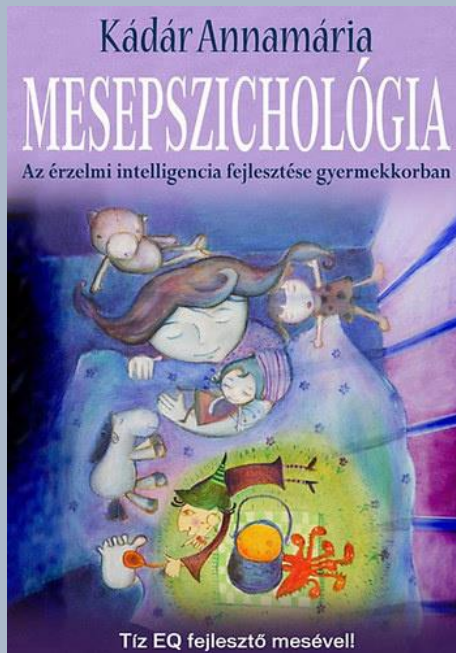
Tudjuk, hogy növényeink is gondoskodást igényelnek a növekedéshez, néha az egymás közti kapcsolatra is lehet így gondolni, és a gondoskodás első lépése a figyelem és az idő odaszentelése. Sok sikert és kellemes beszélgetéseket kívánok, én nem is szaporítom a szót, lehet menni időpontot egyeztetni a többiekkel, és az első lépést megtenni egy boldogabb közös élet irányába.



## Könyvajánló:

*Rómer Glória ajánlása*

Kádár Annamária: Mesepszichológia

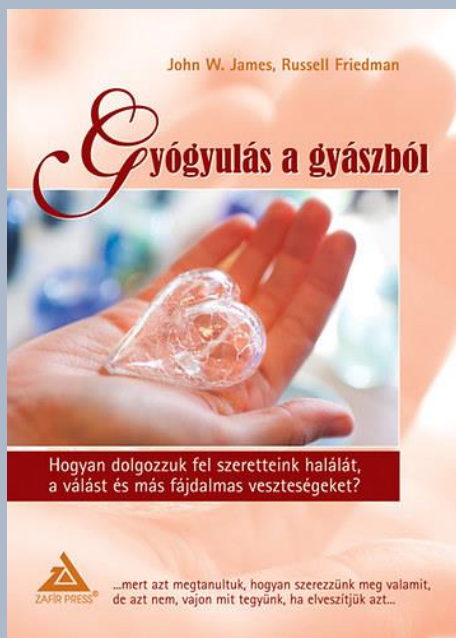


Ez a könyv egyszerre szól a szülőknek és a gyermekeknek. Első részében bemutatja miért fontos az érzelmek felismerésére és kifejezésére való nevelés már kisgyermekkortól kezdve, valamint segít is abban, hogy hogyan érdemes ezt megtanítani a gyermekeknek.

A könyv második részében tíz érzelmi intelligencia fejlesztő mese segít a gyermekeknek érzelmeik megfogalmazásában, valamint a történetek szereplőivel való azonosulás során saját élményeik, érzéseik

feldolgozásában.

John W. James, Russell Friedman: Gyógyulás a gyászból



A gyász témáját sokszor nem tudjuk hogyan közelítsük meg: mit mondjunk a gyászolónak, vagy hogyan dolgozzuk fel a saját veszteségünket. Ez a könyv egy konkrét eszközt ad az olvasó kezébe, lépésről lépésre végigkíséri a folyamat fázisain a gyászolót, és segít megbékélni a történetekkel.

Ezt a könyvet nem csak azoknak ajánlom, akik

szerettük halálát szeretnék feldolgozni. Segítségére válhat mindazoknak, akik válással, munkahely elvesztésével, vagy bármilyen veszteség feldolgozásával küzdenek.

### Videó ajánló:

Szeretettel ajánljuk továbbá a következő videót, amelyben érdekes gondolatok találhatóak a gyerekek kreatív képességeinek fejlesztéséről:

[http://www.ted.com/playlists/171/the\\_most\\_popular\\_talks\\_of\\_all](http://www.ted.com/playlists/171/the_most_popular_talks_of_all)

*(a videó alatt beállítható a magyar felirat)*

