

# Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

**4. rész**

## **Családi gyűlés**

## **Túlélőtípek az óvodapszichológustól**

### 4. rész

A folyamatos összezártság és az elhúzódó rendkívüli helyzet idején a legtöbb családban megnövekszik a feszültség. Ez ugyan természetes jelenség, de a felnőtteknek ettől még kezdeniük kell vele valamit. Ehhez jelenthet segítséget a családi gyűlés módszere.

A módszert *Jane Nelsen* ismerteti a *Pozitív fegyelmezés* című könyvében. Lényege, hogy meghatározott keretek között mindenkinek - felnőttek és gyerekek egyaránt - lehetősége van az őt foglalkoztató problémák és benne lévő érzések megosztására. A család közösen keresi megoldásokat, végül megállapodnak valamiben.

A módszer kicsiknél is jól használható (4-5 éves kortól), ha figyelembe vesszük az életkori sajátosságait (pl. ne várjuk tőlük azt, hogy fegyelmezetten végigüljék az egész beszélgetést vagy egészen pontosan fogalmazzák meg az érzéseiket).

Ne feledjük, ez egy tanulási folyamat mindenki számára. Érdemes türelmesnek és elnézőnek lennünk magunkkal és a családtagjainkkal is, ugyanakkor kedvesen, de határozottan képviselni a kereteket. Nem fog elsőre jól sikerülni, sőt lehet, hogy másodikra sem, de ha következetesek és kitartóak vagyunk, akkor szerves részévé válhat az életünknek, ami nemcsak a járvány időszakában, hanem később is a segítségünkre lehet.

Források:

- Könyv: [https://bookline.hu/product/home.action\\_v=Jane\\_Nelsen\\_Pozitiv\\_fegyelmezes&type=22&id=125374](https://bookline.hu/product/home.action_v=Jane_Nelsen_Pozitiv_fegyelmezes&type=22&id=125374)
- Honlap: <http://pozitiv-fegyelmezes.hu/>
- Az alábbi színes tájékoztató anyag ebből a cikkből készült: <https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest>

# Családi gyűlés

**Szőnyi Lídia:** Hogyan lehet gyerekek mellett otthonról dolgozni? – Csináljunk egy családi gyűlést! c. cikke alapján, ami a [kepmas.hu](http://kepmas.hu)-n jelent meg

**Találják meg a saját megoldásaikat!**

A módszer Jane Nelsen: Pozitív Fegyelmzés c. könyvén alapul

"A családi kupaktanácsok alap gondolata, hogy jobban együtt tudunk működni, ha mindnyájan elmondhatjuk a témával kapcsolatos érzéseinket és véleményünket, illetve részt vehetünk a tervezésben és a probléma megoldásában."

## 1. LÉPÉS

"Szükségünk lesz egy elnökre, aki megnyitja a gyűlést, elkezd a problémamegoldás folyamatát és körbeadja a „beszélő tárgyat” (az elnöki szerepet a jövőben felváltva fogjuk betölteni, a tapasztalatok szerint már a négyéves gyerekek is szuperül megoldják a feladatot). Kell egy titkár is, aki papírra veti a meghozott döntéseket. Ezen kívül szükségünk lesz még nyugodt időre és egy olyan helyszínre, ahol körbe tudunk ülni."

## 2. LÉPÉS

"Fontos tartozék a „beszélőtárgy” is. Ez egy olyan eszköz (plüss, labda, nekünk fakanál) amit körbeadunk, és mindig az beszélhet, aki ezt a kezében tartja, így szép sorban mindenki elmondhatja a véleményét. Ezzel a kis praktikával remekül gyakoroljuk egymás meghallgatását és az önfegyelmet is."

## 3. LÉPÉS

"A családi gyűlésnek mindig vannak napirendi pontjai, amiket a két gyűlés közötti időben együtt gyűjtünk össze, egy központi helyen (pl. hűtőszekrényen) kifüggesztett papíron („Ezt majd megbeszéljük együtt a családi gyűlésen.”). Az első kupaktanácson mondjuk el a gyerekeknek azt is, hogy miért gondoljuk fontosnak ezeket a megbeszélések a bevezetését. Ha az első gyűlésünk témája a szabályrendszer kialakítása, akkor beszéljünk arról is, hogy miért fontos ez a családuknak."

## 4. LÉPÉS

"Az elején érdemes beszélgetni a kialakult helyzetről, mert nagyban segíti a közös gondolkodást, ha érzelmileg nem vagyunk leterhelve." Például most a koronavírus miatt kialakult helyzetről.

## 5. LÉPÉS

"A családi gyűléseket pozitív körrel szoktuk kezdeni: minden családtag kapjon elismerést (megdicsérve egymást valamiért) vagy mondjuk el egymásnak, hogy miért vagyunk hálásak. Két gyűlés között is külön figyelmet szentelhetünk a jócselekedeteknek és az elismerésre méltó tetteknek, emlékeztetve egymást, hogy ezért majd gratuláljunk a családi gyűlésen. Ez a módszer hosszútávon csökkenti a gyerekek közötti konfliktusok, illetve a fegyelmzés körüli nehézségek előfordulását, és pozitív légkört teremt a családuknak."

## 6. LÉPÉS

"A probléma megbeszélésénél koncentráljunk a megoldásra! A cél egymás segítése a megoldás megtalálásában. A gyerekek nagyon kreatívak tudnak lenni, de ha nem szoktak hozzá, hogy bevonják őket a problémamegoldásba, akkor időre lesz szükségük, mire megtanulják ezt. A szabályrendszer kialakításánál például feltehetjük a kérdést: „Milyen szabályokat kell betartani, hogy mindnyájan jól érezzük magunkat itthon, és a feladatainkat is el tudjuk végezni?” Először érdemes minden javaslatot összegyűjteni, majd együtt átbeszélni őket, és a bántó vagy nem megvalósítható ötleteket kihúzni a listáról. Érdemes csoportosítani a javaslatokat, és a gyermekek számára is áttekinthető számú szabályt alkotni. Figyeljünk arra is, hogy a szabályaink pozitívak legyenek, ne tiltások! (Pl. „Nem kiabálok, amikor anya vagy apa dolgozik!” helyett „Halkan játszom, amikor a szülőm dolgozik!”)

## 7. LÉPÉS

"A szabályainkat (más témáknál később a megoldást vagy döntést) írjuk le, kisebb gyermekek esetén piktogramokkal rajzoljuk le. Alá is írhatjuk ezt a „szerződésünket”, ezzel is erősítve a felelősségvállalást!"



## 8. LÉPÉS

"Mondjuk el a gyerekeknek, hogy a következő kupaktanácson megbeszéljük, hogy hogyan sikerült a szabályokat betartani. Kitalálhatunk különböző jutalmakat is. Lehet például jószáglistát gyűjteni, amikor az előre megbeszélt szabályok betartásáért egy kanál lisztet teszünk az erre a célra kijelölt befőttesüvegbe, majd a következő családi gyűlésre sütünk belőle süteményt. Azt is beszéljük meg a következő ülésen, hogy mi segített hozzá ahhoz, hogy sikeresen betartsuk a szabályokat."

## 9. LÉPÉS

"Ne essünk kétségbe, ha először kudarcot vallunk! A hibák arra vannak, hogy tanuljunk belőlük! Nyugodtan tűzzük újra napirendre a témát és csiszoljuk még inkább magunkra a szabályrendszert vagy a napirendet!"

## 10. LÉPÉS

"A családi gyűlésen ne csak problémákat és feladatokat oldjunk meg, hanem gondoskodjunk a jó hangulatról is. Ebben segít a gyűlés elején az elismerés vagy hálakör, a végén pedig csináljunk valami jó dolgot közösen: társasjátékozunk, közben együtt meg a jószág-sütit, vagy találjunk ki bármilyen közös tevékenységet, amit mindnyájan élvezünk. Ne feledjük: a szabályok akkor jók, ha mindenkire vonatkoznak, nem csak a gyermekekre!"

Bővebben itt: <https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest>

**Vigyázzanak egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk  
bizalommal akár telefonon, akár online formában. Nemsokára ismét  
jelentkezünk!**

**Fábián Henriette** (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)

**Kovács Kinga** (ovoda14pszichologus@gmail.com)

**Makai Adrienn** (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)

**Sándor Éva** (óvodapszichologusok szakmai koordinátora, pszichológus, sandor.eva.14@fpsz.net)

**Szabó Júlia** (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)

**Szalay Viktória** (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)