



BECOMING  
PARENTS



# Maradj önmagad! Iránytű szülőknek

Dr. Suhajda Éva Virág, Lukács Gabriella, Katona  
Tünde Virág, Athanasia Defingou

## Tartalomjegyzék

Bemutatkozás .....	2
A fiatalok véleménye a szülővé válásról.....	4
Kihívások a szülővé válás során .....	7
A gyermek nélküli élet mint választási lehetőség.....	8
Következtetés – váljunk-e szülőkké? .....	9
Mi úgy gondoljuk, hogy igen, érdemes szülőkké válni! .....	9
Támogató és asszertív kommunikáció.....	12
Thomas Gordon megközelítése .....	12
Marshall Rosenberg megközelítése .....	12
A megközelítések egyesítése.....	13
Gyakorlati alkalmazások .....	14
Világos határok önmagad és gyermeked számára .....	16
Miért kulcsfontosságúak a világos határok?.....	16
Gyakorlati lépések a határok kijelöléséhez .....	18
Következtetés .....	18
Romantikus elképzeléseink a szülői szerepről .....	20
Hogyan maradjak önmagam? .....	22
Az Anya.....	22
A munka és a család összehangolása .....	26
Hagyjuk hátra az ártalmas mintákat.....	29
Hasznos linkek és olvasmányok .....	32
Magyarul .....	32
Angolul.....	33
Németül.....	35
Görögül .....	36

## Bemutakozás

A Szülőkké Válnunk (Becoming Parents) projekt alapötlete Európa különböző országában élő, mégis sok szempontból hasonló nehézségekkel küzdő szülők civil beszélgetéseiből származik. Tudatosult bennünk, hogy bár többféle szülői mintát hordozunk, más stratégiákra építjük a szülőségünket, különböző életkorban és különböző körülmények között válnunk szülőkké, és még a gyerekeink sem feltétlenül egykorúak – mégis van bennünk valami közös. Szülőnek lenni ugyanis mindenképp az életünk egyik legmeghatározóbb szelete, amely kihat az életünk minden egyéb területére is. Ha jól érezzük benne magunkat, mert jól tudjuk megválasztani a kereteket, amelyek közé tesszük a család működtetését, akkor a szülői szerep szárnyakat adhat. Ha rosszul mérjük fel a saját erőnket, energiáinkat és személyiségünket, és irreális elvárásokat támasztunk önmagunkkal szemben a gyerekünk érdekében, akkor azonban súlyos terhet róhatunk magunkra a gyerekvállalással és gyerekneveléssel.

Az elmúlt években egyre több fiatal bizonytalan abban, hogy egyáltalán vállaljon-e gyereket. „2022-ben 3,88 millió csecsemő született az Európai Unióban, ami enyhe csökkenést jelent a 2021-es 4,09 millióhoz képest. Az EU-ban született gyermekek száma 2008 óta csökken, amikor 4,68 millió gyermek született” (Eurostat).

Hosszú tanulmányok íródnak arról, hogy milyen okai vannak a születésszám csökkenésének Európában, ezek kifejtése nem férne bele e segédlet kereteibe. Saját, nem reprezentatív kutatásunk alapján azonban a szülőséggel kapcsolatos bizonyos kérdések erősen foglalkoztatják és negatívan befolyásolják a mai 20–35 éveseket. Ezek között vannak olyan problémák, amik a saját gyerekkori rossz mintákból származnak, de a legtöbb a minket körülvevő világ negatív történéseivel kapcsolatos. Sokan azt gondolják, hogy nehezebb manapság pozitív jövőt látni a szemünk előtt, mint néhány évtizeddel ezelőtt, holott a történelem során valójában sohasem volt egyszerű szépnek látni a jövőt. Célunk, hogy miközben segítjük a fiatal és leendő szülőket, hogy ezekre az égető kérdésekre megtalálják a saját válaszaikat, támogatást nyújtsunk számukra a szülői szerepben való megerősödéshez.

A szülői szerep mindenképp segítői szerep. Éveken, évtizedeken keresztül az a dolgunk, hogy fizikailag, lelkiileg, szellemileg és anyagilag segítsünk és minél szilárdabb támaszt nyújtsunk egy másik embernek. Az első években a szó legszorosabb értelmében elvégzünk helyette olyan dolgokat, amik elvégzésére még nem érett, emellett a világ fontos dolgainak ismeretére tanítjuk, miközben folyamatosan figyelünk arra, hogy jó példát mutassunk neki. Valljuk be, ez embert próbáló, nehéz feladat. Ahhoz, hogy ezzel megbirkózzunk, először saját magunkkal kell szembenéznünk, a félelmeinkkel és a vágyainkkal, tisztáznunk kell a bizonytalanságainkat, valamint választ kell találnunk a kényelmetlen és feszítő kérdésekre. Ahogy a vészhelyzetbe került repülőgépen is először a saját oxigénmaszkunkat kell felvennünk, csak azután gondoskodhatunk másokról, és adhatunk segítséget a rászorulóknak.

A Szülőkké válunk projekt anyagainak elkészítésekor elsősorban és alapvetően a pozitív pszichológiára támaszkodtunk gondolati alapként. A pszichológia legújabb területe sok szempontból még gyerekcipőben jár, de „*Fredrickson (1998, 2001) kutatásai rámutattak arra, hogy a pozitív érzelmekhez ugyanúgy társíthatók evolúciós előnyök, mint a negatív érzelmekhez. Illetve, hogy a pozitív érzelmek nem pusztán jelzői, hanem aktív építői is a személyes erőforrásoknak, és ezen keresztül a testi-lelki jóllét megalapozóinak tekinthetők.*” (Nagy Henrietta) Fontos kiemelnünk, hogy a pozitív jelző ebben az összefüggésben nem a túlzottan, irreálisan nagy optimizmust jelenti, hanem egy stabil érzelmi egyensúlyt takar, ami a negatív érzelmek kezelését is magában foglalja.

Márpedig, ha szülők vagyunk, rengeteg érzelmi terhet cipelünk. Az aggodalom, a düh, a boldogság, az elkeseredés és még számtalan, egyik pillanatról a másikra kialakuló érzelem hullámvasútján érezzük magunkat – ez érzelmileg rendkívül megterhelő kihívás. A fiatal szülők számára segítséget jelenthet, ha támaszra találnak. Ezért a Becoming Parents projekt célja, hogy áttegyük a fókuszot a gyerekről a fiatal szülőre, és az ő nehézségeivel foglalkozunk, az ő önismeretét erősítjük, az ő készségeit fejlesztjük. Úgy gondoljuk, hogy ha a szülőnek segítünk, azzal az egész családnak segítünk, azáltal pedig a társadalom is jól jár. A kiegyensúlyozottabb szülő sikeresebb lesz a szülői szerepben, ezzel a gyerekek is kiegyensúlyozottabbakká válhatnak. Könnyebben tudnak egymáshoz valóban kapcsolódni a családtagok, így hatékonyabb lehet a családon belüli működés.

Projektünkben az eszközöket a pozitív pszichológia, (szimbólummunka) , az érzelmi intelligencia és a tudatosság, valamint a coaching, a személyiségnevelés és a motivációs technikák (dráma) módszereinek felhasználásával dolgoztuk ki. Ez az Iránytű elsősorban a fiatal szülők számára készült, de van egy másik kiadványunk, az Útmutató trénerek számára, amely szakembereknek készült, aki fiatal szülőkkel vagy azok csoportjával foglalkozik, azt is ajánljuk a figyelmébe.

Emellett egy sor műhelymunkát is szervezünk szülőknek és leendő szülőknek és szakemberek számára egyaránt. A részletekért érdemes felkeresni a projekt honlapját (<https://becomingparents.eu>), valamint partnereink honlapjait és Facebook-oldalunkat.

Az Iránytű közvetlenül a fiatal szülőket szólítja meg, gyakorlatokat kínálunk nekik. Minden gyakorlatsor előtt felvetünk egy olyan témát, amely a kutatások szerint érzékeny vagy nehéz kérdés a mai fiatal felnőttek számára. Témáink érintik a szülői szerepet. Javasoljuk, hogy ne csak egyénileg, hanem önszerveződő csoportban, többen együtt próbálják ki a gyakorlatokat.

## A fiatalok véleménye a szülővé válásról

A szülővé válás napjainkban egyre kevésbé magától értetődő jövőkép Európában. Az individualizmus olyan szabad választást ad a nőknek és férfiaknak, ami lehetőséget biztosít a hagyományos szerepükből való kilépésre. Ám ahogy a lehetőségek egyre szélesebb tárháza kialakult, úgy lettek egyre nehezebben járhatók olyan utak, melyek régen kitaposottnak számítottak.

Európa számos országában komoly lakhatási válság van, magas bérleti árakkal és még magasabb ingatlanárakkal, így sok fiatal számára teljesen elérhetetlen a lakhatásuk biztonságos és hosszú távú stabilitása, ami jelentősen megnehezíti az elköteleződést. A régebben kitaposott út persze nem csak a saját házat, autót jelenti, hanem a nemi szerepek feladatköreit, a tradicionális család felépítését is. Ezek a tradíciók sokak számára kényelmes és élhető életet biztosítanak, másoknak viszont akadálynak, nehézségnek bizonyulnak.

A család fogalma napjainkban egészen mást jelent, mint az előző évtizedekben, sőt, akár évszázadokban. Éppen ez adja az értékét; a szerepek közé szorítás helyét ideális esetben az elfogadás veszi át, ezzel teret engedve a modern családok szabad életének, biztonságának, támogatásának. Sok szempontból azonban még messze vagyunk ettől a ponttól. A tradicionális szerepektől eltávolodott társadalom már régebben elkezdte ezt a távolodás. A nemi szerepek például már azon a ponton felbomlottak, amikor egy háztartás fenntartásához mindkét szülőnek dolgoznia kellett, ezért az otthoni, hagyományosan nőknek, anyáknak, feleségeknek kiosztott feladatok a munka mellett felborították a kölcsönös együttműködésen alapuló családfenntartás egyensúlyát. Ezt az egyensúlyt egy egymást kölcsönösen tisztelő család tagjai saját igényeik szerint újraírhatják, amennyiben erre terük van, mégis sok út egyelőre nehezen járható e téren is. Ilyenek például a nemi szerepek, az otthon ülő nő mint anya, a dolgozó férfi és a gyerekek szerepe.

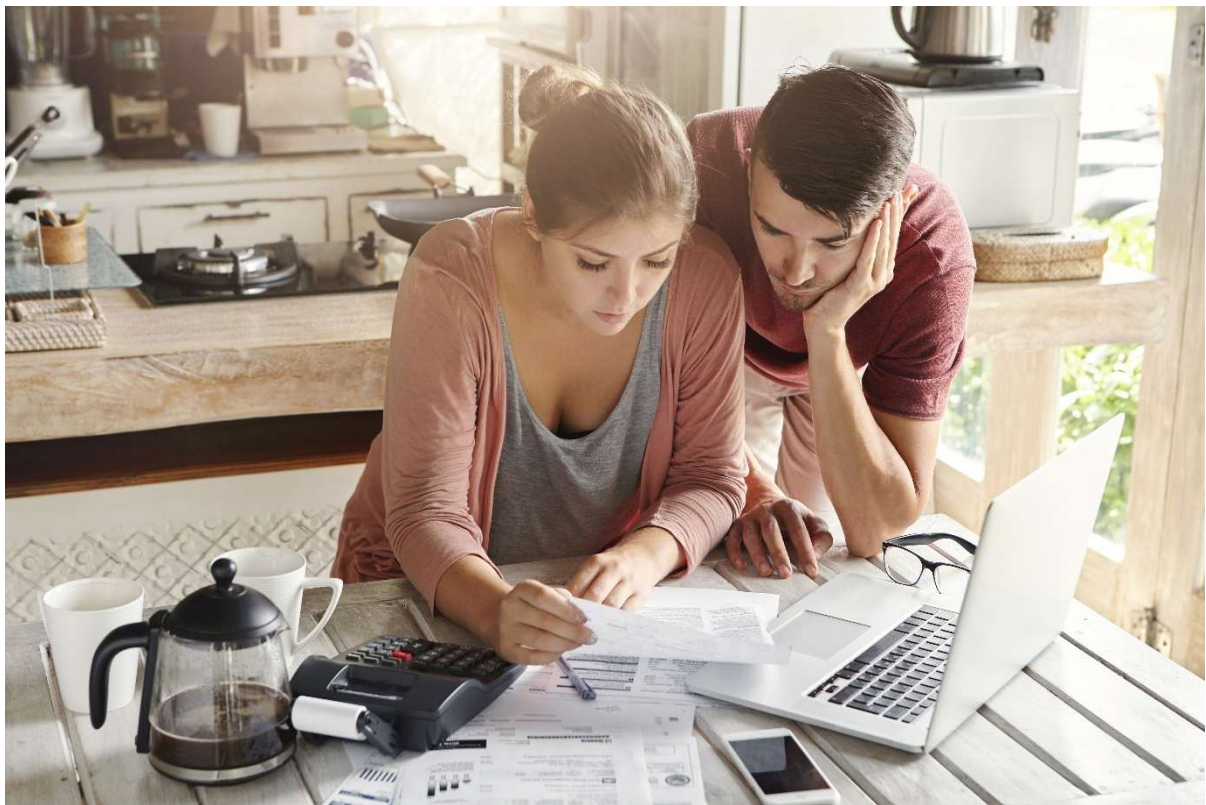
Napjainkban már teljesen magától értetődő, hogy a fiatal nőknek munkára van szükségük önmaguk és a család fenntartásához, de míg a tradicionális „világrend” feltételei jelentősen megváltoztak, annak elvárásai a mai napig aktuálisak a legtöbb ember számára. Így esik a két világ közé ez a generáció: a régebbi szerepekhez már nincs visszaút – persze erre általában igény sincs – az újak mégis társadalmi ellenállásba, ítélezésbe, sőt, akár törvénybe ütköznek.

A szülőség azonban nem csak társadalmi elvárás és nem állati ösztöneink kivetülése az emberiségre. A család olyan alapvető emberi értékeket biztosít, mint a szeretetet, az együttműködés, a tanulás és fejlődés. Mindez komoly felelősséggel jár, és minden lehetséges erőforrást megkövetel, időt, pénzt, mentális kapacitást, alkalmazkodást. A gyermekvállalás szinte az egyetlen olyan döntés egy ember életében, amit a munkával, otthonnal, barátokkal, sőt házastársi kötelekkel ellentétben semmiképpen sem vonhat vissza – nincs benne olyan lehetőség, hogy „mégsem való ez nekem”.

A jelenlegi munkaerőpiac, társadalmi berendezkedés, közösségi média és a bérleti alapon, gyakorlatilag ideiglenesen intézhető lakhatási helyzet mellett a változásra és folyamatos haladásra ösztönzött generáció számára ezért egészen ellentmondásos üzenet a gyermekvállalásra való buzdítás. A gyermekvállalás ideális esetben hatalmas stabilitást igényel – biztonságos otthont, támogató környezetet, amely nem ingerli túl a gyereket, de emellett az ő folyamatosan változó, növekvő szükségleteinek is megfelel. Ezt az ideát nagyon nehéz megígérni magunknak a gyermekvállaláskor.

Jelenleg tehát a világrendünk a változásra van berendezve.

Erre a változásra szakosodó világrendből pedig bizonytalanság fakad. Ezt tetézi még a globális felmelegedés történései által kiváltott generációs szorongás. Ukrajna szomszédságában pedig a háborútól való félelem is egyre távolabb sodorhatja a fiatalokat attól az álomtól, hogy a gyermekeik biztonságosan felnőhetnek; hiszen minden szülő



legmélyebb félelme, hogy a gyermekének baja esik.

Számos félelem és bizonytalanság övezi a modern gyermekvállalást, a fiataloknak ezért sok megértésre és támogatásra van szükségük. Az előző generációk sokat tapasztaltak, sok nehézséggel és kihívással szembesültek a szülői szerepükben. Ők segíthetnek a fiataloknak, hogy tanulva a korábbi példákból, saját megoldásokat hozhassanak létre az új kihívásokra. A változó világhoz alkalmazkodni kell, a hiányt pótolni, és így kialakítani a számukra megfelelő környezetet a gyerekvállaláshoz.

## Személyes feladatok / vitapontok

Amikor a Szülőkké válunk projektet terveztük, készítettünk egy kérdőívet a fiatalok számára, a szülőséggel kapcsolatos gondolatokról, érzésekről és tapasztalatokról. A felmérés résztvevőihöz hasonlóan arra kérünk, hogy gondold át a következő kérdéseket:

- Szerinted mi a legjobb dolog a gyermekvállalásban?
- Mitől félsz a legjobban a gyermekvállalást illetően?
- Kire számíthatsz, ha családot alapítasz?
- Milyen pozitív dolgokat szeretnél visszahozni a saját családotba a gyermekkorodból?
- Milyen új pozitív dolgokat szeretnél megvalósítani a családotban? (Valamit, amit hasznosnak találsz, esetleg olyat, amit gyerekkorodban nem tapasztaltál, de szeretnéd, ha lenne.)

## Kihívások a szülővé válás során

A szülővé válás örömmel és beteljesüléssel teli, életet megváltoztató élmény, de számos kihívással is jár, különösen a nők számára. A gyermekvállalásról szóló döntés különböző személyes, társadalmi és gazdasági tényezők mérlegelésével jár, és sokan kényszerítő okokból döntenek ellene. Itt feltárjuk, hogy milyen problémákkal kell szembenézniük a szülőknek, különösen a nőknek, és hogy egyesek miért döntenek úgy, hogy nem vállalnak gyermeket.

### 1. Jövőféltés és szorongás a klímaváltozás miatt

- Bizonytalan jövő: Sok leendő szülő aggódik a bizonytalan jövő miatt, beleértve a globális instabilitást, a gazdasági recessziót és a politikai zűrzavart. Ezek a félelmek súlyosan befolyásolhatják a döntést, hogy gyermeket hozzanak a világra.
- Éghajlatváltozás: A klímaváltozás miatti szorongás jelentős aggodalom. A természeti katasztrófák egyre gyakoribbá válása, a hőmérséklet emelkedése és a környezetromlás sokakat bizonytalanná tesz a gyermekvállalást illetően. A fiatalok félnek attól, hogy milyen világot örökölnek majd a gyermekeik, és milyen kihívásokkal kell majd szembenézniük.

### 2. Az egyedülálló szülői lét sebezhetősége

- Érzelmi és fizikai megterhelés: Az egyedülálló szülők, különösen az egyedülálló anyák gyakran jelentős érzelmi és fizikai megterheléssel szembesülnek. Egy gyermek egyedül történő nevelése számos felelősség egyensúlyozását igényli a partner támogatása nélkül.
- Társadalmi megbélyegzés: Az egyedülálló szülők társadalmi megbélyegzéssel, valamint a társadalom és az intézmények megértésének és támogatásának hiányával is találkozhatnak.

### 3. Pénzügyi sebezhetőség

- A gyermeknevelés magas költségei: A gyermeknevelés költséges folyamat, mivel magában foglalja az egészségügyi ellátás, az oktatás, a gyermekgondozás és a mindennapi szükségletek költségeit. Ezek a pénzügyi terhek ijesztőek lehetnek, különösen azok számára, akik nem rendelkeznek jelentős pénzügyi stabilitással.
- Pénzügyi támogatás hiánya: A szülői szabadságra vonatkozó irányelvek és a megfizethető gyermekgondozás hiánya súlyosbíthatja a pénzügyi stresszt, ami megnehezíti a szülők számára a munka és a családi élet összeegyeztetését.

### 4. Karrierproblémák a nők számára

- A karrier megszakítása: A nők gyakran szembesülnek a karrierjük megszakításával vagy visszaesésével a szülési szabadság és a gyermeknevelés követelményei miatt. Ezek a megszakítások akadályozhatják a karrierépítést és befolyásolhatják a hosszú



távú kereseti lehetőségeket, és egészen az időskorig kihatnak (tehát kevesebb lesz a nyugdíj).

- Munka és magánélet egyensúlya: A szakmai törekvések és a családi kötelezettségek közötti egyensúly megteremtése kihívást jelent. A nők gyakran tapasztalják azt a nyomást, hogy mindkét szerepkörben kitűnjenek, ami stresszhez és kiegészítéshez vezet.

## **5. Kevesebb idő a párkapcsolatra**

- Párkapcsolati feszültség: A gyermek érkezése megterhelheti a romantikus kapcsolatokat, amikor a párok alkalmazkodnak az új szerepekhez és a felelősséghez. A korábban a kapcsolat ápolására fordított idő most gyakran a gyermekre összpontosul.
- Kommunikációs problémák: A szülői stressz kommunikációs zavarokhoz és konfliktusokhoz vezethet, ami megnehezíti a párok számára az erős és intim kapcsolat fenntartását.

## **A gyermek nélküli élet mint választási lehetőség**

Számos ember választja a gyerek nélküli életet. Íme néhány ok, amiért ezt teszik:

### **1. Személyes választás és autonómia**

- Személyes szabadság: Sokan értékelik a személyes szabadságukat és azt, hogy a gyermekneveléssel járó felelősség nélkül folytathatják karrierjüket és életmódjukat.
- Az étellel való elégedettség: Vannak, akik gyermek nélkül is teljesnek és elégedettek érzik magukat, és életük más területein találnak értelmet és boldogságot.

### **2. Környezeti és etikai aggályok**

- Környezeti hatások: A bolygóért való aggodás és a népesség növelésének etikai következményei egy túlterhelt világban egyeseket arra készítenek, hogy a gyermekvállalás ellen döntsenek.
- Erőforráshiány: A véges erőforrások és a gyermeknevelés környezeti lábnyomának tudatosítása befolyásolja a szülőséggel kapcsolatos döntéseket.

### **3. Transzgenerációs kérdések**

- Egészségügyi aggályok: Az öröklődő egészségügyi problémákkal és problémás genetikai háttérrel rendelkező egyének szeretnék megakadályozni, hogy ez az állapot átöröklődjön a következő generációra.
- Transzgenerációs trauma: Több egyén úgy dönt, hogy a traumatizált gyermekkoruk és a nem elfogadható szülői példaképek megtapasztalása miatt jobb, ha ők maguk nem válnak szülővé.

### **4. Gazdasági tényezők**

- Pénzügyi instabilitás: A gazdasági bizonytalanság és a gyermekneveléssel járó magas költségek miatt is dönthetnek úgy, hogy nem vállalnak gyereket.
- Karrierprioritás: A karrierépítésre és a szakmai célokra való összpontosítás vágya arra készítheti az egyént, hogy ne a gyermekvállalás mellett döntsön. Gyakran előfordul azonban női munkavállaló esetében, hogy a karrierépítés közben elszalad az idő, és akaratlanul kicsúszik a gyermekvállalás optimális idejéből.

#### 5. Társadalmi és kulturális hatások

- Változó normák: A házassággal és a szülőséggel kapcsolatos társadalmi normák változnak. Egyre inkább elfogadottak a különböző életlehetőségek, beleértve a gyermekvállalás mellőzésének döntését is.
- Támogató hálózatok: A támogató családi struktúrák vagy közösségi hálózatok hiánya befolyásolhatja a döntést, mivel a szülői szerepvállalással járó vélt elszigeteltség ijesztő lehet.

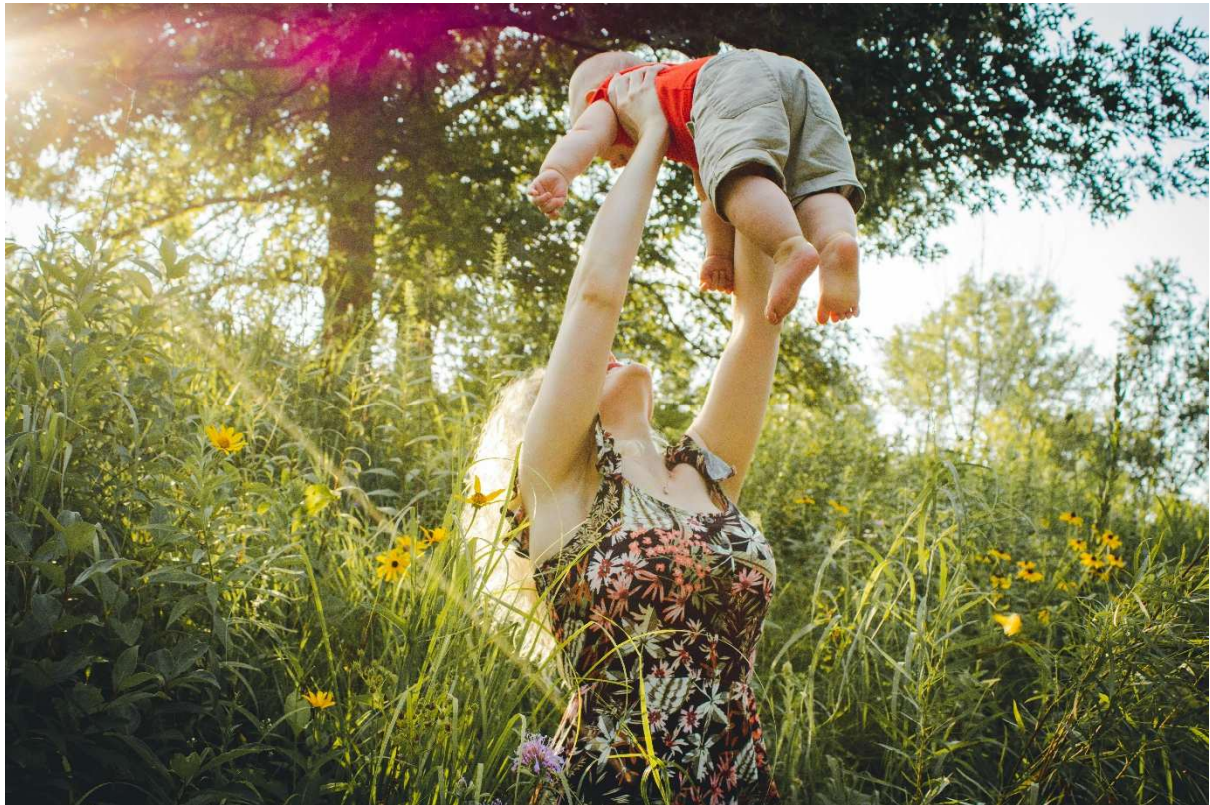
### **Következtetés – váljunk-e szülőkké?**

A szülővé válás összetett döntés, amelyet számtalan tényező befolyásolhat, beleértve a személyes értékeket, a társadalmi elvárásokat és a gyakorlati megfontolásokat. A nők számára a kihívások gyakran felerősödnek a hagyományos nemi szerepek, a karrier megszakítása és a többféle felelősség egyensúlyozásának nyomása miatt. Emellett a jövővel kapcsolatos félelmek, a klímaváltozás, a pénzügyi kiszolgáltatottság és a párkapcsolatokra gyakorolt hatás is jelentős szerepet játszik a döntéshozatali folyamatban. E kihívások megértése és azon okok tiszteletben tartása, amelyek miatt egyesek úgy döntenek, hogy nem vállalnak gyermeket, döntő fontosságú egy olyan támogató és befogadó társadalom kialakításában, ahol minden életlehetőséget értékelnek.

### **Mi úgy gondoljuk, hogy igen, érdemes szülőkké válni!**

Összegyűjtöttünk sok személyes vallomást, videókat is készítettünk ebben a témában, a projekt honlapján és Facebook-oldalán megtekinthetők. Itt néhány gondolatot osztunk csak meg, egy-egy mondatot arról, milyen sokféle pozitív érzéssel, gondolattal és tapasztalattal járhat a gyermekvállalás.

- Teremtünk egy embert, akit segítünk az útján, hogy megtalálja önmagát és halálunkig támogatjuk abban, hogy jól érezze magát az életében.
- Személyes tanulás és fejlődés: türelemre, alkalmazkodásra és önzetlenségre tanít.
- A feltétel nélküli szeretet megélése.
- A szülőség egyenlő a változással. Folyamatosan változik a szülő, a gyerek és az ő kapcsolatuk is.



- A gyereked az egyetlen emberi lény, aki kíváncsi szivacsként issza azt a kincses ládát, ami a saját gyerekkorodban összerakosgattál.
- A gyerekekkel lehet játszani, újraélni a gyermekkort. Megadhatok nekik mindent, ami az enyémből hiányzott, és mindent, amit szerettem benne. Legalábbis törekedhetek rá.
- Megteremthetek egy otthont, biztonságos, szerető környezetet, amiben aztán csodálhatom, ahogy kivirágzik a lélek. Átadhatom, amit megtanultam, és nézhetem, ahogy változik, és továbbfejlődik ez a tudás.
- Egy lehetőség, arra, hogy megéljünk egy mély, ősi, női szerepet. Lehetőség arra, hogy továbbadjuk az életet. Lehetőség arra, hogy jobb emberré váljunk.
- Hihetetlen önismereti utazás, a saját határait állandó feszegetése.
- Szülőnek lenni kihívás, ösztönszerű és tudatos törekvés a legjobbra.
- Gyermeked tanul és vele újra tanulsz amit már régen elfelejtettél.
- Elvárásmentes szeretet, ölelés, boldogság lesz a részed.
- Mindennapi apró örömeink teszik teljessé az életet.
- Csodás érzés látni és megélni, ahogy egy apró kis emberke lassan szépen felnőtté válik.

### **Személyes feladatok / vitapontok**

1. Szánj egy kis időt egyedül vagy a partnereddel arra, hogy egy rövid „stratégiai terv” készülhessen a gyermekvállalással kapcsolatban. Ha ketten dolgoztok rajta, akkor egyénileg és párként külön listán válaszoljatok a következő kérdésekre:

- **ERŐSSÉGEK:** Melyek azok az erősségek, belső erőforrások, amelyekkel egyénileg és párként rendelkezünk egy vagy több gyermek felneveléséhez? (Ez lehet belső erőforrás, tudás vagy anyagi erőforrás stb.).
- **GYENGE PONTOK:** Melyek azok a gyenge pontok, belső küzdelmek, amikkel számolnunk kell (ezek lehetnek rossz szülői szerepminták, pénzügyi kérdések, párkapcsolati-dinamikai problémák stb.). Mik a félelmeink önmagunkkal kapcsolatban? A fenti cikket is használhatod az ötleteléshez.
- **LEHETŐSÉGEK:** Milyen külső támogatást kaphatunk, milyen lehetőségeket használhatunk ki? Ez lehet baráti, családi, szülői, állami támogatás.
- **KOCKÁZATOK:** Melyek azok a külső tényezők, amelyek megnehezítik a gyermeknevelést? Milyen félelmeink vannak a körülöttünk lévő világgal kapcsolatban?

Amikor listát készítünk, írjunk le mindent; a legjelentéktelenebbnek tűnő dolgoktól kezdve a nagy problémákig.

2. Válaszd ki a csatáidat! Menj végig a fenti listákon, és az összes listából azonosítsd azt a 2-3 pontot, amelyet a legfontosabbnak tartasz. Gondold végig, hogyan kezeled az adott kérdést.

- Az erősségeidet hogyan tartod meg és hogyan fejlesztet tovább?
- Gyengeségek esetében mit teszel, hogy szembenézz vele, és ellensúlyozd?
- A lehetőségekkel kapcsolatban mi a következő néhány lépés annak érdekében, hogy ezek rendelkezésre álljanak?
- Hogyan kezeled a kockázatokat? Mit teszel, ha azok valóra válnak?

## Támogató és asszertív kommunikáció

A támogató és erőszakmentes kommunikáció elengedhetetlen az egészséges kapcsolatok ápolásához és a konfliktusok békés megoldásához. A két meghatározó pszichológus, Thomas Gordon és Marshall Rosenberg jelentősen hozzájárultak ehhez a területhez, olyan gyakorlati megközelítéseket kínálva a kommunikációhoz, amelyek az empátiát, a tiszteletet és a kölcsönös megértést hangsúlyozzák.

### Thomas Gordon megközelítése

Thomas Gordon klinikai pszichológus dolgozta ki a „Szülői hatékonyság tréning” (P.E.T.) programot, amely a szülők és a gyermekek közötti hatékony kommunikációs készségekre helyezi a hangsúlyt. Megközelítése azon az elképzelésen alapul, hogy a nyílt, őszinte és tiszteletteljes kommunikáció megelőzheti a konfliktusokat és erős, bizalomteljes kapcsolatokat építhet.

- Aktív hallgatás: Gordon hangsúlyozta az aktív hallgatás fontosságát, amikor a hallgató teljes mértékben koncentrálni, megérteni, válaszolni, majd megjegyezni az elhangzottakat. Ez magában foglalja a beszélő által elmondottak visszatükrözését, az empátia kimutatását és az érzelmi érvényesítést.
- Én-üzenetek vs. Te-üzenetek: Gordon az „Én-üzenetek” használata mellett érvelt a „Te-üzenetek” helyett, vagyis az érzések kifejezésére anélkül, hogy a másik személyt hibáztatná vagy kritizálná. Az „Én-üzenet” a beszélő érzelmeire és tapasztalataira összpontosít, csökkentve a védekezést és elősegítve a nyitottabb párbeszédet. Például, ha azt mondjuk: „Ideges vagyok, amikor az edények mosatlanul maradnak, mert ez kellemetlenné teszi a konyhát”, ahelyett, hogy azt mondanánk: „Soha nem takarítasz el magad után”.
- Vesztes nélküli konfliktusmegoldás: Gordon bevezette a „vesztes nélküli konfliktusmegoldás” fogalmát, ahol mindkét fél együtt dolgozik azon, hogy olyan megoldást találjon, amely minden érintettet kielégít. Ez a módszer ellentétben áll a győztes-vesztes forgatókönyvekkel, ezzel elősegíti az együttműködést és a kölcsönös tiszteletet.

### Marshall Rosenberg megközelítése

Marshall Rosenberg pszichológus, az erőszakmentes kommunikáció alapítója hasonló elvekre épít, hangsúlyozva az empátia, az együttérzés és a megértés fontosságát a kommunikációban. Az erőszakmentes kommunikáció célja, hogy segítse az egyéneket abban, hogy hitelesen fejezzék ki magukat, és empátiával hallgassanak meg másokat.

- Megfigyelések vs. minősítések: Rosenberg hangsúlyozta a megfigyelések és a minősítések, általánosítások szétválasztásának fontosságát. A megfigyelések objektív megállapítások arról, amit valaki lát vagy hall, míg a minősítések szubjektív

ítéletek. Például, ha azt mondjuk: „Észrevettem, hogy nem tetted be a tejet a hűtőbe” (megfigyelés), ahelyett, hogy azt mondanánk: „Soha nem törődsz azzal, hogy betedd a tejet a hűtőbe” (minősítés – általánosítás).

- **Érzések:** Az erőszakmentes kommunikáció arra ösztönzi az embereket, hogy érzéseiket világosan és őszintén fejezzék ki. Ez magában foglalja az érzelmek azonosítását és megosztását vádaskodás nélkül. Például: „Szorongok, amikor nem érsz haza a megbeszélte időben”.
- **Szükségletek:** Rosenberg megközelítésének központi eleme a szükségletek kifejezése. Minden érzés a mögöttes szükségletekhez kapcsolódik. Ezen szükségletek azonosításával és közlésével az egyének elősegíthetik a megértést és a kapcsolatot. Például: „Tudnom kell, hogy ki fürdött ma a gyereket, hogy nyugodtabbnak érezzem magam”.
- **Kérések:** Az erőszakmentes kommunikáció a követelések helyett az egyértelmű, konkrét kérések megfogalmazását támogatja. Ez azt jelenti, hogy tiszteletteljesen és megfontoltan kérjük azt, amire szükségünk van. Például: „Szólnál nekem, ha késni fogsz?” ahelyett, hogy „Mindig értesíts, ha késel”.

### **A megközelítések egyesítése**

Mind Gordon, mind Rosenberg megközelítése közös alapelveket tartalmaz, amelyek integrálhatók a támogató és erőszakmentes kommunikáció fokozása érdekében:

- **Empátia és megértés:** Mindkét megközelítés hangsúlyozza az empátia és a megértés fontosságát a kommunikációban. Az aktív meghallgatás és a másik személy nézőpontjának megértésére való törekvés döntő fontosságú a bizalom kiépítése és a konfliktusok megoldása szempontjából.
- **Az érzések és szükségletek világos kifejezése:** Az „én-üzenetek” használata és az érzések és szükségletek világos kifejezése megelőzheti a félreértéseket és csökkentheti a védekezést. Ez elősegíti a nyitottabb és őszintébb párbeszédet.

- Együttműködő problémamegoldás: Mindkét megközelítés az együttműködő problémamegoldást támogatja. A kölcsönös tiszteletre és együttműködésre összpontosítva az egyének olyan megoldásokat találhatnak, amelyek mindenki igényeit kielégítik.

### **Gyakorlati alkalmazások**



- A gyerekevelésben: Ezen kommunikációs technikák alkalmazása javíthatja a szülő-gyermek kapcsolatot, csökkentheti a konfliktusokat, és elősegítheti a pozitív családi környezet kialakulását. Az aktív hallgatás és az empatikus válaszok segíthetnek a gyerekeknek abban, hogy úgy érezzék, meghallgatják és megértik őket.
- A párkapcsolatban: Az érzések és szükségletek világos kommunikációja javíthatja a partnerek közötti intimitást és megértést. Az erőszakmentes kommunikáció segít a konfliktusok konstruktív megoldásában.
- A munkahelyen: Ezek a technikák elősegíthetik az együttműködőbb és tiszteletteljesebb munkakörnyezetet. A hatékony kommunikáció fokozhatja a csapatmunkát, csökkentheti a félreértéseket és javíthatja az általános produktivitást.

### **Személyes feladatok / vitapontok**

Egy héten át, miután kommunikáltál valakivel akár a munkádból, akár a magánéletből, tarts egy rövid szünetet, hogy értékeld a saját kommunikációdát.

- Mi volt a kommunikáció célja (Információ megosztása? Kötődés kialakítása? Segítséget kapni? Segítséget nyújtani? Kapcsolattartás? Egyéb?) Milyen igényeket elégítettél ki ezzel a kommunikációval?
- Milyen érzéseid/érzelmeid voltak? Sorolj fel annyit, amennyi volt. Nem baj, ha akár egymásnak ellentmondó érzéseid is vannak.
- Mennyire figyeltél a másik emberre? Mennyire érezted, hogy meghallgattak?
- Mi váltott ki negatív érzéseket, és mitől érezted jól magad?

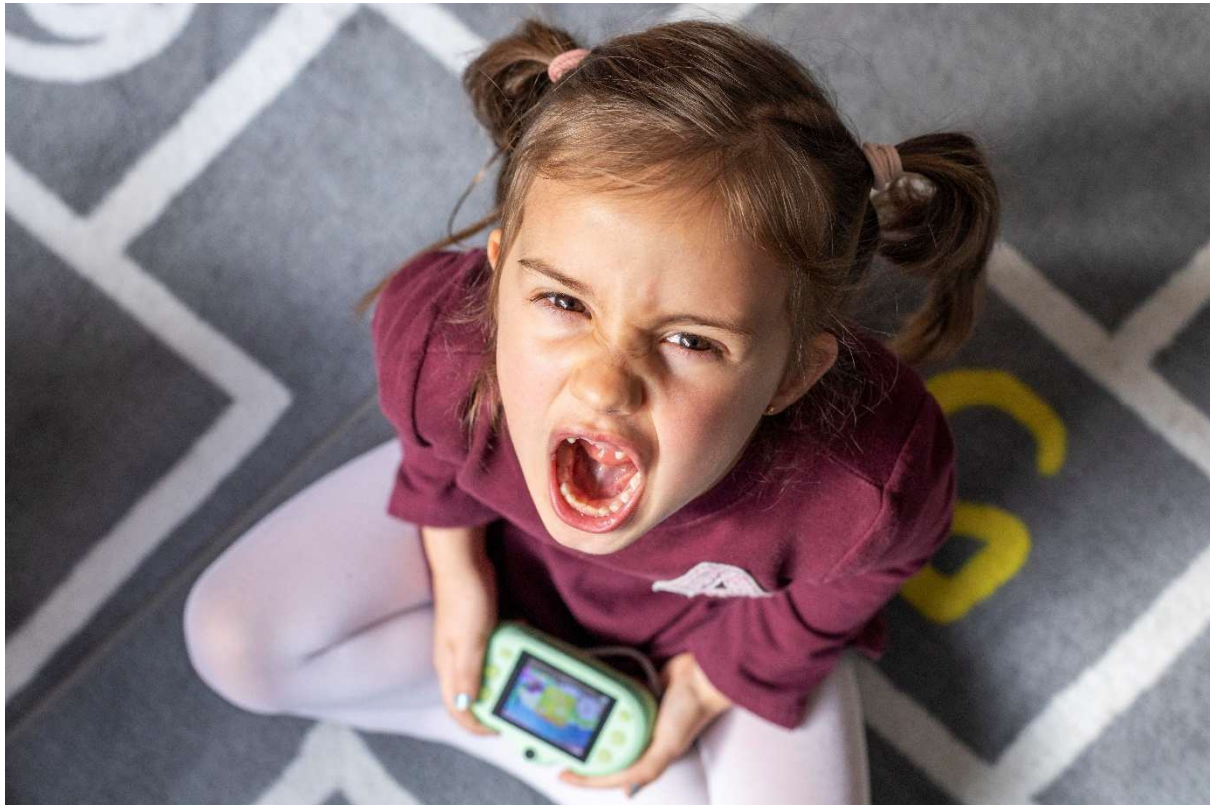
A hét végén nézd át a jegyzeteid, és próbálj meg visszatérő motívumokat, mintákat találni a kommunikációdban és a reakcióidban. A hatékony kommunikáció fontos része, hogy tudatában legyünk annak, hogyan beszélünk és hogyan reagálunk.

Ha csak papíron is, de stresszhelyzet esetén próbálj meg mondatokat fogalmazni a Rosenberg-modell szerint. A gyakorlás sokat fejleszt ennek a technikának az alkalmazásában.



## Világos határok önmagad és gyermeked számára

Szülökként az egészséges, kiegyensúlyozott és tiszteletteljes kapcsolat kialakításához elengedhetetlen, hogy világos határokat szabj magad és gyermeked számára. A határok azok a korlátok, amelyeket a fizikai, érzelmi és mentális jóllétünk védelme érdekében állítunk fel. Meghatározzák, hogyan lépünk kapcsolatba másokkal, és segítenek megőrizni identitásunkat és autonómiánkat.



### Miért kulcsfontosságúak a világos határok?

#### 1. Elősegítik a biztonságot és a stabilitást:

A gyerekek olyan környezetben fejlődnek, amely kiszámítható és következetes. A világos határok támaszt nyújtanak, mivel segítenek a gyerekeknek megérteni, hogy mit várnak el tőlük, és ők mit várhatnak el a szüleiktől. Ez a kiszámíthatóság csökkenti a szorongást, és segít a gyermekeknek abban, hogy biztonságban érezzék magukat, ahol gondoskodnak róluk. Ha a gyerekek ismerik a határaikat, akkor magabiztosan tudnak eligazodni a világukban, mert tudják, hogy vannak világos szabályok és irányelvek, amelyeket következetesen betartanak.

#### 2. Ösztönzik az önfegyelmet és a felelősségvállalást:

A határok önfegyelemre és felelősségre tanítanak, kijelölésükkel a szülők segítik a gyerekeket abban, hogy megértsék tetteik következményeit. Ez a megértés kulcsfontosságú az önkontroll szempontjából, és a felelős döntések kialakulásához. Például a képernyő előtt

töltött idő korlátozása segít a gyerekeknek megtanulni, hogy hatékonyan gazdálkodjanak az idejükkel, és más tevékenységeket, például a házi feladatot vagy a szabadtéri játékot előtérbe helyezték.

### 3. Elősegítik a tiszteletet és az egészséges kapcsolatokat:

A világos határok megtanítják a gyerekeket arra, hogy tiszteletben tartsák mások határait és igényeit. Ha a szülők egészséges határokat húznak, a gyerekek megtanulják értékelni és tisztelni mások határait, ami egészségesebb kapcsolatokhoz vezet. Ez a tisztelet kiterjed a személyes tér, az érzelmi határok és a társas interakciók megértésére is, elősegítve az empátiát és a másokra való odafigyelést.

### 4. Támogatják az érzelmi jóllétet:

A határok elengedhetetlenek az érzelmi jólléthez mind a szülők, mind a gyerekek számára. Segítenek megelőzni a kiégést és az érzelmi kimerültséget azáltal, hogy biztosítják a személyes szükségletek tiszteletben tartását. A szülők számára a határok megállapítása azt jelenti, hogy elismerik a pihenésre, öngondoskodásra és személyes időre való igényüket, ami létfontosságú az egészségük megőrzéséhez és ahhoz, hogy hatékonyan tudjanak gondoskodni a gyermekeikről.

### 5. Lehetővé teszik a személyes autonómiát:

A határok alapvető fontosságúak az erős önismeret és a személyes autonómia kialakításában. A gyerekek számára az egyértelmű határok segítenek megérteni a jogukat és kötelességeiket, elősegítve a függetlenséget és az önbizalmat. A határok fenntartása támogatja a szülői identitást és önbecsülést, és lehetővé teszi az erős és a tisztánlátó szülői szerepet.

### 6. Megelőzik a hatalmi harcokat:

A következetes határok csökkentik a szülők és a gyerekek közötti hatalmi harcokat. Ha a szabályok és az elvárások világosak, a gyerekek kevésbé valószínű, hogy megkérdőjelezzék azokat. Kevesebb lesz a konfliktus, így harmonikusabb családi életre számíthatunk. Az egészséges határok kijelölésével azt is biztosíthatjuk, hogy a szabályok megsértésére kiszámíthatóan reagálhasson a szülő, ez pedig elősegíti az igazságosság érzését a gyerek számára, és az ok-okozati viszony megértését.

### 7. Fejlesztik a kommunikációs készségeket:

A határok megállapítása és fenntartása magában foglalja az egyértelmű és hatékony kommunikációt. Amikor a szülők világosan megfogalmazzák a határaikat és elvárásaikat, jó kommunikációs készségeket modelleznek a gyermekek számára. Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek abban, hogy megtanulják igényeiket és határaikat aszertívan és tiszteletteljesen kifejezni, ami alapvető készség a szociális és érzelmi fejlődésükhöz.

## Gyakorlati lépések a határok kijelöléséhez

### 1. Határaid meghatározása:

Gondold át, mi az, ami fontos számodra, és mire van szükséged ahhoz, hogy tiszteletben és biztonságban érezd magad. Ez magában foglalhatja a személyes időt, a magánéletet és a konkrét viselkedési elvárásokat.

### 2. Világos kommunikáció:

Használj világos, az életkornak megfelelő nyelvezetet, hogy elmagyarázd gyermekeidnek a határaidat. Biztosítsd, hogy megértsék a határok mögött meghúzódó okokat és a határok átlépésének következményeit.

### 3. Következetesség:

A következetesség kulcsfontosságú a határok érvényesítésében. Alkalmazd következetesen a szabályokat és a következményeket, hogy gyermeked megértse és tiszteletben tartsa a megállapított határokat.

### 4. Egészséges határok modellezése:

Tetteiddel mutasd be az egészséges határokat. Mutasd meg, hogyan kell tiszteletben tartani mások határait azáltal, hogy tiszteletben tartod a gyerek határait, és a sajátodat.

### 5. Alkalmazkodás, szükség szerint:

Ahogy a gyerekek nővekszik, úgy változnak az igényei és képességei. Légy felkészülve arra, hogy a határokat a fejlődéséhez igazíthasd, biztosítva, hogy azok relevánsak és hatékonyak maradnak.

### 6. Nyílt párbeszéd bátorítása:

Teremt olyan környezetet, ahol a gyerek nyugodtan beszélhet a határaitól és szükségleteiről. Ez a nyitottság elősegíti a kölcsönös tiszteletet és megértést.

## Következtetés

A világos határok alapvető fontosságúak az egészséges szülő-gyermek kapcsolatokban. Struktúrát biztosítanak, elősegítik a tiszteletet, és támogatják mind a szülőket, mind a gyerekek érzelmi jóllétét. Az egyértelmű határok felállításával és fenntartásával a szülők olyan tápláló környezetet teremthetnek, amely elősegíti a fejlődést, a felelősségvállalást és a kölcsönös tiszteletet. Ez a gyakorlat nemcsak a családi dinamikákat teszi egészségesebbé, hanem a gyerekeket is megétőbbé teszi, és felvértezi őket azokkal a készségekkel is, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy magabiztosan, de másokat tiszteletben tartva eligazodjanak a világukban.

## **Személyes feladatok / vitapontok**

Gondold végig, hogy a szüleid milyen határokat húztak gyerekkorodban! Írd le két oszlopba: a te viselkedésed – szülői reakció.

- Mennyire voltak világos határok? Támogatóak voltak vagy éppen ellenkezőleg?
- Különböztess meg a határokat a túlreagálástól és a bántalmazástól!
- Milyen szülői határokat szeretnél megtartani a gyermekeiddel szemben (pl. korlátozott képernyőidő), és mit szeretnél elkerülni?
- Tartsd meg a listát, rendszeresen vedd elő és frissítsd!
- Készíts listát a saját igényeidről, a családdal és a partnerreddel kapcsolatban! Gondold végig, miről vagy hajlandó lemondani, és mi az, amiről nem! Beszéld ezt végig a partnerreddel!

## Romantikus elképzeléseink a szülői szerepről

Az ember szeretne jó szülő lenni. Könnyen azt gondolhatjuk, hogy ez mindenkinek a magánügye, mindenki szabadon eldöntheti, hogyan neveleti a gyermekét, milyen alapelvek szerint. Hogy mennyi időt tölt vele, kikre bízta, amikor nem ér rá, hogy mit tanít meg neki, mit ad enni – és még folytathatnánk a sort. Csakhogy mindez sajnos nem ilyen egyszerű, hiszen a társadalom szabályai adják a kereteket. Az óvodába és iskolába járás szabályait



be kell tartanunk, ahogy a kötelező védőoltásokat is be kell adni minden gyereknek.

Azt már nehezebb meglátni, hogy milyen, egyértelműen ki nem mondott elvárások zúdulnak a szülőkre, amik arra vonatkoznak, hogyan legyen „jó” szülő. Minden szülő megkapja ezeket a szentenciákat az előző generációtól, akiknek az idejében persze minden szebb és működőképesebb volt – vagy legalábbis az idő mindent megszépítő tükrében így tűnhet. Elvárásokkal bombáznak bennünket a reklámok, a tökéletes világ illúzióját nyújtva, és persze a pénzköltés igényével. Remekül működő családokat, romantikus elképzeléseket hihetünk igazinak a filmvászonon.

Szülő legyen a talpán, aki mindezt teljesen ki tudja zárni, és ezektől az elképzelésektől teljesen függetlenül képes a valódi helyzeteket kezelni. Aki csak a saját személyiségéhez illeszkedő elvárásokat támaszt önmagával szemben, és el is fogadja magát és a szülői teljesítményét olyanak, amilyen lenni tud. Aki képes őszintén békét kötni magával, ha kénytelen tápszerrel etetni a kisbabáját. Aki tudomásul tudja venni, hogy

olyan személyiség, akinek muszáj rendszeresen egyedül töltenie bizonyos időt, és képes lelkifurdalás nélkül rábízni a nagyszülőre vagy a bébiszitterre a gyereket. Aki nyugodt lélekkel vállalja, hogy a pici gyerek mellett is fontos neki a munkája.

Ha romantikus ideálokat kergetünk vagy mások elvárásait próbáljuk meg teljesíteni, azzal borítékolhatjuk a boldogtalanságot – a sajátunkat és ehhez kapcsolódóan a gyerekünkét. Így soha nem leszünk önmagunk, tehát nem fogjuk jól érezni magunkat a bőrünkben. Amennyiben sikerül jól megfelelnünk az elvárt szerepnek, a kimerültség fogja megkeseríteni az életünket, hiszen nagy energiák megmozgatására lesz szükség. Ha meg nem felelünk meg az elvárásoknak, akkor kudarcként éljük meg az egészet.

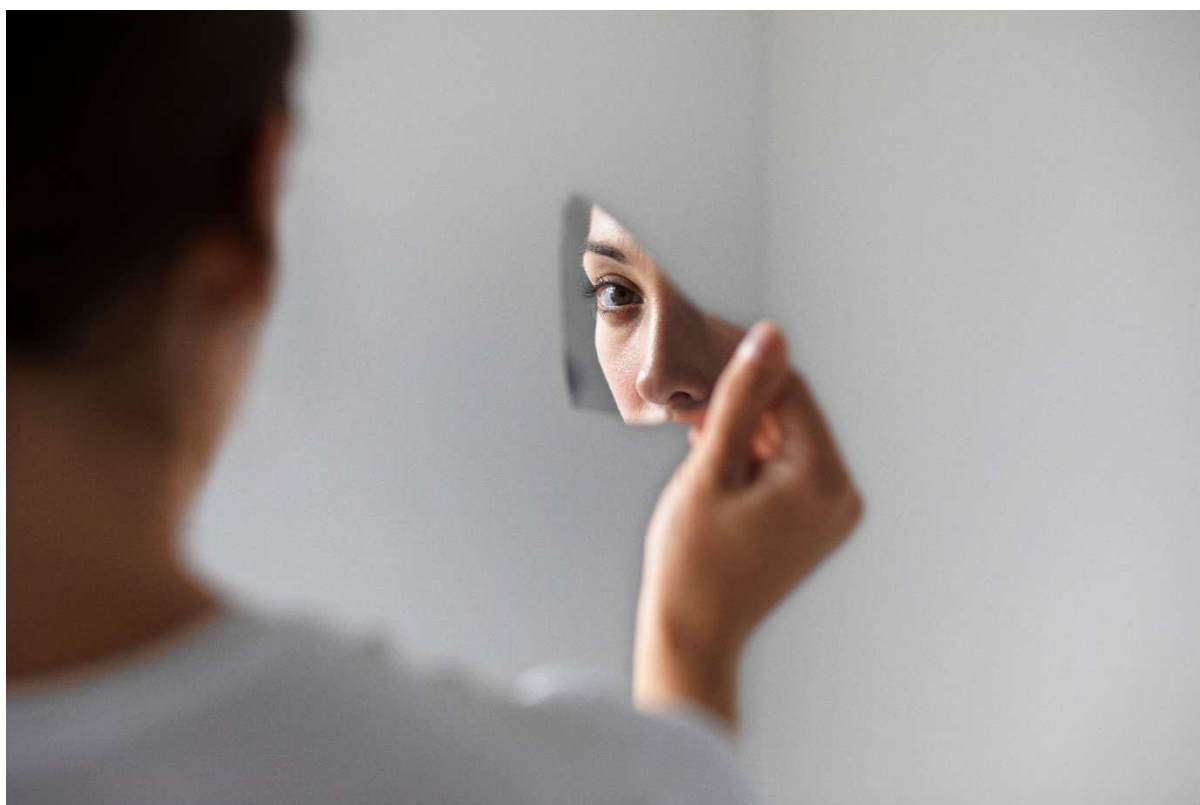
Próbáljuk hát észrevenni, milyen torz elképzelések vesznek körül minket, és vegyük fel a harcot ellenük. Még akkor is, ha a valóság kevésbé színes és nem olyan romantikus.

### **Személyes feladatok/ vitapontok**

1. Gondolj a szülőséggel kapcsolatos elvárásokra és romantikus elképzelésekre. Mit gondolsz, mitől lesz valaki jó anya vagy jó apa?
2. Készíts egy térképet, amely ezeket az elképzeléseket földrajzi egységek vagy tájékozdási pontok formájában ábrázolja! Délen legyenek azok, amelyekkel nem szeretnél azonosulni, északon pedig azok, amelyeket szerinted jó lenne beépíteni a szülői létbe.

## Hogyan maradjak önmagam?

A szülővé válás az egyik legmélyebb változást jelenti az egyén életében, ráadásul hirtelen történik meg, és mindent átalakít. Még akkor is, ha tudatos választás a gyermekvállalás, jelentős stresszfactorokkal járhat. Ahogy Chourdaki is utal rá, a szülőség a személyes növekedés és változás katalizátoraként szolgál: a párkapcsolatból családi egységgé válás alapvetően megváltoztatja az addigi dinamikákat. Változnak a szerepek, főként a gyermek nevelésére és gondozására helyeződik át a hangsúly. A szülői kötelezettségek bonyolult szövevénye és a szülők számtalan funkcionális szerepe alátámasztja Georgiou-Nilsen által megfogalmazott állítást, miszerint „szülőnek lenni



*művészet”.*

### **Az Anya**

Az anyaság, az anyai szerep közgondolkodásban és a médiában sokféle elvárással terhelt. Részben a patriarchális gondolkodásból származva hozzákötjük az áldozatvállalást, az önfeladást, és egy idealizált képet. Anyaként elvárják, hogy mindig te lépj hátra, te add fel a saját vágyaid, és ezt örömmel tedd. Sokan megkérdőjelezzik azt is, hogy ha teherbe estél, anyávról váltál, jogod van-e azt megszakítani, mivel a tested is át kell adni egy másik életnek. Épp ezért sok nő nem meri felvállalni, ha nincs jól az anyai szerepben, vagy annak bármi részében, és nem tud segítséget sem kérni, hiszen sokszor megítélést kap segítség helyett.

Az utóbbi időben az anyasággal kapcsolatos feminista nézőpont miatt megkérdőjeleződtek ezek a hagyományos narratívák. Ideje visszakövetelnünk az „anya” kifejezést oly módon, hogy az tükrözze a nők által valóban megélt tapasztalatokat és vágyakat. Ennek az új felfogásnak fel kell vállalnia az anyaság folyton változó, sokrétű és ellentmondásos természetét, elismerve a szubjektív megélések különböző módjait. El kell ismernie mind a kihívást jelentő, mind az örömteli pillanatokot, elszakítva az anyaságot az elvárásoktól és beragadt vallási, biológiai, egzisztenciális nézetektől.

Anyának lenni legyen választás kérdése, ne társadalmi nyomás következtében váljunk szülőkké. Az „anya” kifejezésnek nem szabad azt sugallnia, hogy egy személy identitásának minden más aspektusa másodlagos. Hadd ne legyen büntudatunk, ha az anyaság küzdelmeiről, a szülői hibáinkról vagy a személyes tér iránti igényünkről beszélünk. Ezzel párhuzamosan azonban a szülő–gyerek kapcsolatáról, az apró, de jelentős pillanatokról, a szeretetről, a gyengédségről vagy az új élet bejelentésének boldogságáról is beszélhessünk anélkül, hogy unalmasnak, feleslegesnek vagy közhelyesnek éreznénk magunkat.

Dr. Andrea O'Reilly szempontjai:

- Az anyaság mint a feminista kutatás legitim területe: O'Reilly amellett érvel, hogy az anyaságnak központi témának kellene lennie a feminista tudományosságon belül. Kritizálja az anyaság történeti elhanyagolását a feminista elméletben, és azt mondja, hogy az anyák tapasztalatai és kihívásai komoly tudományos figyelmet és elemzést érdemelnek. Ezzel az anyai tapasztalatoknak a szélesebb feminista diskurzusokba való bevonására szólít fel.
- Az anyaság újrafogalmazása: O'Reilly az anyaság olyan újradefiniálását javasolja, amely tiszteletben tartja a nők megélt tapasztalatait és döntéseit. Hangsúlyozza, hogy el kell távolodni az anyaság idealizált és előíró fogalmaitól, amelyek a patriarchális narratívákban gyökereznek. Ehelyett az anyaság olyan értelmezését támogatja, amely elismeri annak sokszínűségét, folyékonyágát és összetettségét.
- Az átélt tapasztalatok és döntések tisztelete: O'Reilly munkájának középpontjában az az elképzelés áll, hogy az anyaságot az egyes nők tapasztalatai és döntései alapján kell meghatározni. Ez azt jelenti, hogy el kell ismerni azokat a változatos módokat, ahogyan a nők megtapasztalják és gyakorolják az anyaságot, beleértve a kihívásokat és ellentmondásokat, amelyekkel szembesülnek. O'Reilly támogatja azt az elképzelést, hogy az anyáknak autonómiával kell rendelkezniük saját anyai énképük meghatározásához, anélkül, hogy a társadalmi elvárások korlátoznák őket.
- Anyai felhatalmazás: O'Reilly hangsúlyozza az anyai szerepben rejlő felhatalmazás lehetőségét. Azt állítja, hogy az anyaság az ellenállás és a cselekvőképesség helyszíne lehet, ahol a nők szembeszállhatnak az elnyomó struktúrákkal, és kiállhatnak jogaikért és szükségleteikért. Ez a perspektíva az anyaságot nem kizárólag az elnyomás forrásának tekinti, hanem a személyes és társadalmi átalakulásban rejlő lehetőségek felismerésére helyezi a hangsúlyt.



- A „jó anya” mítoszának megkérdőjelezése: O'Reilly kritizálja a „jó anya” mítoszt, amely irreális követelményeket állít az anyák elé, és gyakran az elégedetlenség és a bűntudat érzéséhez vezet. Arra szólít fel, hogy romboljuk le ezt a mítoszt, és az anyaság reálisabb és támogatóbb felfogásával váltsuk fel, amely elismeri az elkerülhetetlen tökéletlenségeket és küzdelmeket.

A fenti témákon magunknak is érdemes elgondolkodni, akár (leendő) anyai vagy apai szerep oldaláról, hiszen a fenti szempontok figyelembe vétele mellett egy sokkal egészségesebb, boldogabb családi élet kialakítására van lehetőségünk.

## **Személyes feladatok / vitapontok**

Gondold végi a következőket, és ha teheted, vitasd meg a pároddal vagy a barátaiddal:

- Milyen változások történtek az életedben, miután szülővé váltál?
- A te választásod volt, hogy szülő lettél ?
- Milyen társadalmi elvárásoknak kellett megfelelned ?
- Szembesültél a „jó anya” mítosszal ?
- Tennél-e valamit másképp?

## A munka és a család összehangolása

A nemzetközi szakirodalomban nincsenek egységes, általánosan elfogadott meghatározások a munka és a családi kötelezettségek összeegyeztetése témában.

Tartalmának meghatározására tett kísérletként azonban azt mondhatjuk, hogy ez azt jelenti, hogy harmóniát próbálunk teremteni az élet két fontos eleme között, vagyis próbáljuk egyensúlyban tartani a munkánkat és a családi életünket. Csakhogy ez korántsem ilyen egyszerű. Először is, ott a látható, tehát társadalmi szinten munkának nevezett munka, vagyis az, amiért fizetést kap az ember. Egyértelmű, hogy a család megélhetésének biztosításához ez elengedhetetlen. Hagyományosan ez volt az apai feladat, aki a család fenntartójának számított. Jelen van azonban, és mostanában már egyre többet beszélünk is róla, a láthatatlan, tehát fizetés nélküli munka, ami nélkül nem működik a család, még sincs igazán megbecsülve. Márpedig a bevásárlástól a főzéstől át a mosogatásig, a mosástól a takarításon át az ügyintézésig rengeteg teendőt kell nap mint nap ellátnunk. Túl a háztartásvezetésen, sok olyan tevékenység is van, ami konkrétan a gyerekneveléshez kötődik, és bizony a teljes állásban dolgozó szülő számára komoly mutatóvá teljesíteni. Gondoljunk végig: óvodába, iskolába vinni, hazahozni, orvoshoz vinni, ha beteg, otthon ápolni, gondoskodni a ruháról, cipőről – és folytathatnánk a sort, és mindezzel még csak a gyerek fizikai szükségleteit elégíti ki. Ezt a láthatatlan munkát hagyományos női szerepek tekintették évszázadokon át. Aztán valamikor a 20. században szükség lett a nőkre is a munkaerőpiacon, tehát ők is elkezdtek munkába járni, ám a láthatatlan munka épp úgy az ő dolguk maradt.

De térjünk vissza az eredeti gondolathoz. Az a bizonyos szakirodalom a munka és a magánélet egyensúlyát eddig nagyrészt a munkába járó szülő szempontjából vizsgálta, bár megkülönböztette a „dolgozó” és az „eltartott” szülői szerepeket, ez utóbbi szempontjaival és láthatatlan munkájával nem foglalkozott. Új megközelítés, hogy a dolgozókkal együtt élő személyek igényei és szükségletei is érvényesüljenek.

Ha abból indulunk ki, hogy ebben a témában nem csak az időbeosztásról és a szervezési problémákról beszélhetünk, akkor a munka és a család összeegyeztetése egy olyan lehetőség, ami a teljes életünk minőségének fontos szempontjaként jelenik meg. Mert valóban számos kérdés kapcsolódik a témához. Ahhoz, hogy valóban a saját igényeink szerint hangolhassuk össze a munkát és a családi életet, szükség van például jól működő családtámogatási rendszerre, mondjuk az otthon maradni kívánó szülő fizetésének pótlására. Vagy gondoljunk csak arra, ha az egyik szülő szeretne részmunkaidőben vagy távmunkában dolgozni – ehhez olyan cégek kellene, amelyek ezt lehetővé teszik. A szélesebb családi kapcsolatok is sokat tudnak segíteni, különösen, ha mindkét szülő fontosnak tartja a karrierépítést, vagy egyszerűen nem tudnak egyetlen fizetésből megélni. De nem mindig jó megoldás a nagyszülőkre vagy a nagybácsira bízni a gyereket, tehát elegendő számú ingyenes vagy könnyen megfizethető intézmény (bölcsőde, óvoda) nélkül lehetetlen helytállni a munkahelyen.

Az Európai Unióban a munka és a magánélet összeegyeztetésére irányuló politika már az 1980-as években megjelent, és a nők munkaerőpiaci részvételének támogatásához kapcsolódik. A nemek közötti egyenlőség szerepel az EU gazdasági célkitűzéseinek előmozdítására irányuló javaslatokban és állásfoglalásokban. A cél elsősorban a nők foglalkoztathatóságának javítása, másodsorban a férfiak családi életben való egyenlő



részvételének előmozdítása.

Bár kezdetben a koncepció párhuzamosan jelent meg a nők munkaerő-piaci részvételének növekedésével, tehát elsősorban azt taglalta, a dolgozó nők hogyan

egyvezessék össze otthoni feladataikat a munkával, fokozatosan ez a nemek közötti aszimmetria kezdett helyreállni, aminek eredményeképpen a munka és a család összeegyeztetése minden ember közös igényeként fogalmazódik újra, nemtől függetlenül. A szakmai és a családi élet harmonizálásának politikáját már nem - legalábbis intézményesen nem- „női ügyként” kommunikálják, hanem a férfiakat is a családi és háztartási feladatok vállalására ösztönzik. És valóban, nagyon fontos gondolat, hogy a munka és a magánélet közötti harmónia megteremtése mindenkit érint, nemtől és szakmai státusztól függetlenül. Ennek megértése segíthet bennünket, hogy megtervezzük a saját háztartásunk megfelelő működését, hiszen ahogy a mondás tartja, „ahány ház, annyi háztartás”. Annak köszönhetően, hogy ma már könnyebben jelen lehet mindkét szülő a munkaerőpiacon, illetve hogy ma már árnyaltabbak a családi szerepek és több bátorítást kapunk arra, hogy a háztartás körüli feladatokat is közösen oldjuk meg, mi magunk építhetjük ki a párunkkal, családukkal való közös működésünket. Megbeszélhetjük egymás között, hogyan oszthatjuk fel a munkába járás feladatát és az otthoni terheket úgy, hogy mindenki boldog és elégedett maradjon, és egyik felet se terhelje túl a közös élet fenntartása.

### **Személyes feladatok / vitapontok**

- Írd, mit teszel egyetlen nap alatt a gyermekeidért/családodért/háztartásadért!
- Írd le, mit teszel egy nap alatt önmagadért!
- Készíts egy listát arról, hogy mit teszel a felkeléstől az esti lefekvésig.
- Ha van partnered – hasonlítsd össze az övével!
- Mit fogsz mondani a lányodnak erről a témáról, milyen tippet fogsz neki adni?

## Hagyjuk hátra az ártalmas mintákat

Ahogy az állatvilág, úgy az emberiség élete is generációról generációra továbbított mintákra épül. A túléléshez, a stresszhelyzetben való reakciókhoz, a kötődéshez, az életstratégiákhoz is mintákat hordozunk. Manapság azonban egy sok tekintetben megváltozott világhoz kell alkalmazkodnunk, amiben nem minden régi minta működik jól – ez az egyik probléma a szülői mintákkal. A probléma másik része, hogy mindannyian hordozunk olyan szülői mintákat is, amiktől szenvedtünk gyerekkorunkban. A szülők számára azonban nem minden esetben tudatosodnak ezek a minta-készletek, néha még az sem, hogy az adott helyzetben azért teszünk valamit, mert a szüleink is így csinálták. Sokat segíthet a saját viselkedésünk felismerésében, megértésében és szükség szerint megváltoztatásában, ha tudatosan készülünk a mintáinkkal való szembenézésre.

Ebben a folyamatban különböző szinteken szembesülhetünk a múltunkkal, szüleinkkel és saját magunkkal. Legyünk nagyon óvatosak és körültekintőek, mert találhatunk olyan rétegeket is, amelyek felfejtéséhez szakember segítségét kell kérnünk. Ha



például a kötődési minta problémás, a feloldás nem fog menni terápia nélkül. Ha azonban nem ennyire alapvető, „rendszerszintű” változás elérése a célunk, akkor boldogulhatunk egyedül is. Például tudatos munkával elérhetjük, hogy tartalmasabbak legyenek a családi ünnepeink, vagy sikerülhet nagyobb szabadságot adnunk a gyerekeinknek a döntéseik során. Ha szeretnénk, hogy a gyerekünk több önbizalommal induljon az életnek, mint annak idején a szülei, sikerülhet például a kommunikáció megváltoztatásával, lépésről lépésre,

magas szintű tudatossággal javítani a saját szülői hozzáállásunkon, és ezzel növelni az ő önbizalmát és magabiztosságát.

Tűzzünk ki tehát reális célokat, és nevezzünk ki kisebb mérföldköveket, amiket teljesíthetünk. Gondoljuk végig, hogy az célunkhoz milyen területen érdemes fejlődünk, és milyen eszközöket használhatunk. Ebben a munkában sokat segít az önismeret és az önreflexió. Gyermeink pedig minden pillanatban tükröt tart nekünk, csak figyelünk és értelmeznünk kell az általa küldött jeleket. Nem egyszerű feladat, de ha legalább néha sikerül jól csinálnunk, jobbá tehetjük a család életét és hangulatát, és a gyerekünkkel való kapcsolatunkat.

Előfordulhat, hogy tudatosan valakiben a rossz szülői minta, és mivel semmiképp sem szeretné ugyanazt a hibát elkövetni, az ellenkezőjét teszi, mint a saját szülei. Csakhogy ez az ellenminta könnyen lehet túlzó és aránytalan, vagy a személyiségünktől idegen. Próbáljunk meg nem a végletekben gondolkodni. Lehet, hogy elég csak árnyalatokat javítani a kapott mintánkon, és máris továbbadhatónak érezzük. Legyünk ebben is tudatosak!

Fontos kérdés az is ebben a folyamatban, hogy egyedül vagy a párunkkal közösen neveljük a gyerekünket. Kétszülős család esetén sokat segít, ha a szülők képesek beszélni egymással a saját hozott mintáikról. Így egymást kiegészítve tudnak együttműködni. Kiderülhet, hogy hasonló megoldandó feladataik vannak, vagy éppen jól kiegészítik egymást a mintáik, és amiben gyengébb az egyikük, abban jól működik a másik. Ideális esetben közös stratégiát tudnak felépíteni a gyereknevelésben, és egymást támogatva, adott esetben pozitív kritikával segítve, sikeresebb szülők tudnak lenni. Természetesen előfordulhatnak a szülők között kisebb-nagyobb konfliktusok is az eltérő minták és a különböző gondolkodásmód és értékrend miatt. Az asszertív kommunikáció és a kompromisszumkésztség ennek a problémának a kezelésében is sokat segíthet.

Azt is tartsuk szem előtt, hogy a családban felnőtt emberek többségének vannak olyan mintái is, amiket szívesen tovább adnak a gyerekeinek. Vegyük sorra, mi volt jó nekünk a saját gyerekkorunkban, mik azok az értékek, amiket kaptunk a szüleinktől és szeretnénk tovább is adni. Tudatosan építsük be ezeket a gyerekeink életébe, és meséljünk is nekik arról, miért fontos számunkra az adott dolog.

### **Személyes feladatok/ vitapontok**

Ahhoz, hogy gyermekünket önazonos módon, saját értékeink szerint neveljük, tudatosan kell viselkednünk, nem csak a negatív példákat kell kerülnünk. Tisztában kell lennünk azzal is, hogy mi a pozitív oldal, mik azok a fő elvek, amelyeket szülőként követni szeretnénk, mik a prioritásaink. Hol vannak a határaink: mik a legfontosabb tényezők, és miben vagyunk hajlandóak kompromisszumot kötni.

1. Milyen szülő szeretnél lenni? – Készíts egy listát a kívánt tulajdonságokról, gondolkodj pozitív mintákon, amiket szeretnél alkalmazni a családban.

2. Érdemes tudatában lenni azoknak az elvárásoknak, amelyek szerint létezik olyan, hogy tökéletes szülő. Fontos, hogy meg tudjuk fogalmazni, milyen tulajdonságokkal rendelkezne ez az ideál – ha valóban létezne. Ezzel a gyakorlattal tudatosíthatjuk magunkban, hogy mi magunk bizonyos területeken közel állunk ehhez az ideálhoz, és hogy más tulajdonságok fejleszthetők. Nem érdemes azonban mindig az ideált követni!

- Írj egy listát a tulajdonságokról egy bizonyos színnel – milyennek képzeled az ideális szülőt?
- Karikázd be egy másik színnel azokat a tulajdonságokat, amelyekkel te rendelkezel.
- Egy harmadik színnel jelöld meg, hogy milyen tulajdonságokat szeretnél magadénak tudni.



## Hasznos linkek és olvasmányok

### Magyarul

Gordon, Thomas: P.E.T. – A szülői eredményesség tanulása, Fordította F. Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban – Újrapcsolódás a belső biztonsághoz, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve – Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.

Chapman, Gary és Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv – Gyerekekre hangolva – Szeresd úgy, hogy érezze!, Harmat Kiadó, 2015.

Dr. Weinhold, Janae és Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségből! – A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.

Nagy Henrietta: POSITIVE PSYCHOLOGY: FROM THE THEORY TO THE PRACTICE In: Hungarian Psychological Review, 2019, 74.3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája – Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó

Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? – A szülő-gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K.: Bölcsék a bölcsőben – Hogyan gondolkodnak a kisbabák?, Typotex Kiadó, 2010

Chapman, Gary: A szeretet mindent legyőz, Harmat kiadó, 2012

Chapman, Gary: Egymásra hangolva, Harmat Kiadó, 2015

Szondy Máté: Megélni a pillanatot – Mindfulness, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2012

Stern, Daniel; Bruschiweiler-Stern, Nadia; Freeland, Alison: Anya születik – Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert?, Animula Kft., 2006

Juul, Jesper: Falkavezérek, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., 2022

Stern, Daniel: Egy baba naplója – A kisgyermek életének bontakozó világa, Animula, 2006

Máté Gábor; Neufeld, Gordon: A család ereje – Ragaszkodj gyermekeidhez!, Open Books, 2013

Winnicott, Donald W.: Kisgyermek, család, külvilág, Animula Kft. 2000

Winnicott, Donald W.: Játssz és valóság, Animula Kft. 1999

Durston, Ian: Amit a gyerekeimtől tanultam a menedzsmentről, HVG Kiadó Zrt., 2009

Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 hónap nehézségeivel kapcsolatban – <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

## Angolul

Some youtube links (cinema therapy: Licensed therapist Jonathan Decker and professional filmmaker Alan Seawright discuss mental health topics with movies, for example parenting with The Incredibles, Harry Potter (Weasleys) and Finding Nemo):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhofF4&t=703s>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_coxsEMfPpE&t=585s](https://www.youtube.com/watch?v=_coxsEMfPpE&t=585s)

Becky Kennedy TED talk: The Single Most Important Parenting Strategy:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEAQ>

Chapman, Gary; Campbell, Ross: The Five Love Languages of Children – The secret to loving children effectively

Gopnik, Alison (2017): The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children, Vintage; 1st edition

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K. (2000): The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind, Mariner Books; Reprint edition

Gopnik, Alison: The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.

Gopnik, Alison (2000): How Babies Think: The Science of Childhood, GB Gardners Books.

Cohen, Lawrence J. (2002): Playful Parenting: An Exciting New Approach to Raising Children That Will Help You Nurture Close Connections, Solve Behavior Problems, and Encourage Confidence, Ballantine Books

Stern, Daniel (1985): The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology, Routledge

Stern, Daniel (1992): Diary Of A Baby: What Your Child Sees, Feels, And Experiences, Basic Books; Reissue edition

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): The Birth Of A Mother: How The Motherhood Experience Changes You Forever, Basic Books; edition

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers, Vermilion

Juul, Jesper: Family Life (2012): The Most Important Values for Living Together and Raising Children, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): No!, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): Here I Am! Who Are You?: Resolving Conflicts Between Adults and Children, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): The Child, the Family, and the Outside World, Penguin (reprint)

Andrea O'Reilly In (M)other Words; Writings on Mothering and Motherhood, 2009–2024. Demeter Press, 2024, 536 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice, The 2nd Edition. Demeter Press, 2021: 285 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice. Demeter Press, 2016: 262 pages.

Andrea O'Reilly Rocking the Cradle: Thoughts on Motherhood, Feminism and The Possibility of Empowered Mothering. Toronto: Demeter Press, 2006: 206 pages.

Coming into Being: Mothers on Finding and Realizing Feminism. with Fiona Joy Green and Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 pages.

Gary Chapman Love is a verb 2009 by Bethany House

Dr. Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold Breaking Free of the Co-Dependency Trap 2008, New World Library

Juul, Jesper Raising Competent Children: A New Way Of Developing Relationships With Children 2012 AuthorHouse UK

Juul, Jesper Family Time 2012 AuthorHouse UK

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers 2019 Vermillion

Winnicott, Donald W. Playing and Reality 2005, Routledge

Ian Durston Everything I Need to Know about Being a Manager, I Learned from my Kids 2007, Piatkus Books Ltd.

Gordon, Thomas Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children 2000, Harmony

Faircloth, C. (2013). 'Intensive motherhood' in comparative perspective: feminism, full-term breastfeeding and attachment parenting in London and Paris.

Odent, M Birth and Breastfeeding, Rediscovering the Needs of Women In Pregnancy and Childbirth. Clairview books.

Przybyła-Basista H, Kwiecińska E, Iłska M Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9436. Published 2020 Dec 16.

Roh YS, Yang S The effects of psychological variables of father's role on parenting participation

Burton, J. (2018). The self-care solution: A modern mother's essential guide to health and well-being.

Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004) . The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women.

## **Németül**

Gopnik, Alison; Kuhl, Patricia; Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag.

Gopnik, Alison (2009): Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage.

Juul, Jesper (2013): Elterncoaching: Gelassen erziehen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch.

Juul, Jesper (2014 ), Nein aus Liebe: Klare Eltern – starke Kinder, Beltz Verlag.

Stern, Daniel (1991): Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper verlag.

Stern, Daniel, Bruscheiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert, Brandes & Apsel.

Máté, Gábor; Neufeld, Gordon (2024): Unsere Kinder brauchen uns: Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern, Olaf Pressler.

Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt 2019 Francke-Buch; 8. edition.

Juul, Jesper: Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie. 2016 Beltz; 12th edition.

Winnicott, Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung 2017 Psychosozial Verlag.

Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität 2018 Klett-Cotta; 17. Druckaufl.

## **Görögül**

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα  
Εκδόσεις Πεδίο

Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πένυ Μπράνσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα  
Εκδόσεις Πατάκης

MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας  
Εκδόσεις Θυμάρι

DISSING, SANDAHL IBEN Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν  
ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις Μεταιχμιο

BECKY KENNEDY Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογιός

Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον  
Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

## **A képek forrása**

Freepik – [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Pexels – [www.freepik.com](http://www.freepik.com)



**Holdkő Kulturális Alapítvány  
Magyarország**



**Society for Social Research  
and Education  
Ausztria**



**Active Citizen Partnership  
Görögország**

Ez a kiadván a CC BY-NC 4.0 licenc hatálya alá tartozik. A kiadvány szabadon terjeszthető, másolható, átdolgozható, a kiadvány szerzőinek feltüntetésével, nem üzleti célokra.

Projekt száma: 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791

© dr. Suhajda Éva Virág, dr. Paul Schober, Lukács Gabriella,  
Katona Tünde Virág, Athanasia Defingou



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

**Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.**