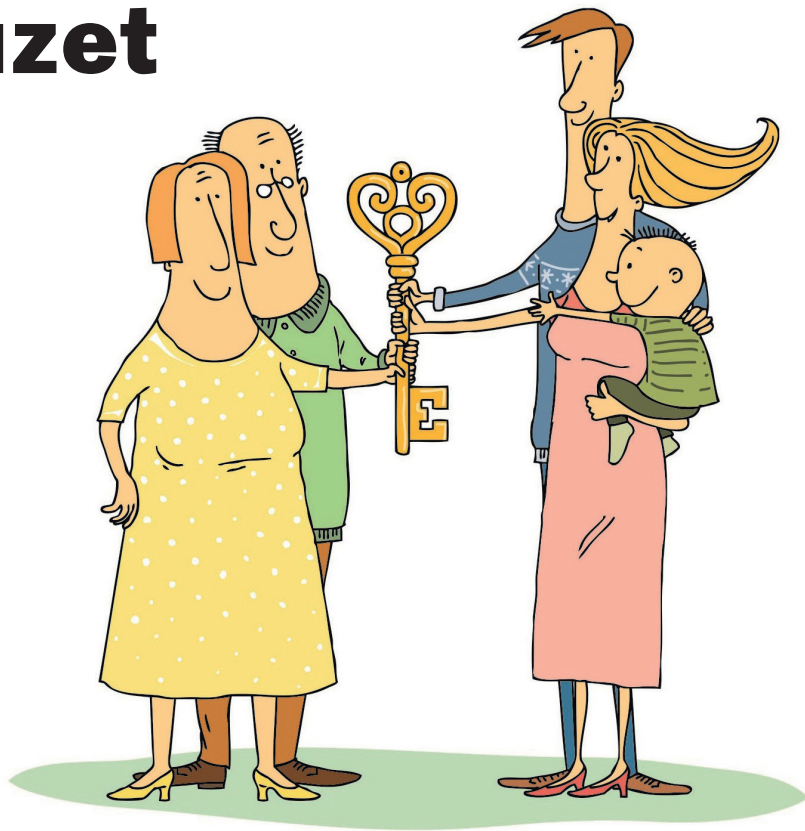


Andrek Andrea – Léder László

Nagyszülő-füzet

Szűcs Édua illusztrációival



Bevezetés

Nagyszülővé válni az egyik legcsodálatosabb élmény, igazi bizonyítéka annak, hogy gyermekünket sikerült úgy felnevelni, hogy **képes továbbadni az életet: képes szülővé válni**. A születő család számára nyújtott nagyszülői támogatás sokféle lehet. Segítséget nyújtani és elfogadni egyszerűnek tűnik. Mégis, ha betekintünk a családok életébe sokszor azt tapasztaljuk, hogy a szívmengető érzések mellett számos feszültség is megjelenik.

Egy kisbaba érkezése, különösen, ha elsőszülött, a nagycsaládon belül is változást hoz. Minden érintettnek új kihívásokkal kell szembenéznie.

Gyakran a nagyszülők érzik úgy, hogy nincs is szükség a segítségükre, a szülők egész egyszerűen saját „hatáskörben” kívánják nevelni gyermeküket. Más családok arról számolnak be, hogy a nagyszülők segítségének elfogadása vitákkal és konfliktusokkal járhat együtt. Emiatt, inkább a fizetett gyermekfelügyeletet, vagyis „bébisitterek” alkalmazását választják.

E kis füzet célja, hogy megmutassa, milyen fontos szerepet játszanak a nagyszülők és unokáik egymás életében. Célunk a három generáció békés együttműködésének támogatása.

Nagymama, nagypapa, ezt olvasd el!

Anyák és apák egyre több hasznos könyvből és internetes oldalon tájékozódhatnak a gyermekvárás, gyermekszülés és csecsemőgondozás kérdéseiben.

Alig van család, ahol ne volna jelen nagymama és nagypapa a kicsi érkezése idején, mégis kevés szó esik a nagyszülők szerepéről és jelentőségéről. Szerencsére a gyermekorvosok, védőnők rendszeresen találkoznak a nagyszülőkkel, pontosan tudják, milyen fontos és egyedi szerepet játszanak az unokák életében. A ma születő gyermekeknek lehetősége van arra, hogy nagyszüleikkel aktív, személyes kapcsolatot alakítsanak ki, hiszen a mai nagyszülők hosszabban élnek és sok éven át töltik be nagyszülői szerepüket.



Általában csökken a családok mérete, hiszen egyre kevesebb a vállalt gyermek, de több generáció is jelen lehet egy családban.

Túl korán, túl későn vagy éppen jókor?

A nagyszülővé válás időpontja valójában nem „választható”, nagyszülővé gyermekeink tesznek bennünket. Ezért aztán előfordulhat, hogy az unoka „túl korán”, vagy akár „túl későn” érkezik. Ön hogyan érez ezzel kapcsolatban? Ha úgy érzi, túl korán és váratlanul lett nagyszülő, legyen türelmes önmagával, nagyszülővé válni nem jelenti azt, hogy egyik napról a másikra megöregedett. A fiatal nagymamák és nagypapák könnyebben válnak aktív, unokáik mindennapjaiban résztvevő családtagokká.

Ha úgy érzi, hogy unokájának már rég meg kellett volna érkeznie, önmagával és a szülőkkel is legyen nagyon megértő. Minden szülő jogos vágya, hogy unokái szülessenek, de a sürgetés,

türelmetlenség éppen ellenkező hatást válthat ki. A késői nagyszülővé válás is számtalan előnnyel jár. A nyugdíjas életforma több szabadságot biztosít az „unokázásra”!



Nagyobb az öröm, mint gondolnánk

A nagyszülői szerep kibontakozása már az unoka várásának idején megkezdődik. Különösen az anyai nagymamákra igaz, hogy már lányuk várandóssága alatt unokáik életének központi szereplőiként képzelik el magukat. Az unoka megszületését követően, a valós tapasztalatok nyomán a nagymamák és nagypapák is magasabbra értékelik örömüket: úgy tűnik, nem igazán lehet előre elképzelni, mennyi pozitív élményt hoz az unoka megszületése! Jellegetes példa, hogy miközben a megszületés előtt többen is úgy gondolták, hogy majd a nyűgös, sírós kisbabát mielőbb hazaadják a szülőknek, a valóságban ennek az ellenkezője történik – a nagyszülők többsége remekül meg tudja nyugtatni a kisunokát!

A kutatások alapján elmondható, hogy míg az unokák megszületésekor egyértelműen a nagymamák játszanak döntő szerepet unokáik életében, az idő múlásával a nagypapák szerepe megerősödik. A nagypapák a nagymamáktól eltérő szereppel, kommunikációval és „szeretet-nyelvel” rendelkeznek. A nagypapák, a férfi nevelési mintának megfelelően több mozgásos és testi érintéssel járó játékot végeznek unokáikkal, hosszú távon pedig jellemző a kezűgyességet, praktikus szemléletet igénylő tudás átadása is.

Van-e helye a nagyszülőknek a szülőszobán?

Erre a kérdésre nincs egyértelmű válasz. Az elmúlt években gyakorivá vált, hogy a szülő nőt párja, férje kíséri el a szülőszobára. A legtöbb szülészetén a szülő nő mellett egy kísérő személy tartózkodhat. Annak az eldöntése, hogy ki legyen a kísérő, elsősorban a szülő nő és párja dolga. Van úgy, hogy a szülés hosszabb ideig tart és a szülők behívhatják a nagymamát a szülés támogatására. Az anya biztonságérzete a döntő: ha saját anyja, apja vagy férje szüleinek jelenléte biztonságot jelent, úgy van helyük a szülőszobán. A szülés egy különleges helyzet, sokszor a felnőtté válás eseménye. Szerencsés, ha a szülő nő nem érez nyomást a környezetéből arra vonatkozóan, hogy ki legyen vele a szülőszobán. Ha Ön nagyszülőként nem kap meghívást a szülésre, ez nem minősíti a lányával/menyével való kapcsolatát. A segítséget, biztonságot bizonyára más helyzetekben várják Öntől!

Vannak párok, akik úgy döntenek, hogy hivatásos érzelmi támogatót, azaz dűlát kérnek fel a szüléshez. Ez különösen nehéz érzéseket okozhat a nagymamákban. A nagyszülői szerep azonban bőven túlmutat a szülőszobán! Bízzon abban, hogy az unokájával való első találkozás – bármikor is következzen be –, felejthetetlen pillanat lesz!

Minden szülőt és nagyszülőt arra biztatunk, nyíltan beszéljék meg, miért szeretnék vagy nem szeretnék, hogy a nagyszülők jelen legyenek a szülésnél, vagy miért választanak dűlát. A szülők és a nagyszülők között feszülő nehéz és kimondatlan érzések megzavarhatják a szülés nyugalját.

Legfontosabb nagyszülői feladat: bízni Apában és Anyában

Az első gyermek megszületése minden szülő számára számtalan kérdést vet fel. Bizonytalansággal járhat akár jelentéktelennek tűnő helyzetek eldöntése is: Kell-e zokni a rugdalózó tetejére? Világosban vagy sötétben aludjon-e a kicsi napközben? Mit csináljak, ha csuklik? A csecsemő etetése, altatása, sírásának megnyugtatása, s különösen a kisbaba esetleges betegségével kapcsolatos kérdések sok fejtörést, aggodalmat okozhatnak egy újszülött szüleinek.

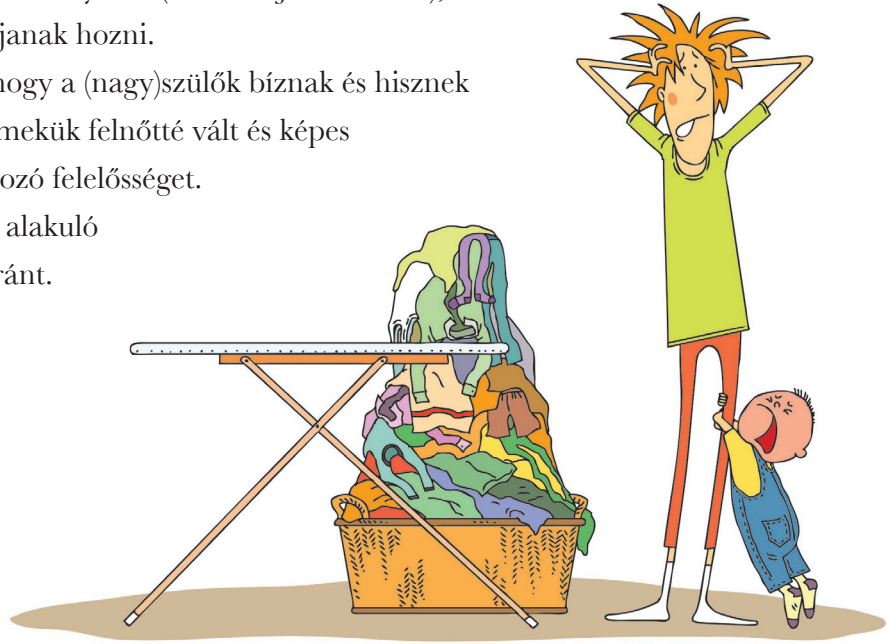
A nagyszülői támogatást akkor tudják igazán hasznosítani az újdonsült szülők, ha úgy érzik, képesek jól ellátni feladataikat. Fontos, hogy ne a szülők helyett, vagy még rosszabb esetben véleményük ellenében próbáljunk meg segítséget nyújtani. Az igazi segítség a szülők szülői feladatainak megerősítése: **„Bízom benned, hogy jó Anya/Apa vagy!”**

Kupaktanács a várandósság idején

Aranyat ér, amennyiben a nagyszülők már a várandósság alatt úgy támogatják érzelmileg és fizikailag lányukat/menyüket (illetve vejüket/fiukat), hogy azok saját döntéseket tudjanak hozni.

Az ilyen támogatás azt üzeni, hogy a (nagy)szülők bíznak és hisznek (továbbra is) abban, hogy gyermekük felnőtté vált és képes vállalni a felnőtt szerephez tartozó felelősséget.

Ez megerősíti a kezdő szülőket alakuló anya- és apaszerepükben egyaránt.

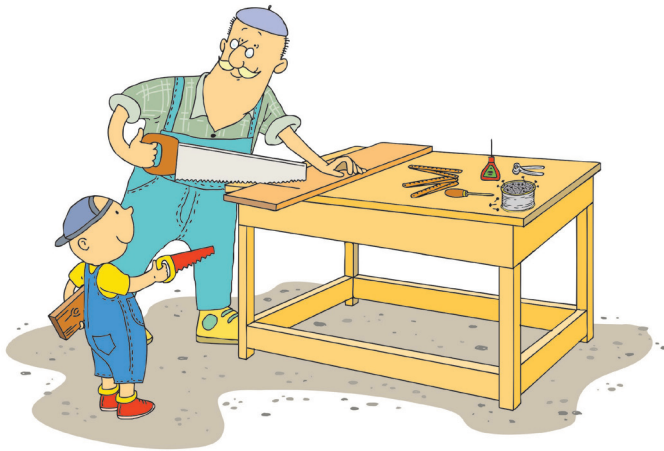


„**Mi volna számotokra az igazi segítség?**” – ez az a kérdés, amit újra meg újra érdemes nagyszülőként feltenni már a várandósság idején az ifjú szülőknek. Figyelem: a válaszok változhatnak a kicsi megszületését követően, a tényleges helyzettől függően!



Nagyapák: a család feje ÉS szíve

A nagyapák meghatározó szereplői unokájuk életének. A vizsgálatok különösen a nagyapák fiúunokáik életében játszott szerepének jelentőségét emelik ki. A nagyapák büszkék arra, hogy unokájuk továbbviszi a családi vérvonalat, a fiúunokák a családi nevet is. Ugyanakkor a nagyapák és lányunokáik életre szóló kapcsolatára is bőven van példa!



A nagyapáknak a nagyszülői szerepbe történő bevonása gyakran támogatást igényel. Megszokásból sok nagypapa érezheti úgy, hogy a most születő unokával való törődés elsősorban a szülők és a nagymamák dolga. A tapasztalatok szerint azonban az aktivizálódott nagyapák kiválóan tudnak bánni az újszülött unokákkal.

Nem meglepő, hogy azok a nagyapák, akikre gyermekeik meleg, támogató édesapaként emlékeznek, várhatóan aktívabb szerepet vállalnak unokáik életében is. Előfordul, hogy a nagyszülő annak idején szülői szerepében nem tudta optimálisan támogatni gyermekét a fejlődésben, nagyszülőként azonban az unokák életének fontos résztvevőjévé válik. „Bárcsak velem lettél volna ilyen kedves...” – fogalmazódhat meg a szülőknél a nehéz érzés az öröm mellett, hiszen a kicsi olyan élményekben részesül, amikben ők maguk gyermekként hiányt szenvedtek. Fontos tudnunk, hogy teljesen eltérő élethelyzet szülőként gyermekeket, illetve nagyszülőként unokákat nevelni. Lehet és érdemes segítséget, konzultációt kérni szakembertől, ha nehezen boldogulnak a nehéz érzések kezelésében. A problémák tudatosítása, kifejezése segítheti az új helyzet elfogadását és az örömteli pillanatok átélését a jelenben.

Milyen a „jó anya”? Ki a „jobb anya”?

Gyakorlati tapasztalat, hogy jószándéktól vezérelve ugyan, a nagyszülők – leginkább a nagymamák – határozott gyermekgondozási és nevelési praktikákkal látják el a szülőket. Minden olyan helyzet, amelyet a nagyszülő rutinosabban és „ügyesebben” old meg a szülőknél, igazolhatja a nagyszülők hozzáértését, ugyanakkor sajnos gyengítheti a szülőkéét. A konkrét tanács, különösen, ha kéretlenül érkezik, a szülők bizonytalanságát erősíti.

Nagymamaként tudattalan törekvésünk, hogy úgy irányítjuk, segítjük lányunkat/menyünket, hogy önmagunk anyai viselkedését láthassuk viszont. „**Csak segíteni akarok!**” – hangzik el gyakran. A felkínált megoldás a nagymama számára otthonos, hiszen akár több gyermeket (köztük magát az érintett gyermeket) is az adott elvek szerint nevelt fel.

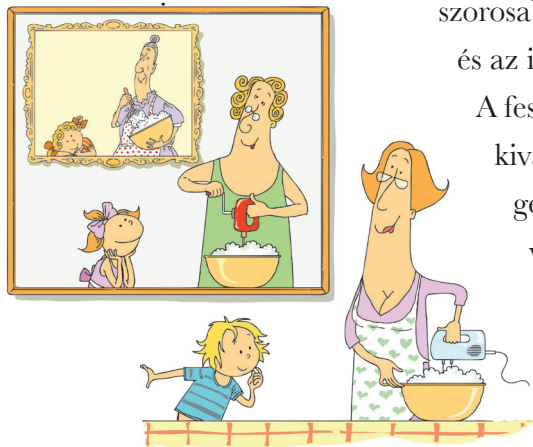
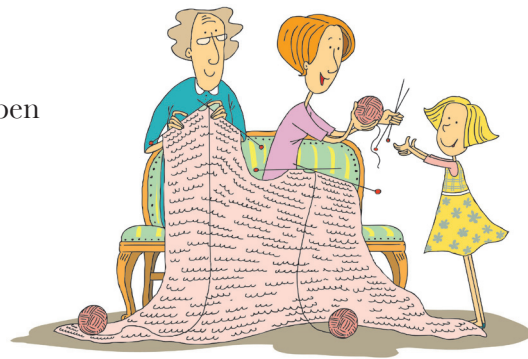
Vajon mi az oka annak, hogy a nagymamák saját anyaságuk mintázatát szeretnék viszont látni unokájuk születése idején? Sok válasz létezik, az egyik ezekből, hogy amennyiben a nagymama saját anyai magatartását látja viszont az unokája körüli gondozásban, az megerősíti őt abban, hogy annak idején jó anya volt. Ennek az ellenkezője még hangsúlyosabb: ha nagyon másként látja lányát/menyét gondoskodni unokájáról, az számára, azt jelentheti, hogy ő maga nem volt jó anya, ezért cselekszik lánya/menye most másként.

Ezekben a nehéz helyzetekben nagy segítség, ha a nagymama és lánya/menye őszintén tudnak beszélgetni minderről, akár az apa bevonásával. Fontos, hogy a nagymamák „engedélyt adjanak” lányuknak/menyüknek arra, hogy azok a legjobb tudásuk és érzéseik szerint gondoskodhassanak gyermekükről. Ők maguk pedig megnyugodjanak abban, hogy annak idején ugyancsak legjobb tudásuk és szándékuk szerint voltak „elég jó anyák”.

Az elmúlt évtizedek során jelentősen változtak az ismeretek az újszülött és csecsemő szükségleteivel kapcsolatban. Bízgatjuk a nagyszülőket, hogy legyenek kíváncsiak az újabb kutatási eredményekre!

Anya – Lánya – Unoka

Az anyák és lányaik általában szorosabb kötődése következtében az anyai nagyszülőkkel jellemzően szorosabb az unokák kapcsolata. Általában az anyák édesanyja aktívabb részt vállal unokái életében. Felcseperedve az unokák is sokszor közelebb érzik magukat az anyai nagyszülőkhöz. Sokan számolnak be arról, hogy a kisbaba megszületésével még



szorosabbra fűződik a kapcsolat anyja és lánya között, és az is természetes, ha időnként feszültségek keletkeznek.

A feszültség okai néha nehezen azonosíthatók: a nézeteltéréseket kiválthatja többek között az elengedést, a felnőtté válást, a függetlenséget, a bizalom kérdését, vagy éppen a nem tudatos versengést körbelengő feszültségek.

Különösen érdemes figyelni arra, hogy az anya és lánya közötti egység, amelybe a kisbaba szépen belesimul, hagyjon helyet, teret az apának is!

Sok párkapcsolati vagy rokoni konfliktus megelőzhető azzal, ha az apa tud a fenti jelenségről, és nem saját családja rossz szándékú kirekesztésnek éli meg. Az apa, illetve az apai szülők megértő bevonása az unokák gondozásába és nevelésébe minden jól működő kisgyermekes párkapcsolat alapja.

Apa – Fia – Unoka

Kultúránkban sajnálatos módon, az elmúlt évtizedekben az apák és a nagypapák nevelésben betöltött szerepe csökkent. Ez azonban nem azt jelenti, hogy elsősorban az anyák és a nagymamák volnának a kisgyermek „szakértői”. Mind az apák, mind a nagypapák a család női tagjaival megegyező minőségben képesek a szülői és nagyszülői feladatok elvégzésére, sajátos férfias stílusukat képviselve. Az aktív nagyapai, illetve az aktív apai szerepkörök szerencsés esetben erősíthetik egymást.

Különösen oda kell figyelnünk a nagypapára, ha már idősebb korba lépett, vagy egyedül él. A passzív, unokáit messziről szerető nagypapa helyett, mindenki, de elsősorban az unokák számára meghatározó lehet a családdal sok időt együtt töltő, aktív nagypapa. A nagypapák távolmaradásának és esetleges passzivitásának oka sokféle lehet. A szülők, illetve a nagymama nagypapához való hozzáállása meghatározó. A nagypapák bevonása minden család életét gazdagítja, a nagymamákra háruló terhelést jelentősen csökkenti.

Anyós – Meny – Unoka

Optimális esetben a szüleitől függetlenedett, érett férfi és nő kapcsolatából születik meg a vágyott gyermek. Egy gyermek születésekor azonban a családot alapító apák között gyakori, hogy a szülői fészek elhagyása részben vagy egyáltalán nem történt meg. Ez a helyzet minden résztvevő számára érzelmileg megterhelő. Az anyának (leendő nagymamának) a legfontosabb és sokszor a legnehezebb a feladata. Engednie és támogatnia kellene fiát alakuló apa szerepében, miközben újra megéletheti saját anyaságával kapcsolatos emlékeit. Minél kevésbé történt meg a leválás és önállósulás korábbi élet-szakaszokban, annál több a konfliktus a gyermekvárás idején. Jó helyen van-e fia a választott nő mellett? Jó édesanyja lesz-e a meny a születő unokának? Kihez tartozik az apa? Kihez legyen lojális? Érdemes nyíltan, minden résztvevő bevonásával kifejezésre juttatni az érzéseket. A konfliktus az apák és a nagyapák bevonása nélkül nehezen oldható meg. A nagyapák másként, többnyire higgadtan élnek meg a konfliktusokat, mint a nagymamák, illetve az apa és nagyapa közötti rivalizáló szülői viselkedés rendkívül ritkán jelenik meg. Talán éppen a nagyapák lesznek azok, akik diplomáciai érzékkel segíteni tudnak a feszültségek elsimításában és a nagyszülői szerepek elfogadásában...

Nagyon sok múlik azon, hogy a kulcsszereplők képesek-e kompromisszumok kötésére annak érdekében, hogy mindenki számára élhető, és ne csak túlélhető legyen egy-egy születésnap vagy más ünnep.

Nagyszülők a szoptatásért

Sokak számára új hír, hogy a nagyszülők saját szoptatási tapasztalata nagyban befolyásolja szülővé váló gyermekük döntését a kisbaba táplálásáról. Kutatások bizonyítják, hogy azok a nagymamák, akik anyaként nem szoptattak, nyíltan ugyan nem utasítják el lányuk szoptatását, ám saját tapasztalat hiányában nem tudják őket tanácsaikkal segíteni. Gyakran az első szoptatási nehézség hallatán a tápszeres táplálást javasolják: „Te is tápszeren nőttél fel, és itt vagy!” – hangzik el sokszor az anyatejes táplálás alól felmentést adó anyai/apai tanács. A legnagyobb segítség, ha az édesanya (és az anyós is) támogatóan áll az anya szoptatási szándékához. Ez leginkább a **szoptatás megbecsülésében, tiszteletében és szeretetteli bátorításban** nyilvánulhat meg.

Az anyáról lányára áthagyományozódó viselkedési mintázatok megváltoztatása rendkívül sok figyelmet és tapintatot igényel minden résztvevőtől. Ha például a nagymama anyaként 3 óránként szoptatta újszülöttjét – márpedig 30–35 évvel ezelőtt egészségügyi előírásra legtöbbször ez történt –, s most azt látja, hogy lánya túl gyakran teszi mellre a kicsit, azt érezheti, hogy elkényeztetik az unokáját, és a lányát is féltheti a kimerüléstől. Mindeközben elképzelhető, hogy büntudatot érez, amint látja lányát igény szerint szoptatni a kisbabáját.

Az őszinte érzések megfogalmazása és kimondása sokat segít a nehéz helyzetek feloldásában. Közelebb is tud kerülni egymáshoz anya és lánya, miközben régi sebek gyógyulnak.

Segíthet az alábbi mondat: **„Anyaként mindent a legjobb tudásom szerint tettem, szeretetből. Most hagyom és támogatom, hogy Te ezt a saját módodon tedd, lányom!”**

A nagyszülők megerősítése

Vajon milyen körülmények kedveznek a nagyszülők önbizalmának kiteljesedéséhez? Kutatások szerint elsősorban a szülők és nagyszülők közötti szeretet-kapcsolat, a térbeli közelség, valamint az, hogy a nagyszülők ismerték-e saját nagyszüleiket, kedvező irányba befolyásolhatják a nagyszülők önmagukba vetett hitét. Ne felejtjük el: a nagyszülők is megerősítést, jó szót és köszönetet várnak, abban az időben is, mikor mindenki számára érthető módon, a most érkezett gyermek a világ közepe! Tudjuk, hogy egyetlen unoka megszületése is növeli az élettel való elégedettség mértékét. Különösen az élet végéhez közeledve megnő a nagyszülőség értéke, minél rövidebbre becsülik az idős emberek hátralévő életüket, annál nagyobb értéket jelent számukra unokáikhoz fűződő kapcsolatuk. A nagyszülőség mint az élet elvitathatatlan értelme tűnik ki ezekből a vizsgálatokból.

Ahogy az unokák cseperednek, a nagyszülők, jellemzően a nagyapák egyre inkább betöltik a család krónikásának szerepét: mesélnek a régi időkről, szakmai múltjukról, a szülők gyermek- és fiatalkoráról és a változó világról. Az unokák számára mindez identitásuk, családhoz tartozásuk és egyben biztonságérzetük növekedéséhez járul hozzá.

Dolgozó nagyszülők

A fiatalabb, még dolgozó nagyszülők nem tudnak korlátlanul gyermekeik és unokáik rendelkezésére állni. Ez azonban nem ok arra, hogy lemondjanak a nagyszülői szerepről! Tervezés és szervezés kérdése, hogyan hangolható össze az új család napirendje a nagyszülők munkaidejével. Sokan úgy tartják, a legjobb megoldás, ha előre megtervezik a „**Nagyi-napot**”, amelynek hossza és tartalma az unokák életkorának megfelelően rugalmasan változtatható. A „Nagyi-napok” kitűnő pihenési lehetőséget jelentenek a szülők számára is: egy kicsit egymással vagy akár egyedül lehetnek. Érdemes azonban előre egyeztetni a játékszabályokat...

Minden család saját értékrendje, érzése szerint kell, hogy kialakítsa ezeket. Összegyűjtöttünk néhány lehetséges szempontot a keretek kialakításához:

- Fogalmazzák meg a szülők azokat az alapvető elveket, amelyek betartásához minden körülmények között ragaszkodnak! (Például nem kaphat a baba más táplálékot, mint anyatejet, ezért, ha éhes, hívni kell az anyát; ne autózzanak a nagyszülők városi forgalomban stb.)
- Nagyszülőként az alapvető elveket minden körülmények között tartsuk tiszteletben a bizalom hosszú távon való fenntartása érdekében! (Például ne adjunk teát vagy tápszert a síró újszülöttnek, várjuk meg a szoptató anyát, még ha sír is a kicsi; mondjunk le egy izgalmasnak ígérkező távoli gyermekprogramról, inkább sétáljunk a közeli parkban stb.)

- Az alapelveken túl legyen döntési joga a nagyszülőnek a kicsivel kapcsolatos egyéb kérdésekben, ne kelljen mindenért engedélyt kérni a szülőktől. Ha egyszer rábízták gyermeküket, bízzanak meg a nagyszülőkben! (A sétához milyen vastagságú takaróval terítik le a kicsit; hadd altathassák karban ringatva, akkor is, ha a szülők nem így szokták stb.). A gyermekek meg tudják tanulni, hogy mások a szabályok, szokások otthon, illetve a nagyiéknál. Sőt, ezek az eltérések gazdagítják is őket.
- Rögzítsék előre az idő keretet (Hány órára érjenek haza a nagyszülők/szülők a külön programról), és ezt mindannyian tartsák is be!
- Ha egy kérdésben bármelyik fél elbizonytalanodik, legyen lehetősége a telefonos egyeztetésre annak érdekében, hogy helyreálljon a nyugalom.

Vegyük figyelembe mindenki szükségletét: az unokán túl a szülőknek és a nagyszülőknek is vannak igényeik, vágyaik, szükségleteik! Legyünk tekintettel egymásra!

Beteg nagyszülők

Előfordulhat az is, hogy a nagyszülő betegsége, élethelyzete megnehezíti, hogy aktív nagymamák és nagypapák lehessenek. Fontos, hogy segítsük és ne zárjuk ki az esetleges betegséggel élő nagyszülőket sem unokáik életéből! Találjuk meg velük közösen az egyensúlyt, hogy nagyszülői szerepüket betölthessék! Az unokák jelenléte megfelelő odafigyelés esetén a betegség vagy akadályoztatottság tudatát

és érzését is csökkentheti. A beteg nagyszülő életminősége jelentősen javulhat, ha a nagyszülői szerep nem fárasztja túlzottan ki. Beteg nagyszülőkkel való együttműködés a gyermekek érzékenységét és empátiás készségét nagymértékben fejleszti.

Pótnagyik kora

Dajka, pesztonka, nevelőnő: régóta ismerjük és használjuk a gyermekfelügyelet családon kívüli megoldását. Ilyen színes azonban még soha nem volt a kínálat: bébiszitterek, „nappali anyukák”, fiatal lányok és nagymama korú segítők hosszú sora kínál megoldást a kisgyermekes családok megsegítésére, amennyiben a nagyszülők nem állnak rendelkezésre, vagy csak részben tudják betölteni a nagyszülői szerepkört. Bár sokszor a fizikai távolság okozza, hogy ilyen segítséget vesznek igénybe családok, előfordul, hogy az érzelmi terheltség olyan nagy, hogy csak ez a megoldás jelenti az igazi segítséget. A pótnagyikkal sokszor könnyebb meghúzni a határokat és betartatni a megbeszélte szabályokat.

Szabad-e hibázni?

Hibázás nélkül nem lehet tapasztalatokat szerezni. Igaz ez a szülői tapasztalatokra is: az út saját bejárása elengedhetetlen, éppen úgy, ahogy ez korábbi életszakaszokban, például serdülő korban is történt.

Nem tudjuk megóvni gyermekeinket a hibázástól! Minden életszakaszhoz, így a szülőséghoz is tartoznak feladatok, amiket el kell végezni, tartoznak hozzá készségek, amiket el kell sajátítani. A tapasztalatszerzés útján elkerülhetetlen, hogy hibákat vétünk. Szerencsére azt is megtanuljuk, hogyan lehet kijavítani, jóvá tenni a hibákat. Nem adtunk sapkát a kicsire, s ezért megfázott. A Nagyi látta, de nem szólt... Hibázott? A szülők hibáztak? Ön hogyan ítéli meg ezt a helyzetet?

Nagyszülőségen innen és túl

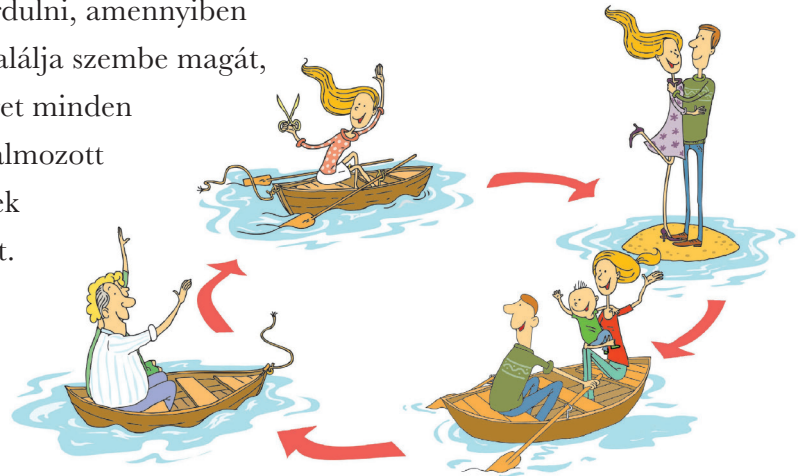
A nyugdíjhoz közeledve, az időskor határán, ám legkésőbb unokáink születésekor érdemes egy kicsit megállni és visszatekinteni életünkre: figyelni azokra az értékekre, amelyek örömmel és értelemmel töltik ki az élet derekán túli időszakot. A nagyszülővé válás folyamata hidat képez múlt és jövő között. A változások nyomán érdemes önmagunkra és a párkapcsolatunkra is figyelni, közös nagyszülői szerepünkben újraértelmezni magunkat, egymást. A nagypapa és a nagymama egymáshoz fűződő jó kapcsolata az unokák számára a pozitív öregség, az értelmes és biztonságos élet, illetve a működő férfi-nő kapcsolat modelljét is hordozhatja. Különösen igaz ez azoknál a családoknál, ahol a nagyszülők az unokák nevelésében sokszor kiváltják vagy helyettesítik a szülőket.

A nagyszülőség mint új szakasz – a többihez hasonlóan –, a gyarapodás lehetőségén túl veszteségeket is hordoz magában: semmi sem lesz már úgy, mint korábban volt. Az anya- és apaszereptől való meg-

válás akár gyászhoz hasonló folyamatot (ún. gyászmunkát) igényelhet, s ez könnyebb, ha a nagyszülő pár ki tudja fejezni és meg tudja osztani érzéseit. A nagyszülői szerep megéléséhez fontos, hogy kirepülő gyermekeinket el tudjuk engedni. Tudjunk ránézni saját szülőségünk érdemeire és esendőségeire, ha kell, megbocsátani önmaguknak, reálisan szemlélni saját szülőségünk sikereit és kudarcait. Fontos, hogy találjunk életkoruknak és életszakaszuknak megfelelő célokat, és ezt ne egyedül az unoka körüli teendők ellátása jelentse.

Nagyszülőkorban is lehet szakemberhez fordulni, amennyiben úgy érzi, olyan konfliktussal, problémával találja szembe magát, amit egyedül nehéz megoldani. Az önismeret minden életkorban tovább gazdagítja az addig felhalmozott életbölcsséget, és megóv attól, hogy erőnek erejével akarjuk átadni élettapasztalatainkat.

Nagyszülői szerepünkben való kiteljesedésünk modellül szolgál unokáink számára: segítjük őket saját unokáik felé fordulásukban is.



Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom jelentősebb programjai



Vándorbölcső mozgalom

Vándorbölcsőink a közösségtanteremtés eszközei. Azon túl, hogy újabb és újabb babákat ringathatnak, jelképe annak, hogy a gyermekvállalás közös ügy.



Köszöntön minden újszülöttet
Babazászló!



www.haromkiralyfi.hu/vandorbolcso-babazaszlo

Balansz

Partnerség Családbarát Vállalatokkal, munkamagánélet egyensúly.

Az Év Családbarát Vállalata

A pályázat mára egyik fokmérője annak, mennyire áll készen a vállalat a következő évek munkaerő piaci kihívásaira.

Családbarát Kórház

A „Családbarát Kórház” díj alapítói a Mozgalom és a Magyar Kórházszövetség. Célunk, hogy a családbarát szemlélet elterjedjen, ezzel segítve a kórházi dolgozók jobb munkamagánélet egyensúlyát, megbecsülését valamint a betegek és hozzátartozóik minél emberibb kiszolgálását.

Családbarát egyetem

Egyrészt az egyetemek és főiskolák oktatóinak, dolgozóinak nyújtunk segítséget a munkamagánélet egyensúly kialakításában. Másrészt a gyermeket nevelő hallgatókat segítjük a családbarát módon kialakított tanulási folyamatokkal és infrastruktúrával.

Családbarát Helyek

Azokat a helyeket gyűjtjük, ahová öröm elmenni gyerekekkel, mert a szülők és gyermekeik is egyaránt jól érzik magukat.



A **Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom** célja, hogy megszülessenek a kívánt, tervezett gyermekek. Nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a magyar társadalom a leginkább családbarát Európában: a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik.

Dr. Kopp Mária által létrehozott önkéntes mozgalmunk tagjai azon dolgoznak, hogy a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: a társadalom legyen minél inkább családbarát, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyba kerüljön.

Öt parlamenti párt frakcióvezetője aláírta a nyilatkozatot, amit a kívánt gyermekek megszületése és a családalapítás támogatása érdekében adtunk ki. Útnak indítottuk a babazászló és a vándorbölcső programot. Támogatását örömmel fogadjuk a honlapunkon szereplő számlaszámra.

www.haromkiralyfi.hu

A kiadvány támogatói:



ingatlan.com

A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom** készítette

Írta: Andrek Andrea és Léder László Illusztrálta: Szűcs Édua

Lektorálta: Hulej Emese Szerkesztette: Sz. Laász Katalin, Vigh József

Felelős kiadó: Három Királyfi, Három Királynő Alapítvány

A kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Megyei Kormányhivatalok és a Járási Hivatalok közreműködésével jut el a védőnőkhöz. Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

ISBN 978-615-80790-0-6