



# JAVASLATOK ÉS GYAKORLATOK SZÜLŐKNEK A DÜHKEZELÉSEL KAPCSOLATOSAN

A koronavírus (COVID-19) fertőzött esetek számának növekedése, az otthoni online munkavégzés, az iskolák, óvodák bezárása, otthontanulás a gyermekkel, a legtöbb szülő számára megnövekedett stresszes állapotot, fokozott szorongást okozhat. **A járvány kiváltotta félelmek, munkahelyi bizonytalanságok, valamint a szűk családi körben otthon töltött hosszú időszak felfokozott érzelmi állapotokat idézhetnek elő. Több szerepkörben kell helytállniuk a szülőknek, amely felborítja a már megszokott és kiépített mindennapi életvitelt.**

Az otthon töltött beszűkült, stresszes helyzetek, meghaladhatják a szülők személyes alkalmazkodóképességét. A nehéz helyzetben lévő személy testi, lelki egyensúlya megbillenhet, felborulhat. Azt tapasztalhatják, hogy rövid időre indulataik eláraszthatják és irányíthatják viselkedésüket, amely reakciót később akár megbánhatnak vagy szégyellhetnek.

Az egyik legfontosabb dolog annak felismerése és tudatosítása, hogy mindenki másként reagál a stresszhelyzetre. **Veszélyhelyzetben adott érzelmi reakció nagyban függhet attól, hogy milyen temperamentummal, személyiségvonásokkal és korábbi tapasztalattal rendelkezünk.** Azok az emberek jellemzően **intenzívebb reakciót adnak a stresszes helyzetre, akiknek alapvetően van valamilyen lélektani nehézsége vagy feldolgozatlan traumái**, ilyenkor felerősödhet a szorongás, a pánik, a depresszió vagy az agresszió.

A veszélyhelyzet által megváltozott életkörülmények generálta dühkezeléshez szeretnénk eszközöket adni.

Továbbá felhívni a szülők figyelmét arra, hogy most még tudatosabbnak kell lenni az indulatok kezelése terén. Ezzel is megóvni a gyerekeket, szeretteiket és saját magunkat is a nem kívánt következményektől. A szülőknek jó lehetőség arra, hogy most megfelelő példát mutathassanak a gyermekeiknek a helyzetek megoldására.

A düh egy természetes érzelmi állapot, amely a hat alapérzelmek egyike (öröm, bánat, düh, meglepődés, félelem, undor).

Ha megfelelően "irányítják" és konstruktív módot találnak a düh levezetésére, akkor még hasznos is lehet számukra.

- A düh motivál. Arra ösztönözheti a szülőket a düh, hogy dolgozzanak céljaik elérésében.
- A düh védelmez. Figyelmeztető jel lehet arra, hogy valami nincs rendben és mindenképp reagálni kell rá.
- A düh segít a szabályok kialakításában. Pl. A játékok szanaszét hevernek a lakásban már megint. Ahhoz is fáradtak vagyunk, hogy kiabáljunk a gyerekkel, hogy rábírnuk őt az elpakolásra, amivel amúgy is csak megerősítenénk azt, hogy nem figyel oda a rendrakásra. A düh azt jelezi számunkra, hogy lehet,

hogy túl magasak az elvárásaink, vagy a szabály nem elég világos, vagy nem vagyunk elég következetesek a következményeket illetően. A dühből fakadó energia konstruktív levezetésének az egyik módja az lehet, hogy (újra) beszéljenek a szabályokról és életkornak megfelelően az elvárásokat alakítsák ki.

- A düh tanít. A szüleinktől tanuljuk, tanultuk azt, hogy mit kezdünk azzal, ha dühösesek vagyunk. Ha anya kiabált, automatikusan követhetik példáját, még akkor is, ha megesküdtünk rá, hogy soha nem fogunk kiabálni a gyermekkel. Szerencsénk van, mert a dühkezelési technikák tanulhatóak. Felejtsek el azt a gondolatot, hogy a düh rossz. A düh természetes emberi érzés és elkerülhetetlen, de az, hogy mit kezd ezzel a viharos érzéssel, az a szülő felelőssége és a szülők irányítása alatt kell, hogy álljon. Egy kis gyakorlattal képesek lehetnek arra, hogy kontrollálják a haragjukat, dühüket.

## DÜH SZABÁLYOK

NINCS azzal baj, ha dühösnek érzi magát, DE

- **Ne bántson másokat- SOHA NE ÜSSE MEG GYERMEKÉT, PÁRJÁT**
- **Ne ártson önmagának**
- **Ne tegyen kárt a környezetében**

BESZÉLJEN róla.

### 1. GYAKORLAT

Otthon a szülők közösen, vagy a gyermekkel közösen keressenek úgynevezett **tűzoltó kifejezéseket**. Amikor mások mérgesek ránk, bosszantanak, vagy kritizálnak, akkor ingerültek lehetünk. Gondolkozzanak olyan válaszokon, amelyek a forró helyzeteket le tudják hűteni, segítenének, a kiakadások leküzdésében. Pl. "lehet, hogy most igazad van".

### 2. GYAKORLAT

#### DühÜveg

Egy nagyobb befőttes üveget helyezzenek el egy asztalon, ahol mindenki hozzáférhet. Tegyük mellé kisebb papírokat, tollat. Ha valaki a családból dühös lesz, valaki vagy valami miatt, leírja azt a papírra, összehajtja és beleteszi az üvegbe. FONTOS: Senki nem kérdez semmit, az üveg tartalma titkos marad. A nap végén megsemmisítjük.

### 3. GYAKORLAT

Dolgok, amitől boldog vagy mérges vagyok Az alábbi táblázat segíthet abban, hogy a család többi tagja és a szülő saját maga is jobban tisztában legyen azzal, hogy ebben a nehéz helyzetben **mitől lesz dühös, és mitől lesz boldogabb**.

1 BOLDOG	2 OKÉS	3 KICSIT IDEGES	4 MÉRGES	5 NAGYON MÉRGES
pl. olvasás, kávészünet	pl. gyerekek szétdobálják a díspárnákat	pl. hangosan üvöltöznek körülöttem	pl. gyermekem többszöri kérésre sem ül le tanulni	pl. az együttműködés teljes hiánya a gyerekek vagy párom részéről

## 4. GYAKORLAT

### Harag-stressz skála SZÜLŐKNEK

FOKOZAT	AZ ÉRZÉSEM	AMI LÁTSZIK	EZT KELL TENNI
5	Míndjárt felrobbanok	Káromkodás, kiabálás, agresszió	Kivonulok a helyzetből, egy másik helységbe. Abbahagyom a kiabálást. Mélyeket lélegzem, tudomásul veszem, hogy dühös vagyok, és felidézem a düh szabályokat. Soha nem ütöm meg a szeretteimet!
4	Ki kell mennem - Indulatos vagyok	Káromkodás	Kimegyek, megmosom a kezem, arcom, nyújtózom egy nagyot és ellazítom magam, elképzelem, hogy lerázom magamról a dühömet.
3	Stresszes	Kérdőzködés, feleselés másokkal, mászkálás, dühös pillantások	Iszom egy pohár vizet vagy készítek egy teát magamnak, próbálok jó emléket felidézni magamban, megosztom másokkal is a családból.
2	Nem boldog, de rendben vagyok	Homlokráncolás, kevésbé interaktív	Megpróbálom beazonosítani az érzést és helyzetet, ami kizökkent. Segítséget kérhetek a gyermektől vagy a páromtól.
1	Nyugodt, boldog	Csevegős, mosolygós	Nincs szükség beavatkozásra, tudatosítom, hogy ez most jó.

**Fontos, hogy legyen hatékony eszköztárak a helyzet kiváltotta nehézségekkel való megküzdésre, és felismerjék, ha professzionális segítségre van szükségünk. Soha ne rázza meg, ne üsse meg, gyermekét, párját! TILOS!**

### FORRÁS:

Éliane Whitehouse-Warwick Pudney (2013): Míndjárt felrobbanok. Geobook Hungary Kiadó, Szentendre  
Andrew Powell (2017): A harag megértése. Geobook Hungary Kiadó, Szentendre  
<https://www.medveczkycata.hu/duh-es-duhkitoressek-hogyan-kezeljem-az-indulatokat/>  
[https://divany.hu/szuloseg/2016/11/07/duhkezeses\\_csaladon\\_belul\\_mit\\_tegyek\\_kihez\\_forduljak/](https://divany.hu/szuloseg/2016/11/07/duhkezeses_csaladon_belul_mit_tegyek_kihez_forduljak/)  
<https://merce.hu/2020/03/17/figyeljunk-egymasra-a-csaladon-beluli-eroszak-aldozatai-szamara-komoly-veszelyhelyzetet-jelent-a-karanten/>

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Kórház és Szakambulancia

[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)

## AKUT SEGÍTSÉG, ÖNKÉNTESEK

- <http://pszi.hu/> - Pro bono - Önkéntes pszichológiai segítők a koronavírus COVID-19 járvány kapcsán
- <https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/> - Önkéntes pszichológiai segítők
- 116-111 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala gyermekek és 24 év alatti fiatalok számára
- 116-000 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala szülők, hozzátartozók vagy szakemberek számára, ha egy gyermek érdekében szeretnének konzultálni
- 116-123 - Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat, krízisben hívható ingyenes lelkisegély
- 13777; 06 80 200 866 - Délután Telefonos Lelkisegély Szolgálat 40 felettiek számára
- <https://www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projektek>
- A NANE Egyesület segélyvonala bántalmazott és szexuális erőszakot átélt nőknek: 06 80 505 101 (hétfő, kedd, csütörtök, péntek 18-22; szerda 10-12 óráig; ingyenesen hívható mobilról is).
- Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT) telefonszáma: 06 80 20 55 20 (ingyenesen hívható napi 24 órában, abban az esetben hívja, ha menekülnie kell otthonról vagy krízisszállást keres)
- A PATENT Egyesület jogsegély-szolgálat: 06 70 220 2505 (szerdánként 16-18 óráig és csütörtökönként 10-12 óráig, e-mailen: [jog@patent.org.hu](mailto:jog@patent.org.hu))

Kérjük, kísérvék figyelemmel honlapunkat [www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu) és Facebook oldalunkat (Vadaskert Alapítvány), ahol tájékoztatjuk Önöket minden újabb ellátási lehetőségről.