MiMind Útravaló

Készítette Dorotovics Miléna, tanácsadó szakpszichológus

🔎A téma röviden

Fejlődik egyre ügyesebb, már eltudja képzelni, hogy hogyan csinálná, fejben már megvan a forgatókönyv és a motiváció, az akarat is erős, függetlenül, egyedül önállóan akarja kipróbálni önmagát a tevékenységekben, DE **még nem tudja az érzelmeit irányítani, még nincs megfelelő időérzékelése, még nem tud elvonatkoztatni, hogy a másiknak az jó-e, szeretné-e…** ő csakis arra a bizonyos egy dologra tud fókuszálni, hogy megcsinálja, azt amit kitalált… és ebből jönnek a konfliktusok, hisz őt nem érdekli, hogy este van már, vagy enni kellene, vagy megpihenni… mikor kezdődik papíron? 1,5 évesen és megtart a nagykönyv szerint? 3-4 éves korig.

Mi befolyásolja, hogy milyen dackorszak várható?

- **életkor**
- **temperamentum**, vérmérséklet, személyiségjegyek – szemlélődő, nyugis, vagy impulzívabb, ingerkereső, lobbanékony típus
- **idegrendszer érettsége és állapota** – inger feldolgozás szintje, kevés-sok, hárítom-keresem, önszabályozás életkorilag még nem elvárható… ha éhes ingerültebb, ha túlpörgött vagy fáradt „használhatatlan”
- **kognitív érettség**, magasabb intelligencia, jó problémamegoldó gondolkodás – nehezíti, hisz fejben, képzeletben már azt gondolja, hogy képes rá, jó ötleteit és hatalmas kíváncsiságát ki kell elégítenie,

de érzelmi érettsége és életkora még életkori, így viselkedésben, megvalósításban még nem tudja lekövetni a belső igényeit

- **környezet, család** – nem egyértelműek a szabályok, néha lehet, néha nem, elvárások túl irreálisak, attól is lehet konfliktus, hogy folyamatosan olyat várasz el, amire nem képes… vagy valamiért azt érzi a gyermek, hogy a szülők figyelmét ki kell harcolni pl. tesószületés, home office..stb. vagy túl sok inger éri, túl sok változás történt a családban,

  frusztráció okozó helyzetek elkerülése vagy módosítása… este már fáradt, lerövidítem az esti rutint, nem várom el úgy a dolgokat, mint délelőtt, szülő feszültség szintje, érzelmi bevonódása is meghatározó
- **döntési helyzetek, ki a főnök**? - ha túl sok mindenben ő dönthet, az irányító szerepet ruház a gyermekre és olyan helyzetekben is dönti fog, amiben a szülő nem szeretné… miben dönthet? amit önállóan képes megcsinálni abban igen, mit vesz fel, hogyan mossa meg a fogát… de napirendben, családi szabályokban, mikor mit eszünk, mikor hogyan alszunk…ezekben keretet kell biztosítani neki, hogy kiszámítható legyen a számára, mert akkor biztonságban fogja magát érezni.....tudni fogja mi után mi történik, nincs időérzékelése, olyan mint egy lebegő felhő, akit ide-oda fuj a szél, …és ez nyomasztó, nem ad biztonságot számára… nem tudja mi fog történni, megpróbálja irányítani a helyzetet, hogy vissza szerezze a biztonságérzetét, azaz ő fog irányítani, mert akkor tudja mi fog

történni... ezért nagyon fontos, a legfontosabb a napirend, a rendszer, a következetesség a tipegők, bölcsisek életében

🔑 Mit érdemes megjegyezni!

1. Adj neki **kiszámíthatóságot**
   Következetesen - csak olyat ígérj, amit be tudsz tartani, ha ez megvan kevesebb lesz az ellenállás, a határok feszegetése

2. Adj neki **magyarázatot,** hogy miért nem – ha van ok, könnyebb elfogadni, de röviden, az ő szintjén

3. Adj neki **időt** – rá kell hangolódnia, hogy más következik, nem fog tudni rögtön reagálni – az időt fordítsd le tevékenységre, az 5 perc múlva nem érti, de a még 3 csúszás a csúzdán érthető neki

4. Adj neki **nyugalmat**

ha mindketten mérgesek és feszültek vagytok, abból nem lesz megoldás, hajolj le hozzá, érintsd meg, kérj szemkontaktust, kérdezz tőle, derítsd ki mi lehet a baj? adj neki megoldásokat vagy kínálj fel más lehetőséget, persze a naiprenden és a szabályokon belül 😊

5. Adj neki **új lehetőséget** – azaz emeld ki a helyzetből, sétáljatok át a másik szobába, ha boltban vagytok, akkor minél hamarabb fejezzétek be a vásárlást… amíg abban a környezeteben van, ingerlődik… ezt hivjuk figyelemelterelésnek, új, érdekes, pozitív inger felé irányítsd… ekkor jön az, hogy de akkor ezt tanulja meg, hogy

hiszti és kap valami újat valami jutalmat… ez így téves, mert ez megelőzés és nem a hisztit követően alkalmazandó…ha megelőzés nem tanul rá

6. Adj neki **humort** – kizökkenti, neki és neked sem lesz annyira jelentőségteljes a szitu, nevettesd meg, legyen ez a cél, ha jó légkört és kapcsolódást tudsz ezzel kialakítani, akkor már nyert ügyed van

7. Adj neki **dícséretet** – akkor kapcsolódj vele, amikor jól viselkedik, dackorszakban sokkal nagyobb hangsúly van a büntetésen, az alkun, mint a dicséreten, pedig a büntetéstől senki nem lesz motivált, csak azt érjük el, hogy nekem ez úgyse megy, megint rám fognak szólni én vagyok a rossz gyerek

8. Adj az érzelmeinek **jelentést** – te magyarázd el neki, hogy a viselkedése hogyan függ össze az érzelmeivel. Látom, hogy most dühös vagy, mert nem engedtem meg, de anya mindig jót akar....

⚠ Mire figyelj!

Mikor mondjuk azt, hogy már nem életkori sajátosság, hanem beleragadtunk a dackorszakba?

- **4-7 évesen is extrém, szélsőséges reakciókat** ad, ha valami nem az elképzelése szerint alakul, s ezek a reakciók (földreveti magát, ordit,sír,akár hányásig hergeli magát) **több, mint 30 percen át** tartanak és **naponta több alkalommal** is előfordulnak és nagyon **nehezen megnyugtatható**, önállóan nem is képes megnyugodni

- **Mi okozhatja?** következetlenség, változó szabályok, túl sok alkalmazkodást igénylő szituáció, tesó születése, figyelemfelkeltés, mert unatkozik vagy belső, képességrendszerbeli hatások , eltérő érési folyamatok- fejlődésneurológiai, kognitív (értelmi), érzelmi, szociális és pszichés elakadások

- **Mit tegyek?**
  Ha életkoron túl, 4 éves kor után is fenn áll a makacs akaratosság, akkor **neurológus-pszichiáter pszichológus felkeresése ajánlott.**

✅ **Heti kihívás**

Hogyan tudsz nyugodt maradni? kihívás

Emlékeztesd magad:

- **én vagyok a felnőtt**, nekem kell szeretettel, elfogadással és nyugalommal segítenem őt

- hisz a sírás, hiszti **nem ellenem szól**, hanem a frusztrációja a helyzetre

- **elmúlik, nem tart örökké** a hiszti és lesz belőle még ☺

- **ne vedd fel az érzelmeit**, neked egy külső támasznak kell lenned, aki megnyugtatja és nem vele együtt hisztizik

- **gondold át mi az, ami a legjobban frusztrál?**
  a hiszti vagy, hogy el fogunk késni vagy mit szól az anyós? vagy a boltban az emberek? …

Próbáld meg azonosítani, hogy miért is leszel ettől az életkori akarattól ennyire feszült? ha megvan, rájössz, hogy nem róla szól, hanem rólad, valakinek önmagad vagy mások, meg akarsz felelni…engedd el, ennek nem most van az ideje… attól jó szülő vagy, hogy a gyermeked a boltban a földön fekve kapálódzik és sírva ordít, hisz te tudod csak miért csinálja, te tudod csak megnyugtatni,,, a többiek lehet úgy gondolod ítélkeznek, de ha ez vezet, akkor nem a gyermekre fókuszálsz és ettől a feszültéged csak nő

JÁTÉKÖTLEKET

Az alábbi játékokból válassz legalább 3-mat, amit a héten játszol vele!

- **Hatalom fordítás** - egy rövid időre a gyerekek lesznek a szülők és a szülők lesznek a gyerekek… jó kis visszajelzés, amikor ugrálsz a kanapén, ő pedig próbál rendre utasítani :-)

- **Robot kikapcsolós** - gyermek a robot, aki bosszantóan viselkedik és a szülő keresi a kikapcsolód gombot a roboton viccesen ☺

- **Szabályellenesen** - játék lényege, hogy például anya és a gyerek medvék, akik a barlangban alszanak, barlang lehet bármi, kanapé, szőnyeg. Mama medve elmegy harapnivalóért egyetlen szabály, a kismedve addig ne jöjjön ki a barlangból, ha kijön viccesen dühösnek mutatva magunkat vigyük vissza a barlangba... feszültséglevezető

- **Vicces szabályok** - bármit ki találhatsz, hogy mit nem szabad. pl. Engedély nélkül, nem szabad elpakolni a játékaidat. ☺

Gondolatébresztő

A dackorszak csak rendszeresen feltöltött elemű szülőkkel vihető végig. Szülői elem feltöltése a gyermek nélküli napokat jelenti, én időt, csak lazulást, vagy félmaratont, kinek mi ad töltést.

Ez a legfontosabb szabály!!!

A MiMind Útravaló a videóhoz kapcsolódó edukációs segédanyag. Az itt található információk tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az egyéni pszichológiai vagy orvosi konzultációt. A dokumentum szerzői jogvédelem alatt áll, kizárólag vásárlást követően, személyes használatra tölthető le, engedély nélküli másolása, sokszorosítása, átdolgozása és üzleti célú felhasználása tilos, jogi felelősségre vonással jár.
Dorotovics Miléna, 2026.