



GORDON MÓDSZER



P.E.T.
Parent Effectiveness Training

P.E.T. GORDON TRÉNING SZÜLŐKNEK

TANULD MEGI!

TRÉNEREINK:

- **Gyuriczáné Botka Emőke**, módszertani tanácsadó (bölcsődei területen), mentálhigiénés tanár, óraadó egyetemi oktató
- **Tódor Marina**, klinikai és pedagógiai szakpszichológus, óraadó egyetemi oktató



MIBEN SEGÍTETT EDDIGI ÉLETEMBEN A GORDON MÓDSZER?

Gyuriczáné Botka Emőke

módszertani tanácsadó bölcsődei területen, mentálhigiénés tanár, óraadó egyetemi oktató, Gordon kommunikációs szülői és tanári tréner, többszörös nagymama



Meleg, szerető családban nőttem fel, de gyermekként azt tapasztaltam, nincs igazán ráhatásom mindarra, ami velem, körülöttem történik. Szülői utasításokat hajtottam végre, megmondták, mit kell tennem, és mit tilos. Nem emlékszem, hogy valaha is ellenkeztem volna a szüleimmel, vagy hogy bármire is nemet mondtam volna.

Azt tudtam, hogy én majd szülőként nem így szeretném nevelni a gyerekeimet. 2 éves volt a fiam, amikor életem első szülői Gordon tréningjét végeztem. Hihetetlen, de ennek már 33 éve! Mintha rátaláltam volna valamire, amit már régóta kerestem. Sokat segített abban, hogy megerősítse azt a szemléletet, amit képviselni szerettem volna, és eszközöket is adott a megvalósításhoz. Azt szerettem volna, hogy **a gyerekeim önállóan gondolkozzanak, szabadon fejezzék ki irányomba az érzéseiket, hogy el tudják mondani, mire van szükségük, de közben figyelembe vegyék az én igényeimet is**, és legyenek szabályok. Sokkal jobban éreztem magam a parancsok, tiltások nélkül, mikor arról beszéltem a 11 éves fiamnak, mennyire aggódom, mikor haza érek és ő nincs otthon, holott már rég otthon kellene lennie.

Sok kritikus helyzeten átsegített kezdetektől, de talán a viharos, érzelmi hullámokkal teli kamaszkort emelném ki. A gyerekeimet végigkísértem első szerelmi csalódásaik, baráti konfliktusaik kapcsán jelentkező kríziseik során, miközben próbáltam megérteni, mi mehet végbe bennük, ahelyett, hogy tanácsokat osztogattam volna, vagy lekicsinyeltem volna a problémájukat. Ez segített nekik abban, hogy **saját megoldásaik alakuljanak ki, és szívesen megosszák velem a problémáikat később felnőttként is**. A

család kibővülése, amikor a gyerekeim is saját családot alapítottak, sok új konfliktus lehetőségét hozta magával. Sértődés, veszekedés helyett a Gordon által ajánlott vereségmentes problémamegoldást igyekszem alkalmazni. Karácsonykor különösen jól jön ez, hiszen így közösen vitatjuk meg, kinek mire van igénye, milyen javaslataink vannak a megoldásra. Sokáig (és nemcsak a szülői szerepemben), hajlamos voltam mindenkinek, minden kérésére igent mondani, miközben áldozatnak éreztem magam. Annak megtapasztalása, hogy **egy jó nemet mondás nem árthat, nem zárja le a lehetőségeket és a kapcsolatot, felszabadított**.

Látom a gyerekeimet, hogy nem tudatosan, de alkalmazzák gyerekeikkel a gordonos eszközöket és ez visszaigazol. Amikor az alig két éves unokám nehezen engedi el az esti elalvásnál a lányomat, aki azt mondja neki sok korábbi próbálkozás után, hogy „Fáradt vagyok, szeretnék letusolni és lefeküdni”, és a kicsi ezután elengedi, megerősíti, hogy ezzel az eszközzel tényleg hatékonyabb szülővé lehet válni.

Amikor azt tapasztalom, hogy a gyerekeim szívesen megosztják velem problémáikat, bánatukat, tanácsot kérnek és figyelnek arra, hogy én hogy vagyok, úgy érzem, jó úton jártam és járok, kialakult köztünk egy **szoros kötelék, amiben mindenki önmaga és egyenrangú fél lehet**.

A Módszer egy járulékos ajándéka, hogy **segít az önismeretem mélyítésében, a tudatos jelenlétben**. Nem félek már semmilyen nehéz kapcsolati helyzetből, van hová nyúlnom, olyan eszköz áll rendelkezésemre, amivel **mindig hitelesen, a másikat tiszteletben tartva képviselhetem magamat**.



Tódor Marina

klinikai és pedagógiai
szakpszichológus,
Gordon kommunikációs
szülői és tanári tréner,
kétyermekes anya

MIT KÖSZÖNHETEK A GORDON MÓDSZERNEK SZÜLŐKÉNT?

Őszintén nem tudom, mihez kezdtem volna a Gordon nélkül azokkal a rázós helyzetekkel, amivel kisgyermekesként nap mint nap szembe találtam magam. Szülésre felkészítő tanfolyamon részt venni manapság annyira alap, mint babakocsit vagy cumisüveget venni a baba érkezése előtt. De hogy mi van azután, amikor a gyerek öntudatásra ébred, azt az időszakot már gomolygó köd borítja. Arról nem beszélünk, majd lesz valahogy. Majd csináljuk úgy, ahogy a szüleinktől láttuk. Vagy pont az ellenkezőjét.

Vajon a Gordon előtt mit mondtam volna az akkor 3,5 éves kilányomnak, amikor alvás előtt kijelentette, hogy **nem akar óvodába menni?** A Gordon Módszer nélkül valószínűleg elkezdtem volna kérdezgetni, hogy miért nem, vagy igyekeztem volna meggyőzni, hogy miért kell oviba mennie, rászóltam volna, hogy ez nem kívánságműsor! De nem így tettem, hanem hagytam, hogy szép lassan kibontakozzon, miből fakad az ellenállása (kiderült, hogy az egyik dajkanénitől tart), és közösen találtuk ki, mi is lenne a legjobb megoldás a nehézségeire. Nem azonnal, de úgy 2 hét múlva már vidáman szedte a lábait óvodába menet.

Hogy reagáltam volna a 6 éves fiamra, amikor **önkívületben elkezdett mindenfélét kiabálni rokonlátogatás során?** Valószínűleg lehordtam volna, kapott volna egy alapos fejmosást, hogy társaságban mit illik és mit nem mondani, akár meg is büntettem volna. De a Gordon Módszer segítségével elértem, hogy alig pár perc alatt megnyugodjon, hosszú távon pedig sok ilyen helyzet tudatos kezelésével biztosan tudom, hozzájárulok ahhoz, hogy a gyermekem ne veszítse el a bizalmát bennem, és emellett még útmutatást is kapjon, hogyan tartsa kézben az indulatait.

Egyszerű a recept, ha jó szülő szeretnék lenni: feltétel nélküli elfogadás, következetesség, csak semmi kiabálás, maximális megértés a gyerek felé, és szeretni amennyire csak lehet. De senki nem mondja meg, hogyan kell ezt csinálni. Hogy lehet fáradtan, lehangoltan, a méregtől majd szétrobbanva (elég) jó szülőnek lenni. Vagyis de: kéréstelen tanácsokból szomszédoktól, barátoktól, nagytól és a többi jóakarótól érkezik számtalan. Csak az a baj, hogy ezek többnyire egymásnak ellentmondóak, és egyik megoldás sem az enyém. Nem csoda, ha összezavarodom, elbizonytalanodom, és kicsit sem érzem magam hatékony szülőnek. Ezért szeretem a Gordon Módszert: megtanultam az eszközöket, de én töltöm fel tartalommal őket.

Így önmagam legönazonosabb, leghitelesebb, leginkább kompetens verziója lehetek. Óriási ajándék ez nemcsak szülőként, de az összes fontos kapcsolatomban, és nem kizárólag nekem, hanem az engem körülvevő embereknek is. Engem a Gordon tanított meg úgy élni (harmóniában önmagammal és a világgal), ahogy mindig is szerettem volna.



Információk a Gordon Módszerről: www.gordontrening.hu • www.gordontraining.com

Jognyilatkozat: A Gordon Módszer nemzetközi jogoltalom alatt áll. Fenti képzést kizárólag a Gordon Kiadó Magyarország Kft. mint a Gordon Training Int. USA nemzeti képviselője kiképzett munkatársai taníthatják Magyarországon és a határon túli magyar lakta területeken.