

Maureen Healy

NEVELJÜNK
boldog
GYERMEKET

NEVELJÜNK *boldog* GYERMEKET

Lépések az önbizalom, a siker
és a teljes élet felé

MAUREEN HEALY



A könyv, valamint a benne szereplő információk nem helyettesítik a szakképzett orvosi tanácsadás és/vagy gyógykezelés esetleges szükségességét. A szerző semmilyen módon nem ad orvosi tanácsokat, továbbá semmilyen kezelés/beavatkozás végrehajtását nem javasolja egészségügyi szakember beleegyezése nélkül. Szándéka mindössze annyi, hogy általános természetű információkkal szolgáljon, melyek hozzájárulnak a gyermekek egészséges érzelmi, mentális, lelki és testi fejlődéséhez.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Maureen Healy: *Growing Happy Kids*
Health Communications Inc., Florida, 2012
Copyright © Maureen Dawn Healy, 2012

A kiadvány sem részben, sem egészben nem sokszorosítható
a kiadó írásos engedélye nélkül!

Fordította: Bertalan György és dr. Pál-Kovács Mariann
A borítót tervezte: Slemmer Karolina
Szerkesztette: Balikáné Bognár Mária

Magyarországi kiadó:
Cor Leonis Films Kft.
1021 Budapest, Budakeszi út 51.

Felelős kiadó: Vágási Emőke

Elérhetőség: corleonis@corleonis.hu
Weboldal: www.corleonis.hu
Webshop: konyvaruhaz.corleonis.hu

ISBN 978-615-80362-8-3

Készült a Korrekt Nyomdaipari Kft.-nél
(www.korrektnyomda.hu)
Felelős vezető: Barkó Imre ügyvezető igazgató

*Egyetlen gyermeknek se kelljen szenvednie,
egyikük se ismerje a gyötrelmek okait.
Legyenek egytől egyig boldogok.*

Tartalom

Bevezető 9

első rész: Önbizalmat mindenkinek 19

1. Belső önbizalom... Hogyan? 21
2. Valódi szülők, igaz történetek 39

második rész: Az önbizalom felépítése 63

3. Az önbizalom öt építőeleme 65
4. Hogyan működnek az egyes építőelemek a gyakorlatban 105
5. Az önbizalom és a boldogság kapcsolata 145

harmadik rész: Belső önbizalmat minden gyereknek 167

6. Külső önbizalom: lépcsőfok a siker felé 169
7. Belső önbizalom: építkezzünk szilárdabb alapokra 191
8. A belső önbizalom: egy életre szóló terv 215

Jótett helyébe... 242

Köszönetnyilvánítás 243

Forrásjegyzék 244

Bevezető

2007 telén esténként több réteg ruha és pokróc alá bújtam, jól látszott a leheletem, miközben próbáltam álomba merülni, de a dermesztő hideg ellenére tele voltam energiával. Észak-Indiában, a Himalája lábánál éltem, és noha az a tél még ottani viszonylatban is szokatlanul keménynek számított – nem volt fűtés –, erősebbnek éreztem magamat, mint addig bármikor.

Életünk során előfordul, hogy kívánunk valamit, aztán csodák csodája, teljesül. Ez az utazás választ adott az imáimra, melyekben azt kérdeztem: *mit jelent a belső erő?* Mitől képesek az India azon részén élő legnagyobb etnikai csoport tagjai, azaz a tibetiek ilyen erőt sugározni, még úgy is, hogy száműzetésbe kényszerítették őket? Mit tudhatnak ők, amit én nem? Vajon a gyermekeik ugyanilyenek lesznek? Mindez talán genetikailag van kódolva beléjük? Elérhetem-e én az erőnek ezt a mélyebb szintjét? Megfejtethető, leutánozható a titok? Vagy örökké a családom boldogtalanságot hordozó génjeinek rabja maradok?

Személyes és szakmai kíváncsiság is hajtott. Egy klinikán dolgoztam, ahol gyerekeket igyekeztem átsegíteni az előttük tornyosuló akadályokon: apa börtönbe került, az iskola gáz, anya az alkohol rabja, képtelen vagyok figyelni – általában ehhez hasonló gondokkal szembesültem. Azok a gyerekek, akikkel a munkám során találkoztam, nem voltak boldogok. Egyáltalán semmi jelet nem láttam rajtuk annak a mélyről jövő, belső erőnek, mely oly világosan jelen volt az összes tibeti buddhista barátom gyermekeiben. Egy napon épp erről beszélgettünk az egyik ismerősömmel. Elmondtam neki, úgy szeretném látni, miként nevelik a gyerekeket Tibetben, mennyire összevethető ez azzal, ahogy mi tesszük ugyanezt a nyugati társadalmakban. Az ismerősöm

pedig gondolkodás nélkül visszakérdezett: „Hát akkor miért nem nézed meg?”

Felhívtam a Delta légitársaságot, hogy megkérdezzem, hány pontom van a törzsutas-programban. Talán a sors rendelte úgy, hogy pont kijöjjön belőle egy ingyenút Dél-Ázsiába és vissza. Ezután már semmi nem állíthatott meg. Lefoglaltam a jegyet, fizetés nélküli szabadságot kértem a klinikán, anyám gondjaira bíztam a kiskutyámat, és hagytam, hogy minden egyéb az univerzum akarata szerint történjen meg velem.

Csodás pillanatokban lehetett részem az utazás során. Meghívást kaptam, és vendégnevelőként kapcsolatba kerülhettem a helyi gyerekekkel egy tibeti óvodában (jót tett a tibeti nyelvtudásomnak). Kiderült, hogy egy buddhista barátom épp ugyanabban az időben látogat el oda, ahová én tartok. Részt vehettem egy kététes előadás-sorozaton, melyet Őszentsége, a dalai láma tartott az erőről és a boldogságról. Rádásként találtam egy helyet, ahol éjszakánként három dollárért szállást kaptam. Minden varázslatosan jól alakult, úgy éreztem, mintha előre kikövezett úton lépkednék afelé, hogy tökéletesen megismerjem a tibetiek különleges belső erejét, melyet én *belső önbizalomként* neveztem meg.

Egy szerzetes és sok majom

Azon a télen történt, hogy egy nap nekivágtam Dharamsala egyik hegyének – annak a hegynek, mely sokszor csábított már túrára az olyan délelőttök után, amiket a hajamat ráncigáló, játékos, minden mozdulatomat utánzó tibeti gyerkőcök körében töltöttem. Aznap a megszokottnál kicsit később indultam útnak. A nap fényesen ragyogott, mintha örökre ott ragadt volna az égbolton.

Ezek a kirándulások kiváló alkalmat szolgáltattak arra, hogy eltöprengjek, mit is tanulhatok ezektől a tibeti gyerekektől, és hogyan juthatnék még közelebb magabiztosságuk, és ezen keresztül boldogságuk gyökereihez. A hegyre felfelé kaptatva káprázatos, rododendronokkal borított domboldalakat láttam. Minden

egy házon színpompás imazászlók lengedeztek. A kilátó felé menet elhaladtam egy barátságos jak, néhány imát mantrázó szerzetes és a közlegő fellépésükre tradicionális táncukat gyakorló tibetiek mellett. A dombok mind megteltek az ősi hangokkal.

E varázsos hangulatban egyszer csak azzal szembesültem, hogy közeledik a napnyugta.

Olyan gyorsan ereszkedtem lefelé, ahogy csak bírtam. A napkorong gyorsan süllyedt alá az égbolton, a vizem elfogyott, vérszen csökkent a hőmérséklet is. És ekkor, épp szemközt velem az úton megpillantottam egy egész csapatnyi majmot. Kizárt volt, hogy átengedjenek. Egy nagy testű, családfőnek kinéző példány máris a fogait vicsorgatta rám. Tudtam, hogy amikor ezt teszik, igyekeznek elriasztani a betolakodót, és engem kellőképp sikerült is megijeszteniük. Szerettem volna végre a finom, háromdolláros kis ágyacskámban lenni, ám a hotel sajnos odalent volt, a hegy lábánál. Rémülten, egyre jobban dideregve állodogáltam ott.

Nos, gondoltam végül, vissza kell fordulnom, hogy valamilyen menedéket keressék magamnak az éjszakára. Nem lesz semmi baj.

Ennek ellenére nem éreztem igazán jól magam. És ekkor, mint ha csak a semmiből bukkant volna elő, egy szerzetes jelent meg az úton, a hegytető irányából. Először rám nézett, majd a majmokra.

„Félnek” – közölte. „Tudom – válaszoltam. – És én is félek.”

Elmosolyodott, és csak annyit mondott: „Gyere utánam!”

Azzal a szerzetes teljes lelki nyugalommal megindult a morgó majmok felé. Tökéletes magabiztosság sugárzott egész lényéből.

Az állatok hátrálni kezdtek, és utat engedtek neki. A bámulattól tátott szájjal követtem. A majmok persze érzékelték a rettegésemet, de a szerzetes nyugalma, tartása, belső ereje úgy választotta ketté a hordát, mint Mózes a Vörös-tengert. Miután kifejeztem neki hálás köszönetemet, a férfi köddé vált az este sötétjében.

Ott és akkor megfogadtam, hogy megfejtem a szerzetes titkát. Hogyan áraszthatott ilyen békét maga körül? Az biztos, hogy csak egy *mala*, azaz egy buddhista rózsafüzér volt nála. Bármilyen is adta neki ezt a magabiztosságot, annak belülről kellett fakadnia.

* * *

Könnyen lehet, hogy ön ugyanazért választotta ezt a könyvet, amiért én akkor elutaztam, hogy a tibeti menekültek között lehessenek. Ön is szeretné belülről erősnek érezni magát, képletesen szólva megszabadulni minden majomhordától, mely valaha is az útját állhatná. Természetesen a gyerekeit is úgy akarja nevelni, hogy már kezdettől fogva ismerjék és használják saját belső erejüket ahelyett, hogy folyamatosan harcolniuk kelljen a félelmeikkel, és földbe gyökerezett lábbal, rémülten álldogáljanak.

Ha sikerül felvérteznünk gyermekeinket ezzel a belső önbizalommal, hozzásegítjük őket ahhoz, hogy a lehető legboldogabb életet éljék, magabiztosan hozzanak döntéseket, és megvalósítsák mindazt, ami szívük leghőbb vágya. Minden szülő azt kívánja a gyermekének, hogy boldog legyen, és olyan életben lehessen része, ami a legjobb számára. Hamarosan ön is rá fog jönni arra, hogy ez csupán a belső önbizalom kibontakoztatásával válik elérhetővé.

Belső utazás

Ez a könyv azért született meg, mert szükségem volt arra, hogy nagyobb önbizalmat érezzek saját magamban. Olyan önbizalmat, melyet nem ingathat meg egy csapatnyi, félelmében vicsorgó majom. Ez a keresgélés nem volt újszerű dolog a számomra, már a hetvenes-nyolcvanas években elkezdődött. A szüleimnek elég sok problémája akadt. A viláért sem akarnám hibáztatni őket, ám tény, hogy számukra a „jó szülőség” annyit jelentett, hogy étel került az asztalra és fedél a fejünk fölé. Ez így rendben is volt, ám nem sokat segített abban, hogy érzékeny gyerekként megtanuljam, miként fogadjam el önmagamot és képességeimet.

Hosszú éveken át én is a külsőségekben kerestem a magabiztosságot, a kapaszkodót. Ékszerek, fizetésemelés, új pasi, vagány sportkocsi. Persze ez nem így megy. Előbb vagy utóbb, de a kocsi lerobban, a pasi elhagy, a munka is véget ér. A mi hazánkban nagy divatja van annak, hogy tárgyakkal pótoljuk a belőlünk hiányzó

erőt. A kultúránk egy pillanatra sem riad vissza attól, hogy megpróbáljon ránk tukmálni bármit, amitől persze azonnal jobban kell éreznünk magunkat.

Rengeteg időt töltöttem azzal is, hogy különböző előadásokra jártam, könyveket olvastam, és olyan mentorok után kutattam, akik valahogy kirángatnának az értéktelenség, a bizonytalanság és a kétség ingoványából, ami a létezésemet akkoriban jellemezte. Mindegyikük a jó irányba terelgetett, ám egyikük sem kínált teljes és végleges megoldást – egészen addig, míg szerencsémre kapcsolatba kerültem néhány buddhista tanítóval, akik megmutatták nekem a bennem rejlő lehetőségeket, és megismertették velem a belső önbizalom igazságát.

Mindeközben persze rendületlenül foglalkoztam gyerekekkel és felnőttekkel (szülőkkel, nagyszülőkkel, mostohaszülőkkel, nevelőszülőkkel és a gyermeknevelés egyéb érintettjeivel) egyaránt, még hozzá a legkülönfélébb szituációkban. A munkám során is akadt egy újra meg újra felbukkanó kérdés: hogyan segíthetnék egy adott szülőnek, tanárnak vagy gyereknek abban, hogy meglegye saját, belső erejét, amely átsegítené az előtte tornyosuló akadályokon, és így esélye lenne egy boldogabb életre? Képtelen voltam szabadulni ettől a témától. Hiába merültem el a gyermekpszichológia tudományának tanulmányozásában, hiába szereztem több diplomát és évtizedes tapasztalatot, erre a kérdésre nem találtam meg a választ.

Úgy tűnt, hiányzik az összehangolt erőfeszítés, hogy táptalajt adjunk ennek a belső erőnek. Nem vagyunk tisztában azzal, miként alakíthatjuk ki és erősíthetjük meg ezt az érzést saját gyermekeinkben. Ezeknek az emberpalántáknak mindenki másnál nagyobb szükségük van arra, hogy kezdettől fogva magabiztosnak érezhessék magukat. Csak így hozhatnak olyan döntéseket, melyek közelebb viszik őket álmaik megvalósításához, és lehetővé teszik, hogy azzá váljanak, akik lenni szeretnének.

A kérdéseim egyre csak szaporodtak, de a buddhizmus segített abban, hogy meglegyem a válaszokat. Mielőtt feleszméltem

volna, máris a buddhizmuson alapuló programokat szerveztem, ezek keretében oktattam és neveltem a gyerekeket az Egyesült Államokban. Az eszméket szélesebb körben, tágabb értelemben is magamba fogadtam.

Az általam alapított szervezet, a „Neveljünk boldog gyermeket” is e tapasztalat nyomán született. Elkötelezettek vagyunk amellett, hogy a boldogság magvát világszerte mindenütt el kell ültetni a kisgyermekekben. Ez a tartós boldogság többé már nem elérhetetlen vágyalom. A világ ősi bölcsességét megosztva immár elérhetővé válik minden ifjú ember számára, bárhol is éljen a nagyvilágban.

A belső önbizalom tanulmányozása

Az Ázsiában töltött idő alatt ígéretet tettem magamnak, hogy utánajárok, mi is valójában az önbizalom, és hogyan segíthetek másoknak, hogy ők is kialakítsák magukban. De legfőképpen a szülőknek szerettem volna segíteni a gyermekek önbizalmának kifejlesztésében.

Az elkövetkező évek során rengeteg klinikai adaton rágtam át magam, számtalan szakértővel beszéltem az önbecsülésről és az önbizalomról. Hegyekben álltak az akták az irodámban. Tolmácsok segítségével riportokat készítettem angolul, spanyolul, németül, franciául és tibeti nyelven. Minden oldalról alaposan körbe akartam járni a témát.

A magánrendelésemen még több pácienszt fogadtam, szülőket és gyermekeket egyaránt, és különböző tudományágak vonatkozásában tanulmányoztam a belső önbizalmat. Felfedeztem, hogy a belső önbizalom öt építőelem segítségével nyilvánul meg. Ebben a könyvben bemutatom „az önbizalom öt építőelemét”, annak érdekében, hogy a magabiztos gyermekek nevelése már ne csak egy megfoghatatlan eszmény, hanem minden szülő számára megvalósítható, kézzelfogható ismeret legyen, függetlenül az egyéni élethelyzeteiktől.

A kultúrákon átívelő önbizalom

Az önbizalom kialakításának menete minden kultúrában ugyanaz, ez a könyv is nemzetközi kutatások eredményét mutatja be. Szerencsés voltam, hogy eljutottam Dél-Ázsiába, London előkelő negyedeibe, Mexikó hegyeihez, és az Egyesült Államok számtalan városába, ahol szülőkkel beszélgettem, előadásokat tartottam, és közvetlenül együtt dolgoztam a gyerekekkel.

Ebben a könyvben valódi szülők és gyerekek igaz történeteit mutatom be, melyek segítségével Önök nem csupán elméleti, de gyakorlati szinten is képet kapnak a belső önbizalomról. A pácienseim nevét egytől egyig megváltoztattam, csakúgy, mint a könyv többi szereplőjéét. (Csupán néhány esetben tartottam meg a valódi neveket annak érdekében, hogy az olvasók könnyebben azonosulni tudjanak a szereplőkkel, például Anne Goddard és csodálatos fia, Colin Goddard esetében.)

A sok száz riportot és beszélgetést követően még egy dolog világgossá vált: a mélyebb erő kifejlésztéséhez vezető út nem olyan rejtélyes, mint ahogy azt sokan gondolják. Egyszerűen csak annak az eredménye, ha bizonyos dolgokat meghatározott módon teszünk meg – ezt a módszert pedig világosan leírom a könyvben az egyes építőelemeknél. A belső önbizalom fejlődésének előfeltétele sok más pozitív tapasztalat, melyekre azért van szükség, hogy megértjük az önbizalom lényegét, és azt, hogyan tudjuk megvalósítani az öt építőelem segítségével.

Hogyan forgassuk a könyvet?

A mondanivalót három fő szakaszra tagoltam. Az első részben definiáljuk és megismerjük az önbizalom különféle fajtáit. Bemutatom a külső és belső önbizalom közti különbséget és az elérésükhöz vezető út állomásait, főként a gyermekek vonatkozásában. A való életből vett történeteken keresztül szeretném szemléltetni a szülők feladatát, és itt lenne szükség arra, hogy mindenki szán-

jon egy kis időt az őszinte önértékelésre is. Ebben a részben válik teljessé a belső önbizalomnak – azaz a belső erő mélyebb és tartósabb formájának – a definíciója, továbbá tolmácsolom néhány szülő beszámolóját a világ legkülönfélébb tájairól. Ők azok, akik már ismerik e hosszan tartó, mélyebben gyökerező erő titkát.

A második részben az imént ismertetett koncepciókat fejtem ki részletesebben, a következő témaköröket érintve:

- **Az önbizalom öt építőeleme** – Egy új megközelítés a gyermekek önbizalmának támogatására és fejlesztésére. Az építőelemek: a biológia, a hitrendszer, az érzelmek, a közösség és a spiritualizmus.
- **Az építőelemek használatbavétele** – A tényezők kézzelfogható, könnyen értelmezhető bemutatása, valamint gyakorlati tanácsok, hogyan alkalmazzuk azokat.
- **Az önbizalom és a boldogság kapcsolata** – A belső önbizalom a tartós boldogság előfeltétele.

Ezekben a fejezetekben új ötleteket, megtörtént eseteket tárok az olvasók elé, hogy könnyebben helyt tudjanak állni a szülői szerepben. A célom nem az, hogy további teendőket akasszak a nyakukba. Sokkal inkább az vezérel, hogy a gyermekeikkel töltött időt a lehető leghatékonyabban használják ki. Ha azt szeretnénk, hogy saját gyermekünk belülről fakadó önbizalommal rendelkezzen, ez a könyv segít elérni ezt a célt.

És ez az egyik legnagyobb eredmény, amit egy szülő magáénak mondhat. Egy belső önbizalommal rendelkező gyermek ugyanis:

- képes szembenézni a problémákkal, és általuk is fejlődik
- tisztában van saját képességeivel, és megbízik bennük
- a valódi erő példaképévé válhat
- követni tudja saját álmait
- a lehető legtöbbet hozza ki magából
- mély és tartós boldogságra tesz szert az életben.

Úgy gondolom, napjainkban a legtöbb szülő arra vágyik, hogy gyermekei erőt sugározzanak, és a számukra elérhető legboldogabb életet éljék. Mindez pedig a belső önbizalom megalapozásával veszi kezdetét.

A könyv harmadik részében arra keressük a választ, mi a teendő akkor, ha az önbizalom megtörni látszik, és miért vezet szinte biztos csalódáshoz, ha csak a külső önbizalomra támaszkodunk. Megtudjuk, melyek a megingó önbizalom „figyelmeztető jelei”, és milyen lépéseket tehetünk ilyenkor azért, hogy gyermekeinket a helyes útra tereljük. Elmondom, hogyan szabadíthatjuk meg a kicsiket a negatív gondolatoktól, hogy átlépjék saját mentális korlátaikat, és olyan erősnek lássák magukat, amilyenek valójában.

Végül ismét gyakorlati tanácsok következnek, melyeket szükség esetén alkalmazhatunk. Ezek a gyakorlatok a bennünk lévő játékszenvedélyt is felszítják, miközben segítségével kiteljesítjük gyermekeink belső önbizalmát.

* * *

A belső önbizalom senkiben nem terem ott egyik napról a másikra. Sok nap, hét, akár év is kell ahhoz, hogy ez a mélyebb értelmű erő és tartás áthassa egész lényünket. Ha már megérkeztünk erre a Föld nevű bolygóra, adjunk értelmet és értéket az itt töltött időnek. A gyerekeinkre fordított percek legyenek olyan tartalmasak, hogy amikor magukra hagyjuk őket ebben a világban, ott őrizzék magukban a legnagyobb ajándékot, amit tőlünk kaphattak: a belső erőt, mely révén igazán boldog életet élhetnek.

Ami engem illet, még mindig taposom az utat a saját belső önbizalmam kiteljesítése felé. Egyszerre vagyok tanár és diák, de valamit már elértem. Pontosán tudom, hogy történhet bármi az engem körülvevő világban, a belső énem erős, mindent átvészel. Többé már nem ostorozom magam, nem érzem a haszontalanságot, a kétségeket, és azt, hogy engem nem lehet szeretni. A könyvben szereplő igazságok belátása és alkalmazása késlekedés nélkül

terelt a helyes irányba. Átformálta nem csak a saját életemet, de azokét is, akikkel foglalkozom. Magam vagyok a két lábon járó bizonyíték arra, hogy az önbizalom öt építőelemének elmélete működik.

Szívből kívánom, hogy valamennyi olvasó merítsen erőt ebből a könyvből, és ezt az erőt jól használva mindenki képes legyen kibontakoztatni a belső önbizalmat úgy magában, mint gyermekeiben.

Csupán ennyi kell ahhoz, hogy megtaláljuk lelkünk békéjét, és élvezhessük a valóban boldog élet minden örömét.