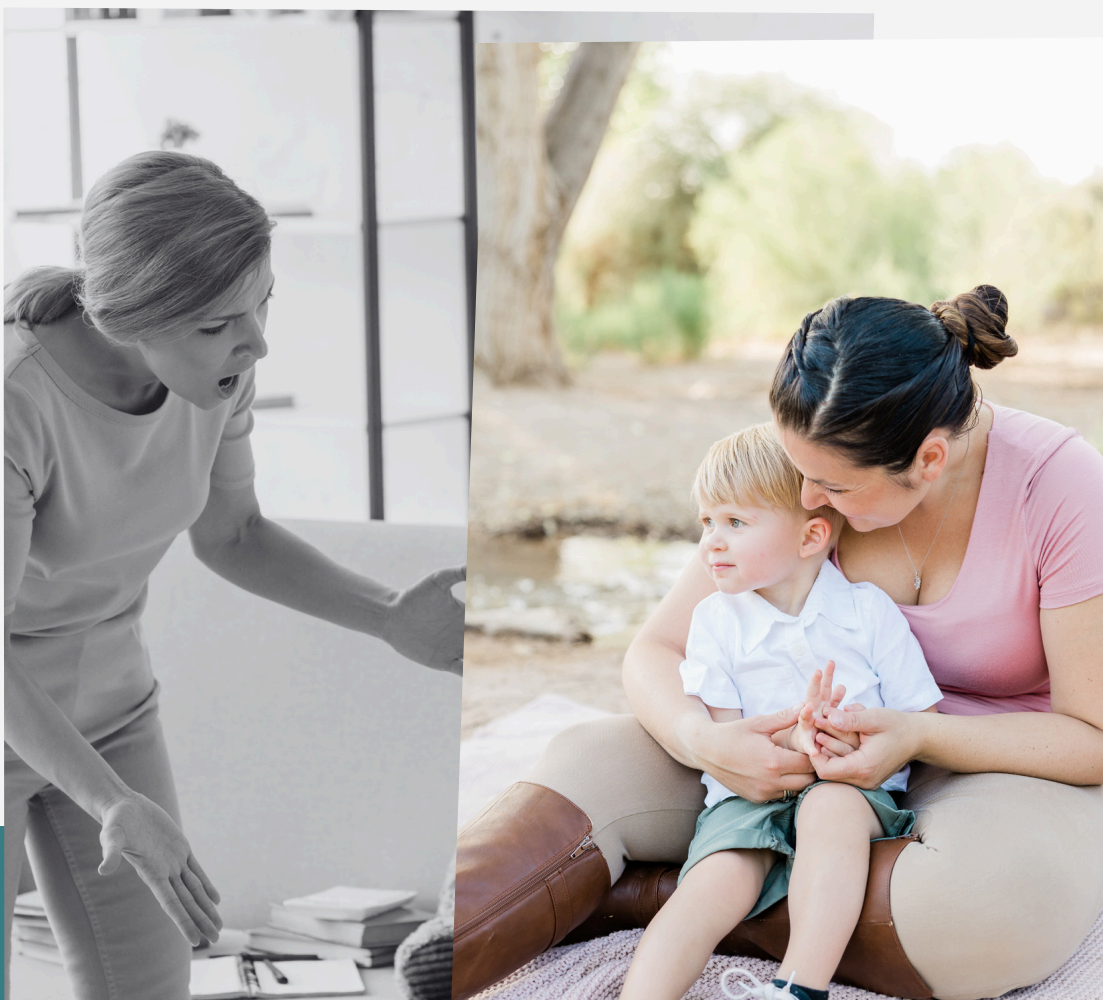


MEGINT KIABÁLTAM, MOST MI LEGYEN? DÜHKEZELŐ TIPPEK POZITÍV ANYÁKNAK

3 gyakorlat, amit 3 gyerekes
pszichológusként mindennap használok

Páli-Apostol Klaudia

pozitivpszichologus.hu





Szia!

Klaudia vagyok, 3 óvodáskorú kisfiú anyukája és pszichológus. Kisgyerekes anyukáknak segítek, hogy a mindennapjaik a stressz helyett a nyugalomról, a bűntudat helyett az önbizalomról szóljanak.

Sok anyával dolgozom, aki attól fél, hogy a szüleitől látott mintákat ismétli meg. Hogy "pont olyan leszel", mint az anyja volt. Hogy a gyerekei majd ugyanazt élik át, amit ő élt át kiskorában.

3 ok, hogy miért NEM a múltad dönti el, milyen anya vagy

- **Mert ha félsz attól, hogy "olyan leszel" – az már tudatosság.** És a tudatosság maga a változás első lépése.
- **Mert a minták tanultak, nem öröklöttek.** Nem a génjeid határozzák meg, hogy hogyan reagálsz. Láttad, megtanultad – és ami tanult, az felülírható.
- **Mert nem az számít, hibázol-e, hanem hogy helyre tudod-e azt hozni.** A gyerekeidnek nem tökéletes anyára van szükségük. Hanem olyanra, aki tud, bocsánatot kérni, és újra tud kapcsolódni a gyerekéhez.



Nekem már nem kell órákig gyötörnöm magam egy rossz pillanat után. Ma már tudom, mit tegyek – és ezt szeretném neked is megmutatni ebben az útmjútatóban.

Klaudia

NEM A KIABÁLÁS A LEGROSSZABB

Hanem az, ami utána jön. Az órákig tartó önostorozás. A "milyen sz*r anya vagyok" belső monológ. Az éjszakai forgolódás és az állandó rágódás azon, hogy mit tehetnél volna másképp csinálni.

Ez az útmutató **3 egyszerű gyakorlatot** mutat meg a kiborulás utáni percekre. Hogyan nyugtasd meg magad, hogyan állítsd le a büntudatot és hogyan hozd helyre a helyzetet.

Nem tökéletességet ígérek – hanem olyan módszereket, amivel gyorsabban visszatálhatsz magadhoz és a gyerekedhez.

Így hozd ki a legtöbbet ebből az útmutatóból: Szánj 15-20 percet arra, hogy ne csak átfusd, hanem át is gondold a lépéseket, ehhez ad segítséget, hogy minden tipp után lesz 1-1 rövid feladat. És legközelebb, amikor elszakadna a cérna, már lesz mire támaszkodnod.

És ne felejts el bekövetni **instagramon is**, ahol gyakorlati tippeket osztok meg a nyugodtabb anyasághoz.

És most nézzük meg lépésről lépésre, mit tehetsz, amikor megint elszakadt a cérna...



Érzelmi hőmérő

Képzeld el egy klasszikus, higanyos lázmérőt. Amikor előnt a düh, tedd fel magadnak a kérdést: **"Hol tartok most? Ez tényleg 40 fokos láz, vagy csak egy kicsi hőemelkedés?"**

Amikor dühös vagy, az agyad mindent vészhelyzetnek lát. Az érzelmi hőmérő segít különbséget tenni a különböző érzelmi állapotok között. Mert nem ugyanaz, ha a gyerek majdnem leforrázza magát, és ha csak hangosan játszik.

És ahogy a lázmérésnél is más a terápia 37 és 40 fokra – itt is érdemes mást tenned, ha csak bosszús vagy, és mást, ha teljesen kiborultál. Ha fel tudod mérni, hol tartasz, könnyebb megválasztani a reakciót.

HÁZI FELADAT

Gondold végig az 5 leggyakoribb helyzetet, ami kiborít. Mindegyikhez rendelj egy "hőmérsékletet" (enyhe – közepes – forró – forráspont), és gondold végig: melyikhez milyen megküzdés illik?

Tipp: A **Mielőtt elszakad a cérna** tanfolyamban egy letölthető sablont is találsz hozzá, amit a gyerekeiddel együtt is használhatsz.



Önegyüttérzés

Amikor dühös lettél, kiabáltál, vagy úgy reagáltál, ahogy nem szeretted volna – mi az első gondolatod magadról?

A legtöbb anya, akivel dolgozom, valami ilyesmit mond: **„Megint elrontottam.”**
„Miért nem tudom türelmesen kezelni?” **„Rossz anya vagyok.”**

Ez a belső kritikus hangja – és valószínűleg régóta ismeritek egymást. A probléma az, hogy ez a hang nem segít. Nem tesz jobb anyává, nem ad erőt a következő nehéz helyzethez. Csak tehetetlenné tesz és felerősíti a büntudatot.

A belső kritikus hangja automatikusan megszólal. De eldöntheted, hogy elhiszed-e neki, amit mond – vagy választasz egy másik hangot helyette.

MIÉRT OLYAN NEHÉZ KEDVESNEK LENNI MAGUNKKAL?

Mert azt tanultuk, hogy a szigorúság jó (ön)fegyelmezési eszköz. Hogy ha elnézőek vagyunk magunkkal, nem fogunk fejlődni. De a kutatások pont az ellenkezőjét mutatják: az önegyüttérzés nem gyengít, hanem erősít. Aki kedvesebb magával, az gyorsabban talpra áll a nehéz pillanatok után.

A kérdés nem az, hogy megérdemled-e az együttérzést. Hanem hogy tudsz-e hatékonyan működni, ha közben folyamatosan ütöd magad?



HÁZI FELADAT

- Írd le, mit mondasz magadnak, amikor hibázol (a belső kritikus hangját).
- Adj nevet ennek a hangnak – így könnyebb lesz észrevenni, ha megszólal.



Mit mondanál a
legjobb barátnődnek,
ha olyan helyzet miatt
haragszik magára,
ahol dühös volt?

POZITIVPSZICHOLOGUS.HU



Empatikus újrapcsolódás

Amikor a gyerek „rosszul viselkedik”, könnyű azt gondolni, hogy direkt csinálja, hogy provokál, hogy nem tisztel.

De a gyerekek viselkedése mögött mindig van valami, amit nem tudnak másképp kifejezni. Rudolf Dreikurs pszichológus szerint a gyerekek **rossz** viselkedése mögött négy alapvető szükséglet állhat,

Amit a gyerek valójában üzen

- **Figyelem:** „Csak akkor vagyok fontos, ha figyelnek rám.”
- **Hatalom:** „Csak akkor vagyok fontos, ha én irányítok.”
- **Bosszú:** „Engem bántottak, ezért én is bántom a másikat.”
- **Tehetlenség:** „Úgysem fog sikerülni, fel sem próbálok.”

Ha felismered, melyik szükséglet húzódik a viselkedés mögött, nem a viselkedésre fogsz reagálni – hanem arra, amire a gyerekednek valójában szüksége van.

HÁZI FELADAT

Idézz fel egy közelmúltbeli konfliktust, és próbáld beazonosítani, melyik szükséglet állhatott mögötte. Legközelebb próbáld erre reagálni, ne a viselkedésre.



Tipp: A **Mielőtt elszakad a cérna** tanfolyamban egy egész leckét találsz arról, hogyan hozd helyre a kapcsolatot, hogyan kérj bocsánatot, ha hibáztál.



Ezt vidd el magaddal

Van egy mondat, amit minden kliensemnek elmondok:

Nem az a jó anya, aki soha nem hibázik – hanem aki helyre tudja hozni a hibáit és tudja, hogy előzze meg a kiborulást a jövőben.

Ez a 3 gyakorlat nem arról szól, hogy tökéletes legyél – hanem arról, hogy a nehéz pillanatok után gyorsabban visszatálj magadhoz és a gyerekedhez.

- **A düh nem te vagy**
Egy érzelmi állapot, ami könnyen át tud haladni rajtad, amikor hagyod. Ha fel tudod mérni, hol tartasz, már nem a düh irányít.
- **A büntudat nem tesz jobb anyává**
Csak kimerít és elviszi a figyelmed a valóban fontos dolgoktól. Az önegyüttérzés viszont nem felmentés, hanem erőforrás a változáshoz.
- **A belső kritikus nem az abszolút igazságot mondja**
Választhatsz egy másik hangot is helyette. Például azt is, amit a legjobb barátnődnek mondanál.
- **A gyerek viselkedése mögött mindig van szükséglet**
Ha ezt fel tudod ismerni, és erre reagálsz, nem a konkrét viselkedésre, minden könnyebb lesz.
- **Minden kapcsolat helyreállítható**
A gyerekeidnek nem tökéletes anyára van szükségük, hanem olyanra, aki vissza tud menni és újra tud kapcsolódni.



A KÖVETKEZŐ LÉPÉS

Remélem, ez az útmutató megmutatta neked, hogy a kiborulás utáni percekben is van kiút. De a helyzet a következő...

Az, hogy már tudod, mit tegyél AZUTÁN, hogy dühös lettél, egy nagyon fontos első lépés. Az igazi változás akkor jön, amikor megtanulod, hogyan előzd meg azt, hogy elszakadjon a cérna.

Talán most azt gondolod: **"De én már ezerszer megfogadtam, hogy nem fogok kiabálni."**

Vagy éppen: **"Nem értem, miért pont azokon a napokon borulok ki, amikor semmi extra nem történik."**

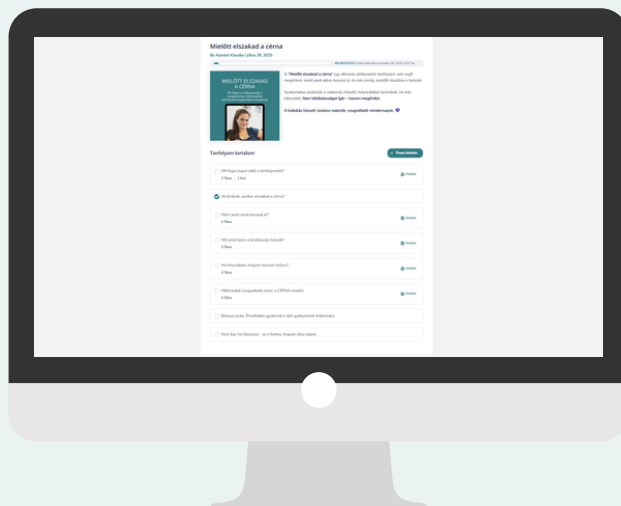
Esetleg: **"Szeretném megérteni, mi triggerel engem – és mit tehetek ellene."**

Pontosan ezért hoztam létre a Mielőtt elszakad a cérna tanfolyamot.

Használd bátran az itt bemutatott gyakorlatokat, és ha készen állsz a következő lépésre, olvass tovább.

Klaudia

Legyél nyugodtabb anya büntudat nélkül!



MIELŐTT ELSZAKAD A CÉRNA

5 leckén át a tudatos dühkezelésig

Egy 5 lelkés komplex, online tanfolyam túlterhelt anyáknak, akik szeretnék megérteni, miért borulnak ki – és mit tehetnek ellene. Gyakorlatok, letölthető eszközök, és a CÉRNA modell a hosszú távú nyugaloméért.

Kattints ide a részletekért és a regisztrációért!



**MEGNÉZEM A
TANFOLYAMOT**

© 2026 Páli-Apostol Klaudia | Minden jog fenntartva

Ez az útmutató vagy annak bármely része nem másolható és nem használható fel semmilyen módon a kiadó kifejezett írásbeli engedélye nélkül.