



Karácsony előtti Levélminta a Családtagjaidnak:
szeretnék adni egy levélsablont neked, amit a saját
családodra szabhatsz Mikulás és Karácsony előtt, ha
vérontás nélkül szeretnéd elérni, hogy a rokonok és
ismerősök ne hozzanak tonnaszám csokit és
gumicukrot, batár nagy plüssállatokat, valamint
hatalmas, használhatatlan, hangos és drága játékokat

Dr. Ruzsa Dórától, 4 gyerekes pszichológustól



Még egy csokimiki és plüssRudolf és térden rúgok valakit

Oké. Képzeld el egy átlagos Mikulás csomagot. Legyen jobbféle, ne olyan gagyi. Mondjuk, tegyünk bele egy nagyobbacska Kinder mikut, 1-2 minőségi szeletcsokit, úgy, mint Bueno, Mars, Bounty vagy bármelyik finom társuk. Dobjunk hozzá néhány színes PEZ csíkot, amikbe beletörük a gyerek foga és Maoam olvadós cukit, ami majd a szájpaplására tapad. 5-6 db Schoko-Bonst, meg Szamos zselés szaloncukit az aljára a földimogyi, meg a mandarin mellé rejtve. Ha nagyobbacska zacsit vettünk, egy tábla Milka és egy csomag békás Haribo tutira befér még. Virgács, aminek az aranyporát két hét múlva a falról suvickolom. Jöhet az agancsos szalag, összekötjük a száját. Eddig megvan fejben?

Oké. Az én esetemben ezt a brutális mennyiséget szorozd meg 4-gyel, mert ennyi gyerekünk van. És hány helyről is kapjuk meg ezeket? Lássuk csak: három nagyszülői és egy sógoros csomag-adag, az négy. Ehhez jön a tűzoltós és az ovis, az hat. Tudsz követni? Az 24-szeres szorzó. A képzeletedben 24 darab olyan fentebb összeállított fullos Mikulás csomagot helyez a konyhaasztalra és hívd be a gyerekeket. Szerinted hogy zajlik a délután hátralevő része?

Segítek. A fejükre húzott alsógatyával őrjöngve fognak térden csúszni a parketten. Szerinted jót tesznek ezzel a gyerekeimnek a rokonaink vagy rosszat?

Ha azt találtad volna mondani, hogy jót, hiszen egyszer van Mikulás, meg hát gyerekek és minden gyerek örül az édességnek, akkor szakemberként hadd hangsúlyozzam, hogy:

Dr. Ruzsa Dóra: Anyachurcús: Ajándékozós levelminták családoknak

- az édesség ilyen töméntelen mennyiségben óvodáskorú gyerekekre zúdítva **rossz. Bődületesen, eszméletlenül, rettenetesen rossz.**

Megőrülök benne, érted? Hát kinek van szíve Kindereket és Milkákat lekukázni? Ezért inkább hónapokig toljuk magunkba ezt a felfoghatatlan mennyiséget, majd márciusban úgy döntök, hogy ami megmaradt, azt most már tényleg a szegény gyerekeknek adjuk.

Jó. Szóval ezzel senki nem tesz jót a gyerekeknek. És ez még csak a Mikulás, amit simán lepergetnék magamról azzal, hogy csak egy kis plusz csoki a kamrában néhány hónapon keresztül. Ha nem lenne a Karácsony. Ó, a Karácsony, a rokonok ajándékozási kényszere és a 4 gyereked esete...

Mert a csokik legalább elfogynak, de a plüssállatok és az orbitálisan nagy helyet foglaló játékok nem. És nehogy azt hidd, hogy ronda vagy szar állatkákról, meg játékokról beszélek. Dehogyan. Ezek a legmenőbb LEGO-k, Hot Wheels cuccok, Matchboxok, Thomasok, IKEA játék étkezészetek, gyurmák, fasínek, kifestők, foglalkoztatók... ó, és társasok.

Szerintem LEGO-ban 300 ezer biztosan benne áll itthon, már, ha a megvételi árát nézzük. S fogadni mernék rá, hogy társasban se kevesebb, mint 200 ezer. Ez önmagában még nem is lenne baj.

Azonban az már igen, hogy kinőttük a házat. Fizikailag nem fér el több cucc itthon, érted? Bár láthatóan ez rajtam kívül senkit nem zavar különösebben.

Az viszont már az ő problémájuk, hogy a játéktúlkínálat miatt nem tanulják meg értékelni a holmijaikat. Nem vigyáznak rájuk (milyen finom voltam). Ráadásul a kábszerfüggőséghez

hasonlatosan egyre több játék kell ugyanahhoz a boldogságérzet fenntartásához. Az van, hogy veszel neki egy játékot, akkor mondjuk egy egységyire boldog. Sebtiben veszel neki még egyet, mert olyan szépen kérte, s akkor már nem egy egységyire boldog, hanem már csak 0.9-re, mondjuk. S ez az egész végül általános elégedetlenséghez, motiválatlansághoz és kiskori kiégéshez vezet. Annyira szomorú.

Szóval, ha körülnézek itthon, a polcok és szekrények dugig vannak minőségi, király játékokkal. Tehát még csak az sincs, hogy mosolygunk 24-én, aztán 27-én fogok egy hatalmas, fekete kukás zsákot és beleszórok minden kacatot, majd ráírom, hogy „Ajándékba”, azt kirakom az előtérbe.

Hiszen Karácsonykor az emberek nemcsak simán az ajándékozási kényszert érzik, hanem a következő médiamaszlagot is megállás nélkül mantrázzák:

- most aztán rengeteg pénzt rájuk áldozok, hiszen erről szól a Karácsony, nem?

Nem. Nem arról szól, hogy eszetlenül megszórjam tárgyakkal a családomat. Hanem arról, hogy velük legyek és örüljünk egymásnak.

A megoldás – az asztalracapós levél

A fentebb vázolt gondolatmenetet 7 évig érleltem és pufogtattam magamban. Amint magad is rájöhettél, nem vagyok az a kifejezett asztalracapós alkat. Ezért 7 évig húztam-halogattam és fogyasztottam a Mikulás csomagokat a gyerekeknek besegítve.

A 8. ilyen rettenetes Mikulást várva azonban megembereltem magam és megírtam azt a levelet a rokonaimnak, amit nemsokára mellékelek neked.

Hátha bátorítást és ötletet merítesz belőle, hogy megkezddd a saját rokon-terelgető tevékenységedet. Csak előtte hadd osszak meg veled néhány saját élményt a fogadtatással kapcsolatban, hogy felkészülhess a legrosszabbra. Amivel nem a kedvedet akarom elvenni. Inkább szeretnék felvértezni az előre látható nehézségek számba vételével.

Pszichológustársaim bizonyították, hogy csípőprotézisen átesett 60 pluszos páciensek hamarabb gyógyultak fel, ha előre megírtatták velük a gyógyulási forgatókönyvüket, amiben leplezetlenül szerepeltek kérdések, megoldásra való ösztökélés a felmerülő nehézségekkel kapcsolatban. Ilyesmire kérdésekre kellett írásban felelniük például:

- Mit fog tenni, ha váratlanul visszaesik a gyógyulási folyamatban?
- Kitől fog segítséget kérni, ha elcsüggedt?
- 0-10-ig terjedő skálán hányas erősségű fájdalomnál fog gyógyszert bevenni?
- Mi fogja motiválni a nehéz napokon?

És az sem titok, hogy a Starbucks dolgozóit is „nehéz ügyfél forgatókönyvvel” készítik fel az izzasztó szitukra. Ott nem várják meg, míg az ügyfél rukkol elő a legelképzeltetlenebb baromságokkal. Inkább felkészítik rá a kollégáikat. Ilyesmikkel, hogy:

- Mit teszel, ha a vendég a friss lattéját rád locsolja mérgében, mert cukrot tettél bele?

Dr. Ruzsa Dóra: Anyakurzus: Ajándékozás levlélminta családnek

- Mit teszel a helyes ügyfélkiszolgálás keretein belül, ha a vendég az édesanyádat szidja üvöltve?
- Hogyan kezeled a helyzetet, ha a vendég letolt gatyával rohángál a kávézóban?
- Hogyan reagálsz, amikor a vendég húszezerből kér vissza, amikor teljesen biztosan tudod, hogy tízezrest adott neked?

Oké, a jogi cuccok miatt mondom, hogy sosem láttam a Starbucks világhírű képzési tankönyvét, csak mesés dolgokat olvastam róla. S elképzelttem, mi lehet abban a forgatókönyvben. Vagy legalábbis, hogy én mit tennék bele.

De nem is a csípőprotézis, meg a latte a lényeg, hanem, hogy ne csak szétküldd a szélrózsa minden irányába az asztalacsapós levelet, hanem készülj fel rá, hogyan kezeled majd az általa gerjesztett hullámokat.

A nulladik lépés

El ne felejtsem az origót, a mindent megelőző nulladik lépést. A férjeddal való beszélgetést. Ez a legeslegfontosabb, mert, ha az ő támogatását nem élvezed, akkor hagyd is a francba az egészséget, nem fog működni, ráadásul egy házastársi viszályt is szítani fog a sztori. Amikor elkészültem a levéllel, felolvastam a férjemnek és csak úgy küldtem szét, hogy háromszor megkérdeztem, mehet-e, mert a küldés gombon a kezem.

Egyébként nem értett velem egyet, de legalább mellettem állt a rokonokkal szemben, mert azt ő is látta, hogy belefulladás itthon a nem használt játékokba. Tartott tőle, hogy a gyerekeknek rossz lesz, mert nem kapnak ajándékot és nem értette meg, hogy dehogyisnem kapnak. Csak nem

Dr. Ruzsa Dóra: Anyakurzus: Ajándékhozás levelminta családnek

számatlanul és eszetlenül, mint, ahogy eddig. S hogy így legalább lesz rá esélyük, hogy jobban örüljenek a kevesebb ajándéknak és megbecsüljék azt.

Aztán lefestette a képet, ahogy sivár és szar karácsonyunk lesz ajándékok nélkül és távol maradt megsértődött rokonokkal. Majd snitt, jövőbeli kép: én egy öregek otthonában egyedül sírdogálok a kerekesszékekben 24-én, mert mindenki más kapott ajándékot a családjától, én meg semmit. Olyan kedves és támogató tud lenni, nem?

A levél kiküldése utáni időszak

Lássuk csak. Én november 21-én küldtem szét a levelet, ami késői dátum, mert az egyik nagymama már beelőzött a 4 fullra tömött Mikulás csomag tartalmának megvásárlásával. A másik meg 4 pólóval. Te mindenképpen korábban időzítsd a levelet, mondjuk november első hetére – talán az még jó lehet.

Az egyikük 10 percen belül visszaírt, hogy nem érti a levelet. Szóval készülj föl rá, hogy szóban is meg kell támogatnod a soraidat.

A másikuknak fél óra múltán hegyibeszédet tartottam az álláspontomról úgy, hogy el sem olvasta a levelet. 20 kőkemény percet vitáztunk a Karácsony szentségéről (ez mondta ő), illetve médiahistóriájáról (ezt képviseltem én), amit követően egy órával rám írt, hogy most, hogy olvasta a levelet, tükre tetszik neki.

Volt olyan rokon, aki azt mondta, nem ért egyet velem, mert ez mégiscsak Karácsony, de tiszteletben tartja a kérésemet.

Volt olyan, aki azt mondta, osszam csak ki a gyerekeket, meg más rokonoknak ez a rendszer majd jó lesz, de ő úgyse áll be a sorba.

Felkészülés a nehéz helyzetekre

Szeretnék pár dolgot kérdezni tőled felkészítésképpen, amolyan csípőprotézis-Starbucks formán. Okés? Gyere, gondoljunk bele előre a nehéz szitukba, jó?

- Hogy tálalod majd a férjednek a dolgot és hogyan állítod őt magad mellé? Hogyan tudod finoman terelgetni őt?
- Ki lesz a legnagyobb támogatód vélhetően és ki a legnagyobb ellenlábасod?
- Mit fogsz tenni, ha lesz egy olyan rokon, aki nem enged a 48-ból, hiába van benne mindenki más?
- Mit teszel majd 24-én, ha valamelyik beállít egy 100 centis, mozgatható dínóval?
- Mit mondasz a gyerekeidnek, amikor hiányolják majd a tengernyi édességet Mikuláskor?

Rendben. Nem csigázlak tovább. Felkészültél, mutatom a sablont.

Kedves Családunk!



A közelgő **Mikulás és Karácsony miatt szeretnénk mindannyiótok támogatását kérni.** Az elmúlt években a rendszer nélkül kapott tengernyi ajándék mind itt sorakozik a polcainkon. Ez két okból sem jó:

1. nektek felesleges pénzkidobás, hiszen a gyerekek a játékok 20%-át használják csak
2. nekünk, szülőknek pedig bosszantó dolog, mert a lakásunk elérte a teljes befogadóképességének a határát. (Ezt a szó legkomolyabb értelmében értsétek: hazahozunk egy új gőzölős vasalót vagy lábmasszírozó gépet mondjuk, és simán csak letesszük őket a földre, mert egyszerűen fizikailag nem férnek el sehol máshol.)

Most arra jutottunk (főleg én, de szakmai befolyással meggyőztem a férjemet:), idén szövetkezünk veletek, hogy szervezeten bonyolítsuk le az ünnepeket. A fő irányelveink a következők:

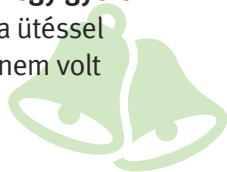
- lehetőleg semmilyen nagyobb **új tárgyat nem szeretnénk befogadni az otthonunkba,**
- **játékot és plüssállatot semmiképpen sem** (annyi állat költözött az otthonunkba az elmúlt évek során, hogy amennyiben egy új érkezik, egy régit a szegény gyerekeknek kell adniuk)
- olyan **csokit, gumicukit, amit együltő helyükben nem tudnak megenni, kérlek, ne vegyetek** (sem Mikulásra,

Dr. Ruzsa Dóra: Anyakurzus: Ajándékozás levelminta családok

- sem máskor), mert egy nap egyet-kettőt adok nekik belőle és csak gyűlik-gyűlik a kamrában a sok bontott csomag (idén márciusban két tesztkós zacskónyi Mikulás édességet adtam oda szegény gyerekeknek)
- a tárgyak helyett **közös időt szeretnénk veletek a gyerekeinknek** (bár tudom, a kovid miatt ez most nehezebb, mint máskor).

Tehát, lássuk, mit szeretnénk kérni tőletek

A pénztárca- és helykímélésen felül ezt a döntést azért is hoztuk meg, mert **senkit nem akarunk terhelni a négy gyerek négy külön ajándékozásával**. (A gyerekeket hasra ütéssel osztottam ki, semmilyen logika és ötletszerűség nem volt benne.)



Mikulás

Egyetlen adventi csoki naptárat szeretnék kérni gyerekenként, amiben minden napra egy kis csokit rejt az ablak. Ez egész hónapban fenntartja az izgalmakat, lehet rá készülni egész nap és az édességmennyisége elenyésző. Imádni fogják, higgyétek el és nem kell más. Ne aggódjatok azon, hogy így mind a négy gyerek eltérő naptárat kap, ráadásul nyilván nem azonos napon. Ez jó, mert alkalmat ad a cserélgetésre.

Nyomatékkal kérünk titeket, hogy NE HOZZATOK se egy mini csokimikrit, se egy zacsi szaloncukrot, semmi mást, ami elcsábított titeket a boltban, tényleg. A tűzoltóságról és a



Dr. Ruzsa Dóra: Anyachurgus: Ajándékos leveleminta családunk

suliból/oviból is fognak kapni Mikuláscsomagot, szóval annak a felszámolásával is lesz elég dolgunk.

Gyerek 1	Nagyi 1
Gyerek 2	Nagyapa
Gyerek 3	Sógorék
Gyerek 4	Nagyi 2

Karácsony

- Ezeket szeretnénk kérni gyerekenként, kérlek, mást ne tegyetek a csomagba, mert akkor testvér-armeddon lesz.
- EGY DARAB itthoni poharat szeretnénk, ami műanyag vagy alumínium (nem törik) és egyenes falú (nem borul fel). Lehet teteje, szívószála akár.
- EGY DOBOZ slime-ot / pattogós gyurmát / intelligens gyurmát / mágikus homokot.
- EGY DARAB bármilyen méretű, szép üres füzetet, mert mostanában szeretnek saját füzetekbe rajzolgatni. A sulisoknak egy színes ceruzakészletet, vonalzó, radírt és tárolós hegyező (ezeket kéthetente úgylis felfalják a suliban), az ovisoknak egy készlet filctollat vagy zsírkrétát.
- Egy kis veletek közösen eltöltött időt, akár egy óra társasozás, egy bevásárlás. Itt tényleg nem az a lényeg, hogy egy hétre elvigyétek a gyereket, hanem az, hogy picit kiszakadjanak a tesók közül és csak rájuk figyeljenek felnőttek. (Egyiküket pl. egy éve a szomszédunk vitte be oviba, mert a tesóknak mind

Dr. Ruzsa Dóra: Anyakurgus: Ajándékozás levelminta családnek

ment a hasuk, s azóta ezt az utat emlegeti, hogy milyen klassz volt.)

Gyerek 1	Nagyi 2
Gyerek 2	Sógorék
Gyerek 3	Nagyapa
Gyerek 4	Nagyi 1

Távolabbi Családtagoktól, akik nincsenek napi kapcsolatban velünk, azt szeretnénk kérni, hogy, ha lehet, töltsetek velünk kis időt. Kérünk szépen titeket, tényleg ne költsetek ránk.

Inkább jöjjünk össze egy koccintásra, mert egy jó beszélgetés többet jelent nekünk, mint a tárgyak és az édesség.

Az őszinte szándékunk az, hogy mindannyiótok válláról levegyük az ajándékozási kényszert. S semmiképpen sem szeretnénk megbántani benneteket.

Reméljük, megértitek és örültök ennek,

Dóraék

S a sanyarú valóság: a levél utóélete

Nos, a teljes igazsághoz hozzátartozik, hogy a tervem nem vált be maradéktalanul. De nem is bánom, hogy megléptem, mert legalább kicsit mérsékeltem az eszetlen ajándékaradatot.

Dr. Ruzsa Dóra: Anyachurgus: Ajándékozós levelminták családoknak

A távolabbi rokonunk adott ajándékkosarat. Továbbadtam. A többiek fellázadtak, hogy csak egy gyereknek adhatnak ajándékot, mi lesz a többivel. Ezért az elosztáson módosítani kellett. Gyerekek helyett az ajándékokat osztottam ki. Volt, aki a gyurmákat hozta, volt, aki a poharakat, más pedig a rajzolás cuccokat. Az ínséges karácsonyt elkerültük, hiszen az angliai barátok nem értesültek a minimál karácsony elvünkről, szóval akkora adag autópályát küldtek, amit felállítani sem bírunk sehol.

A legnagyobb csalódásom, hogy egy fél óráska minőségi időt sem tudtam senkiből sem kisajtolni, pedig a legmenőbb az lett volna esküszöm, ha valaki ideállít és azt mondja, gyerekek, nem hoztam semmit, de most elviszek két gyereket moziba, a következő héten meg a másik kettőt színházba mondjuk. Állat lett volna.

Gary Chapman után azonban elnézőbb vagyok (Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva). Most már tisztában vagyok vele, hogy néhány embert nem csupán a karácsonyi médiahisztéria befolyásol, hanem esetleg az, hogy az ajándékozással szeretnék kimutatni a szeretetüket.

A Mikulásos örületet azonban sikerült némiképp kordában tartanom: az adventi naptárak klasszul bejöttek és itt még elfogadták azt is, hogy egy gyereknek adjanak csak.

Összességében tehát jó, hogy belevágtam, mert valamiféle javulást elértem, azonban még tökéletesítésre vár a módszer.