

Önállóságra nevelni

Gyakran hallani – „Nem buta, csak kicsi!” – aztán mégis szalad és megoldja helyette az adott feladatot a szülő, és nem ritkán a problémát. Persze, néha segíteni kell neki, de ha mindent apa és anya csinál helyette, nem biztos, hogy később egyedül is helyesen tud majd reagálni, ha konfliktusa támad...

Vannak úgynevezett ráhagyó szülők, akik már súrolják a nemtörődömség határait, a kompromisszum kész „középutasok” után pedig a másik véglet a „túlaggodók”, akik a széltől is óvják a kicsit – ráadásul mindent megoldanak helyette.

A szülőt másolják

A szülő a példakép, akár jó, akár rossz dolog történik vele, az az etalon, amit ő tesz. Márpedig ha rosszul indul a nap, vagy nem sikerül valami, esetleg egy szemtelen sofőr vág be az autó elé mindenféle jelzés nélkül – beindul a reakció a felnőttben. A gyermek pedig önkéntelenül másolja a látott mintát, ezért nagyon oda kell figyelni, milyen eseményre, hogyan reagál, mit és hogyan old meg a szülő.

Gyermeki döntések

A gyermeknek szüksége van arra, hogy érezze: saját maga is meg tud hozni döntéseket. Ettől fejlődik az ok-okozati összefüggésekben, és így alakul ki a felelősségérzete is. Biztos vannak olyan helyzetek a család életében, amikor rá lehet hagyni döntést a gyerekekre. Ilyen lehet például az öltözködés: ha az időjárás által szabott határok között hagyjuk mozogni, hamar megtanulja, hogy van választása. És a rossz döntés a következményeit (mégis a vastag, meleg pulcsit vette fel a suliba) is el kell viselnie. Ez még ha kissé kellemetlen is, mindenképpen a javára fog válni.

Segíteni lehet – az érveket pro és kontra elmondva –, de a döntést nem szabad átvállalni

Túlzásba vitt higiénia

Helyes dolog a higiénia, de a túlzásba vitele kimondottan áráthat. A szakemberek szerint a csírámentes környezetben az immunrendszer nem tud megedződni. Azok a gyerekek, akik steril környezetben nőnek fel, hamarabb betegszenek meg, és nagyobb az esélyük az allergiára is.

– Sok szülő, különösen az első baba érkezése után, valóságosan retteg a kósztól, az aljas kis baktériumoktól, amelyek áráthatnak a gyermekének – mondja dr. Boros Veronika, gyermekgyógyász-pszichológus. – Pedig egy egészséges csecsemő képes alkalmazkodni a természetes otthoni flórához, nem kell baktériumölő tisztítószerrel fertőtleníteni a lakást.

A túlságosan steril környezet nem jó a babának, mert az immunrendszere nem kezd el megfelelő mennyiségben termelni azokat az anyagokat, amelyek később ellenállóvá teszik a fertőzésekkel szemben. Sokszor látni, hogy a szülők átöltöztetnek, ha hazaérnek, sőt olyan is akad, aki maszkot húz, ha felveszi a csecsemőt. Felesleges, sőt kifejezetten káros – ahogyan a szólás is mondja – búra alatt nevelni a kicsit.

Szép lassan hozzászokik a szervezet

A gyermeknek meg kell szoknia a baktériumokat, persze ez nem jelenti azt, hogy ne kellene tisztán tartanunk a környezetet, vagy ne kellene kezét mosnunk, ha hazaérünk. És vírusos betegségekben szenvedők se menjenek a gyerek közelébe.

Arra sincs szükség, hogy a cumisüveget és a

helyette. Tilos használni a szülőnek ilyenkor az „ugye, én megmondtam...” kezdetű mondatot.

Önállóságra nevelve

Nehéz, mégis célszerű megpróbálni már egészen kis korában rávezetni az önállóságra. Ne adjuk oda neki elsősre az áhított tárgyat (amiért nyúl), ne húzzuk fel a szoknyáját, ha egyedül is tudja, ne etessük, ha már neki is megy. Tény, hogy sokkal lassabban megy majd, mint segítséggel, de egy idő után úgyis belejön.

Ugyanígy meg kell tanulnia kezelni a helyzetet, ha veszekedés robban ki közte és a testvére között. Ha a szülő ilyenkor állandóan rá-



szól, hogyan tudná a gyerek megtanulni, hogy kell a konfliktusokat rendezni? Néha bizony szükséges, hogy egyedül oldják-beszélik meg ügyes-bajos dolgaikat, még akkor is, ha anya és apa ettől kirekesztve érzi magát.

Varázskérdés

Nagyon jól lehet egyensúlyozni a szülői támogatás és a gyerek önállóságra

nevelésének határán az alábbi megoldással.

Ha a gyerekek gondja támad az óvodában, az iskolában, egy másik gyerekkel vagy akár felnőttel, esetleg nem tud megbirkózni egy feladattal, és odamegy a szülőhöz panaszkodni, az kérdezze tőle ezt:

„Hogyan szeretnéd ezt megoldani?” vagy „Ha felnőtt lennél, mit gondolnál, mi a megoldás ilyen esetben?” – Ezen a gyerek el fog gondolkodni, és a válasszal valójában ő oldja majd meg a kérdést, a szülő „csak” segít neki kivitelezni – ha egyáltalán szükséges. Ha teljesen rossz irányba megy, esetleg kérdésekkel rávezethető, a helyes megoldásra, de az sem baj, ha látja, mi a megoldás jó vagy rossz következménye.

Pedagogical Patterns



cumit minden áldott nap kifőzzük. Bő meleg vízben, mosogatószerrel kiöblíteni tökéletesen elegendő. (Más a helyzet, ha hosszabb ideig ételt, például tejet tároltunk benne, mert akkor túlságosan elszaporodhattak a baktériumok.) Ugyanez vonatkozik a babatányérra, apró evőeszközökre.

Steril környezet vagy közös játszótérek?

Nagyobbak esetében a játszótéri játékok, különösen a homokozó okozhat gondot. Ha a felnőttek fegyelmélettebbek volnának – nem vinnék a beteg gyereket közönségbe –, elkerülhető volna, hogy a gyerekek megfertőzzék egymást. Megint csak a felnőtteknek kellene odafigyelniük arra, hogy kutyájukat, macskájukat távol tartsák a homokozótól. Az ürülék veszélyes lehet, de egyébként főleg a háziállatoktól hisztérikusan elrángatni a gyereket.

Nyugodtan tartsunk háziállatot, az ismerős, nem kóbor kutyát, cicát is simogathatja a gyerek, persze, ha hazaérünk, nem árt alaposan kezdet mosni. (Ám antibakteriális szappanra ebben az esetben sincs szükség, ezeknek a szerekeknek a használatát egészséges gyermek esetében különben sem ajánlom.)

Azok a gyerekek, akik steril környezetben nőnek fel, akiket folyamatosan antibakteriális tisztítókkal mosdattak, az óvodában, iskolában valószerűleg minden betegséget elkapnak majd, és hajlamosabbak lesznek az allergiára, szénanáthára.

Forrás: Kiskegyed

Kaphat-e teát a baba?

Még a szakemberek között is vita van, hogy az anyatej mellett kell-e inni a babának, és ha igen, akkor mit kapjon. Szabad-e a teát vagy sem?

Változnak az elméletek

Azzal mindegyik szakember egyet ért, hogy az anyatej a csecsemő legfőbb tápláléka. De arról, hogy kapjon-e pótlást, és mit, ha a nagy melegben izzad, vagy netán változ, már eltérőek a vélemények – és persze ezek koronként változnak is.

Évtizedekkel ezelőtt a cukros víz volt a „divat” (és még előfordul napjainkban is), már a kórházban ezzel itatták a babákat – akár kellett, akár nem. Talán, hogy jobban aludjon?

Ma már ezt nem szokás, de a változást az is előidézte, hogy a kórházak is jobban követik a kismamák meglátásait, elvárásait (ma már természetes, hogy egész nap ott van az édesanyja mellett, és akkor ehét, amikor jónak látja)

Az éltető víz

A szakemberek szerint jobb, ha a baba hozzászokik a tiszta víz vagy a tea ízéhez, akkor talán nagyobb korában sem fogja annyira kívánni az édes „löttyöket”. És akkor a fogmegóvásról még nem is beszélünk.

Ha lehet, valamilyen módszerrel szűrni kell a vizet (csapra, bejövő vízhez lehet tenni a víztisztító berendezést, de megfelelő lehet a kancsós szűrő is).

A téra többnyire azért lehet szüksége a babának, mert fáj a hasa, vagy nincs széklete, de a gyógynövényteákat jótékony hatásai miatt is kaphatja – folyadékpótlásra kiváló.

– az első hetekben: édeskömény, kapormag, ánizsmag lehet az alapanyag, ezek puffadásgátló, görcsoldó hatásúak.

– 2-4 hónapos kora előtt nem szabad neki adni a virágpor-allergia lehetősége miatt virágból (kamilla, hársfa, akác, bodza) készült teát!

– A kamillatea gyulladáscsökkentő hatása miatt külsőleg borogatásra, lemosásra, belsőleg pedig gyomorpanaszok gyógyítására és a belek tisztítására adható.

– A csipketea kellemes ízű, üdítő, szomjoltó, C-vitamin-tartalmú, székletlazító hatású.

– A mentatea üdítő, szomjoltó, emésztést segítő és görcsoldó hatású.

– A hársfatea izzasztó, köhögéscsillapító, kellemes mézízű, a kicsik is kedvelik.

Ha nagyon köhög, a hagymatea a legjobb – ezt már nagyanyáink is tudták...

Fények a lakásban

A természetes és mesterséges fények, valamint az alkalmazott színek együttesen határozzák meg az otthon hangulatát, és a jó megvilágítási terv többféle fény kombinációját tartalmazza. A legjobb a természetes fény, ezért arra kell törekedni, hogy a legtöbb külső fény bejusson a lakásba, minél nagyobb ablakokkal, az épület megfelelő tájolásával. Ha ebbe nincs beleszólásunk, akkor a meglévő adottságokkal kell jól gazdálkodni: északi tájolású, kis ablakos otthonokban megfontolandó a függönyök mellőzése, vagy rendkívül vékony muszlin- és voile anyagok használata a sűrűbb szövésűekkel szemben. A kíváncsi tekintetek kizárására elegendő rolót, redőnyt felszereltetni. Ez utóbbiak az erős napfény kiszűrésére is alkalmasak.



A sötétebb helyiségek világosíthatóak úgy is, hogy az ablakkal szemben tükröt szerelünk a falra, illetve a tömör belső ajtókat üvegtetésekre cseréljük. Az ilyen lakásokban érdemes világos bútorokat, szőnyegeket használni, valamint ügyelni arra, hogy az ablak előtt ne legyen túl magas fa vagy bokor, amely kizárja a fényt.

A plafon közepére biggyesztett, egyetlen százás égőt jobb, ha elfelejtjük! Ennél borzalmasabb megvilágítás talán csak akkor állítható elő, ha egyetlen hatvanas égőt használunk. A szoba stílusától függően helyettesíthetjük spotfényekkel vagy csillárral, de ezek mellé még mindenképpen kellene kisebb, elszórt fényforrások, úgy is mint állólámpa, asztali lámpa, falilámpa és egyedi lámpák könyvespolcok, festmények megvilágítására. Nagy belmagasságú lakásokban különösen jól mutat és otthonos érzetet kelt, ha alacsonyan több fényfoltot alakítunk ki. Különleges fényeffektus érhető el a manapság népszerű felfelé világító lámpákkal is. Fontos, hogy az összes fény külön-külön kapcsolható legyen, sőt a fényerő szabályozó kapcsoló sem hátrány, mert így tudunk mindig az alkalomhoz illő fénykombinációkat létrehozni.

Helyi, funkcionális megvilágításra azokban a helyiségekben van szükség, ahol egy adott területen erős fényre van szükségünk, ilyen például a konyhában a munkapult, az ebédlőben az étkezőasztal vagy a dolgozószobában az íróasztal. Legalább 60 wattos izzókat és könnyen kezelhető kapcsolókat használjunk ezeken a helyeken.

Forrás: nőkvagyunk.hu