

Egészséges szokások egy életre

Tanítsd meg a kisgyermekednek a legfontosabb „jó szokásokat”, hogy higiéniai és egészséges életmódját egész életére megalapozhasd.

Kellő aktivitás

A mozgás megakadályozza a betegség kialakulását, javítja a hangulatot, és segít a test és az agy megfelelő működésében. A legjobb, ha a mozgás (sportolás) a családi napi rutinjának része lesz. A kutatások szerint azokban a családokban, ahol rendszeresen sportolnak, kisebb valószínűséggel válik majd elhízott felnőtté a gyermek, mint mozgásszegény életmódú kortársai.

Ha a kicsinek van kedve, fussatok néhány kisebb vagy nagyobb kört a ház vagy a park körül, ha nem annyira lelkes dobj be a siker érdekében néhány olyan játékot, amik cselekvésre ösztönözhetik (hulahoppkarika, kerékpár, görkori, frizbi, labda). A tánc a legtöbb gyermeknél beválik – akár fiú, akár lány.

Fogas kérdés

Nagyon fontos a napi kétszeri fogápolás, de még a nagyobb gyermekekre sem szabad ráhagyni, hogy egyedül sikálja. Úgy 7-8 éves korukra már el tudják sajátítani a helyes technikát, és kellő fogmosási időt, addig azonban mutatni és segíteni kell.

Mint minden tevékenységben itt is hatalmas ösztönző erő a dicséret. Változatosabbá teheted a dolgot, ha több fogkefeje is van a gyermekednek, és reggel választhat közülük, melyik lesz éppen a soros, mert úgy fogja fel, mint egy játékot.

Egészséges nemi kíváncsiság

A kisgyermekben előbb-utóbb megjelenik a saját testük iránti kíváncsiság, és a környezetről megfigyelve, kezdik fogdosni a „micsodájukat”. Ha mindezt a közérthetben teszi, a szülő kellemetlenül érezheti magát.

A legjobb, ha ilyen esetben nem kerítesz nagy feneket a dolognak, hanem szép higgadtan magyarázd el a gyermekednek, hogy mindezt ne idegenek előtt tegye, mert ez nem illik. (Nem szabad indulatosan rászólni, mert előfordulhat, hogy később majd pont emiatt fogja szégyellni a testét.)

Ha matat a kezével, próbáld meg lefoglalni mással, ami eltereli a figyelmét a matatásról. Kérd meg, hogy segítsen neked levenni a kisebb dolgokat a polcra, stb.



Az alvás művészete

A kellő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen a test és az agy fejlődéséhez, regenerálódásához. Tanítsd meg a gyermekedet elaludni, és ragaszkodj a napi időbeosztás szerinti lefekvéshez. Legyen az egész egy rítus, ami a vacsorával kezdődik, majd a fürdés, mesélés és jó éjt puszival folytatódik.

Mindig biztonságban

Évente több ezer gyermek kerül kórházba kisebb-nagyobb otthoni baleset miatt, ami megelőzhető lett volna. Épp ezért szükség van az alapvető biztonsági szabályok megtanítására, hogy tudja a kicsi mire kell vigyázni, mi a nagyon veszélyes (forró, éles, stb.)

A legjobb módszer, ha tőled látja, hogy baj lehet, azaz nem szabad a kerámialaphoz nyúlni, mert attól, hogy nincs rajta edény, még forró lehet. Amikor látja, csinálj úgy, mintha hozzáérnél (ha hideg, akkor rá is teheted a kezéd) és tegyél úgy, mintha megégetted volna – „Jaj, ez forró, nagyon fáj!”

Kellő folyadékbevitel

A megfelelő folyadék (elsősorban ivóvíz) javítja a koncentrációt, és segít az egész szervezet megfelelő működésében. Ahhoz, hogy a kisgyermek is mindig elegendőt igyon, készítsd oda neki a korának megfelelő pohárban, csőrös üvegben, stb. vizet, hogy bármikor ki tudja szolgálni magát a nap folyamán. Természetesen nem csak akkor kell innia, amikor szomjas, ezért mutass jó példát neki, és igyál mellette minél többet, és mondd, hogy milyen jól esett neked, és hogy sokkal jobban tudsz tőle koncentrálni, játszani.

Ha már most megalapozod benne, a vízivás igényét és rutinját, egészséges kamasz, tini és felnőtt lesz belőle.

Pedagogical Patterns

Így többet árt az úszás, mint használ

Nemrégiben láttak napvilágot azok a kutatások, amelyek szerint a kisgyerekek klóros vízben történő úszóedzése növelik a légzőrendszeri fertőzések kockázatát. A tudósok felbecsülték a klóros uszodavíz hatását a bronchiolitis (az alsóbb légutak gyulladásos megbetegedése gyermekkorban) kialakulására és későbbi következményeire nézve.

30 óvodából 430 gyermeket vizsgáltak, akiknél 5,7 év volt átlagéletkor és 47 % a lány. A szülőkkel előzőleg kitöltettek egy kérdőívet a gyermek kórtörténetéről, az úszási szokásokról és a lehetséges súlyosbító tényezőről.

Az eredmények a következőképp alakultak: A fedett vagy nyílt klóros uszodai vízben történő edzések két éves kor alatt összefüggésbe hozhatók a bronchiolitis nagyobb kockázatával. Az edzések száma természetesen egyenesen arányos a rizikó arányával. Az összefüggés még akkor is nyilvánvaló volt, ha más rizikótényezőket kizártak. Azok közt a gyerekek közt, akiknek szülei nem szenvedtek atópiás betegségekben és óvodába sem jártak (tehát számos rizikótényezőtől mentesültek), 4,45-szeresére nőtt a bronchiolitis kialakulásának



esélye, amennyiben a gyermekkoruk során 20 óránál többet töltöttek klóros vízben. Azoknak a gyerekeknek pedig, akiknél kialakult a bronchiolitis, a későbbi gyermekévekben jóval nagyobb az esélyük az asztmára és a légzőrendszeri allergiákra.

Vagyis a kora gyermekkorban klóros vízben töltött idő nagymértékben meghatározza a bronchiolitis és az ezzel összefüggésbe hozható asztma és allergia kialakulásának valószínűségét.

Forrás: Eur Respir, January 14, 2010

Az üres fészek szindróma

Valahogy nem találom meg az utat felnőtt gyermekeimhez, ill. ők sem-hozzám! Évek óta csak távolodunk egymástól! – írja egy édesanya. A rövid posztból az sejlik, hogy amíg kicsik voltak ezek a gyerekek, rendben levőnek érezte a levélíró a gyerekeivel való kapcsolatot. Mi történhetett azóta?

A részletek ismerete híján nézzünk egyfajta, ám elég tipikus forgatókönyvet! A gyerekek születésével főleg az anyák nagyon kemény, feszes életprogramot kapnak legalább 15-20 évre. Teszik, amit tenni kell a gyerekek körül, és közben nem mindig tudatosan, átadják nekik saját értékrendjüket, amit ők is a szüleiktől kaptak. A gyerekek nőnek és részben olyanok lesznek, amilyenek a szülők szeretnék, részben másminen, hiszen a gének, a környezet, és az élet eseményei mind rányomják bélyegüket jellemükre, személyiségükre.

A kamaszkor viharai aztán alaposan megtépázzák az addig harmonikusnak tűnő szülő-gyerek kapcsolatot is. Ez az életszakasz, ne szépítsük, arról szól, hogy a gyermek elkezd kritikussá szemmel nézni szüleit, és friss szemmel talál is rajtuk „hibát” bőven. Szülőként igen nehéz átélni, hát még elfogadni, hogy a gyerekek muszáj ők „letaszítani” a megfellebbezhetetlenség trónjáról. Enélkül hogyan is merne belevágni az önálló életbe?

Márpedig neki ezt kell tenni.

A manapság sokáig elhúzódoó tanulás, a közkedvelt „mamahotel”, ahol a házasodni nem siető gyerek jól elvan, mind azt a látszatot kelti, főleg a szülőben, hogy még mindig az „én kicsi fiam, lányom” a felnőtt férfi, ifjú hölgy. Ez látszólag mindkettőjüknek jó, valójában mindkettőjüknek rossz. A fiatal nem éli a saját életét, nem vállal igazi felelősséget a tetteiért, a szülő pedig mártírnak érzeli magát, és/vagy illúzióba ringatja magát, hogy még mindig milyen fontos, még mindig milyen közel van hozzá a gyereke.

De egyszer ennek is vége szakad - jó esetben. A gyerek végleg felnőtt, munkát vállal, párt talál, elköltözik. Az anyákat, ha bevallják, ha nem, nagyon megviseli a fészkek kiürülése. Gyakran az is ilyenkor derül ki, hogy a házasságukon mély repedések vannak. Miről fog szólni ezután az életem? Mi ad neki értelmet, ha már nincsenek itt a gyerekeim?

Ha eddig elmaradt a felnőtt gyerek és szülei felnőtt kapcsolat-



latának kialakítása, akkor most még ez a változás is a talajt vesztett szülő, főleg az anyák nyakába szakad. „Mióta elköltözött, egészen megváltozott a viselkedése! Már nem veszi jó néven, ha tanácsot adok! Van, hogy napokig nem hív fel! Milyen hálátlan!” Pedig csak annyi történt, hogy a kismadár kirepült, a „gyerek” belekerült az igazi, felnőtteknek való mélyvízbe: munkahelyi csaták, családalapítás, otthonteremtés. Persze hogy észébe jutnak a szülei – hiszen ember és nem madár - de a fő figyelme már a saját életére összpontosul. És ez az, amire a legtöbben szülőként nem vagyunk felkészülve. Hogy a gyerekünk életében már csak egy kapcsolat vagyunk, a központi helyünket végérvényesen elvesztettük. Miközben a mi életünkben érzelmileg legalábbis továbbra is a gyerek a fókusz. A szülőség jó esetben egy életre szól, a gyermek érzelmek azonban szép lassan feloldódnak a felnőtté vált gyerek saját családjában.

A szülő és felnőtt gyerekek kapcsolatában szinte általános, hogy az előbbi többet lenne együtt az utóbbival, mint fordítva. A szülő általában marasztalja a vendégségbe érkezett gyereket, de az siet, mert hívja a saját, immár a szülő nélkül is teljes élete.

Ez a szülőnek akár nagyon fájhat, pedig általában jót jelent: sikeres volt a nevelésünk, a gyerek megáll a lábán, nem kapaszkodik már a mi szoknyánkba.

Hogyan lehet elérni, hogy azok a ritka alkalmak amikor „befelérünk” felnőtt gyerekeink életébe, harmonikusak, szeretetteljesek, mindenkinek feltöltődést adó találkozások legyenek?

Ha mi szültként is, nézzünk rá úgy, mint egy felnőttre, aki öntudatos, büszke, sok mindent már nem akar megosztani velünk. Örüljünk, ha jön, de ne kössük ki, mikor kell jönnie. Ha menni akar, ne sértődjünk meg. Csak akkor adjunk tanácsot, ha ő kéri. Sose állítsunk be hívatlanul, előzetes egyeztetés nélkül, önállóan élő gyerekeink lakásába. Ne hívjuk annyiszor, ahányszor hallani szeretnénk, hogy jól van...

Ne csak arról szóljon az életünk, hogy várjuk a velük való találkozást, találjunk ezen kívül is örömet adó elfoglaltságot, keressünk új emberi kapcsolatokat. A gyerekünk, ha lelkünkben a magunkénak is érezzük, felnőtt, végérvényesen levált rólunk. Irántunk való hálája elsősorban abban nyilvánul meg, ahogy tovább viszi a tőlünk kapott életet a saját gyerekeiben, a mi unokáinkban.

<http://tanulasmodszertan.hu>