

## Nem mindegy, hogy dicsérsz

Néhány napja egy nagyon érdekes kutatásról olvastam, amelyet a Columbia egyetemen végeztek: a kutatók arra akartak választ találni, hogy mi az oka, hogy a tehetséges, jó tanuló gyerekek közül sokan alábecsülik a saját képességeiket. Hogy lehet az, hogy ezek a gyerekek alacsonyabba teszik a mércét, és kevesebbet várnak maguktól?

A szerzők arról írtak, hogy a szülők 85%-a leginkább azzal próbálja megelőzni, hogy gyermekük kudarcérvé váljon, hogy az intelligenciáját, okosságát dicséri.

Az előbb említett 10 évig tartó kutatás során 400 ötödikes gyerekeknek adtak egy olyan egyszerű kirakós feladatot, amelyet nagy valószínűséggel jól megoldanak. Amikor a gyerekek végeztek, megmondták nekik a pontszámukat, és egyetlen mondatnyi visszajelzést kaptak még. Vagy ezt: "Nagyon okos lehetsz ebben", vagy ezt: "Biztosan keményen dolgoztál".

Eztán a gyerekek egy második feladatot kaptak, de itt már választhattak két kirakó közül. Az egyik nehezebb volt, mint az első, de elmondták a gyerekeknek, hogy sokat tanulhatnak belőle, ha megpróbálkoznak vele. A másik ugyanolyan könnyű volt, mint az első feladat kirakója.

Szerinted ki hogy választott?

Jól gondolod: azok a gyerekek, akiket az erőfeszítésükért dicsértek meg az első feladat után, 90%-ban a nehezebb kirakót választották a második körben. Az "okos" gyerekek nagy része a könnyebb feladatot választotta. Miért?

Amikor az okosságukért dicsérjük a gyerekeket, azt sugalljuk nekik: "Az a lényeg, hogy okosnak látszódj, és ne kockáztasd meg, hogy hibázhatsz". És a gyerekek épp ezt tették: úgy választottak, hogy ne legyen esélyük arra, hogy tévedjenek és zavarba jöjjenek.

A harmadik körben nem volt választási lehetőség. A feladat nehéz volt, olyan, amelyet két évvel idősebbeknek terveztek. Várható volt, hogy nem tudják megoldani a gyerekek. Mégis, a két csoport másképp reagált. Az erőfeszítésükért megdicsért gyerekek úgy gondolták, hogy nem koncentráltak eléggé, azért nem sikerült a feladat, és mindent megtettek azért, hogy meg tudják oldani, tovább próbálkoztak. Többen kérdés nélkül úgy kommentálták ezt a kirakót, hogy ez a kedvencük. Az okosságukért dicsért gyerekek szerint a kudarc azt bizonyította, hogy valójában nem is okosak.

A végső körben aztán megint visszatért az első, könnyebben megoldható feladattípus. Az erőfeszítésükért dicsértek 30%-kal javítottak azon a pontszámon, amelyet az első körben kaptak. Az okosságukért dicsértek 20%-ot rontottak.

Nem mindegy tehát, hogy dicsérjük a gyermekünk. Ha a próbálkozásait, erőfeszítéseit emeljük

ki, azt sugalljuk neki, hogy ő az, aki irányíthatja a dolgok menetét. Ha az okosságát (ami belülről fakad), akkor ez úgy hangzik: nincs az irányítás a kezében - vagy rendelkezik a megoldáshoz szükséges képességgel, vagy nem. A gyerekek ezt később egy beszélgetés során meg is erősítették: "Okos vagyok, nem kell erőfeszítéseket tennem".

A kutatást elvégezték aztán több korosztályú és különböző társadalmi helyzetű gyerekek körében is. Nem számít, hogy óvodás, vagy iskolás a gyermek, a dicséret hasonlóképp hat minden esetben.

Nem könnyű váltani, és feladni a régi beidegződéseket - tudom... :) Jó alternatíva lehet a leíró dicséret, amelyet Faber és Mazlish ajánlanak a Beszélj úgy... könyvben. A jó dicséret szerintük két részből áll: (a szülő elmondja, milyen nagyra értékeli, amit lát (leginkább leírja, amit lát, részletesen, és nem csak annyit mond, "nagyon jó"), és eztán pedig a gyermek képes önmagát megdicsérni (vagy egyszerűen jobban érzi magát). A fenti kirakós esetben például így reagálhatunk: "(Majdnem) minden darab a helyére került, és milyen gyorsan! Nem adtad fel akkor sem, ha nem ment elsőre!" stb. Fontos persze, hogy őszintén reagáljunk, de ha megkíséreljük a gyermek szemszögéből látni a feladatot, rájöhettünk, hogy nem is mindig olyan egyszerű, ahogy mi gondoljuk.

Bán Annamária



## A szeretet nyelvén nevelj!

**Csak szeress! Vajon elég ez? Ha pusztán érziünk egy érzést, de nem tudjuk kimutatni, van-e értelme? Ha úgy szeretünk, hogy a másik nem is érzékeli? Hogyan szeresd okosan a gyereket? Eláruljuk a szeretetnyelv titkait.**

A nevelés során számtalan olyan helyzet adódik, amikor úgy tűnik, a szülő és a gyermek „elbeszél” egymás mellett. A szülő jót akar, a gyermek rosszul reagál, a szülő rosszul akarja a jót, a gyermek támadásnak véli a szeretetet. Hogyan lehet feloldani ezt a hétköznapi problémát?

Gary Chapman és Ross Campbell neves amerikai pszichológus szerzőpáros alkotta meg a szeretetnyelv fogalmát. Ennek az a lényege, hogy az érzelmeinkkel csak úgy tudunk hatni a másikra, ha tudjuk, hogy a másik ember milyen kommunikációs formára érzékeny igazán, hatni úgy tudunk, ha beszéljük a másik ember szeretetnyelvét. Nem valami bonyolult szójárára kell gondolni, egyszerűen csak azt kell tudnunk, mi az a mód, amellyel a szeretet kifejezése a másik embert leginkább célba ér.

**Szóból ért... meg másból is...**

A házasság és a szerelmi kapcsolatok terén, valamint a gyermeklélektanban is jártas szerzők leírták a gyermekek öt különböző „szeretetnyelvét”. Figyelemmel és tudatossággal megtanulhatod, hogyan érts jobban szót a csemetéddel, milyen módon fejezd ki a legjobban a felé irányuló szeretetedet.

### 1. Testi érintés

Nem kérdéses, hogy azok a gyerekek, akiket egészen kicsi koruktól sok érintés ért, magabiztosabbak, egészségesebbek. Az érintés, a simogatás, az ölelés a szeretet kifejezésének egyik legerőteljesebb módja.

### 2. Elismerő szavak

A szavak hatalma már egészen kis korban fontossá válik. A dicséret, a megerősítés, a vallomás már akkor hat a kisbabára, amikor ő maga még nem tud beszélni. Ebben a korszakban fontos a hangnem, a hanglejtés, a szavakat kísérő grimasz és metakommunikáció is.

### 3. Minőségi idő

Manapság az egyik legnagyobb gesztus, amit szülő a gyermekének megad. A minőségi idő azt jelenti, hogy osztatlan figyelmet szentelünk egy dolognak.

### 4. Ajándékozás

Az ajándék önzetlen gesztus, de a szülők sokszor összekeverik a fizetéssel. Amikor ugyanis a rendkésért ígéremek valami apróságot a gyerekeknek, az nem ajándék, és az sem, amikor a csintalankodót egy gombóc fagyival csillapítják.

### 5. Szívességek

Az igaz, hogy a gyermekünk számára mindig rendelkezésre kell állnunk, ám nem hagyhatjuk, hogy ez átcsapjon ugráltatásba! A szülők szolgálatkészsége ugyanakkor az egyik legfontosabb nevelési elv, hiszen mintaértéket ad, megtanítja a gyereket a felelősség vállalására.

## Immunrendszerünk sorsa a gyermekkorban dől el

Azok az idők szerencsére elmúltak, amikor a fiatal anyák azt gondolták, hogy a kiegyensúlyozott bébitápszerez-ellátás feleslegesé teszi a szoptatást, ami amúgy is „tönkreteszi a mellet”. Az anyatej nemcsak összetételénél fogva a lehető legjobb táplálék a csecsemő számára. Tartalmaz értékes gátolósejteket: antitesteket is. Az anyatej a csecsemőt szabályszerűen felvérteti minden lehetséges kórokozó ellen. Tehát a gyermek nem kaphat súlyos, lázzal és gyulladással járó fertőzést, mert a speciális védelmi csapatok elfoglalták őrhelyüket. A következő lépés már nehezebb. Manapság gyermekeink nagyon korán megkapják az úgynevezett gyermekbetegségek elleni védőoltást. Ez rendszerint rendjén is van. Sok évtizedes gyakorlati tapasztalataim alapján kialakult személyes véleményem szerint azonban csak a legfontosabb oltásokat kellene beadni — vagyis azokat, amelyek a valóban életveszélyes betegségek ellen védenek. Egy gyermek immunrendszere rendes körülmények között nem holmi gyenge képződmény, mely csak az idő múltával erősödhet meg. Kezdetből fogva különösen erős. Már csak a megfelelő tréning hiányzik neki: ezért fontos, hogy a gyermek legalább egyik vagy másik kevésbé veszélyes gyermekbetegségen átessen. Antibiotikumok nélkül. Erőszakos lázcsökkentő módszerek nélkül. Az immunrendszer gyermekkorban fejlődik ki. Később is úgy reagál, ahogyan gyermekkorában megtanulta.

Ehhez az is hozzátartozik, hogy az ember nem próbálja meg a gyermekét erőnek erejével elzárni a fertőzésveszélytől. Immunitása annál átfogóbbá válik, minél több kórokozóval találkozik. Szerencsére elmúltak már azok az idők, amikor a jó polgári családok gyermekei nem mehettek ki az utcára, és nem játszhattak más gyerekekkel. A környezettel történő minden találkozás egy-egy oltással ér fel. Az immuntréningnek ezt a lehetőségét egyetlen gyermektől sem tagadhatjuk meg.

Ez azonban semmiképp sem felhívás hanyagságra, ha az egészségről van szó! Ha a gyermek megbetegedett, testének biztosítani kell azokat az ideális körülményeket, melyek közt betegségéből teljesen gyógyulhat. Ha agyongyógyszerezzük, nem teszünk vele jót. Ehelyett a régi, jól bevált gyógymódokhoz kellene fordulnunk: torokgyulladásra hagymás borogatás, hőemelkedés csökkentésére málnaszörp, esetleg lábszárborogatás, nehogy a láz túl magasra emelkedjék. És fekvés. Mégpedig mindaddig, amíg a test hőmérséklete két napig normálértéken állapodott meg. Az a gyermek, akit így edzenek, kétszeresen, háromszorosan teherbíróbb. Ne olyan gyógyszereket követeljen az orvostól, melyek gyorsan talpra állítják a kis beteget, és az mehet az iskolába, hanem azt kérdezze meg, hogyan válhat természetes úton teljesen egészségesé.

A gyermeket nem kell különösen óvni az időjárás viszonyaitól, hidegtől, esőtől — testének meg kell tanulnia elviselni ezeket. A gyermek sportoljon, lehetőleg ússzon, és minden időben tartózkodjék friss levegőn.

Otthon pedig arra legyen gondunk - különösen a nyirkos őszi és téli hónapokban -, hogy a fűtött szobák levegője se túl száraz, se túl meleg ne legyen. A túl száraz nyálkahártyák ugyanis csökkentik a légutak gátolósejtjeinek mozgékonyaságát.

Gyermekeink és fiataljaink semmiben nem szenvednek hiányt, kivéve egyet: egészségük gondos védelmét és ésszerű felkészítésüket az egészséges életmódra.

Felfoghatatlan például, milyen gondatlanul bánnak a könnyelmű szülők náthás gyermekükkel. Még mindig általánosan elterjedt az a felfogás, hogy az eleven gyerekek a friss, rózsás pofikák mellett „természetes tartozéka” a taknyos orr. Ez pedig alapvetően helytelen. A szülők itt nagy mulasztásokat követnek el. Legkésőbb 3 hét alatt a legmakacsabb náthának is el kell múlnia. Ha nem így történik, nem szabad egyszerűen azt hinnünk, hogy a gyerek újból megfázott és várni, míg a „csepegő orr” lassanként magától elapad. Három hét múltán erősen be kell avatkozni.

Persze nem úgy, hogy orvossággal tömjük tele a gyereket. Ez csak elkendőzi az igazi okot, és hamis biztonságba ringatna. Ellenben, gyógyfüvekkel, belégzéssel támogatjuk a test gyógyító erőit. És végre el kell kezdenünk a célirányos immuntréninget.

Ha pedig mindez nem segít, feltétlenül a végére kell járni, valóban fertőzésről van-e szó, nem pedig allergiáról. Tüneteiben a két betegség a megtevesztésig azonos, úgyhogy nem is lehet egymástól könnyedén megkülönböztetni.

Gondoljanak csak arra, hogy az allergiák sokszor nem csupán bőrkiütésben vagy náthában nyilvánulnak meg, hanem nem is ritkán idegességben, agresszivitásban, depresszív lehangoltságban, vagy akár iskolai kudarcokban. Minden allergia különleges megterhelés az immunrendszer számára.

Az allergiák alapját is gyakran a korai gyermekkorban vetik meg. Figyeljenek ezért arra, hogy gyermekük szervezete lehetőleg keveset érintkezzen mesterséges élelmiszerfestékekkel, tartósítószerekkel és egyéb vegyi adalékokkal.

Forrás: Dr.H.Geesing, Életerő-Életstílus