

## A társadalom alapsejtje: a család

Sajnos a rendszerváltozás óta a többi volt szocialista országhoz hasonlóan Romániában is igen nagymértékben visszaesett a születésszám, amely manapság a reprodukcióhoz szükséges szint kétharmadát sem éri el. A házasságkötések aránya kevesebb mint a felére esett vissza. Ennek a okait kutattuk az alábbiakban, két neves tudóst idézve a kérdéssel kapcsolatban.

Czeizel Endre genetikus-orvosprofesszor:  
"– A társadalom legfontosabb egysége a család, mivel ez jelent optimális körülményeket a gyermekek felneveléséhez, amely pedig a társadalmak fennmaradásának alapvető feltétele. Az elmúlt évtizedek óriási társadalmi, kulturális, gazdasági változásai azonban nagymérték-

klágon, vagy venni a bátorságot, és új szerelemet keresni és abban újra boldognak lenni. Azt gondolom, ezzel minden ember szembesül az élete folyamán."

Vekerdy Tamás gyermekpszichológus:  
"– Igaz lenne az a mondás, hogy pénz számolva, asszony verve jó? Vagy, hogy hosszú haj, rövid ész? Szerintem nem igaz. A példához hasonlóan ezek társadalmi előítéletek, tévedések, melyek nem tarthatók fenn. Ez egy téves felfogás. Ha a gyerekeket helyesen nevelik, akkor csak egy nagyon kis részének lesz problémája a maga nemével. Angliai vizsgálatokból tudjuk, hogy a nők feltehetően azért élnek tovább, mert többet sírnak. Megengedik maguknak az érzelmeik megélését. Ha a férfiak is többet sírnának, kevesebb lenne az infarktus és egyéb tünetek.

– Nagyon sokat ront a társadalom a gyerekeken, de természetesen a gyermekekben is ott van menetekészen egy csomó dolog, amelyek, ha nem megfelelőek a körülmények és nem megfelelő nevelést kap a gyermek, könnyebben felszínre törnek. Rendkívül bonyolult lény az ember. Nekünk négy felnőtt gyermekünk van, ráadásul a feleségem is pszichológus. Szentül elhatároztuk, hogy itthon csak és kizárólag civilek leszünk, mert megőrülnénk önmagunktól, a gyerekeink pedig tőlünk, ha otthon pszichológusként élünk. Tudom a pszichológiából, hogy minden este mesélni kell, és ta-



pasztaltam is, és persze teszem. De nem kell görcsölnünk, ha a körülmények miatt ez nem lehetséges.

– De ki neveli meg a nevelőket? – teszi fel a kérdést Rousseau is a nevelésről szóló értekezésében.

– Hát ez a nagy kérdés! Jung azt mondja, hogy Európa alapproblémája, hogy neveletlen felnőttek nevelnek neveletlen gyerekeket. Ez pontosan így van. Régen külső szabályozás szűrte el az embereket. Isten Mózes által 618 törvényt adott Izrael választott népe számára. „Isten országa tibennetek van” – olvassuk Lukácsnál. Valami, ami egykor kívül volt, az belülré került. Európának volt egy középkora, ezt mondjuk én az Ótestamentum korának tekintem, amikor még egyfajta kívülről vezérlés biztosította a rendet. Karácsonyi Jánossal és Pestalozzival egyetértek abban, hogy ott kezdődik az igazi kereszténység, ebben a káoszban, amikor már belülről vezérel Valaki. Szerintem olyan korban élünk most, amikor már a külső vezérlés nem működik, egyszerűen felbomlott, szétbomlott, a belső vezérlés még nem működik. Tehát ez egy kaotikus kor, annak minden nehézségével."

Nyitott szemmel

## A dohányzó nők gyerekei elhíznak

Az Obesity szakfolyóiratban megjelent tanulmány szerint a munkacsoport félezernél több, 12-18 éves fiatalot vizsgált. A tizenévesek felének az édesanyja a terhesség alatt is folyamatosan dohányzott. Ezeknek a gyerekeknek a születési súlya átlagosan 300 grammal volt kisebb, mint a nemdohányzó asszonyok gyerekeié. A kanadai kutatók mágneses rezonanciával mérték a zsír mennyiségét a gyerekek testében, így megállapítható volt a hasüregben, a szerveket körülvevő zsírszövet aránya a bőr alatti zsírhoz képest. Ennek az a jelentősége, hogy a kedvezőtlen, a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőjeként veszélyt jelentő elhízás a hasi zsír.

A korai gyerekkorban még nem volt különbség a terhesség alatt is dohányzó és a cigarettát soha nem szívó asszonyok gyermekeinek testsúlya vagy zsírszövetének eloszlása között. A későbbi tizenévesek fejlődése viszont alaposan különbözött.

Azok a 17-18 esztendő fiatalok, akiknek az anyja terhesség alatt cigarettázott, átlagosan 26 százalékkal több zsírszövetet viseltek a bőrük



alatt, mint a nemdohányzó asszonyok gyerekeié. Még nagyobb volt a különbség a veszélyes, hasi elhízás szempontjából: ott a zsírszövet 33 százalékkal volt több.

A hatásmód még nem ismert, de azt már kimutatták, hogy a nikotin lerakódik a magzat testében, és sokkal tovább marad ott, mint az anyában.

Forrás: Index

Gyerekeink:

## Fürdessük meg a plüssmackót?

A kedvenc játékalatok ott sorakoznak a gyerek ágyán vagy a játékpulcon. Közben nemcsak háziport gyűjtenek magukba, hanem atkát, moly- és szúrlárvát, férgeket.

Az élősködők ellen az első, és igen hatékony fegyver a mélyhűtő. A plüssmackónak nem árt, de a legtöbb lárva és bogár elpusztul a mínusz 20-25 Celsius fokos fagyban. Rakjuk a játékot nylonzacskóba, jól zárjuk le, és tegyük néhány napra a mélyhűtőbe. Utána jól poroljuk vagy porszívózzuk ki.

A szintetikus anyagból, műszálas töltettel készült játékalatok és babák mosógépben is moshatók. Ha még nem szakadt le róluk a jelzés, azt is kideríthetjük, hogy hány fokos mosást bírnak ki. Ne tegyük közvetlenül a mosógépbe, hanem előbb rakjuk be egy párnahuzatba. Így kíméletesebb a mosás, és kevésbé kopik a játék. Ha lehet, ne centrifugáljuk, vegyük ki csöpögős-vizesen a gépből, nyomkodjuk ki, és formára húzogatva, vastag törülközőn szárítsuk meg.

Semmiképpen ne mossunk gépben olyan játékokat, amelyek filcből készült, vagy filcből van az orra, a szeme, a mancsa, a talpa. A lószőr és a hagyományos vattatöltet sem bírja a mosást, és a rozsdásodásra hajlamos alkatrészekkel is ajánlatos csínján bánni.

Ha komoly kár esett a maciban, és létfontosságú, hogy megmentjük, akkor fel lehet bontani valamelyik varrásnál, és a régi töltetet kiszedve csak a bundáját kimosni gépben vagy kézzel. Utána új, mosható töltetet tegyünk bele, és varrjuk vissza. Ezt néha nagyon nehéz - előfordul, hogy mégiscsak érzékeny bűcsút kell venni a kedvencről.

Kézi mosásnál használjunk babaszappant. Minél több habot képezve dörögöljük át a mackót.

A mosószák apró vagy érzékeny darabok védelmére szolgál. A hálószerű kelméből készült tasak zsinórral összehúzható.

Műanyag tárolóba tehetjük az éppen nem használatos plüssállatokat. A tető véd a portól, amely a szekrénybe is behatol.

## Szörnyek az ágy alatt

Már be tudja kötni a cipőjét és megkeni a vajjas kenyerét, mégis gyakran válik számára lehetetlenné az álomvilág és a valóság kettéválasztása. Az óvodáskori, kisiskoláskori alvászavarokat az esetek zömében szorongás, nyugtalanság váltja ki.

### Az önállósodás következménye

Óvodás- és iskolás korban a gyermeknek rendkívül sok kihívással, újdonsággal, és többé-kevésbé nehéz, ám rendszeresen jelentkező feladatokkal kell szembenéznie. Egy egész csoportnyi gyermek közt kell megtalálnia a helyét. Meg kell küzdenie a csoportot vezető felnőttek figyelméért, elismeréséért. Radikálisan csökken a szüleivel közösen eltöltött idő, egyre önállóbban kell megbirkóznia a legkülönfélébb problémákkal.

Szinte természetes, hogy mindez a legtöbb gyermeknél okozhat átmeneti alvászavarokat, majd ahogy alkalmazkodik az új helyzethez, egyre nyugodtabbá válik az álma is. Vannak azonban szép számmal olyan gyerekek is, akiknél hónapokig, vagy akár évekig is eltartanak a nyugtalan éjszakák.

Az is sok időbe telik, amíg a gyerekek megtanulják megbízhatóan elkülöníteni álmaikat a valóságtól. Ha reggel egyáltalán emlékeznek még arra, amit álmotak, a hagyományos „álomfejtő” módszerekkel nem sokra megyünk. Célravezetőbb éjszaka azon melegében elmeséltetni, mi okozta a riadalmat.

### Honnan jön a szorongás?

Teljesen tetlenül persze nem kell, sőt, nem is szabad szemlélni az elalvást is akadályozó szorongást. Próbáljuk felderíteni, mi okozhatja, s ha sikerült, kezdeményezzünk valamiféle változást. Ime, néhány példa:

A televízióban látott felkavaró képsorok nagyon sok gyermeknek megzavarják az álmát. Sajnos sokszor épp a gyermekműsorok előtt mutatnak előzetest az esti filmből, s ilyenkor épp a legszörnyűbb, legfeszültebb jelenetek láthatók. Az iskolában, óvodában azok a gyerekek is megismerkednek az ilyen filmek részleteivel, akik nem is látták, mert ez vált az egyik leggyakoribb beszédtemává. A hallott szörnyűségeket a gyerek óriásira növeszti fantáziájában. Tiltással sajnos nem sokat érünk, bár ez tűnik a legegyszerűbb megoldásnak.

Óvodai, iskolai agresszió: Épp a békés, szelíd gyerekek hajlamosabbak a szorongásra. Ők különösen gyakran válnak valamelyik társuk áldozatává, aki másnap, az oviban vagy az iskolában próbálja ki a legújabb karate-fogásokat, s kíméletlenül üldözi a kisebbeket, gyengébbeket. Ha ezt tapasztaljuk, ne késlekedjünk közbelépni: ne csak a pedagógussal vagy az érintett szülővel, gyerekekkel beszéljünk, hanem saját gyermekünkkel, az „áldozattal” is. Próbáljuk erősíteni az önbizalmát, meséljünk neki olyan történeteket, amelyekben a gyengébb kitartásával, eszével, szokatlan ötleteivel győzedelmeskedik. Segítsünk neki kilábalni az áldozat hálátlan szerepéből.

Beszélgessünk a gyerekekkel azokról a rémképekről, melyek különösen gyakran meglátogatják.

Rajzoltassuk le, vagy készítsük el vele gyurmából, agyagból a szörnyet. Utána rajzoltassuk le azt is, hogyan lehetne megszabadulni tőle, hogyan lehetne csúffá tenni, ravaszul lerázni.

Találjunk ki együtt vidám történeteket, melyekben a Szörny a főszereplő. Keressünk számára olyan elnevezéseket, amelyek már önmagukban is mosolyt csalnak a gyerek ajkaira. (Az éjszakai szorongós epizód közepette így csak beszélünk az ágy alá: Hé, Prücsi, gyere elő, nem etted meg a tökfőzelékedet! Prücsi erre fejvesztett menekülésbe kezd, és közben felborítja a vödört, amiben a kistesó kalics pelenkái áznak. Világos, hogy ezek után egy darabig nem jelentkezik...)