

Lukács János:

Zsebpénz - adjunk vagy ne?

Nyilván Önök is hallottak már olyasmit, hogy egyes szülők úgy kívánják nevelgetni ivadéukat, hogy meghatározott feltételekhez, valaminek a teljesítéséhez, még inkább teljesítményhez kötik az általuk zsebpénznek nevezett összeg kifizetését, alkalmoszerű növelését, csökkentését.

Hitem szerint ez a zsebpénz intézményének legsötétebb, ördögtől való változata. Akik ugyanis efféle rendszert vezetnek be, tulajdonképpen nem tesznek egyebet, minthogy megszabva saját rosszallásuk és helyeslésük árát, saját személyes megnyilvánulásai helyett, piaci jelleget adnak jutalomnak, büntetésnek. Valójában mindenre kiterjedő teljesítménybérézésben részesítik csemetéjüket, tartósítva ezzel annak felnőtté válását, külső irányítottságát, függőségét.

Ez azután, (ha kellő ideig trenírozzák a gyermeket), igen nagy csodálkozásra ad majd alkalmat, mikoris a szülők észreveszik, hogy gyermekük makacsul kívülről vezérelt és nem belülről szabályozott, teljességgel kiszámíthatatlan és szörnyen megbízhatatlan. Emellett hihetetlenül számító, és oly sikeresen "piacvezérelt", hogy más viszonyok között idegtépően ügyetlen és tehetetlen.

Jól tudom, vannak olyan szülők is, méghozzá jó sokan, akik ha esik, ha fúj, minden héten, vagy havonta, minden feltétel nélkül adnak meghatározott összeget csemetéjüknek, és ettől remélik, hogy gyermekük megbecsüli majd a nehéz munkával keresett pénzt, és nem szórja el marhaságokra, egyszerűen, hogy megtanulja a pénzzel való bánás művészetét. Amikor azután azt látják, hogy eljárásuk eredménye pontosan az ellenkezője annak, amit vártak, nagyon meglepődnek. Mindenesetre gyorsan beszüntetik a zsebpénz intézményét, vagy megszabják elköltesének módját, esetleg feltételekhez kötik kézhezkapását. Ezekből persze parázs veszekedések támadnak, hiszen ha egyébre nem is, de arra sikeresen megtanították csemetéjüket, hogy a

zsebpénz az mindenképpen jár nekik.

Mi is történik, ha rendszeresen ilyesfajta zsebpénzt adunk csemeténknek?

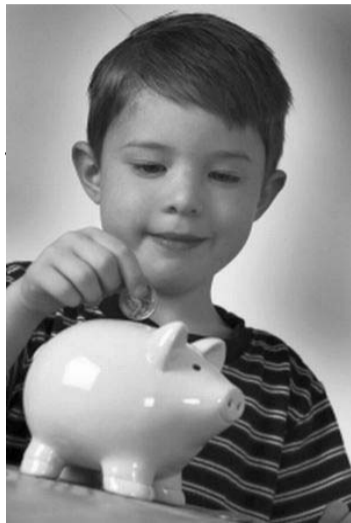
Megtanítjuk őt arra, hogy a pénz olyasvalami, ami terem, valahogyan, valahonnan csak úgy jön, és mindig van. Mit sem ér a rendszeresen melléadott "Apád/anyád rongyosra dolgozta magát ezért a pénzért, úgy becsüld hát meg..." kezdetű intelem, ha csemeténknek a pénzkereset fáradtságos módjait illetően az égvilágon semmi tapasztalat sincs a birtokában.

Érdeemes végiggondolni: csemeténk számára a zsebpénz valami olyasmi, aminek kézhezvétele teljesen előzmények nélküli. Nem valami másnak (munkának, tevékenységnek, fáradozásnak, kínlásnak, stb.) a következménye, hanem olyan juttatás, ami "alanyi jogon" - jár neki. Természetesen jut ivadékunk arra a következtetésre, hogy nem másért adták neki a pénzt, hanem éppen azért, hogy kötelezően elverje "valamire", hogy feltétlenül, és mindenáron költse el. A zsebpénz tehát olyasminek mutatja magát, ami elköltenő. Hogy mire - persze nincs megszabva, hiszen ez a zsebpénz lényege. Akármire.

Ha a család valódi életéről, helyzetéről, szükségleteiről semmit sem tud az ivadék (mert mindezek megismertetését, a zsebpénzt fizető szülők nem tartják sem helyesnek, sem szükségesnek, sőt inkább kifejezetten károsnak), akkor a zsebpénz elköltesét a gyerekek között dívó (megtanult) értékrendek fogják megszabni. Jó idegzetű szülők persze beletörődhetnek ebbe, de céljukat, a pénzhez való felnőtt, érett viszony kialakítását biztosan nem érik el.

Vagyis a zsebpénz elköltesé közben az égvilágon semmit sem tanul meg csemeténk abból, ami miatt a zsebpénz adagolása mellett döntötünk.

Részlet Lukács János: "A medvenevelés művészete" c. készülő könyvből
Forrás: www.gyerektanulok.hu



Felfázás ellen tőzegáfonya

Tíz emberből egy húgyúti fertőzéses betegségben szenved a statisztikai átlag szerint. A nők között ez a baj a második leggyakoribb betegség, könnyen kialakuló komplikáció terhésség idején. A férfiaknál sem ritka, különösen vesekő és prosztatagyulladás esetén.

Mi okozza?

Az egyik leggyakoribb veszélyforrás a szervezet lehűlése. Lengőbb öltözet viselése által a testhőmérséklet lehül, következképp a keringés lelassul, így az immunrendszer is meggyengül. A fertőzést okozó baktériumok, többnyire az E. coli baktériumok ezáltal könnyebben elszaporodnak. (Az urológusok réme például a most divatos csípőnadrág, meg a köldökig sem érő hastop, amelyek viselése nagy biztonsággal vezet húgyúti bajokhoz.)

Sajnos sokan nem gondolnak arra, hogy a túl kevés folyadék fogyasztása is okozhat húgyúti fertőzéseket: ha nincs meg az átlagosan szükséges 2-2,5 liter bevitt folyadék naponta, akkor a vizelet kisebb mennyiségű, koncentrált lesz, ami lassabban ürül ki, és ezért könnyen elszaporodnak benne a baktériumok.

Intimhigiéniai problémák, a helytelen és az elhanyagolt tisztálkodás is gyakran okoz hólyaghurut problémát. Ezért már egészen kicsi korban meg kell tanítani a gyerekeket arra, hogy vécézés után a "papírmunkát" is végezzék el, és az sem mindegy, hogyan: a lányok a székelés, vizelet után előlről hátrafelé törölve tisztítsák meg a testnyílásukat, és jó lenne, ha a fiúknak is természetessé válna a vizelet után a vécépapír használata, hiszen anélkül a fityma bőrredőiben megbúvó, pangó néhány csepp vizelet is baktériumtevényté válhat.

Hogyan védekezhet?

A húgyúti problémák okainak megismerése közvetlenül sugallja a megoldást is: réteges öltözködés, napi legalább 2 liter folyadék fogyasztása, gondos tisztálkodás. A húgyúti szervek egészségének fenntartását szolgálják a különféle gyógynövények (csalán, zsurló, aranyvessző, boróka), valamint az amerikai tőzegáfonya leve és a sokak által alkalmazott kapszulázott kivonata.

Természetes segítség:

a tőzegáfonya

A tőzegáfonya húgyútra gyakorolt kedvező hatását és alkalmazását az amerikai indiánoktól tanulta el a civilizált világ. Bioaktív összetevőinek (antociánok, flavonoidok, tanninok) antibakteriális hatását ma már tudományos vizsgálatok támasztják alá.

A hólyag nyálkahártyáján könnyen meglepedő és szaporodó kórokozókat (E. coli) az áfonya baktériumölő és savasító hatása elpusztítja. Magas káliumtartalma veseműködés serkentő, így a baktériumokat a gyakori vizelet kimossa. Hatóanyagai gátolják a baktériumok szaporodását, meglepedését és a fertőzés terjedését a húgyútkban. Savas kémhatása gátolja a hüvelygyulladást és -fertőzést. A tőzegáfonya megelőzi a vesében és hólyagban a homok kialakulását és segíti annak kiürülését.

Gyakorlati tanácsként elmondható, hogy a tőzegáfonya-kivonat kedvező élettani hatásához napi két liter folyadék fogyasztása szükséges, ami elősegíti a húgyút tisztaságának, tisztulásának elérését, fenntartását.

HáziPatika.com



A Tv-nézés egészséges határai

Mivel a 2 és 11 év közötti gyermekek átlagosan heti 27 órát tévéznek szinte felügyelet nélkül; mivel a gyerekek a tévézésen kívül csak az alvással töltenek több időt és mivel a legtöbb szülő nem is tudja, hogy a mai média milyen gondatlanul bánik gyermekével, "Figyeljünk!"

Miközben szülők és tanárok egyaránt követelik a jobb teljesítményt a diákoktól, minden eddigénél több bizonyíték van arra, hogy a TV hátrányosan befolyásolja a diákok iskolai teljesítményét. A leglényegesebb, hogy minél többet néz egy gyermek TV-t, annál nagyobb a negatív hatás a tanulására és a fejlődésére. Az iskolareformot családreformmal kell párosítani—a TV nézési szokásainkat kell megváltoztatni.

Erőszak és agresszív viselkedés

Dr. Jay Martin, az University of Southern California munkatársa a következőkről számol be: "732 gyermek több éves vizsgálata során arra jutottunk, hogy a szülőkkel való konfliktusok, a társakkal való harcolás, és a kisebb bűncselekmények elkövetése egyenes arányban állt a TV előtt töltött órák számával." Sajnálatos tény—főleg azon gyermekgondozók és szülők számára akik azt azért megengedik, hogy a gyermekek a "jó" műsorokat megnézzék—hogy "az agresszív viselkedés nem a tévében látott erőszaktól függ. Az agresszivitás növekedését maga a TV nézés okozza, nem pedig az erőszakos jelenetek." Tehát kizárólag a TV nézéstől - a TV előtt töltött órák számától - függ az agresszív viselkedés.

Úgy tűnik, hogy a túlságos agresszivitás és a személyek közötti súrlódások ellen két dologgal védekezhetünk. Legelőször is csökkentjük a TV előtt töltött órák számát. Ezután zárjunk ki minden erőszakos TV műsort a programjainkból, hogy ezzel ne növeljük gyermekeinkben ok nélkül a fájdalom és a szenvedés iránti érzéketlenséget.

Erkölc

Honnan vannak a gyermekek elszorító erkölcsi nézetei? Leginkább a gondatlanul nézett TV-ből. Ha korlátlan mennyiségben nézheti a világ értékrendjét heti 25-30 órában, akkor miért gondoljuk, hogy nem lesz rá hatással?



Testsúlyproblémák

Kutatások kimutatták, hogy a TV néző gyermekek kevesebb kalóriát égetnek el percenként—nem csak játszó, de még az olvasó vagy az éppen "semmit sem csináló" gyerekeknek is kevesebbet -, csaknem olyan keveset, mint az alvó gyerekek.

Minél súlyosabb a gyermek, annál komolyabbak a következmények. Átlagos testsúlyú gyermekeknek, "a TV nézés 12 százalékos (anyagcsere) visszaesést eredményez. A túlsúlyos gyerekeknek ez az érték átlagosan 16 százalék.

Minden testsúlyproblémákkal küzdő ember számára jó ötlet, ha egy kicsit lefarag a TV előtt töltött időből és helyette többet mozog.

Reklámok

Becslések szerint egy átlagos gyermek 20,000 reklámot lát évente. A felnőttekkel ellentétben, akik gyakran lehalkítják a reklámokat, vagy kirohannak a mellékhelységbe a rendelkezésre álló 60-180 másodperc alatt, a gyerekek szeretik a reklámokat. Szeretik, ha megmondják nekik, mi a menő... és aztán eszerint élnek.

A fejlődés alapkövei

Kevés szülő van csak tudatában annak, hogy a TV teljesen megváltoztatta a gyermekek időtöltéseit. Régebben a gyerekek az idő nagy részében játszottak és a körülöttük lévő világot fedezték fel. Ma azonban a gyerekek a fotelba gyökerezve töltik az idejüket, szemüket a TV-re szögezve.

A gyerekek, akiknek piszkosan, kifulladásra és horzsolásokkal tele kellene hazajönniük, manapság csak a pislogásban edzik magukat, miközben órákon át ülnek elbűvölve a képernyő előtt. A bizonyítékok azt mutatják, hogy a TV csökkenti az emberek önállóságát és háttérbe szorítja azt a képességet, hogy logikusan és pontosan fejazzék ki gondolataikat. A tévézés passzivitásra cseréli a létfontosságú játékokat.

A családdal töltött idő

A szülők gyakran megbánják, hogy nem töltöttek több időt gyerekeikkel, bár kétharmaduk... valószínűleg elfogadna egy gyakoribb távolléttel járó állást, ha nagyobb fizetéssel vagy megbecsüléssel járna. A családi időbeosztás feletti uralom elvesztése az egyik legbonyolultabb probléma, amivel a mai szülőknek szembe kell nézniük. Felismerjük ugyan, hogy az értékrend, ami megszakítás nélkül ömlik a szobánkban álló TV-ből, teljesen elentézes azzal, amit szeretnénk, ha gyermekeink magukévá tennének. Azt is látjuk, hogy teljesen elvesz a remény arra, hogy beszélgetünk vagy valamit megosszunk a többiekkel, amikor a közös asztalnál a szavunkat elnyomja TV fecsegése, mégis bekapcsolva hagyjuk.

Forrás: Academy of Pediatrics