

Zavarban a szülő

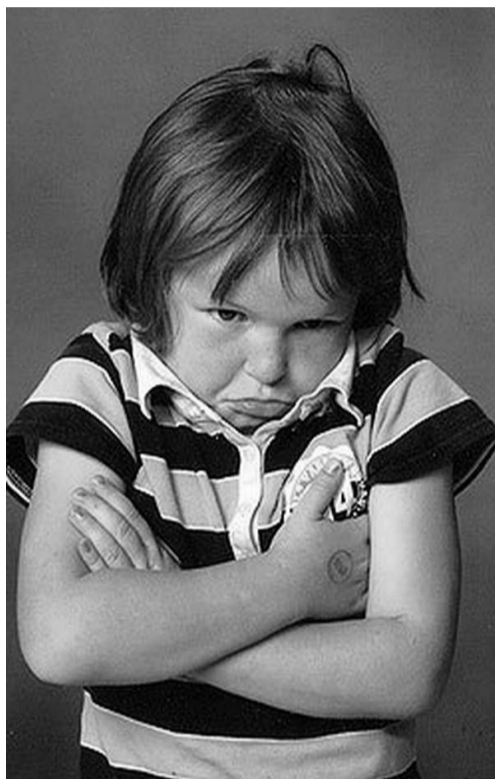
Melyik szülőnek ne lenne egy-két története, mikor csemetéjének köszönhetően borzasztó kellemetlenül érezte magát, hétköznapi szavakkal: majd' lesült a képerő a bőr?

Ilyen helyzet kialakulhat, ha a gyermek illetlen vagy kínos megjegyzést tesz valakire nagy nyilvánosság előtt, esetleg olyan kérdést tesz fel, amellyel zavarba hoz minket. De a legtöbb szülő számára kellemetlen az is, ha a nagyközönség látja, képtelen megálljt parancsolni a kicsi hisztijének, „rosszalkodásának”. Néha persze a közönségnek se kell több: hangot is ad a szülő képességeivel kapcsolatos véleményének.

Miért fordulnak elő ilyen helyzetek, és mit teyünk ilyenkor?

Hogy mi számít kínosnak, az nagyban kultúrafüggő. Senkivel sem születik vele ez a tudás, lassan, lépésenként kell megtanulnunk ezt.

Ehhez a tanuláshoz empátia is szükséges, ami ugyancsak az évek során fejlődik, formálódik. Kínos az, ami a másik számára diszkomfortos. Honnan tudná egy kisgyermek, hogy a bácsinak kellemetlen, ha megjegyzést tesznek kopaszágára, ha bámulják a kerekesszékest, ha szóvá teszik, milyen alacsonyra nőtt a néni. A gyermek ezeket az észrevételeket azért teszi, mert figyel a körülötte levő világot, és szemet szúr neki minden, ami az átlagtól eltérő, szabálytalan. Az sem ritka, hogy egy szokatlan jelenség szorongást kelt a gyermekben, és ezért kérdez rá. Előfordul, hogy a kicsi például fél a házban lakó vak vagy fekete bőrű embertől. A gyermekek bizonyos értelemben előítéletesek, de ez nem keverendő össze a felnőttkori előítéletekkel, mikor a különféle csoportok megbélyegzése mögött már az önigazolás és bűnbakkepzés motívuma áll. Ennek megfelelően nem érdemes túlreagálni ezeket a megnyilvánulásokat, még akkor sem, ha a legkellemetlenebb módon nagy társaságban, vagy éppen az érintett fél előtt történnek. Megmondhatjuk, hogy ilyet nem illik mondani, mert a másinak rosszul esik, és ezzel jó, ha le is zárjuk a kérdést. Ennél sokkal kellemetlenebb, mikor a szülők a ludasak az eseményben, mert a gyermek olyasmit kotyog ki, amit otthon hallott



– éppen tőlünk. Legjobb, ha méltóságunkat (vagy annak látszatát, bármit is érzünk belül) megőrizve korrigáljuk az elhangzottakat, majd mihamarabb túllépünk a kínos incidensen.

Sok anyát vagy apát az zavar leginkább, ha olyan színben tűnik fel mások előtt, mint hozzá nem értő szülő, például, mikor a gyermek a vilamoson hangosan hisztizik, és ő nem tud véget vetni neki. Ez főleg az önmagukban bizonytalanabb szülőket hozza zavarba. Szinte érzik magukon az utastársak lesújtó pillantását, bele vélnék látni gondolataikba, ami az ő megvetésük körül forog. A második-harmadik gyermeknél ebből kinő az ember, és fittyet hány a közönség vélt vagy kimondott kritikájára. Ha a kicsi mások előtt hisztizik, ugyanaz az eljárás, mint mikor négy szemkört teszi. Megvárni a végét különösebb reakció nélkül. Mind a megenyhülés, mind a leszidás nem kívánt következményekkel jár. Azt kell megérteni, hogy a hisztiző gyermek nem rossz, csak frusztrációba ütközött, amivel nem tud mit kezdeni, mert még nem tanulta meg, hogyan kezelje. Ha megadjuk neki, amiért harcol, azzal megerősítjük, hogy legközelebb is ugyanazt az eszközt válassza ahelyett, hogy hatékonyabb megküzdési módokat sajátítana el. Ám a szidás, büntetés sem ajánlott. A hiszti nemcsak a környezetnek, hanem a gyermeknek is rossz - ne úgy képzeljük, hogy ő belül nevet a markába! Ilyenkor a gyermek belehergeli magát rossz érzéseibe, és képtelen szabadulni. Nem baj hát, ha együtt érzünk, ha jelezzük, tudjuk, hogy most neki sem jó, majd türelmesen megvárjuk, míg abba hagyja. Ez néhány alkalommal elég hosszú időbe telhet éppen a felszpannolt lelki állapot miatt, de idővel csökkenni fog, és ahogy más eszközöket tanul meg, hogy elérje céljait, illetve nő a kielégülés késleltetésének képessége, el is marad. És ha tudunk róla, nem feladatunk rövid idő alatt leállítani a folyamatot, talán a mi feszültségünk is oldódik.

Bujdosó Karolina, pszichológus
lelki-segitseg.hu

Eldobható vagy textil pelenka?

Amikor egy családban kisbaba születik, a szülők minden széppel és jóval szeretnék ellátni, mindenből a legjobbat akarják neki megadni. Nincs ez másként a pelenkaválasztással sem. Komoly üzletág épül rá, az anyukák, apukák pedig tanácsalanul szemlélik, vajon mi lenne a legjobb csemetéjüknek.

Ha a legjobbat akarjuk, akkor ne csak azt tartjuk szem előtt, hogy melyikben érzi magát legkényelmesebben gyermekünk, melyikből nem folyik ki a belepakolt anyag, melyiknek van állatkás díszítése, hanem azt is, hogy környezetünket melyikkel óvhatjuk leginkább. Persze, mindegyik szempont nagyon fontos, de az élhető és tisztább élettér is az, és jelenleg ezt a Földünk már nem tudja egyedül biztosítani. Abban, hogy a gyermekünk unokái is szívhassanak friss levegőt, láthassák a csodálatos növény- és állatvilágot, sokat számít, hogy mi hogy gondolkodunk, márpedig a szülők felelőssége a gyermekek jövője.

Egyértelmű, hogy az eldobható pelenkák korát éljük és a gyártók, kereskedelem (és még folytathatnák a sort) mindent megtesznek azért,



hogy ez ne is változzon. Mindenki szereti, hiszen gyors, praktikus, viszont egy gyermek nagyjából 4-6000 pelenkát használ el átlagosan, ami a háztartási szemét kb. 8 százalékát teszi ki, lebomlása pedig kb. ötszáz évet igényel. A lebomlás alatt a talajt jelentősen és folyamatosan szennyezi, hiszen ahhoz, hogy egy pelenka tökéletesen nedvszívó, pihepuha és a baba fenekének is kényelmes legyen, számtalan vegyi anyaggal kell kezelni. Ennek köszönhető az az ötszáz év is, amennyi idő alatt maradéktalanul lebomlik. Ha mindent számításba veszünk, akkor a mosható (ma már igen praktikus, tépőzáras változatban kapható) textilpelenka nem hogy környezettudatosabb, de jóval olcsóbb is!

Természetesen tisztában vagyunk vele, hogy a mosható pelenka választása egy anyukának több munkát jelent, viszont ezeket a kicsit nehezebb lépéseket a gyermekünk szebb jövője és a Föld tisztább, élhetőbb környezete érdekében tesszük. Neked ez nem éri meg?

forrás: zoldovezet.blogspot.hu

Modern

“energiatakarékosság”

Beszélgettem a mosógépszerelőnkkel. Mosogatógépekről volt szó. Azt mondja a szerelő, hogy a gyártók egyre alacsonyabb hőmérsékletű mosóprogramokkal csábítják a vásárlókat. A, A+, A++ jelzésekkel igyekeznek rávenni bennünket arra, hogy többet fizessünk a mosó, vagy mosogatógépetért.

No, de nézzünk a lepel mögé.

Az általam nagyra tartott szerelő szerint, minél alacsonyabb hőfokon végezzük a mosást, mosogatást, annál tovább tart a mosási, mosogatási program. Elektromos energiát ugyan spórolunk de jóval tovább használjuk a berendezés forgó alkatrészeit. A motort, a csapágyazást, stb. Magyarra fordítva, ugyanazt a minőségű mosó, vagy mosogató gépet mérhetően hamarabb el fogjuk használni. Nesze neked megtakarítás. Az áramon spórolsz havi 20-30 lejt, de 3 év helyett 2 év után vehetsz egy másik berendezést. Mert hát a mai drága és korszerű masinákat 2-3 évesen gyakran nem érdemes javíttatni. Olyan drága az alkatrész, hogy egy komolyabb hiba esetén olcsóbb és jobb megoldás venni egy másikat.

Na, így gyártjuk mi a Zöld környezetszennyező berendezéseket.

Javítani nem divat. Vegyünk másikat...

forrás: <http://torokjosef.hu/category/takarekoskodjunk>

Az energiatakarékos izzó veszélyei

Talán senkit nem lep meg a hír, hogy előbb-utóbb minden új dolognak kiderülnek a hátrányai is. Nincs ez másként az energiatakarékos izzókkal sem, amelyek nemrégiben kerültek a figyelem középpontjába: az EU legújabb irányelvei szerint az üvegházhatású gázok csökkentésének érdekében a közeljövőben minden tagállamban át kell majd térni a hagyományos izzókról az energiatakarékosra. [...] Az Environment Agency szerint a vásárlókat pontosan tájékoztatni kellene arról, hogy mit tegyenek, ha egy ilyen izzó összeesik: nem szabad a törött izzó darabjait összeporszívózni és a szemétkosárba tenni, hanem gumikesztyű segítségével egy lezárt zacskóba kell összegyűjteni. Ugyanakkor fontos, hogy ha megsérül vagy szétpattan egy ilyen izzó, ne lélegezzük be a kiszabaduló gázokat. Épp ezért 15 percre ajánlatos elhagyni a helyiséget, aztán pedig alaposan kiszellőztetni. Az összetakarított és zacskóba zárt maradványokat pedig külön, erre a célra fenntartott helyen kell elhelyezni.



forrás: National Geographic

Séta az egészségért!

A kirándulás igen jó szolgálatot tesz az egészségnek és az ember kedélyének. Formában tartja az agyat, a szívet, a tüdőt, az izomzatot, és boldoggá tesz. A tudósok szerint a gyaloglásnál is beindul a boldogsághormon termelődése, mintegy húsz perccel az indulás után. Ezzel párhuzamosan energiát éget el az izomzat: csökken a szívinfarktus kockázata, és még karcsúbbak is leszünk.

Talán a gyaloglás teremti meg a legközelebbi egyensúlyt megerősítés és lazítás között. Akár térdfájósoknak is ajánlható a nordic walking, amikor botok segítségével haladunk.

A természetjárók a következő pozitív hatást tapasztalhatják:

Agy: a ritmusos, gyors természetjárás hatására fokozatosan boldogsághormon lökődik ki.

Has: elég a zsír, normalizálódik a cukor- és zsírsanyagcsere.

Szív- és érrendszer: edződnék az érfalak, jelentősen csökken az érelmeszesedés veszélye.

Izomzat: energia ég el az izmokban, ami fogyaszt.

forrás: Stop.hu

