

Családi fészkek:

A leggyakrabban elkövetett hibáink

Elmulasztjuk, nem merjük elmondani már a kapcsolat elejétől, hogy mik az igényeink, mi az elképzelésünk a kapcsolat tartalmát illetően, pl. mi szeretnénk együtt élni, a másik nem, vagy lázban kíván kötődni hozzánk. Ebből a kapcsolat folyamatos feszítettséget kap mindkét fél oldaláról, mert míg az egyik igyekszik minden ürüggyel szorosabbra fűzni a viszonyt, és számon kéri a másik szabadság igényét, a másik hárít, és megpróbálja biztosítani az autonómiáját külön programokkal, saját lakással.

Nem vagyunk készek kompromisszumokra, megpróbáljuk a másikra erőltetni a szokásainkat. Figyelmünk kívül hagyjuk, hogy különböző családi mintával, vagyis kapcsolati mintával rendelkezünk, s ezekből csak egyeztetés, és kölcsönös engedelmények árán teremthetjük meg a mi, új együttélési formánkat.

Olyan valóságidegen elvárásaink vannak egy kapcsolatot illetően, aminek maga a Jóisten sem tudna eleget tenni, nem hogy egy hús-vér nő vagy férfi.

Elveszítjük azt a frisségünket, csábító erőnk, mely a kapcsolat elején még működik, mert meg akarjuk szerezni a másikat. Megtartani is akarni kell!

Nem vesszük észre azokat a változásokat, melyek az eltávolodás veszélyével járnak. Pl. az érdeklődési körünk elkezd nagyon eltérő irányban alakulni, mert míg az egyik élénk érdeklődést kezd mutatni valamelyik vallás felé, a másik inkább bulizni akar, vagy siklóernyőzni. Ez óhatatlanul azzal jár, hogy különböző szellemiségű, érzelmi beállítottságú társaságunk lesz, rengeteg új impulzussal, élménnyel, s ha ezt nem sikerül pont a párral megosztani, tehát nincs átfedés az érdeklődési körök között, megtörténik a szakadás.

Nem merjük nyíltan megbeszélni a szexuális igényeinket, nehézségeinket, s így gyakran évek múlnak el, és egy másik nő vagy férfi - a gaz csábító vagy szerető - kell ahhoz, hogy felszabaduljunk egy gátlás alól, és rájövünk, hogy mire vagyunk képesek az ágyban. A szexuális problémákat, annak ellenére, hogy manapság meglehetősen nyitottság és szabadság jellemzi, még mindig az időre bízunk, hogy majd megoldja. Hát nem oldja meg! Találkozom párokkal, akik évek óta házasság, gyermekeik vannak, és olyan alapvető ismerettel sem rendelkeznek a saját és partnerük testét vagy nemi működését illetően, amit már elvileg a középiskolai felvilágosító órán hallottak.

A két nem nemi szerepének összekeveredése, aránytalansága ugyancsak gyakran előfordul



akadálya a harmonikusan élt párkapcsolatnak. Arra gondolunk, hogy a női szerepeket a nők gyakran hárítják, férfiasan viselkednek, nem csak a munkahelyükön, hanem otthon is, ezzel belekényszerítve a párjukat olyan férfiatlan tevékenységekbe, helyzetekbe, amiben azután egyikük sem érzi jól magát.

Eltérő érzelmi igények is vezethetnek a kapcsolat romlásához, ami azt jelenti, hogy minden ember rá jellemző érzelmi hőfokkal bír, melyet belevisz a párkapcsolatába, s csodálkozik, majd elégedetlen lesz, ha a társa más hőfokon égeti az érzelmeit.

Állandósult, beteges féltékenység is tönkretetheti kapcsolatunkat.

Nagyon fontos, hogy megkíséreljük a másik érzelmi igényeire figyelni, megtanuljuk, hogyan kell a másikat szeretni, s ne azt adjuk, amit kapni szeretnénk, hanem fordítjuk le a másik szeretnyelvére, hogy meg is érkezzenek hozzá a belőlünk induló érzelmi impulzusok.

Gyakran halljuk, hogy én megteszek érte mindent, ő mégsem becsül, sőt, elégedetlenkedik. Ebből arra lehet következtetni, hogy a másik ember nem tudja értelmezni, amit tőlünk kap.

A legeslegeslegnagyobb hiba, amit elkövetünk, ha kiderül, hogy valami baj van, vagy megszállt a párunk, hogy a legegyszerűbbnek tűnő megítélésbe menekülve, őt hibáztatjuk.

Az egyetlen eredményre vezető módszer arra, hogy megoldjuk a kapcsolati krízist, hogy az egész kapcsolatot elemezve, magunkba fordulunk, és azt vizsgáljuk, mi mivel járultunk hozzá a távolodáshoz, illetve mit nem tettünk meg a kapcsolatért. Mit tudunk változtatni, milyen áldozatokra vagyunk hajlandók a helyreállítás

érdekében.

Az igazi megértés helyett szoktunk fájdalomunkba, méltatlankodásba, hibáztatásba menekülni, mely szinte soha nem vezet eredményre, ha csak nem a szakítást tartjuk eredménynek. Krízisben lévők hibája, hogy nem maguk miatt akarnak változni, hanem a másik megtartása érdekében.

Ha sikerül jó következtetéseket levonni a történetekből, és ennek megfelelően változtatni a viselkedésünkön, gondolkodásunkon, mindenképpen hasznunkra válik, s ezt kamatoztatni is tudjuk. Legfeljebb a következő kapcsolatunkban...

Lelki Titkaink
Mentálhigiénés Stúdió

Maximalista szülő

Sok szülő él bizonytalanságban a jó nevelés titkát keresve. Sokan szeretnék látni, ha a gyermekünk mindig mindenben a legjobb lenne, amibe csak belekezd. Élhet bennünk a vágy, hogy szeretnék már gyermekként sikeresnek, elégedettnek, boldognak látni, és néha bizony eszünkbe juthat az is, hogy ők talán megtehetik mindazt, amire mi gyermekkorunkban vágytunk, de nem adatott meg nekünk.

A gyermekeink egyéniségek

Minden életkornak és minden gyermeknek egyéni megvannak a maga sajátosságai, hogy mire képes, mire vágyik, mit szeretne elérni. Milyen feladatokat tud megoldani, milyen készségeket tud elsajátítani. A tökéletességre való törekvés bennünk, szülőinkben általában kétféleképpen jelentkezhet.

Az egyik, mikor azt gondoljuk, hogy „egy ekkora gyereknek ezeket a dolgokat már tudnia kellene”. Ha ezt gondoljuk, könnyen frusztrálttá és csalódottá válhatunk, hogy „mit nem tanítottunk még meg, vagy mit nem tanítottunk jól



meg a gyerekeknek”, vagy „az, amit magyarázunk neki, miért nem megy át, miért nem érkezik meg hozzá az üzenet”.

Tökéletes szülő – tökéletes gyermek?

A másik gondolat, ahogy a leggyakrabban jelentkezhet bennünk: „ha én képes vagyok rá, és elvárom magamtól, hogy minden, amibe belekezek (majdnem) tökéletesen sikerüljön – például, hogy mindig rend legyen körülöttem -, akkor arra a gyerekeknek is képesnek KELL lennie. Meg KELL tanítanom neki, hogy igényes legyen magával szemben.” És persze ismét könnyen válunk frusztrálttá, ha a gyermek nyilvánvalóan ellenáll – különösen kamaszként – az ilyenfajta törekvéseinknek.

Maximalista, tökéletességre vágyó elvárásainknak tehát könnyen lehet az a következménye, hogy csalódottá és frusztrálttá válunk a gyermeknevelésben, és idővel magunkat fogjuk okolni, amiért „nekünk nem megy úgy, mint másnak”

Forrás: boldog-gyermek.hu

Otthonunk:

Hűtőszekrényt, de melyet?

Megtalálni a megfelelőt ma sem könnyű, de ha sorra vesszük az igényeinket, és segítők is akad, nem tévedhetünk.



A legfontosabb szempont a kivitel és ezzel együtt a méret (csak hűtsön a készülék, vagy legyen fagyasztórékesze, esetleg alsó, illetve felső fagyasztóval kombinált). Döntő kérdések még: Mekkora a család? Naponta főzünk? Gyakran vásárolunk mélyhűtött termékeket? Ha a mirelit árut részesítjük előnyben, a felső fagyasztós modellt válasszuk. Ha gyakran fagyasztunk le friss élelmiszert, akkor az alsó fagyasztós modell a jó választás. A tárolási igény pedig a nagyobb méretű hűtőtér felé vezet. Vegyük figyelembe továbbá a rakodópólcsok számát, az ajtórekeszek kivitelét, a fagyasztótér fiókjainak számát és méretét, illetve a különleges igényeket (jegesedésmentes üzemmód, belső ventilátor, antibakteriális bevonat). Igen fontos szempont az ener-

giafelhasználás is.

Csökkenthető az áramfogyasztás?

Az A++ és A+++ energiasztályú készülékekkel jelentősen csökkenthető a hűtés/fagyasztás éves energiaköltsége, de van egyéb tudnivaló is. Mindig hűtsük ki az ételt, mielőtt a hűtőbe tennénk. Az ajtónyitások számát és főleg idejét igyekezzünk csökkenteni. Ha a fagyasztóból kivett ételt a hűtőtérben olvasszjuk ki, az idővel felveszi a kb. 5-6 Celsius-fok átlaghőmérsékletet, miközben leadja a -18 Celsius-fokos tárolás hidegét. Ez tiszta energianyeres.

Ételek speciális tárolása?

A vaját, sajtot, tojást a hűtő „legmelegebb” helyére, az ajtó legfelső részére, a felvágottat, halat, húsféléket a leghidegebb helyre, a zöldségtartó fölötti alsó polcra, a hátfal közelébe helyezzük. Néhány modellben van „0 Celsius-fokos” zóna a hús- és halféléknek. A könnyen romló alapanyagok (friss hal, polip, rák) a lehető legalacsonyabb hőmérsékletű helyre kerüljenek. Sok hűtőben található egy tíz banis méretű fekete pont, ami kb. 4 Celsius-fokon zöldre vált, és OK jelzést mutat a biztonságos hűtéshez.

Jótanácsok vásárlásra és használatra

Vásárláskor mindig ellenőrizzük az ajtót és az ajtó tömítést is. Ha azt tapasztaljuk, hogy az ajtó nem zár tökéletesen, ne vegyük meg a készüléket. A rosszul záródó ajtó minden esetben többletfogyasztást és a mélyhűtő túlzott jegesedését eredményezi.

Fontos, hogy a hűtőgépet ne helyezzük fűtőtest vagy tűzhely közvetlen közelébe, mert energiafogyasztásuk nagymértékben megnő. A direkt napsugárzás szintén káros. A szellőzőrács terítővel vagy más tárggyal történő letakarása a hűtési folyamatot rontja, tehát szintén túlfogyasztást eredményez.

Semmi esetre se helyezzük el a készüléket kisméretű, zárt térben! (A beépített konyharendszerekbe zárt elhelyezési megoldás(?) kifejezetten megrövidíti a hűtőgép élettartamát és jelentősen csökkenti a működési hatékonyságot, viszont növeli az energiafogyasztását!) A hűtőgép működése annál gazdaságosabb, minél jobban szellőzik a készülék háttoldala. Itt említjük meg, hogy a készülék kondenzátorrácsát minimum fél évente portalanítni kell. A poros kondenzátor nem képes a megfelelő hőleadásra, gyorsabb a készülék elhasználódása (mivel hosszabb ideig jár ilyenkor a gép) és az energiafogyasztás is megnő. A portalaníást száraz ecsettel vagy a legtöbb porszívóhoz tartozékként járó kis méretű kefésszívófejjel egyszerűen elvégezhetjük.



Forrás: Homecare