

Családi fészkek:

Válás a gyermek szemszögéből

A gyermeknek egyáltalán nem mindegy, hogy a válás ténye, és az előzetes, majd a válást követő események milyen módon kerülnek feldolgozásra.

Sikerül-e benne kialakítani egy elfogadást a tényekkel vagy elnyomja az érzéseit és örökös harca lesz benne?



A válás ezt jelenti a gyermek számára

~ Sok gyermek gondolja azt, hogy a válás az ő hibájából történt

~ Bizonytalanság, zavar az ő jövőjét illetően

~ Lehet, hogy a szülei egyszer őt sem fogják szeretni?

~ A közös élmények vesztesége

~ Könnyek, szomorúság, düh

~ Számítatlan akaratlan változás

~ Szükségtelen lelki problémák

Mit tehetne ő a gyermek azért, hogy a szülei meggondolják magukat?

Támogatás hiánya

Fájdalom

Még egy stressz mentes, kölcsönös egyezsége alapuló, békés válás vagy külön költözés is veszteség a gyermek számára.

Mikor a szülők közlik a gyermekükkel, hogy úgy döntöttek, hogy elválnak, az a gyermek számára elkerülhetetlenül csalódást, sokkot, szomorúságot, zavart eredményez. Még akkor is, ha előzetesen számított rá.

Jó, hogy elváltok, de nem maradtátok mégis együtt?

A gyermekekben egy kettős érzés van jelen. A felszínen megértik, hogy az állapotok, melyben a családjuk élt gyakran tarthatatlan, ennek eredményeképpen a szülei el fognak válni. A mélyen azonban ott van bennük a kérdés, hogy csak így lehetséges, biztos, hogy szülei házasságának véget kell vetni? Még akkor is, ha a családban mindennaposak voltak a veszekedések és az indulatok. Ezek az érzések kortól teljesen függetlenek. Ugyanúgy jelentkeznek a félelmek, a magány, az azon való elmélkedés, hogy ki fog mostantól ró-

luk gondoskodni kicsiben és nagyban egyaránt. Ha nem viselkedtek volna így, ha jobban ment volna a tanulás, akkor talán mindez nem történéstett volna meg!

Támogatás minden szinten

A szülőknek és a válásban érintett más felnőtt családtagoknak, biztosítani kell a gyermeket arról, hogy ami történt abban ők véletlenek, a gyermek nem felelős a szülei házasságáért és azért sem, hogy azt helyreállítsa! Tudassa mindkét szülő a gyermekkel, hogy a válás ellenére mélyen szeretik őt.

A szülőknek és a család más felnőtt tagjainak készen kell állnia érzelmileg arra, hogy a gyermek meg tudja könnyebbülni a válás miatt. Hasznos továbbá, ha a tanárok tisztában vannak azzal, hogy a gyermek szülei válnak. Nagyon sokat segít a pedagógusnak az, hogy tudja az okát, ha a gyermek viselkedése megváltozik. Az iskolai időszak mellett a gyermeknek meg kell élnie, hogy a család szétváljék, az egyik szülő elköltözik, ez egy nagyon mély és intenzív állapot. Ha nem rendelkezik helyes problémakezelő technikákkal, családi támogatással, nem tud az érzéseit könnyíteni. Így ez az időszak miatt tele lesz büntudattal, haraggal, megválaszolatlan kérdésekkel.

Abban az esetben, ha a gyermeknek lehetősége van őszintén kibeszélni és kifejezni az érzéseit a gondolatait, és a korának megfelelő őszinte és nyitott magyarázatokat kap a kérdéseire, akkor a lelki sebei is be tudnak idővel gyógyulni.

A gyógyulási folyamatban minden fajta kifejező eszköz segíteni fog, a nevetéstől az írásig, a rajzig, a sport, stb. Mégis szeretném felhívni a figyelmet az érzelmek fontosságára és azok oldásának egy gyors lehetőségére az EFT-re, mint módszerre. Ez a módszer hatékonyan tudja kiüríteni a rossz érzéseket bármilyen érzéssel kapcsolatban.

A legfontosabb a gyógyulási folyamatban, hogy legyen a gyermek körül olyan ember, akinek ki tudja fejezni a rossz érzéseit.

A családban bekövetkező válások legnagyobb számban a gyermekek 18 éves kora előtt történnek meg. A válás gyermekszempontból való megközelítése, ezért minden válófélben lévő vagy elvált szülő számára hasznos segítség. Ha a szülő képes behelyezkedni a gyermeke világába és az érzéseibe, a gyermeke gondolatait ismerve, hatékonyabban tud neki segíteni a válás feldolgozásában. Így elkerülheti a tanulmányi eredmények romlását, a gyermeke érzelmi, személyes fejlődése újra kiegyensúlyozott lesz, megmarad az optimizmusa és a hite.

A veszteség az életünk része. Minden gyermek másként éli ezeket a folyamatokat meg, nincs két egyforma helyzet. A válást követően minden számára létezik feldolgozás, mely a megértésen és az igaz szereteten keresztül vezet.

Ha a gyermek képes szeretni, akkor ugyanaz a gyermek képes a megkönnyebbülésre, a feldolgozásra is.

Forrás: boldog-gyermek.hu

Környezetbarát takarítás a konyhában

Szerencsére a flakonos termékeknek van más alternatívája is, ráadásul amellyel, hogy környezetkímélők, rendkívül olcsók. Én az alábbi szereket szoktam használni a konyha takarítása során:

Szódadikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát) A boltban kis kiszerelésben kapható (a sütőporoknál keresd, papírtasakban van, mint a fűszerek), de 20 dekás adagban a patikából is beszerezhető.

Nedves szivacsra vagy mikroszálal törölkendőre szórva nagyon jól lehet vele súrolni például a munkafelületet, a tűzhelyet, és a konyhaszekrények ajtaját is. Ez a fajta dörzsölés a kávé- és teáscsészék barna elszíneződéseit is szépen megszünteti.

Egy kis pohárban a hűtőbe téve magába szívja a szagokat és a felesleges nedvességet (így nem lesz hagyma vagy szalonna szagú/ízű a fagylalt, a gyümölcsjoghurt meg a túró.

Lefolyóba leöntve aztán egy kis ecetet utána lötytyintve jó nagy habzást eredményez, ami szépen kitisztítja a dugulást. 10-15 percig hagyd, hogy a hab végezze a dolgát, ezután 1,5-2 liter tűzforró vizet (a vízforralóban szoktam felforralni) zúdíts le a lefolyóra — ez a maradék dugulást is kilöki majd.

Ecet, mint általános tisztítószer

Minden, amit ecetes vízzel törölünk át, baktérium mentes lesz. Elsősorban az élelmiszerekkel érintkező felületeket érdemes inkább ecettel, mint kemikáliákkal tisztítani. Hasznos a hűtőszekrény tisztításához, a mosogatógépet és valamennyi konyhai háztartási berendezést kezelhetjük vele. Nemcsak csírátlanít, de a makacs, zsíros szennyeződések is eltávolítja, és foltokat sem hagy maga után. Ablakok, tükrök, akvárium, szemüveg, kristály tárgyak tisztításához különösen ajánlott. A megbarnult, megsárgult kávé- és teáskannákat szintén ecettel kell átsúrolni és az edények olyanok lesznek, mint újakorukban.

Ecet, mint vízköoldó és penészölő

A gőzvasaló és vízforraló, a kávéfőző a mosógép belső tisztítását és vízkötlenítését is nyugodtan rábízzhatjuk az ecetre. Ehhez nem kell egyebet tenni, mint ecetes üresjáratban, majd tiszta vízzel elindítani a gépeket. A konyha mellett a fürdőszobában - a zuhanyfülkében, a fugákon és csempéken, a csaptelepeken, a zuhanyrózsában, a vécécészsében, a fogmosó pohárban - is felveszi a kesztyűt a vízkő és a fekete penész ellen.

*Forrás: urban-eve.hu
otthon.com*

Kertünk télen:

Barátaink a Madarak!

A zord időben nem árt gondolni kertünk apró vendégeire, a madarakra.

A mínuszra fordult hőmérséklet komoly próbatétel elé állítja ezeket az állatokat. Amíg tart a hideg, nagyjából március elejéig érdemes róluk is gondoskodni, hiszen többségük hasznos lakója környezetünknek.

Hogyan segíthetjük és óvhatjuk őket?

Vásárolhatunk különböző méretű etetőket, de jó móka lehet esetleg barkácsolni egyet nekik, ha van hozzá időnk és kézügyességünk. Az etetőket lehetőleg minél magasabbra helyezzük, de mindenképpen olyan helyet célszerű választani, ahol a madarak védve vannak a macskáktól és egyéb rájuk leselkedő veszélyforrásoktól.

A tisztításáról is gondoskodunk kell természetesen. Akár az ablakpárkányon is etethetjük őket, és csodálhatjuk hogyan eszegetnek. Cínegek, verebek.. Leginkább olajos magvakat, almát és sózatlan füstöltlen állati zsiradékot tegyünk az etetőbe. Vásárolhatunk akár előre csomagolt madáreleséget is! A kenyérral óvatossan, mert könnyen megbetegítheti őket ha megromlik!

Fontos! Ha egyszer belekezdünk ebbe folyamatosan tessük őket, mert odafognak szokni és csak tavasszal hagyjuk abba a folyamatos etetést.

Ezzel az apró odafigyeléssel sokat tehetünk, hogy barátaink a kis madarak könnyebben átvészeljék a telet.



Életszemlélet:

Mitől lennék boldog?

"Ha valóban Boldog akarsz lenni, el kell szakadnod attól az egoista tévhittől, hogy a boldogsághoz indok kell. Ez egy hatalmas csapda: amíg hiszed, hogy neked valami boldogságot ad, addig hajszolni fogod, hogy megszerezd így a nagy hajszában elfelejtesz boldog lenni. Ha meg megszerezted a boldogságot vélt tárgyát, akkor meg minden pillanatban attól fogsz félni, hogy elveszted a nagy félelemben megint elfelejtesz boldog lenni. Ám a boldogsághoz nem kell semmi, nem kell hozzá indok. Csak az ego, az elme keresi az indokokat, mert képtelen felfogni az Élet ellentmondásokkal teli teljességét, tökéletességét. Az elmét az ok-okozati összefüggések létrehozása élteti, de mindez csak illúzió: amikor boldog vagy, arra alapvetően nincs indokod. Amikor igazán boldog vagy, amikor fekszel a tengerparton és napozol, amikor fáradtan hazaérsz, és jóleső sóhajjal belezuhansz az ágyba, amikor csak öleled a szerelmedet és nem gondolsz semmire amikor valóban Boldog vagy, akkor eltűnnek az indokok. Sőt, még te is eltűnsz: amikor te magad vagy a Boldogság, akkor az egód, az elméd megszűnik! Ekkor csak vagy, s ez maga a Boldogság. S hogy miért vagy boldog, amikor nincs rá semmi okod, hogy boldog legyél? Mindenért és semmiért."

A.J.Christian

A boldogságot nem lehet ajándékba kapni,

Egyetlen titka: adni, mindig csak adni.

Jó szót, bátorítást, mosolyt, hitet

És sok-sok önzetlen, tiszta szeretetet.

Johann Wolfgang von Goethe

"Amikor 5 éves voltam, anya azt mondta, a boldogság a kulcs egy szép élethez. 6 évesen, amikor iskolába mentem és megkérdezték, mi akarok lenni, ha nagy leszek, azt írtam: "boldog". Azt mondták, hogy rosszul értelmeztem a kérdést. Azt mondtam, rosszul értelmezték az életet."

John Lennon

"A mesék azért nyugtözik le a gyerekeket, mert a világot olyanak látatják, amilyen az valójában: a határtalan lehetőségek birodalmának. Ezek a lehetőségek nem anyagi természetűek, hanem abból a világlátásból fakadnak, amely a mesei és a gyermeki gondolkodást összeköti: miként a hős mindig több, mint mi magunk vagyunk, akképpen a világ is több, mint amennyit képesek vagyunk felfogni belőle."

Boldizsár Ildikó