

A „túl jó” szülő átka

A gyereknevelés az egyik legszebb és legnehezebb feladat az életben. Valamennyire mindenki él egy kép arról, hogy milyen szülő is szeretne majd lenni-ami persze sosem jön össze teljes mértékben. Nincs olyan ember, aki ne hibáznna ezen a téren, ami nem is feltétlenül baj, ugyanis ezekből mind a szülő, mind a gyerek tanul. De mi van akkor, ha valaki annyira igyekszik, hogy átfordul a „túl jó” szülő kategóriába?

Kik azok a „túl jó” szülők?

Ezt a kifejezést már a pszichológia is egyre többször használja, mivel nem ritkán találkozunk a szakemberek ilyen esetekkel. A lényeg az, hogy a szülők merev szabályokat tartanak fenn a gyereknevelésben. Pontosan úgy tesznek mindent, ahogy az a nagy könyvben meg van írva. És mivel a nagy akarásnak nyögés a vége, természetesen elkerülhetetlen, hogy hiba csússzon a rendszerbe. A túl jó szülőknek két típusát különböztetjük meg: az egyik szigorú, a másik az engedékeny fajta, de a többségben az előbbi csoportba tartozók vannak. Mivel a végletek emberei, az arany középutat nem képesek megtalálni.

A túl szigorú szülők azt az elvet követik, hogy meg kell védeniük csemetéjüket minden bajtól. Ezzel önmagában persze nem is lenne semmi probléma, a baj csak az, hogy ha ez kóros méreteket ölt, akkor a gyerek önbizalomhiányossá és magatehetetlenné válik. Mivel a széltől is óvják őt, nem tanul a hibáiból- mivel nincsenek. Nincs egyetlen vad, átmulatott éjszaka, rossz osztályzat a nem tanulás miatt, rossz párcapcsolat, stb. Pedig az ember ezek miatt fejlődik, ugyanis sokszor a csalódások jobban formálnak, mint a sikerek.

Amennyiben a szülő mindent elintéz a gyerek helyett, akkor a felnőtt korában nem fog tudni



boldogulni, mivel azelőtt nem volt bizonyos dolgokra rákényszerítve. Sokan ekkor azzal védekeznek, hogy mindezt a gyermek miatt teszik, pedig a valódi ok az, hogy ezzel a saját bizonytalanságukat akarják csillapítani. Nem bíznak magukban, hogy szigorú szabályok nélkül is egy életrevaló gyermeket tudnának nevelni, aki szereti és segíti őket.

Bármennyire is nehéz végignézni egy szülőnek szemük fénye csalódásait, bukásait, kudarcait, néha hagyni kell, hogy a maga feje után menjen, hogy megtapasztalja az élet sötétebb oldalát is. Való igaz, csak jól akarunk, de olykor abból is megárt a sok.

Elég jó szülőnek lenni

Hogy hogyan lehetünk elég jó szülők? Maga a válasz egyszerű, viszont a kivitelezése és a megvalósítása már hatalmas lelki munka és erőfeszítés.

Első sorban nem szabad a gyermeket túlvédeni, túlféltetni, másodsorban pedig ott kell lenni mögötte és vigyázni rá. Hogy mégis hol a határ?

Röviden megfogalmazva ott, ahol igaz, segítjük őt, viszont tudjuk és érezzük, hogy mikor kell kicsit eltávolodni tőle, hogy maga tapasztalja meg tettei következményeit. A legnehezebb ebben az, hogy ekkor háttérbe kell szorítanunk saját bizonytalanságunkat és önzésünket, és messziről nézni a történéseket. Bármennyire is nehéz elfogadnunk, de olykor magunk miatt fogjuk rövid pórázra a gyermeket, nehogy mi sérüljünk, mert egy-egy pofon gyakran nekünk jobban fáj, mint magának az érintettnek.

Tomanóczy Andrea,
bien.hu

Gyógyító simogatás

Nem véletlenül ragaszkodunk annyra a testi érintéshez, egész életünkre kiterjedő hatásai lehetnek.

Magzati kor

Ha megfigyeljük a terhes nőket, a várandósságnak már nagyon a kezdeti szakaszában simogatják a hasukat, ahol a kisbabájuk fejlődik. Ösztönösen csinálják ezt, akár még akkor is, amikor maguk sem tudják még, hogy nemsokára gyermekük lesz.

A kis magzatok ezzel máris megkapják az első érintésüket: egyrészt anyukájuk simogató keze által, másrészt pedig az őt körülvevő környezet érintése által, amely mozgás hatására még jobban körülöleli őket. Koraszülötteknél például elterjedt gyakorlat, hogy a szülők ha tehetik, simogatják őket, attól ugyanis jobban fejlődnek és gyorsabban megerősödnek.

Kisbabák

Ösztönösen megsimogatjuk a kisbabákat ha ügyesek valamiben, vagy egyszerűen csak mert annyira aranyosak. Simogatjuk a fejüket, a kezüket, a hasukat, és megérintjük őket akkor is, amikor felvesszük őket. A kisbabák kifejezetten vágnak a hozzájuk közel állók érintésére, simogatására, úgy hatnak rájuk, mint a kedves szavak.

Ha fáj nekik valami, vagy ha megijedtek, akkor ösztönösen odabújnak egy felnőtthez, nekik ugyanis az érintés még védelmet is jelent. Jó néhány elmélet szerint azok a kisbabák, akinek a szülei kifejezetten sokat simogatják meg a gyereket, ott a kisbaba gyorsabban és problémamentesebben fejlődik, egészsége jobb lesz az átlagnál és kiegyensúlyozottabb személyiség fejlődik belőle.

Ölelés

Az ölelés közelebb hozza egymáshoz a feleket, gátakat, falakat rombolhat le közöttük. Ná-

lunk nem sok helyen jellemző, hogy barátok öleléssel köszöntsék egymást, vagy ezt a gesztust használják búcsúzásra, de Amerikában például kifejezetten ez a bevett gyakorlat.

Öleléskor az emberek behatolnak egymás intim szférájába, aminek köszönhetően emberileg is jobban rá tudnak hangolódni a másikra. Az ölelés segíti a lelki harmóniánk megőrzését, erősíti az összetartozást az ölelkező felek között és jó hangulatba hozza a feleket. Egyszerűen javítja az általános kedélyállapotot, így mindenképpen érdemes gyakran csinálni, és ha keveset csináltuk eddig, akkor most ideje rászokni.

Gyógyító simogatás

Beteg gyerekeket nem véletlenül visznek állatsimogató programokra. Ha megsimogat egy állatot, azzal sajátos kontaktusba lép. Ez segíthet akár konkrét betegségekből való felépülésben is, de mindenképpen hasznos eszköz lehet akkor is, ha a beteg nehezen barátkozik, túlságosan zárkózott és nehezen teremt kapcsolatot.

Az állatok simogatása feloldja ezeket a feszültségeket és segít lebontani a gátakat. Állatkertekben, vadasparkokban is sokszor találunk állatsimogatókat, ahol a kisgyerekek tapintással is kapcsolatot teremthetnek az állatokkal.

Érintés pároknál

A kapcsolat érzelmi és szexuális mélységére és összhangjára is lehet következtetni a mozdulatokból: ha gyakran érintik meg egymást, az azt jelenti, hogy harmonikus kapcsolatban élnek. Ha az egyik néha ösztönösen elhúzódik az érintéstől, akkor viszont az valamilyen problémára utalhat, esetleg átmeneti harag lehet a háttérben. Ha egy pár már alig ér egymáshoz, az az elhidegülés egyik fontos jelének számít.

Fischer Anna
bien.hu

A borostyánkő gyógyító tulajdonságai

A borostyánkő nem ásványi eredetű kristály, hanem megkövesedett fenyőgyanta, de a szerkezete kristályos.

A kristályok szakértői szerint rendszeresen kell a borostyánkövet tisztítani, rezgésszintjét optimalizálni.

A magunkon viselt kristályokat legalább naponta meg kell tisztítani. Állítólag a legjobb módszer a tudati energiával való tisztítás (Reiki), amely képzéssel bárki által megtanulható.

Kristályterapeuták szerint napi tisztításhoz az egyszerűbb csapvízes módszer is elegendő: néhány percig tartjuk hideg folyóvíz alá a láncot és közben képzeljük azt, hogy egy hegyi patak hűsítő vize tisztítja meg a kristályokat...



Fájdalomcsillapítás

Felnőtteknél és gyerekeknél egyaránt nagy segítség lehet feszültebb, idegesebb időszakokban.

Az ókorban is használták már ugyanerre, általában amuletteket készítettek belőle, amit egész nap úgy viseltek, hogy bőrükkel érintkezzen.

Fogzás

A legjellegzetesebb alkalmazása a kisbabák fogzási fájdalmainak enyhítésére irányul.

Tőlünk Nyugatra már bevett gyakorlat az alkalmazásuk, a nyakláncot gyógyszertárakban is árulják, hogy a szülők könnyebben hozzájussanak a hasznos eszközhöz.

Szorongás

A borostyánláncot gyakran ajánlják szorongás esetén is. Ha a fel nem dolgozott problémák vagy az elhúzódó feszült helyzet miatt úgy érezzük, hogy már nem tudunk ellazulni vagy kikapcsolni, akkor próbáljuk ki a borostyán viselését.

Immunerősítő

A borostyán kő erősíti az immunrendszert is. Főleg kisbabáknál elterjedt a viselése hasonló céllal.

Ha gyermekünk hajlamosabb a fertőzésekre és gyakran beteg, akkor tegyük egy néhány hetes vagy hónapos próbát a borostyánnal.



Bőrbetegségek

Ha a saját vagy gyermekünk bőre érzékenyebb az átlagnál, esetleg gyakran jelennek meg rajta allergiás foltok, vagy ekcémás tünetekre gyanakszunk, a borostyán viselése segíthet eltüntetni ezeket a tüneteket.

Gyerekbiztonság

A gyerekeknek szánt borostyánlánc választásánál figyelj arra, hogy az egyes szemeket csomók válasszák el, amik megakadályozzák, hogy egy esetleges szakadásnál több szem is leeshessen a nyakláncról. Olyat válassz, ami nem túl szoros, de nem is túl hosszú!

Hamisítás

A borostyánkő megkövesedett gyantából keletkezett kőszertű képződmény, ebből készül a borostyánlánc és egyéb ékszerek. A borostyánlánc egyre elterjedtebb, így egyre többen hamisítják is. Könnyen előfordulhat, hogy olyan láncot veszünk meg borostyánkőként, amin valójában műanyag kövek vannak.

Ettől, a pszichés (placebó) hatáson kívül, sajnos nem számíthatunk különösebb gyógyulásra. Válasszuk inkább az ellenőrzött, igazolt termékeket!



H a s z n o s
borostyánkő "lelőhelyek" az interneten:

borostyanbolt.hu
agrianna.hu
tisztababa.hu
wrapmamashop.ro
kristale.ro
amber-adore.com
myjewellery.ro