

A túlzott elvárások következménye

A túlzott elvárásokról nagyon sokat hallani mostanában. Sok a teher a gyerekek vállán. Szinte feldolgozhatatlanul sok a tananyag, és minde mellett csak akkor lehet sikeres a gyerek a későbbiekben, ha kellő számú különórán is részt vesz. Lehet ezt egyáltalán bírni? Biztosan agyonhajszolt és 25-30 éves korokra kiegészített felnőttekre van szükség a jövőben?

Mi is a túlzott elvárás?

Túlzott elvárásról akkor beszélünk, ha a gyermek életkorának vagy képességeinek nem megfelelő teljesítményt várnak el.

Sokat hallani arról, hogy a gyermek rugalmas, könnyen alkalmazkodik az elvárásokhoz. Mindez igaz is addig, amíg a gyermek viselkedésében nem következik be negatív változás. Egy gyermek addig terhelhető, ameddig bírja, s képes hosszasan jól teljesíteni az elvárásoknak megfelelően. A határt megállapítani lehetetlen. Vannak gyerekek, akik bírnak napi 6 tanóra után 1-1 edzést, de vannak, akiket ez annyira leterhel, hogy romlik a teljesítményük. A határt meg lehet találni, ha óvatosan keresik. De ez szinte minden esetben gyerekfüggő. Az elvárásokra mégsem kell kizárólag negatív fogalomként gondolni, hiszen hogyan is lennének világhírű magyar tudósok és kiváló olimpiakok, ha nem lennének magas elvárások? Tehát nem az elvárásokkal van a baj, hanem a mértékkel.

Mikortól túl sok?

Minden szülő szuper gyerekről álmodozik, akire büszke lehet nem csak a családja, hanem a környezete is. Nyerjen versenyt, vagy legyen kiváló valamilyen tantárgyban, vagy ügyeskedjen a sportban. A nagy számok törvénye alapján megállapítható, hogy a gyerekek között vannak, akikből valóban kiváló tudós vagy sportoló lesz, de ezt születésükkor még képtelenség megmondani. A szülők felelőssége, hogy mikor mennyi terhet tesznek gyermekük vállára. Egy igazán jól működő szülő nagyon jól érzi és látja, hogy miben tehetséges a gyermeke. Ezeket a képességeket lehet, vagy kell(?) kibontakoztatni. A terhelés apró lépésekre lebontva szinte nem is tűnik tehernek. S ha a gyermek jól reagál a dologra, akkor nincs semmi probléma. De a mai világ nagy hajításában sajnos gyakran előfordul, hogy egy túlhajszolt gyerek lesz a végeredmény. Nagyon könnyű felismerni a túlhajszolt, leterhelt gyermeket. Viselkedése megváltozik. Nagyon sokféle tünet jelenhet meg. Legjellemzőbbek a levertség, az érdektelenség, a szomorkás hangulat, vagy a szorongás. Ezen tünetek megjelenése mindig jelzés a szülőknek, pedagógusoknak, hogy valami nem jól működik.



Mögé kell nézni a tüneteknek és változtatni. A szülők felelőssége, hogy észrevegyék a tüneteket és reagáljanak rá. Ha a gyerek tünettől jelzi, hogy valami nem jó, akkor csak úgy lehet mindenki számára megfelelő megoldás, hogy a dolgok mögé nézve és megkeresve annak okát változtatnak az elvárásokon. A legnagyobb hiba manapság az, hogy a szülők nem akarják elfogadni, ill. meglátni, ha tünetek jelentkeznek. Nem változtatnak, várják, hogy majd elmúlik. De sok esetben csak egyre rosszabb lesz a helyzet. Egyre inkább magába forduló, vagy egyre szorongóbb gyermek a végeredmény. Pedig, ha odafigyelnének és csak 1-2 hónapig csökkentenék a gyerek terheit, kevesebb különórát vagy edzést várnának el, lehet, hogy a gyerek egy kis pihenő után újra képes a régi teljesítményekre, sőt.

Ha pedig a kis pihenő után sem képes a gyermek az eddigi teljesítményt hozni, akkor el kell fogadni, hogy nem ő lesz a következő olimpiai bajnok. Talán ez a legnehezebb egy szülő számára. Hiszen, ha a gyerek megnyert már egy-két versenyt, szinte látják lelki szemek előtt, amint ifjúsági bajnok, vagy kijut az olimpiára. A szülő fejében megszületett képet nem egyszerű dolog felülírni. De ez a kizárólag a szülők műlik.

A múlt terhelése visszaüt

Ha egy gyereket hosszasan túlterhelnek, a gyerek egy ideig igyekszik teljesíteni, hiszen próbál megfelelni. De ha sorozatosan figyelmen kívül hagyják kéréseit, vágyait és teljesítményének határait, annak beláthatatlan negatív következményei lesznek. Megkeseredik, hitét veszti azokban az emberekben, akikben eddig vakon bízott. Sokszor előfordul, hogy a szülő-gyermek viszony hosszú időre megromlik. Továbbá a gyermek fejében kialakulhat az a hamis kép, hogy az élet egy harc. Harc a feladatokkal, harc a felnőttekkel, és szinte alig van öröm benne. Talán sokan emlékeznek a régi Deltára, amelynek főcímében egy férfi a zuhogó hóban összeszorított fogakkal halad előre. Tényleg ilyen életet álmodnak a szülők gyermekeiknek?

Túlzott terhek mellett felnövő gyerekből milyen felnőtt válik? Nem lesz kellemes társ, nem lesz kedves kolléga, és kevésbé fogják a legjobb barátoknak nevezni. Egy szülő számára fontos, hogy büszke legyen gyermekére, de mindig mérlegelni kell, hogy megéri-e egy álomképhez igazítani a gyereket, aki aztán megkeseredett felnőtt lesz?

Héjja Edit

Forrás: www.fittscsalad.hu

A számítógépes játék előnye és hátránya

Manapság egyre gyakoribb probléma a számítógépezés a gyerekek életében. Egyre többet és egyre agresszívebb játékokkal játszanak. Ezért az elmúlt években, Angliában elvégeztek egy kísérletet, amellyel azt vizsgálták, milyen hatással van a gyerekek fejlődésére, gondolkodására a számítógépezés. A vizsgálat eredménye szerint nem csak hátrányai, hanem előnyei is vannak a játéknak. A hátrányokat talán mindenki ismeri: az agresszív játékok jellemzően agresszív viselkedést váltanak ki a gyerekekből. Továbbá fontos, hogy a gyerek a való életben is jól érezze magát, ne csak a játékok virtuális világában. Mert hosszú távú kísérletekkel bebizonyították, hogy a számítógép illúziót keltő világában élő gyerekek sokkal könnyebben áldoztatá válnak a pszichoaktív (kábitó hatású) szereknek (marihuána, LSD, stb.) és az alkoholnak, mert ezek hatása hasonló. Szintén a fantázia világába repít. S a gyerek már kicsi korában hozzászokik,



hogy, ha az igazi életében nem mennek jól a dolgok, nem fontos javítani rajta, mert majd a harcokos játékokban úgyis ő lesz a „király”. Ezzel az álörömmel gyógyítja sértett önértékét a való világban szerzett kudarcok miatt. Ez a magatartás nagyon veszélyes. Elsősorban azért, mert nem törekszik majd a kudarcai elkerülésére, magatartásának változtatására.

Mégis sikerült egy előnyt találni a számítógépes játékot játszó gyerekek között. Sokkal jobb a reakciói, már nagyon korán tudnak egyszerre több ingerre is figyelni, és reakcióidejük egyértelműen jobb, a számítógépen nem játszó társaiknál.

Összegezve, azt kell mondjuk, hogy ha hente 1-2 órát játszik a gyerek a gépen, nem kell hatalmas lelkiismeret-furdalást éreznünk, mert abból profitálni is lehet. De nem szabad átesni a ló túlsó oldalára.

Héjja Edit

Család:

Mi leszel, ha nagy leszel?

Hányszor hallottam én ezt a kérdést. Mint naiv gyerek, persze megpróbáltam erre válaszolni, biztos nekem ezt tudnom kellene. Nagyon kérek mindenkit, ne kérdezzék erről a gyerekeket, rettentően kényelmetlen. Fogalma sincs egy gyereknek arról, milyen szakmák léteznek, sőt milyen szakmák léteznek Magyarországon vagy Indiában. Ez sem mindegy. Egy gyermek azt tudja, mit szeret csinálni. Biciklizni szeret-e, olvasni szeret-e, sütni-főzni szeret-e vagy rajzolni. Na és ez a lényeg, itt van a kutya elásva. Nem biztos, hogy iskolaválasztásnál azt kell tudnunk, milyen szakmában szeretne majd dolgozni, elég annyit tudnunk, hogy reál, humán, sport, művészet, nyelv, területén jobb. Fontos, hogy ingergazdag környezetet biztosítsunk szülőként, minél több területen lehetősége legyen kipróbálni magát és ő maga jöjjön rá, mi az, ami az egyéniségéhez, igényeihez, testi adottságaihoz leginkább passzol, mi az amit leginkább szeret, amihez leginkább van tehetsége, és ebből fog kialakulni majd az ő foglalkozása. Szerintem pont fordítva kell ezt a gyerekek szempontjából nézni. Nem a végcélt meghatározni és ahhoz tanulni, hanem amink van, abból dolgozni, abból tanulni, azt mélyíteni, így eljutni egy bizonyos célhoz, ami pontosan az a cél lesz, ami neki a legjobb. Ami pedig ebből következik, hogy azt fogja csinálni, amit szeret, és amiben igazán jó, tehát igazi sikereket érhet el az életben, és mivel azt tudja a legjobban csinálni, ezért igen, pontosan abból fog tudni megélni.

Nem ragozom tovább, rövid és lényegretörő voltam most, és igen, ebből egy boldog, kiegyensúlyozott személyiségű gyermek, felnőtt alakulhat ki.

Szántosi Zsuzsa

A Boldogmondások marogójára

Boldogok, akik tudják, miért élnek, mert akkor azt is megtudják majd, hogyan éljenek.

Boldogok, akik összhangban vannak önmagukkal, mert nem kell szüntelen azt tenniük, amit mindenki tesz.

Boldogok, akik csodálkoznak ott is, ahol mások közömbösek, mert örömteli lesz az életük.

Boldogok, akik tudják, hogy másoknak is lehet igaza, mert béke van körülöttük.

Boldogok, akik meg tudják különböztetni a hegyet a vakondtúrától, mert sok zavartól kímélik meg magukat.

Boldogok, akik észreveszik egy diófában a bölcsőt, az asztalt és a koporsót, és mindháromban a diófát, mert nemcsak néznek, hanem látnak is.

Boldogok, akik lenni is tudnak, nemcsak tenni, mert megcsendül a csöndjük és titkok tudóivá válnak. Leborulók és nem kiborulók többé.

Boldogok, akik mentség keresése nélkül tudnak pihenni és aludni, mert mosolyogva ébrednek fel és örömmel indulnak útjukra.

Boldogok, akik tudnak elhallgatni és meghallgatni, mert sok barátot kapnak és nem lesznek magányosak.

Boldogok, akik komolyan tudják venni a kis dolgokat és békesen a nagy eseményeket, mert messzire jutnak az életben.

Boldogok, akik jóindulattal értelmezik mások botlásait, akkor is, ha naivnak tartják őket, mert ez a szeretet ára.

Boldogok, akik mindebből meg is tudnak valósítani valamit, mert életesebb lesz az életük.

Gyökössi Endre – lelkész és pszichológus
1913. február 17. — 1997. november 20.

Mennyire vagy tudatos?

Gondolkodtál-e már azon, hogy amikor valaki – egy tekintély – kezébe adod a döntést a saját életedről akkor is Te döntesz? Beteg vagy, elmész az orvoshoz és mivel ő *A szakí*, beveszed azt a bogyót, amit javasol. Felesleges feltenni kérdéseket, hiszen az orvos sok évig tanult az egyetemen, biztos igaza van. Ugye? Lehet, hogy igen, lehet, hogy nem. Csak hogy tisztában legyél vele, ő is csak azt tudja, amit megtanítottak neki. A tudásának jelentős része nem személyes tapasztalat, hanem általa tekintéllyel rendelkezőnek vélt emberek tudományos kutatásaiból fakad, amelyeket bizonyos céllal írtak. És a célok közül, megfigyeltem, soha sem hiányzik a jövvelmezőség, vagyis a pénz. Hogy mik vannak? De mivel a világ egy üzleti vállalkozás, megértem, hogy így működtetik. Pénzt akarnak keresni abból, hogy Te beteg vagy.

Egyébként szívből mondom, hogy szerintem a gyógyítás egy orvos elsődleges szándéka, de mivel gyógyszerügynöknek nevelik a legtöbb mai végzős dokit, ezért a te felelősséged, ha a rendszerrel együttműködsz, mert lusta és túl kényelmes vagy ahhoz, hogy egészségben tartsd magad (egészséges gondolatokkal, mozgással, táplálkozással)! Nagyon sokszor lehet igaza az orvosnak, de vakon hinni neki, az szerintem felelőtlen! Mint ahogy bárkinek vakon hinni ostobaság. Legyen annyi józan paraszti eszed, hogy felteszed a kérdést: biztos, hogy így van ez? Ezt jelenti a tudatosság. Vagy pl: Milyen képzést kapott ez a szakember, akinek a tanácsára döntést hozok, én? Ha az EGÉSZSÉG (=egész, azaz teljes!) az test-lélek-szellem együtt (=holisztikus látásmód), akkor miért csak a testet kezelik kemikáliákkal?

Vannak olyan esetek, amikor persze jobb, ha egy szakorvos kezére bízod magad (pl. baleseti sebészet), de a krónikus betegségek gyógyításában már nagyon nem vagyok benne biztos, hogy a nyugati orvoslás hivatalos tudorai tudják a tutit. Kizárólag a tünetek megszüntetése nem lehet hosszú távon eredményes. Minthogy a pénzhíányra sem megoldás az, ha újabb hitelt veszel fel. Átmene-tileg oké, de hosszú távon halál. Mindkettő.

www.ivi.hu