

Békülnél... De hogyan?

A világ ma elvárja, hogy győzz mindenáron. Légy úrrá fájdalomon, gyengeségen, gondokon, még az idő múlásán és a szöveteidet nyúzó gravitáción is. Ilyen alapállásból nem könnyű (el)engedni, megbocsátani, visszavonulót fújni. Pedig ezek nélkül nem megy az együttélés.

Kétségtelen: vitázni kell. Nemcsak azért, mert már tudományosan bizonyított, hogy megmentheti a párkapcsolatot az egyhangúságtól - a csörték hevében felszabaduló hormonok állítólag jól tesznek a libidónak, amit igazolni látszik a "békeszex" (azaz az egymásnak esés utáni egymásnak esés) rajongóinak és gyakorlóinak népes tábora.

Vitázni azért is kell, mert erősíti az összetartozást (a megkötött béke), miként minden közösen megoldott gond, megvalósított cél és feldolgozott kudarc, minden együtt átélt öröm és bánat. Igaz, ha nincs megegyezés, csak veszekedés van, és hallgatás, meghallgatás híján, akkor a konfliktus nem összekovácsol, hanem szétválaszt.



Bocsánatot kérni

Van, aki nem tud. Inkább támad (mert "legjobb védekezés"). Vagy odébbáll. És van, aki a bűnbánat nagymestere, mégsem bocsát meg neki könnyebben az ember.

Maja nevű ismerősöm kifogott egy ilyen pasast. Vaj volt a fején (mindig vaj volt a fején), megbízhatatlan volt, késős, felejtős, tódítós, csavargós, de amikor veszni érezte háterszágát, rögvest visszavonulót fújt, és (a visszarendeződség) mintaférj lett otthonában. - Még mosogatott is, amikor érezte, hogy besokalltam - meséli Maja, és látom az arcán, elképeszti az emlék. Aztán sorolja, miként próbálta Gyula visszaédesgetni az ágyába: sokszor sikerrel, aztán hiába. Írt leveleket (jó volt a stílusa), küldött képeslapokat: kuncsorgó kutyákkal, szívecskés macikákkal, magányos világítótornyokkal például. Virág is érkezett, jó sok. Meg ajándékok, ilyenkor nem lett felejtve névnap, születésnap, évforduló. Készült giccses videoklip, régi nyaralási felvételekből, rakott mellé Gyula zenét, szomorút, szívfacsarót, és tette föl egyből a netre, hadd láthassa mindenki a bánatát.

Maja most egy kevésbé szenvedélyes ember mellett van - jól. Azt mondja, veszekedni szoktak, sértődni is olykor, de ostrom az nincs. Könyörgés se, csak a felelősség vállalása mindkét részről. A

szavakért, a tettekért, a haragért és a megbocsátásért valamint az ígéreteikért is.

A stratégia

Ahhoz, hogy békülni lehessen tiszta szívvel, nem szabad hagyni, hogy a veszekedés hevében egészen elveszítsük a kontrollt, és maradandó sebeket ejtsünk egymáson. Pszichológus szakértőnk azt mondja, a legfontosabb szabály, hogy csak akkor értem meg a másikat, ha meghallgatom. Ha figyelek arra, amit mond, de nem szelektíven, csak arra koncentrálva, ami az én igazamat támasztja alá.

Nem őt akarom legyőzni, hanem a problémát, hisz társam ő, nem ellenségem, ezt kellene szem előtt tartani egy kemény vitában is. Ezért nem bán-

tom őt feleslegesen. Ha szembesítem a hibáival, nem azért teszem, hogy megalázzam, bánssam, vagy egy kis ordítózással levezessem a feszültséget.

Mindent a megfelelő időben

Van, hogy úgy érzi az ember, bizonyos dolgokat azonnal tisztázni akar a másikkal. De tekintettel kell lenni a körülményekre. Ne kezdj bele egy fontos beszélgetésbe, ha épp rohan valahová, ha mások is jelen vannak, ha más gondok emésztenek. És ha adott a lehetőség egy mély beszélgetésre, légy kész arra, hogy meghallgassd, nagymonológónak értelme nincs.

Koncentrálj a problémára, ne csapongj, ne sorolj fel régi sérelmeket igazad alátámasztására. Figyelj a fogalmazásmódra. Ne azt mondd, veled ez vagy az a baj, hanem, hogy engem ez vagy az bánt. A viselkedését kritizáld, ne a jellemét. Ne a rossz tulajdonságait emlegesd, hanem azt a tettet, mondatot, amivel megbántott. Tényeket mondj, ne az indítékait találgasd.

A vita-békülés akkor építő, ha a változtatás szándéka kölcsönös. És ha nincs is egységes álláspont, abban mindketten egyetértetek, hogy fontosabb a kapcsolat a veszekedés tárgyánál. És tulajdonképpen mindegy, kinek van igaza.

Forrás: kiskegyed.hu

A pénz értéke

Nem mindegy, miként viszonyul egy gyermek a pénzhez. Ötletek, hogyan segíthetsz neki ebben.

Szinte mindenki, akinek gyermeke van, ismer olyan havert, osztálytársat, aki tízévesen érintős mobilt, később szuper tabletet kap, akinek az osztálykiránduláson tízezresektől dagad a pénztárcája.

Kezdetben közös családi kirándulásokon, kisebb bevásárlások alkalmával kérjük meg a gyereket arra, hogy fizessen ő, vagy menjen ő oda a bácsihoz, és vegye meg a lángost, amit kért. Ezt már egy hat-hét éves lazan megoldja, ráadásul nagyon büszke is lesz magára. Hiszen ő intézte saját magának a finomságot! Közösen ellenőrizzük le, jól adott-e vissza a bácsi (ez matekgyakorlásnak sem utolsó!), így hamar megéri, mire elég száz, ezer vagy még több forint. Azaz mennyi a pénz értéke.

Zsebpénzt kezdetben ne adjunk neki sokat egyszerre: a pénz beosztásának terhet levehetjük a válláról, ha először naponta kap mondjuk kétszáz forintot, majd hetente az ötszörösét, aztán



havonta nagyobb összeget. Szokja csak meg, hogy nem költünk naponta kemény ötszázakat a büfében vagy hazafelé a fagyizóban.

Így sokkal ügyesebben fog bánni később a nagyobb összegekkel.

Abba se menjünk bele, ha előre akarja elkölteni a pénzét: a rámenős kölyök képes üzletet ajánlani a szüleinek, mondván, adják oda neki előre kéthavi zsebpénzét, hogy megvehesse a kinézett számítógépes játékot. Inkább arra beszéljük rá, hogy naponta, hetente tegyen félre kisebb összegeket, s ha összegyűlik az árára való, vegye meg vágyai tárgyát. Ezzel a módszerrel lehet, hogy nem kettő, hanem csak három hónap múlva lesz meg a játék, viszont a napi gombóc fagyiról vagy a pogácsáról sem kell lemondania. Ha így tesznek, csemeténk könnyebben megtanulja, amit a felmérések szerint sok felnőtt sem tud: megakarításból vásárolnia sokkal felelősségteljesebb és kifizetődőbb, mint hitelből úgy, hogy a törlesztés idején várhatóan egy csomó klassz dologról is le kell mondania.

Forrás: penziranytu.hu

Kék szobában a legjobb aludni

Kékre festett vagy tapétázott szobában a legjobb aludni, bíborban pedig a legkevésbé. Az előbbiben átlagosan 8 perc híján 8 órányi az alvás hossza, míg az utóbbiban csak 5 óra 56 perc.

Mindezt az Edinburgi Alvásközpont kutatói számolták ki kétezer otthon hálószobaszínei alapján. Méréseik és felméréseik szerint a második helyen a sárga áll 7 óra 40 perccel, a harmadik legjobb hálószobaszín a zöld 7 óra 36 perces átlagos alváshosszal.

A negyedik az ezüst, 3 perccel marad le a "dobogóról". Az ötödik helyen a narancssárga következik 7 óra 28 perccel. Míg az eddig említett színek között jobbra csak pár perc az eltérés, a hatodik helyen lévő piros fél órával rövidíti az alvást a narancssárgához képest: 6 óra 58 percnyit "enged". Az arany 6 óra 43 perces, a szürke 6 óra 12 perces, a barna 6 óra 5 perces, a bíbor pedig csupán 5 óra 56 perces alváshosszal "jár".

A tanulmány szerzői megjegyzik, hogy a kék a feltételezések szerint lassítja a szívritmust és csökkenti a vérnyomást, míg a bíbor élénkíti az agyműködést, ezért nehezíti az elalvást. A szürke és a barna sivárságot sugall és depresszióra hajlamosít.

The Daily Mail

Szállj ki az időcsapdából!

A helyes időbeosztást oktatni kellene, de amíg nem lesz kötelező tantárgy, adunk pár tippet, ami megkönnyíti az életet.

1. Minden napot tervezz meg!

A napi órarendnek köszönhetően az ember úgy érezheti, kezében van az irányítás, a kontroll. Készíts egy to-do (napi feladatok) listát úgy, hogy az egyes feladatokat rangsorolod. A feladatok mellé írd egy határidőt, hogy adott feladatot reálisan mennyi idő alatt lehet teljesíteni.

2. Rangsorolj!

Az időigényes, de kevésbé fontos feladatoknak köszönhetően szó szerint elfolyik az idő. Éppen ezért fontos, hogy a napi feladatok sorszámot kapjanak, az S. O. S. feladatokra így több idő és energia marad.

3. Tanulj meg nemet mondani!

Sokaknak szó szerint meg kell tanulniuk a „nem” szót, márpedig ha valaki ki akar lépni az időcsapdából, a pluszfeladatokat néha vissza kell tudni utasítani.

4. Szabadulj meg a feladattól!

Saját élete tekintetében minden ember egy projektmenedzser, akinek nemcsak a „nem!”-et, de a feladatok leosztását is el kell sajátítania. Minden feladatnál érdemes átgondolni, kit lehet segítségül hívni.

5. Adagolj! Tagolj!

A nagy munkafeladatokat oszd fel kisebb feladatokra, adagokra, így nem tűnik rettenetesen teljesíthetetlennek a feladat.

6. Gyakorold a 10 perces szabályt!

Ha nem szorít a határidő, minden nap dolgozz 10 percet a rettegget munkán – se többet, se kevesebbet. A kibírható és teljesíthető időtáv kicsi, de biztos sikereket hoz.

7. Értékelj a napod!

Egy héten keresztül minden nap végén értékelj ki a napodat: mire mennyi időt szántál, mennyire voltál hatékony, hol folyt el az idő, mire nem maradt idő – és keress meg, melyik napszakokat lehetett volna okosabban beosztani. Például ha autó helyett metróval mentél dolgozni, útközben elolvashattad volna a jegyzeteidet, felhívhattad volna a családodat... stb.

8. Zárd ki a zavaró tényezőket!

Ha nagy munka előtt állsz, a naptáradba jelöld ki neki egy nagy piros időperiódust, amikor is csak a feladatra koncentrálsz. Erre az időre némissá le a telefonod, zárd be a chatablakot, nyomd ki a facebookot, zárd be az ajtót – egyszerűen iktass ki mindent, ami elterelheti a figyelmed!

9. Tarts szünetet!

Bár úgy érzed, elúszol a munkával, pisilni sincs időd kimenni, kényszerítsd magad arra, hogy néha megállj és felállj. Menj ki az udvarra, szívj friss levegőt, légy magadban!

Forrás: kiskegyed.hu

