

Önállóságra nevelés

Az önállóságra, önbizalomra nevelés meglehetősen korán elkezdődik, a babakorban, amikor hagyjuk önállósulni, egyedül próbálkozni, véleményt formálni, akaratot kinyilvánítani, önállóan játékot választani. Ha csak óvodás korban eszmélünk fel, hogy tulajdonképp önállóságra szeretném nevelni gyermekem, és addig elsumákolunk, nem foglalkoztunk a kérdéssel, nehéz dolgunk lesz.

De lehet, hogy tudat alatt mégis mindent megtettünk, vagy tudatosan, csak mégsem tudtuk, hogy cselekedeteinkkel önállóságra buzdítjuk gyermekünket.

Hiszen az önállóságra, önbizalomra nevelés már a születéstől kezdődik, amikor gyermekünk önmaga jelzi, mikor éhes, mikor van szüksége ölelésre, mosolyra.

Önállóságra neveléssel a célunk, hogy gyermekünk az életben önmaga boldogulni tudjon, egyedül képes legyen döntéseket hozni, állásinterjúra menni, ott helytállni, vagy egyszerűen csak bevásárolni a közértben, elmenni orvoshoz, befizetni a postán a csekkeket, a szocializálódáshoz nélkülözhetetlen.

Igen, már babakorban előkerül a téma, amikor teret engedünk csemétünknek, hogy felfedezze a lakást egymaga, hogy nem zárjuk be egy járókába (nem mondom, hogy tilos, mindig adódhatnak helyzetek, mikor jó egy babának a járókában, de nem állandóan, biztosítanunk kell a szabadságot, amivel felkutatja az érdekes dolgokat a világban), engedjük, hogy megpróbáljon maga felmászni a kanapéra, miközben óvó tekintetünk rajta, és bár mikor ugrásra készen állunk. Ha hagyjuk, hogy egyedül próbálkozzon, egyedül érje el célját, miközben mi bármikor a segítségére lehetünk, egyrészt önbizalomra, másrészt önállóságra tanítjuk. Amikor látjuk, hogy nem megy, akkor segítsünk, de mindenképp hagyjuk, hogy önmaga megpróbálhasson bármit. Szavakkal próbáljuk buzdítani, ne pedig helyette végezzük el, amit épp szeretne, motiváljuk, majd sikerélménye újabb próbálkozásra buzdítja.

Az önállóságra neveléshez szorosan kapcsolódik az önbizalomra nevelés. Ha nincs önbizalma, nem is fog önállóan próbálkozni megoldani a dolgait, megpróbálni felmászni a csúszdára. Önbizalmára nagyon figyeljünk oda, dicsérjük sokat, de

tartsuk szem előtt, hogy ne csak elért eredményeért szeressük, hanem önmagáért, mert van nekünk, mert a szemünk fénye. Nagyobb korban kérjük ki véleményét az otthoni dolgokban is, így érzi, hogy fontos a véleménye. Támogassuk, biztosítsuk arról, hogy mindig ott vagyunk csemétünknek, nagyon sokat tehetünk hozzá, ha már babakorban segítjük az önállóságra, önbizalomra. Ha tudja, hogy ránk bármikor számíthat, érzi, hogy támogatjuk, hogy saját maga hajtsa végre a dolgokat, önmaga lehet, és emiatt büszkéek vagyunk rá, előbb megpróbálja majd egyedül a felmászást a kanapéra, és ha nem megy, segítségünket kéri. Természetesen nem árt, ha bizonyos dolgokat először megmutatunk gyermekünknek, és aztán hagyjuk, hadd próbálkozzon, itt gondolkodok például a kanállal, villával evésre. Először megmutatjuk a használatát, ha szükséges, többször is, de ne vegyük ki a kezéből csak azért, mert körülötte minden piszkos lesz, hagyjuk őt próbálkozni, és így örömteli lesz számára az evés, és örül, hogy ő maga is képes a szájába tenni a



falatot bizonyos evőeszközökkel. Önbizalom nélkül nincs önállóság.

Ha mindig ott állunk, és nem hagyjuk, hogy önmaga megpróbálkozzon bizonyos dolgokat végrehajtani, mindig húzni fog minket, és nem fogja magát a játszótéren feltalálni, nem mer majd a mászókére felmászni. Így fejlesztjük problémamegoldó képességét is, aminek az életben nagyon nagy hasznát fogja venni.

Nagyobb korban vonjuk be gyermekünket a házimunkába, de természetesen ne rabszolgaként, hanem játékosan. Nagyobb korosztály alatt érték már 1,5 éves gyermeket is, aki szeret velünk együtt porszívózni, teregetni, mosogatni, mosogatógépet pakolni, nem utolsósorban főzni. Sokkal érdekesebb elfoglaltság, mint a tv előtt ülni. Kevergetheti a sütinek való tésztát, kaphat ő is a nyújtani valóból, vagy épp a zöldséget ropogtatgatja, amit épp a finom leveshez tisztítunk. A házimunka számunkra se legyen keserves, hisz így gyermekünk ugyanúgy nem fogja szeretni, és neki is csak púp lesz a hátán.

Önbizalomra neveléshez hozzátartozik, hogy figyeljünk, miben jó gyermekünk. Figyeljük a készségeit, képességeit, miben tehetséges. Ne azt erőltessük mindenáron, amiben ő nem annyira jó, mert ott valószínűleg több lesz a csalódás. Terelessük abba az irányba, amiben tényleg örömet leli és nem éri sok csalódás.

Forrás: boldogcsalad.hu

A folyton tiszta hűtő titkai

A hűtő az egyik legkeményebben dolgozó berendezés az otthonunkban, és általában nem kímélik a családtagok. A tartalma csöpög, folyik, mindenféle szagok lepik el, és még kívülről is koszoljuk. Szegény fridzsider sosem pihen, épp ezért fokozottan kell neki a törődés.

A hűtőtakarítás az egyik legutálatosabb dolog. A helyzetet súlyosbítja, hogy ahányszor kinyitjuk az ajtaját, annyiszor szembesülünk vele, hogy igazán itt lenne az ideje tenni valamit. Pedig egy tiszta hűtő nem csak higiéniai szempontból előnyösebb, hanem az étkezési szokásainkra, a közérzetünkre is nagyon jó hatással van.

Hogyan lehet mindig tiszta a hűtőd?

Egyszerű: végezd el naponta az apró feladatokat, ami nem több, mint 5 perc. Mondjuk főzés előtt, amikor a maradék mosatlanon is túladsz, hogy tiszta konyhában kezdhes hozzá az alkotáshoz. Ha a megelőzésre helyezed a hangsúlyt, a nagyobb takarítás is megvan mindössze 15 perc alatt - lejjebb elmondjuk, hogyan.

Amire naponta figyelj:

Ha valami kilöttyen, azt azonnal töröld fel, mielőtt esélye lenne odaszáradni. Ügyelj rá, hogy mindennek, ami bekerül a fridzsiderbe, tiszta legyen az alja, oldala, teteje (pl. lekváros üveg, öntetes tálak, ketchup).

Nézd át, van-e valami, aminek lejárt a szavatossága, és dobd ki. Azokat az élelmiszereket, amik hajlamosak levet eresztetni, mint a hús, vagy a gyümölcs, tedd egy peremes tálcára.

Hetente egyszer:

Mosd le az ajtaját, az oldalát és a tetejét, különös tekintettel a fogantyú körüli részre. Ha mégis maszatos lenne a polc, töröld le róla a ragacsot Speeder Fertőtlenítő habbal. Fújd a felületre habot és egy szivaccsal töröld le a makacsabb szennyeződések, az egyszerűbbeket pedig papírtörölővel és kész is. Cseppmentesen szárad!



Havonta egyszer:

Tisztítsd meg a gumiszigetelést, töröld szárazra. Időnként ellenőrizd, nem szakadt-e ki valahol, és hogy rendesen zár-e mindenhol.

15 perces villám-nagytakarítás:

- Húzd ki a hűtőt a konnektorból. Ha van helyed, told arébb, és seperj fel alatta.
- Üritsd ki a hűtőt. Ha van hűtőtáskád, tedd abba a romlandókat és a fagyasztott dolgokat. Dobj ki mindent, aminek kétes a szavatossága.
- Vedd ki a zöldséges dobozokat és az oldalsó tartályokat, tedd őket a kádba, és zuhanyozd le őket forró vízzel. Vedd ki a polcokat, az üvegpalcokat hagyd állni, amíg kicsit felmelegsznek.
- Szórd be a hűtő belsejét és külsejét Speeder fertőtlenítő és tisztító habbal, ami klórmentes. Ne felejtse ki a gumiszegélyt Mire a végére érsz, kezdheted is áttörölni a felületet. A hab pillanatok alatt eltávolít minden szennyeződést, és egyben fertőtleníti is a hűtődöt, már csak át kell törölnöd egy neves ronggyal a végén.
- Az üvegpalcokat, és a kiöblített dobozokat, tartályokat is tisztítsd meg a fertőtlenítő habbal.
- Törölj mindent szárazra, dugd vissza a hűtőt, majd pakold vissza az alkatrészeit, végül az élelmiszereket.

Ha ezt havonta egyszer elvégzed, és a megelőzési lépéseket is betartod, a hűtőd mindig tiszta és szagtalan lesz.

Bio-Natural

A négy egyezés

A Négy Egyezés a következő:

Tedd tökéletessé szavaidat!

Mindig azt mondjuk amit valóban szeretnénk. Figyeljünk, hogy megfelelően használjuk a szavakat. Hiszen a szavak által valósulnak meg gondolataink. Ne pletykálkodjunk! Saját szavaink is vissza hatnak ránk, mint például a „Hű de öregszem” vagy a „Nekem ez úgy sem fog sikerülni” kijelentések.

Semmit ne végy személyeskedésnek!

Soha ne vegyük a szívünkre bármit mondanak ránk az emberek, hiszen ez Őket minősíti nem minket. Ha így cselekszünk nem szenvedünk feleslegesen és az áldozat szerepét sem kell játszaniunk.

Ne feltételezz semmit!

Merjünk kérdezni, egy sok kellemetlenségtől óvjuk meg magunkat! A világos beszéd révén megváltoznak kapcsolataink. Merjünk önmagunk lenni.

Mindig tedd meg, ami téled telik!

Törekedjünk arra, hogy minden körülmény között a legjobb formánkat hozzuk. Persze ne felejtjük el, hogy a legjobb formánk nem mindig ugyan olyan. Ne hajszoljuk túl magunkat, de ne is tegyünk kevesebbet!

Így elkerülhetjük, hogy belső bíránk felelősségre vonjon.

Persze ezeket nem könnyű megtartani. De ne kárhoztassuk magunkat ha nem sikerül. Induljunk neki mégegyszer!

Fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk a hibáinkkal együtt, hiszen így vagyunk tökéletesek és szeretetre méltóak! Hogyan várhatnánk el másoktól, hogy szeressenek bennünket ha mi sem vagyunk jóban saját magunkkal?

Akit bővebben érdekel ez a téma olvassa el Don Miguel Ruiz: A négy egyezés című könyvét.

Forrás: zsiann.eoldal.hu

