

Miért fontos a játék?

Most nem játékcégek hangzatos reklámszövegeiről szeretnék írni, hanem arról miért is lehet fontos a gyerekeknek és a felnőtteknek a játék. Hiszen a játékot, a játszást elsősorban a gyerekekkel kapcsolatban szoktuk emlegetni. Alábbi cikkemből kiderül, hogy a felnőttek számára is tartogat lényeges elemeket a játék.

A gyermek nyelve a játék

A gyermek, 6 éves koráig még nincs birtokában olyan magas szinten saját anyanyelvének,

hogy beszédben fejezhesse ki érzelmeit, gondolatait, érzéseit. Ezért fontos tudni, hogy gyermekeinket könnyen megismerhetjük a játék által. Nem kell szakmai tapasztalat, elég csak a józan ész. S már kezünkben a kulcs a gyermekhez. Hiszen könnyű



kitalálni, ha szinte minden nap agresszív jelentekeket játszik a gyerek, hogy az életében magas a feszültség, és a játékban adja ki. Ismerjük el, hogy a gyerek okos, mert tudja, hogy verekedni nem szabad, de ha mindig összeütköznek a vonatok a játékban, az senkit nem zavar. Sőt azon sem kell hosszasan gondolkodnunk, ha oviban királylányosát játszik, akkor az óvodai beszokás talán nem zökkenőmentes, de ha minden nap királylányvá válhat, akkor mindjárt barátságosabb hely lesz az óvoda. Továbbá abból is tudunk olvasni, ha szinte mindig egyedül játszik. Ez jelzés-értékű. Ki kell derítenünk, hogy egyedül jobban érzi magát, vagy nem tud kapcsolatot teremteni, vagy nem mer barátkozni.

A játék a tanulás helye

Mint már említettem, a felnőttek számára is nagyon fontos a játék. Elsősorban a szabályjátékokra gondolok. A sportjátékokra. Ezen játékok közben megtanulhatunk nyerni és veszíteni. Megtanulhatunk csapatban játszani. Megtanulhatunk vezetőként és vezető irányítása alatt működni. Megtanulhatunk szabályokat szigorúan betartani, vagy felrúgni azokat. Sőt, ha igazán előnyünkre szeretnénk fordítani ezeket a játékos alkalmakat, akkor a saját működési módjainktól eltérő viselkedéseket is kipróbálhatunk. Lehet, hogy a munkahelyen mindig hüen követ-

jük főnökünk utasítását, de itt most súlyosabb következmények nélkül kipróbálhatjuk, hogy milyen lehet nem betartani az utasításokat. Megbomlik a csapat? Vagy miattunk újításokat vezetnek be? S ha igazán jól sikerül a próba, akkor a való életbe is átültehető a tapasztalat és új viselkedési módokkal gyarapodunk.

Hasonló dolgokat figyelhetünk meg a gyerekek játékában is. Hiszen szerepjátékaik közben tanulják meg a legfontosabb szerepeket: anya, apa, tanár, stb. Ha megvizsgáljuk gyermekeink játékát, kiderül,

hogy ők is kísérleteznek. Hiszen nem hiába ismétlik annyiszor a papás-mamás játékot. Mindig kis módosítást hajtanak végre. Néha kiabálós anyát játszanak, és kiderül, hogy Katalin, aki játékból a gyerek, nem lehet kiabálni, mert kikéri magának. De

Lillával lehet kiabálósat játszani, mert ő soha nem szól, csak halkán összegömbölyödve hallgatja. Kell ennél jobb terep a nagybetűs élet gyakorlására?

A játék gyógyíthat

A játék terápiás lehetősége sem újdonság. A legtöbb esetben spontán használjuk ezeket. Hiszen gyermekeink is agresszív játékokat játszanak, ha nagyon sok feszültség van bennük. Mi felnőttek is a stressz levezetésére gyakran használjuk a sportot. Milyen jó feszültség-elvezetési technika ez! Hiszen ordítozhatnak is, sőt üthetnek az asztalra, de mégsem. Inkább jól játszunk a haverokkal. Ezt nevezi a pszichológia pozitív feszültség-elvezetési technikának.

Sajnos nem mindig rajtunk múlik, hogy mekkora feszültség gyülemlik fel bennünk, ezt nem mindig tudjuk irányítani. De az, hogy ezt a nagy nyomást hogyan engedjük ki, az már rajtunk múlik. Ezt meg lehet tanulni. Mi az a mód, ami nekünk is segít és amit a társadalom is elfogad, sőt esetleg hasznára válik. S ha ezeket a pozitív elvezetési módokat megmutatnánk gyermekeinknek, sokkal kevesebb lenne a tanárverés, és diszkós verekedés. Hiszen még gyerekkorban megtaníthatjuk, hogy nem baj, ha ideges vagy, csak tudd normális módon levezetni.

Szerző: Héjja Edit
Forrás: szuperszulo.hu

Miért rohannád át az életet?

Napjainkban szinte mindannyian felvettünk egy rohanó életritmust, ami jelentősen megváltoztatja életünk, rontja testünk, lelkünk egészségét.

Az ilyen életmód magával hordozza az élet fő megrontóit is:

Irigység, gyűlölet, kapzsiság...

Ilyen az élet mit lehet tenni?

A válasz egyszerű az élet nem ilyen, az élet olyan amilyenne. Mi szeretnénk megélni, látni!

Tudjuk szükség van a pénzre a megélhetéshez, próbálják irányítani életünket felsőbb hatalmak, be vagyunk zárva ketrecekbe, de ez nem akadályozhat abban, hogy boldogok legyünk!

Sem az illuminati félek, sem a rosszakaróink, sem a munkahelyünk... nem tudják befolyásolni az életünket ha lassítunk és odafigyelünk a szép dolgokra, megtanulunk mindent szeretni, mivel a szeretet mindent megváltoztat, (ezt tudhatjuk Masaru Emoto kísérletéből is) miközben a rosszat észre sem vesszük.

Nehéz a rosszat nem észrevenni, de mivel nehezebb a jót nem meglátni?

Kedves olvasó, most nézz szét magad körül, próbáld csak a jót keresni és láthatod mennyi csodálatos dolog vesz körbe bennünket, amiket még a rohanás miatt nem is láttál.

Próbáld meglátni, ne csak nézz!

A szeretet a nyugalom, és a boldog élet a hosszú egészség élet titka!

Hol van az Isten? Miért nem segít?

Mint tudjuk, ha valamit el akarunk érni mindenképpen hitre van szükség.

Hitünknek teremtő ereje van bármennyire is lehetetlen is ez.

Sok ember a "hitetlenek" közül is hisznek egy Istenben, mivel ha valami baj történik, akkor valakit hibáztatni kell, aki nem lehet más csak az Isten!

Eletünk folyamatáért sem Isten sem más nem felelős csak Mi magunk!

Minden okkal történik, ha valami nem sikerül az is!

Így kezeljük a negativizmust!

Gyakran találkozunk olyan emberekkel, akik árasztják magukból a negativitást, haragot, keserűséget, rosszindulatot, ezzel szinte 'megfertőzve' környezetüket, s magunk is észrevétlenül 'megfertőződünk'.

A menekülés és kirekesztés megszokott reakcióink ilyenkor, de létezik gyöngédebb, mégis gyökeresebb megoldás.

Egyszer egy olyan nővel dolgoztam együtt, aki szünet nélkül és fennhangon beszélt, mindig félbeszakított valakit, bárkiről pletykákat terjesztett, aki épp nem volt a szobában, állandóan panaszkodott, és boldogan viselte mártíromságát.

Úgy tűnt, semmi és senki sem menekült a negatív kisugárzása alól. Profi volt ebben. Életem legboldogabb pillanatát is képes volt szörnyű tévedéssé torzítani. Szemmel láthatólag élvezte is ezt.

Eléinte ítélező elmém a viselkedését meglehetősen helytelennek találta. Egyszerűen nem helyeselt. De miután egy hétig dolgoztam vele, már a gondolattól is, hogy akár egy pillanatot is az ő jelenlétében kell töltenem, alászálltam, nos, az ő világába.

A negativitása fertőző volt. Egyre többször azon kaptam magam, hogy az ő negatív tulajdonságára gondoltam, beszélgettem másokkal róla, és panaszkodtam folytonos negativitása miatt.

Egy ideig hallgattam, amikor követett, de nem tudtam, mit mondjak. Később sem mertem kedvesen közölni vele, hogy nem érdekelnek a pletykák, hanem csak próbáltam megszökni előle. Kerültem a szemkontaktust és eliszkoztam, ha megláttam.

De hiába. Akár meghallgattam, akár nem, ha meg is tudtam szökni előle, valósággal fogva tartott a negativitása.

Már csak havi néhány alkalommal kerültem kapcsolatba vele, de negatív jelenléte ott ragadt az életemben. És ezt nem szerettem. De nem igazán számított, hogy szerettem-e vagy sem – magamba akartam nézni, hogy rájőjjenek, hogyan kerülhetem el, illetve hogyan szüntethetem meg ezt a negatív hatást, amit rám gyakorolt.

És amikor magamba néztem, azt láttam, hogy én voltam az, aki eltúlozta az ő negativitását. Én döntöttem úgy, hogy megőrzöm ezt a negativitást magamban akkor is, amikor ő már nem volt jelen. Ez az én negativitásom volt. Ezért – mint a legtöbb kellemetlen dologgal tettem az életemben – úgy döntöttem, hogy a sajátomnak tekintem, és felelősséget vállalok a saját negativitásomért. Ahelyett, hogy hibáztatnám, elkerülném és ellenállnék az igazságnak, elfogadom azt. És valahogy lassan alábbhagytam a negativitás felnagyításával.

Elfogadtam a helyzetet olyanakként, amilyen volt, nyitottá váltam a változás lehetőségei felé magamban és környezetemben.

Mindannyiunknak vannak pillanatai, amikor a pozitív benyomásokat hangsúlyozzuk, és van, amikor a negatívakat túlozzuk el.

Ahelyett, hogy megpróbáltam volna továbbra is kirekeszteni vagy elkerülni a negativitást, mialatt a sajátomat letagadtam, szerettem volna újra együttérzéssel és a kedvességgel viszonyulni mindkettőnk felé.

Osztottunk ebben a negativitásban. És ha már létrehoztam ezt a kapcsolódást, és kicsit egyszerűbben, és talán egy kicsit több tudatossággal szemlélttem ezután kapcsolatunkat, mind az elmém, mind a szívemben. Ezt az újrapcsolódást a szeretet tette lehetővé.

És e szeretet-szülte gondolatok így hangzottak:

- A türelem segít együtt élni a negativitással anélkül, hogy menekülni akarnánk előle vagy kirekeszteni azokat, akik a negativitást választották. A türelem megnyugtat.

- Ha nyugodt vagyok, képesek vagyok megváltoztatni a látásmódom. Látom az igazságot. Ahelyett, hogy arra koncentrálnék, amit nem szeretek, meglátom a pozitív megoldásokat. Képes vagyok megküzdenni velük.

- Megpróbálhatom a helyzetet a másik ember szemszögéből látni. Miért választja ez a nő, miért van rá szüksége, hogy ilyen negatív módon beszéljen? Képes vagyok együttérzésre.

- Miért dönt úgy ez a nő, hogy olyanokat mondjon, amitől én ingerült, dühös vagy sértődött leszek? Én hagytam, hogy a szavai megnyomják negativitás-gombjaimat. Nem hibáztathatom őt ezért.

- Nem is tudja, hogy léteznek a gombjaim. Ő csak a saját igényeit elégítette ki. Soha nem is mondtam neki, hogy mennyire zavar a negativitása.

- Belátom, hogy mindketten boldogtalanok vagyunk a közös negativitásunkban. Az olyan emberek, akik panaszkodnak, valamint pletykálnak és feláldozzák magukat másokért – nem boldogok. Megszabadíthatom mindkettőnk ettől.

- Csak segíteni akarok, nem ártani. Szánakozom mindkettőnk miatt. Mindkettőnkkel kedves leszek. Szeretettel fogok táplálni mindkettőnk iránt. Azt választom, hogy újraírom a kapcsolatunkat.

- Magamon fogom kezdeni, aztán majd megosztom a szeretet másokkal is. Bárcsak boldog lennék! Bárcsak boldog lenne a családom is! Bárcsak boldog lenne Ő is! A szeretetet választom.

És akárhányszor csak megláttam, kedves mosollyal köszöntöttem. Néha meghallgattam a történeteit, és bocsánatot kértem magamtól, amikor szavai nem tetszettek, nagyjából ugyanúgy, mint régen. De észrevettem, hogy a negativitás többé már nem időzött bennem. Eltűnt, amint újra a szeretetet választottam. Megszabadultam. És boldogabb lettem. És az együttérzés, a kedvesség és szeretet tette ezt velem.

Fordította: Radó Márta
Forrás: napielelemsia.hu