

Együtt ünnepel a család

Az év végi nagy ünnepek - főként a karácsony, de olykor a szilveszter is - alkalmat nyújtanak arra, hogy a szépen megterített asztal mellett összegyűljön a család. Ilyenkor, legalább egyszer egy évben előfordulhat, hogy három-négy generáció is találkozik egymással. Sokak számára ez az ünnep lényege, másokat viszont "kiver a hideg" az ilyen jellegű családi rendezvényektől.

A kapcsolatok ápolása

"Nagyszerűnek tartom, és nagyon szeretem, amikor összegyűlik az egész család, és a rokonság apraja-nagyja együtt ünnepel. Persze rengeteget lótok-futok előtte, és a nyelvem lóg ki a takarítástól, főzéstől, de semmiért nem mondanék le róla - pedig nálunk évente többször is van ilyen "össznépi" találkozó. Boldog vagyok, hogy mindenki jól érzi magát, és hogy őrizzük a hagyományokat. Utána pedig még sokáig emlékezünk minden percre, teljesen feltöltődik az ember. Nekem ez az igazi boldogság!" - meséli az ötvenéves Szilvia.

Az ilyen találkozások erősíthetik a családi



kötélékeket, persze egy feltétellel: ha mindenki jól érzi magát, és megtalálja a helyét a társaságban. Azonban a helyet akkor is meg kell találni a családban, ha az időközben átalakult - például válás miatt -, tehát ha az nem "szabályos és teljes". A jó légkörhöz legfőképpen pedig szeretetre van szükség. Fontos, hogy a családtagok vonzódnak egymáshoz, legyen türelmük a másikkal, érdeklődjenek egymás iránt. Nagyon fontos természetesen az is, hogy képesek legyünk fátylat borítani a kellemetlen dolgokra, korábbi sérelmekre, csalódásokra. Minden családban vannak régi feszültségek..., de jó, ha ilyen ünnepi alkalmakkor csak azokkal a dolgokkal foglalkozunk, amelyek erősítik a családon belüli kapcsolatokat!

Visszatérés a gyökereinkhez

Sokan felületesnek, üresnek találják az ilyen nagy, családi összejöveteleket, pedig szerencsére van lehetőség igazi, őszinte beszélgetésekre is. Tudatosan kerülni kell a szokásos közhelyeket, kötelező témákat, helyettük arra törekedünk, hogy valóban közel kerüljünk egymáshoz! Érdeklődünk szívből és őszintén az iránt, hogy mi történt a rég nem látott rokonokkal, és szánunk időt a mélyebb kapcsolat kialakítására. Könnyen találhatunk olyan témákat, amelyek valóban közel hozzák a családtagokat, és felelevenítik a régi barátságokat. Jó érzés például visszaidézni a gyerekkort valakivel, akivel annak idején rengeteget bolondoztunk, remek lehet megnézni a régi fényképeket, emlékezni azokra, akik már eltávoztak közülünk, és elmondani a gyerekeknek, ki is az a bajszos bácsi egy megsárgult fotón... Ilyenkor kicsit

visszatérünk a gyökerekhez, nemcsak egy-egy emberre gondolunk, hanem magára a családra, amit úgy rakunk össze, mint egy kirakós-játék darabjait.

Ami elronthatja az örömet

Van, aki előre "fázik" a közös családi ünnep-től: "Az égvilágon semmi értelme az ilyesminek! Az ember minden évben ugyanazt az ünnepi menüt tömi magába, ugyanazokkal az emberekkel találkozik, azonosak a témák, hasonló családi történetek jönnek mindig elő. Elmegy a kedvem az élettől, ha csak rá gondolok! Hála az égnek, már felnőttek a gyerekek, és nem kell előadni ezt a képmutatató színjátékot." - ezt a lesújtó véleményt egy anyától hallottuk. A karácsony és a többi nagy családi ünnep iránti ellenszenv általában azzal magyarázható, hogy ellentétek vannak a családban, amelyek az évenkénti egy-két összejövetel során csak kiéleződnek.

Nem is csoda: összejön ilyenkor mindenki, testvérek, nővérek, férjek, távoli unokatestvérek, alig látott más rokonok. És mivel mindig

vannak olyanok, akik nincsenek jóban egymással, már az ültetés is gondot szokott jelenteni a nagy családi asztalnál. Ott van ugye az anyós, aki mindig, mindent kritizál, a fékezhetetlen kisgyerekek, aki minden ételbe belenyúl, és hajlamos összetörni mindent, aminek a közelébe engedik. Azután a sógor, akivel egyszerűen nem tudunk közös témát találni, a sógornő, akivel régóta vitában állunk, nem be-

szélve azokról, akik mindig a legutóbbi egzotikus nyaralásukkal igyekeznek elkápráztatni a többieket. Ezért valóban nem könnyű a megfelelő embereket egymás mellé ültetni, de azért egy kis odafigyeléssel megoldható. Egyik hasznos tanács ehhez, hogy igyekezzünk a nagyjából azonos korosztályoknak megadni a lehetőséget, hogy egymással beszélgethessenek, ne kelljen átkiabálniuk az asztalon.

Mi legyen a "nehéz" emberekkel?

Az ünnep előkészítése máris problémákat vet fel: meghívjuk-e testvérünk új, fiatal barátnőjét, aki miatt elhagyta feleségét? Hogyan kerüljük el, hogy kellemetlen politikai viták tegyék tönkre a vacsorát?

A családi összejövetelek elviselése különösen nehéz azok számára, akik "kilógnak a sorból", azaz megszegték valamilyen íratlan családi törvényt, és ezért a családtagok kimondott vagy kimondatlan rosszallására számíthatnak.

Előfordulhat tehát, hogy valakit tényleg nem szeretnénk meghívni, vagy hogy mi magunk nem kívánunk elmenni a meghívásra. Ilyenkor egy telefonbeszélgetés vagy egy meleg hangú üdvözlőlappal jó szolgálatot tehet, elkerülhető vele a sértődés, sőt, még örömet is okozhat.

Akár ott ülünk tehát az ünnepi asztalnál, akár nem, mindenképpen gondoljunk ezekben a napokban rokonainkra, ne feledkezzünk meg egyikőjükről sem valamilyen köszöntés, ünnepi szimbólum, ajándék formájában. Igyekezzünk örömet szerezni egymásnak, tegyük félre az ellentéteket, legalább erre a kis időre, hogy az ünnep valóban boldog, békés legyen.

Forrás: Patika Magazin

Gyerekeknevelési 1x1 apáknak

Mitől lesz valaki sikeres szülő? Sokáig úgy gondoltam, hogy a válasz pofonegyszerű: csak annyi a dolgom, hogy mindig az ellenkezőjét csinálom annak, amit a szüleim tennének egy adott helyzetben. Persze a dolog a valóságban nem így működik, de ha van gyereked, szerintem tudod, mire gondolok. A szülőség valójában egy megnyerhetetlen meccs egy olyan sportágban, amelyben személyiséged jobban megmutatkozik, mint intellektuális és taktikai képességeid. A hibalehetőség a gyerekeknevelés kódolt velejárója; hibáid pedig olyan hatással lesznek srácaidra, amelyeket nem láthatsz előre. A gyerekeknevelésben azonban van tere a javításoknak is. Szerencsére nem csak a saját hibáidból tanulhatsz: íme néhány részlet az apák baklövéseinek egyetemes nagykönyvéből.

Születése pillanatában eldöntötte:

csakis a Harvardra járhat.

Droghasználat. Kispályás bűnözés. Szorongás és depresszió. Ilyesmikre számított az Arizona State kutatója, dr. Suniya Luthar, amikor 20 évvel ezelőtt belekezdett elszegényedett családok gyermekeit vizsgáló kutatásába. És pontosan ezt is találta. Csak az a bökkenő, hogy a kutatásából az is kiderült: a kontrollcsoportként vizsgált, tehetősebb családokban élő gyerekekre ezek a veszélyfaktorok még jellemzőbbek voltak.

Luthar hosszú ideje foglalkozik kiemelkedően sikeres gyerekek és szülők nyomán követésével, és az eredmény egyre aggasztóbb. A kutató szerint a legnagyobb kockázat a legmagasabb elvárásokkal szembesített gyerekekre leselkedik. „A gond ott kezdődik, amikor a gyerek érezni kezdi: teljesítménye csalódást okoz szüleinek” – véli Luthar. „Önértékelésük igen szoros összefüggésben áll a kudarc elkerülésével.”

Tudd, hogy mit ne csinálj. Természetes, hogy egy apa igyekszik minél jobban ösztönözni gyermekeit arra, hogy maximálisan kiteljesítsék képességeiket. De az egészséges mértékű ösztönzés és a kiválóság hiányából adódó elégedetlenség érzetése között nagyon vékony a határvonal. Utóbbit akár egy felhúzott szemöldök is képes elárulni. „A szülők sokszor tudtukon kívül kommunikálják a gyerekek felé csalódottságukat” – figyelmeztet Luthar. Még rosszabb a helyzet, ha a szülői rosszallást a tanárok, edzők és a társak visszajelzései is erősítik. „Ha egy gyermek úgy érzi, hogy kritizálják, és teljesítményét környezete kudarcként értékeli (márpedig ez elég gyakran megesik), az veszélyt jelent rá nézve.”

Gorombán beszélj a pincérnővel

a családi ebéd során.

Papolhatsz reggeltől estig a jó modorról és mások tiszteletéről, de ha tetteid nem tükrözik szavaidat, a hegyi beszéd hiteltelemé válik. „Gyerekekünk folyamatosan figyelni viselkedésünket” – mondja Luthar. „Feltűnik neki, hogy apja nem éppen (az állítólag fontos) tisztelettel beszél beosztottjával. Gyakori jelenség, hogy az apának van egy munka--személyisége, ami jelentősen eltér attól az ideális képtől, melyet szavaival próbál gyermekeibe sulykolni. Csakhogy a gyerekek ezt észreveszik.”

Azt idd, amit prédikálsz. „Jellemzően azok a gyerekek kerülnek bajba, akik szerint szüleik többre becsülik a sikert, mint a morált” – mondja Luthar. Támaszd alá szavaidat tettekkel is. Segíts a bajba jutott idegennek az utcán. Mutass együttérzést a nálad kevésbé szerencsésekre iránt. Bánj tisztelettel mindenki-vel – még akkor is, ha nincs közvetlen haszna.

Forrás: Euopress/Getty

