

A gyermekkor tanulása néhány alapvető sajátossága

- Az ember csak akkor fejlődik képességeinek, lehetőségeinek megfelelően, ha testileg és lelkileg jól érzi magát (biztonság). Az empátiát hiányoló légkörben a tanulás nehezített, kortikális gátlás lép fel, a beáramló információhoz kötődő negatív lelki élmény, hangulat, emlékek gátolják az információ agykéregbe való beépülését.

- Az ember immanens, veleszületett késztése, motivációja, hogy megismerje, tudatosan felfogja tárgyi és szociális környezetét, valamint a világ részeként önmagát is. Ennek hajtóereje a kíváncsiság – irodalmi nyelven kalandvágy - és az önálló aktivitás (akció).

- A „szunnyadó” képességek minden életszakaszban konkrét tapasztalatok alapján bontakoznak ki (akció).

- A gyermek nagyszámú tapasztalási lehetőség közül azokat választja ki, melyek éppen akkori fejlődési fokának megfelelőek (ellenállás lép fel azzal szemben, meg nem nyílás annak, amire épp (még) nincs ráhangolódva).

- Minden tanuláshoz időre van szüksége, csak részben lehet siettetni, ám a siettetés kedvezőtlen hatása, a gyermek természetes ritmusától eltér (meg kell hagyni a kellő időt a változáshoz, minden rendszernek megvan a maga eltérési tehetetlensége).

- Magának a tanuláshoz nem a kész végeredménye, hanem maga a bejárt út (kreativitás), a tapasztalás a lényege: olyan új tapasztalásoké, melyekben a kísérletezésnek, tesztelésnek, céltesztelésnek, csalódásoknak is megvan a fontos szerepe: az, hogy a kiépülő képesség variábilis legyen (optimálisan variábilis, flexibilis), különböző helyzetekben alkalmazható (kreatív).

- Az értelemmel telt tanulást önkontroll és önállóság jellemzi. Az, hogy önmagam tudjon lenni, helyt tudjon állni, adekvát tudjon lenni: kompetencia-érzése legyen.

- Ismételt gyakorlással (kondicionálódás, fixáció, beidegződés) nem tudunk új képességeket teremteni, csak meglévőket begyakorolni, kifinomítani.

- A gyermek fejlődési lehetőségeit és teljesí-

tőképességét akkor tudja megismerni és a leg hatékonyabban használni, ha a motiváció és a kontroll az ő kezében van (ellenállás, dac, ha a felkínált utat nem érzi magáénak, ha parancsolnak neki ...).

- A környezet legfontosabb segítsége ebből a szempontból, hogy - a személyt önmagában és nem teljesítményére fókuszálva elfogadjuk, és - fenntartások nélkül biztosítjuk a számára szükséges feltételeket.

- A tanításkor, rávezetéskor részt vesz velünk tevékenységeinkben úgy, hogy megszerezhesse



saját tapasztalatait (pl. játék).

- A szociális tanuláshoz példaképek vagyunk (introjektálható, identifikálható, inkorporálható felnőttek).

- A tárgyi tanuláshoz biztosítjuk a környezetet.

- A tanítók, vezetők mindehhez szükséges alaptartása: oldott, jószándékú, ítélet- és elvárásmentes figyelem, a gyermek lényének és határainak tiszteletben tartása: „csináld csak azt, amire ráhangolódta; itt vagyok, csak szólj ha szükséged van rám...”. (Piaget 1983, Largo 2001 és 2004)

Az oktatásban tehát elengedhetetlen, hogy a felnőttek jobban érzékelnie kell a gyerek szándékait, mint fordítva. Megoldásaiban hajlékonyan kell lennie. Ebben az észlelés, megértés, elfogadottság légkörében nyílik meg a gyerek érdeklődése is a tanító és az általa közvetített valóság felé.

Forrás: drszokehenrik.hu

Tapétázott bútorok

Az egyhangú vagy kopottas bútorokat, fiókokat színes, mintás tapétákkal újjávarázsolhatjuk. Néhány ihletadó megoldás!

Hogyan kezdjük bele?

Szerezzünk be egy tekercs, a berendezésünkhöz illő tapétát, még jobb, ha maradék ta-

pétát használunk fel. Csavarjuk le a fiókok fogantyúit vagy a fiókgombokat. Mérjük le a bútor elemeinek (fiók előlap, oldalsó részek, vagy amit tapétával szeretnénk díszíteni) vagy a fiókok nagyságát, és vágjunk ki pontosan ekkora darabokat a tapétából.

Ha a fiókok belsejét tapétáznánk, vegyük ki a fiókokat, a tapétázásra váró felületeket csiszoljuk le, a kereteket fessük a tapétához illő színűre. Ha megszáradtak, ragasszuk fel a tapétadarabokat. Bármelyik szobai, előszobai bútor felújítható öntapadós tapétával, de folyékony tapétaragasztót is használhatunk – fára, műanyag felületre egyaránt jó -, végül az egészet vonjuk be egy réteg szintelen lakkal.

Forrás: eletszeptok.hu



A stresszkezelés gyermekkorban

Egészen kicsi gyermekek is ki vannak téve különféle stresszhatásoknak, akkor is, ha egyébként nyugodt családi légkörben nevelkednek. Már az óvodában kénytelenek megtanulni, hogy a kortárs közösségben kialakulnak konfliktusok, s az sem példátlan, hogy valamiért a nevelőikkel (dadus, óvónő, tanítónő) nem találják meg a közös hangot. Stresszhelyzet számukra az is, ha a napi feladat, a tanulás nem ad nekik sikerélményt, úgy érzik, kevésbé ügyesek a többiekhez képest. Jogos igény, hogy a felnőttek, a szülők jól kezeljék, egyáltalán észrevegyék ezeket a blokkokat. Stresszhelyzet persze családon belül is akadhat bõven...

A válások, családi konfliktusok és a növekvő iskolai elvárás miatt nagy nyomás nehezedik a gyerekekre. Ha nem tanítják meg nekik még gyerekkorban, hogyan kezeljék a felmerülő problémákat, könnyen szorongó, depressziós felnőtt válhat belőlük. Ha azonban már a stresszre utaló tünetek jelentkeznek, akkor sem késő segíteni, a stresszkezelésnek ugyanis számos technikája van – hívja fel a figyelmet Major Melinda, a Semmelweis Egyetem I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinika Gyermekpszichiátriai Osztályának szakpszichológusa.

Mindenkire máshogy hat a stressz,

ám ha hirtelen megváltozik egy gyerek viselkedése, azt komolyan kell venni. Problémát jelez, ha egy szobatiszta gyerek például újra bepisil vagy rosszul alszik, kamaszkorban pedig intő jel lehet az állandó fejfájás, a megváltozott étkezési szokások és a fogyás, valamint azok a rendszeressé váló testi tünetek, amelyek mögött nem áll kimutatható betegség. A családterapeuta szerint a szülőknek mindig érdemes végiggondolniuk azt is, vajon a saját munkahelyi vagy magánéleti feszültségük hogyan hat ki gyermekükre. A gyerekek ugyanis több mindent megéreznek, mint gondolnánk, sőt sok esetben ők a házaspárok problémáinak tünetordozói, megváltozott viselkedésükkel, illetve tünetükkel jelzik, hogy egyensúlyvesztés állt be a család működésében.

Egy családi tragédia vagy iskolai kudarc olyan stresszreakciót idézhet elő, ami hosszú távon pszichoszomatikus megbetegedések, magatartásproblémák, szorongás, depresszió vagy más pszichiátriai zavarok okozója lehet. Fontos azt is szem előtt tartani, hogy a tartós, intenzív stressz az egyensúlyban lévő krónikus betegségeket is súlyosbíthatja. Érdemes tehát megelőzni a lelki sérülést, váláskor például egyre több szülő keres fel együtt szakembert, ha bizonytalanok abban, hogyan viselkedjenek a gyermekükkel – említi ki Major Melinda.

Bár fontos, hogy a szülő

érzékenyen reagáljon gyermeke jelzéseire,

a szakember arra is felhívja a figyelmet, hogy a túlreagálás is okozhat kárt, a szorongásos problémák hátterében ugyanis gyakran a túlvédő, túlvívó szülői magatartás áll. Ami nélkülözhetetlen, az a biztonságos, megértő, kiszámítható, szeretetteljes családi légkör, amiben a gyerekek el merik mondani problémáikat, mert érzelmi támogatásra, segítségnyújtásra számíthatnak. Valamennyi család átél ugyanis kisebb-nagyobb veszteségeket, ám szilárdabb háttérrel a gyerekek is nagyobb esélye van a helyzet kezelésére. Észre kell azonban venni, amikor ez önmagában már kevés, ilyenkor – például iskolai problémák esetén – a tanárokat, az osztályfőnököket is be kell vonni, ha pedig nincs előrelépés, szakember segítségét kell kérni.

Amikor a gyermekek stresszkezelését akarjuk segíteni, mindenképpen fontos megérteni az okokat – mondja a szakpszichológus. Amennyiben például az váltja ki a szorongást, ha egy gyereknek nincsenek barátai, hatékony stresszkezelő technika lehet a társas készségfejlesztő csoport. Ebben ugyanis olyan módszereket sajátíthat el, amikkel képes lesz kapcsolatokat kialakítani kortárs közösségben.

Általános stresszkezelésre alkalmas a rendszeres testmozgás, ami azáltal, hogy egészséges és levezeti a feszültséget, kihat a lelki egyensúlyra is. Emellett segíthet még minden olyan tevékenység, amit a gyermek, serdülő szívesen csinál: kisgyermekkorban ez többnyire játék, később előtérbe kerülhet a naplózás vagy a különböző kreatív tevékenységek.

Otthon, családi környezetben Major Melinda a mindennapi beszélgetést tartja elengedhetetlennek, ami teret biztosít ahhoz, hogy a napi történések által kiváltott érzésekről is lehessen beszélni. Ez azonban csak abban az esetben működik, ha a gyermek valóban végigmondhatja, ami őt foglalkoztatja és ténylegesen is megtapasztalhatja szülei részéről az érzelmi odafigyelést. A szülők szerepe tehát a gyermek érzelmi biztonságának megteremtésében elengedhetetlen.

Forrás: Semmelweis Egyetem