



Józsai Családi Magazin



Józsai Családi Magazin

Józsai Családi Magazin 2017. tavaszi száma - Józsa újság külön kiadványa

Kedves Olvasónk!



Megérkezett a tavasz, és immáron a Józsai Családi Magazin 4. számát tartja a kezében a Kedves Olvasó.

Ebben a számban is érdekes és különleges témákról olvashatnak. Az otthon-szülés ma még olyan ritka, mint a fehér holló, és sokan gyanakodva tekintenek a témára. A lapunkban megjelenő cikkben három szereplő meséli el a benyomásait, ill. a törvényi hátterére is kitérünk.

Teszteltünk egy prémium családi kompakt egyterűt, foglalkozunk pénzügyekkel és a gyermekek mobiltelefon használatáról is ejtünk pár szót. Folytatódik a vállalkozó anyukákat bemutató sorozatunk is.

A gyermekkönyv ajánlónk témája ezúttal a környezetvédelem, a környezettudatosság. Az iskolaérettséggel kapcsolatos cikkünk az iskolába készülő gyerekek szüleinek nyújthat támpontokat, de kisebb gyermekek szülőként is érdemes elolvasni, hisz hamar elrepülnek az óvodás évek. A kamaszokkal küzdő szülőkről sem feledkeztünk meg, megtudhatjuk miért jó, ha utál minket kamasz gyerekünk.

Mindkét józsai óvodánk megújul. A Gönczy Pál Utcai Óvoda egy tornaszobával bővül, az Alsójózsai Kerekerdő Óvoda pedig a teljes felújítás mellett, szintén nagyobb alapterületűvé növekszik.

Mese, vers, és egy Oscar-díjas film ajánlója is bekerült a kiadványba, mindhárom ajánljuk felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt.

Reméljük, hogy mindenki talál az érdeklődésének megfelelő cikket magazinunkban, ha pedig a végére értek, akkor irány mozogni, kertészkedni, kirándulni, hiszen a hosszú tél után végre itt a tavasz, ami mindenkit felpeszdit.

Molnár Tamás
kiadvány-szerkesztő

Andók Veronika: Tavasz van

Cseppen a jégcsap, olvad a hó,
Csupasár dombon nincs takaró.
Hófehér csokrok bújnak elő,
Belezendül a vén tölgyerdő.

Kis cinege szólal: Nyitnikék!
Ibolya nyitja is kék szemét.
Hazatér lassan minden madár,
Fészkenél újra párra talál.

Kacag a gerle, nevet a nap,
Fák ezer virágot bontanak,
Tulipán kelyhén méhike zúg,
Füvekkel fut a kis gyalogút.

Leveles ágról lila virág
Sóhajtja szélbe szép illatát.
Barik születnek földre égre:
Tavasz van, tavasz van, végre,
végre.

Mindenkinek ajánljuk!

Az idei Oscar díjátadón ismét egy magyar film nyert, ezúttal az előszereplős rövidfilmek között. A film ugyan a rendszerváltás utáni években játszódik, de ettől függetlenül Deák Kristóf rendező egy olyan témát dolgozott fel, aminek a mondanivalója időtálló, és akár napjainkban is megtörténhetne.

Amikor a kisgyerekek ártatlan, tiszta világa először ütközik a felnőttével, az mindig nagyon szívbemarkoló és érdekes. Ilyen ez a film is. De nem csak érdekes, hanem szép, igényes, és nagyon jól kidolgozott. A szereplők pedig professzionálisak.

A szépen felépített konfliktus aztán egy zseniális meglepetést és befejezést tartogat a film végére. Érdemes megnézni felnőttként, gyerekként is mindenkinek.



JÓZSAI CSALÁDI MAGAZIN • 2017. március

Kiadja: Józsa Fejlődéséért Alapítvány • Példányszám 4500 db

Főszerkesztő: Molnár Tamás • Telefon: (06-70) 708-5300 • E-mail: moltomi@moltomi.hu

Készült: Fábrián Nyomdaipari Bt., Debrecen, Szélső utca 8. • Telefon: (06-20) 938-7609

A Magazin letölthető a www.jozsanet.hu oldal dokumentumtár menüpontjából.

A Józsai Családi Magazin a NEA-TF-16-SZ-0644 pályázati támogatás keretében került kiadásra.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**

Janikovszky Éva: Ők ma gyerekek

Ha ma kihagyod az esti mesét, holnap már lehet, hogy nem is kéri a lányod vagy a fiad.

Ha ma nem ülsz oda vele a társasjáték mellé, előfordulhat, hogy a jövő héten már késő lesz.

Ők ma gyerekek, s nem pótolhatod az önfeledt legózást, babázást úgy öt év múlva, amikor már kevésbé szorítanak megélhetési gondok, amikor már nem kell új szőnyeg, vagy függöny az ablakra.

Ha most kihagyod az együttlét meghitt perceit, évek múltán talán már a meghitt beszélgetéseket sem igénylik.

Ha most nem sétálsz velük kézen fogva, akkor pár év múlva végleg elengedik a kezed, és a kapaszkodó nélkül elsodródhatnak.

Visszahozhatatlanok és megismételhetetlenek a gyermekkor napjai, hetei, hónapjai.

Téglák ezek, amelyekből és amelyekre a felnőtt élet felépül.

Ha sok téglá hiányzik, labilis lesz az építmény.

A korai kötődés hiánya visszaüt

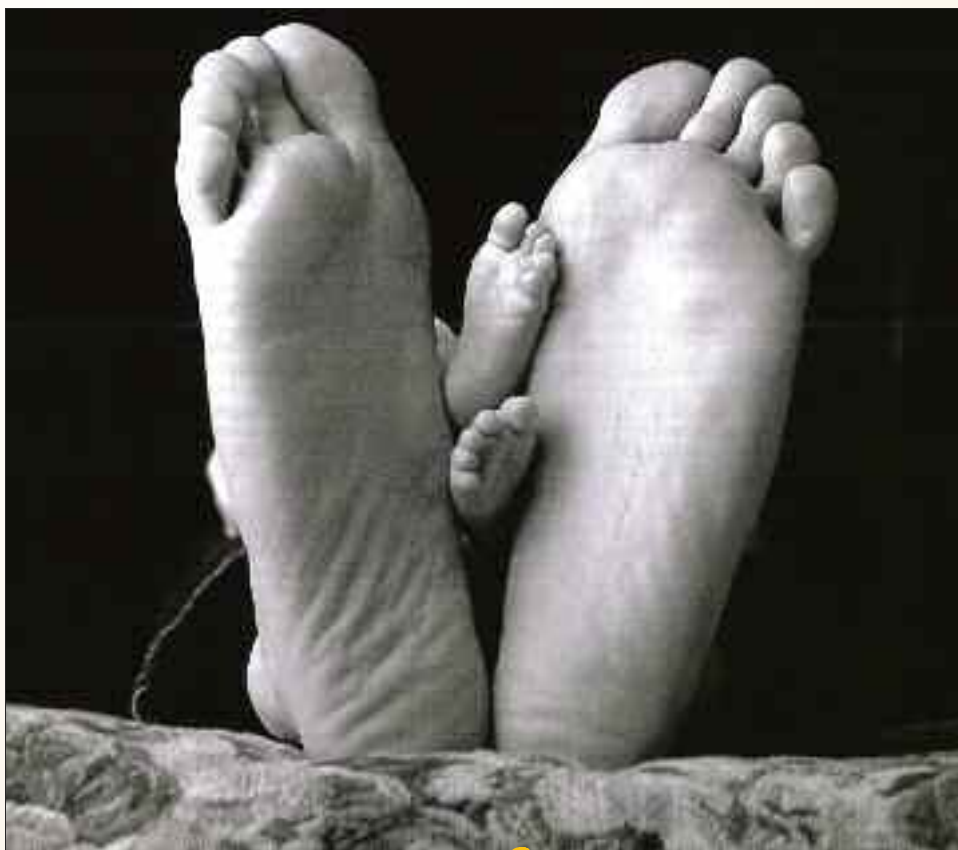
Egy közelmúltban Dél-Angliában készült tanulmány, az Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) arra a következtetésre jutott, hogy összefüggés van a kamaszkori viselkedési zavarok és aközött, hogy az apák mennyire aktívan vették ki részüket a gyermekükkel való foglalkozásból a születés utáni első hónapokban. Az apák részvételét a csecsemőkorban három tényező alapján vizsgálták. Az első az volt, hogy az apák a baba nyolc hónapos korában milyen érzelmi választ adtak a babára és a szülői szerepre. A másodiknál a háztartásbeli és gyermekgondozási teendőkben való részvételt vettek górcső alá, míg a harmadiknál azt, hogy mennyire érezték magukat biztosnak a szülői és férjszerepben ezek az apák.

Miután az adatokat összevetették a gyerekek kiskamaszkori viselkedésével, kiderült, hogy a legnagyobb hangsúllyal az első és a harmadik faktor esik latba, azaz elsősorban az érzelmi kötődés és az apaszerepben való komfortérzet bizonyult meghatározónak. Ebből ugyanakkor megrészség lenne arra következtetni, hogy az aktív gyermekgondozás megléte vagy

hiánya irreleváns lenne. A tanulmány ugyanis huszonöt év tapasztalatait gyűjtötte össze, és annak indulása óta az apaszerep jelentős átalakuláson ment keresztül. Az viszont vitathatatlan az eredmények láttán, hogy a gyermekek

már egészen kis koruktól fogva igénylik az aktív apai jelenlétet az életükben, ami jótékonyan hat a problémás kamaszkor idején is.

Forrás: ApaMagazin



Szülni, születni otthon is lehet

Talán csak kevesen tudják, hogy ma Magyarországon az érvényben lévő rendelet értelmében bizonyos kritériumok mellett otthonszülésre is van lehetőség, nem csak kórházi szülésre.

2011. április 1-jétől hatályba lépett az otthonszülés szabályozásáról szóló új jogszabály, amelyet a 2011. május 1. után bekövetkező szülészeti eseményekre lehet alkalmazni.

A rendelet lefekteti, és pontosan szabályozza a jogi alapokat az otthonszülés tekintetében.

Pontosan meg van határozva, hogy csak olyan egészségügyi szolgáltató jogosult szülészeti ellátás nyújtására, aki e tevékenységre vonatkozó működési engedéllyel és érvényes felelősségbiztosítással rendelkezik.

A jogszabály arról is rendelkezik, hogy milyen személyzetnek kell jelen lennie a szülészeti esemény során: szülész-nőgyógyász szakorvos, vagy diplomás, legalább két éves szülészobai gyakorlattal, ennek hiányában kétéves szakmai gyakorlattal és igazoltan legalább ötven szülésben való közreműködéssel rendelkező szülésznő jelenléte.

Az ellátás helyszínén egyszerre két egészségügyi dolgozónak kell jelen lennie, s legkésőbb 24 órán belül gyermekgyógyásznak kell megvizsgálni az újszülöttet.

Otthonszülésre akkor kerülhet sor, ha a szövődésménymentes terhesség a 37. és 41. hét közötti időszakban van, a magzat fekvése koponyavégű, illetve az édesanya az otthonszülésről történő döntése időpontjában betöltötte a 18. életévét, de még nem múlt el 40 éves. Az édesanya legkésőbb a terhessége 36. hetéig dönthet úgy, hogy nem kórházban kívánja megszülni gyermekét, a terhesgondozásnak azonban a jelenleg működő rendszerben kell történnie. Vannak azonban kizárások is a jogszabályban, azaz nem szülhet intézeten kívül az anya, ha korábban császármetszéssel szült, a magzat válla elakadt, az anya lázas, beteg, vagy a magzat beteg, valamint felmerül az iker- vagy többes terhesség gyanúja. Az intézeti szülés olyan egészségügyi szolgáltatónál vehető igénybe ahonnan az anya 20 percen belül háttérkórházba szállítható.

A háttérkórház szerepe nagyon fontos, hiszen ez az intézmény teremti meg azt a biztonságot, amely bármilyen váratlan helyzetben segíteni tud.

Az otthonszülés nem TB támogatott, akkor sem, ha egyébként az édesanya az egészségbiztosítás keretében jogosult egészségügyi ellátásra. Viszont a házi gyermekorvosi, a védőnői, továbbá a háttérkórház által biztosított egészségügyi szolgáltatás, a mentés és a laboratóriumi vizsgálatok ez esetben is finanszírozottak.

Eddig a törvényi rész.

De miért is dönt valaki az otthonszülés mellett? Két anyukát kérdeztünk, akik a közelmúltban az otthon szülést választották.

Szabadon születni

Mariann: Sokszor kérdezik tőlem, mi volt az oka annak, hogy itthon szültem meg két gyermekemet, miközben az első szülésem is teljesen beavatkozásmentesen, szépen zajlott a kórházban. Szerintem a várandósság és a szülés nem egy kór, nem betegség, egy teljesen természetes folyamat, amelyet a beavatkozások és a háborítatlanság hiánya nagyon sok esetben megakaszt, nehezebbé tesz, szükségtelenül. Első fiam nagyon szép születése után a másik két szülésem érzetben mégis más volt. Egyrészt a szorongás, ami a kórházat jellemzi, nagyon nem illik a szülés hangulatához. Gyorsan vágjuk el a köldökzsinórt (mikor az még bizonyítottan nagyon jól tesz a babának, ha megkapja a méhlepényből a vért amíg pulzál), gyorsan mossuk le, mérjük meg stb. Aki szül az ráér. Nem siet sehová. Én sem akartam.

Az itthon meghittsége és hogy azok vettek körül, akiket szeretek, és akikben maximálisan megbízom, olyan élménnyé tették a szülést számunkra, ami felülmúlhatatlan az életben. A szülés során a nőknek a biztonságérzet a legfontosabb. Ott szülünk „jól”, ahol biztonságban érezzük magunkat. Ehhez nagyon sokat tesz hozzá a párunk. Nálunk az, hogy a férjem feltétlen elfogadta,



Képünk illusztráció

hogy én hogyan szeretném a szülést, nagyon sokat adott. Nem volt cseppnyi kétely sem. Gyönyörű élmény, köszönet érte a bábáknak is, akik hihetetlen szakértelemmel, tudással és nyugalommal volt mellettünk.

A harmadik baba várandóssága alatt elvégeztem a dúla és szülésfelkészítő tréner tanfolyamot, amelyen tudományosan is megértettem sok-sok okát annak, miért is szülünk könnyebben, ha hagynak bennünket, ha bizalom van, ha nyugalom van körülöttünk. Számos dolog kórházban is megoldható lenne, ez azonban még várat magára. Amit minden kismamának ajánlanék, hogy olvasson, tájékozódjon a szülés előtt és tegyen meg mindent a háborítatlanságért, mert a szülés minősége hiszem, hogy hatással van az emberiségre.

Van egy kedvenc idézetem, megosztom veletek: „Van egy erő, ami szüléskor eljön a nőkhöz. Nem kéri, egyszerűen csak elárasztja őket. Összegyűlik, mint a felhő a szemhatáron, átsuhan az égen, és magával hoz egy gyermeket.”

Otthon háborítatlanul

Zsuzsa: Már az első várandósságom alatt foglalkoztatott az otthonszülés gondolata, de akkor még nem volt érvényben lévő törvényi szabályozás Magyarországon, illetve első gyerekes anyukaként én is azt gondoltam, hogy csak a kórházban lehetünk igazán biztonságban szülés alatt. Arra azonban már akkor is törekedtem, hogy olyan orvost és szülésznőt keressek magunknak, akik támogatják a háborítatlan szülést és nem avatkoznak be ebbe a természetes folya-

matba csak akkor, hogy ha szükség van rá. Az első szülésem otthon indult el és nem is siettünk a kórházban, mivel minden rendben zajlott és a szülésznőmmel telefonon folyamatosan tartottuk a kapcsolatot. Otthon szépen és jó ütemben haladtak a dolgok. Aztán mikor a kórházba érkezünk, sok olyan külső hatás ért, ami miatt az otthon szépen beindult szülés akadozni kezdett. Emiatt többféle beavatkozásra volt szükség, de végül természetes úton megszülethetett a kislányom. A szülést követően a kórházban töltött napok nem teltek felhőtlenül. Pihenni szinte lehetetlen volt és a leterhelt személyzettől nem sok segítségre számíthattam első gyerekes anyukaként.

Amikor a második gyereket vártam, szintén felmerült bennem, hogy talán jobb lenne, ha otthon születne, hiszen az első esetben is nagyon jól mentek a dolgok, ameddig otthon voltunk. És bevallom őszintén, hogy a szülés utáni kórházi napokra sem vágytam igazán. Aztán ez a dolog mégis csak annyiban maradt. De mivel még élénken élt bennem, hogy az első szülés milyen jól haladt otthon, és mennyire megtorpant, amikor beértünk a kórházba, a terv az volt, hogy igyekszem majd a vajúdas nagy részét otthon tölteni. Aztán ez túlzottan is jól sikerült. Anyira gyors szülés volt, hogy alig értünk be a kórházba. Bár a szülés gyors és komplikáció mentes volt, de azért volt jó pár dolog, ami nyomott hagyott bennem. Például az, hogy amikor beértünk és mondtam, hogy bizony ez a baba már jön is, igazából senki nem hitt nekem, mindenki meg volt róla győződve, hogy jobban tudja nálam, hogy mit érzek. Ez azért fontos, mert nagyban szerepe van ennek a hozzáállásnak abban, hogy harmadjára az otthoni szülés mellett döntöttem. Amikor a harmadik gyermekünkkel várandós lettem, egyre gyakrabban jöttek fel bennem a kórházi emlékek. Ezek nem voltak pozitív emlékek, így egyre több feszültség generálódott bennem, és ezzel párhuzamosan egyre erősebb lett bennem a vágy, hogy harmadik, egyben valószínűleg utolsó gyermekünket háborítatlan körülmények között szülhessem meg. Ahogy haladtak előre a hetek, egyre többet olvastam az otthoni szülés témakörében, rengeteget beszélgettünk róla a férjemmel, hoztuk fel a pro és kontra érveket. Több bábával is beszélgettünk, de a kórházi szülés lehe-

tőségét sem vetettük el teljesen. Volt fogadott orvosom és szülésznőm is. Sokáig vacilláltam, mi is legyen, aztán a mérleg akkor billent el, amikor elmentünk egy szülőszoba látogatásra. Bár a felújított szülőszoba nagyon szép volt és a szülésznő készséggel válaszolt minden kérdésünkre, engem elborítottak az előző szüléseim negatív emlékei, érzetei, és csak az zakatolt a fejemben, hogy én nem tudok ide bejönni, csak ha nagyon muszáj, mondjuk valami komplikáció miatt. Ez után felgyorsultak az események. Elintéztük a szükséges törvény által előírt kötelezettségeket, beszereztük a szüléshez szükséges dolgokat és a legnagyobb nyugalomban vártuk a baba érkezését. Nagy szerencsém van a férjemmel, mert mindenben támogatott az első perctől az utolsóig, ami szintén nagy biztonságot adott. Az utolsó hetekben sokat beszélgettünk a bábámmal, teljesen biztonságban éreztem magunkat. Aztán amikor elérkezett a szülés, minden pont úgy zajlott, ahogy elképzeltük. Itthon, nyugalomban, háborítatlanul született meg a kislányunk, abban a házban, ahol én is felnőttem, és ahol most is élünk. A két legfontosabb ember volt ott a szülésnél a baba mellett a férjem és az anyukám. Minden rendben, komplikációk nélkül zajlott, egészséges kislányunk született. A szülés után sem volt rá szükség, hogy kórházba menjünk, hiszen mindkettőnkkel minden rendben volt. A szülés utáni napok is varázslatosan teltek otthon, a megszokott környezetünkben. Nem voltunk elszakítva a családuktól és a nagyobb gyerekeink sem szenvedtek a hiányunktól. Sokat tudtunk pihenni, a nagymamák finom főztjétől hamar beindult a tej, és a pici szépen gyarapodásnak indult. Nagyon örülök, hogy végül így döntöttünk és mindenkit arra biztatok, hogy merjen úgy és ott szülni, ahol biztonságban érzi magát. Én először és másodszor a kórházban éreztem magam biztonságban, de harmadjára egyértelműen otthon.

Otthoni szülés a nagymama szemével - Szeretetteljes születés

„Életünk nemcsak cselekedetek, de talán még inkább a várakozás iskolája.” Pilinszky János
Kilenc hónappal születése előtt új élet fogant meg. Azóta várakozunk. Ha átadjuk magunkat a várakozás élményének és hagyjuk, hogy minden

a maga természetes módján történjen, részesei lehetünk a teremtés csodájának. Egy decemberi szombat délután érkezett el születése ideje. Körültekintő, tudatos előkészítés után lányunk úgy döntött, otthon szüli meg harmadik gyermekét baba segítségével. A születés természetes, életünk része ugyanúgy, mint a halál. Rohanó világunk tette művivé sokszor embertelenné.

Hálás vagyok, hogy részese lehettem a születés csodájának! Megfoghattam meleg testecskéjét, simogattam bársonyos bőrét. Érezhettem a köldökzsinór lüktetését. Hallhattam az első lélegzetvételt követő sírást, mely jelezte érkezését. A pici test étellel és lélekkel teli lett, megérkezett. Kiszakadt eddigi biztonságos közegéből és megérkezett otthonába. Csend és nyugalom vette körül, halvány fénysugár. Meleg takaróba burkoltuk és anyamellre helyeztük. Megérkezett és érezte biztonságban van. Tudta mi a dolga. Ajkával érintette az anyamellet és megnyugodott. Nem választotta el az anyjától senki és semmi. A köldökzsinór érintetlen maradt a placenta születéséig. Türelmesen várahoztunk, míg meg nem született a 9 hónapig tápláló és védelmet nyújtó magzatburok. A szülői ház lett a születés háza. Innen indult útjára és érkezik haza ezután a legifjabb unokánk. Érkezésével megtapasztalhattuk, hogy lehet a szülés és születés csodálatos élmény. Nem voltunk egyedül. Velünk volt az Isteni gondviselés.

Hálás vagyok, hogy átélhettem az új élet születésének misztériumát. Csodás, felemelő, semmihez sem hasonlítható érzés. Csöndben ott lenni, lábujjhegyen járni, félhomályban, melegben, könnyű lebegésben érezni, ahogyan megtörténik a csoda, s várni, hogy az első levegővétellel járó sírás az anyai keblen csöndes hüppögésbe, majd szuszogásba halkuljon. Némán letörölni a szülés kemény munkájának véréit és veritékét s határtalan szeretettel körbevenni anyát és újszülöttjét, és átérezni: csoda történt. Egy soha nem volt, soha nem lesz, megismételhetetlenül egyedülálló ember érkezett a Földre. Fogadjuk őt méltóan, szeretettel.

„Áldjon meg Téged az Úr, és örizzen meg Téged!” Ároni áldás a Bibliából 4 Mózes 6.24–26

Nem mindennapi mindennapos

Azon töprengtem amikor megkaptam a Mercedes B osztályt kipróbálásra, hogy egy egyszerű, átlagos, kompakt Merciről vajon mit fogok tudni ímí, azon kívül persze, hogy a kis egyterűek prémium szegmensébe pozícionálva minden bizonyosan kifogástalan autó.



A tesztautó egy 2,2-es dízel, 7 sebességes automata váltós volt, sok-sok extrával megspékelve. Kezdjük is akkor kedvenc extrámmal, a beépített gyereküléssel. Ez az ülés síkjából kiemelkedő ülésmagasítás, a hátsó két szélső ülésen, mely az egyik oldalon (bármelyik oldalon) vállvédős kialakítással is rendelkező opció. Ha nincs rá szükség, mindez bele simul az ülésbe, de ha szükség van rá, könnyedén két gyerekülést varázsolhatunk autónkba. Ez így nagyon praktikus, – igaz csak az Artico műbőrös kárpitnál rendelhető –, de a családos emberek tudják, hogy egy könnyen tiszt-

títható műbőr a legjobb választás, ha gyerek is ül az autóban. Az első ülés háttámlája is műbőr, azaz egy mozdulattal letakarítható.

A 2143 cm³-es motor 136 LE-vel és szinte teljes fordulatszám tartományban 300 Nm nyomatékkal rendelkezik, ami a takarékos, de dinamikus közlekedéshez tökéletesen elegendő. Katalógus szerint eszméletlen jó a fogyasztása (országúton 4 alatt, városban 5,5 alatt), és mily meglepő:

a 7 sebességes automatával még fél literrel kevesebbet fogyaszt, mint kézi váltóval, azaz városban is 5 liter alá vihető a fogyasztás, persze ehhez kell a start-stop rendszer is, és érdemes comfort vagy economy állásban hagyni a váltóautomatikát.

Vezetni nagyon jó, minden úthibát elnyel a futómű. Az ülések kényelmesek, a bajuszkapcsolók kézre esnek, és elől is, hátul is elegendő a láb- és fej tér. A műszerfal letisztult, egyszerű, sallang-



mentes. A középső és a nagy LCD kijelzőn minden információ rögtön látszik, a szokásos Mercis stílusban, szép grafikai megjelenésben. Könnyű vele a parkolás, elegendő nagyságú csomagterrel rendelkezik. Úgy kompakt, ahogy kell. Minőségi, prémium, de még nem luxus kidolgozású a beltér, így a mindennapos használatra pont ideális. Egy ettől szebb belsőt már sajnálnék, hiszen a gyerekekkel történő utazás során hamar lelaknánk (azaz inkább csak ők).



Ez az autó adja a minőségi érzetet, tudom, hogy biztonságban van benne a családom. Kívül-belül Mercedes, de még nem az a feltűnő jelenség, ami talán egyeseknek zavaró lenne. Kecskeméten gyártják, így a hazai GDP-t is gazdagítjuk, ha erre esik a választásunk. Tökéletes útitárs. Kapható 4MATIC összkerékajtottal is, és végtelen sokaságú extrával lehet teljesen testre szabni. A benzines és dízel motorizáltságuk mellett kapható gyárilag gázos, sőt teljesen elektromos kivitelben is.

Induló ára 7 millió forint, ami nem kevés, de már olyan extrákat is tartalmaz széria felszereltségként, mint a nappali LED-es menetfény, 4 elektromos ablak, klíma, multifunkciós kormány, 17,8 cm-es központi kijelző, gyári hifi, tempomat, ECO Start-Stop funkció, ESP, ASR, függönylégzsákok stb. Azaz nagyjából mindent, amire mindennap szükségünk van.

Aki nem elégzik meg az

átlagossal, és a mindennapokra keres egy nem mindennapi kocsit, annak a B-osztályt nyugodt szívvel ajánljuk. Első autónak, vagy akár másodiknak is.

Az autót a debreceni Pappas Auto biztosította.



Mikor vegyünk mobilt a gyerekeknek?

Konkrét életkort mondani nem lehet, hiszen minden család, minden szituáció más és más. Egy adott esetben akár a nyugalmunk vagy a gyereké mülhat rajta. Néhány szempont, ami alapján könnyebb lehet dönteni.

Igen, jó eséllyel nekünk nem volt mobiltelefonunk és mégis felnőttünk, de ebből az ég egy adta világon semmi nem következik 2017-ben. A telefon ugyanis alapvetően egy nagyon hasznos dolog, ami sokszor tényleg jól jöhet, a kérdés csak az, mikor vegyük meg a gyermeknek az elsőt – onnantól ugyanis már nincs visszaút.

Hány éves kortól kell?

Minden gyerek máshogyan fejlődik, más igények fogalmazódnak meg benne és más élethelyzetben van, ezért sincs konkrét válasz arra a kérdésre, mi az ideális kor a saját mobilra. Azt viszont érdemes végiggondolni, hogy amíg mi hordjuk mindenhol és nem kezd el önállóan járni külön-órakra vagy barátokhoz, addig úgy istenigazából nincs szüksége rá (a vészhelyzetről, mint kivételről és a tabletről, mint helyettesítőről lejjebb írunk). Ezért is szórakoztató, amikor első osztályos vagy ad absurdum óvodás gyerekek nyomulnak saját készülékükkel, de valljuk be, az egész alsó tagozatban teljességgel feleslegesnek tűnik a saját teló.

Miért kell neki telefon?

A legfontosabb kérdés, amit a vásárlás előtt tegyünk fel magunknak: miért szeretnénk, hogy legyen a gyerekeknek telefonja? Erre éppen olyan jó válasz lehet az, hogy vészhelyzet esetén hasznos lehet, mint az, hogy az osztálytársakkal és barátokkal való kapcsolattartás miatt fontos. Még akkor se becsüljük alá az Instagram-lájkok és a Snapchat-videók fontosságát, ha nekünk ezek semmitmondó, jelentéktelen hülyeségeknek is tűnnek. Csak azért viszont ne vegyünk neki, mert napjában ötvenszer elmondja, mennyire szeretne már egyet. Különben is: ha már van ne-

talán tabletje, akkor a telefont csak újabb nyomogatós kütyüként fogja használni.

A butatelefon is jó?

Ha kizárólag azért vennék gyerekeknek telefont, hogy vészhelyzetben el tudjuk érni egymást, arra a legolcsóbb és legbutább készülék is tökéletes. Ne legyenek azonban illúzióink: ez sokkal inkább a mi igényeinket elégíti ki, mint gyermekünkét. A butatelefonnak ezenfelül két nagy előnye van: egy feltöltéssel egy hétig is bírja és senki nem akarja majd ellopni gyerekünktől.

Már egy csomó osztálytársának okostelefonja van. Szorítsam össze a fogam és vegyek neki én is egyet?

Csak ezért semmiképp ne! Ha kicsit húzni szeretnénk az időt, arra a butatelefon-tablet páros a (nem is annyira) titkos tipp. Előbbi tökéletes a fent említettekre, utóbbi pedig igazából minden „okos” dologra jobb, mint a telefon. Mondani sem kell, hogy a tablet mellé mindenképp járjon masszív védőtok és a képernyőt védő fólia is! Még furfangosabb megoldás, ha Phablet veszünk, így két legyet ütünk egy csapásra: gyerekünk nem mondhatja, hogy nem tud telefonálni és van egy brutál nagy kijelzője, vagyis jobban tud rajta játszani.

Milyen híváscsomaggal rendelkezzen a SIM kártya?

A késleltetés kapcsán az sem utolsó szempont, hogy amint telefont kap a gyerek, onnantól az állandó tételként megjelenik a havi költségvetésben. Kivéve persze, ha okosan választunk. Van ugyanis már olyan, kifejezetten gyerekeknek kitalált SIM-kártya amivel a szülők teljesen ingyen hívhatók korlátozás nélkül, és első körben ez egy tökéletes választás. Mindenki mást hívjon Skype-on vagy Viberen, a netet pedig oldja meg wifin, semmi szüksége junior telefonosként adatke-retre.

Készítsük fel az okostelefonra!

A tablet funkcióit tekintve többnyire jobb is a telefont, mégis erre kell igazán felkészíteni. Az



inkább kontrollálható tablettel szemben a telefon sokkal gyakrabban lesz a kezében és vele, ezáltal nagyobb hatást gyakorol majd a mindennapjaira. Éppen ezért még mielőtt elkezdenék böngészni, melyik modellt mit tud és mennyibe kerül, kezdjük el tudatosítani gyermekünkben ennek jelentőségét. Egyrészt azt, hogy az okostelefonnal egy értékes és sérülékeny eszköze lesz, amire vigyázni kell. Másrészt azt, hogyan érdemes viselkedni az online térben. Utóbbi sokkal hosszabb kitérőt érdemel néhány mondatnál, így most maradjunk csak annyiban, hogy tudatosítsuk gyermekünkben, a telefonunk tartalma – benne az összes üzenetünkkel, fotókkal és videókkal – a magánszféránkba tartozik, ennek megfelelően csak nagyon körültekintően osszuk meg azt bárkivel, bármilyen felületen.

ELŐNYÖK:

- kapcsolattartás és biztonság
- információszerezés
- szórakozás

HÁTRÁNYOK:

- függőség kialakulása
- hatalmas telefonszámla
- iskolai (óvodai) konfliktus
- telefonlopás, sérülés, törés, elhagyás
- betegségek kialakulása (sugárzás miatt)
- internet veszélyei

Összegezve, akkor döntünk jól, ha a környezet impulzusait kizárva, a családukra, gyermekünkre szabottan hozzuk meg a döntést a telefon vásárlásáról, mely döntést nem befolyásolja sem társadalmi nyomás, sem divathóbort, sem a gyerek könyörgése.

Felhasznált forrás: ApaMagazin



Megújulnak a józsbai óvodák

Teljesen megújul az Alsójózsai Kerekerdő Óvoda

Az Új Főnix Terv keretében valósul meg az Alsójózsai Kerekerdő Óvoda felújítása, mely során az óvoda egy része lebontásra kerül, majd új épületszárnyakkal fog bővülni.

Előreláthatólag kialakításra kerül egy új foglalkoztatói, egy új sport- és szabadidő eltöltésre szolgáló, és egy konyhai-üzemeltetési egység.

A bővítés célja az óvoda komfortfokozatának növelése. A beruházás tervezési fázisban van, emiatt a koncepció folyamatos egyeztetés alatt áll. A beruházás még ebben az évben elkezdődik.



A megújuló Kerekerdő Óvoda homlokzatának látványtervei





A megújuló Kerekerdő Óvoda látványterve az udvar felől

Tornaszobával bővül a Gönczy Pál Utcai Óvoda

Szintén az Új Főnix Terv keretében valósul meg a Gönczy Pál Utcai Óvoda bővítése egy új tornaszobával és az azt kiszolgáló öltöző, mosdó és szertár helyiségeket tartalmazó épületszárnyal.

Ennél a beruházásnál az építési engedélyeztetési eljárás már elkezdődött, a beruházás tervezett kezdete a 2017-es év.



A Gönczy ovi új tornaszobájának látványterve



A Gönczy ovi leendő tornaszobájának látványterve

Mamamibolt.hu - otthon a kötődő nevelésben

Sorozatunkat folytatva Tatár Mariannával beszélgettünk, a Mamamibolt tulajdonosával, aki három gyerekes anyukaként, a vállalkozása mellett a Belső Csend jóga stúdiót is vezeti férjével ahol kismama-, és baba-mama órákat és szülésfelkészítőket is tart.

Családi Magazin: Mi volt előbb a jóga vagy a vállalkozás?

Tatár Marianna: A jóga régről jött, azt igazából magam miatt, a saját egészségem miatt kezdtem el. Még a családalapításom előtt, főállás mellett, már tartottam néhány jóga órát. A vállalkozás később jött már család mellett.

Családi Magazin: Mikor és hogyan kezdődött?

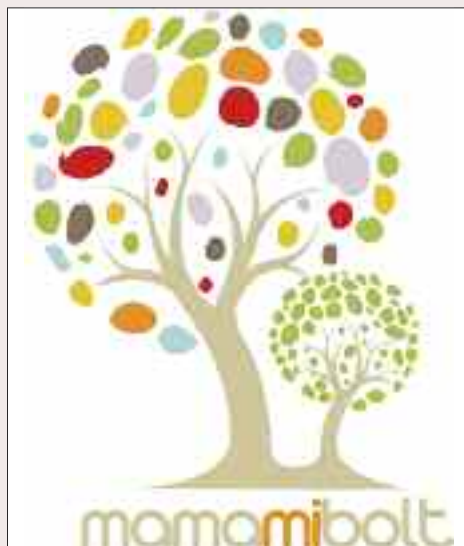
Tatár Marianna: Amikor megszületett az első gyermekem, beleszerettem a mosható pelenkázásba. A mostani munkám igazából ebből eredeztethető. Nagyon belekésültem, először csak a kismamának mutogattam a jógán az általam használt pelusokat. Aztán megkértem egy barátomat, hogy csináljon nekem egy olyan weboldalt, ahol a képek fent vannak a pelenkákról. Aztán amikor már megvoltak a képek, akkor egy idő után csináltunk alá egy webshopot is. Ez akkor nagyon kicsiben, inkább csak hobbiból indult. Akkoriban Debrecenben sehol nem lehetett mosható pelenkát és az ahhoz tartozó kiegészítőket kapni.

Aztán ez az egész apránként alakult hobbiból munkává. Nem is tudom pontosan hol volt az a pont, amikor már nem hobbi volt, hanem munka, talán 2–3–4 év után. De ez az egész egyáltalán nem volt tudatos. Ez nem egy előre jól megtervezett, szépen felépített cég. Teljesen egy hobbiból nőtte ki magát. De valahogy amit szeretsz, az működik, én azt látom. Mostanra már 5–6-an dolgozunk folyamatosan benne.

Családi Magazin: Végig webshopként működtek?

Tatár Marianna: Sokáig csak webshopként, a babamosoly.hu-ból indult az egész. Aztán 2 évre rá, hogy ez elindult, megalakult a mamami.hu weboldal. Ennek az oldalnak a tulajdonosával meg egy másik anyukával együtt, kitaláltuk, hogy nagyon jó lenne egy igazi bolt is, nem csak egy webshop. Nem volt akkoriban ilyen bolt még Budapesten sem, ahol ilyen jellegű baba termékeket lehetett kapni. És akkor megcsináltuk hárman a pesti boltot, ez volt a mamamibolt. A társaim ott

helyben csinálták, én pedig innen Debrecenből a beszerzést, háttér munkákat végeztem. Nem volt ez egyszerű innen Debrecenből, nehezebben tudtunk részt venni a bolt működtetésében. Aztán a társaimnak másként alakult az élete és maradtam én. De hát Debrecenből egy pesti boltot üzemeltetni anyukaként, két gyerekkel... addigra már megszületett a második kisfiam is... Szóval ezt már így nem vállaltam be, bezártuk a pesti boltot és maradt csak a webshop. Fájt érte a szívem, mert azért ez nem csak egy sima bolt volt. Egyrészt az anyukák ismertek minket a mamami fórumról, tudták, hogy nekünk ez „szerelem”. Emellett a boltban volt egy kis kávézós, játszós rész is, ahová az anyukák szerettek bejönni, beülni, és amikor ide bejöttek vásárolni, az egy-



fajta szociális tér is volt nekik. Egyébként azóta is keresik a boltot pesten, pedig már 4 vagy 5 éve, hogy bezártuk.

Családi Magazin: A debreceni bolt hogyan lett?

A debreceni bolt érdekesen kezdődött. A webshopnak mindig volt egy kis lerakata itt Debrecenben. Egy kis raktárhely, ahol tároltuk, csomagoltuk a termékeket. Aztán sokan, akik innen Debrecenből vásároltak a webshopból, kérték, hogy oda jöhessenek átvenni a termékeket, meg egyáltalán élőben megnézni, kiválasztani. Az első üzletünk a Csapó utcán volt.

Aztán kb. 3–4 évvel ezelőtt költöztünk a mostani helyünkre, a Cegléd utcára. Mivel addigra a jógás vonal is eléggé felfejlődött a férjem révén, de azért én ott is besegítettem a háttér munkában, adminisztrációban, ide a boltba kellett alkalmazott, mert nekem ez anyukaként egymagamnak nagyon sok lett volna.

A nagykereskedelmi rész pedig 2009-ben indult el. Akkor én kimentem külföldre, és találtam egy nagyon jó pelust, aminek mi lettünk a kizárólagos forgalmazói, de mára már 8 céget képviselünk itthon.

Családi Magazin: Hogy lehet ezt így anyukaként gyerekek mellett csinálni?

Tatár Marianna: Hát néha nagyon nem egyszerű. Folyamatos sakkozás az idővel és a családdal, főként a férjem segítségével nagyon fontos. Mellette még a nagyszülők is besegítenek, másképp ez nem működne.

Ezek mellett fontos az is, hogy az ember tudjon megálljt parancsolni. Régen ez nehezen ment, mostanra már megtanultam, hogy ez nagyon fontos. Régen sokszor itthon is a gép előtt ültem, és a gyerekek megsínylették ezt. Most igyekszem akkor intézni a céggel kapcsolatos dolgokat, amikor a gyerekek iskolában, óvodában vannak, vagy a férjem tud velük foglalkozni. Amikor megjövök a boltból és átvesszem őket, akkor pedig igyekszem száz százalékosan rájuk figyelni. Régebben hétvégén is sokat dolgoztam, most már hétvégente igyekszem csak nagyon minimális időt munkával tölteni, akkor, amikor a gyerekek is épp mást csinálnak, de egyébként igyekszem kikapcsolni. Nagyon hamar eltelnek azok az évek, amikor ezt ők nagyon igénylik és nem jó érzés ezekről a dolgokról lemaradni. Persze vannak muszáj dolgok, amiket meg kell csinálni, van, hogy el kell utaznom, de fontos, hogy tudjuk a dolgokat fontosságai sorrendbe állítani és aszerint elvégezni őket. Most, hogy megszületett a harmadik babánk, még többet vagyok itthon és keveset megyek be a boltba. Ki szeretném élvezni a babás éveket és ha ez azt jelenti hogy nem fejlődik úgy a cég ez idő alatt, akkor ez így van rendben.

Családi Magazin: Mindig töretlen volt a lelkesedésed, vagy volt azért olyan, amikor elgondolkoztál azon, hogy valami mást csinálj?

Tatár Marianna: Én ezt a „munkát” nagyon szeretem, hivatásnak érzem, jó érzés olyasmit munkádnak tekinteni, amit szívesen végzel. Azonban mióta azért egyre nagyobb a cég, több alkalmazottal, megfordult többször is a fejemben, hogy átadnám valakinek, főleg azután, hogy megfogant a harmadik baba. Aztán úgy döntöttem egyelőre meglátom, hogy megy majd a dolog három gyerek mellett és elnapoltam a döntést.

A jóga egyébként nagyon sokat segített nekem a munkával kapcsolatosan is. Megtanultam általa az elengedést, ami nem csak a vállalkozásban, hanem a hétköznapi életben is nagy segítség. Emiatt ritkán stresszelek, mert azt gondolom, hogy ahogy lesz, úgy lesz jó és a legtöbb dolog, amin sokszor aggódunk, amúgy is megoldódik magától. Ez többnyire be is igazolódik.

Ami még sokat segít a munkámban, hogy jó embereket keresek magam mellé. Fontos, hogy olyan alkalmazottat találjak, akivel jól tudunk együtt dolgozni, de ugyanakkor én is szeretem és megbecsülöm őket, és látják azt is, hogy én is oda teszem a magamét. Sokat dolgozok, nem herdálom a cég pénzt és látják azt is, hogy számomra ez egy küldetés.

Családi Magazin: Mi a Mamamibolt különlegessége? Mit lehet itt kapni amit máshol nem?

Tatár Marianna: A Mamamibolt a természetes gondoskodás boltja. Termékeink természetes anyagokból készülnek, védik, óvják környezetünket, a legmagasabb minőséget képviselik, ugyanakkor gazdaságosak.

Kínálatunkban megtalálhatók: a babák számára legegészségesebb kenguruk, hordozókendők, szoptatást támogató eszközök, mosható pelenkák, minőségi babakelengyék, babaruházatok, puhatalpú cipők, könyvek szülőknak és babáknak, különleges, minőségi játékok, bio tisztító- és mosószer, ápolási termékek és számtalan hasznos, különleges és érdekes termék. Sok vélemény szerint minden van nálunk, ami máshol nincs.

Családi Magazin: Vannak-e távlati terveid?

Tatár Marianna: Nem túl professzionális módon csak rövid távú terveim vannak, inkább azt mon-

danám, hogy napi teendőim túl ritkán látok mostanában. Hiányzik az elmélkedés nyugalma, ahol lehet terveket formálni, elképzelni a jövőt. Szeretnék természetközeli életet élni, többet kirándulni. Vállalkozásilag fontos nekem, hogy családok megélhetését segítjük, részmunkaidőben dolgozik több édesanya nálunk és lehetővé tesszük hogy otthonról is dolgozhassanak. Ebbe az irányba sokat szeretnék még fejlődni. Szeretnék módokat találni arra, hogy minél többen tudjanak az eldobható pelenkák káros hatásairól, a kötődő nevelés szépségeiről. Sok még a tenni-való.

Belső Csend Jógastúdió:

Cím: Komlóssy u. 54. • www.yogadebrecen.hu

Mamamibolt:

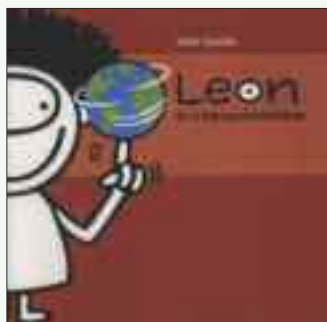
Cím: Debrecen, Cegléd utca 16.
www.mamamibolt.hu

Kicsik és nagyok! Védjük együtt a környezetet!

Napról napra aktuálisabb a környezet védelmének problémája. Habár sokan még mindig tagadják, hogy a klímaváltozás létező dolog, nem csukhatjuk be a szemünket az egyértelmű, tudományosan bizonyított tények előtt. Szerencsére már számos gyerekkönyv foglalkozik a témával, így könnyen a hétköznapi élet részévé válik a gyerek számára a tudatos figyelem a környezete felé. Most összegyűjtöttük a legjobbkat!

Leon és a környezetvédelem

Ez az egyszerű könyvecske vicces illusztrációkkal és rövid leírásokkal hívja fel a kisebbek figyelmét azokra a hétköznapi dolgokra, amelyekkel sokat segíthetünk a környezetünknek anélkül, hogy igazán megerőltetnénk magunkat. A villany lekapcsolása, a szárítógép helyett a ruhák levegőn szárítása, a szemét és a veszélyes hulladék megfelelő helyre dobása nem bonyolult, mégis sokszor előfordul, hogy égvéleltől felejtjük a villanyt, vagy hogy nem válogatjuk szét a hulladékot. Ezek az apróságok sokat számítanak, és ez a könyv kedvesen magyarázza el a gyerekeknek, miért fontos igazán odafigyelni.



4 éves kortól ajánljuk.

Sári és Nemszemétke

Az Aranyvackor-díjas kötet érdekes, vicces kollázstechnikával készült. Rövid történetével a kisebbek figyelmét kelti fel. Sári elbújik a szemét közé Robi elöl, de szerencsétlenségére éppen akkor viszik el a szemetet, így őt is. Egy szigeten köt ki, ahol semmi más nincs, csak rengeteg szemét – Sári legalábbis ezt gondolja először. A különös helyen találkozik a kicsit kávéfőző, kicsit

szódásszifon, kicsit kábel Nemszemétkével, majd felbukkan régi plüssállata, Gyapóc és megismerkedik Barkáccsal is. Ők vezetik rá Sári arra, hogy nem minden szemét, ami annak tűnik, egy kis leleményességgel és akaraterevel sok mindent felhasználhatunk, amit mások haszontalannak vélték. Éppen ezért tartozik a könyvhöz egy munkafüzet is, amelyben nagyon izgalmas dolgok elkészítéséhez kapunk receptet: régi úszógumiból kincsgyűjtőzsák, persely egy kiürült öblítő flakonból, csizmából virágtartó, és még számos más szuper, kreatív ötlet, amelyekkel nem csak a környezetet védjük, de még a szobánkat is feldobhatjuk vele.



4 éves kortól ajánljuk.

Bolygóvigyázók kézikönyve

Ahogy a Leon, úgy ez a könyv is a hétköznapi élet kivitelezhető dolgokra hívja fel a figyelmet, de egy-egy témakörnek sokkal hosszabb fejezetet szentel, részletesebb leírásokkal dolgozik kevesebb képpel, így a nagyobbak számára lehet érdekes olvasmány. Megtudhatjuk például, mi az a biodiverzitás, és hogy mi veszélyezteti, vagy sokat tanulhatunk a fény- és zajszennyezésről is. A kötet végén találhattok pár otthon is kipróbálható kísérletet, amely kézzel foghatóvá teszi, miért fontos



Könyvajánlónk

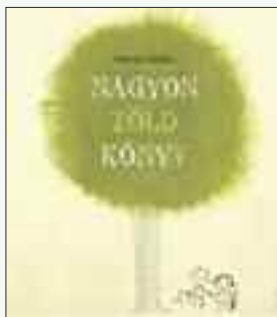
a környezetvédelem. Például egy modell segítségével megtapasztalhatjuk, milyen az üvegházhatás, és csinálhattok újrapapírt is, vagy újat varázsolhattok a régi füzetetekből.

7 éves kortól ajánljuk.

Nagyon zöld könyv

Gévai Csilla érzékenyen nyúl a környezetvédelem problémájához. Megszólítja, felnőttként kezeli az olvasóját, és ettől minden gyerek saját ügyének érezheti a környezetvédelmet. A kötet távolról közelíti meg a problémakört, az egész emberiségtől halad az egyén felé. Beszél a túlnépesedésről, az ökológiai lábnyomról, a meg nem újuló energiaforrásokról, és még számos dologról, ami mindannyiunkra vonatkozik, de mégsem figyelünk rá igazán. A Nagyon zöld könyv nem hibáztat, és tudja, hogy egy kicsit mindenki hibás: arra helyezi a hangsúlyt, amit még megtehetünk, nem arra, amit eddig meg kellett volna. „Komoly kérdésekről mesél okosan, érthetően és könnyedén, olyan képi és nyelvi leleménnyel, annyi humorral, hogy a legbonyolultabb kérdések is átláthatóvá, kezelhetővé válnak.” - Berg Judit

8 éves kortól ajánljuk.



Somniavero

A Somniavero egy pörgős, akciódús sci-fi, ami egyből odaszögezi az olvasót a könyv elé. A történet főszereplője egy jövőből a múltba kiránduló család egyetlen gyermeke, aki egy rejtélyes idegen miatt a múltban reked, és újdonsült barátai segítségével mindent megtesz, hogy visszajuthasson a saját idejébe. A regény indirekt módon hívja fel a figyelmet arra, hogy most, a jelenben kell tennünk azért, hogy a Föld a jövőben is lakható legyen. „A tenger üres és halott. A gaz-



dagok gátak és falak mögé zárkóznak a menő, szuperbiztos condóikban, miközben a szegények kinyiffannak a kapu előtt. Haver... bár ne tudnék semmit erről a jövőről” – hangzik el a mondat az egyik szereplő szájából, és bár minket nem figyelmeztet senki a jövőből, de ettől függetlenül ránk is érvényes az üzenet: most kell odafigyelnünk, hogy ne csak a történelmekönyvekből ismerhessék majd a gyerekek, milyen volt strandolni, vagy hogy hogy nézett ki egy erdő.

10 éven felülieknek ajánljuk.

Anna világa

Ez a gondolatébresztő, ismeretterjesztő regény a 16 éves Annáról szól, aki különös álmaiban a jövőbe utazik, ahol dédunokájával, Novával találkozik. Amellett, hogy varázslatos és lebilincselő olvasmány, (Jostein Gaarder írta, aki a Sofie világát is) lelkiismeret-furdalást ébreszt az olvasóban, hiszen Nova, a jövőben élő lány a jelen generációját hibáztatja azért, ami a Földdel történt. A szerző tudományosan bizonyított adatokkal támasztja alá a mondanivalóját, a regény elkötelezetten védi a környezetet, és főleg a klímaváltozásra helyezi a hangsúlyt. Ez a kötet akkor is maradandó olvasásélményt nyújt, ha nem a környezetvédelem miatt vesszük a kezünkbe.

12 éves kortól ajánljuk.



A cikkben szereplő könyvek a pozsonyi pagony kiadó könyvei, melynek az egyik boltja Debrecenben a Batthyány utca 11 szám alatt található. Kedvezmény! Aki felmutatja az újságot a boltban az 15% kedvezményt kap a pagony kiadó könyveire egy vásárlásnál!

Forrás: www.pagony.hu

Kötelezően ajánlott könyv a szülőknek

A Józsi Könyvtárból is kölcsönözhető könyvet ajánlunk a szülőknek, melynek címe: Netfüggő gyerekek.

A digitális nemzedék szülei komoly kihívás előtt állnak: a gyerekek egyre több időt töltenek a képernyők előtt – órákon át lógnak a Facebookon, chatelnek, videojátékoznak. Gary Chapman és Arlene Pellicane friss kutatási eredményeken és gyakorlati példákon mutatja be, mi mindent tehetnek a szülők azért, hogy a technológia ne szétzilálja, hanem inkább összehozza a családot, és a gyerekek ne csak az online közösség-

ben, hanem a valós kapcsolatok terepén is otthonosan mozogjanak.

A könyvből megtudhatjuk, hogy

- mennyi képernyőidő számít túl soknak, és hogyan szabhatunk reális időkorlátot,
- miként taníthatjuk gyermekeinket tudatos képernyőhasználatra,
- hogyan helyettesíthetjük a képernyőidőt közös családi időtöltéssel,
- hogyan segíthetünk gyermekeinknek a társas készségek elsajátításában,
- szülőként milyen mintát adunk saját képernyőhasználatunkkal.



Sok szülőnek görcsbe rándul a gyomra, vagy összeszorul a torka az „iskola” szó hallatán. Rög-tön az első dilemmát az jelenti, hogy maradjon-e még a gyermek óvodában, vagy inkább menjen iskolába. Az is fejtörést okoz, hogy melyik iskolát válasszuk?

A gyermek legjobb ismerője és szakértője a szülő!

Az első 6 év meghatározó a gyermek személyiségfejlődésében. A szülő gondos, odafigyelő neveléssel biztosítja gyermeke számára azokat a feltételeket, melyek szükségesek kiegyensúlyozott fejlődéséhez. Olyan ez, mint a jó kertész munkája. Az elültetett magot jó táptalajba helyezi. Locsolja rendszeresen, gondoskodik megfelelő fényről és hőmérsékletről. A kihajtott növényt dédelgeti, figyel rá. Vadhajtságait lecsipkeddi. Így érheti el, hogy a lehető legjobbat kihozza a növénykéjéből. Igen sok hatás éri a gyermeket már ez alatt a néhány év alatt is. Szerencsés esetben a szülők töltik a legtöbb időt gyermekükkel, így ők ismerik legjobban. Tudják mikor kezdett el mászni, mikor állt fel, mikor kezdett el beszélni. Ismerik fejlődése ütemét, nehézségeit, elakadásait.

Elfogadó szeretet

Minden szülőben él egy kép arról, milyen gyermeket szeretne. Ez a vágyott kép az estek többségében nem egyezik meg a valósággal. Nem olyan a gyermekünk, amilyenre vágytunk. Ráadásul a környezet is véleményezi, rosszabb esetben megbélyegzi. Minősítik a szülőt is, mely alááshatja önbecsülését. Ha elfogadjuk gyermekünket olyannak, amilyen, érzelmileg biztonságban érzi magát. Ilyenkor szárnyal, motivált és lelkes. Ez a lehető legjobb táptalaj ahhoz, hogy megvalósíthassa önmagát.

Meg nem valósított álmok

A szülők olykor saját elszalasztott vágyaikat, akaratlanul is, a gyermekükön keresztül szeretnék megvalósítani, bizonyítani akarnak. Ezért – legjobb szándékkal – ráerőltetnek olyan dolgokat, tevékenységeket, melyekről úgy gondolják, hogy jó lesz gyermeküknek. Ilyenkor külön órák

tömkelege vár a gyermekre. Egyiket-másikat még élvezni is egy ideig, főleg akkor, ha ezért a szülőtől elismerést és elfogadást kap. A gyermekekben nagyon nagy a tekintélyszemély felé a megfelelési vágy. Ezért hajlandó azt tenni, amit elvárnak tőle. Ez mindaddig helyén való, míg nem akadályozza személyes fejlődését. Akkor viszont felmerül az a kérdés, hogy mikor ismerheti meg önmagát és milyen tevékenységen keresztül?

A megoldás kulcsa a játék!

A gyermek fő tevékenységi formája a játék. Ezen keresztül szerez ismereteket a külvilágról és saját magáról. Elsajátít olyan képességeket és készségeket, melyek az iskolaérettséghez szükségesek. Azoknak a szülőknek nem kell aggódniuk az iskolakezdés miatt, akiknek gyermeke jót és jól játszott, mert a játék során észrevétlenül tanult.

- A gyurmázás, rajzolás, vagdosás, tépés örömteli módon segíti a gyerekek kezének ügyesedését. A játék megfogása, a gyöngyfüzés, társasjátéknál a bábu hüvelyk- és mutatóujjal történő csippentő fogása már a ceruzafogás előkészítését segíti. Ki gondol ilyenkor arra, hogy a gyermek finommotorikája és a szem-kéz koordinációja fejlődik?

- A gyermeknek ösztönös lételeme a mozgás: kúszik, mászik, ugrál, szaladgál. A fára mászás lassan elérhetetlen próbatétel egy gyermek számára, pedig azon túl, hogy kihívást jelent, segít abban, hogy összerendezze, harmonizálja mozgását. A mozgás során az ügyesség, a nagymozgástól a finommozgás felé haladó irány, teherbíró-, ellenálló képesség, egyes szervek teljesítőképesége javítható. A napi friss levegőn mozgás elengedhetetlen feltétele a gyermekek értelmi fejlődésének. Óvodai csoportok összehasonlításában, azok a gyermekek, akik minden nap voltak friss levegőn, sokat mozogtak, értelmi képességeik jobban fejlődtek, mint akik egész nap a kicsi, zsúfolt csoportszobában voltak.

- A mesék világa újabb lehetőséget biztosít arra, hogy gyermekünk felkészüljön az iskolára. A mesehősök mintát nyújtanak arra, hogyan küzd-



het meg a nehézségekkel. Próbátételeken, kihívásokon keresztül edződik kitartása, akarateroje. Kimondhatóvá, átélhetővé válnak félelmek, szorongásai. Az a gyermek, akinek sokat meséltek lelki megküzdő képességgel lesz felvértezve. E mellett fejlődik szókinccse, verbális készsége, képzelőereje, fantáziavilága.

- A társas tevékenységek segítik a szociális készségek elsajátítását. A szerep- és szabályjátékok során megtanulnak egymásra figyelni, szabályokat követni. Gyakorolják milyen nyerni és veszíteni. E közben edződik kudarctűrő képességük. Biztosítsunk lehetőséget arra, hogy minél korábban kialakuljanak baráti kapcsolatai. Ezzel segítjük kapcsolatépítési-, beilleszkedési-, és alkalmazkodási képességét.

Gyermeink iskolaérettséghez vezető fejlődése már magzati korban elkezdődik. A genetikai faktorok, az őt érő környezeti hatások együttesen befolyásolják fejlődését. Tudnunk kell, hogy nem tragédia, ha 6 éves gyermekünk még nem iskolaérett. Amennyiben ezzel kapcsolatban kérdésünk van, forduljunk szakemberhez (fejlesztőpedagógushoz, gyermekpszichológushoz). Tegyük meg minden tőlünk telhetőt és fogadjuk el egyéni fejlődési ütemét. Harmonikus fejlődés esetén gyermekünk készen áll arra a változásra, melyet az iskola tartogat számára. Nem kell tehát túlzott félelmet és aggodalmat táplálni a szülőknek magukban, mert ezzel elbizonytalanítják saját magukat és gyermeküket. Bizniuk kell abban, hogy beérik nevelésük első 6–7 éve. Biztosítsunk gyermekünknek ingergazdag környezetet. A szülői szeretet, odafigyelés, közös élmények, játékok és mesék, a sok befektetett idő és energia megtérül: gyermekünk ügyes kisiskolás lesz!

Utál a gyereked? Örülj neki!

A kamaszkor emberpróbáló időszak. Mind a gyerek, mind a szülő számára olyan csapdákat rejt, melyekből olykor nagyon nehéz kikászálódni. Háborús stratégia – mert néha állandó küzdelem ez a pár év – felvázolása helyett próbáljuk inkább megérteni, mi történik mindannyiunkkal. Ezzel az írással Ranschburg Tanár úr emlékének is adózunk, és nem csak kamaszokat nevelő szülők figyelmébe ajánljuk.

Mit tapasztalunk? Nem áll szóba velem. Ha igen, akkor is csak visszabeszél. Lenéz. Lusta. Állandóan csak fekszik. Rendetlen. Nem jön haza időben. Rémes ruhákat és/vagy frizurát és/vagy kiegészítőket hord. Bandázik. Nem tanul. Csak enni jár haza. Utál minket. Mit érzünk? Miért pont velünk történik mindez? Elveszítettem az én drága kislányomat/kisfiamat. Kétségbe vagyok esve, hogy mi lesz ebből a gyerekből. Szülőként csődöt mondtam. Már nem aggódom, hanem egyenesen rettegek. Ha nem keményítek be, baj lesz. Most van az utolsó lehetőség arra, hogy megneveljük. És a többi... Nem túl vidám gondolatok ezek, és a hozzájuk szorosan kapcsolódó események sem hajznak egy sikerében emlékeztető családi mulatságra, sőt. De csupa jó hírrel szolgálhatunk.

Az utolsó dackorszak

Egyet már átéltünk akkor, amikor gyermekünk ráeszmélt arra, hogy egy csomó dolgot egyedül, saját erejéből is képes megtenni. Az önállósághoz azonban kapaszkodókra van szüksége, így hát feszegeti a határokat, hogy meddig, merre. De az irányítóközpont ekkor még mindig szülői felügyelet alatt áll, ennek puccsal történő felszabadítása a kamaszkor maga. Már nem az a kérdés, hogy A pontból a B-be el tudok-e jutni a két lábamon, hanem az, hogy a saját akaratomból akarok menni, mert már nemcsak a testi adottságaim, hanem a szellemiek és az érzelmiak is adottak az önálló döntéshozatalhoz. És ha egy mód van rá, ne kísérenjek tapsikoló rokonaim az utamon...

A nevelés korlátai

Amikor a gyerek – nagyjából 11–12 éves korában – eljut odáig, hogy elkezd terveket szöni a saját maga feletti hatalom átvételére, addigra

nekünk el kell készülnünk, mert utána már csak a puding próbája következik. Nem ekkor kell elkezdni nevelni, szabályokat felállítani, új elveket kitalálni, más életmódot követelni: volt erre egy évtizedünk. Ha eddig nem tettük, akkor a dolgok kétségbeesett pótolgatási kényszere csak mélyíteni fog a konfliktusokon. Nem arról van szó, hogy egy ötévessele azt gyakoroltassuk, hogy mikor kell hazajönni egy buli után, hanem arról, hogy hozzászoktassuk: vannak bizonyos szabályok, amelyeket be kell tartani. Ha egy évtizedig szabad volt a vásár, akkor nehéz dolgunk lesz. Ha éveig úgy loptunk magunknak szabad perceket, hogy leültettük a képernyő elé, ne kezdjük kamaszunkon számon kérni, hogy annyit tévézik. És még sorolhatnánk. Mindent, amit eddig megtettünk vagy nem tettünk meg, az arcunkba fogunk kapni.

Szörnyecské

S hogy miért kellene örülnünk annak, ha utál? Hát leginkább azért, mert egy olyan rögös úton lépked, amelynek minden egyes bukkanója számos információt és tapasztalatot rejt a jövőjére nézve: a szakemberek szerint az a jó kamasz, akivel baj van. És hát néha fröccsen a sár, ha kátyúba hajt a szekér... Egészséges fejlődést jelez, ha nem is extrém a gáz, de azért akad gond. Nézzünk magunkba... Előfordult már az velünk, hogy valakit úgy próbáltunk - tudatosan vagy anélkül – kizárni az életünkből, jobban mondva a szeretetünkből, hogy rosszabb színben tüntettünk fel magunk vagy mások előtt? A serdülő sem tesz mást: meg akar szabadulni tőlünk, vagyis az állandó felügyeletünktől, a gyerekkortól, az irányítástól, és ezért megpróbál minket távol tartani magától: visszabeszéléssel, lenézéssel, látszólagos utálattal. Pedig szeret ő, csak éppen nem akarja már azt a szoros köteléket, ami születése óta fogja, s immáron fogva tartja. Nincs más dolgunk, csak elengedni. És ez sokkal nehezebb dolog, mint bármelyik „fegyvelemsértést” végigélni, lereagálni.

Szülők tétlenségre ítéelve?

Nagyjából. Hogy egy másik nagyszerű szakembert – Vekerdy Tamás – idézzek: „lemerülni, és

kibekkelni”. Még egyszer: nem most kell elkezdni nevelni. Viszont feladatunk, hogy megóvjuk a kamaszt saját magától és a rá leselkedő veszélyektől, mert hát a vészjelzőrendszere még nem



működik elég jól. Neuralgikus pont a hazajövetel kérdése: legyenek ésszerűen körvonalazott elveink. Nem túl célravezető annak az apukának a viselkedése, aki a 19 éves lányát este kilencig engedi el a barátaival. De azoké sem, akik azt sem tudják, hol és meddig van távol drága utódjuk. Ismerek olyan beleváló anyukát, aki szintén beleváló fiainak továbbképzést tartott az „ivás” című esetlegesen előkerülő tantárgyból: inkább az anyjától tudja meg, hogy a rumpuncs egy rémületesen pocské valami, amit semmiképpen se keverjen pezsgóval, minthogy erre a detoxikáló ügyeletese tanítsa meg. Egyébként a kamaszok jelentős része úgysem tartja be a szabályokat, ez is az idegőrlő játék része. Nem érdemes hegyi beszéddel összekötött bődületes balhét csapni, nem kerülünk közelebb a célhoz, és a vérnyomásunk is az egzekbe szökik majd: közöljük vele, hogy nem tartotta be a közösen meghatározott szabályokat, s ezért a közösen meghatározott büntetés jár. Pont.

Hagyjuk békén!

Ne cseszegessük állandóan, hogy keljen fel az ágyból, ne aludjon annyit. Észrevették, hogy (normál esetben) egy kamasz képes ebédre elfogyasztani egy étterem komplett menüjét kétszer? Kell neki, szüksége van rá a szervezétének, mint ahogy az alvásszükséglete is megnő, mert mindaz, ami a testében-lelkében-agyában végbemegy, iszonyú energiát emészt fel. Kakastaréjt vágatott magának? Először is tisztázzuk magunkban, hogy valóban minket zavar ez, vagy cikinek érezzük a környezetünk előtt? Ha ez utóbbi, akkor oldjuk meg magunk. Ha az előbbi, gondoljunk arra, hogy a fizikai szükségletein kívül szüksége van arra is, hogy különbözzék tőlünk,

néha nagyon, és kell neki az is, hogy tartozzék valahová. Látványelemeit tekintve pechünk van, ha neopunk a banda, amelyik befogadja, de még mindig ez a jobbik verzió annál, minthogy egész kamaszkorát magányosan töltse a szobájában. Igaz, akkor nekünk nincs sok dolgunk, de ennek ne örvendjünk annyira.

Hihetetlen nehéz úgy végigcsinálni ezt az időszakot – akkor különösen, ha üvöltöni tudnánk az idegességtől és a pipától –, hogy minden körülmények között mellette és mögötte álljunk, bár neki szemmel láthatóan egyáltalán nincs szüksége a szeretetünkre. Legyünk okosabbak és bölcsőbbek, és tudjuk, hogy de, szüksége van rá. Csak keresi a maga helyét a világban. Elég kegyes

hozzánk a természet: ad jó pár évet arra, hogy megszokjuk a gondolatát annak, hogy gyerekünk el fog hagyni minket. Használjuk hát ki, ameddig velünk van, és minden józanságunkat és önfegyelmünket összeszedve csináljuk úgy végig, hogy csak egy alsó kategóriás horrorfilmre hajazzon ez az időszak.

Forrás: www.csaladinet.hu

Családtámogatási lehetőségek: 10+1 lehetőség

A gyermekvállalás első sorban nem pénz kérdése. A türelmet, az alvás hiányát, a nyugodt percek hiányát, a gyerekekkel töltött időt, nem lehet pénzzel megvenni. Ugyanakkor kétségkívül tény, hogy a gyerek/ek felnevelése, útnak indítása jócskán terhet ró a családi kasszára. Így fontos, hogy a lehetséges pénzügyi lehetőségekkel tisztába legyünk. Összegyűjtöttünk néhány gyermekes életet segítő megoldást és lehetőséget, gyerekszámától függetlenül. Figyelem, az alábbiak információk tájékoztató jellegűek, számos egyéb feltétele is lehet a támogatásoknak, és mindegyiket meg kell igényelni, kivéve a Babakötvényt.

1. ANYASÁGI TÁMOGATÁS: A gyermek megszületésekor (szülést követő 6 hónapon belül) igényelheti az anya, összege egyszeri 64 125 Ft.

2. CSED: Csecsemő gondozási díj (korábban TGYÁS). Csak az édesanya igényelheti, akár már a szülés előtt is 4 héttel. A CSED összege a szülést megelőző munkaviszony 70%-a, maximalizálva nincs. 24 héttel, azaz 168 napig jár.

3. GYED: Gyermekgondozási díj. A CSED lejárta után lehet megigényelni, számítási módja hasonló a CSED-hez, de maximalva van, ami 2017-ben br. 178 500 Ft/hó. Ez az ellátás a gyermek kettő éves koráig jár.

4. GYED EXTRA: Ez lehetőség számos extra lehetőséget biztosít a GYED igénybevételeére. Pl. azoknak, akik a gyermek 1 éves kora után visszamennek dolgozni. Ilyenkor a munkabér mellett megkapják a GYED összegét is. Kiskorúkülönség esetén akár kettős GYED/GYES is igénybe vehető, ill. hallgatói jogviszony alapján is jár GYED. Sőt arra is van lehetőség, hogy az apuka igényelje meg a GYED-et, akár munka mellett is.

5. GYES: Gyermekgondozási segély. A gyermek 3 éves koráig jár, összege a mindenkori öregségi nyugdíjminimum 100%-a, azaz jelenleg br. 28 500/hó Ft (nettó 25 650 Ft). A legtöbben a GYED lejárta után igénylik meg. Aki nem jogosult CSED/GYED-re vagy GYES magasabb, mint az előbbieket, akkor a gyermek első két évében ez a fajta ellátást lehet megigényelni.

6. GYEF: Gyermeknevelési támogatás. Ilyen támogatásban az a szülő részesülhet, aki 3 vagy több kiskorút nevel, és a legfiatalabb 3 és 8 év közötti. Összege megegyezik a GYES összegével, azaz br. 28 500 Ft/hó (nettó 25 650 Ft).

7. CSALÁDI PÓTLÉK: A családi pótlék alanyi jogon jár a gyermek megszületésétől, bár ennek is vannak feltételei. Egy gyerek esetén 12 200 Ft/hó, 2 gyerek esetén 13 300 Ft/hó gyermekenként, 3 vagy több gyerek esetén 16 000 Ft/hó gyermekenként.

8. BABAKÖTVÉNY: A magyar gyerekek a törvény szerint (ez a 2006 után születettek vonatkozik, azóta él ugyanis a rendelkezés) jogosultak életkezdesi támogatásra. A babakötvény néven ismertté vált juttatás induló összege a csecsemőknél most 42 500 forint. Ezt aztán számtalan módon lehet különböző megtakarítási számlákon vezetve kiegészíteni, melyre az állam különböző jóváírásokat eszközöl. A gyermek 18 éves korára komoly summa jöhet össze így, mely továbbtanulásra vagy életkezdesre fordítható induló segítség.

9. CSOK: Családi Otthontermelési Kedvezmény. A legismertebb támogatási rendszer. Lakásvásárlásra, építésre, felújításra használhatóak fel az államtól kapott milliók. 3 gyermek esetén ez akár



10 000 000 Forint is lehet, ez a maximálisan lehívható támogatás.

10. CSALÁDI ADÓKEDVEZMÉNY: A családi adókedvezményt igénybe vevő családok sokkal többet vihetnek haza nettóban, hiszen kevesebb adót kell fizetniük. Ráadásul továbbra is él az a lehetőség, hogy a személyi jövedelem adó (15%) mellett a 7%-os egészségbiztosítási és 10% nyugdíjjárueléből is levonható a kedvezmény mértéke. Egy gyermeknél 66 670 Ft-tal, kettőnél 200 000 Ft-tal, míg háromnál 660 000 Ft-tal csökkenthető az összevont adóalap. Nettóban számolva egy gyerekkel 10 000 Ft-tal, kettővel 30 000 Ft-tal, míg háromnál akár 99 000 Ft-tal utal többet a munkáltató.

+1: LAKÁSKASSZA: Okos ötlet, ha a család minden gyermek (és akár felnőtt) nevére köt egy-egy LAKÁSKASSZA szerződést, és így a megtakarítások/befizetések után 30% állami támogatásra jogosultak. A maximális havi megtakarítási összeg 20 000 Ft lehet szerződésenként, amihez az állam 6000 Ft-ot ír jóvá. A manapság nagyon alacsony betéti kamatok mellett ez egy jó hozamnak tűnik még akkor is, ha a teljes futamidőre vetítve per sze nem 30%, hanem „csak” 5–10%-os hozammal kecsegtet ez a megtakarítás.

A nyúl meg a tavaszi hó

Egyszer tavasz felé azt mondta a hó a nyúlnek:

– Igen gyöngének érzem magam. Beteg vagyok, talán meg is halok.

Azt felelte a nyúl:

– Alighanem olvadsz, az a bajod. Ó, ó, de sajnállak!

Azzal leült egy buckára és sírt, zokogott keservesen, úgy sajnálta a havat.

– Sajnállak hó, fáj a szívem érted! Mennyit szaladgáltam rajtad, jó meleg vackom volt alattad. Elrejtettél a róka elől, a farkas elől, fejemlaja voltál, derékaljam voltál, fődél a fejem fölött, védelmezőm, oltalmazóm. Fehér a bundám, te is fehér vagy, nem láttak meg rajtad az üldözőim.

Úgy sírt, hogy a hónak rajta esett meg a szíve, ő is vele könnyezett.

– Mi is lesz velem nélküled? – kesergett tovább a nyúl. Sas elragadhat, fülesbagoly a karmai közé kaphat, róka elfoghat, farkas széjjeltéphet.

Mi lesz velem tenélküled?

Aztán gondolt egyet:

– Elmegyek én az erdő urához, megkérem szépen: kegyelmezzen meg neked, ne olvasszon el!

El is iramodott, meghajolt az erdő ura előtt, úgy kérte szép szóval: hagyja meg a havat. Közben kiragyogott a nap, egyre erősebben melengette a földet, roskadt a hó, zsugorodott, megáradtak az erek, patakok, megcsordultak a jeges hegyek. Nézte a nyúl, még keservesebb sírásra fakadt. Azt mondta neki az erdő ura:

– A nap hatalmasabb nálam, nem tudok vele versenyezni. A havat nem tudom itt marasztani. Hanem majd adok neked szép szürkebarna bundát a fehér helyett, abban elrejtőzhetsz nyáron erdőn-mezőn, száraz levelek közt, s nem bánt se róka, se farkas, se bagoly. Ne félj, no, ne itasd az egereket!

Megvígasztalódott a nyúl, megtörülgette a szemét, és fölvette mindjárt az erdő ura ajándékát, az újdonság bundát. Azóta is két bundát hord a nyúl: fehéret télen, tavasztól őszig meg barnásszürkét.

