

Attól függ, hogy milyen lesz a gyerek számára a szexualitás, hogy a szülő miként beszél róla

Felejtsük el a gólyamesét!

FORRÁS: PSYCHACADEMY.NET

Hogyan születik a kisbaba? Hogyan kerül a baba az anyuka pocijába? Miért van fütyije a kislfiúnak, s nekem miért nincs? – számtalan ilyen és hasonló, sok szülőnek kényelmetlen kérdést tudnak feltenni a gyerekek. Amire bizony nem mindegy, hogyan reagálunk. A szakemberek szerint ugyanis attól függ, hogy milyen lesz a gyerek számára a szexualitás, hogy mi hogyan beszélünk, illetve hogyan hallgatunk róla.

A gyerekek és a szexualitás témakörét manapság is sok tabu övezi, bár a szülők egyre nyitottabbak, sok mindenről nem hajlandók, vagy nem tudnak beszélni a gyerekeknek. Ezt a tabut szerették volna kicsit feloldani a VÉDEM – Marosvásárhelyi Édesanyák Egyesületének tagjai is, amikor Szócs Kinga Zsófia kolozsvári pszichológust hívták meg azért, hogy előadást tartson Puncifütyi és társai címmel.

Három év után már jönnek a „pirulós kérdések”

A gyerekek hároméves kor után bizony már egyre kíváncsibbabbak lesznek a testükre, a nemi szerveikre, de mások testére is. Ugyanúgy, ahogyan érdeklődnek egy fűben mászkáló csiga vagy a szemük színe a tükörben, ugyanúgy érdeklődnek a nemi szerveikre is. Ezért egy idő után feltehetnek sokak számára kényelmetlen kérdéseket. Nekem miért nincs fütyim, ha a bátyámnak van? Apának miért nagyobb, mint a kisöcsinek? Miért van két lyuk a puncin? Anya, te vérzel, és pelenkád van? Hogy kerül a kisbaba anyuka pocijába? – mindezek olyan kérdések, amelyek gyakran feltesznek a gyerekek a szülőnek, aki legtöbbször úgy meglepődik, hogy azt sem tudja, hogy reagáljon.

Márpedig nem mindegy, hogyan beszélünk a nemi szervekről, a szexualitásról a gyerekeknek – szögezi le már az elején Szócs Kinga Zsófia. A pszichológus szerint ha a szülő ilyen esetekben zavarba jön, elhessegeti a témát, elpoénkodik vagy elbagatelizál-

ja a tényeket, akkor azt a gyerekek megérzi. „Minél inkább tabusítjuk a kérdést, a gyerek annál kíváncsibb lesz. Érdeklődni fog továbbra is, csak már nem nekünk teszi fel a kérdéseit, így nem is tudjuk irányítani a hozzá érkező információkat” – vélekedik a pszichológus. A szakember szerint a legnagyobb probléma, hogy nagyon sok felnőtt sincs tisztában a saját szexualitásával, nem beszél erről még a párjával sem, akkor pedig nehéz elvárni, hogy a gyerekek beszéljen róla.

Három szabályt kell betartani

Ranschburg Jenő a Szülők könyve című munkájában lefektetett néhány szabályt, amit érdemes követni, amikor a gyerek „pirulós” kérdéseket tesz fel. Az első és legfontosabb szerinte az, hogy ne jöjjünk zavarba a kérdésektől, merjünk zavartság nélkül beszélni a szexualitást érintő témákról. Szócs Kinga Zsófia is úgy véli, hogy a gyerekek nem szabad azt éreznie, hogy a felnőtt válasza mögött valami titok lappang.

A második szabály: mindig várjuk meg, míg a gyerek kérdez, és ne válaszoljunk többre, mint amennyit kérdezett. Ne erőltessük rá a témát, ne üljünk le vele „komolyan beszélgetni”, eljön az idő, amikor ő teszi fel a kérdéseket, de akkor is csak annyit mondunk és válaszolunk többre, mint amennyit tud befogadni. Az, hogy anyuci és apuci szeretik egymást és szorosan összefüggnek, sokszor már elég is, csak akkor kell tovább mondani, ha tovább kérdez a gyerek. El kell mondani, hogy az ember egy icipici sejtől fejlődik ki, mely az anya hasában van, a sejt egyik fele az anyué, másik fele az apué, és ha a két fél sejt találkozik, egyesül, akkor indul meg a kisbaba fejlődése. Ezzel a válasszal a



A gyerekeket természetes módon érdekli a saját és a másik teste

lyozza, a hét év az az idő, amikor a gyerek közösségbe kerül, ilyenkor már nem nagyon tudjuk meghatározni, hogy milyen információk jutnak el hozzá, ezért, ha addig még nem kérdezett, nekik szóló könyvekkel (ilyen például a Peti, Ida és Picuri vagy az Anya hasában) megpróbálhatjuk felkelteni az érdeklődését.

Lejárt az ideje a gólyamesének

A harmadik szabály: a gyerekeknek olyan választ kell adnunk, amit megért, ám ugyanakkor minden részletében helytálló, igaz. A kolozsvári pszichológus szerint rég lejárt az ideje a gólyamesének, el kell mondani a gyerekeknek a valóságot, de az ő szintjén, folyamatosan figyelve azt, hogy a gyerek mennyit tud befogadni. Az, hogy anyuci és apuci szeretik egymást és szorosan összefüggnek, sokszor már elég is, csak akkor kell tovább mondani, ha tovább kérdez a gyerek. El kell mondani, hogy az ember egy icipici sejtől fejlődik ki, mely az anya hasában van, a sejt egyik fele az anyué, másik fele az apué, és ha a két fél sejt találkozik, egyesül, akkor indul meg a kisbaba fejlődése. Ezzel a válasszal a

három-négyéves gyerek kezdetben rendszerint beéri, s hosszú ideig nem kérdez tovább.

Mit tegyünk, ha fogdossa magát?

A szülőknél gyakran felmerülő kérdés többek közt az is, hogyan reagáljanak, ha a gyerek a nemi szerveit fogdossa. Szócs Kinga Zsófia felhívja a figyelmet, sajnos még ma is megtörténik, hogy nagyszülő azt mondja a kislfiúnak, hogy megbetegszik, ha húzogatja a fütyijét. A szakember szerint nagyon káros tiltani, megszegyenyíteni a gyereket emiatt, aki úgyis csinálni fogja, csak ezután lelkiismeret-furdalása lesz, szégyellni fogja magát, és más témákban sem fog bizalommal fordulni szülőjéhez. „Azt kell mondani a gyerekeknek, hogy ha jó neki, akkor csinálja, de ez az ő magánügye, amit egyedül csinál magában, semmi esetre sem mások előtt” – mondja a pszichológus, aki szerint bizony gyakran megtörténik az is, hogy a kislány mások előtt vonaglik egy macin kipirulva. Ha az anyuka, aki rendszerint rettentően szégyelli magát emiatt, megszegyenyíti, akkor annak hosszú távú következményei lehetnek.

„Akkor van gond, ha a gyereket a nap nagy részében a nemi szerve foglalkoztatja, akkor annak rendszerint más oka van, szeretethiány vagy valami olyan probléma, aminek meg kell keresni az okát” – szögezi le a pszichológus.

Meztelenkedjünk-e a gyerek előtt?

Hasonlóan kényes kérdés a szülő és a gyerek közös fürdése vagy a családi meztelenkedés is. A kolozsvári pszichológus azt mondja, ez az a kérdés, amiben a családterapeuták is sokat vitatkoznak, és nincs egyértelmű válasz a meztelenkedjünk-e a gyerek előtt kérdésre. „En hiába mondom, hogy ez a világ legtermészetesebb dolga, amit fel kell vállalni, ha az a szülő attól érzi kényelmetlenül magát, ha ruha nélkül kell mutatkozni a gyerek előtt. Hasonló a helyzet a közös fürdésnél is, van, akinek az értékrendjében egyáltalán nem fér bele, hogy ellenkező nemű gyerekek legyen egy fürdőkádban, van, akinek 2-3 év után elképzelhetetlen ez, másoknál később jön el ez a határ” – magyarázza a pszichológus.

SZÁSZ CS. EMESE

Zavarhatja a nyugodt alvást a szennyezett levegő

A szennyezett levegő zavarja alvásunkat, állítja egy új tanulmány. A Washingtoni Egyetem kutatói kapcsolatot találtak alvásunk minősége és a levegőben lévő nitrogén-dioxid és szálló por koncentrációja között – írta az Origó. Közel kétezer, Amerikában élő önkéntes vett részt a kutatásban, akiknek az átlagos életkoruk 68 év volt. Minden résztvevő a csuklóján egy aktivitást mérő szenzort viselt, ezzel az eszközzel a kutatók minden apró mozgást rögzítettek az alvás során. Az adatok alapján kiszámolták, hogy az önkéntesek mennyi időt voltak ébren. A legjobb alvók az éjszaka alig hét százalékát töltötték éber

állapotban, még a legrosszabbak az ágyban töltött idő akár tizenkét százalékában is csak forgolódtak.

A kutatók összevetették az adatokat a levegő minőségével. Két paramétert vizsgáltak a nitrogén-dioxid és a szálló por koncentrációját, az említett anyagok kibocsátásáért a közlekedés tehető felelőssé.

A levegővel együtt belélegzett szennyezőanyagok irritálják orrunk és torkunk nyálkahártyáját, ezzel zavarva alvásunkat. A kutatás vezetője felhívta a figyelmet arra is, hogy a tüdőn keresztül véráramba került káros anyagok egy része az agyig is eljuthat, ahol a légzés szabályzásá-

ért felelős agyi területeket ingerelve rontja a nyugodt alvás lehetőségét. Az eredmények alapján azok, akik magas nitrogén-dioxid-koncentrációjú levegőt lélegeznek be, hatvan százalékkal nagyobb eséllyel kerülnek a rossz alvók csoportjába. A levegő szállópor-tartalma pedig az önkéntesek között ötven százalékkal növelte az esélyt a fáradt ébredésre. Az adatok elkészítésénél számos tényezőt figyelembe vettek a kutatók. Életkor, testtömeg, alvási zavarok, etnikum, jövedelem, dohányzás, sőt még az önkéntesek szomszédjainak társadalmi-gazdasági helyzetét is felmérték. A kapott ered-

mények figyelembevételénél fontos megemlíteni, hogy a vizsgált légszennyező anyagok kibocsátásáért a közlekedés tehető felelőssé, ezért nem hanyagolható el az ezzel járó zajszennyezés sem. Azonban kórházi adatokat felhasználva korábbi kutatások egyértelműen igazolták, hogy a nitrogén-dioxid károsan befolyásolja a különböző élettani folyamatokat, így az alvási szokásainkat is.

Bizonyos levegőszennyező szokásokat érdemes elhagyni, ezek ugyan sokkal kisebb mértékben járulnak hozzá a levegő szennyezéséhez, mint az energiateljesítés és a közlekedés,

de ha ezek a hatások összeadódnak, az már komoly szennyezést is jelenthet. A teljesség igénye nélkül: kerti zöldhulladék elégetése komposztálás helyett, egyéb hulladékok (főleg műanyag és gumi) égetése hajtógáz spray-k használatára, gáztűzhely helytelen használata (pl. nem a megfelelő méretű lángra tesszük az edényt, így a nagy láng túllóg-hat a kis edény szélén, a hőjének egy része kárba vész), és végül, de nem utolsósorban a dohányzás, ami még rákkeltő hatású is, és arra is veszélyes lehet, aki felé száll a füst.

KISS JUDIT