

L e i k e s

Októberi hírlevél

Suli

Összeállította a Református EGYMI Debreceni
Tagintézményének Pszichológus Munkacsoportja

A tartalomból:

- Énkép
- Evés
- Tanulás

9-12 év közöttiek jellemzői:

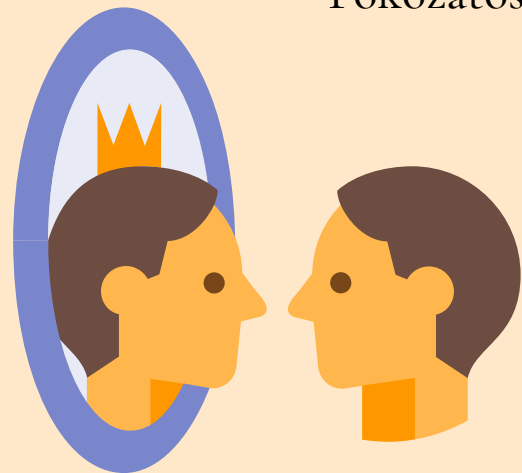


Ez az életkor az énkép alakulásában egy meghatározó időszak. Nő a kortárs csoportok jelentősége, így a viselkedés és teljesítmény megítélésében **a többiek szava fontosabb lesz**, mint a felnőtteké, továbbá az önértékelésükhöz is a kortársak, s nem a felnőttek szolgáltatják a támpontokat.

Ha az iskolai munkában nem sikerül kivívni a társak elismerését, akkor azt más eszközökkel igyekeznek elérni, pl. szabályszegés, deviáns viselkedés - ezért is fontos, hogy diákként sikerélményhez jussanak.

A korábban teljesen külön kezelt, ellentétesnek tartott **pozitív és negatív** tulajdonságokat képesek lesznek egymással **összeegyeztetni**, az önértékelés egyszerre tartalmaz már pozitív és negatív jelzőket. A gyermekek önmagukról alkotott jellemzésük egyre kifinomultabbá válik.

Fokozatosan **fejlődik az önszabályozási** képességük.

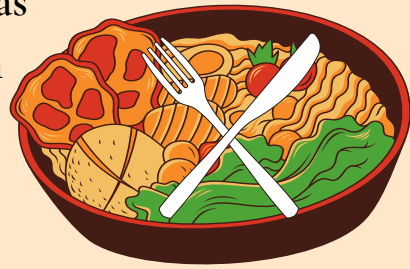


TIPP az egészséges énkép kialakulásának segítésére:

- **Érzelmileg támogató családi háttér biztosítása**
- **Sikerélmények biztosítása** - A sport, vagy bármilyen más társas tevékenység, amelyben a fiatal örömet leli.
- **Tanulmányok segítése** - Tanulási nehézségek esetén sokat tehet a szülő, ha bármilyen felmerülő problémát időben felismerve lépéseket tesz annak javítása érdekében (különóra, szakértői vizsgálat, fejlesztés).

Gyermekkori táplálkozási sajátosságok

Tudjuk, hogy a tápanyagokban, vitaminokban gazdag táplálkozás mennyire fontos. A táplálkozás sajátosságaival viszont gyakran nem vagyunk annyira tisztában, és könnyen elkezdhetünk aggódni.



A gyermek állandóan maradékot hagy az ételből

- Természetes beállítódás
- Szülőknek nehéz elfogadni, ha őket másként nevelték.

TIPP: Meg lehet hagyni az ételből, nem kell mindent megenni!



Nehezen hagyja abba az étkezést (Kérek még, kérek még!)

Fontos a szülői kontroll, hogy megtanulja a gyermek egészségesen szabályozni táplálkozását, illetve a túlsúlyosság elkerülése végett.

TIPP: Osszuk el a felelősséget! Pl. a szülő eldönti, mit, mikor és hol egyen, a gyermek pedig eldöntheti, hogy mennyit egyen.

TIPP: Kérhetsz még, de mást!



Az új ételek elutasítása - a válogatás a fejlődés természetes része.

- Megjelenik óvodáskorban, folytatódhat kisiskoláskorban.
- Túlzott aggodást válthat ki a szülőből, mert legtöbbször szépen fejlődnek a gyermekek akkor is, ha nem követnek ideális táplálkozási szokásokat

TIPP: Kíváncsiskodjunk, amikor változást tapasztalunk a gyermek táplálkozásában.

TIPP: Legyünk elfogadóak gyermekünk táplálkozási szokásaival kapcsolatban.

TIPP: Ételláncolás: Új étel bevezetése, mely hasonlít egy olyan ételhez, amit szeret...



Ami igazából problémát jelez:

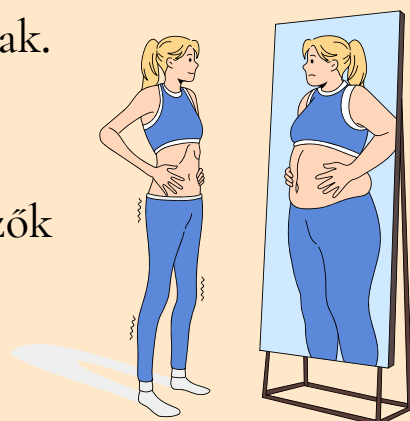
- A gyermek testtömegének gyarapodása TARTÓSAN megáll, vagy testtömege elkezd csökkenni.
- A gyermek kimerült és kedvetlen.
- Testi fejlődése, növekedése elmarad az elvárttól.
- Mással nem magyarázható jeleket fedezünk fel (pl. fáradtság, állandó viszketés, fájdalmakra panaszkodás, gyakori fertőzések, kiütések, szorongás).
- Táplálkozási szokásainak megváltozásával a túlsúlyosság jegyeit kezdi el mutatni.
- Korábban már megoldódott táplálkozási probléma TARTÓSAN újra előfordul.

Az **anorexia nervosa** leggyakrabban serdülőkorban kezdődő, súlyos és veszélyes típusa az evészavaroknak.

- Felismerésében kiemelt szerepe van a környezetnek.
- Nemcsak lányok, hanem fiúk is érintettek lehetnek.
- Kialakulásában biológiai, pszichológiai és szociális tényezők egyaránt szerepelnek.

Kiemelten fontos tünetei:

- **testképzavar** (indokolatlanul kövérnek látja magát)
- határozott súlycsökkentés, **hirtelen fogyás** (az étel visszautasítása, túlzott testmozgás, hashajtózás)
- **túlzott foglalkozás a testsúllyal** és az alakkal, illetve a táplálkozással.



A **bulimia nervosa** gyakran a serdülőkorban jelentkezik, a falásrohamokat gyakran titkolják az egyének.

Tünetei:

- visszatérő **falási epizódok**
- egy falási epizód alatt nagy mennyiségű étel fogyasztása jellemző, a személy nem tud kontrollt gyakorolni az étel mennyisége és minősége felett
- visszatérő, helytelen viselkedés a testsúlygyarapodás megakadályozására (pl. **önhánytatás**, koplalás, túlzott testmozgás)
- az önértékelést a testalak és a túlsúly indokolatlan és túlzott mértékben befolyásolja



Elhízás

- A gyermekkori elhízás kialakulásának szempontjából nagyon fontosak a **szülői** étkezési, testedzési, stresszkezelési és érzelemkifejezési **minták**.
- A magas cukortartalmú italok napi szintű - akár víz helyett való fogyasztása - hozzájárulhat a gyermekkori elhízáshoz.

A súlyfelesleggel küzdő gyermekekkel szemben a kortársaik gyakran kritikusak és kevésbé elfogadóak. A negatív élmények hatására visszahúzódóvá válhatnak a közösségben, így szociális készségeik terén kevesebb lehetőségük van a fejlődésre. Az elhízott gyermekeknél felnőttkorban is megmaradhat a magas vérnyomásra, **szív és érrendszeri betegségekre** való hajlam.



Szelektív evés

- Ha a gyermek nagyon **szűk választékra** korlátozza az általa elfogadott ételeket, és ez az állapot legalább két éve fennáll.
- Átlagosan 5-10 féle ételt fogyasztanak és **heves ellenállással** fogadják az új ételféleségeket.
- Testképzavar nem jellemző, nem foglalkoznak a testsúllyal és a megjelenéssel.
- A gyermek lehet sovány, normál alkatú vagy túlsúlyos is.
- **Hiánytáplálkozás** alakulhat ki.
- Az evés körüli állandó feszültség rombolja a szülő-gyermek kapcsolatot és akadályozhatja a gyermeket a társas programokban való részvételben.

Evészavarok kezelése

A CSALÁDTERÁPIA



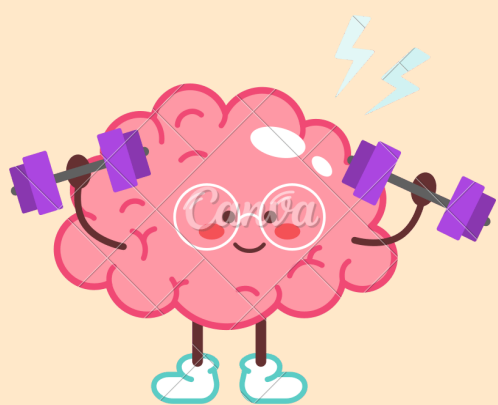
A nemzetközi irányelvek és a hazai szakirodalom és gyakorlat szerint is gyermek- és serdülőkori evészavarokban a családterápia bizonyítottan hatékony módszer.

Elengedhetetlen eljárás, mert a gyermek együtt él a családtagokkal, másrészt, mert az evészavarok leggyakoribb jelentkezésekor sok család a serdülőkori életciklusváltás problémáival is küzd.

- A család működése bonyolult rendszer, melyben a családtagok tudatos és tudattalan interakciói szabályozzák a tagok egymásra hatását, együttműködését. A tünet a családi kommunikáció terméke, melynek ebben a szabályozásban célja és értelme és „haszna” van.
- A terápiás beavatkozás a családi kommunikáció, családi kapcsolatszabályozás megváltoztatása, mely adaptívabb megküzdési stratégiák lehetőségét adja a családnak.

Mire van szüksége az agyunknak ahhoz, hogy tudjunk tanulni?

- egy memóriabajnok tippjei -



1. Oxigénre

Ahhoz, hogy az autó működni tudjon, üzemanyagra van szüksége. Nincs ez másként az agyunk működésénél sem. Ha tanulás előtt figyelsz arra, hogy az agy friss oxigénhez jusson, máris sokat tettél a hatékony tanulás érdekében (pl. szellőztetés). Kiváló módszer a testmozgás: fuss, ugrálj, hintázz, biciklizz, táncolj, vagy amihez kedved van.

2. Megfelelő táplálékra

Az oxigéнен kívül olyan tápanyagokra van szüksége, melyeket csak úgy tudunk bevinni a szervezetünkbe, ha megesszük: olajos halak, olajos magvak, tojás (omega-3 és omega-6 zsírsav); zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend (B és C vitaminok).



3. Alvásra

A pihentető éjszakai alvást nem spórolhatjuk meg, ugyanis memóriánk csak így képes tartósan eltárolni az új információkat. Ha mégsem tudunk eleget aludni, az általában csak egy felszínes tanulást tesz lehetővé, az információk nagy részét hamar elfelejtjük.

Lehet veled is előfordult már, hogy közvetlenül ébredés után eszedbe jutott egy új ötlet, ugyanis éjszaka míg te aludtál az agyad aktívan dolgozott.



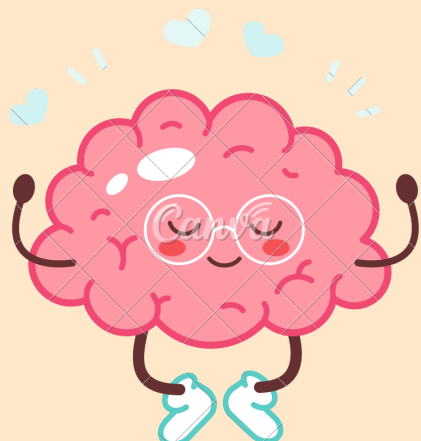
4. Elfoglaltságra/feladatra

Ha az izmainkat akarjuk erősíteni, akkor azt megtehetjük testmozgással és sporttal. Ugyanez az alapelv működik az agyunknál is: minél többször használjuk, minél több új dolgot tanulunk, olvasunk, annál könnyebben tudjuk rögzíteni az információkat. Képzeld, a memóriabajnokok kártyapaklik memorizálásával tartják edzésben magukat!



5. Nyugalomra

Ha nagyon feszültek vagyunk tanulás közben, akkor nem fogunk tudni koncentrálni a tanulnivalóra. Ebben is jó szolgálatot tesz a testmozgás: mozgasd meg magad (ötletekért lásd az első pontot)! Ezen kívül írhatasz egy listát is arról, hogy milyen tevékenységek kapcsolnak ki téged igazán: van, akit a rajzolás, van olyan, akit a zene vagy egy beszélgetés a barátaival. Neked mi szokott leginkább segíteni?





Hivatkozások:

Tóth L. (2008): Pszichológia a tanításban. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen.

Cole M., Cole S. R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.

Pászthy, B. (2008): Evészavarok és testképzavarok. Pro Die, Budapest.

Dominic O'Brien (2011): Memóriafejlesztés. Trivium Kiadó, Budapest

Balázs Judit - Miklósi Mónika (2015): A gyermek-és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve. Semmelweis Kiadó. Budapest

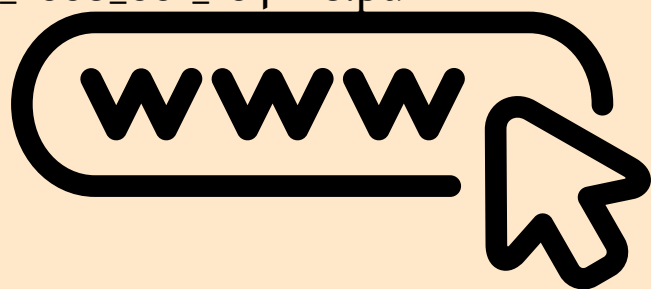
Túry Ferenc és mtsi: Irányelvek és ajánlások az evészavarosok kezelésében. Psychiatria Hungarica, 32.

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sporttudomany/orthorexia_nervosa.html

<https://mashogy.hu/gyermekkor/>

Tari, A. (2010): Y generáció. Jaffa Kiadó, Budapest.

Szenczi, B. (2008): Énkép és tanulás: Nemzetközi kutatási irányzatok és tendenciák In: Iskolakultúra Online, 2, (2008) 104-118 Letöltés helye: http://misc.bibl.u-szeged.hu/45531/1/iol_2008_001_104-118.pdf



Hasznos linkek:

<https://felelosszulokiskolaja.hu/eletmod/a-gyermekkor-elhizas-ellen>

<https://gyogyhirek.hu/gyakori-evesi-nehezsegek-kisgyermekkorban-i/>

<https://gyogyhirek.hu/gyakori-evesi-nehezsegek-kisgyermekkorban-ii/>



Felmerülő kérdések esetén keresse bizalommal az intézmény pszichológusát!

A hírlevelet összeállították és szerkesztették:

Czurkó-Jósvai Edit

Fekete Anna

Irinyi Tünde

Jagamos Izabella

Katona Kitti

Mosolygó Tamás

Prem Ingrid

Rácz András