

SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL



Habis Melinda
klinikai szak-
pszichológus
online tanácsadás.
com/

Legyen cicája?

11 éves egyke kisfiam nehezen barátkozik, kicsit magányos. Pedagógus édesanyám szerint nagyon jót tenne neki egy kiscica.

„Magányos, befelé forduló” jellegére

Édesanyja ötlete jónak tűnik, bár önmagában aligha oldja meg a komolyabb lelki bajokat. De egy társállat ilyen esetben mindenképp sok pozitívumot hordoz magában. Egyrészt rendszerességet visz a gyerek életébe, hiszen fontos a cicának megfelelő időben enni adni, tisztán tartani a fekhelyét, gondozni a szőrét. Az állattal való kapcsolat erősíti a gyermek kapcsolódási, együttérzési képességét is. Fia meg fogja tanulni, hogy vannak kötelezettségei, melyekre folyamatosan figyelnie kell. Arra viszont fel kell készülni, hogy ha gyerekekre bízunk egy állatot, akkor a gondozása azért közös feladat lesz, hiszen egy ennyi idős gyermek még nem biztos, hogy tökéletesen át tudja gondolni a cica ellátásának minden aspektusát. A tervezésért és felelősségtudatért felelős agyterületek ugyanis csak 21 éves korra fejlődnek ki teljesen,

így elengedhetetlen a szülő támogatása.

Nagy előnye még a cicatartásnak, hogy egy állat felé könnyebb kapcsolatot kezdeményezni, mint a társak felé.

Ezen alapulnak az állatasszisztált terápia is. Ráadásul a macska simogatásának hatására a

gyerekek boldogsághormonok szabadulnak fel. Ha valamilyen apróság miatt lehangolt, egy kis játék a cicával felvidíthatja. A kisállat befogadása ugyanakkor önmagában nem biztos, hogy megoldás lesz. Ha csak a macska az egyetlen barátja, az problémát jelent. A gyerek számára fokozottan fontosak a társas kapcsolatok is, melyek kialakulását támogatni kell feltétlenül. A szülők szervezzenek partit a gyerekeknek és kis barátainak, engedjék, hogy a srác legjobb pajtása ott aludhasson. Vigyék el a gyereket olyan helyekre, olyan programokra, ahol hasonló korúakkal találkozhat, barátokat szerezhet. A cica segítheti a barátkozást is, hiszen akinek cicája van, szívesen beszél az állatról, és ezzel könnyebben teremt kapcsolatot másokkal, illetve más macskatartó gyerekekkel. A hasonló érdeklődésű gyerekek mindig könnyebben összebarátkoznak.

Ugyanakkor ha a fia lehangoltsága a cica mellett sem múlik el, akkor mindképp érdemes pszichológushoz vinni.



KUTYABARÁT MUNKAHELY

Jó hírük van

Amióta feketén-fehéren bebizonyosodott például az, hogy a kutyák jó hatással vannak az ember érrendszerére, azóta még nagyobb erővel folynak a kutatások, hogy milyen más pozitív hatásai lehetnek az állattartásnak. Az is kiderült, hogy a cica simogatása csökkenti a vérnyomást, a halak nyugtatják az idegeket.

A legújabb kutatások pedig már arra irányulnak, vajon milyen előnyük lehet a kutyabarát munkahelyeknek. Legalábbis bizonyos munkahelyeknek. Mert egy pékségben nyilván nincs helye egy kutyának, ám egy könyvelő vagy egy informatikus miért ne vihetné magával kedvenc négylábúját – ha a többieknek nincs ellenére.

A következő előnyöket kutatások vagy kísérletek révén már sikerült be is bizonyítani!

SERKENTI A FIZIKAI AKTIVITÁST

Színesíti a kávészünetet, ebéldidő egy kis frissítő testmozgás az ál-

lattal: ezzel sokat teszünk keringésünk, izületeink védelméért.

JAVÍTJA A HANGULATOT, A TERMELÉKENYSÉGET

Kiderült, hogy az állat jelenléte kifejezetten növelte az együttműködési készséget az alkalmazottak között. Jobban megtalálják egymással a hangot, oldja a hangulatot az állat jelenléte.

CSÖKKENTI A MUNKAERŐ-ELVÁNDORLÁST

Egy felmérés szerint a home office-ből visszatérő kutyatulajdonosok 70 százaléka hiányolja kutyáját, miután újra állandó jelenlétet vár el a cég. Sokan jelezték: inkább új helyet keresnek maguknak. Van értelmük tehát a kutyabarát cégeknek.

NÖVELI A MEGELÉGEDETTSÉGET

A kutyás dolgozó, ha kedvencét magával viheti, elégedettebb, az elégedettebb dolgozó jobban dolgozik, a boldogabb ember ritkábban betegszik meg – ez pedig anyagilag is jól jön a munkáltatónak.

JAVÍTJA A CÉG HÍRNEVÉT

Az emberek szívesen dolgoznak az új dolgokkal kísérletező cégeknél. A kutyabarát munkahely üzenete: a cég számára fontos a dolgozó mentális egészsége.



ILLUSZTRÁCIÓ: SHUTTERSTOCK

IRTA ÉS ÖSSZEÁLLÍTOTTA: BÁN JUDIT