



# GYEREKRE VÁRVA

## A Hóembertől a Kisemberig

A meddőség, a hosszúra nyúlt vágyakozás a gyermekre érzékeny és személyes téma, ugyanakkor komoly társadalmi jelentőséggel bír. Miközben az orvosi vizsgálatok és beavatkozások tárháza látványosan bővül, a statisztikák nem javulnak. Íme, egy személyes történet és az ebből született indíttatás, amelyet talán nem túlzás misszióknak hívni, és amely jó példát nyújt egy másfajta megközelítésre. A meddőség mögötti lelki küzdelemről *Orbán-Horváth Éva* mentálhigiénés szakemberrel, pszichodráma-asszisztenssel beszélgettünk.

♦ – **Miért éreztél úgy, hogy fel kell karolnod ezt a témát?**

– Szinte mindenhol arról hallani, milyen fontos a család. A család jelenti a gyökereket, hátteret, életet, biztonságot. Otthon, testvérek, gyerekek... De milyen lehet olvasni ezekről azoknak, akik egyelőre csak vágyakoznak mindeyre? Egyre többen vagyunk sajnos, akik úgy érezhetjük, nem értenek meg, sőt, belegázolnak a lelkünkbe, vagy egyszerűen csak figyelmen kívül hagynak. Nem lehetünk a tagjai azon emberek közösségének, akik gyerekekkel ajándékozzák meg a párjukat, magukat és a társadalmukat. Némán hallgatunk és szenvedünk. Az életünket a vágy tölti ki, aztán a tehetetlenség, harag, és közben úgy érezzük, egyre fogy az időnk. Belekerülünk egy olyan ördögi körbe, amiből már nem nagyon látunk ki. Közben körülöttünk születnek a gyerekek, barátoknál, ismerősöknél... és mi még sehol nem vagyunk. Feladjuk, aztán újrakezdjük. Orvoshoz megyünk, kitesszük magunkat a vizsgálatoknak, aztán talán belevágunk különböző mesterséges megtermékenyítésekbe. Amiknek során lehet, hogy megfog az élet, de lehet, hogy nem. Ahhoz hasonlíthatnám, mint amikor dugóba kerülünk. Dugóban lenni, elakadni egy olyan úton, aminek határozott célja van, ahová el szeretnénk jutni, és persze időre. Ott nagyon nehéz a várakozás, mert pár perc is óráknak tűnik. Legjobb ezt minél hamarabb tudomásul venni. Attól nem biztos,

hogy könnyebb lesz, de legalább realizáljuk a helyzetet: most nem fogok odaérni, és nem tudom, mikor érek oda, talán soha. Ezt a legnehezebb elfogadni.

– **Személyesen is érintett vagy?**

– Valahogy így éltem meg, milyen babára várni. Csoda akkor történt, amikor néha el tudtam engedni azt, hogy akadály van előttem, mögöttem, körülöttem, mert akkor észrevettem, hogy úton vagyok!

Van egy csodálatos férjem, akivel nagyszerű együtt lenni, jó nőnek, feleségnek lenni! De ide el kellett jutni. A házasságunk utáni első évben minden hónapban vártam, hátha most jön a baba! De nem jött, és nem jött a következő évben sem. Elkezdtük az orvosi kivizsgálást, amire nagyon nehezen vettem rá magam, mert féltem, ha kiderül, hogy nem lehet gyerekem, akkor azt a maradék reményt is elveszít tőlem, ami hónapról hónapra vitt előre. Megéltem, milyen a petevezeték-átfűvés, ekkor már az ötödik évnél tartottunk. Semmilyen problémát nem találtak. Közben egy pszichodráma csoportban elkezdtem foglalkozni azzal, mi lehet az oka, hogy nem jön a baba. A férjem párhuzamosan szintén ezen rágódott. Olyan volt, mint egy hullámvasút, és amikor mélyen voltunk, akkor szomorúságot, felemészítő fájdalmat, elkeseredettséget, igazságtalanságot éltünk meg.



A szülők, barátok eleinte kérdezősködtek: Na, lesz baba? Mikor jön? Mi mindig próbáltuk udvariasan, őszintén elmondani, hogy szeretnénk, de még várat magára a mi babánk. Aztán a végére már kérdezni sem mertek, mi is kerültük az ilyen beszélgetéseket.

#### **- És hogyan folytatódott ez az út?**

- A petevezeték-átfűvés után két hónappal fura érzésem támadt. Már hosszú hónapok óta nem néztem terhességi tesztet, de ekkor vettem egyet, megcsináltam, pozitív volt. Soha nem ismert izgalmat, boldogságot éreztem! De sajnos nem tartott sokáig. Körülbelül három héttel később elvetéltem. Ő volt az én kis Hőemberem... aki elolvadt. Úgy éreztem, én is meghaltam. Úgy éreztem, Isten játszik velünk. Először előntött a fájdalom – ami már nagyon ismerős volt –, aztán a harag, tehetetlenség, végül a szomorúság. Ez utóbbi nagyon sokáig elhúzódott, túl sokáig. Egy év múlva egyéni terápiába mentem, mert úgy éreztem, a gyász felemésztt engem és a férjemmel való kapcsolatomat. Ott kezdtem szeretni, látni az értékeimet, kezdtem felismerni, mitől vagyok, az, aki vagyok. Megtanultam szeretni magamban a kislányt,

aki gyermekként hiányokat élhetett meg, és közben elengedni az én kicsi lánykámat vagy fiúcskámat. Megtanultam gyászolni, sírni és szeretni.

A hetedik, várakozással teli évet kezdtük. Újra ott tartottunk, hogy akkor ketten megyünk tovább az úton. Sokat dolgoztam, jól éreztem magam a munkámban. Aztán egyszer csak megtörtént a csoda. Pontosan az első babánk elvesztésének évfordulóján Isten megajándékozott egy újabb kisbabával, aki ma már két és fél éves! A mai napig úgy érzem, hogy a kisfiam egy Csoda! Ő a mi Kisemberkénk!

#### **- Hogyan jött az ötlet, hogy a személyes tapasztalataidat összekösd a pszichodrárával?**

- Elkezdtem gondolkodni, hogyan lehetne segíteni azokon, akik hasonló utat járnak be. Ez egy olyan eszköz a kezünkben, ami lehetővé teszi, hogy a problémát, kérdést, konfliktust „kihelyezzük”, színpadra tegyük. Ez nem szereplést jelent, nem teljesítményt, sokkal inkább azokat a szinteket mozgatja meg, amelyek a játék, a spontaneitás révén törnek felszínre. A nehézség, kérdés kimondható és feloldható lesz. A tudattalan szintet hívja elő, berögzült sémákat oldhat föl, ami saját erőből



nem nagyon mozdítható már. Mindez egy megtartó, bizalomteljes légkörben, csoportban. Ez persze egy leegyszerűsített, nem teljesen szakmai megfogalmazás. A csoportban nem feltétlenül klasszikus pszichodráma együttléteket tervezünk, hanem kifejezetten erre a problémára épülő alkalmakat alkotunk meg kolleganőmmel, Calin Mártával és másokkal, férfiaknak és nőknek. Azokból a tapasztalatokból indultunk ki, amelyeket megéltünk: én személyesen, Márti pedig hosszú évek óta vezet drámacsoportokat. Beláthatóságra törekedve háromszor kétnapos intenzív alkalmat tervezünk. A résztvevők munkájának nagy része a saját érzéseik megengedése, tudatosítása, de előkerül a párkapcsolat, a nőiesség, férfiasság és sok egyéb. A legfontosabb, hogy érezzék, nincsenek egyedül, hogy ez nem egy szégyenletes állapot.

### **– Miért fontos szétválasztani a foglalkozást férfiakra és nőkre?**

– A férfiak talán még a nőknél is nehezebb helyzetben vannak. Sokan nem tartják „férfiasnak”, hogy az érzéseikről beszéljenek. Ez a probléma a férfiasságot kérdőjelezi meg számukra, ami hatalmas teher rajtuk. De más szempontból is szerencsés, például sokszor meg akarom kímélni a másikat a saját fájdalmamtól, és ez megakadályoz engem is az átélésben. Máskor egyszerűen máshol tartanak a párok tagjai. Ezekről nem biztos, hogy könnyű beszélni a másik előtt.

### **– Hogyan éritek el ezeket a párokat? Hiszen ahogy mondod, nem könnyű erről beszélni...**

– Dr. Spánik Gábor nőgyógyász, aki többek között meddőséggel is foglalkozik, vállalta, hogy azoknak a nőknek, pároknak, akik hozzá fordulnak, figyelmébe ajánlja ezt a lehetőséget, mert véleménye szerint

a meddőség kérdése nagyon összetett, amiben a lelki háttérnek is bőven jut szerep. Nagyon jó, hogy találtunk olyan szakembert, aki az embert test és lélek egységeként gondolja el, és ennek megfelelően próbálja kezelni. Tapasztalataim szerint ez itthon nagyon ritka. Lengyelországban a meddőségi klinikán már a vizsgálatok kezdetén bevonnak pszichológust vagy a pszichéhez értő szakembert. Szeretném biztatni nő- és férfi társaimat arra, hogy ne adják fel, merjenek olyan utat is választani, ami nem csak a feladat megoldásáról, és főleg nem az egyedüllétről, szégyenről és bűntudatról szól. Ez az út sem könnyű, de szerintem a mesterséges megtermékenyítéssel járó beavatkozások sora legalább ekkora kálvária, ha nem nagyobb. Ha a testünket beáldozzuk ezért, akkor a lelkünkkel miért nem foglalkozunk legalább ugyanennyit?

### **– Van arról tapasztalatod, elméleted, milyen okok húzódnak meg a háttérben?**

– Azt természetesen sejtem, hogy a mi esetünkben milyen gyökerekkel kellett szembenézni. De határozottan tartózkodnék attól, hogy bármilyen választ adjak mások számára. Mindenkinek egyedi válasza van erre, és a körülményeink is mások: nem jövünk egy helyről, nem ugyanazt eszük, nem ugyanazt érezzük, gondoljuk. Van, akinek elég, ha életmódot vált, van, akinél végül megtalálják a biológiai okot, aminek szintén lehet lelki háttere, sőt. Ha nem is feltétlenül jutunk el A pontból B-be – nem lehet és nem is akarok ígéretet tenni erre –, mégis akadályokat gördíthetünk el az utunkból, amelyekkel egyébként minden szülősségre készülő embernek dolga lehet. Akkor is, ha könnyen jön a baba, és akkor is, ha nem. A csoport, amellet, hogy segít szembenézni az érzéseinkkel, fel is szeretne készíteni a vágyott szülősségre. ♦

# Bárki beszállhat



Babakötvény



## Babakötvény

- **42 500 Ft** állami támogatás
- az éves befizetések mértéke után akár évi **6 000 Ft** jóváírás
- korlátlan felhasználás

Igényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

akár  
**5,4%**  
kamattal!

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. A 2013-2018. évi központi költségvetési törvényekben az adott évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.

Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 3,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható.

# ÉDESHÁRMASBAN 1.



Talán a legnagyobb elhatározás, amelyet egy párkapcsolatban megteszünk, az édeskettes feladása egy új élet befogadása érdekében. Mekkora kaland részt venni a teremtésben! Mégis számos házasság megy tönkre olyan sérelmek következtében, amelyek az első gyermek vállalásának időszakában mélyülnek el.

- ◆ Zsófi a fürdőszobában izgatottan lesi a mosógép tetejére fektetett papírcsíkot. Vajon jól érezte? Mi lesz, ha tényleg? Hónapok óta erre vár, mégis elképzelhetetlen! Csak néhány pillanat, de örökkévalóságnak tűnik... Péter a konyhában áll, teljesen lefagyva. Érti, valami egészen rendkívüli történik, amire semmilyen befolyása nincs már. Hogyan lehet ezt túlélni?! Zsófi sosem látott arckifejezéssel tárja ki az ajtót: „Pozitív!”

A gyermek megfogásával a pár közötti kizárólagos kapcsolat szükségszerűen felbomlik. A várandósság tudata átforgalmazza a nő viszonyulását társához. Az önálló, határozott életvitelű személyiség háttérbe húzódik, helyébe a másiktól függő, az idő előre haladásával egyre kiszolgáltatottabb állapotos asszony lép. Még a könnyedén viselt várandósság is terhessé válik a folyamat végére: a növekvő gyermek kikövetel mélyülnek a teret és figyelmet szülei életében.

## ANYÁVÁ ÉRLELŐDNI KILENC HÓNAP ALATT

Mondják, az anya együtt születik meg gyermekével. Nem feltétlenül zökkenőmentes folyamat ez, számos buktatót rejtget. Zsófi az első mámoros napokon túllépve szembesül a fizikai átalakulás cseppet sem kellemes tüneteivel. A rosszulletek mellett nem hagyja nyugodni a gondolat: „Megmarad-e a magzat?” A nők általában a 12. hétig nem verik nagydobra állapotukat, így a titkolózás, a kifogáskeresések terhe is nyomasztja őket.

## ÖNKÉNTES SZÁMÚZETÉS

A munkatársak, barátok, rokonok gyakran kirekesztődnek az első hónapok történéseiből, a kismama óhatatlanul kezdi elszigetelni saját magát korábbi közösségeitől. Nem csak változókéony közérzete és hangulata jelent nehézséget. A várandós nők aggodalmi is egyre szaporodnak, párhuzamosan a növekvő ismereteikkel a magzat fejlődéséről. Olykor egyszerű testi jelenségek is egészen irreális félelemkékké torzulhatnak.

A várandósság középső, átmenetileg kiegyensúlyozottabb ideje elteltével sok kismama akarva-akaratlanul már szívesebben tartja magát távol a társaság zajától, a munkahelyi gondoktól. Elég megbirkóznia változó testével-lelkével, összehangolódnia magzatával, berendeznie új életét. Szerencsés esetben a párja is helyet kap gondolataiban, érzéseiben, és igyekszik bevonni őt átalakulásába.

## A LEENDŐ APA TERHE

Hogyan reagál minderre a férfi? Péter, bár ő Zsófi bizalmasa, nem ritkán mégis kirekesztve érzi magát a párja és magzatuk között formálódó kapcsolatból. Neki nincsenek fizikai tünetei, csak a teendői szaporodnak hétről hétre, miközben a korábban megerősítést és kielégülést nyújtó testi örömei egyre fogyatkoznak. Veszteségek érik, amelyek miatt még csak szomorkodnia sem illendő! Hogyan néznének rá, ha elmesélné valakinek, hogy egy szeszélyes hangulatú és fizikai állapotú, egyre növekvő igényekkel és pocakkal bíró, kapaszkodó és függő személlyé változott a szerelme?!

Számos férfi túljut ezen a megterhelő időszakon, és végül képes megfelelni a támaszadó, terhelhető, gondoskodó férj szerepének, büszkén szemlélve asszonya terebélyesedő idomait, aki az ő utódját hordozza.

## TRÓNÖRÖKÖS VAGY TRÓNKÖVETELŐ?

Ki az, aki mindent megváltoztatott? Kinek van ekkora hatalma? A gyermekkel kapcsolatos fantáziák segítik a pár számára megtalálni szülőszerepüket. Az álmodozás, névkeresgélés, babakelengye-beszerezés mellett ma már egészen korán informálódhatunk a magzat neméről, egészségi állapotáról, sőt, akár kinézetéről, arcvonásairól is. Mire az újszülött megérkezik, alig marad valami rejtve.

Ha fizikai eltérésre, betegsége számíthatnak a szülők, ez gyakran már a méhen belül kiderül, nem kevés szorongást okozva, egyúttal felkészülési lehetőséget biztosítva a várakozóknak. Amennyiben valamelyik nemet előnyben részesítették, és a kicsié nem egyezik, elkezdődhet a szembenézés a realitással. Ugyanakkor mindez nem feltétlenül segíti a háborítatlan várandósságot. Különösen akkor nem, ha a szülők számára elfogadhatatlan tények kerülnek napvilágra. Ilyenkor a családottság és az álmok összetörése csak tetézi az egyébként is jelentős szerepvesztéssel járó időszakot mindkét fél számára. Miért éri meg mindez?

Zsófi a szülőszobán a fájdalommal, testi-lelki kiszolgáltatottsággal szembesülve veszi tudomásul – bár megtanult jól lélegezni és préselni –, hogy a folyamatot mégsem ő irányítja. Hagynia kell mindezt megtörténni. Péter megrendülve követi az eseményeket, igyekszik nem kimutatni aggodalmát, és nem útjában lenni a segítőknek. Először ő pillanthatja meg a gyermekét, aki világra küzd önmagát, és hangos kiáltással szívja be első lélegzetét, majd megnyugszik édesanyja mellkasán. A megkönnyebbülés és boldogság közepette mindketten tudják, hogy életük legjelentősebb perceit tapasztalhatják meg, s ez még szorosabbra fűzi kettejük kapcsolatát. ♦



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ

# ANYÓS-SULI

„A menyem nem hagyja, hogy amikor az unokákra vigyázok, el is mosogassak”, „A fiamék minden telefonhívást ellenőrzésként élnek meg”, „Ki se kéri a véleményem a függönyválasztáshoz!” – csak néhány a számos konfliktushelyzetből, amiket az anyósok élnek meg a menyükkel vagy vejükkel szemben. Pedig a feloldáshoz néha elég csak megfogalmazni a problémát, és érezni, hogy nem vagyunk egyedül. A Kilátó Ferences Mentálhigiénés és Lelkigondozói Szolgálat keretei között működő Anyós-suli ezt kínálja. Létrehozói **Süttő Márta** tanár, mentálhigiénés szakember, pszichodráma-vezető, valamint **Szikora Istvánné Ildikó** gyógypedagógus, pszichodráma-asszisztens. Egykori menyek, ma többszörös anyukák, anyósok és nagymamák, így nem elsősorban a szakirodalom vezérli őket. Sokkal inkább az élet.

## ♦ – Milyen indítással vágtatok bele a suli létrehozásába?

**Süttő Márta:** Anyósom nagyon szép nő volt. A férjem magas piederasztalra emelte, mert nagyon jól főzött, és általában mindent kiválóan tudott. Fiatalasszonyként sokáig frusztrált, vajon hogy fogok tudni megfelelni a férjemnek a tökéletes anyukájához képest. Mégis kialakult köztünk egy egyensúlyi állapot. Nem túske van bennem, hanem hiány, mert korán meghalt, és nem tudtam begyakorolni a mintát. Az anyóssá válásom közeledtével kezdtem felkészülni az új szerepre, és ennek kapcsán szembesültem vele, hogy milyen sok nőnek vannak megoldatlan problémái ezen a területen. Egyebek mellett ez vezérelt az Anyós-suli létrehozásában.

**Szikora Ildikó:** Az én motivációm a saját anyósomhoz fűződő nehéz viszonyom. Már akkor elhatároztam, hogy nagyon odafigyelek majd, hogyan viselkedem a menyeimel és vejeimmel. Közben már tudom, hogy én is léphettem volna, és azt is, hogy az anyósom bizonyos kérdéseket nem is tudott volna másként megoldani a ráakódott terhek miatt. Ráadásul heten vagyunk testvérek, így láttam azokat a nehézségeket is, amelyek édesanyám és a menyjelöltek között kialakultak. Ez is jó támpont volt ahhoz, hogy milyen ne legyenek majd.

– Részben érthető a nem is olyan régi korok gondolkodásmódja: a sokszereplős család működtetése, főleg, ha fiam, lányom, menyem és vejem is van benne, egyszerűbb, ha ők alkalmazkodnak hozzám.

**SM:** Nekem, mint anyósnak egyszerűbb lenne így, de konfliktusosabb. El kell fogadni, hogy a fiatalok másképp gondolkodnak és mást várnak el tőlünk. Van, aki gondoskodásnak, figyelmességnek éli meg, ha például unokavigyzás közben az anyósa el is mosogat, és van, aki tolakodásnak, esetleg burkolt kritikának. Szükség van arra, hogy ráhangolódjunk, ki mit szeretne, és fontos a viszonyulás. Hatalmas előrelépés a kapcsolatunkban, ha előre meg tudjuk beszélni, ki mit vár a másiktól.

**SZI:** A lányok ösztönösen az édesanyjukkal beszélnek meg a fontos kérdéseket, így például azt is, hogyan rendezzék be a lakást. Az én lányaim is szívesen fordulnak hozzám ilyen ügyekben, a menyeim jóval kevésbé. Ezt tiszteletben tartom. Amikor kéri, ott vagyok segíteni, de kéretlenül sosem.



**– Minden élethelyzet más, ezért egy adott problémát sem csak egyféleképpen lehet megoldani. Mindenre van receptetek?**

**SM:** Nem kész válaszokat kínálunk, pusztán el tudunk indítani egy változást, fejleszteni tudjuk a csoporttagok önreflexió és kommunikációs készségét, és saját identitásuk megtalálását. Fontos, hogy egy anyósna legyen saját élete, és megtalálja önmagát az új szerepében.

**SzI:** Ahogy a csoporttagok elmondják a saját tapasztalataikat, sokat szelődülnek a legkeményebb helyzetek is. Akik belesüppedtek egy nehézségbe, itt elkezdnek kilátni a gödörből. Meglátják azt az irányt, amerre el tudnak indulni a menyük vagy vejük felé. Fontos tudatosítani, hogy a család egy olyan egység, ahol ha az egyik oldal elkezd pozitívan viszonyulni, az húzza magával a másik oldalt is.

**– Mennyire szólhatunk bele a saját gyerekünk párkapcsolatába?**

**SM:** Annak lehet segíteni, aki segítséget kér. Ott kell melléállni, ahol éppen tart, még ha én előre is látok sok mindent. A gyermeknek nem a mentálhigiénés segítőtje vagyok, hanem az anyukája. Van, amikor jelzi, hogy el akar mondani valamit, mert kíváncsi, hogyan reagálok rá, és olyan is van, hogy elmond valamit, de nem kíváncsi a véleményemre. Ezen nem megsértődni kell, hanem örülni annak, hogy tudja, mire van szüksége: adott esetben csak egy kis gondolatrendezésre, máskor konkrét szülői segítségre.

**– Mennyivel jobb a csoportos foglalkozás, mint az egyéni?**

**SM:** A probléma egyetemességét megérzik a résztvevők: küzdelmükkel nincsenek egyedül. Technikáink segítségével biztonságos környezetben tudják kipróbálni azt, amit egyébként nem mernek. Visszajelzést kapnak egymástól: „ha te így viselkedsz, én így érzem magam”. A gyakorlatok során olyan gondolatokat, érzéseket mondanak ki a csoporttagok egymásnak, amiket az érintettek maguknak nem tudtak szavakká formálni. Sokszor már ez elindít egy változást. Ahhoz, hogy a gyerekek szárnyaljon a párjával együtt, szabadnak kell lennie. Nem ülhetnek a hátukra a frusztrációikkal együtt. Gyönyörködnünk kéne bennük, nem lehúzni őket. ♦

#### **KIT TARTANAK A FIATALOK JÓ ANYÓSNAK?**

„Nem telepszik ránk.”

„Ápolt, csinos, foglalkozik magával.”

„Nem tukmál minket étellel, nem hiszi, hogy éhezünk.”

„Nem manipulál se pénzzel, se érzellemmel.”

„A bizalmunkkal nem él vissza, nem pletykálja ki a titkainkat a barátnőinek.”



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# SAJÁT NYELVÜNK

◆ Ha a saját tapasztalat nem is nevezhető általánosnak, nem támaszkodhat statisztikai adatokra, mindenképpen igaz, mert legalább egy megbízható forrás alátámasztja. Újságcikkekből, tanulmányokból kiolvasott okosságok valóságtartalmában mindig van okunk kételkedni, a hozzánk közel állók szavában viszont – jó esetben – nem. Például az interneten terjesztett gyakori hiedelemmel ellentétben, amely szerint a szerelem néhány év alatt biztosan elmúlik, és átalakul „tiszteletté”, „szeretetté”, „kölsönös megbecsülésé” és más közhelyekké, velem ez másképpen van; én a feleségembe ugyanúgy szerelmes vagyok, mint húsz évvel ezelőtt, és egyáltalán nem nevezném „tiszteletnek” azt az érzést, ami eltölt, amikor megpillantom. Konzultáltam erről néhány barátommal, és érdekes módon ők is hasonlóan nyilatkoztak. (Nem az én érzelmeimről, hanem a sajátjukról.)

Nekem a szüleimmel való kapcsolatomat is az ünnepléses tisztelet helyett inkább valami kedélyes játékoság jellemezte. Egy-egy kifejezést, beszólást, viccet áthoztam az új családomba is, amivel ezek a szokások tovább öröklődnek. Bizonyos szavakra, szituációkra megvannak azok a reakciók,


Hajlamos vagyok rá, hogy ha a családból valaki elmeséli egy problémáját, vagy tanácsot kér az élet nagy gondjaival kapcsolatban, akkor elmondom a saját, hasonló élményeimet. Ezt a feleségem úgy fordítja le, hogy kizárólag magamról tudok beszélni. Ilyenkor kénytelen vagyok elmagyarázni, hogy bármilyen kérdésben (legyen az párválasztás, hit vagy akár hétköznapi apróságok) a saját tapasztalatokon alapuló vélemény a leghitelesebb.

amiket a beavatottak pontosan értenek, a kívülálló számára felfoghatatlan vagy idegesítő; mi éppen csak összemosolygunk, és pontosan tudjuk, ki mire gondol. Például valahányszor banánt ettünk (gyerekkoromban nem volt túl gyakori), édesapám – aki egyébként mindig nekünk adta a maga részét – elmondta ezt a viccet: *Két majom beszélget. Azt mondja az egyik: „Banán van a füledben.” „Mi?” „Mondom: banán van a füledben.” „Nem hallom, mert banán van a fülemben.” Később már a déligyümölcs láttán épp csak annyit mondott: „Banán van a füledben!”*

November végén meglátogattam immár özvegy apámat. Kicsit rosszul érezte magát, nehezen vette a levegőt, ágyban maradt. A kihívott ügyeletes orvos szerint valami fertőzés, pihengessen. Nem akart semmit enni, búcsúzásakor azért felkarikáztam neki egy banánt, és otthagytam az éjjeliszekrényen. Elköszöntem, kijöttem, de valamit még utánam kiáltott. „Tessék?”, fordultam vissza. „Banán van a füledben!”, mondta.

Ezek voltak az utolsó szavai hozzám. Estére rosszabbul lett, nővérem felhívott, hogy bevittette a kórházba. Leállt a veséje, dialízist kapott, de már nem tudták megmenteni. ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT  
AZ ÉDES KISBÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL  
TÖLTHETED LE!



[www.edeskisbám.hu](http://www.edeskisbám.hu)



PromoBox

*Az első pillanattól...*

WWW.PROMOBX.HU  
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS

# NEVELHETI A DIGITÁLIS BEVÁNDORLÓ A BENNSZÜLÖTTET?



Beszélünk a média káros hatásairól és veszélyeiről, de ritkán vesszük számba az előnyeit. Pedig szülőként is élvezhetjük például, amit egy család logisztikájához hozzátesznek a telefonos alkalmazások, csevegések. Vagy felidézhetjük diákkorunk könyvtári katalógusbogarászását is, amikor lejártuk a lábunkat egy-egy kötetért, amelyet ma otthonról, pár kattintással megszerezhetünk. Nyilvánvaló, hogy a technikai fejlődés nem ab ovo ördögtől való, bár tény, hogy az online tér akár ördögi dolgok széles skáláját is könnyen elérhetővé teheti. Szeretnénk a gyerekeinket ez ellen a legjobban felvértezni, ugyanakkor a terepen – finoman szólva – nem vagyunk otthonosak. Akkor mégis hogyan nevelhetjük tudatos médiahasználtra őket?

- ◆ A kamasz „gépezik”, „kütyüzik”, „nyomkodja” a mobilját, de vajon ezek a kifejezések mennyit mondanak el arról, mit is csinál éppen? Játsszik, csetel, filmet vagy vlogot néz, esetleg készít? Nyelvet tanul, ismeretterjesztő cikkeket vagy épp álhíreket olvas (talán arra keres választ, amit tőled nem mer megkérdezni)? Esetleg éppen szerelmet vall vagy üzletet köt? Az NMHH legfrissebb kutatása szerint a 7–16 éves gyermekek a legtöbb időt a Facebook, Messenger, YouTube, Instagram, Viber, Snapchat, WhatsApp, musical.ly felületein töltik. A számukra fontos információkat elsősorban egymástól, a korcsoportjuk tagjaitól, influencereitől szerzik. A korosztályra egyáltalán nem jellemző, hogy hírportálokat, a felnőttvilág hírforrásait keressék fel, hacsak nem a kortársaik által megosztott tartalom miatt.

## MIT CSINÁL A GYEREKEM?

„Mindenekelőtt fontos, hogy a szülő legyen nyitott gyermeke tapasztalataira – figyelmeztet Pelle Veronika, digitális műveltségfejlesztési munkatárs –, először is próbálja megérteni, mi motiválja a kamaszt ezeknek a médiatartalmaknak a fogyasztásában. Ehhez szükséges, hogy ismerje az online színteret, ahol a gyermeke a legtöbb idejét tölti, ne csak felületesen, látszatérdeklődéssel, hanem valódi kíváncsisággal. Minél inkább tisztában vagyunk gyermekünk online aktivitásával, annál jobban tudjuk befolyásolni választásait. Így tudjuk felkészíteni a veszélyekre és arra, hogy egészséges viszonyt alakítson ki a technikával. Fontos, hogy bizalmi környezetet teremtsünk, amelyben azt érzi, hogy semmiről nem ciki mesélnie, mert azonnali leszidás helyett megpróbáljuk megérteni, miért reagált így vagy úgy. Így sikerrel fejleszthetünk olyan kompetenciákat, amelyek segítik az információk válogatásában, hitelességük megítélésében. Kérjük meg őket, hogy ajánljanak nekünk YouTube csatornát, játékot, vloggert, instást, beauty bloggert, gamert! Beszéljünk róluk! Kik ők? Mit és miért ajánlanak nekünk? Mindeközben a hitelességünket érdemes megőrizni, ne keltsük azt a látszatot, hogy mi jobban ismerjük azokat a színtereket, amelyeken a gyermek éli napjai nagy részét. De törekedjünk arra, hogy miközben behozzuk a lemaradásunkat, a gyerekekben fejlesszük azokat a képességeket – például szelekció, kritikai gondolkodás, rangsorolás –, amelyekben mi már rutinosabbak vagyunk. Ne kioktassunk, hanem kérdezzünk: Szerinted ez tényleg valós hír? Ez az ember így néz ki a valóságban, mint a képen? Valóban meg lehet tanulni 14 nyelvet egy hét alatt? Miért tesz ez a vlogger mindig ugyanolyan üdítő dobozt az asztalára? Ahogy egy család leül közösen megnézni egy filmet, aztán jó esetben beszélnek is róla a végén, úgy érdemes leülni akár fél órára a gyerekekkel együtt internetezni, és beszélni a látottakról-hallottakról. A közös élményszerzés és élményfeldolgozás itt is meghatározó, ahogy bármilyen más családi programnál.”

AZ A TAPASZTALATOM, HOGY AZ INTERNETET RÉSZBEN FELESLEGES IJEDTSÉG VESZI KÖRÜL AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓ RÉSZÉRŐL. RETTENETESEN BOSSZANT, HOGY AZ ISKOLÁBAN ELRETTENTENI AKARNAK TŐLE, MERT ŐK NEM ISMERIK, NEM ÉRTIK, ÉS CSAK A ROSSZAT LÁJTJÁK BENNE.

(BALOGH BENEDEK)

Tudjuk, hogy a személyes mintaadás fontos, de amikor a szülő médiafogyasztási szokásai jelentősen eltérnek a gyerekeitől, aki már nemigen néz televíziót, nem feltétlenül használja az e-mailt vagy a Facebookot sem, mindez nem ilyen egyértelmű. Ráadásul a kiskamaszok, kamaszok esetében a kortárs csoport visszajelzései, viselkedésmintái, attitűdjei a legmeghatározóbbak. Ugyanakkor a korábban említett felmérésből kiderül, hogy a 14–16 éves kamaszok 40 százalékánál, a 11–13 éves korcsoportnak pedig a kétharmadánál még családi szabályok, korlátozások érvényesek az otthoni internetezésre, ez pedig nagyon jó és fontos gyakorlat. **Sipos Edina**, szakmai koordinátor szerint a személyes példamutatásnak ezen a téren kell



Hallgassák meg május 12-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

SZÉP LASSAN KEZDENEK HOZZÁSZOKNI AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓK A TECHNIKA HASZNÁLATÁHOZ. SOKKAL KEVÉSBÉ TUDATOS FELHASZNÁLÓK VISZONT, MINT A MI GENERÁCIÓNK, EZÉRT TÖBB VESZÉLY IS LESELKEDIK RÁJUK, ÁLHÍREK, ÁTVERÉSEK, PROPAGANDA. A NAGYSZÜLEIM LEGFŐKÉPP HÍREKET OLVASNAK A NETEN, VAGY ÉPPEM A KÖZÖSSÉGI HÁLÓK VILÁGÁT FEDEZIK FEL. A SZÜLEIM GYAKORLOTT ÉS TUDATOS MÉDIAHASZNÁLÓK.

(ROSTÁS MÁTÉ)

mutakoznia: „A szülői hitelesség szempontjából fontos az, hogy a médiaeszköz használatára vonatkozó, közösen lefektetett családi szabályokat a szülő betartsa, és maga is betartsa! Amennyiben az a szabály, hogy egy közös étkezésnél vagy egy családi közös program során (pl. társasjátékozás) vagy este egy bizonyos időpont után nem lehet okostelefont használni, a szülő is tartózkodjon az eszközhasználatától! Ha ezeket a szabályokat még egy korábbi életszakaszban rögzítjük, és következetesen alkalmazzuk, a mintakövetés a későbbiekben is megmarad. Emellett a szülő felelőssége, hogy olyan családi programokat – kirándulást, színházlátogatást – szervezzen, amelyek közös offline élményeket nyújtanak.”

## NEVELHETNE AZ ISKOLA AZ ONLINE ÉLETRE IS

Fontos lenne a diákokat iskolai, tantárgyi keretek között megtanítani a médiából megszerezhető információk szelektálására hitelesség és fontosság szempontjából. Annál is inkább, mivel a mozgóképkultúra és médiaismeret tantárgy csak gimnáziumban kötelező, más típusú középiskolákban csak választható, általában iskolában pedig nem is létezik.

**Lajtos Ádám**tól, a Bűvösvölgy debreceni központjának vezető médiaértés-oktatójától azonban azt is megtudom, hogy a kerettantervek szerint a magyar nyelv, az informatika is foglalkozik valamiképp a médiaismerettel. „Az informatika az információkeresési stratégiák kapcsán foglalkozik a találatok hitelességének értékelésével, míg a magyar nyelv inkább

a műfaji kategóriák felől közelít a hír felé. Természetesen legrésztesebben a mozgóképkultúra és médiaismeret adna lehetőséget a probléma tárgyalására, de a gimnáziumi kilencedikes heti egy óra nem sok lehetőséget ad erre. Különös aktualitást ad a témának a hoax (átverés) és a fake news (álhírek) térhódítása, ezeket a jelenségeket a médiaismereten és a fentebb felsoroltakon túl más tantárgyak tanításába is be lehet csempészni. Álhírvadászat angol nyelven angolórán; történelemből akár Báthory Erzsébet sorsán keresztül is be lehet mutatni, hogy hatalmi célokból hogyan keletkeznek álhírek, amelyek végül a szűz lányok vérében fürdő grófnő legendájává érnek; irodalomórán csoportokban Adyról is gyárthatnak híreket és álhíreket a gyerekek (Ady színes és végletek közt mozgó életútja sok mindent hihetővé tesz), és mindjárt kiderül, ki mennyire ismeri a költő életét.

A fontos az, hogy maguk a szaktanárok is ítélik megkerülhetetlennek ezt a problémát, és foglalkozzanak vele. Ez természetesen igényel utánajárást és felkészülést, de nagyon sok jó ötletet és játékot találni a témával kapcsolatban a neten. Lehet javasolni megbízható forrásokat, hasznos felébreszteni a gyanakvást a gyerekekben, és kialakítani az igényt, hogy hiteles képiük legyen a világról, és ennek fenntartásába energiát is fektessenek. Sok vita zajlik arról, hogy mit kellene tudniuk a gyerekeknek, és mit bízzanak a Google-ra, de ahhoz, hogy el tudjanak indulni egy információ hitelességének és fontosságának megítélésében, elsősorban szükség van az összes tudományterület »játékszabályainak« ismeretére. A legnehezebb élővé tenni mindezt, és nem iskolai tananyagként, hanem az életben való eligazodáshoz nélkülözhetetlen túlélőkészletként átnyújtani a gyerekeknek, eltiúntetni a tanterem falait, hogy ne elváljasson attól a bizonyos nagybetűstől.”

A BIOSZTANÁRNŐNK LELKIISMERETES, JÓ TANÁR, DE SAJNOS NEM TUDJA HASZNÁLNI A SULIS PROJEKTOROKAT ÉS A LEGALAPVETŐBB PROGRAMOKAT. MINDIG MEGKÉRTI AZ EGYIK FIÚT, HOGY KAPCSOLJA BE A GÉPET, MERT Ő NEM MERT. AZ ANGOLTANÁRNŐNK VISZONT NAGYON KÉPBE VAN: TED TALKOKAT NÉZÜNK, ONLINE TANANYAGOT HASZNÁLUNK. SZÁMOMRA AZ ANGOL EMIATT SOKKAL IZGALMASABB ÉS ÉRDEKESEBB.

(HULLÁN LUCA)

Az évtizedekkel ezelőtt végzett szaktanároknak persze nem kis kihívás tartaniuk a lépést, de a mai pedagógusképzés sem áll nyeresre ezügyben, hiszen a tanárokat képző oktatók sincsenek mindig felvértezve a legújabb technikai ismeretekkel. Nem csoda, ha a médiahasználat a kívánatosnál ritkábban kerül elő a tanórákon. A Bűvösvölgy ezt a hiányt szeretné pótolni, ahogy lehet. A munka részleteibe Sipos Edina avat be. „Az osztályfőnöki és etikaórán kiváló segédanyagként szolgáló háromrészes füzet sorozatunk a 6–9, 10–12, valamint 13–16 éves korosztály számára releváns, életszerű módon, interaktív feladatok segítségével tárgyalja a médiafogyasztáshoz, médiaeszköz-használathoz kapcsolódó témákat. A fogyasztás, a reklám, az egészséges testkép, a biztonságos internethasználat és az online személyiség alaptémái mellett a legidősebb korosztályban a sexting és online zaklatás jelenségeivel is foglalkozunk. Facebook-oldalunkon naponta osztunk meg híreket annak a színtérnek az aktuális történéseiről, amelyen a gyermek is mozog. A Budapesten és Debrecenben működő Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központok munkatársai 3–10. évfolyamos iskolai csoportokat fogadnak. A »Kép« foglalkozásunkon az alkotófolyamatban a képek értelmezése, a különböző műfajú sajtótermékekben való tudatos elhelyezése áll a középpontban, a rádióstúdióban pedig a hangokból, zenéből összeálló tartalom. Greenbox stúdióinkban saját reklámszpot, filmrészlet vagy híradóríport elkészítése közben ismerkednek meg a gyerekek műfaji-narratív szabályokkal, a vizuális és verbális meggyőzéssel és a több szempontú tájékoztatással. Internetes foglalkozásunkat két részre bontottuk. A Netvizsgálón a gyerekek közösen járnak végig egy

témát, keresnek háttérinformációt netes tartalmak kapcsán, vagy együtt szerveznek valamilyen eseményt. A Netkockázaton az online bántalmazásról, kiközösítésről, személyiséglopásról, sextingről, netes behálózásról, hiteltelen netes tartalmakról esik szó. A történetek előre megírt végkimenetele mellett a folyamatos párbeszéd, a fázisok közös értelmezése, az alternatívák felvetése biztosítja bevonódásukat.

Az érintett általános és középiskolás csoportok a Bűvösvölgy honlapján található online regisztrációs felületen foglalhatnak látogatási időpontot.” Lajtos Ádám azt is hozzáteszi, hogy a program a hátrányos térségekből is elérhető, évente egy iskolából egy csoport mehet a budapesti vagy debreceni központba, előbbibe 50, utóbbiba 32 fővel. A gyerekek utaztatása sem kerül pénzbe, hogy a program az ország minden pontján segítséget jelenthessen. ♦

**A Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központ nyolc szakkönyvet, valamint három korosztálynak készült füzet sorozatot felölelő kiadványai:**

**http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok Szülők és pedagógusok számára hasznos link a gyermekek médiafogyasztásáról: http://nmhh.hu/dokumentum/194575/szuloi\_kiadvany\_web.pdf**



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.





# MÁJUSI JELÖLT >



Füller Tímea

**Füller Tímea** hittanár, mellette több helyre is ír. A *Family magazin* mellett jelennek meg cikkei az *Evangélikus Életben*, de olvasható novellája a *Szegedi Piaristák* oldalán is. „Tócsatükörben – Mesék, tárcák, novellák” címmel jelent már meg kötete is.

## CSILLOGÓ SZEMEK

Személyes történetet osztott meg olvasóival **Füller Tímea**, aki egy véletlennek köszönhetően találkozott újra gyerekkori ismerősével. A *Family magazinban* megjelent cikk, amely a nevelőszülői hálózathoz két ponton is kapcsolódik, a Média a Csaláért Alapítvány májusi jelöltje.

- ◆ Füller Tímea ismerősei két gyereket gondoznak nevelőszülőként, tulajdonképpen nekik köszönhető a szerencsés találkozás. Őket vitték ugyanis láthatásra, amikor föltűnt az ismerős tekintet: a kicsiket egy mosolygós, nagy szemű nő vette át, hogy vér szerinti szüleikkel megejthessék az éppen esedékes találkozót. Az asszony már a bemutatkozáskor ismerős volt Tímeának, de az emlékek csak később jöttek elő, a teljes kép mozaikokból állt össze. Apránként jött rá arra: a csecsemőotthonban dolgozó gondozó ugyanaz a kislány, Mária, akit még hétéves kora körül ismert meg. Iza néni és Béla bácsi nevelte, akiknek nem lehetett gyerekük, viszont időnként kihoztak egy-egy kicsit az intézetből: ilyen volt Mária is. Amikor a nevelőszülők már túl idősek voltak, nem adtak nekik gyereket, így csak hétvégeként hozhatták el ezt a fitos orrú, apró kislányt. Már nagyobb volt, amikor a lány teljesen eltűnt, okát igazából nem is tudták. Tímea felnőtt fejjel már jobban érti ennek hátterét.  
– Hittant tanítok, gyerekek között dolgozva pedig azt látom, hogy a családok egyre jobban széthullanak. A kicsiknek a válások,

szétszakadások miatt több neve is lehet, amit néha követni sem tudunk. Ismerek például olyan kislányt, akinek volt egy születési neve, aztán megkapta az édesanyja nevét, mert kiderült, nem a gondolt személy az apukája. Keresték a valódi szülőt, amikor pedig meglett, fölvette az ő nevét. Utána viszont egy negyedik nevet kapott, mert azt az apukát édesanyja mégsem akarta – érzékelteti Tímea, mennyire nehéz helyzetekkel szembesül. Sok gyerek nevelőszülőkhöz is kerül. Ilyen az a házaspár is, akiknek két nevelt gyerekét Tímeaék kísérték láthatásra: ők már az ötödikek, akiket a házaspár időszakosan magához vesz. – Ez az eset nem egyedí, mindenhol sok az olyan gyerek, aki alig lát ép családot. Ráadásul sokszor olyan kicsikről van szó, akiket szüleik elhanyagoltak, bántalmaztak, esetleg molesztáltak. Nekik nagyon fontos, hogy legyen egy olyan nevelőszülői csapat, akikkel földolgozhatják traumáikat, és megélhetik mindazt, ami az életükből kimaradt – emeli ki Tímea. Hozzáteszi: amióta ezekkel a dolgokkal szembesült, teljesen nevelőszülő-párti lett. Jóleső érzés volt látnia azt is: Mária milyen háttérrel kerülhetett végül a helyére, felnőtként pedig miként segít másoknak. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje májusban a Kárpáti Igaz Szó munkatársa, **Simon Rita**. A kiso.net oldalon megjelent írásának címe: **Gyermekáldás: sohasem késő!**