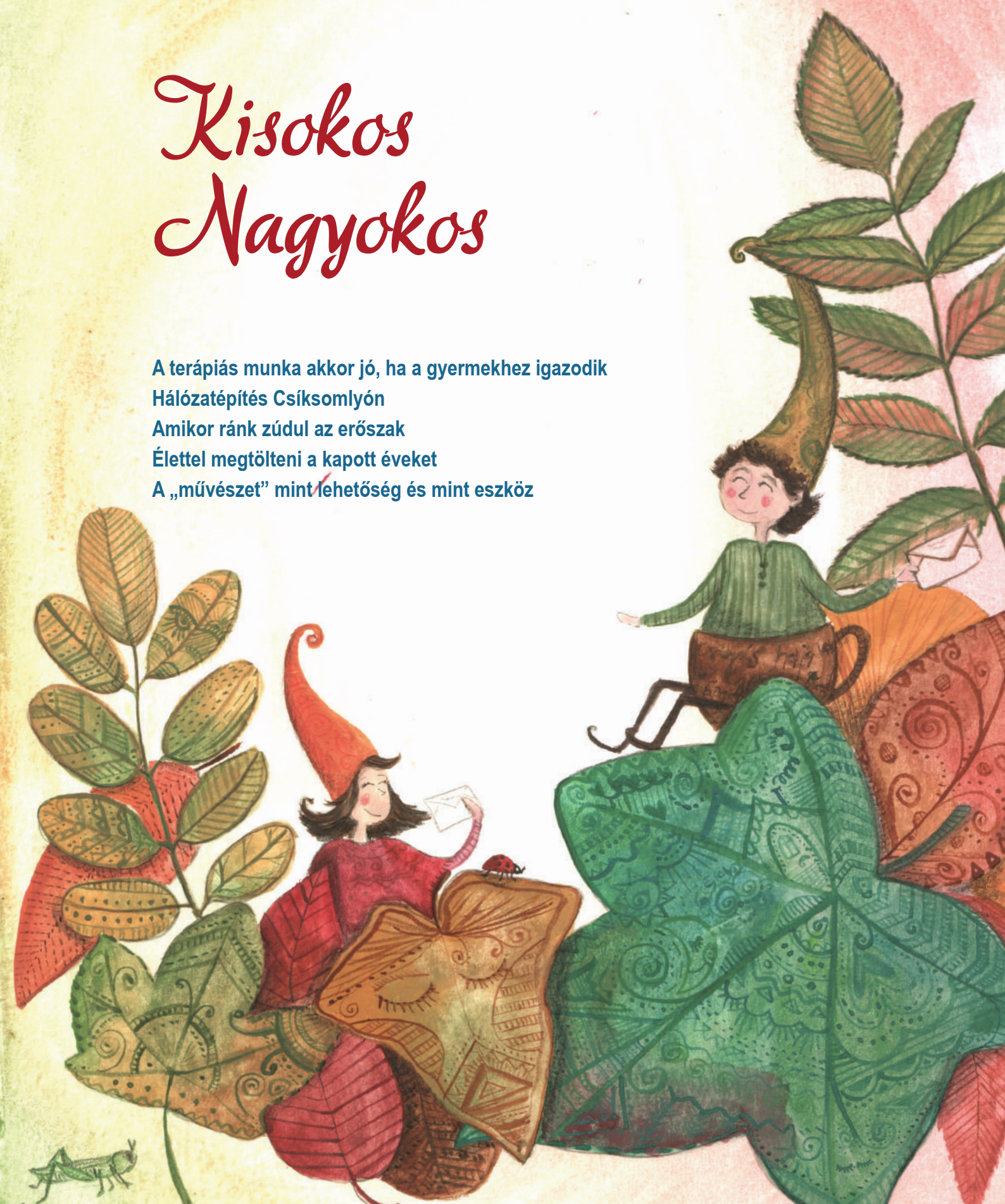


Kisokos Nagyokos

A terápiás munka akkor jó, ha a gyermekhez igazodik
Hálózatépítés Csíksomlyón
Amikor ránk zúdul az erőszak
Élettel megtölteni a kapott éveket
A „művészet” mint lehetőség és mint eszköz



Egészség – lelki egészség

A társadalmi változások olyan nagymértékűek és gyorsak, hogy állandó kihívás a mindennapok harmonikus megélése, a jó közérzet, a derűsen megélt hétköznapok. A szülő, a pedagógus is nehezen találja helyét, iránymutató értékeit és normáit az átalakult világban. Folyamatosan kérdés marad, mi az, ami elavult korábbi életformánkból, és mi az, ami megőrizhető mint örök érték, és mi az, aminek feladása önmagunk elvesztését jelentené.

A legtöbb családban sokszor arra marad a legkevesebb idő, amire gyakorlatilag minden nemzedék tagjainak nagy szüksége lenne a testi-lelki egészsége megőrzéséhez: az odafigyelésre, mások és önmagunk kímélésére, támogatására, az érzelmi újratöltődésre. Mindenki felelős valamilyen mértékben elsősorban a saját, és emellett a hozzá közelálló emberek lelki egészségéért. Egy jól működő családban, aki éppen rászorul, megkapja a kellő támaszt, biztatást, szolidaritást és türelmet ahhoz, hogy legyen ereje megküzdeni a problémákkal, szembenézni velük, kibeszélni, feldolgozni a kínzó élményeket, és meghozni, kiértelmezni a szükséges, előrevivő döntéseket. Ez az előfeltétele annak, hogy a nyomasztó problémák ne okozzanak súlyosabb testi-lelki károkat hosszú távon.

Az őszi lapszámunk ilyen kérdéskörben tartalmaz gondolatébresztő és lelkesítő írásokat. Mindnyájunk lelki egészségére váljon!

Simó Irma
pszichológus, művészetterapeuta



Kiadó

Institutio Pro Educationem Transilvaniensis
Egyesület, Csíksomlyó
E-mail: office@proeducatione.ro

Támogató

Nemzeti Kulturális Alap
ISSN 2501-1340
ISSN-L 2501-1340

Nyomdai előkészítés:

Tipographic, Csíkszereda

A lapszámot szerkesztették és tervezték:

Forró-Erős Gyöngyi, Simó Irma

A lapszámában megjelenő írások szerzői:

András Anna-Mária lelkigondozó
Antal Gabriella nevelési tanácsadó
Borota Karola pszichológus, logopédus
Vita András kosárlabdázó és kosárlabda-edző
Forró-Erős Gyöngyi pszichológus, mentálhigiénés szakember
Kovács Imre lelkigondozó
dr. Pázmán Enikő családorvos
Silló Erika pszichológus
Simó Irma pszichológus, művészetterapeuta
Szakáli Tünde lelkigondozó

Grafika

Kelemen Kinga



Beköszönő

Egészséget!

Még hallani néha idősebbeket, amint így köszönnek egymásra: Egészséget! Soha ennél szebb és bölcsebb jókívánságot! Mert mit is kíván az, aki embertársának egészséget kíván? Azt, hogy az illető ne legyen beteg – vághatnánk rá azonnal, mindenféle gondolkodás nélkül.

Vajon csak ennyit?

Az egészség jóval több, mint a betegség hiánya. A mentálhigiéné tágabb felfogása szerint az egészség mint állapot korántsem csak az egészségügyön belül értelmezendő. Sokkal összetettebb tényezők eredményeként kialakuló, fenntartható állapot.

Ebben a megközelítésben a lelki egészség gondozásának része minden lelki érték, kapcsolati kultúra fejlesztése. A mentálhigiéné ezért a lelki, kapcsolati kultúrát, valamint az önmagunk elfogadását, az önismeretet, a másik, illetve a más-ság elfogadását, a szociális, kulturális különözés tolerálását is értjük (Schuttler 2001, Itzes et al. 2006).

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészséget úgy határozza meg, mint a jóllét állapotát, amelyben az egyén meg tudja valósítani képességeit, meg tud birkózni a hétköznapi élet stresszhelyzeteivel, termékenyen képes dolgozni, és hozzá tud járulni közösségének életéhez.

Ebben a megközelítésben tehát nem akkor vagyunk egészségesek, ha éppen nem vagyunk náthások vagy tökéletes paramétereket mutat a vérképünk, hanem mindemellet megfelelők, kielégítők a szociális kapcsolataink, békében vagyunk önmagunkkal, a világgal, egyszerűen jól vagyunk. Az ember ugyanis nem csak biológiai lény, a testi egészségéhez szorosan hozzátartozik a pszichoszociális jólléte is, hogy elmondhassa: az élte teljes, egész. Jól kell érezze magát a bőrében.

Természetesen vannak tényezők, amelyek mentálhigiéné szempontból pozitív hatásúak. Ilyen például a minőségi környezet – jó lakókörnyezet, a szép kilátás, de akár a jó közlekedés vagy a természet közelsége is ide sorolható –, a megfelelő önértékelés, a saját képességeink ismerete, a fontosságunk tudata, a személyes kompetenciánk, a „képes vagyok rá” érzése, az érzelmi intelligencia, saját érzéseink felismerése és megfelelő kezelése, megélése, a fejlett problémamegoldó és stresszkezelő képesség, a kölcsönösen kielégítő társas kapcsolatok – családi, baráti, rokoni kapcsolatok – megléte.

Ilyenformán tehát nem tőlünk független az egészségünk megléte vagy hiánya. Nem szerencse kérdése, hogy jól vagyunk-e vagy sem. Hiszen mindnyájan képesek vagyunk tenni a saját jól-létünkért. Érdemes feltenni időnként magunknak a kérdést: mit tettem az elmúlt héten-hónapban a testem jól-létéért? Hát a lelkem jól-létéért? Ha nem tettem semmit, hát itt az idő. Ha igen, akkor csak így tovább.

Egészséget!

Forró-Erős Gyöngyi
pszichológus, mentálhigiéné szakember





Szülői aggodalomcsökkentő

A Lélek dallamának ápolása, nemesítése az iskolában

Az iskolát a lelki egészségvédelemmel foglalkozó szakirodalom „nagy hatású mentálhigiénés intézményként” tartja számon. (Telkes József)

Az iskolai mentálhigiéné lényege:

- lelki egészséget megőrző magatartásra törekvés erősítése;
- minél több gyerek számára lehetővé tenni az optimális intellektuális és érzelmi fejlődést;
- testi- lelki és szociális kibontakozás biztosítása;
- egy teherbíró, küzdőképes személyiség fenntartása, amely alkalmassá teszi a gyerekeket iskolai feladataik teljesítésére, miközben belső harmóniában önmagával és környezetével egyensúlyban él;
- a gyermek megterhelés- és konfliktustűrő képességének, problémamegoldó kapacitásának, személyisége erejének, épségének növelése.

Az iskolai mentálhigiéné legfontosabb feladatterülete a primér prevenció, azaz azoknak a tényezőknek a megszüntetése, amelyek egészségvesztést okoznak. „Bár az egészség nem minden, egészség nélkül minden semmi.” (Schopenhauer) Ez a gyakorlatban olyan tevékenységeket jelent, amelyek az általános egészséget segítik elő, ezáltal növelik a megbetegítő tényezőkkel szembeni ellenállást, valamint olyan foglalkozásokat, amelyek célja bizonyos viselkedészavarok, tanulási problémák megelőzése.

Sajnos teljesítmény- és sikerorientált társadalmunkban a kapcsolatok minősége, a kapcsolati tőke háttérbe szorult, az eredményre fókuszálva a pedagógus gyakran nem a gyermeket látja, annak életkori sajátosságaival, hanem a tananyagot, az elsajátítandó tantárgyat. Adott esetekben a gyermeket az eredményeivel azonosítják. Tudjuk, hogy a nevelés alapvető célja az adaptációképes, sokoldalú, kreatív, egészséges, tevékeny és örömképes személyiség kibontakoztatása. De milyen eszközei, lehetőségei vannak az iskolának a lelki egészségvédelem terén? Egyik látható, közvetlen eszköze maga az iskolai tanácsadó személye, szakmai hozzáértése, illetve a Hargita Megyei Nevelési Tanácsadó és Erőforrás Központ megtartó szakmai hálója. A romániai oktatási rendszerben 800 gyermek megléte teszi lehetővé a segítő szakember jelenlétét egy intézménynél. Sok esetben egy tanácsadó több intézmény között „osztja meg magát” – s életművészet a sokrétű igényt, helyzetet ellátnia.

A másik nagyon fontos eszköz az igazi, egészséges emberi kapcsolatok megteremtése és ápolása lenne. Diák-diák, diák-tanár, tanár-tanár és nem utolsósorban szülő-diák, szülő-tanár kapcsolat tőkéje. A tartós, támogató, intim érzelmi kapcsolatnak, amely a személyiség legelemibb szükségleteinek egyike, védő hatása van a lelki és a testi egészségre is. Ha a családi kapcsolatok minőségét sikerül megerősíteni, akkor egyben a személyiség természetes támogató, egészségvédő rendszerét erősítjük. (Telkes József). A szeretet növeli a szervezet önvédelmi képességét. Veszélyeztetett családi kapcsolatok esetén az intézményi kapcsolatot, a tanár-, illetve a kortárskapcsolatot kell javítani. Pótolni az elfogadást, szeretetet, melegséget, ami hiányzik a családi környezetből.

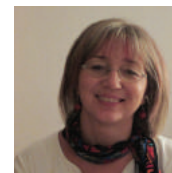
Ugyanakkor a gyermek szükségleteire jobban figyelő és építő módszerek, illetve a pszichológia humanisztikus szemléletmódjának alkalmazásával az iskola lelki egészségmegőrző lehetőségét lehetne növelni. A humanisztikus szemléletmód jelenre és jövőre orientált. Az ITT és MOST lehetősége, javítása, jobbá tétele a fontos. Az illékony örömmérés „magatól” keletkezik bennünk, ha átadjuk magunkat az itt és mostnak.” (Bagdy Emőke)

Nevelési tanácsadóként célunk a harmonikus személyiségek kibontakoztatása, ezt szolgálják az egyéni és csoportos formában tartott foglalkozásaink:

- szociális készségek fejlesztése;
- konfliktuskezelés, kommunikációs készségek fejlesztése;
- tanulási technikák, pályaorientáció;
- egyéni tanácsadás (kiemelt helyet kap az egyéni tanácsadás, a lélekszellőztető beszélgetések, amelyeknek mind a gyerekekre, mind a pedagógusokra, illetve a szülőkre nézve lelki egészségvédő hatása van; ugyanakkor fontosak az osztályfőnöki órákon, illetve szülői értekezleteken tartott tematikus előadások is).

Törekedjünk szép énekeket tárolni a lelkünkben, legyünk humorosak, vegyük észre a körülöttünk levő szépséget, jószágot, örömet, így tudjuk karbantartani lelki és testi egészségünket. Gyakran használjuk a következő gyógyszereket: humor, mosoly, öröm, derű, remény, szeretet, hit, ima, mise, biztatás, ölelés, flow.

Antal Gabriella
nevelési tanácsadó



Szülői aggodalomcsökkentő

A Rend, ami megtart

„Száll a madár, ágrul ágra,
Száll az ének, szájru szájra.”
(Arany János)

Az egészségügyi nevelés születéskor kezdődik. Az, hogy rendszeresen megfürdeti gyermekét az édesanya, haját mos, tisztába teszi, levágja körmeit és haját, mindez örömet okozva mindkettőjüknek, az egészségügyi nevelés megkezdése.

Kisgyermekkorban a porszívó zaja, a rendszeres otthoni takarítás, a legók, építőkockák, játékok elrakása, az evés előtti kézmosás, az esti, elmaradhatatlan fogmosás, miután kinőttek a fogak, az idejében való lefekvés a kipihenség érdekében szintén arról szól, hogy aktív hozzáállás kell a tisztasághoz, az életvezetéshez; nem megy az magától. Már kisövodásként megtanulja a gyermek vagy szüleitől, vagy az óvónénitől, vagy az orvosi rendelőben, hogy a tisztaság fél egészség.

Persze a dackorszakok, amelyek mint a hepehupában a hupa, rendszeresen megjelennek a gyerek, kamasz életében, és sok fejtörést és találékonyságot igényelhetnek a szülő részéről a testtel, környezettel szembeni igényesség fenntartására.

Ilyenkor nagyon jó, ha a pedagógus, óvónénéni, tanítónéni, osztályfőnök, orvos megerősíti az otthon „sokat mondó” szülőt az egészségügyi nevelésben. Erre nagyon jók a tematikus órák. Nagy szerepe lenne a testnevelő tanárnak is, aki órán is el tud ejteni egy-két ötletet az izzadás kezelésére. Jó lenne a tornaórák utáni zuhanyozási lehetőség, de ha nincs, a nedves törülközők használata is jól jön az izzadságszag elkerülésére.

A személyes ápoltságra való megtanítás, a környezet tisztán tartásáért való közösségi tevékenységek (elsősorban a családban, majd az iskolában) az első lépések az egészségügyi nevelésben.

A gyerekek a szülőktől, felnőttektől tanulnak, az ő magatartásukat koppintják le. Ezért lenne nagyon fontos a jó példa. Teréz anya, amikor tizenkét társával beöltözött kékszegélyes fehér szarjába, és elindultak a szeretet missziójában, minden este kimosták kézzel az aznapi, vérben-mocsokban elhasznált ruhájukat, és minden reggel tisztát, vasaltat vettek fel. Ez a rendjük egyik szabálya.

A Rend, ami megtart...

dr. Pázmán Enikő
családorvos



Interjú

Beszélgetés Dimény Varga Tünde gyermekpszichológussal

A terápiás munka akkor jó, ha a gyermekhez igazodik

– Gyermek-pszichoterapeutaként milyen esetekkel szembesül leggyakrabban? Melyek azok a leggyakoribb problémák, amiért a különböző korú gyermekek pszichoterapeutához kerülnek? És egyáltalán: milyen problémákkal volna jó, ha a gyermek pszichoterapeutához jutna?

– Iskola- és óvodapszichológusként leginkább szorongásos tünetekkel, magatartási problémákkal, pszichoszomatikus tünetekkel találkozom. Gyakran előfordul az is, hogy egy-egy nehéz élethelyzet, a családban bekövetkezett változások (költözés, óvoda-, iskolaváltás, a szülők válása, haláleset) kapcsán keres meg a szülő. Óvodáskorban gyakoriak a fejlődéssel, a neveléssel, a szülői hatékonysággal kapcsolatos kérdések a szülők részéről. Szintén ebben a korban gyakoriak a szobatisztasággal, testvérféltékenységgel, szeparációs szorongással kapcsolatos megkeresések. Kisiskoláskorban a tanuláshoz és iskolai viselkedéshez kapcsolható problémák kerülnek előtérbe, mint a figyelemzavar és a hiperaktivitás, és gyakoribbá válnak az iskolai helyzetekhez köthető pszichoszomatikus tünetek (fejfájás, hasfájás, hányás). Az utóbbi években megnőtt a pánik tüneteit mutató kisiskolások száma. Kiskamaszok, kamaszok esetében gyakori a megomlott kortárs- vagy szülő-gyermek kapcsolat, depresszív tünetek, önértékelési problémák, vagy az önkárosító magatartásformák, mint a falcolás vagy az étkezés zavarai. Minden olyan elakadással érdemes pszichológushoz fordulni, ami tartósan megnehezíti az életvitelt, a beilleszkedést, valamely negatív élmény feldolgozását.

– Milyen kortól tud már a terapeuta sikeres terápiát alkalmazni gyerekeknél?

– Óvodáskortól lehet egyéni gyermek-pszichoterápiát alkalmazni. Kisebb gyerekek esetében a szülőre fókuszáló tanácsadás vagy terápia segít.

– Általában milyen úton jutnak szakemberhez ezek a gyerekek: pedagógus küldi, iskolapszichológus, vagy más szakember, esetleg a szülők a kezdeményezők?



– 14 éves kor alatt mindenképp szülői beleegyezés szükséges a pszichoterápiás munkához. Tehát a pedagógus csak ajánlhatja, javasolhatja a szülőnek a pszichológust, a szülő joga eldönteni, hogy él-e vele. Egészen kamaszkorig először a szülővel/szülőkkel találkozom, nagyon fontos, hogy a gyermek akkor még ne legyen jelen, ez felnőtt-felnőtt beszélgetés. Kamaszkortól azonban fontos, hogy a serdülő is jelen legyen, szüleiével együtt „hozzák” a problémát.

Egyre gyakrabban fordul elő, hogy családorvos vagy szakorvos javasolja a szülőnek a pszichológiai beavatkozást.

– Mi történik egy ilyen pszichoterápiás ülésen? Milyen módszerekkel, miként dolgozik a terapeuta a gyermekekkel? Hogyan lehet őket együttműködésre rávenni?

– A terápiás ülésen először a probléma körvonalazására kerül sor a szülő/serdülő segítségével, aki szabadon beszél, a terapeuta pedig segíti őt a kérdéseivel. A probléma „leírásán” túl szükség van az élettörténet feltérképezésére, hiszen csak ennek függvényében érthető meg a jelen. Ezt követően kezdődik a gyermekkel való tényleges munka. Az első 3-4 alkalom a kapcsolat, a bizalom kialakulása szempontjából nagyon fontos. Ez egyúttal a diagnosztikai fázis is, a terapeuta ebben a szakaszban a gyermekkel való beszélgetés, vagy az életkornak megfelelő diagnosztikai eszközök (rajzok, kérdőívek, projektív eljárások, játékok) segítségével

felméri a probléma súlyosságát, mibenlétét, a gyermek terápiára való „alkalmasságát”, motivációját, illetve eldönti a beavatkozás módját, menetét.

Majd újra sor kerül a szülővel való találkozásra, a szülő informálására, valamint a terápiás szerződés kötésére, amely legtöbbször egy szóbeli egyezség és tartalmazza az elérendő célt, módszereket, időbeli kereteket.

A tulajdonképpeni terápiás munka akkor jó, ha teljesen a gyermekhez igazodik. Például az integratív gyermekterápia lényege, hogy a különféle terápiás iskolák módszereit integrálja, és így a terapeuta mindig ahhoz a módszerhez nyúlhat, amelyet a legalkalmasabbnak ítél a gyermek személyisége vagy a tünet jellege szempontjából.

Gyerekeknél leggyakrabban játékterápiát, bábterápiát, imaginatív és relaxációs módszereket, viselkedésterápiát és művészetterápiás eljárásokat alkalmazunk.

Serdülőknél a terápiás beszélgetés kerül előtérbe, de a pszichodráma egyéni terápiában alkalmazható elemeit is gyakran használjuk, illetve relaxációs-imaginatív eljárásokat, művészetterápiás módszereket szintén alkalmazunk. A

terápia végén van egy 2-3 alkalmas „lezárási fázis”, amely a megtett útról, az elbúcsúzásról, az értékelésről szól. Az együttműködésre való „hajlandóság”, vagyis a páciens motivációja a diagnosztikai szakaszban kiderül, a terápia sikeressége múlik rajta. Gyerekeknél/serdülőknél gyakran előfordul, hogy eleinte inkább a szülő a motivált, de a bizalom kiépítésével, a terapeuta empátiás, hiteles, kongruens magatartásával, az ítélkezéstől mentes értő figyelemmel legtöbbször elérhető a terápiához szükséges összhang.

– *Szülők jelenlétében vagy szülők nélkül?*

– Az egyéni gyermekterápiában a gyermek/serdülő a páciens/kliens, itt ő van a középpontban, ami egy kiváltságos helyzet, hiszen itt jó értelemben csak rá irányul a figyelem. Ha azonban a szülő-gyermek viszonyrendszer problematikus, akkor lehetőség van arra is, hogy bizonyos ideig szülővel együtt legyenek jelen a terápiás órákon.

Forró-Erős Gyöngyi





Kitekintő

Hálózatépítés Csíksomlyón

Október közepén hálózatépítő konferencia lesz Csíksomlyón. A múlt rendszer tükrében a „hálózat” kifejezés sokakban kelthet negatív képzeteket. Érdemes hát tisztázni, hogy mi-féle hálózatépítés zajlik majd ezen a rendezvényen.

A budapesti Károli Gáspár Református Egyetem évekkel ezelőtt indította el „Kárpát-medencei Magyar Lelki Segítő Szolgálat” megnevezésű programját. Annak célja, hogy együttműködő szakmai közösséggé szervezze az egyetem mentálhigiéné szakirányú továbbképzésének egykori és mai hallgatóit, illetve tanáraikat. A tervezett „Lelki Segítő Szolgálat” azért lehet Kárpát-medencei hatókörű, mert immár négy régióban zajlik a KRE mentálhigiéné képzése: az anyaországon kívül Erdélyben, Felvidéken és Kárpátalján. (Persze mindenütt magyar nyelven.) A KRE-n „mentálhigiénés szakember” megnevezésű oklevelet szerzett, vagy most megszerző hallgatók száma már az ezer főt közelíti. Pedagógiai, teológiai, szociális, egészségügyi, gyermekvédelmi, jogi vagy egyéb alapképzettséggel rendelkező kollégákról van szó, akik amellé mentálhigiénés szakképesítést is szereztek. Így a korábbinál tágabb ismeretek, és elmélyültebb készségek segítségével tudják szolgálni a velük kapcsolatba kerülők lelki egészségét. Mégpedig szerte a Kárpát-medencében, a legkisebb falutól kezdve a legnagyobb városokig.

Erre szükség is van, mert a magyarság mentálhigiénés, azaz lelki egészségi állapota igen rossz képet mutat. Ne csak olyan közismert problémákra gondoljunk, mint például a szenvedélybetegségek, az „idegesség” (azaz neurózis), a feszültségből fakadó szervi (pszichoszomatikus) tünetek, az öngyilkosságok és hangulatzavarok. E betegségi állapotok a jéghegy csúcsát jelentik csupán. Hátterükben, a „mélyben” sokkal általánosabb és átfogóbb lelki, magatartási, életmódi és értékbeli, kapcsolati jellemzők húzódnak meg. Sok a beteg, de még több a nem beteg, ám lelki, kapcsolati nehézségekkel küzdő polgár. Az ő lelki segítségük a mentálhigiénés szakmai munka legfontosabb feladata! Annak érdekében, hogy az időben és megfelelő módon nyújtott segítő munka, azaz tanácsadás, képzés, gondozás, fejlesztés, vagy egyéb szolgálat révén javuljon a közösség lelki egészsége, másfelől pedig az aktuális életproblémák ne fajúljanak el betegségi állapotokig. A mentálhigiénés szakember tehát lelki,

kapcsolati problémákkal küzdő, de alapvetően egészséges személyekkel, illetve közösségekkel foglalkozik. Szerteágazó szakmai tevékenységének lényege a lelki és kapcsolati kultúra építése, elmélyítése. Hiszen elsősorban ettől várható, hogy a hétköznapi életben szükségszerűen jelentkező nehézségekkel meg is tudunk birkózni, nem válunk azok áldozatává.

E szolgálatában persze a mentálhigiénés szakember is támaszra, támogatásra szorul. Ennek egyik módja a közösségbe tömörülés, melynek révén a szakemberek önmagukat is élő, összetartozó „szakmai család” tagjaiként élhetik át. Ötleteikkel, javaslataikkal, személyes példájukkal, tapasztalatikkal gazdagíthatják, támogathatják egymást. „Összekapaszkodhatnak”, bárhol éljenek a Kárpát-medencében.

A „hálózatépítés” tehát mindenekelőtt együttműködést, és összefogást jelent. Az „együttműködés” a mentálhigiénés tevékenység alapértéke. Hiszen együttműködünk klienseinkkel, azok hozzátartozóival, a csoportok tagjaival, különböző intézményekkel... és szakemberként egymással is. Enélkül nem lehetséges a nemzet lelki egészségének előmozdítása. A hálózatba tömörülés olyan együttműködés, amely a résztvevők számára az összetartozás élményét nyújtja, és szakmai önképük, önértékelésük fontos elemét is jelenti. Együttal pedig szakmai háttérrel biztosít, azaz információkat, kapcsolatokat, ösztönzést és visszajelzéseket kínál – ezáltal a hivatásgondozás, továbbképzés szerepét is betölti.

A szakmai hálózat építésével tehát „megszervezzük magunkat”, hogy képessé váljunk a hivatásunkban jelentkező feladatok ellátására. A mentálhigiénés szakemberek határon átívelő önszerveződése egész magyarságunknak is példát nyújthat. Ugyanis az összmagyarság előtt álló feladat sem kevesebb, mint hogy egyre inkább szervezze meg önmagát, növelve ezzel cselekvő- és teljesítőképességét. Az októberi konferencia tehát a nemzet önépítésének is része, illetve modellje.

Ebben maga a helyszín is segítséget jelent. Hiszen Csíksomlyón, e kultikus helyen a Föld „összeér” az Éggel, tehát különleges módon élhető meg spiritualitásunk, illetve az „emberen túlmutató” transzcendens valóság. Somlyó mint zárandokhely, napjainkra az összmagyarság találkozá-

si pontja is lett – lakóhelytől, állampolgárságtól függetlenül. E körülmény a konferencia szempontjából is fontos, hiszen a térség magyar ajkú kisebbségei a beolvadást, illetve az otthona elhagyását célzó törekvések szorításában élnek. A korábbi tévutak (például újabb diktátum reménye, háborús részvétel, szőnyeg alá söprés stb.) után mostanában a nemzeti egység helyreállításának valódi lehetősége kínálkozik számunkra. Ami nem más, mint az összetartozás megélése, a magyar emberek közötti kapcsolatok elmélyítése, a személyes és szakmai együttműködés napi gyakorlattá, jó értelemben vett rutinná alakítása. Határokon átvélve, azoktól függetlenül. A küszöbön álló hálózatépítő konferencia tehát

– a mentálhigiéné szakterületén – „nemzetegyesítő” alkalom is, amely tiszteletben tartva másokat, saját nemzeti közösségünk lelki kultúrájának épülését előmozdítja.

dr. Grezsa Ferenc

pszichiáter, mentálhigiénés szakember, szupervizor
szak- és központvezető egyetemi adjunktus
KRE Pszichológiai Intézet
Pszichológiai Továbbképző Központ

*szakterület: addiktológia, tanácsadások,
mentálhigiénés képzések és hálózatépítés*



Az Áradat Egyesület Tanácsadó és Lelkigondozói Központja

lehetőséget nyújt az egyéni tanácsadásra. Képzett szakemberek állnak rendelkezésükre, ha szülőként a gyerekeik egyéni fejlődési üteme, szorongása, közösségi beilleszkedése kérdéseket vet fel, és aggodalommal tölti el.

Antal Gabriella nevelési tanácsadó
Forró-Erős Gyöngyi mentálhigiénés konzultáció
Hausdorf Annamária lelkigondozó
Kos Ibolya fejlesztőpedagógus, pszichológus
Silló Erika pszichológus
Simó Irma pszichológus, művészetterapeuta
Szakáli Tünde lelkigondozó

Elérhetőségeink:

Elérhetőségeink és személyes konzultációra időpontegyeztetés:

aradategyesulet@gmail.com

telefonszám: 0754-872640 (9–13 óra között)

www.aradat.ro

Telefonos lelki segély-szolgálat: 0754–800808, 0723–800808 (19–23 óra között)

email: hallgatlaklelkisegely@gmail.com

www.hallgatlak.ro



Nyugtató

Amikor ránk zúdul az erőszak

A kontrollálatlan médiafogyasztás veszélyeiről könyvtárnyi irodalmat találhat – hol máshol, mint az interneten – az, aki olvasni akar a témáról. Sőt, aki nem akar olvasni róla, az is időnként óhatatlanul „belefut” a témába, hiszen előadások sora, könyvek, cikkek, publikációk, közösségi oldalakon terjedő, tudományos szempontból többé-kevésbé megalapozott írások szólnak arról, hogy milyen romboló lehet a tévé, az internet a gyermekek lelkére nézve.

Ha engem kérdeznek, állítom: sem a tévé, sem az internet nem ördögtől való. Hiszen a rossz hatások mellett igen sok pozitívumot is hoztak az életünkbe. Ezért nem is akarok itt most belebonyolódni abba, hogy mi minden kárt okoz a média (persze ez nem azt jelenti, hogy ne értenék egyet a veszélyességével). Magam is „fogyasztó” vagyok, gyermekeim is azok. Persze bennem is gyakran merül fel a kérdés egy-egy műsor, egy-egy internetes játék kapcsán, hogy kell ez? Szabad ezt? Jó ez? És a válasz nem mindig egyértelműen igen.

Úgy gondolom, a dolog kulcsa a tudatosság és a kontroll. Ha tudatosan nézek tévét, akkor megválogatom a műsorokat, amelyeket megnézek, és nem csak bámulva ülök órákon át a készülék előtt. Ha tudatosan használom az internetet, akkor olyan oldalakon navigálok, ami engem érdekel, és nem unaloműzés gyanánt kattintok egyik oldalról a másikra, vagy hagyom magam behálózni egyik vagy másik, valljuk be, az emberek gép elé láncolása szempontjából igen jól kigondolt internetes játék által. Ha én szülőként ezt így, tudatosan alakítom, minden bizonyosan könnyebben tudok határokat szabni a gyermekemnek is, mikor számítógép vagy tévé elé ül, illetve, ne feledjük, hogy a jó példa is éppen annyira ragadós, mint a rossz, tehát a gyermekünk elsősorban tőlünk, szülőktől tanul. Médiafogyasztást is.

De mi van akkor, ha a legjobb szervezés, odafigyelés, tudatosság és kontroll mellet is nem kívánatos hatások érnek, érik a gyerekeinket? Mert ugye, van ilyen. Gondoljunk csak arra, amikor a napot híradóval szeretnénk indítani, abból a megfontolásból, hogy munkahelyünkre indulás előtt témába szeretnénk tenni magunkat az ország-világ történéseivel. És azon kapjuk magunkat, hogy mire elin-

dulunk otthonról, már nyomottá vált a hangulatunk, hiszen a kormány legújabb intézkedései mellett láttunk-hallottunk egy sor balesetről, pár halottal, még több sebesülttel, hírt kaptunk egy nemi erőszakról, egy robbanásról, és a sort folytathatnánk. Ráadásul mindeközben az éppen iskolába készülő gyermekünk is már kora reggel túl van egy egész sor erőszakot közvetítő hír „fogyasztásán”. Hogy mit tehetünk? Ki-ki maga érzi, hogy hol van a tűrőképessége határa. Már ha figyel erre. De ha figyel, és érzi, akkor változtatni is tud. Például híradó helyett zeneadóra kapcsolva...

A gyerekekkel kicsit másabb a helyzet. Nekik könnyebben kifut a kontroll a kezükből, éppen ezért ránk, szülőkre hárul annak a felelőssége, hogy tartsuk a határokat. Hogy mit, mikor és mennyit lehet.

De az is megtörténhet, hogy még ez sem elég. Gondoljunk csak arra az ideális esetre, amikor egy családban igen tudatosan és kontrollálva az internetet, szombat esti családi program gyanánt közös filmnézés van. Online. És mikor elindítják az illető oldalt, egyik pornóreklám a másik után, azaz egyik a másik mellett; van ott minden, ami csak elképzelhető, és óhatatlanul ezek a reklámok jönnek elő, miközben a család keresgél a filmcímek között. A gyermek meg csak néz, jó esetben kérdez, de leginkább hallgat, és teszi, hogy nem is lát semmit, a felnőtt pedig zavarban van, szemérmesen összpontosít a filmcímekre és úgy tesz, mintha a fel-felugró reklámlablakokban nem is látná, hogy mi jelenik meg, igyekszik a lehető leghamarabb lezárni azokat, és foházkodik magában, nehogy rákérdezzen a gyermek a látottakra, mert mit is mondhatna neki? Míg végül sikerül elindítani a kiválasztott filmet, mindenki boldog, a szülő megkönnyebbült, hogy végre nem kell nézni tovább a képernyő sarkaiban a rettenetet, a gyerek meg örül a filmnek, és közben teszi-veszi magában, hogy mi is az, amit az előbb látott.

Ha már semmiképpen nem tudjuk kivédeni, hogy így módon kövessen el erőszakot rajtunk és gyermekeinken a média, legalább azt próbáljuk megtenni, hogy beszéljünk velük róla. Nyíltan, életkoruknak megfelelő információkat adva nekik. Megértően, nyugodt hangnemben, sosem ítélezően. Ne hagyjuk, hogy egy-egy ilyen véletlenül vagy

esetleg nem véletlenül elkapott jelenet megnézése után a gyermekünk azzal a gondolattal maradjon, hogy az, amit látott, az a szexualitás. Engedjük, teremtjük meg a lehetőségét annak, hogy kérdezzen. Mi pedig válaszoljunk. Őszintén, szemlesütés nélkül. Úgy, hogy a gyermekünkbe ne ültessük el idejekorán a szexualitáshoz kapcsolódó bűntudatot, szégyenérzetet, hogy ne legyen ez tabu számára, és semmiképpen se maradjon azzal a tudattal, hogy két ember egymás iránti gyöngédsége, szerelme-szerete-

te, szexualitása, amelyben érzelmek, felelősség, intimitás van, és a pornóreklámokban, pornóoldalakon látottak között egyenlőségjel van. Ha ezt sikerül, akkor talán eljutunk oda, hogy a szombat esti közös filmkeresés közben felugró pornóreklámok láttán, anélkül, hogy bármelyikünk is zavarba jönné, laza kézmozdulattal be tudjuk zárni a nem kért és nem kívánt ablakokat.

Forró-Erős Gyöngyi
pszichológus, mentálhigiénés szakember





Belelapozó

Kör, kör, ki játszik?

„Kör, kör, ki játszik? Csak egy fiú hiányzik!” Hívogatják játszani a gyermekek egymást. De miért is játszanak a gyermekek? Mit ad nekik a játék, hogy a mindennapjaik telis-tele vannak vele?

A játék egy istenadta, csodálatos eszköz a gyermekek kezében. Varázspálca, mely a képzelet erejével teremti a világot. Ez a világ sokszor tele van barátokkal, kortársakkal, hiszen olyan jól eljátszanak együtt. Talán azért, mert egy nyelvet beszélnek, a játék nyelvét.

Mi, felnőttek, lehet, elfelejtettük már ezt a nyelvet a mindennapi szélmalomharc közepette, mégis érdemes újratulni. A gyermekeknek szükségük van arra, hogy a szüleik is játsszanak velük, és a játék nyelvén is tudassák, hogy szeretik és fontosak számukra.

A játék egy ajtó, amelyen keresztül beléphetünk a gyermekeink világába, és találkozhatunk még a legbensőbb érzéseikkel is. Milyen nagyszerű lehetőség azoknak a szülők-

nek, akik élő kapcsolatban akarnak lenni gyermekeikkel! A szülő és gyermek között zajló játék mély érzelmi kötelékkel szövi át a kapcsolatot, közelséget, meghittséget és bizalmat ad.

Bármennyire is igyekszünk, nem tudjuk és esetenként nem is akarjuk gyermekeink igényeit azonnal és maradéktalanul kielégíteni. Így egyetlen gyermek élete sem mentes a frusztrációktól. Az önfeledt játék azonban ezekre a kisebb érzelmi sebekre is gyógyír. Egy oltáson átesett gyermek hazatérve rögtön doktornénisét akar játszani. Mégpedig úgy, hogy ő van a hatalmi helyzetben, ő a doktor néni és még véletlenül sem a kiszolgáltatott kisgyermek, akit akarata ellenére lefogtak és tüvel megszórtak. Ez a szerepcseré segít feldolgozni, semlegesíteni a rossz élményt. Szülőként rájátszhatunk és kérlelhetjük, hogy légszi-légszi ne szúrj meg, aztán bömbölhetünk, hogy mennyire fáj. A kuncogás garantált a gyermek részéről, és közben mi is élvezhetjük, ha elengedjük az ag-



godalmainkat, a kontrolligényünket és versengő énünket. Kövessük a kuncogást, hiszen az jelzi, hogy jó irányba tartunk, és hagyjuk, hogy a gyermek hozza a szabályokat és csináljuk azt, amit ők akarnak, mi legyünk engedelmeseek.

Ha gyermekünkkel megromlott a kapcsolatunk, eltávolodtunk érzelmileg, még ha pillanatnyilag is, mert például a hétvégi vendégeskedés miatt elhanyagoltuk, kistestvér érkezett és hirtelen a figyelem oszlott, vagy hosszabb ideig távol maradtunk tőle, egy kiadós játék vissza tudja állítani a meghitt kapcsolatot. Egy édesapa hazaér a munkából, kisfia labdázni szeretne vele. Ha a játék mögé nézünk és többletjelentést keresünk, akkor mi ez, ha nem a kettejük között kialakult távolság helyreállítása, amelyet szimbolikusan a labda próbál áthidalni.

Ha a játék során egy kisebb gyermek van hatalmi helyzetben, az erősíti az önbizalmát. Idézzük csak fel az olyan játékokat, ahol a gyermek megijeszt, megtalál egy bűvóhelyen, ahova előzőleg ő tessékelt be, elkap fogócska közben, leteper birkózás során stb. Ezek a játékok tele vannak nevetéssel. Élvezi, ha ő bizonyul erősnek, gyorsnak, hatalmasnak, mert a valóságban sokszor ennek az ellenkezője igaz. A valóságban a gyermekek gyakran szembesülnek saját ügyetlenségükkel, amely szintén frusztrációk forrása.

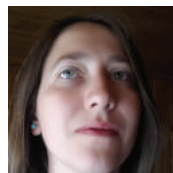
Azonban ha a játék során kompetensnek érezhetik magukat, az ugyanúgy növeli az önbizalmukat, mintha a valóságban éreznék ugyanazt. Ezeket a játékokat, ahol a gyermek a hatalmas, a kompetens, azért is jó a szülőkkel játszani, mert egyetlen gyermek sem fog annyi hatalmat adni a kezükbe, mint amennyit mi adhatunk. Mi az ő oldalukon állunk.

A játékot hordjuk a tarsolyunkban, és kapjuk elő olyan helyzetekben is, amikor tehetetlennek érezzük magunkat, mert például egy síró csecsemőt akarunk megvigasztalni, egy kétéves hisztijével állunk szemben, iskolába induláskor, lefekvés előtt a félelmek átbeszélésekor, vagy ha kamaszkorú gyermekeinkkel szeretnénk újra egymásra hangolódni. Minél többször hívjuk be a játékoságot, humort hasonló helyzetekbe, annál többször tapasztaljuk meg az áldásos hatását. Segíthet, ha egy bábnak vagy babának adjuk át a szavainkat, de az elmásított hangok és eltúlzott arckifejezések is rögtön a játék világába terelnek.

Ha kedvet kaptak a gyermekükkel való együtt-játszásra, további ötleteket szeretnének gyűjteni hozzá vagy újabb motiváló gondolatokat olvasnának, Lawrence J. Cohen *Játékos nevelés* című könyve segítségükre lehet.

Borota Karola
pszichológus, logopédus





Függőségek

Droprevenció és felelősségvállalás

Manapság nagyon divatos fogalomvá vált az egészségvédelem, minden lehetséges káros hatástól igyekszünk megvédeni testi-lelki egészségünket, sokszor anélkül, hogy valós képünk lenne a környezetünkben levő megbetegítő szerekről, melyeknek szinte észrevétlenül is a rabjaivá válunk. Erről szól az a fajta szerhasználat, ami később függőséghez is vezethet.

Számos tévhit él a drogokról, ezért szükség van némi fogalomtisztázásra, hogy valós információk birtokában kevésbé legyünk befolyásolhatóak és jobb rálátást nyerhessünk a reális következményekre. Mindezek tudatában a saját döntés és felelősségvállalás szerepe is felerősödik.



Társadalmunkban nagyon elterjedt az alkoholfogyasztás, dohányzás, gyógyszerfüggőség, különböző elektronikai eszközöktől való függőség és újabban az illegális droghasználat is. Főleg azon rágódní, hogy melyik szerhasználat veszélyesebb, károsabb, hiszen használatuk önként vállalt és nem ok nélkül történik. Sajnálatos módon társadalmunk jelentős része nem kíván szembesülni azzal az aktuális helyzettel, hogy a függőségek, a problémás szerhasználat terén leginkább a nikotintól és az alkoholtól, gyógyszerektől, a legális és elfogadott drogoktól kell tartani, hiszen az általuk okozott betegségek a vezető halálokok között szerepelnek, és használatuk sokkal elterjedtebb, mint a különböző kábítószerké.

Óriási gondot jelent a már népbetegségként számon tartott alkoholfogyasztás, illetve hogy magát a problémát tabuként kezelik, és ez az esetek többségében akadályozza a segítségadást és -kérést egyaránt. Nagyon sok családban a szülői, rokoni minta is okolható, mert a gyerekek abban a szemléletben nőnek fel, hogy kikapcsolódní, lazítani, feszültséget oldani, nehézségeket kezelni csak valamilyen szerrel, ez esetben alkohollal, vagy éppen egy cigaretta meggyújtásával lehet. A felnőtt társadalom nem ad megfelelő, hiteles mintát a szerhasználatra, de a fiataloktól elvárjuk, hogy tudatosak és mértékletesek legyenek. A közvélemény elítéli a súlyos alkoholizmust, de a rendszeres, vagy éppen nagymértékű ivást nem, és a legtöbben az érintettek közül maguk is tagadják állapotukat, miközben az alkohol csendben rengeteg családot tesz tönkre.

Másik jelentős probléma, hogy orvos által felírt, tehát legális gyógyszereket is lehet visszaélészerűen használni, és sokan használják is, ami azt jelenti, hogy nem a szakember által felírt mértékben szedik. Ha ezeket a gyógyszereket néhan még alkohollal is kombinálják, így ez még nagyobb gondot okoz, és nehezebben kezelhetővé válik. A legális és illegális szerek egyaránt okozhatnak függőséget. E téren nincs különbség közöttük. Az illegális drogot használó személy törvényt sért, és szembe kell néznie ennek a következményével is, míg a legálisan árusított drogokat (alkoholt, cigarettát) használók nem büntethetők.

Azzal tisztában kell lennünk, hogy a serdülők jó része kipróbál valamilyen szert, legálíst, vagy illegálíst, de hogy ki-ből lesz problémás fogyasztó, esetleg függő, az elsősorban nem a szertől függ, hanem a személyiség állapotától. Az pedig ebben a kritikus időszakban nagymértékben ott dől el, hogy a család mennyire tudja ellátní védő, megtartó szerepét. A függőség megjelenése egy családban nem az okozója a családi bajoknak, hanem legtöbbször a tünete, ahol sokszor már a korábbi generációk is egy diszfunkcionális mintát adtak tovább.

A probléma kezelése minden esetben sokkal hatékonyabb, ha a család együttműködő, vállalja a közös munkát, és készen áll a változásra.

Silló Erika
pszichológus



Lélekápolás

Eljött az ideje, hogy átlépünk a kapun

Új utakat keresve a kapcsolataink megélésében és gyarapításában gyakran előfordul, hogy nem kizárólag a tudatosság vezérel. Mozgatórugónk az a belső hang, amit életünk korábbi szakaszában csiszoltunk és kipróbáltunk. De mire támaszkodtunk, miből építkeztünk korábban? Mire alapozhattunk? Marad a kérdés, hogy mi az, ami minket önmagunk felé, egymás felé, és mi az, ami minket, embereket Isten felé elmozdít és rávezet arra, hogy egymással időt töltsünk és megerősítsük a meglévő kapcsolatot. Mi kelti fel figyelmünket, érdeklődésünket? Mi segít hozzá, hogy ajtóinkat kitérjük, mi készítet arra, hogy előre lépjünk?

Az emberi kapcsolatok alakításáról és annak árnyalatairól nehéz lenne újat mondani. Hasonlóképp van ez az Istennel való kapcsolatok területén is. És mégis. Bár nem az vezérelt elsősorban, hogy lehetőleg valami újat honosítsunk meg, mégis új kezdeményezés volt az „Isten neve az irgalmasság” című interaktív kiállítás az Áradat Egyesület és a Csíksomlyói Ferences Kolostor közös szervezésében. Mi, szervezők is többször tanakodtunk azon, hogy hová, milyen műfajhoz sorolhatnánk be. Leginkább „alkalmazott bibliodráma” vagy alternatív evangelizációs eszközként határoztuk meg. A kiállítás megalkotásában az motivált, hogy legyen egy olyan esemény Székelyföldön, ami a világegyházhoz, az irgalmasság szent évéhez kapcsolódik. Legyen egy olyan lehetőség, ami bár a templom falain kívül zajlik, Istennel ápoló kapcsolatainkról és rólunk, emberekről, ezen belül az irgalmasságról szól. A helyszín és módszer így, ahogyan most Csíksomlyón életre kelt, új. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy az új utak keresésében új ötletek kellenek. Még a spiritualitásban, az evangelizációban is szükség van innovativitásra, megújító ötletekre. A tartalom, az üzenet ugyanaz. Ami más, az a módszer, a tálalás.

A szóban forgó kiállítás gerince a „Tékozló fiú”, a szerető atya története. Az embereknek szükségük van arra, hogy saját maguk részesei legyenek egy történetnek, a valóságban

is hozzászólhassanak, kapcsolódhassanak a bibliai eseményekhez és szereplőkhöz. Így kerülhetnek közelebb Istenhez és önmagukhoz. Így lehetnek részesei a találkozásnak. Ezek a feltételek az élményszerű megélés lehetőségét rejtik magukban. És ez az, ami az emberek számára vonzó tud lenni. Az együtt – a szóban forgó kiállítás esetében csoportban – megélt élmény, az Istennel és az emberekkel való kapcsolatot elmélyíti, gyarapítja. A kapcsolatok ezáltal vertikális és víz-

szintes irányban megerősödnek. Fontos a gyakorlati megélés. Az irgalmasságról szóló kiállítás tapasztalatai azt mutatják, hogy a résztvevők kivétel nélkül megélt, bensőséges lelki állapotba kerültek. Létrejött a találkozás Istennel és önmagukkal, és ezáltal erősödött a már meglévő kapcsolat. Istennel, önmagunkkal és az emberekkel. Eljött az ideje, hogy elcsendesedjünk és elinduljunk az atyai ház felé, hogy átlépünk a kapun.

Ízelítőül álljon itt néhány bejegyzés a kiállítás vendégkönyvéből: „Az irgalom nélkül nincs szeretet, ezért Szeretet az Isten, és ezért neve az irgalom. Köszönöm a felemelő érzést, csodálatos megérkezni!!!”, „Köszönöm, hogy hazamehetek mindig, hogy letehettem terheimet. Irgalmasság, irgalmasság... velem is, nekem is.”, „Hálásan köszönöm ezeket a mély szavakat, sok mindenben magamra ismertem, lelkileg soha nem tudtam volna így átélni, ha ma nem látogatok ide.” „Köszönöm, Istenem, hogy itt lehettem és magamra találhattam.” „Többet távozni, életre szóló megkönnyebbülés által.” „Köszönjük, hogy megtapasztalhattuk azokat az érzéseket, amelyeket a kiállítás kiváltott belőlünk, a szeretetet, elesettséget, megbocsátást, tiszteletet, elfogadást, megértést.” „Csodálatos élmény volt, úgy érzem, újra a Jóistenhez fordulhatok mindenben.” „Az Atya mindig és mindenhol jelen van, csak észre kell vennünk jelenlétét.”

nem ezeket a mély szavakat, sok mindenben magamra ismertem, lelkileg soha nem tudtam volna így átélni, ha ma nem látogatok ide.” „Köszönöm, Istenem, hogy itt lehettem és magamra találhattam.” „Többet távozni, életre szóló megkönnyebbülés által.” „Köszönjük, hogy megtapasztalhattuk azokat az érzéseket, amelyeket a kiállítás kiváltott belőlünk, a szeretetet, elesettséget, megbocsátást, tiszteletet, elfogadást, megértést.” „Csodálatos élmény volt, úgy érzem, újra a Jóistenhez fordulhatok mindenben.” „Az Atya mindig és mindenhol jelen van, csak észre kell vennünk jelenlétét.”

Kovács Imre
lelkigondozó



Lelkigondozás

Betegség és élet

Felismerés, elfogadás

Nem is tudom, hogy él-e egyáltalán olyan ember a földön, aki ne találkozott volna testi/lelki betegséggel. Akár a személyét érintő betegséggel, akár hozzátartozó, családtag vagy jó barát által, mindenünk megtapasztalja a betegség árnyoldalait.

Éljük a mindennapjainkat kicsattanó egészséggel, és egyszer csak egy rossz közérzet, egy rossz véredmény, egy beteg gyermek születése és még folytathatnánk a sort... megváltoztat mindent körülöttünk.

Akár veleszületett rendellenesség, akár időközben megbetegedett szervezet, más látásmódra tanít, átnevel. Nemcsak a betegséggel élő személyt, hanem a hozzá közel állókat is. Először perelünk a sorssal, a jó Istennel, orvosokkal, szüleinkkel, a környezetünkben élőkkel, mindenkivel, aki az utunkba kerül, mindaddig, amíg belefáradunk, vagy netán elfogadjuk, hogy betegségünk immár életünk részévé vált. És ebben az egy mondat folyamatában benne van egy egész emberi élet. Van, aki egész életén át nem tudja elfogadni a betegségét vagy hozzátartozója betegségét, és úgy éli le az életét, hogy közben csak a betegség létezik számára, nehéz észrevennie az élet nyújtotta apró örömeiket. Mások, mondhatnánk, a szerencsésebbek időnként, akár pillanatokra is, de megtanulják félretenni bánatukat, felismerik és örvendeznek az őket körbevevő apró kis csillogásnak.

Mi tehetünk érintett félként (betegként)?

Fontos, hogy tanuljunk meg együtt élni a minket érintő betegséggel. Nem könnyű, de nagyon fontos, hogy barátságot kössünk a kórral. Addig ugyanis, amíg betegségünket ellenségként kezeljük, addig harc van köztünk és közte, a harc, a háború pedig nem hoz előrelépést. El kell jutnunk a megbékélés szintjére, amikor elfogadjuk a betegségünket. Ez nem történik egyik napról a másikra, ez egy út, sokszor évekbe telhet, amíg megtanulunk barátként együtt élni az a betegséggel, ami megváltoztatja életünket, gyökerestől felfordítja mindennapjainkat.

Hogy mibe kapaszkodunk? A hívő emberek először perelnek ugyan a jó Istennel, ami természetesen rendjén is van, azután meg hitük szerint imában próbálják kérni a jó

Istent gyógyulásukra, szenvedésük enyhítésére, próbálnak hinni a csodákban. Mások, kizárólag az orvos és a gyógyszer segítségével bízva szeretnének gyógyulni. Az orvos csodatévő kezébe, tudásába vetett hittel szeretnének meggyógyulni. És van olyan is, aki saját magát próbálja gyógyítani, egyedül próbál megbirkózni betegségével.

Mi tehetünk hozzátartozóként/ismerősként?

Mivel mindenki egyedi, minden egyes embernek más az útja, más érzéseket él meg élete során. Hordozhatunk bárkit lelkiükben szívünk mélyén, de senki helyett nem élhetjük az életét. Támogató szeretetünkkel jelen lehetünk mások életében, de abban kell segítenünk a betegségükkel élőknek, hogy maguk tudják cipelni vagy le tudják tenni terheiket, hogy erőt nyújtsanak a szavaik, a jelenlétünk. Segíteni tudunk abban, hogy másként lássák magukat, hogy lássák meg szerethetőségüket. Elsősorban ne kutakodjunk senki múltjában, ne vádoljunk, ne keressük, hogy mit tett vagy nem tett meg élete során. Ne az legyen az elsődleges, hogy lelkiismeret-furdalást okozunk betegben és hozzátartozóban, mert valamit elrontott és azért kell szenvednie. Az őszinteség, a tisztánlátás a legjárhatóbb útja a gyógyulásnak, de az önismeret mélységeibe mindenki magának kell beleásson.

Felejtjük el, hogy sajnálni akarunk egy beteget. Tanuljunk meg együttérzőnek lenni, de semmiképp ne a sajnálat vezérelje a támogatásunkat. Legtöbb beteg kiborul attól, ha valakit sajnálkozáson kap. Ha őszintén szeretnének segíteni, akkor tudatosítsuk magunkba, hogy ez csak olyan módon lehetséges, ha a beteg személy is szeretné, többnyire ő kéri a segítséget. Erőszakkal lehetetlen segíteni. Sokszor egy helyén lévő jó szó, egy kis gesztus is elegendő arra, hogy vidámabbá tegyünk egymás napjait. A jelenlétünkkel is gyógyítunk, gondoljunk idős családtagjainkra, sok esetben elég, ha belépünk a szüleink/idősebb személyek ajtáján vagy felhívjuk telefonon, az már szebbé teszi napjaikat.

A fontos az, hogy tegyük meg, hogy hívjuk fel, hogy vigyünk egy csokor virágot. Legtöbbször nem is az a fontos, hogy a betegségről érdeklődjünk, csupán a törődés egymagában is meghozza gyümölcsét.



Tanuljunk a betegségünkből

Hogyan is lehet, hogy attól vagy abból a helyzetből tanuljunk, ami lebetegít, ami tönkretesz, ami felforgatja, félelmetessé teszi életünket?

Sokunk számára ismerős az a kifejezés, hogy „más minőségben”. Betegségek révén, de akár más problémák által is, más minőséget, más értelmet kap életünk. Tanuljuk meg betegségünket magunk mellé állítani, „profitáljunk” belőle. Tudatosan és reáisan lássuk félelmeinket, és ne rettegjünk többé tőle. Legyünk annál többek, minél több mindent átélünk/megtapasztaltunk. Tanuljuk meg kitárni a szívünket, hogy tudjunk szeretni és ölelni. Magunkhoz ölelni a jót, a szépséget, a csodát. Hagyjuk áramolni testünkben és lelkünkben az életet. Tanuljuk meg felemelni és ne elnyomni magunkat. Képesek legyünk elengedni azt, ami menni készül és helyet adni ezáltal annak, ami meg szeretne érkezni. Engedjük meg magunknak a változást, merjünk „új ruhába bújni”, engedjük magunkat mássá, kiteljesedettebbé válni. Próbáljuk ne hasonlítani magunkat másokhoz, próbáljuk meg megszeretni magunkat. Gyakoroljuk a megbocsájtást, de először magunkkal kezdjük, bocsássunk meg magunknak, és ne gyötörjük magunkat többé.

Popper Péter meséli az *Út az istenektől az Istenhez* című könyvében, hogy egyszer csillapíthatatlanul nagyon fájt a válla. Kipróbált minden gyógyszert, gyógytornát, csodaszertől csodaszorig mindent, de semmi nem csillapította a fájdalmát. Ekkor találkozott egy kínai mozgástudóssal, aki hosszas vizsgálat után az alábbiakat mondta:

- „Nem lehetséges-e, hogy nagyon sok ölelés benne maradt a váll- és karizmaiban? Többet kellene ölelnie. Először a párnáját, a kutyáját, aztán a rokonait, a barátait, a szerelmeit... Ettől elmúlhat a fájdalom. Próbálja meg. Egyelőre ne tegyünk mást.
- S ha ehhez nincs bennem elég szeretet?
- Nem azt mondtam, hogy gyűlölködve vagy közönyösen öleljen. Amit mondtam, azt jelenti, hogy merjen ölelni. Érzem, hogy feszítik a nem vállalt érzelmek, amelyeket nem mer kifejezni. Az ölelés majd fellobbantja magában a szeretetet. Így hat a lélekre. Mint ahogy az elfojtott érzelmek a testre hatnak és fájdalmat okoznak.”

Szakáli Tünde
lelkigondozó



Lelkigondozás

Élettel megtölteni a kapott éveket

Székelyudvarhelyen több mint öt éve alakult meg a dagantos betegek önszolgáltató csoportja, amelynek a vezetője vagyok. Néhány évvel ezelőtt egy kedves kolléganőmnél mellrákot diagnosztizáltak az orvosok. Kemoterápián, sugárkezelésen, hajhulláson túlesve egy év múlva visszatért a munkába. Néhány hónap elteltével egy közös terepmunka alkalmával láttam rajta, hogy nagyon nyugtalan. Amikor rákérdeztem, hogy mi bántja, kiborult. Ellenőrző vizsgálatra készült, és rettegett a várható eredményektől. Akkor értettem meg azt, hogy a rák – még akkor is, ha az orvosok gyógyulnak nyilvánítják a beteget – a lélekben életfogytiglan tartó állapot, mert a szorongás, a visszaeséstől való félelem újra meg újra visszatér. Tehetetlenül álltam a problémája előtt és hallgattam. Ezt a tehetetlenséget hazavitettem magammal, és rágódtam rajta. Mi lehetne segítség a számára? Eszembe jutott az, hogy milyen jó lenne egy csoport, ahol hasonló problémákkal küzdő emberek megoszthatnák egymással a gondjaikat, és biztatnák egymást. Nem volt ilyen csoport, és ezt sajnáltam. De ha mindenki csak mástól várja, hogy legyen, akkor soha nem is lesz – gondoltam. Később az jutott az eszembe, hogy én is szervezhetnék egyet. Számba vettem, hogy mire lenne szükség egy ilyen csoport elindításához, és elkezdtem a szervezést. A Caritasnál önkénteskedtem, így először ott vettem fel az ötletemet, és ők lelkesen felkarolták. A lelkesedésem volt a hajtóerő, és csodálkozva tapasztaltam, ahogy nyílnak előttem a kapuk, és segítőköt rendel mellém az Úr. Így indult 2011 májusában az első csoport 6 taggal. Utólag visszatekintve nem is értem, hogy volt bátorságom ilyen nagy fába vágni a fejszémet, hiszen közgazdászként nem volt semmilyen képzésem, vagy tudásom erről a területről. Az akarás és a szeretet segített át a kezdeti időkhöz, meg a csoportom tagjai, akik bíztak bennem, és megengedték, hogy az életüknek részese legyek, és néha beálljak melléjük egy kicsit a keresztjüket cipelni. Jelenleg két csoport működik, összesen tizenkilencen taggal. Szeptembertől újra bővíteni szeretnénk a csoportokat, és új szolgáltatásként betegeknek, vagy családtagoknak egyéni tanácsadást is fogunk nyújtani.

Mit tud nyújtani egy ilyen csoport a betegeknek? Azt gondolom, hogy a legfontosabb az, ha látja, hogy nincsen egyedül. Nagyon jó, hogy ott van a család, a barátok, de azt,

hogy mit érez egy rákkal diagnosztizált beteg, csak az tudja igazán megérteni, aki már megélte ezt. Ez a közös pont, amiből kiindulva ki tud alakulni a bizalom, és ha ez megvan, akkor ki lehet mondani a félelmeket is. Kéthetente találkozunk, és igyekszünk ezeket a találkozásokat tartalommal feltölteni, és segíteni őket abban, hogy fogalmazzák meg a vágyaikat, a teendőiket, amelyek segítik abban, hogy az életük teljes legyen.

Sok esetben a családtagokat is annyira megterheli lelkiileg ez a betegség, hogy a beteg irántuk való szeretetből kíméli őket, és nem beszél a valós érzéseiről. Nagyon sok minden van elbújva a bátor mosolyok és a kimondott szavak mögött mindkét részről... Nagyon reményt keltő tud lenni egy frissen diagnosztizált betegnek, amikor olyannal találkozik, aki húsz éve rákos, többszöri visszaeséssel, és éli az életét. A társadalmunkban a rák és a halál közé még mindig egyenlőségjelet tesznek, de ez nagyon sok esetben nem így van, hála Istennek. Nem akarom azt mondani, hogy nem halnak meg emberek a rákban. A mi csoportunkban is találkoztunk a halállal az elmúlt években, de nem hagytuk magukra csoporttagjainkat a haldoklásban sem. Csodálatos beszélgetésekre emlékszem vissza, amelyek a halálról szóltak. Ez nehéz téma, és a család a legtöbb esetben, érthető módon, képtelen erre.

Fontosnak tartom a jó élményeket a csoport tagjai számára, ezért mindig megkeressük a forrásokat ahhoz, hogy részt tudjunk venni közös kiránduláson, vagy étterembe menjünk az ünnepek alkalmával. Éveket adni csak a Jóisten tud, de a kapott éveket élettel megtölteni mindenkinek a saját feladata, sőt talán kötelessége is. Csoportvezetőként ebben próbálok segíteni.

András Anna-Mária
lelkigondozó





Lélekápolás felnőtteknek

A „művészet” mint lehetőség és mint eszköz a mentálhigiéné területén

Régen az emberek maguk készítették ételleiket, ruháikat, tárgyaikat, és ezekben a kézzel készített dolgokban megnyilvánulhatott az emberi alkotóerő. Ez az alkotó- vagy teremtőerő, amely mindenkiben ott rejlik, teljes mértékben jelen volt a hétköznapi életben. Életünk mára olyanná vált, hogy az ételünk és tárgyaink többségét készen kapjuk, így a korábban természetes formáló erőt nem tudjuk átélni, fantáziánk kevésbé tud aktivizálódni. A művészeti tevékenység hobbivá, szabadidős tevékenységgé, szórakozássá vált, a legtöbben pedig nem is foglalkoznak ilyesmivel. Ez azt eredményezi, hogy az ember elesik sok olyan lehetőségtől, ahol átélhetné a keresést, a tapogatózást, a formálódást, a meghódítást, a felfedezés örömeit. Márpedig ezeknek a minőségeknek a felélesztése a gyógyulásban nagy szerepet játszik.

A gyógyulás: változás. Ami eddig volt, annak másnak kell lennie. A pangásnak aktivitásra van szüksége, és ami túl aktív volt, meg kell nyugodjon. A betegségnek és a betegnek is meg kell változnia. A cél az, hogy a kipróbáló, kíváncsiskodó ember a művészeti munka során lehetőséget kapjon arra, hogy átélje azokat a gyógyító folyamatokat, amelyekre a gyógyuláshoz szüksége van. Az alkotómunka egyfajta absztrakt környezet, amelyben lehetőség van az egyes folyamatokat a valós problémától egy kissé eltávolodva átélni.

Mire jó a művészetterápia?

A legtöbben azért jelentkeznek művészetterápiára, mert változtatni szeretnének valamin az életükben. Önmagunk átalakításához pedig elengedhetetlen az önismeret. Sokszor felmerül a kérdés: mit teszünk rosszul, mi az a bennünk élő ok, ami problémáinkhoz, szenvedéseinkhez, kudarcainkhoz vezet? Ezekre a kérdésekre az önismeret adhat választ, de olyannak kell ismernünk magunkat, amilyenek vagyunk, nem pedig olyannak, amilyenek lenni szeretnénk, mivel ez pusztán eszménykép. Csak a létező dolgokat lehet átalakítani.

A művészetterápia keretei tágak. A kreatív szabadidős tevékenységtől a pszichiátriai rehabilitációig látható eredményes használata. Jelenleg a kiegészítő terápiák közé sorolják, amely lehet képzőművészet-terápia, zeneterápia, mozgásterápia, olyan kreatív tevékenység, amely során az alkotó, illetve befogadó személy szavakkal alig, vagy nem kifejezhető tartalmakkal találkozik. Például nehezen megfogalmazható érzelmekkel, emlékekkel, konfliktusokkal, gondolatokkal. Ezeket a tapasztalatokat tudatosíthatja a résztvevő magában kézzelfogható alkotás (rajz, festmény, zene, mozdulat, tánc) segítségével, és akár megoszthatja másokkal is élményét, felismeréseit. Az érzelmi önkifejezési eszköztár fejlesztése a saját személyiségünk fejlődé-



sének szempontjából a legfontosabb. A művészetterápia utat mutat, eszközt ad az önfejlesztésben a lelki, esztétikai érzékenység finomításában, belső kreatív világunk fejlesztésében, az érzelmek valós érzékelésében, a különböző, környezetünkből érkező hatásokra adott saját pszichés reakcióink megértésében, tehát egy normális lelkiismeret kialakításában.

A képzőművészet-terápia esetében rajzi eszközökkel dolgozunk. Ez jelentheti a ceruza, kréta, festék, de akár a színes papír, az agyag és minden alkalmas alakítható tárgy használatát. Az alkotómunkát szóbeli feldolgozás kíséri, követheti – alkalmazkodva a terápiás cél megvalósításához.

A művészet és a terápia közt elég nagy a különbség. Vagy mégsem? Mindkettő célja más, és egyben ugyanaz. A művész a világnak mutatja meg magát, a terápiában a rajzoló önmagának.

A művészeti munka segítségével az embernek el kell jutnia oda, hogy az alkotás, a teremtés természetes folyamat legyen számára, ezáltal megnő az önbizalma, és képes önmagától, önmagából létrehozni valamit. A betegségre való rátekintés és a gyógyulásról alkotott kép is megváltozhat.

A művészi terápia feladata az, hogy helyreállítsa az ember egyensúlyát. Ez a módszer elsősorban a lélek szintjén dolgozik, azon belül is elsősorban az érzelmvilág megdolgozásán van a hangsúly. A gondolkodás, érzés és akarat kölcsönös, harmonikus játékában a beteg alkotás közben harmóniába kerülhet önmagával.

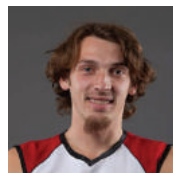
A művészeti munka másik feladata a változásra, mozgékonyásra való képességfejlesztése. Afelé viszi az embert, hogy a rajzoló képes legyen formákat átalakítani, színeket keverni, az egyes gondolati, érzelmi, akarati jellegű feladatokat szabadon kombinálni, így felszabadítani a lelket gátló tényezőket. A terapeutának meg kell vizsgálni, hogy az adott személynél mely területen nincs mozgás, vagy mely területek között nincs mozgás (vagy túl erős), és ennek függvényében feladatokat adni. A művészi tevékenységben és a terápiában egyaránt az ellentétek közötti egyensúlyt keressük, a sötét-világos, a mozgó-nyugvó, hideg-meleg, egyenes-görbe, nagy-kicsi, kemény-lágy stb. közt.

A művészi alkotó gyakorlatok célja nem egy műtárgy létrejötte, hanem maga a kialakulási folyamat. A beteget ki ragadja passzívan elfogadott betegségéből, aktivitásra ösztönzi, aminek révén megtanulja kompenzálni mindazt, ami nem harmonikus, kijavítani a hibát, elrendezni azt, ami kaotikus, és ezzel elsajátítani, hogyan lehet bizonyos természeti törvényeket követni. Legyőzi a nehézségeket, elfogadja a hibákat, és fejleszti kitartását.

Örömet találni a szépben, a formában, a színben, a dallamban, amelyek lelki táplálékká, gyógyszerré válhatnak. Természetesen a gyermekek és felnőttek másként állnak a rajzos, zenés művészetterápiás folyamathoz, de minden korosztály megélheti a művészet segítő, gyógyító erejét.

Simó Irma
pszichológus, művészetterapeuta





Mozgásra fel!

Ki a szabadba, de csakis ki-ki szabadon!

Még tart a szép idő, és bár megkezdődött az iskola, még mindig gyakran ki lehet mozdulni a házból, tömbházból. Még elől van a focilabda, kosárlabda, bicikli, görkorcsolya, tele vannak a parkok, játszóterek. Mi, felnőttek pedig, ha a tanulnivaló meg van, engedjük a gyerekeket játszani, hadd szabaduljanak ki a négy fal közül! Mostanság ugyanis szívesen eltöltik az időt bent a gyermekek, a digitális világ hatalmába kerülve. Úgy nőnek fel, hogy nem akarnak megmászni minden fát a kertben, és nem is tudnák megmászni, nem szoktak nyakláncot fűzni gyermekláncfűből, ritkán keverednek össze a sárral, viszont ászok a Counter Strike-ban. Mindkettő jó lehet, csak valahogyan meg kell találni az egyensúlyt a két életforma között.

Ha noszogatva megy a szabadba gyermekünk, vagy ha városban lakunk, nincs kertünk, akkor is vannak lehetőségeink, hogy mozgásra motiváljuk őt. Ilyenkor legjobb, ha szervezetten jár mozogni a kicsi, és beiratjuk valamilyen sportkörre vagy edzésre. Számtalan ajánlat van, főleg városban.

A választás kérdése nem könnyű. Nagyon fontos, hogy a gyermek döntse el, hogy mit szeretne sportolni, és ne a szülő erőltesse rá az adott sportágat. Kosárlabda-edzőként személyes tapasztalataim azt mutatják, hogy azok a gyerekek, akikre ráerőltetnek egy adott sportot, nagyon hamar fel is hagynak vele. Idővel meggondolhatja magát a gyermek, miután többfélét kipróbált, de meg kell járnia a maga útját is. Gyakori, hogy édesapa focizott és focistának álmodja meg a fiát. Viszi is az edzésekre, ha tetszik a gyerekeknek, ha nem, mert az ő sorsa, hogy focista lesz. Ám egy idő után a gyermek kedve elmegy nemcsak a focitól, hanem minden olyan sportágtól, amit labdával játszanak. Nincs mit tenni, édesapa fel kell adja, hagyania kell, hogy a gyermek maga döntsön, és próbáljon ki más sportágat is. A megfigyeléseim szerint az ilyen helyzetben lévő gyermek továbbra is sportolni fog, és végül úgyis a focira fog esni a választása, hiszen otthon minden a foci körül forog továbbra is, és ha erőltetve nem, hát észrevétlenül „megfertőződik” vele. A gyerekek hajlamosak például aszerint választani sportágat vagy kedvet kapni olyan sportokhoz, amit az osztálytársuk vagy a barátjuk űz. Ilyenkor közös programmá is válik az edzés, és ez is egy motiváció lehet.

Szülőként, nevelőként nem csak a választásban kell tudatos lenni. Az egyik legnagyobb hiba, amit a szülők el szoktak követni, hogy ők eldöntik már jó előre, hogy tehetséges-e a gyerekük az adott tevékenységhez, vagy sem. Egy sportolónál

20-30%-ot számít a tehetség, a maradék 70-80%-ot a sikerhez, a jó eredményekhez a kitartó munka adja meg. A tehetséges gyerekek sokkal hajlamosabbak abbahagyni a sportot, mivel ők az adottságaiknak köszönhetően jutottak előre, nincs veszítenivalójuk. Akik viszont megdolgoztak azért, hogy haladjanak, sosem hagyják abba, mert megbecsülik saját munkájukat. Tudni kell, hogy romániai viszonylatban egy korosztályos csapatból, amit 15-20 gyerek alkot, legjobb esetben 2-3 gyermek fog magasabb szinten is játszani. Nem biztos tehát, hogy azért kell edzésre járatnunk, hogy hivatásos sportoló váljék belőle. És visszakanyarodunk a kiinduló témánkhoz: mozogjon a gyermekünk! Márcsak azért is, mert a sporton keresztül olyan képességei fejlődnek, amelyeket erősíteni a szülőnek kevés esélye van. Csak néhányat említenék: pontosság, jó időbeosztás, a figyelem megtartása és a koncentráció, ítélőképesség, fegyelem, önbizalom, rendszeret. Nem utolsósorban a szocializációs ereje a sportnak. Azok az emberek, akik fiatal korukban sportoltak, sokkal könnyebben be tudnak illeszkedni egy új társaságba. Az élet minden területén fel tudja használni az ember, amit a sport révén tanul.

Egy másik tudatosítanivaló probléma, hogy hol helyezkedik el a szülő a gyermek és az edző közti viszonyban. A kosárlabda esetében hivatalos válasz is van a probléma egyik részére. A Román Kosárlabda Szövetség határozata szerint a kosárlabda-edzések során TILOS a szülőknek a teremben tartózkodni. Személyes tapasztalataim megerősítik ennek a szabálynak a legitimitását. Ha csak nézni is jönnek be a szülők a terembe, elvonják a gyermek figyelmét. Főleg, hogy akadnak olyan helyzetek, amikor a szülő kimondottan fegyelmetlenül viselkedik, integet a gyermekének, aki épp az aktuális gyakorlatra koncentrálna, fényképezi őt vagy megtapsolja. Mérkőzéseken még fokozottabb következményekkel jár a türelmetlen szülői viselkedés. A szülő bekiabál a gyerekének, hogy rúgja már kapura a labdát, vagy dobjon kosárra, ne passzoljon. A gyermek eközben az edzőtől is kapja az utasításokat, és épp az éles helyzetben nem tudja, hogy mire hallgasson. Az édesapjára vagy az edzőre? Azt tanácsolom, hogy ha elengedjük a gyermekünket edzésre vagy sportolni, akkor bizzunk meg az edzőjében vagy tanárjában. Hagyjuk a gyereket, hogy jó bizalmi viszonya alakulhasson ki az edzőjével, tanárjával!

Vita András

kosárlabdázó és kosárlabda-edző

Porcelánkönnyek

Beköszöntött az ős Pepita-szigetére is, a Tulipán-domb sivárrá vált, a Kockacukor-hegy lábát barna és narancssárga levéltakaró borította be, a kicsi bögremanók az ökömnyálakon hintáztak naphosszat.

A felnőtt manók szorgosan gyűjtögettek az elemózsiát télire: sóska, diót, egrest, szedret, uborkát pakolgattak befőttesüvegekbe. A nagy eltevések közepette a bögrepocak se korgott sokat, mindent pont annyit kóstolgattak, amíg mindenki jól nem lakott.

Harki, a karamellbarna bögremanó szerette az őszi eltevések időszakát, mindenkit meglátogatott, mindenkihez volt egy jó szava és egy befőttesüvegnyi finomsága, amit a sok kóstolgatásért cserébe ajándékozott.

Egyik reggel a nagyobb levelekről pucolgatta a harmatcseppeket, hogy a bogaraknak könnyebb legyen a közlekedés, amikor csattogó hangra lett figyelmes. Harki jobbra nézett, balra nézett, hát az egyik manóház kertjében egy függőágyban rázkódott egy kicsi bögremanó, porcelán könnycseppjei egymás után potyogtak a földre. Közelebb ment, kihámozta a kismanót a függőágy rejtekéből, majd szelíden megkérdezte:

– Veled meg mi történt?

– A nyár, s az... Iskola, de én, senkit se ismerek... Én senkit, s itthonról mindenki... – szipogta.

– Na, jó, nyugodj meg egy picit – mondta, majd elkezdte simogatni a bögremanó reszkető pocakját és leült melléje.

– Az a baj – kezdett bele –, hogy rettenetesen félek. Hétfőn el kell mennem a bögremanóháza, és egész nap ott üljek, de én ott nem ismerek senkit, és engem ott nem ismer senki, és én ott eltévedek, és nem lesz, aki útba igazítson.

Harki elmosolyodott, magához szorította a szipogó manót, majd ötletelni kezdett:

– Mi lenne, ha ismeméd a tanodatársaidat? Ahelyett, hogy mindenki a saját házikójában eszi a befőttet, hozhatnának egy üvegnyi finomságot, megennék együtt, és te megismeréd azokat, akiktől félsz, s így mire eltévednél, már bízol bennük.

Így is lett: Harki néhány óra alatt összehívta Pepita-sziget öregeit, mindenki örömmel rá-

bólintott, majd szervezkedésbe kezdtek. Izzottak a kicsi kemencék, sülték a ropogós kenyerek, teltek a befőttesüvegek. Mire Harki feleszmélt, már mindenhol terített asztalokat és mellettük álldogáló, egymás gyomorkorgásán nevető bögremanókat látott. A zenészmanók őszi falevél-színpaduk erezetén ücsörögve próbáltak, a közönség minden kiadott hang után ujjongott egyet. A reggel még függőágyban sírdogáló bögremanó a szülei kezét szorongatva nézte a tömeget, leste a korabelieket, majd rámosolygott Harkira.

Harki egy kiskanállal megkopogtatta pocakját, majd belekezdett:

– Aki itt van, az ne menjen úgy el, hogy nem tudja megmondani, hogy kié a legfinomabb befőtt!

Ennyi kellett a bögremanóknak, mindenki elindult kóstolgatni, beszélgetni. Néhány óra elteltével teli hassal, új ismeretsegekkel, receptekkel és sok csillogó manósapkával indultak haza.

A kis bögremanó fáradtan bújott bele az ágyába, a legfelső sor mintáig felhúzta a takarót, majd elmosolyodott:

– Ma senki se volt félelmetes, és már látom: ha annak is tűnik távolról, egy nagy kanál szederlekvár megosztása után minden reszketés alábbhagy.

André Krisztina



Fejtörő

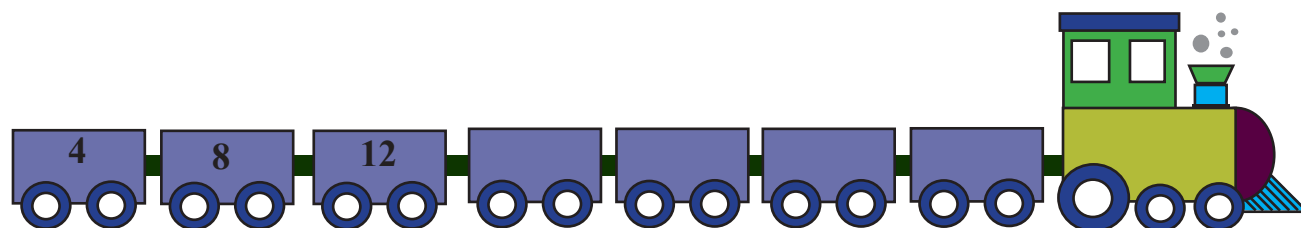
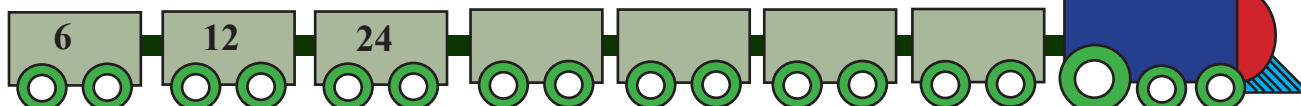


A felsorolt hangszerneveket kell megtalálni a betűábrában, majd kihúzogatni őket. A megmaradt betűket összeolvasva kiderül, minek nevezik templomi hangszerünket, az orgonát.

A K I N O M R A H J Á Z S T K A C
H N O F O X A Z S G A N R A O G S
Ó T A G O R Á T U N S Ü Z R T E E
V U Z O B O K T H O K R A O O R N
U K Ó Ó F R D N R G E A F K A É G
V U S K U Á O A E K K D R R R Y E
U L Z N V T B L U B K U Á E O N T
Z E D I O I I D R Á R D H B G Á T
E L N L L G U O B O A Á L E N T Y
L E E I A D H E G E D Ű C K O N Ű
A Y B T M R I D A N G A M S Z I N
Ő J A B U T Ő G Ő B Y G A N A C E

- bendzsó** (afrikai eredetű pengetős hangszer)
- brácsa** (vonós hangszer, másnéven mélyhegedű)
- cintányér** (ütőhangszer)
- csembaló** (historikus billentyűs hangszer)
- csengettyű** (idiofon hangszer)
- dob** (ütős hangszer)
- duda** (összetett fúvós hangszer)
- duduk** (örmény fafúvós)
- erhu** (kínai kéthúros vonós hangszer)
- fuvola** (ajaksípos fúvós hangszer)
- gítár** (pengetős hangszer)
- gong** (indonéz eredetű hangszer)
- hárfa** (húros pengetős hangszer)
- hegedű** (vonós hangszer)
- koboz** (lantszerű húros, pengetős hangszer)
- kora** (hárfa-hoz hasonló, nyugat-afrikai pengetős hangszer)
- koto** (hagyományos japán pengetős hangszer)
- kürt** (rézfúvós hangszer)
- lant** (pengetős hangszer)
- mridangam** (indiai dob)
- nagybőgő** (vonós hangszer)
- oboa** (nádnyelvs fúvós hangszer)
- rebek** (reneszánsz húros-vonós hangszer)
- szájharmonika** (idiofon hangszer)
- szaxofon** (fúvós hangszer)
- tárogató** (nádnyelvs fúvós hangszer)
- tilinkó** (furulyaféle fúvós hangszer)
- tuba** (tölcséres rézfúvós hangszer)
- ukulele** (gitárféle húros hangszer)
- zongora** (billentyűs hangszer)
- vuvuzela** (dél-afrikai kürt)

Nincs más dolgotok, mint folytatni a vagonok számozását. A feladat egyszerű, ha rájöttök, milyen (logikai-matematikai) szabály szerint kell eljárnotok.





Hargita Megyei Nevelési Tanácsadó és Erőforrásközpont

Biztosítja, megszervezi, koordinálja, követi és értékeli a speciális nevelési szolgáltatásokat megyei szinten.

Az intézmény szolgáltatásai: pszichopedagógiai tanácsadás, iskolai és pályorientáció a Pszichopedagógiai Központ hálózatán keresztül • logopédiai foglalkozások a logopédiai kabinetek hálózatán keresztül • fejlesztés és felzárkóztatás a speciális nevelési igényű diákok részére az iskolákban vagy speciális iskolákban alkalmazott fejlesztő pedagógusok által • speciális gyógypedagógiai ellátás fogyatékos gyerekek részére, az általános iskolákban működő speciális csoportok gyógypedagógusai által vagy a speciális iskolákban.

A Pszichopedagógiai Központ elérhetőségei:

Telefon: +40-266-310322

E-mail: cjaphr@yahoo.com

A folyóirat megjelenését támogatta:

nka
Nemzeti Kulturális Alap

Közreműködnek:

