

SZÉKELYFÖLDI FOLYÓIRAT GYEREKEKNEK,  
SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

II. ÉVFOLYAM 5. LAPSZÁM, 2016. TÉL

# Kisokos Nagyokos



## Lelkünk vitaminjai

Multivitaminok korát éljük: szedi majdnem mindenki a táplálék-kiegészítőket, adjuk a gyerekeknek az immunrendszer-erősítőket, védjük a testünket a bajok ellen. Bizonyára kapkodnánk be tablettákat a lelkünk védelmében is, ha lennének ilyenek. De nincsenek. A lelkünk vitaminjaiért meg kell dolgoznunk nap mint nap. Mert mik is a lelkünk vitaminjai? Az örömforrásaink. Azok, amikből töltekezni tudunk. Mert töltekeznünk kell ahhoz, hogy adni tudjunk. Nap mint nap rengeteg feladatnak, elvárásnak kell megfelelnünk munkahelyen, otthon, a társadalom, a hétköznapi élet minden színterén. Mindenki elvár tőlünk valamit, mi pedig – sokszor a határainkat feszegetve – igyekszünk megfelelni az elvárásoknak. Lehet, hogy megy ez nekünk minden különösebb gond nélkül, és fel sem merül bennünk, hogy akárcsak az akkumulátor, mi magunk is lemerülhetünk. És nemcsak a testünk, de a lelkünk is. A testünket hamar megtámogatjuk egy jó vitaminkúrával, és hajtuk tovább. A lelkünket? Az nem fáj...

Pedig ha tudatosan vitaminozzuk őt is örömmel, a sikereink tudatosításával és megélésével, minőségi énidővel, kielégítő társas kapcsolatokkal, ugyanúgy meghálálja, mint a testünk a lenyelt tablettákat. Ez az érzelmi kultúra része. Érdeemes tanulni.

Forró-Erős Gyöngyi  
pszichológus, mentálhigiénés szakember



### 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 lapszámban megjelenő írások szerzői:

Antal Gabriella nevelési tanácsadó  
Bartis Erika pedagógus  
Borota Karola pszichológus, logopédus  
Csiszér Attila testnevelőtanár  
Forró-Erős Gyöngyi pszichológus, mentálhigiénés szakember  
György Ida pedagógus  
Hausdorf Annamária lelkipedagógus  
Simó Irma pszichológus, művészetterapeuta  
Szatmári Ingrid református lelkipásztor, lelkipedagógus  
Szakáli Tünde lelkipedagógus

### Illusztrációk

Kelemen Kinga



# Beköszönő

## Erőforrásaink

Sokan megerőltetőnek és fáradtságosnak élik meg az életet, mert nem ismerik fel annak értelmét. Nem tudják, mit akarnak tulajdonképpen. Egyre több ember kérdezi meg magától, miért is él, és mi lehet élete értelme. Az értelemnélküliség minden energiájukat elrabolja. Indokolatlanul elrabolja belső forrásukat. Mindannyiunk lelke mélyén megbúvik egy tiszta forrás, amelyből meríthetünk. Ám azt tapasztaljuk, hogy gyakran el van zárva az oda vezető út. Érezzük ugyan a forrást, ám amint iszunk belőle, jelentkeznek életmintáink, amelyek sablonos magatartásokba kényszerítenek. Negatív érzelmeink, előítéleteink zavarossá teszik a forrásokat, amelyekből merítünk. Érzelmeink köztudottan különböző hatással vannak életünkre. Pozitívan és negatívan is befolyásolják. Éltető erővel bírnak, de hathatnak destruktívan, rombolóan is. Érzelmi kommunikációnk, érzelmi intelligenciánk, az EQ egyik legfontosabb lelki egészségvédelmi tényező lett.

Senki sem másolhatja le csak úgy egyszerűen mások életét, ezért önismeret, önreflexió nélkül, nincs saját megélt élet sem. Tudjuk, hogy saját életutunkon nincs forgalmi dugó, mégis szükségünk van az úton útjelzőkre, lámpákra, táplálékra. Feladatunk – mindenkinek külön-külön – a saját lelki vitaminjainkat, forrásainkat felfedezni.

Az erőforrások az ember olyan aktuális vagy potenciális eszközei, amelyek alapvetőek a változáshoz való alkalmazkodásban, az élet követelményeinek teljesítésében, a nehézségekkel való megküzdésben, az énvédelemben és jólét elérésében játszanak szerepet.

Meggyőződésem, hogy földi életünk során egyaránt szükségünk van személyes, belső, illetve a szoros kapcsolati (társ- és társas támogatásra), azaz külső erőforrásokra ahhoz, hogy lelkileg és testileg egészségesek legyünk, fejlődni, növekedni tudjunk, életünk értelmet nyerjen.

Néha zavaros forrásokból merítünk, hozzá kell fognunk a lelki iszaptalanításhoz is. És mégis mitől kellene megszabadulnunk?... Talán éppen a félelemtől, a becsvágytól, a munkamániától, a perfekcionizmustól, amikor be akarunk valakinek bizonyítani valamit, a rivalizálástól és versengéstől, az ellenőrzési kényszertől és az el nem múltó haragtól.

Amikor kimerültek vagyunk, tegyük fel a kérdést: nem rejtőzik-e egy beteg életminta a tetteink mögött? A kimerülés másik oka lehet, hogy túl sok energiára van szükségünk ahhoz, hogy a bennünk rejlő, nem szerethető oldalainkat elnyomjuk, azaz az árnyékszemélyiségünket. Aki azonban kimerült, az elégedetlenné válik, elveszíti kreativitását, nem érzi többé önmagát.

A téli időszak a befelé fordulás ideje, leltározunk, számot vetünk és hálát adunk.

Mi az, amit elraktározunk tavaszra, és mi az, amitől a tél folyamán végleg elbúcsúzunk?

Melyek azok az erőforrások, amelyek mint megannyi vitamin hatol a lelkünkbe, amikor rátalálunk?

És mik lennének ezek a vitaminok? Bizalom, az emberekbe és a jövőbe vetett hit, a jóság, a nagylelkűség, a szelíd-ség, a szeretet. A dicséret, a buzdító, bátorító visszajelzések családtagjaiktól, barátainktól, kollégáinktól táplálék lehet, mely hatására belső forrásunk vize éltető lesz.

Egy forrás ha áradni akar, nem tarthatod meg a forrás vizét egyedül magadnak. Csak akkor marad friss és frissítő, ha árad. Különben poshadt lesz, és elveszíti erejét. Ne felejtsetd, a forrás áradni akar benned, belőled mások felé!

**Simó Irma**  
pszichológus, művészetterapeuta



# Szülői aggodalomcsökkentő

## Lélekszellőtető beszélgetések

Egy iskolai tanácsadó kabinetben sokszínű, érdekes, nehéz, megterhelt, egyszerű, rövid, hosszú és bonyolult esetek, helyzetek fordulnak meg. Szóval mindenféle. A kabinet egy oázis lehet napjaink oktatási rendszerében, a tananyag rengetegében vándorló, vergődő gyermek, pedagógus és szülő számára. A társadalmi konstelláció, amiben élünk, plusz a tananyag-szerkezet nem kis fejtörést okoz a gyermekeknek mindennapjaik harmonikus, kiegyensúlyozott megélésében. Ez az a hely, ahol elfogadnak, megértenek, együttéreznek a gyermekkel akkor is, ha kilóg a sorból, ha gyenge jegyei vannak. Ez a hely lehet a dobantó, hogy az akadályokat le tudja győzni.

Tanácsadóként úgy gondolom, eredménynek, teljesítménynek az számít, ha egy gyerek csillogó szemmel, örömmel, nyugodtabban, derűlten, megkönnyebbülve, motiváltabban, szárnyaltabban hagyja el a termet.

Az emberben lényéből fakadó törekvés él önmaga integrálására, belső diszharmóniáinak feldolgozására, képességeinek kibontakoztatására. Ez a kortárs pszichológiai emberképünk alapja is (Maslow, Rogers). Szakmai hitvallásomat Anselm Grün gondolata tükrözi: „Mert nem elegendő, ha csak jobban tudjuk kezelni nehézségeinket. Csak akkor gyógyulunk meg valóban, ha felismertük valódi lényegünket, ha szívünkkel megtapasztaltuk, hogy nem kapcsolataink, nem problémáink és nem félelmeink határoznak meg bennünket, hanem mindenki érintkezésben van spirituális énjével, az érintetlen képpel, amelyet Isten alkotott róla. És e fölött a spirituális én fölött nincs hatalma a kapcsolatoknak, az érzéseknek és a szenvedélyeknek.”

Tanácsadói munkám alapeszköze a Carl Rogers-i három alapvonás, az empátia, a feltétel nélküli elfogadás, illetve a kongruencia, a hitelesség.

Az empátia másokkal szembeni érzékenységet jelent, magába foglalja az érzelmi odafordulás képességét. Lényege a gyermek személyiségének megértése és pontos visszajelzés. Fontos a gyermek belső világába való lelki behelyezkedés. A feltétel nélküli elfogadás biztosítja, hogy nem csupán a tanuló viselkedésére, intellektuális, érzelmi vagy erkölcsi szférájára reagálunk, hanem magára a gyermekre, annak teljességében vett személyiségére. Nem ezért vagy azért fogadjuk el a gyermeket, csak egyszerűen elfogadjuk az egyszeri és megismételhetetlen létéért. A kongruencia a tanácsadó hitelességét jelenti, hogy mennyire képes ön-

maga lenni, önmagát adni. A hitelesség a természetesség szinonimája is. Természetes a viselkedésünk, ha vállaljuk gondolatainkat, érzéseinket, ha azt mondjuk, amit gondolunk és nem azt, amit mondanunk kellene.

Mikor és hogy találkozik egy gyermek a nevelési tanácsadóval? A legideálisabb az, amikor a gyermek maga keresi meg a tanácsadót és kéri a beszélgetés lehetőségét. Sok éves munkám gyümölcse, hogy 11 éves kortól kezdve a gyerekek élnek az egyéni tanácsadás lehetőségével, sokszor szünetben időpontot kérnek a beszélgetésre. Igazi öröm, hogy tesznek a lelki egészségük megőrzéséért. Általában órák után, vagy osztályfőnöki órák alatt történik a találkozás. A másik verzió, amikor a pedagógus szól, hogy „helyzet van”, vagy a szülő kérésére történik a beszélgetés.

Elmesélek egy konkrét esetet: a történet egy V. osztályos fiúról szól. Tanácsadóként és szülőként is tudom, hogy az V. osztály mérföldkő minden gyermek életében, akár jól tanul, akár nem. A tanév megkezdése után kb. 2 hónappal szólt az osztályfőnök, hogy van az osztályában egy diák, akivel jó lenne foglalkozni. Az oszi kiemelt agresszivitását, dühkitöréseit és azt, hogy gyakran konfliktusba kerül az osztálytársaival. Ezek után következett az órarenddel való sakkozás. Miután találtunk egy napot és órát, ami mindkét tónknak megfelelt, értesítettük a szülőt a gyermek iskolai helyzetéről, valamint arról, hogy egyéni tanácsadásra fog járni. Rendszerint személyes találkozóra hívjuk a szülőket is. Ezen a találkozón történik meg az ismerkedés, a helyzet feltárása, a gyerek családi és iskolai kapcsolati hálójának feltérképezése és a szerződésalkötés az adott eset, helyzet célkitűzéséről. A szerződésalkötés magába foglalja a szülő együttműködését a helyzet, a mi esetünkben az agresszív viselkedés korrekciója érdekében.

Az egyeztetések, tájékoztatás után elkezdődött a tanácsadási folyamat. A diák szívesen jött a foglalkozásra, ismerős számára a lehetőség. Az első találkozáskor jeleztem neki a róla hallott tényeket, meghallgattam az ő verzióját is, majd tudatosítottam benne a közös munkánk célját. Minden foglalkozáson beszéltünk az aktuális eseményekről, élményekről, érzésekről, valamint az iskolai, családi kapcsolati hálójáról. Mi történt veled ma, a héten? Meséld el a számodra jó vagy rossz helyzeteket. Mi volt otthon? Mi volt jó ma az iskolában? Így tudtam meg, hogy a gyermek az édesanyjával és nagymamájával lakik, 1 éves korától nincs az apával kapcsó-

lata. A nagymamával sok konfliktusa van, „idegesít, zavar” – mondja. Az anyával jó a kapcsolata, de ő tehetetlen fia iskolai magatartásával kapcsolatban, aki gyakran konfliktusba kerül osztálytársaival csúfolkodás, cikizés miatt; fizikai és verbális agressziót is alkalmaz. Bizonyos helyzetekben dühkitörései vannak: „Felrobbanok!” – mondja. Az osztályban nincsenek barátai, számára nagyon unalmas az iskola. „Akkor várnám az iskolát, ha bejelentenék, hogy nem kell többet iskolába járni. Egy iskolába se szeretnék járni. Nem érdekel az iskola. Ha megbuktatnak, otthon ülnék, telefonoznék, gépeznék, tévéznék. Csak informatika órákat szeretnék.” Tehát egyetlen érdeklődési területe az informatika. Ugyanakkor kedvelt tevékenysége a kockákból való építkezés, valamint a szabad asszociációs szójáték; a rajzolást sem kedvelte. Aktívan bekapcsolódott történetek olvasása után egyes témák megbeszélésébe: düh, tisztesség. Örömmel jött a foglalkozásokra, jelezte, szívesen jönne kétszer is egy héten. De a gyerek helyzete nem javult az osztályban, az órákon nagyon passzív volt, sokszor megtagadta az órai tevékenységeket, nem írt házi feladatot, tanév végére 5 tantárgyból bukásra állt, és tárgyakat is kezdett eltulajdonítani másoktól. Újra találkoztunk a szülővel. Összegeztünk. A fiú attitűdje az iskolához nega-

tív, az iskolába járás számára kötelező, unalmas, értelmetlen kényszer. A célunk: a passzív érdektelenségből a motivált-ság felé fordítani. A *Mi leszel, ha nagy leszel?* kérdésre *nem tudommal* válaszolt. Tudtam, hogy egyetlen reménysugarunk az informatika lehet. Mi lenne, ha informatikával foglalkoznál? Felcsillant a szeme, felderült az arca. Láttam, miénk a pálya. Sikerült kimozdítani a passzív unottságból. Következett a logisztika. Megszerveztük, hogy nézzen meg egy szaklíceumot, ahol a kíváncsisága, érdeklődése feléledhet. Az utolsó foglalkozáson kaptam egy „felemelő ölelést”, és nagyon sajnálta, hogy nem találkozik többször velem. Megkértem, valósítsa meg a megtalált álmát.

Minél inkább elfogadunk, megértünk, szeretünk egy gyereket a maga egyediségével, annál inkább képes lesz viselkedése korrekciójára, képes lesz visszatalálni önmagához, ahhoz a spirituális énhez, belső erőhöz, ami segíti, hogy jobba váljon, kibontakozzon, szárnyaljon. Igyekezzünk ápolni gyermekeink lelki világát, ne címkezzük, törekedjünk jobbra tenni őket, csakis így válhat valóra a JÖVŐHöz fűződő REMÉNYSégünk.

**Antal Gabriella**  
iskolai tanácsadó





# Lélekápolás az iskolában

## Szabálytalan szabályok az életre

Pedagógusok beszélgetésében gyakran elhangzik, hogy a tanórákon nem sok nevelési lehetőség adódik, a kamaszok érzelmi fejlesztésére pedig egyáltalán nem jut se tér, se idő. Habár a romániai tantervben szerepel a tanácsadás az osztályfőnöki óra keretén belül, az korántsem elégséges és nagyon sokban függ a tanár egyéni nyitottságától, érdeklődésétől, valamint a mentálhigiénéjétől.

Egyre többször értesülünk a médiából az iskolai agresszióról, kezdve a diák- és tanárverésektől az öngyilkosság-hoz vezető zaklatásokig. Ezek nyilván a legdurvább esetek, de gyakorló pedagógusként észleljük, hogy a verbális és a fizikai bántalmazás enyhébb formái valóban jelen vannak a mindennapi iskolai életben. Az okokat, a magyarázatot első sorban a családi és szociális problémákban keressük, azonban ez csupán a jéghegy látható csúcsa. Ilyenkor mindig felvetődik a kérdés, hogy hogyan lehet megelőzni az ilyen és hasonló eseteket, hogyan tudunk segíteni a tanítványainknak, hogy ne váljanak se agresszorral, se áldozattá. Ez csupán az egyik ága a kérdésnek, a másik fele nem ennyire látványos: az önbántalmazás, az érzelmek nem megfelelő megélése és kimutatása egyre fiatalabb életkorban jár pszichoszomatikus tünetekkel.

Már régóta érlelődött bennem a gondolat, hogy tanulóink számára olyan előadásokat, foglalkozásokat szervezzünk a csíkszeredai Joannes Kájoni Szakközépiskolában, amelyek felkészítik őket a mindennapi élettel való megküzdésre, gondolkodok itt a megfelelő önértékelés kialakítására, a stressz kezelésére, a családalapítás kérdéskörére, az emberi kapcsolatok buktatóira, egészséges életmóddal kapcsolatos tudnivalókra, egyáltalán arra, hogy ha az ember krízishelyzetbe kerül, milyen megoldási módok léteznek. A tavalyi tanév elején megkerestem az iskola pszichológusát, Tőkés Évát, akinél támogatásra találtam, és már együtt beszéltük meg az igazgatósággal, valamint a diáktanács vezetőjével a lehetőségeket. Nagy örömmel mindannyian pozitívan álltak hozzá a javaslatomhoz. Egy ötletbörze során az egyik osztály tanulóinak adtuk nevet a foglalkozássorozatnak, így kapta a *Szabálytalan szabályok az életre* címet, jelezve azt, hogy ezek az előadások, interaktív foglalkozások nem írott törvényeket taglalnak, hanem egyféle mankóként működnek

a mindennapjainkban. Az első évben négy foglalkozásra került sor: Benedek Noémi, a Hargita Megyei Szociális és Gyermekvédelmi Vezérigazgatóság a Családon belüli erőszakkal foglalkozó osztálya képviselőjében tartott előadást az erőszak formáiról, lehetséges kilépési stratégiákról, illetve arról, hogy a legfontosabb az adott helyzetben az, hogy a bántalmazott merjen beszélni a történetéről, mert csak úgy jöhet külső segítség, ha tudnak róla. A második foglalkozást Kecskés Erzsébet Eminée tartotta a diáktanács számára; az interaktív foglalkozás célja a csapatépítés volt, a hangsúly az emberi kapcsolatok megértésére tevődött. A következő előadást *A hit megtartó ereje a házasságban* címmel Bálint István tisztelendő úr tartotta, kihangsúlyozva, hogy a hitnek nagyon fontos szerepe van a mindennapi életben, akinek hite van, annak egy nagyon fontos kapaszkodója van az életben. A negyedik előadásra Maczalik Ernő biológust hívtuk meg, aki egészséges életmód témában tartott szórakoztató és egyben tanulságos bemutatót. Az idei tanév első foglalkozására iskolánk volt tanulója, a WABBA testépítő világbajnok Nagy Hunort láttuk vendégül. Ő a saját élményei, tapasztalatai és életstílusa bemutatásával arra próbálta motiválni az érdeklődőket, hogy semmi sem lehetetlen, még ha hosszas, kemény munka árán is, de teljesíteni lehet az álmainkat, és nem szabad külső befolyás miatt alábbhagyni ezekből a vágyakból, hiteles példaképeket érdemes keresni, akik motivációt nyújtanak még akkor is, amikor leginkább feladnánk.

A továbbiakban a kéthavonta tervezett előadásainkra olyan közéleti személyiségeket hívtunk meg, akik életpályájukkal értéket teremtettek, és ez által tanulóink példaképei lehetnek. Hiszen nevelni a megfelelő példamutatással lehet a leghatékonyabban, ha a kamasz azt látja rajtunk, hogy általában jól érezzük magunkat a bőrünkben, jól tudunk megküzdni a mindennapi stresszhelyzetekkel, sugárzik rólunk, hogy a helyünkön vagyunk, akkor nem kétes életű modelleket keres magának, hanem a követendő példát a környezetében élő felnőttekről mintázza. A feladat adott!

**Bartis Erika**  
tanár

# Lélekápolás



## Mikor már a parázs is kihuny

Gyermekek székáló, nem ritkán – akár érzelmileg, akár fizikailag – bántalmazó pedagógus, betegével türelmetlen orvos, ápoló, életunt, munkáját felületesen végző szociális munkás – sorolhatnánk a példákat, amelyekkel gyakran találkozhatunk környezetünkben. Ha már jó pár évtizedet letekert az illető szakember a pályán, hamar ráfogjuk, hogy unja már a dolgát, azért ilyen, megérett a nyugdíjra. De mi van, ha 30-as, 40-es éveiben jár csupán? Erre már ritkán van magyarázatunk. Legfentebb annyi, hogy „hisztis”. Meg hogy „ez egy ilyen ember”.

Hogy nekünk nincs magyarázatunk, még csak hagyján. De sajnos, legtöbbször maga az érintett sem tudja, miért okoz annyi feszültséget számára az a munka, amit egykor hivatásának élt meg, és teljes erőbedobással, nagy lelkesedéssel végzett, miért ideges, fáradt állandóan, miért gyötri álmatlanság, rossz közérzet, miért jelennek meg egyre másra olyan testi panaszai, amelyekre egy orvos sem talál kézzel fogható magyarázatot.

Orvos nem is találhat. A kiégés, szakmai nevén burnout ugyanis nem okoz szervi elváltozást, „csupán” lassan felémészti azt, aki nem ismeri fel idejében.

Mi is a kiégés? A Pszichológiai lexikon (2002) szerint „a depresszióhoz hasonló állapot, amely krónikus, fokozott igénybevétel következményeként és az önmagunkkal szemben támasztott túlzott elvárás folytán alakul ki (...), leggyakrabban tudattalan tendenciák (Helfer-szindróma), valamint az illető önmagától és az intézményektől való irreális elvárásainak talaján”.

Az elkötelezett, munkájukat nagy lelkesedéssel végzők védettnek tűnnek, de igen gyakran éppen ők válnak a kiégés áldozatává. De azok is veszélyeztetettek, akik nem tudnak nemet mondani, és emiatt többet vállalnak, mint bírnak. Három csoportba sorolható tünetei könnyen felismerhetők:

- testi, azaz szomatikus téren különböző betegségek, fájdalmak jelentkezhetnek (fejfájás, hátfájás);
- szellemi téren negatív beállítódás önmagunkkal, a munkával, az étellel szemben;
- érzelmi téren pedig az igen széles tünetskálán a leggyakoribb a reménytelenség, kiüttlanság érzése, a csökkent produktivitás, a depresszió.

A kiégésre nem csupán hajlamosító tényezők vannak, védő, protektív faktorok is. Olyanok, amelyeket az érintett személy gyakorolhat saját maga érdekében, de olyanok is, amelyeket a munkahelyen jó biztosítani az ott dolgozók védelmében. Védőfaktor lehet a veszélyeztetett személyek számára például a jól funkcionáló, „egészséges” személyekkel való barátkozás; az elkötelezett kollégákkal való kapcsolatkeresés; stressz-csökkentő, önsegítő technikák alkalmazása; környezeti stressz-tényezők megváltoztatása; az önértékelés erősítése; a szakmai szerepek, elvárások, meggyőződések időszakos felülvizsgálata; a személyes önismereti és terápiás út vállalása; a szabadidő, magáncélú idő tartalékolása; a remény gondozása. De a kiégéssel szemben védő tényező a biztos munkahely, amely a kiszámítható holnap biztonságát nyújtja, az átlátható munkahelyi kontroll, a munkahelyi társas támogatás, a kompetencia-arányos jutalmazás, mint ahogy kockázati tényezőnek számít a munkával, a főnökkel, munkatársakkal való elégedetlenség, a bizonytalan feladatkör, a hétközi és hétfégi túlórák.

Látható tehát, hogy a kiégés-megelőzésben mind az egyénnek, mind a munkáltatójának lenne tennivalója.

A humán szférában két nagy területet érint a kiégés: a segítő szakembereket (tanácsadókat, pedagógusokat, szociális munkásokat, egészségügyi szakembereket, pszichológusokat, lelkészeket stb.), illetve a közalkalmazottakat, köztisztviselőket, vezetőket, menedzsereket. De ne higgyük, hogy csak őket. A kiégés ma már az élet majd minden területére kiterjedt, még házasságban történő kiégésről is beszél a szakirodalom. Korcsoport szerint sem válogat, egyaránt érint fiatalokat, illetve már évtizedek óta pályán lévőket. Biztonságban tehát senki sincs, azaz csak az van, aki energiát és figyelmet fordít saját maga védelmére.

**Forró-Erős Gyöngyi**  
pszichológus,  
mentálhigiénés szakember

# Interjú

Interjú Gábor Zsuzsa iskolai tanácsadó tanárral

## A tanár gyakran egyedül marad a problémáival

– Nemrégiben végzett egy kutatást és írt egy szakdolgozatot arról, hogy miként fejleszthető a pedagógusok szakmai önismerete szupervíziós módszerekkel. A kutatása sok adattal szolgál a pedagógusok kiegészéről. Miért esett a választása éppen erre a témára? Mi volt a hipotézise?

– Az évek során sokszor feltettem magamnak a kérdést, hogy milyen szerepem van nekem mint pedagógusnak, tanácsadó tanárnak egy olyan világban, amely állandóan változik és olyan kihívások elé állít, amelyek nemegyszer próbára tették nemcsak szakmai tudásomat, hanem emberi hozzáállásomat is.

A legfőbb kérdés bennem mindvégig az volt, hogy hogyan lehet hiteles pedagógusként úgy jelen lenni a gyermekek között, hogy számukra életörömet közvetítsünk, fenntartva kíváncsiságukat, tudásszomjukat, és mindezek mellett megfelelni a szakmai, tanítási követelményeknek is.

A pedagógus a személyiségével dolgozik. Legnagyobb tanító, motiváló ereje a módszerek és eszközök előtt sokkal inkább a személyiségnek van. Egy pedagógusnak nemcsak jó szakembernek, hanem jó embernek kell lennie ahhoz, hogy munkája ne csak tanítás, hanem nevelés, törődés, odaadás is legyen. Mindez nyitott, egészséges személyiséget követel, amelyre vigyázni kell, törődni vele.

Az évek során megfogalmazódott bennem az a gondolat is, hogy nem elég jó tanárnak lenni, megtanulni a szakmát, hanem vidámságot, kiegyensúlyozottságot sugárzó tanárnak kell maradni mindvégig, hiszen anélkül csak üres tartalmakat tudunk közvetíteni.

Én úgy gondolom, hogy a mai pedagógusnak nagy szüksége van támogatásra és egy állandó önreflexív fejlődésre, mivel a mai pedagógusi szerep egy kreatív, spontán, integratív egész embert igényel erre a pályára, és most már azt is elmondhatjuk, hogy a pedagógusi pálya egy segítő szereppel járó szakma is. Mindezek a kihívások és követelmények a pedagógusokkal szemben belső feszültséggel is járnak. Tapasztalatom szerint a tanár gyakran egyedül marad problémáival, visszajelzést nagyon ritkán kap, valamint nem tudja megoldani mindig hatékonyan a rá háruló feladatokat. A növekvő belső feszültség feloldásának lehetőségét én egy önreflektív viselkedésszereplő, egy állandó figyelő, elemző és változatosan cselekvő magatartásban látom. Ebben nagy segítség lehet a szupervízió, esetmegbeszélő



csoport, amely a pedagógusok szakmai önismeretét és a hatékony problémamegoldást támogatja...

– Mekkora mintán, milyen módszerrel, hol, mikor végezte a kutatást?

– A kutatás két részből állt. Az első részben a szupervízió hatékonyságát vizsgáltuk meg 15 pedagógusnál. A tanárokat egy kiegészítő-tesztel (BOQ) mértük fel. Az adatokat a preteszt és a posztteszt összehasonlításával elemeztük. A kutatásba bevettünk egy kontrollcsoportot is, akiknél másfél évvel ezelőtt történt egy ugyanilyen szupervíziós beavatkozás. Az ő BOQ-tesztjükét is összehasonlítottuk a kísérleti csoport adataival.

A második részben egy kérdőívet vettünk fel 77 pedagógussal, amelynek a célja az volt, hogy megvizsgáljuk a burnout szindróma előfordulását, gyakoriságát a tanárok körében, majd ezeket összevetettük a szociodemográfiai adatokkal.

Kutatásunkhoz egy olyan iskolát választottunk, ahol semmilyen kapcsolatom, vagy előző munkám nem volt, ugyanis a szupervizor az intézménytől teljesen független, semleges kell legyen. A tanárok teljesen önként jelentkeztek az általunk meghirdetett foglalkozásra. Induláskor 17-en voltak, de az első alkalom után 15-ön maradtak. Ők mindvégig kitartottak, és egy-két alkalmat kivéve mindig teljes volt a létszám.

A kapott eredmények elemzésekor egyértelműen kiderült, hogy a beavatkozás után a kísérleti csoport kiégésszintje változott, bár egyetlen tanár sem volt a kiégés állapotában, de több mint felénél fennállt a kiégés veszélye, ami nagymértékben lecsökkent a foglalkozások után.

A kutatás második felében is nagyon érdekes eredmények születtek, viszont amire leginkább reflektálnék, az lenne, hogy az általunk mért adatok alapján a pedagógusok 88 százalékánál fennállt a kiégés veszélye, és főként azokat a pedagógusok érintettek, akik már több éve ezen a pályán dolgoznak.

A kutatásunk közel sem mondható teljesnek, hiszen a kiégés okainak feltárását csak részben tudtuk teljesíteni. Viszont a pedagógusokkal való munkám során egyértelművé vált, hogy az iskolában való hatékony tanításhoz szükséges néhány olyan emberi és intézményi feltétel, melyek nélkül lehetetlen jól teljesíteni. Ilyen feltétel a megtartó, egymást támogató munkaközösségi légkör, amely feltételezi a kollégák kölcsönös tiszteletét és egymás elfogadását. De ugyanilyen fontos az intézmény által támasztott követelményeknek, az elvégzendő feladatoknak a jó szervezése, menedzselése, a pedagógusok munkájukról való alkalmankénti pozitív megerősítés, illetve annak elfogadása, hogy a problémák megoldásában a pedagógusnak támogatásra van szüksége, amelyet a kollegialitás, továbbképzések, kiégés-prevenációs foglalkozások adhatnak meg.

Annak ellenére, hogy számos nemzetközi tanulmány foglalkozik ezekkel a problémákkal mégis a tapasztalat azt mutatja, hogy nagyon keveset beszélünk róluk. Annál inkább szó esik arról, hogy milyen papírmunkát, milyen feladatokat kell egy pedagógus bevállaljon, milyen követelményeknek kell megfeleljen a különböző ellenőrző szervek számára. Viszont az, hogy hogyan lehetne az életet élhetőbbé tenni, a tanulást hogyan lehetne a gyermek számára egy pozitív élménnyé varázsolni, arról kevesebb szó esik a gyakorlatban.

– *Mennyire ismerik fel a kiégés-prevenáció szükségességét maguk az érintettek?*

– A kutatásban résztvevő csoporttal most is dolgozom, ez a harmadik év, nagyon nyitottak az újra, és az iskolában is érezhető az iskolai légkör javulása annak ellenére,

hogy nem vesz mindenki részt ezeken a foglalkozásokon. Úgy gondolom, hogy minden pedagógus számára elérhetővé kellene tenni a lehetőséget az ilyen vagy hasonló segítő csoportokban való részvételre. Tapasztalataim alapján, valamint a kutatás eredményeit figyelembe véve azt gondolom, hogy a pedagógusoknak nagy szükségük van a szupervízióra. Sajnos a térségünkben nagyon kevés lehetőségük van arra, hogy ezt a segítő munkaformát kipróbálhassák. Egyrészt azért, mert kevés a képzett szakember, másrészt a pedagógusoknak nagyon sok negatív élményük van a formális továbbképzésekről, és ezért ha fel is van kínálva a lehetőség, nem szán időt és energiát arra, hogy önként, szabadon választva részt vegyen ezen a kiégés-prevenációs formán.

**Forró-Erős Gyöngyi**  
pszichológus,  
mentálhigiénés szakember



# Belelapozó



## Fiúk nevelése

Fiú vagy lány? Bombáznak sokan a kérdéssel, hiszen ez az első tulajdonság, ami leginkább meghatározza a kis pocaklakót a magunk és a környezetünk szemében. Azért ennyire lényeges, mert a fiúk és lányok, bármennyire is egyenlően értékesnek teremtettek, sok mindenben különböznek egymástól. Ez a különbözőség a gyermeknevelés során is előjön nap mint nap. Fogalmazhatunk úgy is, hogy másként neveltetik magukat, mert ha más az anyag, akkor más az eszköz is, amivel formálni lehet.

Milyenek a fiúk? Miben mások a fiúk? Mire van inkább szükségük? Mire van több szükségük? Ha fiút, fiúkat nevelünk, akkor ezen kérdések megválaszolása segíthet jobban megérteni őket és viselkedésüket. Lássunk néhány részletet dr. James Dobson *Fiúk nevelése* című könyvéből.

A fiúk számára is elengedhetetlen, hogy biztonságosan kötődjenek az anyjukhoz, hiszen ez az a biztos alap, amire ráépülhet egyedülálló személyiségük. Kutatások bizonyítják, hogy a korai kötődés milyensége a negyven-ötven évvel későbbi lelki

és fizikai egészséggel is összefügg. A biztonságos kötődéshez elengedhetetlen az anya jelenléte és a gyermek jelzéseire adott törődő szeretete.

Az apa jelenlétére is minden életkorban szükség van, hiszen ugyanolyan fontosak, mint az anyák, csak épp más szempontból. Már a kisbabák is érzik, hogy apjuk másként babusgatja őket. Kisfiunk alig múlt fél éves, amikor a karomból a hazaérkező apja felé „vetette” magát. Ebben a mozdulatgyümölcsben érett be az elmúlt félévnyi apa-jelenlét. Az apáknak nem szabad megvámiuk a „tudjak kezdeni vele valamit” időszakot. A családok szétesése különösen az apa nélkül felnövő fiúk számára pusztító. Egy jó apa igazi példaképe lehet fiának, és megtaníthatja férfinak lenni, a szó nemes értelmében.

A fiúk 15–36 hónapos korukban kezdenek eltávolodni az anyjuktól. Ekkor az anyák elutasítva és sértve érezhetik magukat, hiszen fiaik egyre inkább az apjukhoz ragaszkodnak, de ha tudatosítják, hogy ez nem személyes, hanem genetikai jellegű, és a férfivá válás egészséges folyamatának része, akkor ez se-



gíthet elfogadni a megváltozott viszonyulást. Szintén ebben az időszakban igyekeznek ellenállni minden erőfeszítésnek, amely a megnevelésükre irányul. Nemet mondanak mindenre, és gyakran rendeznek jeleneteket. A tekintély és a vezető szerep a fiúk fegyelmezésének fontos eleme, és ennek a tisztelete is ebben az időszakban gyökerezik.

A fiúk fegyelmezése nem szabad teljesen az apa feladata legyen. Ha az anya nem gyakorolja a tekintélyt és nem fegyelmez, csak azt hajtogatja, hogy „Várj csak, míg apád hazajön, ő majd...”, akkor nem tudja kivívni magának a fia tiszteletét. A későbbiek során ez még inkább megnehezíti a fiával való együttműködést. A fiúk hajlamosak a versengésre, mely igazán tudja motiválni őket. Ezt jó elraktározni, mert jól jöhet bizonyos helyzetekben, például ha fiukat rá akarjuk venni valamire, amihez semmi kedve. Legyen az csak egy rendrakás a szobájában; elég egy „Fogadok, hogy én előbb rendet rakok a konyhában, mint te a szobádban” kijelentés. A fiú győzelme szavatolt, és közben még jól is szórakozott.

A fiúk viselkedésére az energikusság jellemző. Ezért olyan tevékenységekbe jó bevonni őket, amelyekben levezethetik fölösleges energiájukat: szaladhatnak, nevelhetnek, küzdhetnek, kiabálhatnak és nagyokat eshetnek.

A fiúk, a nőket meglepő módon, képesek figyelmen kívül hagyni azt, ami nem érdekli őket. Éppen ezért ha mondani szeretnénk nekik valamit és nem figyelnek, akkor először érintsük

meg. Miután odafordultak és ránk néztek, rövid mondatokban ismételtel közöljük velük.

A fiúk életkorához szabott kisebb-nagyobb feladatok sok tekintetben hasznosak lehetnek számukra. A munka segíti a kitartás, a felelősségvállalás és az önuralom kialakulását. Egy kutatás szerint azoknak a fiúknak, akik értelmes, életkoruknak megfelelő munkát végeznek, pozitívabb az énképük. Már egész kicsi kortól adhatunk nekik olyan feladatokat, mint például szedje össze a játékokat, tegye be a hámozott répákat a táliba stb., 4-5 éves kor táján már egyszerű otthoni feladatokat is rájuk bízhatunk. Emlékezzünk csak, milyen boldog és elégedett az a gyermek, aki segíthetett a szüleinek. A nagyobb fiúkat, akár a munka mennyiségével arányosan, kis zsebpénzzel is jutalmazhatjuk. Ezáltal a pénz helyes kezelését is gyakorolhatja.

Mindezt tegyük úgy, hogy ne feledkezzünk meg arról, hogy gyermekeink fő tevékenysége a játék. Ne kritizáljuk és nyagassuk őket. Fogadjuk el az esetlenségüket, és ne várjunk „tökéletes” végeredményt. Mivel ők inkább tudják leutánozni a mozdulatainkat, mintsem utasításra megtenni valamit, ezért mutassuk meg, mi hogyan csináljuk, vagy irányítsuk mozdulataikat. A gyakorlás meghozza a gyümölcsét.

**Borota Karola**  
pszichológus,  
logopédus



# Az ünnep levele, a levél ünnepe



**L**ehullott az első hó Pepita-szigetén, a Cukorsüveg-hegy csúcsain összekeveredett a kétféle fehér szemcse, a bögremanók padlásáról pedig előkerült a hóhányó kávéskanál.

A sziget lakói házikójukba begubózva várták, hogy múljanak el a hideg napok, legyen egy kis napsütés, ne csak az ablakból élvezhessék a telet. Egymással csak a kis tölcséreik segítségével beszélgettek, néhanapján a legbátrabbja felvette legvastagabb kabátját, kötött sapkát és sálat biggyesztett magára, és átevickélt a szomszédba egy finom mézeskalácsra.

Harki kicsit gyakrabban tapasztotta a manóorrát az ablaknak, mint a többiek, édesanyja dorgálta is eleget:

– Harki, a kockacukor orrod nyoma mindig ott van az ablakon, légy szíves, figyelj oda, ne kelljen állandóan törölgessenek utánad! Nem jön gyorsabban a postás, ha egész nap az ablakban ülve várod.

Harki is tudta, hogy a postás lépteit nem gyorsítja meg, ha várják, de ő nem akart egy perccel se lemaradni az érkezéséről, ugyanis levelet várt. Olyan igazit: papírból, tintapacákkal, gyorsan feltépendő borítékkal.

Nagyon szeretett levelet írni: kerekíteni a kezdőbetűket, mártani a tintát, bekezdésekbe foglalni a gondolatait, elképzelni a másik arcát, amikor olvassa, ráilleszteni a különleges bélyegeket a levélborítékra.

Csak egy valami volt, amit jobban szeretett a levelek megírásánál: azt az érzést, amikor megjön a manópostás, csenget egyet a gőzpipkájával, s Harki kezébe ad egy levelet.

Harki Dömével levelezett már majdnem fél éve, és minden alkalommal, amikor feladta a levelét, hazasiertett és gondolatai már a körül jártak, hogy vajon mit válaszol Döme, észreveszi-e, hogy Harki mennyivel szebben írt, mint szokott, felfigyel-e a különleges levélpapírra, aminek a széleit verébfiókkal csipegette cikkcakkosra. De Döme levele ezúttal nem akaródzott megérkezni: lehullott egy adag hó, majd ellapátolták, később elolvadt egy része, majd újabb óriási hópelyhek hullottak, de változást csak a hópohárkákat építő bögremanók zsvaja okozott, mert a postás megint csak a napi bögrehírekkel érkezett.

Tudta, hogy a fiúnak iskolába kell járnia, sok a dolgozat, a felmérő, a házi feladat, ezért néha később válaszol, de ilyen hosszú várakozási idő még nem volt.

Harki egyre csalódottabb lett:

Vajon nem is fog válaszolni rá? Már nem hiányzom neki? Többet nem is beszélünk? – kérdezgette édesanyját, aki mindig egy biztató öleléssel válaszolt, és megnyugtatta csuporfiát, hogy barátja nem tenne ilyet vele.

Közeledett a karácsony, Pepita-szigeten pedig, ahogy minden évben, kézzel készített ajándékokkal készültek a bögremanók, egymás gőzpipkáját fürkészve próbálták kideríteni, hogy minek örülne a leginkább a másik. Harki elkészült minden ajándékkal, mézeskalácsos kávéspipkával várta, hogy elérkezzen az ünnep, és láthassa együtt az egész családját, megnézzze, hogy ki mennyire örül az ajándéknak. És örömét csak egyetlen dolog árnyékolta be: Döme levele még mindig nem érkezett meg, semmi híre nem volt a barátjáról, és a sértődöttséget kezdte felváltani az aggodás.

Harki félt, hogy barátjának valami baja lehet. Mivel nehezen tudta elképzelni az emberbajokat, mind csak bögreproblémák jutottak eszébe. Egy kis gondolkodás után be kellett látni, hogy nincs nagy esély arra, hogy Döme sipkájára

ráült egy madár és nem akar leszállni, vagy hogy a bögrefüle beleakadt egy kilincsbe, sőt arra se volt esély, hogy kihízza a bögrepocak hasán levő mintát. Ezen töprengett, amikor a teleportáló függőágy erős zúgásba kezdett. Édesanyja elmosolyodott, Harki pupillái kitágultak és orrát rápréselte az ablak párás üvegére.

A függőágy moraja lassulni kezdett, a csíkos anyagból kimászott az óriási hóemberhez hasonlító Döme. Harki alig hitt a szemének, egy szempillantás alatt ott termett mellette és ölelte Döme fagyott lábait.

– Mit csinálsz te itt? – kérdezte.

– Jöttem, hogy együtt ünnepeljünk, hoztam neked ajándékot is, talán így megérted, hogy miért nem érkezett meg a válaszlevelem – mosolygott Döme, majd átnyújtott egy csomagot. Harki letépte a csomagolást, megnézte a kézzel készített könyvet, majd szípgovva felolvasta Döme cifra betűit: „Mese a bögremanóról, aki a legszebb leveleket írta”.





# Lélekápolás

## Döntő fontosságú a hála tanítása

„Aki szeretettel éli életét, mindenért hálát mond” (Christian Morgenstern). Mondunk-e mindenért hálát? És ha nem is mindenért, olykor felébred-e a hála érzése szívünkben? Ismerjük-e az örömteli, sőt, esetenként a túláradó hála érzését, amelyet nem egy ajándék vagy személy léte vált ki belőlünk? Az örömteli, túláradó hálaérzést egyáltalán nem egy átgondolt, nem egy tudatosult igazság hívja elő, hanem az ajándékba kapott élet felett érzett öröm. A létem öröme.

Mit tehetünk mi, szülők, hogy elsajátítsák gyermekeink a hála érzését, hogy ilyen és ehhez hasonló érzések ébredjenek bennük?

„A példa a leghatékonyabb tanítók egyike, noha szótlannal tanít”, mondta Samuel Smiles. Tehát először is maguk a szülők kell átérezzék és tudatosítsák a Teremtőjük iránti hálát azzal, hogy hálatalten, ajándékként fogadják a saját létüket, életútjukat, boldogságukat. Ajándékként kell elfogadják gyermekeiket, figyelemmel kísérhetik fejlődésüket, növekedésüket; azzal, hogy az esti csendben elcsendesedve, imában köszönetet mondanak az épségükért, a betegségből való felgyógyulásokért, a szép történetekért; azzal, hogy nem tartják magától értetődőnek a gyermekkel összefüggő legapróbb dolgot sem: sem az első lépéseket, sem az első fogat, sem a szellemi-lelki-testi gyarapodást.

Mit élnek át a gyermekek, ha érzékelik a szülők ég felé irányuló háláját? Átélik a befogadottság és a szeretet érzését, és ebből az érzésből, hangulatból alakul ki a „túlcsorduló szív érzése” vagy az érzékenység. Ezekből fakad pedig az ajándékozás készsége, és ez lehetőséget nyújt a hála-érzetre. Ez egy folyamat, ami természetesen nem egyik napról a másikra történik, viszont a szeretetteljes és hálás szülők hamar, rövid időn belül megélik kisgyermekük viszonzó szeretetét, amely apró ajándékok formájában nyilvánul meg, mint egy szál virág vagy egy rajz.

„Aki szeretettel éli életét, mindenért hálát mond”... Ez azt jelenti, hogy „aki így él, szeretetet érez a teremtés és a teremtmények iránt”. Ha sikerül átadnunk ezt a fajta érzékenységet gyermekeinknek, megtaníthatjuk egyben azt is, hogy az élet apró és ingyenes történéseiben véljék felfedezni az igazán értékes és fontos pillanatokat, és ezzel a gyermeki rácsodálkozással hálásak tudnak lenni egy pinty énekéért, egy virágnak, mert kibontja szirmait, a család tagjaiért és még sok-sok mindenért. Hagyjunk időt magunknak is mi, szülők, a természet csodálatára, álljunk meg egy pillanatra, és mutassuk meg

gyermekeinknek a szépet, a csodát, a természet életét és lüktetését. David Steindl-Rast testvér a hála tanítására egy nagyon egyszerű példával tanít. Annyira egyszerű, hogy amikor gyerekek voltunk, elmondták nekünk is, amikor tanultunk átkelni az úton.

### Állj meg! Nézz szét! Menj, indulj!

Mindössze ennyi. Tegyük fel a kérdést, milyen gyakran állunk meg? Ha nem állunk meg, nagyon sok lehetőséget elszalaszthatunk... Meg kell állnunk, csendben kell lennünk, és próbáljunk meg stoptáblákat beépíteni életünkbe – ez mindenkinek saját fantáziájára van bízva, hogy mi az, ami nála a leginkább működik stoptáblaként.

A következő, *nézzünk körül!* Nyissuk ki a szemünket! Nyissuk ki a fülünket! Használjuk az érzékszerveinket a csodálatos gazdagság megtapasztalásához, élvezzük, amit az élettől kapunk, és élvezzük mindazt, amiről az életünk szól. Kitérjük szívünket a lehetőségekért, hogy másoknak segíthetünk, hogy másokat boldoggá tehetünk. „Állj meg, nézz szét, majd menj, és valóban tégy valamit! És amit tehetünk, az minden, amit az életünk felkínál az adott pillanatban. Leginkább az lesz az élvezhető lehetőség, de néha valami más is, egy nehezebb dolog.” Nagyon figyeljünk és sajátítsuk el mindannyian ezt az egyszerű és nagyszerű példát, és akkor bármi is történik életünkben, ha élünk a fent leírt lehetőségekkel, kreatívak leszünk és hálásak, és tudjuk, hogy nem a boldogság az, ami a hála érzését kelti bennünk, hanem a hálánk az, ami boldoggá tesz minket. A saját hálánk az, ami révén a boldogságot is megkaphatjuk... Milyen szép...

Ezekért az egyszerű, de mennyire fontos dolgokért tudatosan tanuljuk és tanítsuk a hála érzetét mi magunknak és gyermekeinknek egyaránt, mert hiszem, hogy nagymértékben meg tudja változtatni a világunkat! Miért? Mert ha hálásak vagyunk, nincs bennünk félelem, és ha nincs bennünk félelem, eltűnik az erőszak. Az elégedettség érzése fog el, nem pedig a hiányérzeté. A hálából fakadóan eltűnik az irigység, és meglátjuk, hogy mennyire sokszínűek az emberek, és tiszteletet érzünk irántuk, és minden iránt.

Alakítsuk világunkat a hála által, kezdjük el a családjunkban még ma, kívánom ehhez a közreműködéshez a reményt, a nyitottságot, a nagylelkűséget, hogy mindannyian hasonló dolgot akarjunk; álljunk meg, nézzünk szét, és menjünk.

Hausdorf Annamária,  
lelkigondozó

# Lelkigondozás



## Beteg ember adventje

Advent szent időszaka, amelyben lelkileg felkészülhetünk karácsony ünnepére. Ugyanakkor nagy lehetőség mindenki számára, hogy számot vessen néhány kérdéssel: mit várok az életemben? Melyek a legmélyebb vágyaim? Tudok-e helyet adni lelkemben Isten nagy ajándékainak?

Az idei advent és karácsony is más-más lelkiállapotban, élethelyzetben ér majd mindnyájunkat. Van, akit egészségben, örömben, belső békében, rendezett, szerető családban, van, akit betegségben, gyászban, lelki nyomorúságban, magányban. Hogy éli meg az ünnepet egy súlyos beteg ember? Egy ágyban fekvő, ápolásra szoruló, magatehetetlen lélek? Egy hozzátartozó, aki idejét, energiáját beteg családtagjának gondozására áldozza? Aki nem tud elmenni templomba, akinek csak emlékeiben élnek a régi, boldog karácsonyok?

A betegség elfogadása sok ember számára óriási lelki küzdelem ára. Megélni tehetetlenségünket, sérülékeny emberi mivoltunkat, hogy mennyire törekeny a testünk és lelkünk. Hogy nem tudunk mi irányítani mindent, és nem tudjuk varázsszavakkal elmulasztani a fájdalmakat. A betegség ugyanakkor nagy lehetőség a számvetésre, a lelki fejlődésre. A hívő ember számára a gyógyító és szerető Istenhez való még mélyebb ragaszkodás alkalma. A válaszok keresésének ideje: mire akar Isten engem tanítani ebben az élethelyzetben? Mit kell feladnom, mit kell újragondolnom? Mi az a jó, amit tartogat számomra az élet Ura? Nem könnyű eljutni oda, hogy elmondhassam: szeretem „repedéseimet”, mert rajtuk keresztül jut el hozzám a fény.

A betegség idején egyik nagy kérdésünk az, hogy vajon mit tartogat számunkra a jövő, mi Isten terve? A gyógyulás vagy a további szenvedés? Felkelek-e valaha, vagy beteg-ágyamból a koporsóba tesznek át?

Milyen jó olvasni a Szentírásban, hogy Jézus Krisztus mekkora szeretettel fordult a betegekhez, mennyi időt töltött a gyógyításukkal. Hogyan kérdezte meg tőlük: „akarsz-e meggyógyulni?” Soha ne kérdőjelezzük meg betegeink gyógyulási vágyát, ne szűnjünk meg értük imádkozni. Hiszen olyan sok csodálatos gyógyulás-történet létezik, amelyet ez a vágy és az isteni felelet tett lehetővé.

Ugyanakkor arról is olvashatunk a Bibliában, hogy Pál apostol többször kérte az Úrtól, hogy szabadítsa meg gyöttrő szenvedéseitől, de azt a választ kapta: „Elég neked az én kegyelmem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz.” Így

megtanult együtt élni szenvedésével, sőt a kegyelem forrását látta benne.

Nemeshegyi Péter jezsuita szerzetes, amikor az elmúlásról és a szenvedésről kérdezték, így válaszolt: „Aki soha életében nem szenvedett, az buta marad.” A szenvedés ugyanis bölcsességet ad. Egy eleme annak az útnak, amelyen kinyílnak a virágok. A keleti embernek két kedvenc virága van. Az egyik a lótosz, amely iszapos tóban nő, onnan kacsaringóznak felfelé az indái – nincs azokban semmi szépség. De amikor egyszer felér a felszínre, gyönyörű hófehér lótoszvirág nyílik belőle, amely nézi az eget és válaszol rá. A másik virág a japánok kedves cseresznyevirága... A cseresznyevirágnak ugyanis az a különlegessége, hogy elmúlásában is szép. A japánok ezért szeretik annyira nézni, kis melankóliával: „elmúlok majd én is, de hadd múljak el szépen.”

Adventben, karácsony előtt sokan gondolnak az ajándékok megvásárlására, elkészítésére. A beteg ember nem tud talán vásárolni, de tud sokat imádkozni szeretteiért. A beteg átéli, hogy bizony, milyen kevés dologra van igazán szükség az életben. Nem vágyik más ajándékra, csak kedvességre, türelemre, jó szóra, együtt érző jelenlétre, látogatásra. És van úgy, hogy csak a csendre vágyik, amelyben felidézheti emlékeit, elsírhatja fájdalmait, és szó nélkül beszélgethet Istennel.

**Szatmári Ingrid**  
református lelkipásztor, lelkigondozó



# Ünnepvárás



## Megadni a módját az ünnepnek

„Az ajándék a szeretet jelképe” – olvashatjuk Gary Chapman *Egymásra hangolva* című könyvében, és a karácsonyi ünnepnek része az ajándékozás. Ilyen értelemben sok töprengés közepette elhatároztam, hogy megajándékozom Önöket családjuk karácsonyi ünneplésének szokásaival.

Kezdehetném úgy, mint egy mesét, egyszer volt hol nem volt...., hisz meseszerűen éljük meg évről évre a megváltó születését, és az ünnepre való készülődés örömét.

Családjukban, mint körülöttünk sok más családnál is, az adventi időszakra való felkészülés jelenti az ünnep kezdetét. A gyerekekkel elbarangolunk a közeli erdőbe, fenyőágot gyűjtünk, az év közben összegyűjtött fenyőtobozokat és minden más erdei kincset előveszünk a szufinból, és lehetőleg a gyerekekkel közösen elkészítjük az adventi koszorúkat. Nagy izgalom közepette, advent első vasárnapján meggyűjtjük az első gyertyát, ekkor már nagy az öröm a családban, becsempésszük házukba az ünnep első illatait, mesés fenyő- és gyertyaillatot. Mindezek mellett próbáljuk tudatosan megélni, hogy az advent az Úr eljövételére való, elsősorban a lelki felkészülés időszaka. Az adventi dísz azért koszorú, mert a kerekesség az örökkévalóság szimbóluma. A gyertyák a világosságot és az idő múlását jelképezik. A keresztény tanítás szerint az advent hagyományos színe a lila, a bűnbánat és a megtérés jelképe miatt, a rózsaszín az öröm színe (hagyományos adventi koszorú 4 gyertyából áll, 3 lila és egy rózsaszín).

Játékos adventi kalendáriumot is szoktunk készíteni a gyerekekkel; minden nap egy jó cselekedettel kell megörvendeztetni egymást vagy a körülöttünk levőket, jutalomként kis apróság van elrejtve a lakásban, amely térkép segítségével található meg (közös felnőtt-gyermek játék).

Ahogy a népmese is átrepít egy szimbolikus világba, ahol az út során a rendezetlenségből kialakul egy életrend, úgy repítjük magunkat és gyermekeinket az ünnep hangulatába. Próbáljuk mi, felnőttek nem lefárasztani magunkat az ünnepre készülődés alatt. Megpróbáljuk elfogadni, hogy nem tudunk mindent tökéletesen előkészíteni, és nem feszítjük túl a húrt. Nem baj, ha nem csillog tökéletesen a házuk, a lelkünk csillogására fektetjük a hangsúlyt. Arra próbálunk törekedni, hogy varázslatos várakozásban teljen az adventi időszak.

Alig gyűjtöttük meg az első gyertyát, a gyerekekkel közösen apró Mikulás-ajándékokat készítünk szeretteinknek. Házuk cseng a mikulásos gyerekdaloktól, amikor csak

eszünkbe jut dudorásunk, énekelünk. Mikulásjárás előtti nap kipucolják cipőcskéiket, még a mieinket, felnőtteket is szíves örömet takarítgatják, hisz ezzel örömet szereznek mindnyájunknak, és kiteszik a küszöbre, gyakran lesegetve, hogy el ne szalasszák a Mikulás bácsit.

Időközben betoppan a várva várt Mikulás, gyermekeink csillogó szeméit bámulva, mintha újból átélnék gyerekkorunk örömteli pillanatait. Mikulás-járás van a nagyszülőknél, testvéreknél, óvodában, iskolában, munkahelyen. Manapság nagyon sok Mikulással találkozhatnak gyermekeink, valószínű azért van, mert nagyon ügyes és jóra való gyermekeink vannak.

Ezt az ünnepi hangulatot már csak fokozni lehet. Közösen kezdjük készíttetni a karácsonyfadíszeket, csalókából, dióból, gyöngyökből, szárított gyümölcskarikákból, törekszünk arra, hogy természetes anyagokat dolgozzunk fel. Elkezdődhet a sütés; mézespogácsát sütni gyerekekkel roppant mulatságos feladat, örömmel gyúrják, nyújtják, formázzák, ki-ki ízlése és keze ügyessége szerint. Belengi a házat a mézespogácsa ínycsiklandozó illata. Amikor díszíttetni kezdjük, a tojásfehérjés habból mindig dupla adagot kell készíteni, mert addig nyalogatják, amíg mindenki csupa mézesházos.

Gyerekeink nagy szorgalommal rajzolják leveleiket az angyalnak, mely által megfogalmazzák kívánságaikat és vágyaikat – amikor a levél eltűnik az ablakpárkányról, nagy izgalom veszi kezdetét. Közben ők is elkészítik apró kis ajándékaikat a család aprójának, nagyjának. Kiválasztanak a játékaik közül egy párat, amit szívesen átadnak szegényebb sorsú gyerekeknek, amit majd személyesen viszünk el egy-egy családhoz.

Karácsony előtti napon az apukájuk elviszi a gyerekeket az erdőre. Amióta vannak gyermekeink, minden évben ők választják ki a számunkra megfelelő fenyőfát, olyan nagy izgalomban vannak, hogy útközben hazafelé, a rengeteg élménytől, a csikorgó hidegtől és a fáradtságtól a szekérekébe kinyúlva elalszanak.

Mi szokásként bevezettük, hogy gyermekeinkkel közösen díszítjük a karácsonyfánkat, közben karácsonyi énekeket énekelünk, és kézzel kézre kerülnek fel a mézeskalácsok és az általunk készített díszek a fára. Időközben készül a diós-mákos tekercs és fő az édesanyám által készített tölteletes káposzta. Amikor fel van díszítve a fa és rend van a lakásban, a karácsonyfa köré ülünk, bámuljuk a csodás



alkotást és együtt örvendezünk – ragyogó élmény! Délután lehetőleg jól kipihenjük magunkat, este felöltözünk ünnepelőbe és elmegyünk az éjféλι szentmisére. Betlehemes játékkal kezdődik általában a templomi ünnepség, amely átvezet Jézus születése történetén. Nagy szeretettel énekeljük együtt mindenkiel a karácsonyi szent énekeket, és szívünk csordultig van szeretettel. Mivel nagyon hosszú és nagyon későre jár az idő, a gyerekek alig bírják nyitva tartani a szemüket, legtöbbször elalszanak a templomban. Nálunk reggelre érkezik meg az angyal, egymást ébresztgetik a gyerekek és bontogatják ajándékaikat, örvendezés és játék tölti be a házat. Másnap délben édesanyám készíti az ünnepi ebédet, testvéremmel és családjával, örömmel fogyasztjuk a finomságokat, azutáni napon férjem szüleinél ünnepelünk testvéreivel és családjával, és ez így megy körbe-körbe, amíg ellátogatunk mindenkihez, és házukba is eljön minden kedves családtag.

Szüleinktől életajándékként csodálatos testvéri szeretetet kaptunk. Nagyon szép szokás édesapám családjában – 5-en voltak testvérek, mindenki családja a szülőfaluban lakott –, hogy mindig karácsony napján (és húsvét első napján), a reggeli szentmise után összegyűl a család apraja-nagyja, szerre járva minden családhoz, egymásnak örvendezve az ünnep alkalmából és megköstolni a mákos, diós tekerceset/kalácsot, és az újbort. Mostanra sajnos a családunkból

többen is elköltöztek az örök otthonba, de szívünk-lelkünk mélyén mindig velünk maradnak. Nagyon hálásak vagyunk szüleinknek és rokonainknak, hogy családi hagyományt teremtettek a találkozásokkal, ahogyan tanítottak hosszú évek során az összetartásra és egymás megbecsülésére. Megtanították nekünk, hogy milyen együtt sírni és együtt nevetni, hogy milyen egymással szeretetben és békében, egymást támogatva élni, hogy milyen áldás életünkre, amikor a család összetart, hogy áldott ünnepet kívánhatunk egymásnak és egymás családjának.

Az ünnepek ünnepe a karácsony, amikor megszületik számunkra évről évre a Megváltó; a születés szívünket, lelkünket szeretettel tölti be. Ebben az időszakban valahogy kívánunk jobbnak, odaadóbbnak, őszintébbnek lenni, mint ha a levegő is szeretet-hullámokat árasztana.

Miután elolvasták e pár sort, kérem, csak egy pillanatra hunyják be szemüket, és képzeljék el a karácsony illatát (a fenyő, a mézes pogácsa, a gyertya, a diós-mákos tekerces illatát), gondoljanak a szeretteikre, azokra, akik elköltöztek közülünk és azokra, akikkel együtt ünnepelhetnek. És kérem, teljes szívükből adjanak hálát, hogy részesei lehettek egymás életének.

Áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánok!

**Szakáli Tünde**  
lelkigondozó



# Lelkigondozás

## A kisközösségben megélt elfogadás a nagyközösségre is hассon

A Szentegyházán működő Szent Gellért Alapítvány 23 éve a fogyatékkal élők támogatását tartja hivatásának. Kiskorúaktól egészen a felnőtt korúakig lehetőséget nyújt olyan testreszabott programokra, amelyek segítik fejlődésüket, integrációjukat az óvodában, az iskolában és a társadalomban. A környékbeli (Kis-Homoródmenti) helységekből sokszínű társaság jön össze rendezvényeire.

Az Órangyal Program befogad kicsit és nagyot, szülőt és barátot egy-egy beszélgetős, játszós, olykor táncolós vagy kézműveskedős délutánra.

Az Alapítvány szakemberei – gyógypedagógus, kinezioterapeuta – a kicsik fejlesztését biztosítják. Ebben partner a Caritas Korai Nevelés programja is.

A KiSérŐ önségítő csoport kiskorú sérültek családjainak nyújt lelki, szellemi támogatást abban, hogy optimálisan tudják integrálni életükbe azt, hogy sérült családtagjuk van. Segítséget nyújt abban is, hogy óvodás, iskoláskorú sérült kisgyerek megfelelő egyéni fejlesztésben részesüljön, illetve lehetőség szerint integrálódjanak a közoktatásba.

Ahhoz, hogy egy sérült gyerek megfelelő oktatásban részesüljön, nagyon sokpillérű támogatottságot kell élveznie. Elsősorban a szülő feladata „kivinni” (a régi beidegződéssel ellentétben) sérült gyermekét kortársai közé. Ez nem könnyű. Ezért van szüksége a támogatásra. A környékbeli (Szentegyháza, Kápolnás, Lövéte...) kiskorú sérültek szülei éppen ebben kapnak támogatást.

Nyitottnak kell lennie rá az iskolának, a pedagógusnak, akihez kerül a gyermek. Komoly szemléletváltásra van szükség ahhoz, hogy ez meg tudjon történni. Különös nehézség egy-egy vidéki iskola esetében az, hogy ha nem volt korábban példa arra, hogy diagnosztizált sérült gyerek kerül az intézménybe. Nem vitatjuk el a szakképzés fontosságát illetve annak hiányát, de fontosabb az emberi hozzáállás. Sikertörténeteinkben többnyire nemcsak a szakmai felkészültség jelentette az egyes gyerek megfelelő integrációját – bár ez nem vitatható el, vannak a környéken elhivatott, pozitív hozzáállású szakemberek –, sokkal inkább az emberi hozzáállás. Volt olyan, ahol egy felmérés útján kiderült, a sérült elemi iskolás kisgyerek 100%-os elfogadottságban él az iskolában.

Példáink közt van más is. Egy 12 éves, részlegesen integrálható kisgyerek nincs beiskolázva, egy 9 éves nem látó kislány nem részesül semmiféle oktatásban...

A kiskori integrációt azért támogatjuk, mert a megfelelő fejlesztés megalapozza a felnövő fiatalokrává váló sérült

ember pályaválasztását. Kiskorban még nagy lehetőségek vannak a fejlődésre. Nem úgy a felnőtt sérülteknél, akik ott-honaikba rekedve, szűkös tevékenységi körben mozogva egyre inkább beszorulnak korlátozott lehetőségeik közé. Mivel nincs működő törvény adta lehetőség arra, hogy a felnőtt sérült emberek megtalálják a helyüket a társadalomban, az alapítványunk szerény lehetőségei szerint igyekeznek pótolni ezt a hiányt. Attól azonban, hogy mire lenne szükség ahhoz, hogy egy sérült ember is értékes tagként mozogjon a társadalomban, nagyon messze állunk.

A Szent Gellért Alapítvány ebben a folyamatban teszi kis lépéseit, bízva abban, hogy ezzel megalapozza az a jövőt, ahol mindez megvalósulhat. Jelenleg 16 fiatal jár be hetente 1-2 alkalommal foglalkozásainkra: gyertyaöntésre, varrásra, kézműveskedésre.

Azoknak az alapítványunkhoz tartozó sérült fiataloknak, akik utóbbi tíz évben részesülhettek személyre szabott fejlesztésben, illetve valamilyen szintű iskolai integrációban, van esélyük megfelelő támogatottság mellett valamelyest pályát keresni, találni. Ezen esetek száma igen kevés, ám ha ritkán is, de látunk pozitív példákat.

György Tündike kápolnási 19 éves lány esete egy sikertörténet. Édesanyja 3 éves kiskorától fogva Székelyudvarhelyre hordozta saját költségén logopédiára és gyógypedagógiai fejlesztésre. Tette ezt akkor, amikor még az iskolában nem volt hagyománya az egyéni fejlesztésnek. Pozitív hozzáállása bevonzotta másokét is. Tanító nénije nagyszerűen integrálta és elfogadtatta őt a vele egykorúak csoportjában. A későbbiekben az osztályfőnöke szintén jól hatott az osztálytársaira, mindenben támogatták. Kápolnáson a Kriza János Általános iskolába sikeresen elvégezte a nyolc osztályt. Szülei kicsit megtorpantak, amikor a „pályaorientáció” azon lépcsőfokára értek, hogy hol tanulhatna tovább. A szentegyházi Gábor Áron Iskolába került, szabászati szakon végzett. Jelenleg a székelyudvarhelyi Norada varrodában dolgozik. Pontos munkát végez. Környezete megismerte, elfogadta, támogatja. Volt kudarcélménye is, de édesanyja elmondása szerint megoldotta. Mi, a Szent Gellért Alapítvány munkatársai, akik figyelemmel kísértük a történetet, úgy gondoljuk, hogy nagy szerepe volt Tünde sikertörténetében az édesanyja pozitív hozzáállásának, ahogy jó kapcsolatot alakított ki minden szakemberrel. Ez volt az alapja annak, hogy az enyhén értelmi fogyatékos, hallássérült lány szépen haladt a fejlődésében. Ma nagyon boldog, jól veszi az akadályokat,

és ha társaságban előkerül a téma, boldog elégedettséggel mosolyog: igen, dolgozik, korán kel, vannak munkatársai és FONTOS szerepe van.

Egy másik esetünk a 17 éves György Júliáé, aki mozgássérült és enyhe értelmi fogyatékos lány. Szülei mindig csak egy évre írták be előbb az óvodába, aztán az iskolába. Lépésről lépésre haladt. Integrációja szépen alakult. Tanítója, osztályfőnöke pozitívan állt hozzá. Nem maradt el egyetlen osztálykirándulásról sem. A szentegyházi Mártonffi János Általános Iskolában végezte el a 8. osztályt. Az ő esetében nem volt nagy ügy a pályaeorientáció. A helyi lehetőséggel élve a Gábor Áron Líceumba került, itt végezte el a 9. osztályt. A 10. osztályt a család barátai támogatásával Budapesten kezdte el egy speciális szakközépiskolában. Szövést és háztartástant tanul. Nagyszerűen beilleszkedett, jól érzi magát hozzá hasonló társai között. Bár mozgásában korlátozott, házon belül teljesen önálló. Az alapítvány végigkísérte fejlődését. Azért, hogy ő továbbtanulhasson, szükség volt szülei nyitottságára és külső segítségre. Bízunk benne, hogy javára válik, hogy speciális iskolában tanulhat tovább, és szakmai felkészülésben lesz része, amelyet kamatoztathat a későbbiekben.

A pozitív példák ellenére, az esetek többségében, sajnos nem jön szóba a pályaeorientáció. Ahhoz, hogy egy-egy sérült fiatal (autista, Down-szindrómás stb.) megtalálja a helyét, hasznosan, értelmesen teljenek napjai, részidős vagy állandó feladatot vagy munkát végezzen, egyelőre a környékbeli civil szervezetek keresik a megoldásokat. Teszi ezt a Szent Gellért Alapítvány is. Ezek a törekvések nagyon sok akadályba ütköznek. Amit tudnak nyújtani (tanácsadás szülőknek, fejlesztés, az egyes sérült személy integrációjának támogatása, foglalkoztatás stb.), az messze elmarad attól, ami a nyugati államokban valóság.

Mi az, ami segít? Segít a mikroközösség, a család, a szakember, az alapítvány, ahol szülő, sérült gyerek vagy fiatal fejlődni tud a megadott lehetőségek szorítói között. Cél, hogy egy kisközösségben megélt elfogadás a nagyközösségre is hasson. Ezek a változások előbb az emberek mentalitásában kell megvalósuljanak, hogy a sérülteket akár a pályaválasztásukban, akár korábban vagy később támogatni, segíteni tudják.

**György Ida**  
pedagógus,  
Szent Gellért Alapítvány

## 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 pszichológus, mentálhigiénés szakember  
Hausdorf Annamária lelkipogozó  
Silló Erika pszichológus  
Simó Irma pszichológus, művészetterapeuta  
Szakáli Tünde lelkipogozó

### Elérhetőségeink:

Elérhetőségeink és személyes konzultációra időpontegyeztetés:

aradategyesulet@gmail.com

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

www.aradat.ro

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

email: hallgatlaklelkisegely@gmail.com

www.hallgatlak.ro



# Lélekápolás felnőtteknek

## Ablak a világra

Istenről és önmagunkról alkotott kép határozza meg, milyenek tapasztaljuk meg Istent, és milyenek éljük meg önmagunkat, embertársainkat. A képek mélyen belénk vésődtek, nem könnyű felülírnivalókat, átalakítani őket. Élhetőbbé, kíméletesebbé tenni viszonyulásunkat önmagunkhoz, szeretteinkhez, Istenhez, nagy feladat.

Megannyi új kép, a régiek átrendeződése sem fedti teljesen a valóságot Istenről, önmagunkról, embertársainkról. Megtisztíthatjuk az ablakainkat, amely segít tisztábban látni, mégis senki nem azonos az ablakkal, amelyen keresztül rátekinünk, szemléljük az ő valóságát. Keretezünk, ítélkezünk, minél szűkebb az ablakunk, annál kevésbé látjuk meg a lényegét, a másik valóságát a maga teljességében. Minél görcsösebbek vagyunk, annál kevésbé megy a spontaneitás, a rácsodálkozás, a találkozás öröme.

A kapcsolatok éltető eleme, vitaminja a jó kommunikáció, a meghitt, bensőséges beszélgetés. A valódi kommunikáció megszűnése nem feltétlenül jelenti azt, hogy a házastársak, a szülők és a gyerekek nincsenek beszélő viszonyban. Lehet, hogy a férj, feleség rendszeresen beszélget egymással, de nem kommunikálnak azon a szinten, amely egymás mélyebb megismeréséhez vezet. Beszélgetnek a háztartással kapcsolatos dolgokról, a rokonokról, a gyerekekről, a szomszédokról, vagy egy jó filmről, egy újságcikkről, esetleg valami aktuális hírről. Akkor is kommunikálnak, amikor veszekszenek egymással. Ez a kommunikáció nem segíti a személyiségük fejlődését. Meg kell határoznunk, mit is értünk az egymás mélyebb megismeréséhez vezető „valódi kommunikáció” alatt.

A kommunikációnak öt szintje van, sablonos beszélgetés, hírközlés másokról, gondolataink és véleményünk közlése, érzelmeink megosztása.

### Sablonos beszélgetés

Ez a kommunikáció legalacsonyabb szintje. Valójában semmit nem árulunk el magunkról, és legtöbbször nem is gondoljuk komolyan, amit mondunk. Amikor találkozunk valakivel, így üdvözlöljük: „Szia, hogy vagy?” – és válasza sem várva sietünk tovább; mi lepődnénk meg a legjobban, ha elkezdene valaki részletesen beszámolni a lelkiállapotáról. A férj hazamegy a munka után, és megkérdezi a feleségét: „Milyen napod volt?”, de alig tudja leplezni, mennyire örül, ha felesége nem terheli részletekkel. Ugyanez történhet, ha a gyerek jön haza az iskolából, hozzá fog mesélni, részleteket is, de egy idő után leszokik róla. Ide tartozik a vicceselés és anekdotázás is; nem rossz dolog együtt nevetni, de kiábrándító, ha a családtagok csupán ezen a szinten kommunikálnak egymással.

### Hírközlés másokról

Vannak emberek, akik kizárólag másokról beszélnek, lehetnek azok családtagok, barátok, hogy éppen mit mondtak, éppen mivel foglalkoznak, mi történt az iskolában, hogy zajlott le a gyerek születése. Szívesen azt is elmondják, hogyan robbant le az autójuk, de arról soha nem beszélnek, hogy legbelül mi foglalkoztatja őket.

A hírközlés, az események, szülőértekezletek megbeszélése a családi beszélgetések színfoltja lehet. De ha a családi kapcsolatban csak ezen a szinten kommunikálnak egymással, a mélyebb megértést és a kapcsolatok erősödését nem szolgálja.

### Gondolataink és véleményeink közlése

Mikor véleményünket és nézeteinket megosztjuk egymással, akkor feltárjuk, mit gondolunk bizonyos témákról. Mikor egy anya kijelenti, hogy a gyermekeit magánóvodába vagy iskolába akarja járatni, mert „ott jobb képzésben részesülnek”, akkor ezzel gondolkodásmódjába enged bepillantást.

Az extravertált emberek általában fenntartások nélkül elmondják véleményüket és gondolataikat, még akkor is, ha erre senki sem kérte őket, míg mások tartózkodóbbak. Vannak, akik inkább általánosságban fogalmazznak, hogy ellenvélemény esetén elegánsan visszavonulhassanak.

A kommunikációnak ezen a szintjén már kezdjük felfedni önmagunkat, ezért mások rólunk alkotott véleménye egyre fontosabb számunkra.

### Érzelmeink megosztása

Mindannyiunkban valahol mélyen rejtőzik az „igazi énünk”, egyedi és megismételhetetlen személyiségünk, melyet csak ritkán fedünk fel mások előtt. Mikor beszélgetek valakivel, partnerem sok mindent megtudhat rólam, külső megjelenésemről, arról, hogy milyen benyomást keltek, barátságos vagyok-e vagy éppen távolságtartó, nyílt vagy zárkózott, de soha nem fog igazán megismerni, hacsak fel nem fedem előtte ki az igazi Énem. Ha megosztom örömeimet, reményeimet, csalódásaimat, közbűnségemet, szenvedélyeimet, félelmeimet, csalódásaimat, vágyaimat, csak így fedhetem fel, hogy ki is vagyok én valóban. Ezt nevezzük „zsigeri kommunikációnak”. A kommunikációnak ezen a szintjén jön létre meghitt kapcsolat két ember között. Ennek a hiánya érzelmi gátásokat okoz, akadályozza személyes növekedésünket, gátolja képességeink kibontakozását.

### A kommunikáció legfelső foka

Ebben a bensőséges közösségben válhat két ember teljesen egyé. Ilyenkor a szavak is főlegessé válnak, értelmünk és lelkünk tökéletes egységében van a társam, azt gondolja, amit én gondolok, azt érzi, amit én érzek, és mindketten ugyan-

azt éljük át. Ez a kommunikáció önmagunk fölé emel, ez ad igazi értelmet életünknek, ekkor megéljük az igazi bensőséges élményét; ezt a lelki közösséget, egymásra hangolódást nehéz elmagyarázni, ezt csak tapasztalni lehet.

Az ilyen kommunikáció nem tartható fenn folyamatosan, újra és újra átélhetjük, ha minél tágabbak ablakaink keretei, ha minél jobban megvalósul az önfeltárás és befogadás dinamikája. Minél jobban feltárjuk valódi lényünket, annál gyakrabban élhetjük át a bensőséges egység pillanatait.

#### A kommunikáció két dimenziója

A valódi kommunikáció nem egyoldalú közlést jelent, a küldés és befogadás mindkét dimenziója fontos. Vannak emberek, akik egy életen át sokat küldenek és keveset fogadnak be, míg a befogadás a másik ember figyelmes meghallgatását jelenti, ami magába foglalja az üzenet megértését is. Van, aki ránk néz, miközben beszélünk hozzá, és udvariasan végighallgat, de a gondolatai messze járnak, vagy pedig azon gondolkodik, hogy mit feleljen.

#### A kommunikáció és konfliktuskezelés

Hogy beszélgetések során éppen szószátyárok vagyunk, vagy csendes visszahúzódók, esetleg éppen jól nevelt alkalmazkodó beszélgetőtársak vagy segítő elfogadóak másokkal szemben, mind megannyi önismereti kérdés számunkra. Bizonyára megfigyeltük, hogy az egyes kommunikációs stílusokhoz más és más konfliktuskezelési stratégia társul.

A visszahúzódók hajlamosak a konfliktusok elkerülésére. Az elfogadók valószínűleg engednek, ha ellenállással találkoznak. A szószátyárok rendszerint győztes-vesztes módszerrel kezelik a konfliktusokat, míg az alkalmazkodók a megegyezésre hajlanak.

Az igazi kíváncsi felfedező, a győztes-győztes konfliktuskezelés mellett dönt, jóval több időt szán partnere meghallgatására és önmaga feltárására is.

#### A felfedező

A felfedező azért hallgatja meg a másikat, hogy megértse, nem pedig azért, hogy érzésében hibát keressen. Ez a kommunikációs stílus nemcsak abban különbözik a többitől, hogy a felfedező több időt szán partnere meghallgatására és saját maga feltárására, hanem abban is, hogy másképp hallgat, és másképp fejezi ki magát.

A felfedezés egyrészt a másik fél figyelmes meghallgatását jelenti, nyitott értelemmel, aktív érdeklődéssel a partnerünk iránt, tiszteletben tartva társunk, gyerekünk érzékenységét, és másodsorban önmagunk kifejezését jelenti a gyengeségeink miatti szégyenkezés nélkül, érzelmeink miatti bűntudat nélkül, társunk megtétele nélkül.

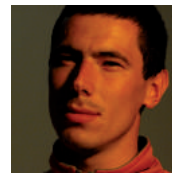
A felfedezés egymás mélyebb megismerését, megértését segíti, mindkét fél növekedését szolgálja. Próbáljuk meg tágítani ablakainkat, amin keresztül szemléljük a világot. És mindehhez időre van szükségünk, olyan minőségi időre, amely alatt úgy igazán ott vagyunk egymásnak. A hosszú téli esték, ünnepek ideális segítőink, hogy meg is ízleljük a felfedező kommunikáció ízét.

Jó kedvet és bátorságot kívánok a felfedező beszélgetésekhez társaknak, szülőknek, gyerekeknek egyaránt!

**Simó Irma**

pszichológus,  
mentálhigiénés szakember,  
művészetterapeuta





# Mozgásra fel!

## A mozgás, és amit mások mondanak...

Falun élünk, és itt a környezetünkben nagyon gyakran tapasztalom, hogy alig 30-as nők azt mondják, ők nem mernek szabadon sportolni, mert mit mond a szomszéd, hogy néz az ki, hogy ők szaladnak néhány kört az udvaron vagy a kertben, uram bocsá' a helyi sportpályán. Kikacagják őket. (Egyeseket nemcsak a szomszéd, hanem saját férjük is.) Vagy a gyermek elmondja az óvodában, az iskolában, hogy anya így meg úgy tornászik otthon. És az ciki.

Pedig én úgy érzem a szavaikból, hogy szeretnének sportolni, különösen jó volna a testet „karbantartani”, a szép alakot visszanyerni vagy megtartani. S valahogy mégsem elég erős ez a vágyuk ahhoz, hogy a sportolással kapcsolatos negatív társadalmi megítéléseken túlléphessenek.

Keresem az okait ennek a dolognak, mert sok szempontból nem tartom szerencsésnek, hogy így vélekedjenek és viselkedjenek ezek a nők. Egyrészt mert saját fizikai és mentális egészségük, valamint közérzetük szempontjából sem kedvező, ha elhanyagolják a mozgást a kedvezőtlen társadalmi vélekedés miatt. A külsőt félretéve – bár az közel sem mellékes – egészségi okokból sem előnyös magatartásforma ez, hosszú távon különösen nem. Nem szupermodell alakra gondolok, csak ép lélekhez az ép test megtartására. Másrészt a család szintjén megtörténhet, hogy ez téves üzenetet közvetít a gyermekek felé a mozgás szükségességéről és hasznosságáról. Bár igaz, hogy a gyermek természeténél fogva örökmozgó, amíg iskolába jár, addig a testnevelés órák által van valamennyi rendszeres mozgás az életében. Viszont későbbre, nagyobb korára – ha más módja nem akad addig, hogy megszeresse a sportolást –, ő is egy hasonló gondolkodást és gyakorlatot fog magának kialakítani. Tehát ez a fajta szülői hozzáállás nem kedvez a felnőttkori sportolási gyakorlat kialakításának.

Úgy gondolom, hogy az okok sokfélék lehetnek. Mindenki egyénileg maga tudja megállapítani, hogy mi tartja leginkább távol a sportolástól, a rendszeres testmozgástól. Sokaknak nem volt még egy olyan/annyira meghatározó pozitív mozgásos élménye, nem érezték meg (vagy nem érezték elég sokszor), hogy egy kiadós testgyakorlat az okozott fizikai fáradtság ellenére szellemileg és a közérzetet tekintve is felfrissítő lehet. Másoknál nincs megfelelő baráti közösség vagy közösségi hely, ahol e téren biztatást kaphatnának. Ismét másoknál a rendszeres testmozgás „átértelmeződik”, úgy gondolják, hogy a fizikai munka, amit naponta a munkahelyen vagy foglalkozásuk kapcsán végeznek, az megfelelő mennyiségű mozgás a részükre.

Még sokat kell a sportoláshoz való hozzáállás és mentalitás is változzon a helyi közösségünkben. De lehet, hogy először a közösséggel való viszonyunkat kell megnézni. A jó közösség fontos. Ha viszont azt érezzük, hogy a közösség megköt, netán visszafog, lehúz azzal, hogy gúny tárgyává tesz azért, mert sportolunk, akkor ezt a viszonyt kell először újragondolni. Továbbá a kedvező irányú változásokat mi belsőleg is elősegíthetjük a közösségben, például azzal, hogy ahol lehetőség nyílik, felvállaljuk (azaz kimondjuk hangosan mások előtt), hogy a rendszeres testmozgást támogatjuk. Esetleg biztatjuk, hívjuk az embereket sportolni, vagy sportprogramokat szervezünk. Sokszor csak biztatás vagy egy meghívás kell. Olyan gyakori, hogy a megszóló, kritizáló szomszéd vagy szomszédasszony is titkon arra vágyik, hogy bárcsak jobb fizikai formában lenne (csak épp nem tesz semmit érte). Ha javasolhatom a hezitálóknak: legyenek egy kicsit maguknak való, gondoljanak egészségükre, és vágjanak bele!

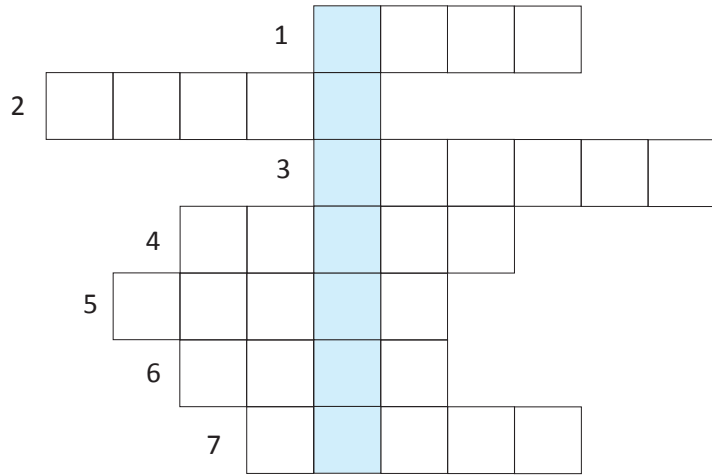
**Csizsér Attila**  
testnevelőtanár



# Fejtörő

A képek segítségével helyettesítsd be a szavakat a rejtvényrácsba, így megkapod a téli mondóka befejező részét.

Hull a hó  
Hull a hó, hull a hó,  
Lesz belőle takaró.  
Erdő-mező megáldja,  
Lesz egy derék .....



1



2



3



4



5



6



7



Öt apró eltérés van a két téli kép között. Megtalálod mind az ötöt?





## 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](mailto:cjaphr@yahoo.com)

**A folyóirat megjelenését támogatta:**

**nka**  
Nemzeti Kulturális Alap

**Közreműködnek:**

