

Pszichológia

az iskolában és óvodában



Maros Megyei Neveléslélektani és Erőforrás Központ folyóirata X évfolyam/ 1 szám

Pszichológia

az iskolában és óvodában

SZERKESZTŐSEG CIME:

Targu Mures, str. Victor Babes, nr 11

E-mail: neveléslektanikozpont@gmail.com
www.cjraems.ro

Tel.: 0265211246, 0745/315-332

FŐSZERKESZTŐ:

dr. Pápai Annamária

Hozzájárulók: Bálint Éva, Csiki Andrea, Böjte Kinga, Bartha Orsolya, Borbély Edina, Marton Izabella, dr. Pápai Annamária, Ilonczai Erika.

FEDŐLAP, DTP: Fábíán Csaba

FOTOK:INTERNET

A felkérés nélkül beküldött képekért és kéziratokért nem vállalunk felelőseget!

Az olvasói levelek közlésének és esetleges rövidítésének jogát a szerkesztőség fenntartja.

A lapban megjelent cikkek és képek bármilyen után közlése, utánnyomása, sokszorosítása és elektronikus tárolása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

PSZICHOLÓGIA az iskolában és óvodában

ISSN 2248-3853

www.cjraems.ro

SZÜLŐK ISKOLÁJA

3

- Hogyan lehetek jó szülő gyermekeim számára?
- Mindenféle-ezentúl - Ha a gyerek rendetlen

ÉLETLECKÉK

9

- Vajon mi lehet tevékenységem sikerének titka?
Egy iskolai tanácsadó vallomása

OKTATÁS

10

- Ritmus és zene - a speciális nevelési igényekkel élő gyermekek fejlesztésében
- Készülünk az iskolában – dióhéjban az iskolakezdekről
- Értékek és szociális kapcsolatok

LELKI EGÉSZSÉG

12

- A háziállatok fontossága és elvesztésük feldolgozása
- Mi a boldogság? Mikor vagyunk igazán boldogok?
- Mit teszünk a jóllét-kosarunkba?



HOGYAN LEHETEK JÓ SZÜLŐ GYERMEKEIM SZÁMÁRA?

Bálint Éva iskolapszichológus

*“Ha a gyerekek kritizálva élnek, megtanulnak megbélyegezettnek lenni.
 Ha a gyerekek ellenségeskedésben élnek, megtanulnak veszekedni.
 Ha a gyerekek kicsúfolva élnek, megtanulnak szégyenlősnek lenni.
 Ha a gyerekek megszegyenyítve élnek, megtanulják bűnösnek érezni magukat.
 Ha a gyerekek toleráns légkörben élnek, megtanulnak türelmesnek lenni.
 Ha a gyerekek bátorítva élnek, megtanulnak bízni.
 Ha a gyerekek dicsérve élnek, megtanulják az igazságosságot.
 Ha a gyerekek biztonságban érzik magukat, megtanulnak hittel élni.
 Ha a gyerekek megerősítve élnek, megtanulják magukat szeretni.
 Ha a gyerekek elfogadva és barátságban élnek, megtanulják megtalálni a szeretetet a világban .”*
 (Dorothy Law Holte: Egy élet a kezedben)

A jó szülői szerep nem csupán egy szerep, hanem egy folyamatosan fejlődő és alkalmazkodó feladat, amely sok szeretetet, figyelmet, türelmet és felelősséget igényel. Minden szülő szeretné, hogy gyermekei boldogok és kiegyensúlyozottak legyenek, de ahhoz, hogy valóban jó szülővé váljunk, elengedhetetlen, hogy megértsük a gyermekek szükségleteit és érzéseit, valamint hogy megfelelő irányt mutassunk nekik az életben. A szülők szerepe a gyermek életében meghatározó, hiszen ők azok, akik alapot adnak a gyermek érzelmi, szellemi és társadalmi fejlődéséhez.

Ahhoz, hogy a szülő-gyerek kapcsolat egészséges és harmonikus legyen, számos alapfeltételnek kell teljesülnie, ezek közé tartozik a szeretet, elfogadás, bizalom, következetesség,

dicséret, elismerés, kommunikáció, figyelem és empátia .

Az első és legfontosabb alapfeltétel a szeretet és az elfogadás. A gyermek számára a szülők szeretete adja az érzelmi stabilitás alapját, egy gyermeknek szüksége van arra, hogy érezze szülei feltétel nélküli szeretetét és támogatását, ez az érzelmi biztonság alapvető feltétel ahhoz, hogy magabiztosan mozogjon a világban, merjen kockázatot vállalni, higgyen önmagában és képes legyen pozitívan viszonyulni másokhoz is.

A szülők elsődleges szerepe, hogy biztosítsák gyermekük számára a szeretetet és támogatást, mely alapot ad a fejlődésükhöz, a szeretet kifejezése nemcsak a fizikai közelséget, hanem érzelmi és mentális jelenlétet is jelent,

hiszen a gyermeknek szüksége van arra, hogy érezze, fontos, szeretett és megbecsült.

A bizalom szintén alapvető eleme a szülő-gyerek kapcsolatnak. A gyermeknek tudnia kell, hogy bármilyen problémája is adódik, szülei mindig meghallgatják, és nem ítélik meg felette, hiszen ő csak akkor tud egészségesen fejlődni, ha bízhat szülei döntéseiben, és biztonságban érzi magát mellettük. A bizalom megerősítése hosszú folyamat, amelyben a szülőknek következetesen jelen kell lenniük gyermekük életében és biztonságos érzelmi háttérrel kell biztosítaniuk számukra,

A másik lényeges tényező a következetesség. Fontos, hogy a szülők egységesen közelítsenek a nevelési elvekhez és szabályokhoz, mivel a következetesség biztonságot ad a gyermekeknek. A határok és szabályok felállítása segít a gyerekeknek abban, hogy megtanulják, mi az ami jó, ami elfogadható, és mi az, ami nem.

Tudni kell, hogy a túl szigorú vagy rugalmatlan szabályok szoros határokat szabhatnak, míg a túlzott engedékenység nem segíti a gyermek fejlődését. A szülő feladata megtalálni azt a középutat, amely lehetővé teszi, hogy a gyermekeik önállóan gondolkodjanak, miközben megtanulják a társadalmi normákat és felelősséget vállalnak a döntéseikért.

Fontos, hogy a szülő-gyermek kapcsolat ne csak kötelességek és elvárások köré épüljön, hanem örömet is találjanak egymás társaságában. A közös élmények, mint például a játék, a kirándulás vagy egyszerű beszélgetések erősítik az összetartozás érzését. Az erős családi kötelékek nemcsak a gyermekkorra teszik szebbé, hanem a felnőttkorban is biztos alapot nyújtanak az élet nehézségeinek leküzdéséhez.

A határok meghúzása mellett nagyon fontos a dicséret és az elismerés is, mivel a dicséret vagy bátorító szó csodákat tehet, önbizalmat ad a gyermeknek és erősíti a szülő és gyerek közötti köteléket. Ugyanakkor a fegyelmezés sem kerülhető el, fontos, hogy a szülő megmagyarázza, miért helytelen néha a gyerek viselkedése, ezzel a gyerek nem csak a szabályokat tanulja meg, hanem

azt is, hogy tetteinek következményei vannak, ami a felelősség vállalásának alapját képezik.

Ehhez azonban a szülőnek is példát kell mutatnia, hiszen a gyermek sokszor viselkedését másolja, ezért elengedhetetlen a szülő részéről az önuralom, hiszen csak akkor várható el a gyerektől a nyugodt felelősségteljes viselkedés, ha ezt otthon is látja.

Fontos, hogy a nevelés ne váljon túlzottan szigorúvá, a gyerekeknek épp úgy, mint a szülőknek is szükségük van arra, hogy időnként lazítsanak, szabadon játszhasanak és élvezzék a gondtalan pillanatokat, ez nemcsak a gyerek fejlődéséhez, hanem a szülő-gyerek kapcsolat megerősítéséhez is elengedhetetlen.

A harmadik fontos feltétel a kommunikáció. Az őszinte és nyílt beszélgetések lehetővé teszik a szülők számára, hogy jobban megértsék gyermekük gondolatait, érzéseit, illetve problémáit. A kommunikáció nemcsak a szavak szintjén fontos, hanem a nem verbális jelekre is figyelni kell, hiszen egyes érzelmeket könnyebben fejezzük ki gesztusokkal vagy arckifejezésekkel.

Fontos, hogy a szülők ne csak tanácsokat adjanak, hanem valóban meghallgassák a gyermeküket, ezzel azt üzenik, hogy a véleményük számít és bármilyen helyzetben hozzájuk fordulhatnak.

A figyelem és az empátia segít abban, hogy a szülők megértsék gyermekük szükségleteit és érzéseit, így egy erős és egészséges kapcsolat alakulhat ki, amely biztosítja a gyermek sikeres fejlődését. A szülőnek tudnia kell, mikor szükséges bátorítani, mikor pedig engedni, hogy a gyermeke saját magától találjon megoldást problémáira. Az empátia nemcsak a problémák kezelésében, hanem a mindennapi életben is fontos szerepet játszik, hiszen segít abban, hogy a szülők figyelmesek és érzékenyek legyenek gyermekük igényeire.

A jó szülői szerep magában foglalja az aktív jelenlétet a gyermekek életében. Ez nemcsak azt jelenti, hogy együtt töltünk időt velük, hanem azt is, hogy érdeklődünk az iránt, ami számukra fontos: iskolai életük, baráti kapcsolataik, hobbijuk.

Az aktív jelenlét lehetőséget ad arra, hogy szoros kapcsolatot ápoljunk és a gyermekeink is

bizalommal forduljanak hozzánk, amikor segítségre van szükségük.

A szülőség során elengedhetetlen a türelem és az önreflexió. Gyakran szembesülhetünk olyan helyzetekkel, amelyek próbára teszik a türelmünket, de ha megértjük, hogy minden gyermek más és más, és mindegyik saját tempójában fejlődik, könnyebben kezelhetjük ezeket a helyzeteket. Az önreflexió segíthet abban, hogy felismerjük, mikor kell változtatnunk a nevelési módszereinken. Egy jó szülő sosem felejt el, hogy a példamutatás a legfontosabb nevelési eszköz, a gyermekek mindent eltanulnak tőlünk, és

ha mi magunk tiszteletteljesek, őszinték, felelősségteljesek és kedvesek vagyunk, ők is ezt fogják elsajátítani, a példánk révén olyan értékeket adhatunk át, amelyek segítik őket a jövőben.

A szülő-gyerek kapcsolat tehát egy komplex és folyamatosan fejlődő viszony, amelyet a szeretet, elfogadás, bizalom, következetesség, kommunikáció, figyelem és empátia alapoz meg. Ha ezeket az alapfeltételeket figyelembe vesszük és alkalmazzuk a mindennapi életben, akkor biztosíthatjuk, hogy a szülő-gyerek kapcsolat erős, egészséges marad és hozzájárul a gyermekek harmonikus fejlődéséhez.





MINDENFÉLE-EZENTÚL HA A GYEREK RENDETLEN

Csiki Andrea, pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ

– Én egyáltalán nem szeretem a rendet és soha nem fogok rendet rakni, anya! – hangoskodik Priszcsilla a szobájában, miközben belerúg a földre dobott táskájába.

– Ez így nem mehet tovább, rendet kell csinálnod! – válaszol mérgesen anya. – Mindenhol a te dolgaidd vannak ledobva, otthagya! Szanaszét a sok holmid és te mégsem vagy hajlandó szót fogadni!

Az ing gyűrötten hever az ágyon, a cipők szanaszét szórva az előszobában, a játékok és a könyvek egy része a földön szanaszét dobálva.

– Tűrhetetlen ez a rendetlenség!

Priszcsilla szerint elrakodni butaság és teljesen fölösleges.

– Minek mindent elrakni, amikor holnap megint szükségem lesz rájuk? Különben is, rendet csinálni szörnyen unalmas! – gondolja kedvetlenül. Én nem akarok rendes lány lenni!

És édesanya többnyire maga teszi a helyére Priszcsilla játékeit, amikor már nagyon megelégteli a szörnyű rendetlenséget.

Egy napon, amikor Priszcsilla ugyancsak nem akar rendet csinálni, különös dolog történik.

Valaki kuncog!

– Hi-hi-hi! Végre valakinek ugyanaz a véleménye, mint nekünk!

– Te igazán illenél közénk! Gyere velünk Mindenféle-országba, ahol mindig csupa rendetlenség uralkodik! – szól egy kócos kis limlom.

A limlomok a Föld legrendetlenebb lakói. Mindenféle-országban élnek, a világ végén.

– Igazán? Elvisztek Mindenféle-országba? Igaz, hogy ott nem muszáj mindig rendet rakni?

– Hát persze! – vágja rá büszkén Limlom – Gyere csak, majd meglátod a tulajdonszemeddel, ha nekünk nem hiszel!

Priszcsilla nem sokat tétozázik, hiszen nagyon kíváncsi arra a Mindenféle-országra! A limlomok széleseben elrepítik birodalmukba.

Mindenféle-országban nem nőnek fák az erdőben, nincsenek a réten virágok, a játszóterek helyén maszatos földhányás, törött játékszerek.

– Hoppá! – kiált fel Limlom. – Vigyázz! Nézd, hogy hová lépsz!

Priszcsilla észreveszi, hogy a járdán csupa szemét hever. Ha valakinek nincs már szüksége valamire, fogja, és egyszerűen kidobja az utcára.

– Megérkeztünk – áll meg Limlom. – Itt lakom.

Priszcsilla belép, de a következő pillanatban már félrelép a nagy rendetlenségben.

– Juuuujj! Fúj! Hát ez meg mi? – A gombamártással teli edény a lépcsőre volt letéve. Abba botlott bele.

– Ennyi baj legyen! – mondja. – Legfeljebb földi mártást vacsorázunk! Az asztalon egy csomó színes ceruza, irkafirkák, rajzlapok, csokispapír hever. Priszcsilla nem tétozázik: gyorsan rendet rak az asztalon is.

– Te meg mit művelsz? Nem tudod, hogy Mindenféle-országban tilos rendet tartani? Azt hittem, tetszik majd neked itt nálunk, hiszen te sem szereted elrakni a holmidat!

– Nem is! – rávágja Priszcsilla. – Ez a rendetlenség már nekem is sok.

A szüleim mindig szép rendet csinálnak, de én nem szeretem helyretenni a holmimat. A szüleim szoktak elrakodni utánam. Én egy kicsit kényelmes vagyok hozzá. De itt akkora a rendetlenség, hogy semmit sem lehet megtalálni! És minden irtózatosan piszkos!

– Butaságot beszélsz! – mérgelődik Limlom. – Rendet rakni ostobaság! Most együnk gyorsan, aztán kezdhethetünk végre játszani.

Priszcsilla hirtelen elfelejti újdonsült rendszeretét.

– Jó! Ne pocskoljuk az időt takarításra. Mit játszunk?

– Van sok babaházam, azokból várost építhetünk utcákkal.

Majd rátesszük a babáim és az állataim! – javasolja Limlom.

– Jó lesz? De hová lettek a babaházak? Gyere, Priszcsilla, segíts megkeresni!

Benéznek a szekrényekbe és minden fiókba, bemásznak az ágy alá, még a kamrában is keresgélnek, de nem találnak mást, csak a kirakós játék néhány darabkáját, egypár legoalkatrészt és egy mesekönyv kitépett lapjait.

– Hol lehetnek a babaházak? Hogy lehet ilyen rendetlenségben bármit is megtalálni? – csodálkozik Priszcsilla.

– Egyáltalán nem tetszik nekem ez a nagy zagyaság! – folytatja. Közben nagyszerű ötlete támad.

– Ejhaj, Limlom! – kiáltja el magát. – Már tudom, hogyan játszhatunk és rendet is tarthatunk!

– Hagyj már békén! Tudd meg, hogy Mindenféle-országban nincs rend, nincs takarítás!

– Van egy jó ötletem, Limlom! Rendcsinálást fogunk játszani! – örvendezik Priszcsilla. Nekem nem tetszik ez a ti Mindenféle-országok! Nagyon barátságtalan! Limlom persze megsértődik, de szíve mélyén igazat ad Priszcsillának. Ő megszokta a rendetlenséget, de belátja, hogy épp emiatt nem tud rendesen játszani, mert vagy a játékok mennek tönkre, vagy úgy elbújnak, hogy rájuk se lehet találni.

– Felőlem! – vonja meg a vállát. – Na mutasd, hogy megy az a takarítójáték!

Priszcsilla megörvend ennek, és mindjárt el is magyarázza.

– Figyelj: mindent összegyűjtünk, ami szanaszét hever a lakásban. Idehordjuk az egészet a sarokba. Akkor te lassan harmincig számolsz. Ezalatt én, amilyen gyorsan csak telik tőlem, minél több holmit a helyére rakok. Aztán elszámolok harmincig, és te pakolsz széleseben. Aki több holmit takarított el, az nyer.

Limlomnak tetszik ez a játék.

– Hiszen ez olyan, mint a versenyfutás! Tehát: felkészülni, vigyázz, rajta!

Limlom és Priszcsilla villámgyorsan hegyet épít az imént még széjjelszórt holmiból.

Most következik a játék második része.

Limlom számolni kezd:

– Egy, kettő, három, négy...

Priszcsilla mindenáron nyerni akar, és igyekszik minél több holmit a helyére rakni.

A hegy már jócskán leapadt, mire Lompi elkiáltja, hogy: – Harminc!

Most csere következik: Priszcsilla számol, Limlom pakol. Csakhogy neki sokkal lassabban megy, mint játszótársának.

Priszcsilla lett a győztes!

– Nem is tudtam, hogy rendet rakni ilyen jó móka lehet! Legközelebb én fogok nyerni. Milyen gyorsan ment a rendcsinálás! Böven maradt még időnk, hogy mást is játszunk! – állapítja meg elégedetten Limlom.

– Játsszunk most a babaházakkal meg az állatokkal, amit tegnap ajánlottál – mondja Priszcsilla. – Most már mindent megtaláltunk. Kezdhetjük is!

Késő délutánig elégedetten játszanak, utána pedig helyre raknak valamennyi játékot.

– Így nem veszhetnek el, és nem is fognak elromlani – mondja Priszcsilla.

Azért egyet-mást még kint felejtene. Nosza, gyorsan még egy forduló takarítójáték, és kész a rend.

– Soha nem tudtam ennyit játszani! – csodálkozik Limlom.

– Úgy látszik, mégiscsak tanácsosabb rendet tartani! – csóválja a fejét.

Priszcsillának haza kell térnie az otthonába.

Örül, hogy hátat fordíthat a csúnya, piszkos Mindenféle-országnak.

Amikor hazaér, örül, hogy ragyogó napot, szép mezőket lát, tele színes virágokkal. A járdán sincs hulladék, nem botlik meg semmiben.

Mennyire nagyszerű minden, ha rend van! Régebben ez fel sem tűnt nekem – gondolja elégedetten.

És otthon is milyen más minden! Priszcsilla most már jól érzi magát az otthonában.

Elmeséli szüleinek, milyen csúnya Mindnféle-ország, és azt is elmondja, milyen hasznos játékot találtak ki Limlommal.

– Ezt időnként itthon is eljátszhatjuk! – mondja anyja.

– Jó ötlet! Ha mindent szanaszét hagynánk, hamarosan olyanok lennénk, mint a limlomok – ismeri be Priszcsilla.

Nos, esténként néha játszhatunk mi is takarítójátékot. Jó lesz?

– De még milyen jó! – ujjong Priszcsilla. – Mit kapok, ha én nyerek?

- Ha valamennyien igyekszünk rendet rakni, - mosolyog anya- mindannyian nyerünk: sok-sok időt!

- Mit szólnál, ha felolvasnék neked egy mesét? Jó lesz nyereseménynek?

- Igen, igen! -örvendezik Priszcsilla.

- Biztosan én fogok a legtöbbször győzni, mert ezentúl mindig rendet rakok a szobámban. Megtanultam az életleckémet és kíváncsian várom minden este a mesehallgatást!

– Ha valamennyien igyekszünk rendet tartani – mosolyog anya –, mindannyian nyerünk: sok-sok időt!

– Mit szólnál, ha felolvasnék neked egy mesét? Jó lesz nyereseménynek?

– Igen, igen! – örvendezik Priszcsilla. – Biztosan én fogok a legtöbbször győzni, mert ezentúl mindig rendet tartok majd a szobámban! Megtanultam az életleckémet és kíváncsian várom minden este a mesehallgatást!



VAJON MI LEHET TEVÉKENYSÉGEM SIKERÉNEK TITKA? -EGY ISKOLAI TANÁCSADÓ VALLOMÁSA-

Ezt hiszi és vallja, Bőjte Kinga iskolai tanácsadó

Mostanában egyre gyakrabban foglalkoztat egy hangsúlyozottabban visszatérő kérdés: *Mi a titka egy sikeres szakmai tevékenységnek, amelynek középpontjában a diák áll?*

Kértem én ezt, egy majdnem 25 év tapasztalattal rendelkező iskolai tanácsadó, aki amióta erre a pályára lépett, ideje nagyrészt a tinédzserek között töltötte és a kezével a szíven ma is azt vallja, hogy bár élete során találkozott és dolgozott már más életkorú csoportokkal, a tinédzserek, azok a fiatalok akikkel körülvéve úgy érzi, hogy képes meghódítani a világot!

Karierem elején, mint minden kezdő úgy gondoltam, hogy mindig az a jó tevékenység, amikor a leszögezett célkitűzéseket sorra pontosan teljesítem, a megfelelő módszerek pontos betartása által

Ahogy telt az idő egyre több tapasztalatra szert téve világosabbá vált számomra és gondolattá nőtték ki magukat a következő tények:

- célkitűzéseink logikai fonala segít a tevékenység vázának megőrzését és a hatékonyság részleges érzésének biztosítását, a módszerek pedig szerszámaink tárházát gazdagítják
- tevékenységeink tematikája szükségszerűen muszáj tükrözze a csoport szükségleteit
- de mi történik, ha mindezekkel felkészülve és előkészülve, betoppanok a terembe és a fiatalok közössége egészen vagy részlegesen mást sugall?
- itt kezdődik saját magam egyéni és szakmai tudás-, valamint tapasztalattársolyának felrázása és kiaknázása. Mondom mindezt, azon hittvallásom tükrében, hogy akkor végeztem igazán a feladatom, ha a fiatal fejében szöveget ütött legalább egy kérdés és

úgy kell kilibbennem a helységből vagy adott esetben úgy kell elválnom tőlük, hogy a következő találkozásig, közös útunkat a tisztelet, a bizalom, az emberség, az empátia jellemezze és a mai vágató világ tinédzsere saját világának részesévé tegyen, ebben pedig hinni tudjon!

- egy másik gondolat, amelyre jobban elfoglalta helyét gondolataim tárházában, így hangzik: "Addig amig tudom és érzem, hova tartok én és hova tartunk mi közösen együtt, a jó úton haladok!"
- pedagógus szüleimtől "örökölttem" a *Tudás hatalom!* és *Ne félj megmutatni az embert magadból!* örökérvényű irányelveket. Amennyire lehetséges hagyjuk magunkat megismerni, mert együttműködésünknek kettős iránya van és a hatás kölcsönös!
- egy utolsó, de nem elhanyagolható tény: ha utamom a tevékenység felé sikerül ráhangolódnom a közös találkozásunkra, megpróbálva kizárni más szakmai és egyéni tényezőket, amelyek megzavarhatják a tevékenység természetes lefolyását, akkor igazán jó munkának nézek elébe.
- függetlenül a tevékenység típusától egy dolgot nem tévesztek szem elől: emberek nézünk szembe egymással, akik magukkal hozzák mindenüket: értelmüket, szívüket lelküket, megmutatva magukat a helyzetek tükrében.
- Azért lettem pszichológus és iskolai tanácsadó, hogy a hozzám forduló fiatalok számára, valami olyasmit nyújtsak, amelyből táplálkozni tudnak, miközben életútjuk macskaköveit válogatva kövezik jövőjük irányát!



RITMUS ÉS ZENE A SPECIÁLIS NEVELÉSI IGÉNYEKKEL ÉLŐ GYERMEKEK FEJLESZTÉSÉBEN

Bartha Orsolya, gyógypedagógus , Marosvásárhelyi 2-es számú Inkluzív Oktatási Központ

A zene és a ritmus ősidők óta az emberi kommunikáció eszközei. Már az anyaméhben is érzékeljük az **édesanyánk szívverésének ritmusát**, amely biztonságérzetet nyújt számunkra. Később a zene nemcsak szórakoztat, hanem segít az érzelmeink kifejezésében és szabályozásában is. A **ritmusérzék fejlesztése nemcsak az érzelmi intelligenciára van jó hatással, hanem a mozgáskoordinációt és a kognitív képességeket is támogatja**. A ritmus segít a gyermekeknek abban, hogy felismerjék és kifejezzék saját érzelmeiket, valamint **jobban megértsék mások érzéseit**. Különösen igaz ez a speciális nevelési igényű gyermekek esetében, akik számára a zene egy **alternatív kommunikációs csatornát** jelenthet.

A speciális nevelési igényű gyermekek ritmusfejlesztése kiemelt jelentőséggel bír, mivel a ritmusérzék fejlesztése hozzájárul a mozgáskoordináció, a beszédfejlődés és az általános kognitív képességek javításához. Az alábbiakban néhány módszert és eszközt ismertetek, amelyek hatékonyak lehetnek ezen a területen.

1. Ölbeli játékok és mondókák

A ritmusfejlesztés már egészen korán megkezdhető ölbeli játékokkal és mondókákkal. Ezek az egyszerű, ritmikus tevékenységek segítik a gyermekeket az egyenletes lüktetés és a ritmusérzék kialakításában. A mondókák és dalok ismétlődő ritmusa támogatja a nyelvi készségek és a memóriakapacitás fejlődését is. Ezek használata a pedagógiai gyakorlatban is elterjedt és a speciális nevelési igényű gyermekeknél sokkal későbbi életkorig alkalmazzák őket.

2. Ritmushangszerek használata

A különböző ritmushangszerek, mint például a dobok, ritmusbotok, csörgők vagy triangulumok használata lehetőséget nyújt a gyermekeknek a ritmusok felfedezésére és gyakorlására. Az ilyen hangszerek segítségével a gyermekek megtapasztalhatják a különböző ritmusokat és ütemeket, ami hozzájárul a ritmusérzékük fejlesztéséhez.

3. Mozgásos tevékenységek

A ritmus és a mozgás szoros kapcsolatban áll egymással. A ritmikus mozgásos tevékenységek, mint például a tánc, a tapsolás vagy a lépegetés segítenek a gyermekeknek a ritmusérzék fejlesztésében. Ezek a tevékenységek támogatják a mozgáskoordináció és a motoros készségek fejlődését is.

4. Zenei játékok és szoftverek

A modern technológia számos interaktív zenei játékot és szoftvert kínál, amelyek kifejezetten a ritmusfejlesztést célozzák. Ezek az eszközök vonzóak a gyermekek számára, és lehetőséget biztosítanak a ritmusok gyakorlására és a zenei készségek fejlesztésére.

5. Egyéni fejlesztési tervek

Fontos, hogy minden gyermek egyéni igényeihez és képességeihez igazodó fejlesztési tervet dolgozzunk ki. A ritmusfejlesztés terén is érdemes figyelembe venni a gyermek aktuális állapotát, és ennek megfelelően kiválasztani a legmegfelelőbb módszereket és eszközöket.

A továbbiakban ritmushangszerekről lesz szó, melyek a mindennapi pedagógiai használatban is megjelennek és kiváló segédeszközök a gyógypedagógiai fejlesztésben is.

A ritmushangszerek szerepe az speciális nevelési igényű gyermekek fejlesztésében:

Mozgáskoordináció fejlesztése: a hangszerek használata finommotoros mozgásokat igényel (pl. dobolás, rázás), amely elősegíti a kéz-szem koordináció fejlődését.

Figyelem és koncentráció erősítése: az egyenletes ütem követése és ismétlése segít a figyelmi folyamatok stabilizálásában.

Nyelvi és beszédfejlődés támogatása: a ritmusérzék fejlesztése elősegíti a beszéd tempójának és hangsúlyozásának kialakulását.

Szociális készségek erősítése: a csoportos ritmushangszeres játékok fejlesztik az együttműködést és a közös tevékenységekhez való alkalmazkodást.

Ritmushangszerek és ezek alkalmazása



Egyszerű ütőhangszerek

- Dobok (pl. kézi dob, bongó, djembe): segítik a nagy mozgásokat; a gyermek általuk megtapasztalja saját erejét; a sebesség és a hangerő variálható, így ösztönzi az önkifejezést.
- Triangulum: finommotoros készségeket fejleszt; a gyermek megtanulhatja az időzítés és figyelem szerepét a zenei tevékenységekben.

Koppantó és ütögető hangszerek

- Ritmusbotok: a tapsolás alternatívájaként használható; javítja a szinkronmozgást és a két kéz koordinációját.
- Xilofon, metallofon: a vizuális és auditív észlelést egyaránt fejleszti; segíti a dallamok és ritmusok megkülönböztetését.

Rázó és csörgő hangszerek



- Csörgődob, rumbatök, csengők: kiválóan alkalmasak a kézmozgás és ritmusérzék fejlesztésére; lehetőséget adnak különböző hangzásvilágok megismerésére.
- Esőbot: kellemes, megnyugtató hangja relaxációs célra is használható; segít a hallási figyelem fejlesztésében.

Módszerek és fejlesztési ötletek a ritmushangszerek használatára

Egyszerű ritmusok utánzása

Példa: Tá Ti-Ti Ti-Tiri

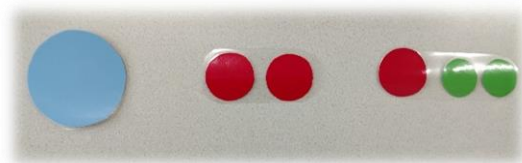
A gyermekek egy adott ütemet kell visszajátszanak egy hangszerrel. Ezek a gyakorlatok segítik a hallási észlelés és a memória fejlesztését.

Ritmikus mozgás kísérete

Példa: "...Sétálni ment Titi (Π) néni, Tá bácsi meg elkíséri. De míg Tá (I) úr nagyot lépett, felesége kicsikéket. Egy nagy lépés, két kicsike, így sétált Tá s felesége. Nyomaikat ide írtam, ahogy láttam, ott a porban: I I I I I Π Π Π Π Π ..."

Táncsal vagy lépésekkel kombinálva segítjük a gyermeket a mozgás és ritmus összehangolásában.

Képek és vizuális segédanyagok használata



Tá

Ti-Ti

Ti-Tiri

Szimbólumokkal vagy színekkel lehet segíteni a ritmusok értelmezését.

Csoportos zenei interakció



Együttműködésre ösztönzi a gyermekeket, segíti a szociális kapcsolatok fejlődését.

A ritmushangszerek tehát nemcsak a zenei nevelésben, hanem a beszéd, mozgás és szociális készségek javításában is fontos szerepet töltenek be a speciális nevelési igényű gyermekek fejlesztésében.

A ritmusfejlesztés tehát komplex megközelítést igényel, amelyben a zenei, mozgásos és technológiai eszközök egyaránt szerepet kapnak. A megfelelő módszerek és eszközök kiválasztásával hatékonyan támogathatjuk a speciális nevelési igényű gyermekek ritmusérzékének és általános képességeinek fejlődését.

Iskolás leszek...



KÉSZÜLJÜNK AZ ISKOLÁBAN – DIÓHÉJBAN AZ ISKOLAKEZDÉSRŐL –

Borbély Edina, logopédus

*Az iskola az egy különös bolygó.
Az iskolában minden másképp van.
Például az időszámítás.
Az év itt szeptemberben kezdődik
és júniusban ér véget,
vagyis mindössze tíz hónap.
Egy hét csupán öt napból áll.
(...)*

*A tízperc sem tíz perc, hanem tizenöt,
Sőt, a harmadik tízperc az húsz perc!
Az iskolában a rossz dolgok
mindig rövidebbek, mint a kinti világban,
de a kellemesek kicsit hosszabbak.*

(Békés Márta – Az iskola)

Végett ért a nyári vakáció, sok gyerek iskolába készülődik, amely az új élmények iránti kíváncsiság mellett feszültséggel teli időszak szülők és csemetéik számára egyaránt. Nemcsak a gyermek, hanem az egész család élete változáson megy át, hiszen új napi rutint, új szabályokat kell kialakítaniuk az új feladatok teljesítésére. Az iskolába lépés komoly mérföldkő a család életében, ezért jó, ha a szülők kellően fel tudják készíteni csemetéiket a sikeres iskolai pályafutásra.

Az első napok, hónapok nagyon meghatározóak a kisiskolások életében, az ekkor szerzett élmények hatással vannak a gyermek

tanulási kedvére, beilleszkedésére, önbizalmára. Az iskolában találkozunk először olyan helyzetekkel, ahol korlátozzák a játék és a mozgás idejét, elvégzendő feladatokat kap, mérik a teljesítményét, valamint fontossá válik jól beilleszkednie a csoportban.

A gyermek iskolára való előkészítése értelmi és érzelmi szinten kell megvalósuljon. Az értelmi előkészítés jelentős része az óvodai foglalkozásokon történik. A szülők is segíthetik olyan otthon könnyen elvégezhető játékos feladatokkal, amelyek bizonyos készségek,

képességek fejlődését célozzák meg, s amelyek alapvetőek a sikeres iskolakezdéshez:

- ✓ **Finommotorika fejlesztése:** nélkülözhetetlen az írás, olvasás elsajátításához. Ennek fejletlensége már 4-5 éves korban észrevehető, ha a gyermek nem szívesen rajzol, gyurmáz vagy szerel össze apróbb játékdarabokat, görcsösen használja az eszközöket. 5-6 évesen ha a cipőfűző bekötése nehezen megy, vagy például apróbb tárgyakat, pénzérmét nehezen vesz fel a földről, szintén e készség elmaradásának jele lehet.
- ✓ **Beszédértés, helyes beszéd:** a gazdag szókincs, a jó kifejezőkészség nem csak a tanórákon fontos, hanem megkönnyíti a beilleszkedést is, ugyanis egyszerűbb barátokat szerezni, ha a gyermek verbálisan jól megnyilvánul, érdeklődő a környezete iránt. E készséget a szülők is változatosan fejleszthetik akár utazás közben is. Íme néhány példa:
 - **Közös mesealkotás:** egyikük kitalálja a kezdő mondatot, majd sorba megtoldják egy-egy mondattal, s így alkotják meg a közösen kitalált meséjüket („Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány meg egy kiskutya...”).
 - **Szólánc:** a következő szónak az előbbi utolsó hangjával kell kezdődnie (óra – alma – autó – óvónéni, stb.).
 - **Szógyűjtés:** bizonyos fogalomcsoportban tartozó szavakat gyűjtünk (pl. állatnevek, gyümölcsök, zöldségek).

Otthoni fejlesztő társasjátékok közül érdemes olyant választani, amely a történetmesélést, a szókincsét fejleszti.

Az érzelmi felkészítés során az kell elérnünk, hogy a gyermekben valóságos kép alakuljon ki az iskoláról: tudnia kell, hogy a játék és vidámság mellett kötelességei, feladatai vannak, amelynek eredményeként érdekes és értékes ismeretek birtokában juthat. Az alábbiakban nézzük meg, hogyan segítheti a szülő a gyermek érzelmi felkészülését az iskolára:

- ✓ **Ne ijesztgessük, fenyegetjük a gyermeket az iskolával!** Az efféle mondatok, mint például „Az iskolában nem játszatsz majd annyit!”, „A suliban nem mehetsz majd bármikor a mosdóba!” könnyen elbizonytalaníthatják a gyermekeket, esetleg félelemérzetet okozhatnak, a iskolát gyakran rideg börtönné képzelik, amelyben mogorva, barátságtalan felnőttek a hozzá hasonló „rossz” gyermekek fegyelmezésével, esetleg büntetésével foglalkoznak. Nem meglepő, ha a gyermek ilyen iskoláról kialakított téves kép hatására nem akar majd iskolába menni.
- ✓ **Meséljünk spontán az iskoláról!** Jó, ha a szülő beszél a saját iskolai éveiről, hiszen ezáltal a gyermek meggyőződhet arról, hogy egyszer az anyja/apja is átélte azt, ami most rá vár, így bizalommal fordul a későbbiekben is hozzájuk kérdéseivel. A mesélés során az iskola pozitív oldalát emeljük inkább ki, például azt, hogy mi mindenre lesz majd képes, miután megtanult írni, olvasni, számolni.
- ✓ **Válaszoljunk őszintén!** Általában az óvodás korú gyermeket érdeklődők, kérdezősködnek

az iskoláról már az utolsó óvodai években. Fontos, hogy ilyenkor a szülők mindig az igazat válaszolják nekik, nem hallgathatják el a rájuk váró feladatokat és kötelességeket sem.

✓ **Iskolakezdés előtt ismerkedjenek meg a tanítóval, az iskolával!** Az iskolában tartott nyílt napok keretében, de akár azon kívül is, el lehet látogatni az iskolába, megismerhetik a tantermeket, az udvart, a mellékhelyiségeket, találkozhatnak és beszélgethetnek a leendő tanítóval, ezáltal a gyermek otthonosabban és magabiztosabban kezdheti a iskolát.

✓ **Vonjuk be az előkészületekben a gyerekeket!** Az iskolára hangolódásban sokat segíthet, ha a gyermekkel közösen vásárolják meg az iskolástáskát, a füzet-, könyvborítót, tolltartót, a gyermek választhathaja ki ezek színét, mintáját. Majd a füzetek becsomagolását is közösen végezhetik, átlapozhatják a tankönyveket.

Az iskolakezdés komoly, összetett folyamat, ahhoz hogy sikeres legyen sok erőfeszítésre és

türelmere van szükség az egész család részéről, de néhány év múlva meghozza a gyümölcsét a következetes és kitartó munka.

Kívánok eredményes iskolakezdést gyerekeknek és szülőknek egyaránt!

Bibliográfia

- Ranschburg Jenő (2007): Rögök az úton. Egyén és család – pszichológiai írások. Saxum Kiadó, Budapest
- Vekerdy Tamás (2001): Gyerkek, óvodák, iskolák. Saxum Kiadó, Budapest
- Vekerdy Tamás (2013): Az óvoda és az első iskolai évek. Saxum Kiadó, Budapest
- Horváth György (2004): Pedagógiai pszichológia. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest





ÉRTÉKEK ÉS SZOCIÁLIS KAPCSOLATOK

Marton Izabella, Bolyai Farkas Elméleti Líceum XII.CK

Az **érték** olyan alapvető meggyőződés vagy elv, amely meghatározza, hogy mi számít fontosnak, kívánatosnak vagy jelentőségteljesnek egy személy számára. Az értékek befolyásolják a döntéseinket, cselekedeteinket és kapcsolatainkat. Például a család, a szabadság, a siker, a szeretet vagy az őszinteség. Az értékek az egyéni és társadalmi normák mentén formálódnak, és segítséget nyújtanak életünk céljainak meghatározásában és az érzelmi jólétünk elérésében.

A **szociális kapcsolatok** azok az interakciók és viszonyok, amelyeket egy személy másokkal, például családtagokkal, barátokkal, kollégákkal vagy ismerősökkel alakít ki. Ezek a kapcsolatok érzelmi támogatást, társaságot és közösségi kötődéseket biztosítanak, és fontos szerepet játszanak az egyén mentális és érzelmi jólétében.

Úgy gondolom, hogy első sorban a szüleinktől kapott értékek sajátítjuk el, melyek formálnak és vezetnek minket az felnőtté válás útján. Tapasztalataim azt mutatják, hogy az évek

elteltével, a felnőtté váláskor egy egyfajta kérdéssorozat zajlik le a fiatalokban. Elég jó vagyok? Jól nézek ki? Vajon szeretnek az emberek? Mit kell tennem ahhoz, hogy menő legyek? Gyakran merülnek fel ezek a kérdések a fiatalok körében, ami az önismeret és az értékrend hiányát képezi. Véleményem szerint kevés fiatalban van kialakulva az értékrend fogalma és kevesen tudják megfogalmazni értékeiket, vágyaikat, de legfőképp véleményüket. Úgy gondolom, hogy kevés fiatal foglalkozik az önismeret kérdéseivel, valamint az értékrendük kialakításával és formálásával. Szerintem minden fiatalnak szükséges egy értékrend, ami szerint cselekszenek, döntenek és legfőképp élnek. Személy szerint én is nemrégiben kezdtem el foglalkozni önismereti kérdésekkel, amelyek rávilágítottak hibáimra, amelyek kiküszöbölésével fejlődött az érzelmi intelligenciám és kezdtem kialakítani az értékrendemet, amelyek szerint dönteni tudok és megfelelően cselekedni.

Fontosnak tartom a szociális kapcsolatokat az életünkben, mivel ezek által fejlődhet viselkedéskultúránk, viszonyulásunk más

emberekhez, valamint olyan kötődéseket lehet kialakítani, amelyek jobbra és gazdagabbá tehetik további életünket. Itt beszélhetünk érzelmi, szellemi és értékbeli gazdagságról. Kiemelném az érzelmi intelligenciánk, viselkedéskultúránk, kognitív, szociális kapcsolatok és interakciók fejlődését. Személy szerint én önkénteskedések által tapasztaltam meg a szociális kapcsolatok fontosságát, melyeket mai napig fontosnak tartok. Úgy gondolom, hogy a szociális kapcsolataink

kialakításában nagy szerepet játszanak az értékeink. Az értékeink befolyásolják kapcsolatainkat, meghatározzák, hogy milyen közösségekben érezzük jól magunkat. Ezáltal tudjuk meg, hogy kik is vagyunk valójában. Minden fejlődni vágyó fiatalnak figyelmébe ajánlom, az önismeret és az értékrend útján való elindulást, mivel ezáltal csak nőni és gyarapodni lehet. Bár az út nehéz és rögös, de mégis megéri harcolnunk a teljesebb és az önazonosabb énkéért.

Könyvészet:

Pszichológia pedagógusoknak – N. Kollár, Katalin és Szabó, Éva

https://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Kollar-Szabo_-_Pszichologia_pedagogusoknak.pdf





A HÁZIÁLLATOK FONTOSSÁGA ÉS ELVESZTÉSÜK FELDOLGOZÁSA

dr. Pápai Annamária pszichológus

Gombóc a 14 éves kutyánk elment. Fiam komoly gyászfolyamatba kezdett. Elsirattuk, átbeszéltük, megemlékeztünk a vele töltött időről, megneveltettek a huncut történetek és újra megsirattak a meghitt pillanatok felidézése. A kutya csak egy állat szoktuk mondani és kevesebbet él, mint az ember, de életünkben és gyerekeink életében nagyon sokat tudnak nyújtani.

A háziállatok legrégebbi idők óta az ember társai. Nemcsak hasznos támaszunk tud lenni, hanem hűséges barát is, akik érzelmi támaszt nyújtnak tulajdonosainak. Egy kutya, macska vagy akár egy kisebb állat, mint egy hörcsög vagy egy madár, képes jobbá tenni az értelmi és fizikai egészségünket. Tanulmányok kimutatták, hogy a háziállatok csökkenthetik a stresszt (leghatékonyabb a cica), a szorongást és a magány érzését.

Az állatok sok ember számára családtaggá válnak és feltétel nélküli szeretetet tudnak adni. Ugyanakkor a gyerekek életében megerősíti az

empátiát és a felelősségtudatot. Emellett az állat gondozása egyfajta napi rutint, alakít ki, amely hozzájárulhat a stabilitáshoz és a kiegyensúlyozott életmódhoz.

Azonban, sajnos az állatok élettartama gyakran rövidebb, mint az emberi élet, és elvesztésük komoly lelki megterhelést jelenthet a gyerekek és az egész család számára. A gyász minden ember számára más és más, de fontos elismerni, hogy egy kedvenc eltávozása valós és mély veszteség. Az érzelmek megélése, a régi emlékek felidézése és az elhunyt állat megemlékezése segíthet a feldolgozásban.

Egyesek számára egy új háziállat befogadása hozhat vigaszt, míg mások hosszabb időt igényelnek a gyász feldolgozásához és hallani sem akarnak egy pótlékról. Fontos, hogy mindenki a saját ütemében dolgozza fel ezt a gyászt, és ne érezze magát egyedül a veszteség érzetével. Barátok, családtagok vagy akár szakember segítségét kérni teljesen elfogadható és ajánlott. Az állatok elvesztése életünkben ugyan olyan fájdalmas lehet mint embertársaink elvesztése.



MI A BOLDOGSÁG? MIKOR VAGYUNK IGAZÁN BOLDOGOK?

dr. Pápai Annamária pszichológus

Egy általam képzések során gyakran használt felnőtt mese címe: “Mit szeretnének, úgy igazán a nők vagy mitől lesznek boldogok a nők?”. A mese tanulsága az, hogy az emberek függetlenül attól, hogy nők vagy férfiak egyaránt attól lesznek elégedettek és boldogok, ha saját maguk hozzhatják meg életük döntéseit. Mindegy, hogy jónak vagy rosszabbnak minősülő döntésről van szó a lényeg, hogy szabad akaratunk érvényesülhessen és felelősséget vállalhassunk saját döntéseinkért és életünk alakulásáért. De vajon ebben az irányban szoktuk keresni a boldogságunkat?

A pszichológia a boldogságot pozitív érzelmekkel jellemezhető értelmi állapotként határozza meg, amely a megelégedettségtől az egészen erős örömrzésig terjedhet. Azonban a boldogságnak a mindennapi szóhasználatban több eltérő jelentése is van. Boldognak lenni jelentheti egyrészt azt, hogy jól érezzük magunkat a mindennapokban, élvezük az ízeket, színeket és hangokat, szeretni és szeretve lenni, örömmel

eltöltődni és nem utolsó sorban hálát érezni. Ezt a fajta boldogságot **hedonikus boldogságként** határozhatjuk meg és a pillanatnyi örömeökből és élvezetekből fakad. Tulajdonképpen mindannyian élvezzük ezeket a boldogság forrásokat, de érdekes, hogy mégsem mindig ezekre törekszünk.

A boldogság szó másik jelentése magába foglalja a teljes, értelmes élet fogalmát, a szakmai sikereket és nem utolsó sorban a gazdagságot, az anyagi javak megszerzését. A szakmai sikerek és a fizikai gazdagság tulajdonképpen bizonyíthatja az egyén rátermettséget és életképességét addig amíg nem korlátozódik kizárólag az anyagi javak halmozására, és ha megszerzése tisztességes úton történik. Lehet a szakmai sikert is boldogság kategóriába sorolni akkor, ha adott szakmának a végzése elégtétellel, kihívással és szenvedéllyel tölti el az embert. Ezt a fajta boldogságot **eudaimonikus boldogságként emlegetjük és: Az élet értelmességéből és személyes fejlődésből származik.**

Ugyanakkor boldogság kategóriába sorolhatjuk azt is, ha olyan dolgokat teszünk, amelyek szívünk legmélyén számítanak nekünk, olyan irányba indulunk el, ami belső értékeinkkel megegyezik. A szakemberek azt tanácsolják, hogy a boldogságkereső úton tisztázzunk magunkban 3-4 alapértéket, amit irányítja cselekedeteinket és általában életünket. És bár egy ilyen értékekkel teli élet kétségtelenül sok kellemes érzéssel jár még is megfűszereződnek kellemetlen érzésekkel, is mint például a szomorúság, a félelem és a düh. Ezeket nem kerülhetjük el. Ha teljes életet élünk nyitottsággal és kellő mértékű tudatossággal éljük át ezeket is.

A boldogság elérése nem egyetlen végállomás, hanem egy folyamatos utazás, a többi érzéshez hasonlóan, a boldogság sem tartós, hanem egy átmeneti állapot. Bármilyen konokul is próbáljuk keresni és megtartani, előbb-utóbb köddé válik a hétköznapi szürkeségében, és huncutul megint arra kényszerít, hogy fogócskázzunk vele. A belső elégedettség és a pozitív életszemlélet fejlesztésével mindannyian közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet éljünk. A legfontosabb, hogy tudatosan törekedjünk arra, hogy meglássuk az élet szépségeit és örömeit, hiszen a boldogság végső soron bennünk rejlik.





MIT TESZÜNK A JÓLLÉT-KOSARUNKBA?

Ilonczai Erika pszichológus

Amikor shoppingolunk, legtöbb esetben megnézzük, mire lenne szükségünk, mit érdemes vásárolni. Ennek egyik előfeltétele, hogy legyen miből venni és legyen, mibe tenni. Szemléltetésképpen, ha a lelkünk a kosár, döntsük el, mit teszünk bele és mi ennek a feltétele...

A lelki egészség előfeltétele, hogy értékeljük és elfogadjuk önmagunkat¹, törekedve másokat is. -

Nem túl nagy falat ez? Hol kezdjük? Mit is takar a lelki egészség?

A lelki egészség sokféleképp meghatározható...

Önmagadra reflektálva az az állapot, amikor:

- törődsz magaddal és vigyázol magadra
- mered szeretni önmagad...
- ha nehéz helyzetbe kerülsz, bízol abban, hogy sikerül kimásznod belőle
- nem bünteted magad az általad felállított, ám teljesíthetetlen célokért

- a túlzott terhelésre tudsz megálljt mondani, nemet arra, ami lehúzó, beszűkít
- szalonképesen ki mered fejezni az érzéseid, gondolataid
- önazonos mersz lenni, nem tartasz mások elutasításától
- próbálsz kihívást látni az akadályokban és változtatni azokon a környezeti és kapcsolati tényezőkön, amik terhelnek²
- nemcsak rutinosan teszed, amit kell, hanem olyat tevékenységet is folytatsz, ami feltölt és megengeded magadnak a pihenést
- ápolod azokat a kapcsolatokat, melyek építőek számodra
- úgy tekintesz magadra, mint aki önmagáért értékes, hiszen a pusztá léted csoda, a Teremtő alkotása.

Ha ezeket rendre próbálsz a kosaradba tenni, majd elővenni, amikor hasznát érzed; ne feledd, hogy

¹ <https://www.mind.org.uk/>

²

<https://www.antsz.hu/data/cms40578/LelkiEgeszseg.pdf>

szükség van *rugalmasságra* is a lelki egészség, egyensúly fenntartásához.

A rugalmasság egyik feltétele pedig az érzelmi stabilitás, ami kora gyermekkorunkban alapozódik meg az ösbizalom kialakulásának időszakában. Ám számos egyéb tényező is szerepet játszik, pl. a látott minták gyermekeink során... Lassan felnövekedve tovább csiszolódunk azáltal, ahogy a körülvevő hatásokra, ingerekre reagálunk, ahogy mi hatunk a környezetünkre.

Böjte Csaba, ferences szerzetes, aki több ezer gyereket felnevelt, azt vallja, hogy “nagyon messze tud esni az alma a fájától”³ olyan környezet megteremtésével, ahol jelen van a szeretet, egymás határainak tiszteletben tartása, következetes, nyílt kommunikáció és nem utolsósorban a Gondviselésbe vetett hit.

Pál Ferenc, katolikus pap és mentálhigiénés szakember arra hívja fel a figyelmet, hogy lehet, nem mindig vagyunk jól, de az önismeret útján épp a sebzettségeink segíthetnek abban, hogy rálássunk, mit üzennek, mire tanítanak ezek? Lehet, hogy a szomorúság, tehetetlenség, fájdalom és harag mögött is értékes dolgok rejlenek. Tehát jó volna mélyen belenézni a lelkünk kosarába, választ találni a késztetéseink és lelkiismeretünk konfliktusából fakadó feszültségekre. Az is megtörténhet, hogy olyan problémán rágódunk, ami megoldhatatlan számunkra s épp ez a felismerés nyit meg egy

harmadik lehetőséget, melyben a megoldhatatlan elviselhetővé válik, mi pedig érettebbé..⁴

Merünk önmagunkhoz és egymáshoz így közeledni? Van hozzá erőnk, eszköztárunk?

Úgy gondolom, folyamatosan bővíthetjük, gazdagíthatjuk a tarsolyunkat, kosarunkat például belső reflektálással, olvasással, beszélgetésekkel, közösen töltött minőségi idővel, önismereti csoportban, pszichodramában való részvétellel és még sorolni lehetne....., ahol egymás szemének tükrében megláthatjuk a magunk arcát és erősödhetünk, gazdagodhatunk. A lelki egészség ugyanis nem egyszemélyes történet. Sokszor társas viszonylatban dől el, hogy milyen egyéb feltételekre vágyunk a lelki jóllétünk kapcsán és mit teszünk ezért. Lelkiállapotunk befolyással van a testi egészségünkre is. Fontos tehát kifejezni érzéseinket, gondolatainkat és meghúzni a saját határainkat.⁵

Dr. Buda László szerint a tudatos hozzáállásunkon múlik, hogy aktívan vagy passzívan reagálunk egy-egy helyzetre, a környezetünkre és önmagunkra, illetve, hogy romboló vagy építő irányba mozdulunk. Először belül volna jó takarítani, majd döntéseket hozni.⁶

A kezdeti kérdésre reflektálva: A lelkünk kosarát hogyan, mivel töltjük fel? Remélem, akadt egy-két csemege a fenti sorokból, amit elraktározhatunk.

³ Csender Levente (2023): *Fényből és sárból*, Hitel kiadó, Bp.

⁴ Pál Ferenc (2012): *A szorongástól az önbecsülésig*, Kulcslyuk K.

⁵ Dr. Máté Gábor(2023): *A test lázadása*, OpenBooks

⁶ Buda László (2024): *Mit üzen az életed?*, Kulcslyuk K., Bp.