



hirdetés

2025.DECEMBER

SZERZŐK:

SZERAFIN BEA

RAKOVSZKY DORINA

BENYÓ MÁRIA

HOLLÓS MÁTYÁS

GUT BRIGITTA

NÉMETH ANNA

CZÁRTH ZSÓFIA

SZERKESZTETTE:

CZÁRTH ZSÓFIA

BARNA VERONIKA



Játsszunk! –De hogyan?- gondolatok a kapcsolatépítő játékról

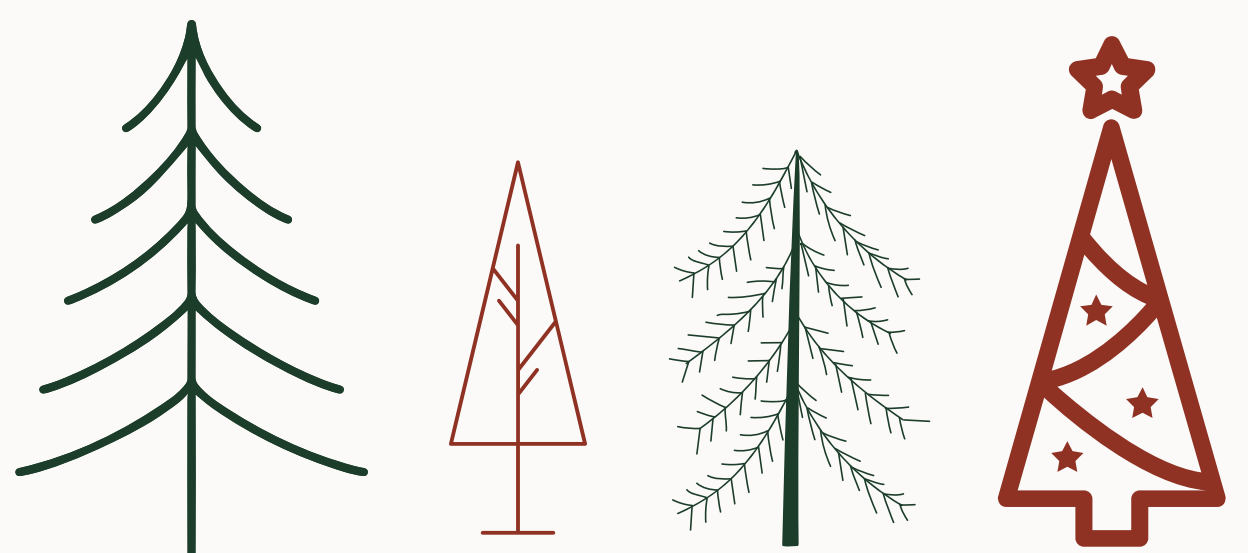
Szerafin Bea

Mindenki számára közhely, hogy a gyerekek életében fontos a játék. Öröm nekünk, szülőknek, ha látjuk, hogy gyerekeink egyetértésben, elmerülve tudnak játszani. Ennél már csak az nagyobb élmény és beárazhatatlan ajándék, ha szülő és gyerek együtt tudnak játszani. A közös játék során kialakul egy kapcsolat közöttünk, ami serkenti az örömhormon termelődését, csökkenti a stresszreakciót, beindítja a gyógyulási folyamatokat. Az együttműködést igénylő játékok különösen erősítik a kötődést, ösztönzik az agy fejlődését, csökkentik az agressziót.

Az ünnepek alatt érdemes többféle játékot betárazni és abból kiválasztani azt, ami aktuálisan a családtagokhoz igazítható. Ha valaki nem akar játszani a családból, ösztönözzük, de ne kényszerítsük.



Legyünk rugalmasak, alakítsuk közösen a szabályokat. Figyeljünk gyermekünk kezdeményezésére, kövessük ötleteit. Ha van testvérféltékenység, akkor alakítsuk úgy, hogy a testvérek a szülőkkel versenyezzenek, pl. meg kell szerezni egy tárgyat ügyességgel.



Játékötletek:

- A piacon sok együttműködős játék található táblás és számítógépes is. Egy-két példa: Hanabi, Positivity, Relativity, Mind, Fedőnevek, Szabadulópakli, Szókapocs, Igen, Körvonal, vagy online: Age of Mitology /Empires, skribbli.io...

Ötletek spontán együttműködő játékokra:

- Együttműködős székfoglaló: El kell foglalni az üresen maradt széket, amikor elhallgat a zene. Nem kiesésre játszunk, hanem, hogy osztozzunk az üres széken. Amikor már csak 1 szék maradt, az egyszerre érintés is elég. Cél, hogy a székek elfogyjanak.
- Lufis játék: Egy lufit tartunk közösen a levegőben minél hosszabb ideig úgy, hogy egy játékos kétszer egymás után nem üthet bele. Egymásra figyelés, összhang szükséges, na és sok nevetés az „ügyetlenkedéseinken”.
- Most mutasd meg- kis csapatban: 2-3 ember mutogat el együtt egy kihúzott szólást, kifejezést.
- Egy szó-mint száz: Betűkből minél több szót alkotunk együtt ötletelve, az idővel versenyezve közösen.
- Közös mese: Körbemegyünk a meseszövésben 1 percig egy ember mesél, mások bekiabálhatnak szavakat, amit a mesélő beleszó a mondataiba. Együtt nevetünk az alakuló történeten.

A közös családi játékidő remek élmény-, emlékkeremtő, és ami még jobb: varázslatosan építi, gyógyítja kapcsolatainkat.

Forrás: Aletha Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok Kulcslyuk Kiadó Kft 2020



Címke vagy segítség?

Beszélgetés egy szülővel, akinek gyermeke tanulási nehézségekkel küzd.

Ravokszky Dorina

Mikor merült fel először, hogy Norbinak tanulmányi nehézségei vannak?

Első osztályban még nem vettük észre, hogy probléma van és a tanítók is azt hitték, hogy csak lassabban érik, mint a többiek. Mivel okos volt, ezért tudta kompenzálni a hiányosságait. Az első év végére még nem tudott olvasni, de amikor lehetett, akkor megtanulta a szöveget és elismételte.

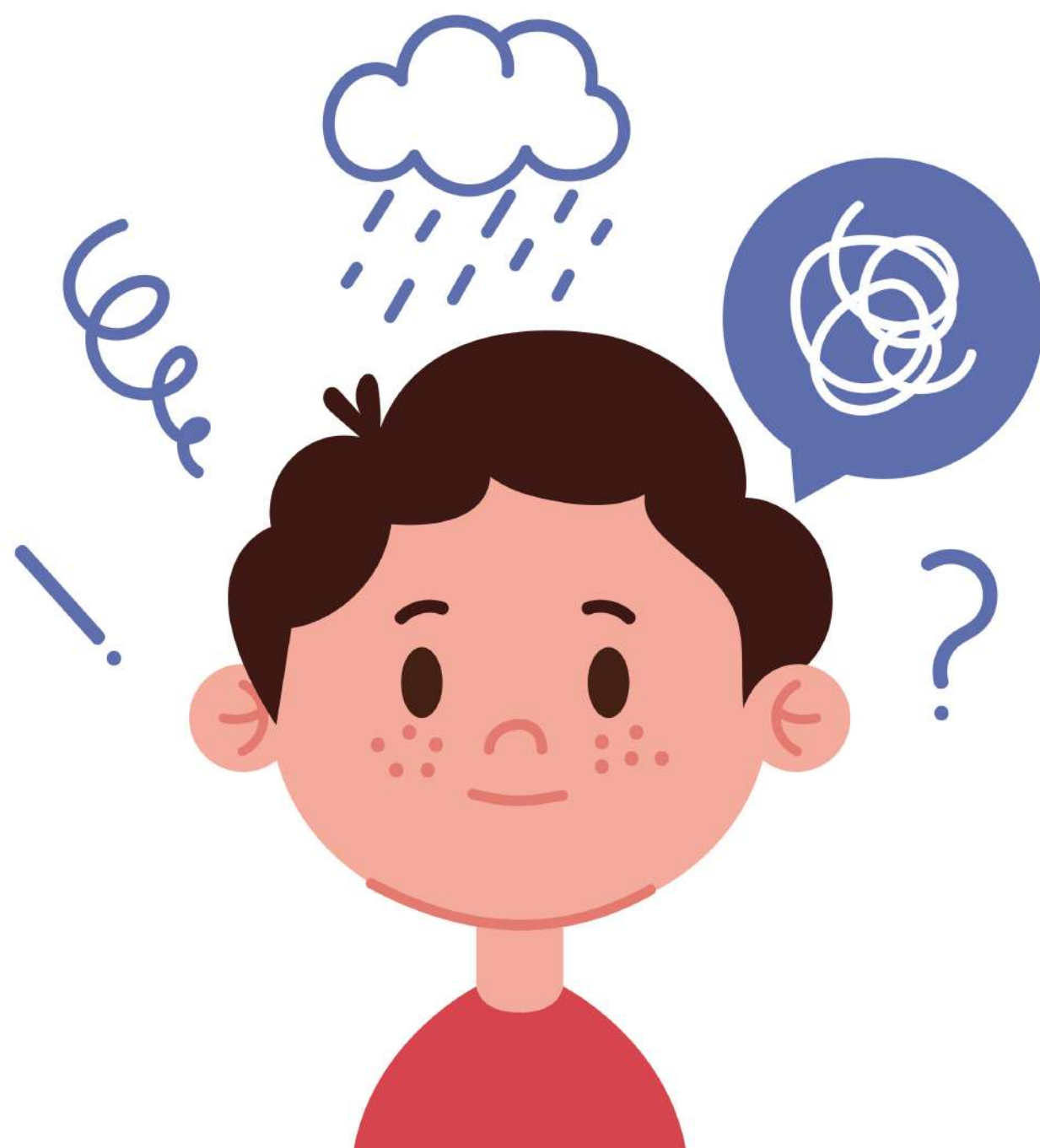
Harmadikos korában, a Covid alatt lett egyértelmű a számunkra, hogy valami nincs rendben. Amikor együtt tanultunk vele, akkor ráláttunk olyan dolgokra, amikre korábban nem. Például a füzet közepén kezdett írni, nem tudta jól összekötni a betűket, és nem tagolta szavakra a mondatokat.

Hogyan zajlott a diagnózisalkotás?

Az otthoni tapasztalatok hatására jelentkeztünk szakértői vizsgálatra.

A szakszolgálatnál nagyon csodálkoztak ezen, hiszen általában az iskola szokta elindítani a folyamatot.

Megállapították, hogy Norbinak figyelemzavara van, valamint voltak hiányosságai a helyesírásban és az írott szöveg alkotásában is. Ezek miatt előírták, hogy kapjon több időt a feladatokra, valamint heti két fejlesztést is.



Hogyan fogadta Norbi a diagnózist?

Felszabadító volt számára, sok dolgot a helyére tudott rakni. Megértette, hogy miért működik ő máshogy, mint a többiek. A heti két fejlesztésben megkapta a számára szükséges mankókat, amiket be tudott építeni a tanulási folyamatába. Nagyon nagy segítség volt számára az iskolai fejlesztő, és ezek hatására az önbizalma elkezdett pozitívan változni.

Hogyan reagáltak az osztálytársak a diagnózisra?

Az általános iskolai osztályában belecsúszott egy rossz szerepbe. Talán az osztály bohócának tudnám nevezni, de ez sem fedti teljesen a valóságot. Ez a szerep már korábban kialakult, a kód nem változtatott rajta. Az biztos, hogy nem érezte jól magát az osztályban, ezért is felvételizett egy hatosztályos gimnáziumba.

Hogyan sikerült a felvételi? Hogyan teljesít a gimnáziumban?

A felvételi folyamatot a papírjával együtt csináltuk végig, így kapott több időt a feladatokra, és felvették. A gimnáziumban ő az egyik sereghajtó az osztályban, de sosem csúszott négyes alá. Ez saját magához képest nagyon szép eredmény.

Mit gondolsz utólag, érdemes volt elkezdeni és végigcsinálni a folyamatot?

Igen, Norbinak egyértelműen jót tett az, hogy megértette a saját működését és kapott támogatást. De azt nem tudom mondani, hogy már vége lenne a folyamatnak. Idén újra mentünk szakértői vizsgálatra, és felmerült, hogy SNI-s diagnózist kapjon. Még nem tudjuk, hogy mi lesz a vizsgálat eredménye, de az biztos, hogy megyünk tovább az úton.



Könyvajánló

Jonathan Haidt – A szorongó nemzedék

Benyó Mária

„Tegyük fel, hogy amikor az elsőszülött gyermeked betölti a tizedik életévét, egy zseniális milliárdos, akivel soha nem találkoztál, kiválasztja őt, hogy legyen tagja az első emberi kolóniának a Marson. (...) A lányod a tudtod nélkül jelentkezett a küldetésre, mert imádja a világűrt, és különben is az összes barátja jelentkezett. Könyörög, hogy engedd el.”

Jonathan Haidt, szociálpszichológus, ezzel a játékos, mégis találó példával mutatja meg, milyen kevés biztos tudásunk volt akkor, amikor a digitális világ belépett a gyerekek mindennapjaiba. Szülőként hasonló tanácstalanságot élhetünk át ma is, amikor a gyerekünk egy újabb alkalmazásra szeretne regisztrálni – legyen az Instagram, Snapchat vagy BeReal – és nem vagyunk abban sem biztosak, hogy pontosan mire mondunk igent, miközben féltjük, hogy társai emiatt piszkálják majd vagy esetleg kiközösítik.

A szerző az elmúlt években megugró gyermekkori mentális nehézségek társadalmi és technológiai okait vizsgálta. A könyv egyik központi témája a játékalapú gyerekkor lassú eltűnése, és a helyébe lépő telefonalapú gyerekkor elterjedése. Míg a játékalapú világban a kaland és a barátokkal töltött idő volt a fejlődés motorja; volt lehetőség a felfedezésre, a konfliktuskezelés gyakorlására, a kockázatok megtapasztalására; addig a telefonalapú gyerekkorban egyre inkább a képernyők váltak a társas és érzelmi fejlődés fő színterévé. növelve az elszigeteltség, alváshiány, függőség és a figyelem

széttöredezettségének rizikóját. Ezen belül külön fejezet foglalkozik azzal is, hogy miért érinti különösen érzékenyen a lányokat a közösségi média. A való életben sokszor túlóvjuk a gyerekeinket, ezzel korlátozva az önállóságukat és az önbizalmukat. Az online térben viszont gyakran bizonytalanok vagyunk abban, hogy miképpen tudnánk őket valóban jól kísérni és védeni. A Szorongó nemzedék áttekinthető, konkrét tanácsokkal mutatja meg, hogy közösen – szülőként, pedagógusként, intézményként – hogyan erősíthetjük a gyerekek valódi kapcsolatait, hogyan alakíthatunk ki egészséges digitális határokat, és hogyan segíthetjük őket visszatalálni a játékos gyerekkorhoz és a megtartó kamaszkorhoz.



Ünnepi feszültség a gyerekek szemszögéből

Hollós Mátyás

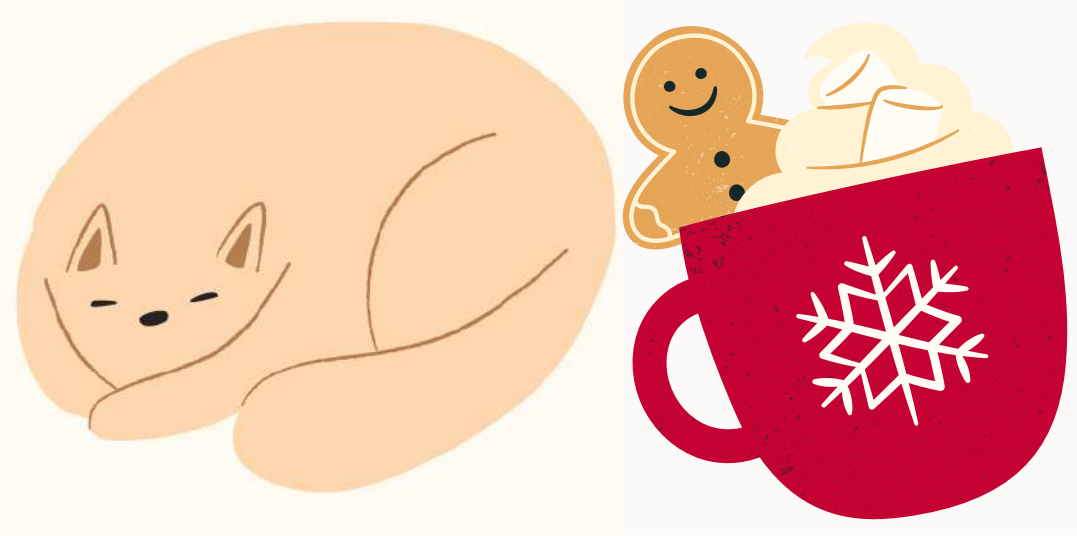
Ebben a rövid írásban főként a kisebb, óvodáskorú gyerekek szemszögéből vizsgáljuk meg az ünnepi készülődés okozta nehézségeket, azonban a leírt szempontokat, tanácsokat érdemes az idősebb, iskoláskorú gyermekek esetén is figyelembe venni. Az ünnepi időszak a legtöbb családban egyszerre hoz örömet és feszültséget, amit az óvodáskorú gyerekek sokkal érzékenyebben észlelnek, mint gondolnánk. Bár még nem értik a szervezéssel, bevásárlással vagy időhiánnyal kapcsolatos nehézségeket, nagyon pontosan „ráhangolódnak” a felnőttek érzelmeire. Ha a szülők sietnek, türelmetlenebbek vagy idegesebbek, a gyerekek gyakran érzékelik ezt - nyugösebbé válnak, nehezebben viselik a várakozást, fokozódhat a szeparációs szorongás is.



A zsúfolt programok, mint a karácsonyi vásárok, családi összejövetelek, készülődés számukra elképesztően sok ingerrel járnak együtt, ami sokszor felnőtteknek is megterhelő, de a kisebb gyermekeknél ez a hatás hatványozódhat, és ők ezt a saját csatornáikon ki is fejezik: könnyen vezethet dackitörésekhez vagy síráshoz, ha túlingerlődnék; hiszen az érzelmi megterhelést még nem tudják önállóan szabályozni.

Nagyon sokat segít, ha az ünnepi időszakban is törekszünk a megszokott napi ritmus megtartására. A kiszámíthatóság biztonságot ad: ha a gyerekek tudják, mikor eszünk, pihenünk, játszunk, kevésbé terhelik meg őket a változások. Érdemes előre jelezni, ha valamiben másképp alakul a nap, így a kicsik fel tudnak készülni az új helyzetre (és az ilyen ráhangolódás a család egészének is hasznos lehet). A szülők saját tempójuk lassításával is sokat adhatnak: ha csak napi 10-15 perc „semmittevős” időtöltés, közös játék vagy összebújás belefér, az már csökkentheti a feszültséget. A gyerekek számára ez az érzelmi kapcsolat a legjobb „orvosság” a sok külső ingerrel szemben.

Az is fontos, hogy ne várjuk el tőlük, hogy folyamatosan lelkesek vagy „jól viselkedőek” legyenek. A karácsony számukra is megterhelő lehet, és teljesen természetes, ha egy idő után elfáradnak, visszahúzódnának vagy több figyelmet szeretnének. Ha ezt elfogadással kezeljük, az biztonságos mintát ad nekik az érzelmek kezelésére („számítanak az érzelmeim, hiszen a szüleim is figyelnek rá”). Végző soron a gyerekek számára az ünnep nem a tökéletes készülődésről szól, hanem arról, hogy érezzék: a család együtt van, figyelünk rájuk, és együtt teremtyük meg az ünnep hangulatát. A nyugodtabb, érzelmileg elérhetőbb felnőttek mellett ők is könnyebben megérkeznek a karácsony valódi öröméhez.



Családi hagyományaink és egymáshoz való kapcsolódásunk

Gut Brigitta

A karácsony különleges alkalom arra, hogy ránézzünk családjunk működésére, szokásaira és arra, hogyan adjuk tovább az ünnepek jelentését gyermekeinknek. Mindannyian magunkkal visszük a saját családjunkból hozott hagyományokat: a közös sütögetést, az ünnepi készülődést, a meghitt beszélgetéseket – vagy épp a feszültségeket. Ezek a rítusok nemcsak az ünnepek hangulatát határozzák meg, hanem alakítják gyermekeink érzelmi fejlődését is; biztonságérzetet nyújtva számukra kiszámíthatóságukkal.

A családterápia gondolkodása szerint az, ahogyan a családjunk működik, hatással van mindennapi viselkedésünkre is. Sokszor továbbadjuk azokat a mintákat, amelyeket mi is kaptunk. Ezeket fontos felismerni, és megbecsülni, hiszen hosszú évek formálták őket, részét képezik családi történetünknek, ugyanakkor lényeges, hogy teret adjunk a változásnak is; ezen szokások további formálódásának. Így lehetőséget adunk gyermekeinknek, hogy ők is alakíthassák a közös ünneplést: ha beleszólhatnak egy új játék, könyv vagy program kiválasztásába, nő az önbizalmuk, kreativitásuk és az összetartozás élménye mindannyiunkban.

A téli szünet lassabb ritmusa jó lehetőség arra, hogy észrevegyük, hogyan kapcsolódunk egymáshoz, mikor van szükségünk több türelemre vagy rugalmasságra. Ez az időszak „nagyítót” helyez családi működésünkre: felerősíti a meglévő mintáinkat, és teret ad új szokások kipróbálására, megteremtésére is.



Pár hasznos tipp az ünnepekre:

Adjunk teret a gyerekek ötleteinek! Egy apró változtatás is nagy élmény lehet.

Alakítsunk közös rituálékat! Például esti tea, séta vagy társasjáték.

Meséljünk gyerekkori karácsonyainkról! Ez erősíti az összetartozást.

Figyeljünk a terhelhetőségre! Legyen átlátható a napok ritmusa, jusson idő pihenésre.

Legyen „elég jó” ünnep! A lényeg az együtt töltött minőségi idő, nem a tökéletes dekoráció.

Tervezzünk valódi közös programot! Feladatok nélkül, csak együtt, kikapcsolódva.

A feszültség jelzés: beszélgessünk róla! Találjunk új, közös megoldásokat.

Felhasznált irodalom

Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice.

Fiese, B. H. et al. (2002). A családi rutinok és rítusok jelentősége.

Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals.

Petrelli, S. et al. (2018). Karácsonyi rítusok családi funkciói.

„Hozott is ajándékot, meg nem is...”

Egy fenntarthatóbb karácsony

Németh Anna

Karácsony közeledtével egyre többször merül fel az ünnepekhez kapcsolódó feszültség és szorongás. Egyik ülésem során előkerült a felesleges ajándékok és a túlfogyasztás problémája is. A középiskolások hasonló terheket cipelnek, mint szüleik: nem szeretnének kilógni a sorból, kellően értékesnek tűnő ajándékot szeretnének adni – sokszor erejükön felül. Ezért tartom fontosnak végiggondolni, miből ered a karácsony körüli vásárlási láz, és hogyan adhatunk a gyerekeknek – és magunknak is – olyan mintákat, amelyek segítenek tudatosabban,

kevesebb terhet cipelve jelen lenni az ünnepekben. Írásommal olyan nézőpontokat szeretnék kínálni, amelyek hozzájárulhatnak egy fenntarthatóbb, személyesebb karácsony megteremtéséhez. A teljesség igénye nélkül a túljándékozást okozhatja a társas összehasonlítás és a megfelelési kényszer a vélt vagy valós elvárásoknak. Az ajándék státuszként is szolgálhat, különösen serdülőkorban, amikor a gyermekek érzékenyek a közösségben elfoglalt helyükre. A közösségi média és a reklámkultúra szintén erősíti túlfogyasztási szokásainkat, és a családi hagyományok is fokozhatják a fogyasztás mértékét.

A fast fashion üzletek által keltett túlfogyasztási nyomás helyett választhatunk kézzel készült ajándékokat is. Például korhoz és nemhez illő mintával díszíthetünk vagy hímezhetünk egy ruhadarabot, amely így igazán személyre szabott és egyedi lesz. Készíthetünk házi finomságokat – például granolát vagy chai szirupot –, tervezhetünk saját társasjátékot, vagy ajándékozhatunk kézműves élményt is, mint egy kerámia vagy agyagozó workshop.

Befejezésként visszatérek a címadó szállóigéhez, a magyar népmesék „okos leány” archetípusához. A mesében a leány úgy vitt ajándékot a királynak, hogy közben nem is – ezzel finoman újraértelmezte a szabályokat. A karácsonyi időszakban ez a motívum emlékeztethet bennünket arra, hogy az ajándék valódi értéke az ötletességben, a figyelmességben és a személyességben rejlik.



„Van, akiért érdemes elolvadni...”
Olaf és a feltétel nélküli szeretet ajándéka

Czárth Zsófia

Karácsony közeledtével hajlamosak vagyunk beleesni a tökéletesség csapdájába: fények, díszek, hatalmas ajándékhalmozatok. Ilyenkor a külső elvárások gyakran elnyomják azt, ami a legfontosabb: a valódi kapcsolódás és a családi béke. Ezt az egyszerű, de mély igazságot ragadja meg Olaf, a Jégvarázs cuki hóembere egyetlen, ikonikus mondatban: „Van, akiért érdemes elolvadni.”

A kötődésemélet is azt tanítja nekünk, hogy a kicsik számára a szülő jelenti a biztonságos alapot. Olaf naiv, de feltétlen elfogadása Anna és Elza iránt – még a legijesztőbb pillanatokban is – pontosan ezt a mély kötődést mintázza. Az ő áldozatkészsége, amivel a nyarat imádó hóember hajlandó a megolvadásra a szeretteiért, egy metafora a mi érzelmi áldozatainkra. Lényegében, a karácsonyi odaadásunk nem az anyagiakban mérhető, hanem abban a képességünkben, hogy félretesszük a felnőttkori aggodalmainkat és a „kötelező feladatlistát”.

Az ünnepek alatt a minőségi idő és az érzelmi jelenlét sokkal többet ér, mint a tökéletesség illúziója. Ha a rohanás helyett a közös élményé a főszerep, ezzel a gyermekben a rezilienciát (ellenálló képességet) is erősítjük, és azt az üzenetet adjuk át, hogy érte a szülői szív kész feladni a „tökéletes ünnep” irreális képét. A valódi karácsonyi varázslat nem a hópelyhekben, hanem abban az érzésben rejlik, hogy készek vagyunk elolvadni, vagyis minden külső tényezőt el tudunk engedni, és átadni magunkat a mindent elsöprő végtelen szeretet érzésének.

