

# ISKOLAPSZICHOLÓGUS HÍRLEVÉL

Ekif  
2024. ŐSZ  
15. szám



# Tartalomjegyzék

- Rakovszky Dorina - Hogyan beszéljünk a gyerekekkel?
- Hegyi Zsuzsanna Virág - Mosolyogjuk magunkat boldoggá!
- Novák Ágnes - Két ötlet a lelki ellenállóképesség fejlesztésére szülőknek és gyerekeknek
- Tordai Luca - A hála gyakorlása
- Barna Vera - Beszéljünk egymással- Körvonal játékajánló

## **Szerkesztette:**

Hegyi Zsuzsanna Virág

Szövényi-Lux Réka

Lukács Anna

# Hogyan beszéljünk a gyerekekkel?

Írta: Rakovszky Dorina

Sok szülőtől hallottam már ezt a kérdést különböző formában. Van olyan család, ahol az egyik gyerek mindenről beszámol, a másik pedig semmiről. Van, ahol a beszédes gyerek hirtelen magába fordul és nem oszt meg semmit. Máshol folyamatosan beszél a gyermek, de nem mond el semmi olyat, ami a szülőnek érdekes lenne.

Mindenkinek fontos, hogy a története megosztható legyen, mindannyian szeretjük azt érezni, hogy figyelnek ránk. A történeteink megosztása által közelebb kerülünk egymáshoz, és jobban megértjük a másikat. Ezért összeszedtem néhány szempontot, amivel segíthetünk a gyermekeknek, hogy minden megosztható legyen.

## 1. Kötetlen idő

Nagyon fontos, hogy a család életében legyen olyan idő, amikor mindenki jelen van és van lehetőség beszélgetni. Erre jó alkalom lehet a rendszeres közös vacsora. Ezt az időt érdemes beszélgetésre szánni, és elkerülni a konfliktust ígérő témákat. Ha lehet, akkor az egyes dolgot, vagy az aznapra hátralevő házi feladatokat ne itt beszéljük meg, hanem próbáljunk arra törekedni, hogy mindenki elmondhassa mindazt, ami az eszébe jut.



## 2. Érdeklődjünk az iránt, ami a gyermeknek fontos

Lehet, hogy a gyermek nem beszél arról, ami minket érdekel, de beszél arról, ami neki fontos. Próbáljunk meg nyitottak és érdeklődőek maradni! Lehet, hogy felnőttként nem tűnik fontosnak az adott téma, de ne felejtjük el, hogy van benne valami, ami miatt a gyermeket érdekli. Ha ezeknél a témáknál is tudunk figyelni és kíváncsiak maradni, abból érezni fogja a gyerek, hogy fontos a felnőtt számára. Természetesen nem lehet minden pillanatban odafigyelni, de ha feltűnik, hogy egy kérdéskör régóta foglalkoztatja a gyereket, akkor érdemes időt szánni rá. Szerencsés, ha találunk egy kiállítást vagy dokumentumfilmet a témával kapcsolatban, ami akkor is segít kapcsolódni, ha a felnőtt magától nem érdeklődik a terület után.

## 3. A példa

Fontos ránézni arra, hogy a szülők mit osztanak meg magukról. Ha azt szeretnénk, hogy a gyerek beszéljen a nehézségeiről, akkor nekünk is beszélni kell róla, megoszthatóvá kell tenni, akár a kudarcot is. Ha a szülő hiányolja, hogy a gyermeke az érzéseiről beszéljen, akkor mutasson példát ebben. Ez lehet, hogy elsőre nehéz, de szerencsére kis gyakorlással fejleszthető.



## 4. A reakció

Amikor valamiről beszámol a gyermek, nagyon fontos, hogy jól reagáljunk rá. Ha a szülői válasz rögtön nevelésbe fordul, vagy tanításba, akkor a gyerek nehezebben nyílik meg legközelebb. Ellenben, ha megértéssel, együttérzéssel találkozik, szívesebben fog beszélni a későbbiekben is. Ha nehéz nem tanítani a gyermeket, akkor képzeljük el, hogy egy barátunkkal beszélgetünk! Ha egy barátunk elmesél valamit, amit elrontott, valószínűleg nem úgy reagálunk, hogy ismertetjük mit kellett volna másképp csinálnia, hanem együttérzünk vele, és megosztunk egy saját, hasonló történetet. A gyerekek megérik, ha a beszélgetésben partnerként kezeljük őket!

## 5. Nyitott és zárt kérdések

A zárt kérdések azok, amelyekre egy szóval lehet válaszolni. (Pl.: Írtál ma dolgozatot? Igen.) Ezzel meg lehet tudni adatokat, de nem indul belőle beszélgetés. A nyitott kérdések esetén azonban el kell gondolkozni a válaszon. Ezek jó beszélgetés indítók lehetnek. (Pl.: Volt ma valami vicces az iskolában?) Ezek segíthetnek, hogy a gyerek ne csak válaszoljon, hanem mesélni kezdjen.

Az a legjobb, ha akkor kérdezünk ilyeneket, amikor a gyermek magától kezd el mesélni. Például, ha mesél az autóskártyáról, akkor érdemes belekérdezni (Melyik a kedvenced a kártyáid közül? Miért jó ez?), majd továbbvinni a témát (Kivel szeretsz cserélgetni? Miért jó vele cserélni?). Így a gyermeket érdeklő téma kapcsán jobban megismerjük akár az osztálytársakat is.

## 6. Személyiség

Ahhoz, hogy a gyerek megosszon magáról dolgokat - ha addig nem tette - idő kell. Türelmesnek kell lennünk, nem fog egyik napról a másikra beszélni magáról, de a fenti módszerek segíthetnek. Van azonban olyan gyerek is, akinek a személyiségéből fakad a zárkózottság. Ha azt látjuk, hogy jól van, és vannak barátai, nem biztos, hogy szükség van változásra. Ilyenkor érdemes átgondolni, hogy hasonlít-e valakire ez a viselkedés a családban. Jobban érthető a gyermek zárkózottsága, ha észrevesszük, pont olyan, mint a nagyapja.

## 7. Ha hirtelen lett magába forduló

Ebben a helyzetben előfordulhat, hogy történt valami a gyermekkel, amiről megerőltető beszélni. Ha egy eseményhez szégyen kapcsolódik, akkor sokkal nehezebb beszélni róla. Ha erre gyanakszunk, akkor segíthetnek az alábbi mondatok:

- Mostanában keveset beszélsz magadról. Történt veled valami, amiről nehéz beszélni?
- Tudnod kell, hogy akármi történt, én szeretni foglak! Nincs olyan, amit nem mesélhetnél el nekem!
- Amiről nehéz beszélni, azokat a legfontosabb kimondani. Ha elmondod nekem, akkor segítek neked elviselni.

Ezeket a mondatokat többször is érdemes megismételni, ha pedig továbbra sem nyílik meg a gyerek, érdemes lehet szakemberhez fordulni.





## 8. Jelenlét

Végül fontos kijelenteni, hogy nem mindig beszélgetésre van szükség. A kisgyerekeknek nagyon sokat ad az is, ha leülünk és mi is rajzolunk velük. Nagyobb gyerekeknél akár egy puzzle közös kirakása, ami közben szinte meg sem szólalunk, mégis együtt vagyunk. Azok a tevékenységek, amelyek közben nem feltétlenül beszélünk, de együtt éljük át, szintén segítik a kapcsolódást.



## Mosolyogjuk magunkat boldoggá!

Írta: Hegyi Zsuzsanna Virág

Ha a világ két ellentétes pontjáról érkező, teljesen eltérő kultúrában nevelkedő, egymás nyelvét nem beszélő ember találkozik, viszonylag nehezen fognak tudni szót érteni egymással, azonban, ha az egyikük elmosolyodik, szinte biztos, hogy a másik is visszamosolyog rá és pontosan érteni fogja a gesztust. Így valamilyen formában tehát ez a két teljesen ismeretlen és különböző ember mégis csak kapcsolódni tud egymással.

A mosoly a jókedvünk és boldogságunk egyik legeggyértelműbb és legkifejezőbb jele. Ahogy a fentiekben láthatjuk: segíti a másokhoz való kapcsolódást, közösségteremtő ereje van, de erőt adhat, feldobhat egy nehéz napon vagy akár gyógyíthat is.

Mikor mosolygunk azt üzenjük az agyunknak, hogy boldogok vagyunk, ilyen formában akár „be is csaphatjuk” őt, hiszen ez a metódus akkor is működik, ha csak erőltetjük a mosolygást. Az „álmosoly” is boldogsághormont szabadít fel a szervezetünkben, innen eredhet a tanács, amely arra buzdít, hogy mosolyogj akkor is, ha rossz kedved van, hiszen ez kirángat majd a mélabúból. Talán eleinte furcsának, sőt idegennek hat majd, de észre fogod venni, hogy szép lassan jobb hangulatba kerülsz.



Nem beszélve a rengeteg további pozitív hatásról, amely mosolygás közben érhet minket. A mosoly ugyanis élénkíti a szervezetet, erősíti az immunrendszert, fokozza az energiát, ellazítja az izmokat, valamint mérsékeli a vérnyomást és a pulzusszámot. Felveszi a harcot a depresszióval szemben is, csökkenti a stresszt és a fájdalmat. Javítja az emberi kapcsolatainkat, magabiztosabban és hozzáértőbbnek tűnünk tőle, ráadásul intelligensebbnek és barátságosabbnak gondolnak minket, ha többet mosolygunk.

A mosoly állandó örömforrás, akár adjuk, akár kapjuk. Erőteljes hatással van a környezetünkre, vonzóbbá és megközelíthetőbbé válunk általa és növeli a másokhoz való kötődés esélyét is. Ha mosolygunk az másokra is átragad, talán sokszor nem is vagyunk tisztában azzal, milyen elképesztő hatást válthatunk ki másokból és a saját szervezetünkben is. Érdeemes tehát tudatosan odafigyelni az arckifejezésünkre, ki tudja kinek a napját változtathatjuk meg vagy aranyozhatjuk be egy mosollyal.



# Két ötlet a lelki ellenállóképesség fejlesztésére szülőknek és gyerekeknek

Írta: Novák Ágnes

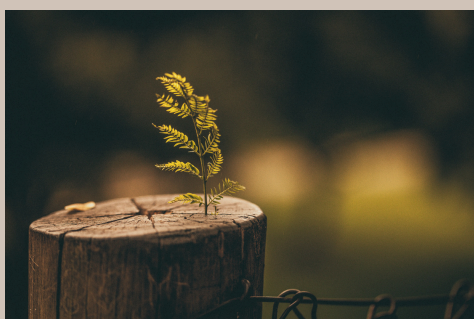
Sokat halljuk manapság a kiégés és reziliencia fogalmakat. S ha megkérdezzük valakit, mit is jelentenek ezek a szavak, biztosan van róluk elképzelése. Az az általános szemlélet, hogy akit elér a kiégés az leginkább motiválatlan, többnyire túlhajtotta magát, eközben elvesztette a reményt. Aki viszont reziliens, valahogy nem jut el ebbe az állapotba még akkor sem, ha több nehézséggel, munkahelyi vagy kapcsolati kihívással is kell megküzdenie. Abban is sokan egyetértenek, hogy a kiégés főleg a túlterhelt, multicégeknek dolgozókat, valamint azokat érinti, akik emberekkel foglalkoznak az egészségügyben, az oktatásban. Kevesen gondolnak arra, hogy kiégni, lelkileg elfáradni a szülői szerepben is lehet. De a tartós kudarcok, a céltalanság a tanulásban is hangsúlyossá válhat, így akár egy iskolás is el tud jutni a kilátástalanság, frusztráció állapotába, ahol már külső motiváló tényezők sem tudják újra lendületbe hozni és a feladatai iránt elkötelezetté tenni. Ezért mind a szülőknek, mind a gyermekeknek érdemes elsajátítani a reziliencia fejlesztéséhez néhány gyakorlatot.

A lelki ellenállóképesség egyrészt a magunkkal hozott adottságokra épül, de azokon túl hatékonyan fejleszthető is. Több összetevője van, melyeket külön-külön tudatos gyakorlással lehet erősíteni. Jelen cikkben két ötletet ajánlok, melyek segíthetnek, hogy tudatosabbá váljunk és növekedjen a lelki ellenállóképességünk.

## „Húszmérföldes út” alapelve, avagy önfegyelem és reális kihívások

Egy kísérlet során azt vizsgálták, hogy egy meglehetősen hosszú távolságot – Los Angelesből New Yorkig – ki gyalogol le hamarabb. Az, aki minden nap ugyanannyit gyalogol (20 mérföldet), bármilyen körülmények is adódnak, vagy az, aki szabadon eldöntheti, mennyit tesz meg egy nap alatt - akár jóval többet is legyalogolhat, mint húsz mérföld. A vizsgálat eredménye az lett, hogy az, aki következetesen naponta mindig ugyanannyit tett meg, hamarabb célba ért.

A reziliens ember képes egyensúlyban tartani a munkára és a pihenésre szánt időt. Ha előre felmérjük, mi a cél, és annak eléréséhez mennyi feladatot kell elvégezni, azt jól be tudjuk osztani egyenlő napi adagokra. Fontos, hogy a napra kimért mennyiségnél se többet, se kevesebbet ne végezzünk el, akkor is hagyjuk abba, ha valamiért hamarabb végeztünk a kiszabott feladattal. Ilyenkor örülünk az ajándék szabadidőnek és töltsük azt pihenéssel. De akkor is végezzük el a kitűzött feladatot, ha épp nem a legjobbak a feltételek, ha fáradtak vagyunk, vagy más dolgok is közbejöttek aznap. Ezzel a módszerrel csökkentjük a stresszt, ami abból fakadhat, hogy nem látjuk át, mikor készülünk el vagy mennyi van még hátra a feladatból. Ha a napi cél jól belátható, annak motiváló ereje van.



## Értékeink, képességeink számbavétele, avagy önbizalomépítés

Ha erőt vesz rajtunk vagy a gyerekeken a csüggedés és úgy tűnik, nem jönnek a sikerek, ráadásul az önbizalmunk is fogytán, érdemes kicsit visszatekinteni, számot vetni azzal, mire is jutottunk mostanáig és ahhoz mely képességeink járultak hozzá. Osszuk fel két-három szakaszra az eddigi szakmai életünket, vagy a szülőként eltöltött időt, a gyerekek esetében az iskolai éveket. Minden szakaszban keressünk sikereket, amelyekre igazán büszkék lehetünk. Ezeket írjuk össze, majd gondoljuk végig, milyen képességeink, adottságaink, motiváló körülmények tették lehetővé, hogy ezeket a sikereket elérjük. Ha mindent végiggondolunk egy szép lista keletkezik, ami bizonyítja, hogy rengeteg értékes tulajdonságunk van, amelyek az előttünk álló feladataink során is rendelkezésre fognak állni. Ugyanígy a nehezebb eseményeket, küzdelmeket is összeszedhetjük. Írjuk melléjük mi segített, hogy túljussunk az adott nehézségen, mit tanultunk belőle magunkról. Ezekből is összeáll egy nagyon értékes, tartalmas lista, amelyet eddigi életünk, munkánk során építettünk fel. Ezek az értékeink is mind segítségünkre lesznek az előttünk álló kihívások esetében is. De azt is megmutatják, hogy képesek vagyunk tanulni a megélt nehézségekből. Ezt a gyakorlatot időről-időre elvégezhetjük szülőként, de a gyermekünkkel is, ha épp nagyon elégedetlen magával, és nem hiszi el, hogy képes előrelépni.

# A hála gyakorlása

Írta: Tordai Luca

A hála gyakorlása számomra két dolog miatt csodálatos: egyrészt az élet bármelyik pillanatában és bármilyen körülmények között kivitelezhető; másrészt erőteljes, hosszútávú pozitív hatással bír. Az utóbbi néhány évtizedben rengeteg tudományos kutatás foglalkozott a hála szerepével. Az eredmények azt mutatják, hogy aki rendszeresen érez hálát, az pozitív változásokra számíthat testi – az általános fizikai egészsége nőni fog – és lelki szinten is – a szubjektív jólléte és a boldogság szintje is növekedik.

Az is kiderül a kutatásokból, hogy a hála specifikus agyi területeket aktivál, és olyan anyagokat bocsát ki, mint a dopamin és a szerotonin, melyek a boldogság érzéséhez kapcsolódnak, és amelyek összességében az idegrendszer nyugodt, békés állapotát jelzik. Ellentétben azzal az állapottal, amit magas stressz-szint, és a védekezőmenekülő üzemmód jellemez. A hála segítségével tehát el tudjuk érni idegrendszerünknek ezt a nyugodt, stresszmentes állapotát. Ez rendszeres gyakorlás hatására egyre könnyebben és automatikusabban történik meg. Így lehet egészségvédő hatása annak, ha arra törekszünk, hogy minden helyzetben megtaláljuk azt, aminek örülni tudunk és amiért hálásak lehetünk.



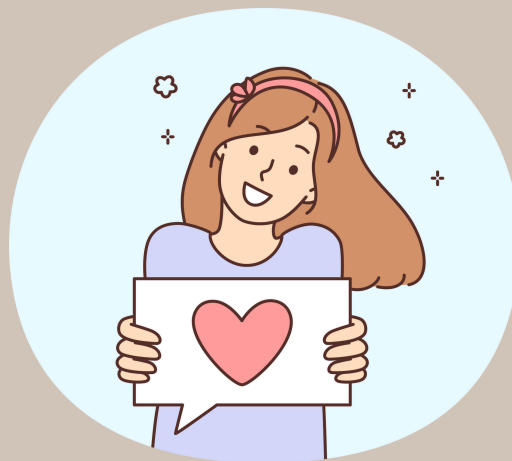
Fontos azt is tudni, hogy egy konkrét élmény vagy körülmény eltérő testi reakciót és idegrendszeri állapotot hozhat létre attól függően, hogy hogyan értelmezzük a helyzetet. Lássunk erre egy példát: egy kísérlet során azt vizsgálták, hogyan hat a jeges fürdő a testre. A résztvevők egyik fele úgy gondolta, hogy a jeges fürdőnek pozitív és egészségvédő hatásai vannak, míg a másik fele úgy fürdőzött, hogy közben azt gondolta, ez nem tesz jót neki. Míg az első csoport idegrendszere kapcsán inkább a relaxált és boldogsághormonokat termelő állapot volt kimutatható, addig a résztvevők másik felénél a stressz-szint megemelkedése volt jellemző. Tehát egyáltalán nem mindegy, hogyan értelmezünk egy adott helyzetet és mit látunk, vagy nem látunk meg benne.

Ez az eredmény persze a legkevésbé sem arra buzdít minket, hogy elnyomjuk a negatív érzéseinket, hiszen egyértelműen adódnak olyan helyzetek az életünkben, amelyek kilátástalanok vagy épp nehezek. Egyszerűen csak arra hívja fel a figyelmet, hogy fontos néha megállnunk és észrevennünk azokat a dolgokat, amelyek megadattak nekünk az adott pillanatban. Akkor is, ha máskor hétköznapiak és magától értetődőnek vennénk őket. Nem kell nagy dolgokra gondolni, olyan apróságok is hála készítethetnek minket, amelyek talán mindennaposak. Mikor élvezhetjük a szeretteink társaságát, mikor tápláló étel van előttünk, vagy mikor érezzük a nap sugarait a bőrünkön.



De hogy kezdhetünk neki a hála gyakorlásának? Jó módszer lehet, ha egy hónapon át minden nap végén papírra vetünk 3 dolgot, amiért aznap hálásak voltunk. Egy idő után nem is kell majd leírni, természetessé fog válni egy-egy pillanatnyi hálaadás, akár a leghektikusabb napok közepette is. Szintén hasznos lehet, ha kölcsönösen levelet írunk egymásnak valakivel, aki fontos nekünk. Mindketten megírjuk miért vagyunk hálásak a másiknak, majd felolvassuk vagy odaadjuk egymásnak a leveleket.

A gyakorlást lehet a legapróbb dologgal is kezdeni, a fontos az, hogy a hálaadás őszinte és valódi legyen. Attól nem leszünk boldogabbak, ha megszokásból elmondunk egy-egy hálás szöveget anélkül, hogy ténylegesen belegondolnánk abba, amit az élettől abban a pillanatban/azon a dolgon keresztül kaptunk.



# Beszélgessünk egymással

## Körvonal játékajánló

Írta: Barna Vera

Most, hogy beköszöntött az ősz, és talán kevesebb időt lehet a szabadban tölteni, kint játszani, elérkezett a benti tevékenységek, a társasjátékok időszaka. Éppen ezért egy olyan játék ajánlóval készültem, amely tökéletes választás lehet egy beszélgetős, meghitt családi vagy baráti összejövetelhez. Beszélgetni mindannyian szoktunk egymással, de vajon mikor adódik alkalmunk lelassulni, kilépni a mindennapok rohanásából és kíváncsian egymás felé fordulni, elgondolkodtató kérdések mentén beszélgetni? Pedig ezek az élmények, a kölcsönösen nyitott és őszinte beszélgetések minden fél számára értékesek, ráadásul a kapcsolatot is erősítik.

A „Körvonal” egy igazi beszélgetésindító játék: “Egy játék azoknak, akik szeretnék feltenni egymásnak olyan kérdéseket, amik egy mindennapi beszélgetés során nem merülnek fel.” - olvashatjuk az alkotók szavait.



A kártyacsomag lapjain kérdéseket találunk, amelyek mentén egymást meghallgatva bontakozik ki a beszélgetés. A játék során bármikor ér passzolni, hiszen a cél nem a kötelező feltárulkozás, hanem az, hogy megtapasztaljuk egymás elfogadó figyelmét, és egy biztonságos körben osszuk meg a saját gondolatainkat.

Az eredeti Körvonal játék nagy sikerét követően megjelent a „Körvonal Kids” verzió is, amibe már a kisebb gyerekek is bátran becsatlakozhatnak, miközben a felnőttek számára sem lesz unalmas a játék. A kártyacsomag jó eszköz lehet arra, hogy jobban megismerjük gyermekünk személyiségét, világképét, hogy megtudjuk mi foglalkoztatja éppen vagy mit gondol olyan ‘felnőtt dolgokról’, mint a család, a jövő vagy épp a szerelem. A gyerekek nagyon szeretnek közösen elmélkedni ezekről a dolgokról, ráadásul roppant hálásak is, ha meghallgatjuk őket és megosztjuk velük a saját gondolatainkat.

Ha ezen felül szívesen kipróbálnánk más beszélgetésre invitáló játékot is, megtaláljuk a pároknak tervezett „Egymás szemében”, vagy „Randi” csomagot, ha pedig önismereti céllal szeretnénk játszani, ahhoz is találunk kártyacsomagot, valamint Naplót is.