

ISKOLAPSZICHOLOGUS HÍRLEVÉL

Ekif

2025. TÉL
16. szám



Tartalomjegyzék

- Gelniczky Blanka - Kapcsolódás
- Szabó Tamás - A tékozló fiúk és lányok
- Purityi Csenge - Könyvajánló: A láthatatlan fonál
- "Egy iskolapszichológus" - Az atyai pofonról őszintén, és szakmailag

Szerkesztette:

Szövényi-Lux Réka
Lukács Anna

Gelniczky Blanka

Kapcsolódás

A természet gyógyító erejének gondolata nem új: már Hippokratész is kiemelte a “vis medicatrix naturae”-t, vagyis a természet gyógyító hatását. Az utóbbi évtizedek kutatásai szerint a természetben és állatokkal együtt töltött idő csökkenti a stresszt, javítja az immunrendszer működését, mérsékli a szorongást, és növeli az önbecsülést.

Sajnos jelenlegi életformánk kevés teret enged mindennapjainkban a természetnek, azt is szabályozza, keretek közé próbálja helyezni. A természettől való eltávolodás nemcsak életidegenné teszi gondolkodásunkat, hanem erősíti környezeti bizonytalanságunkat és ökológiai szorongásunkat. Pedig alapvető szükségletünk, hogy többet érzékeljünk a természetből.

De még ha tudatosan keressük is a kinti időtöltést, többnyire háttérbe szorul maga a természettel való kapcsolat. A fogyasztói szemlélet erre ráerősít: a természetet eszközként kezeli, kizárólag az emberi jóllét szolgálatába állítva azt, így válik az erdő, a vízpart csak egy szép díszletté a pihenésünkhöz.

Az ököpszichológa a pszichés jóllétünket a természeti rendszerekkel való összefüggésekben értelmezi, egyik alapgondolata, hogy köztünk és a bennünket körülvevő környezet között kölcsönös és kétirányú a kapcsolat. Ez a megközelítés arra hívja fel a figyelmet, hogy a természeti környezet nem csupán a háttér, hanem aktív szereplője mindennapi életünknek és belső világunknak.



Molnos Zselykének, az Ököpszichológiai Intézet alapítójának könyve ebben a nézőpontváltásban segít minket. A könyv gyakorlatai emellett eszközt adnak az önmagunkkal, másokkal, a többi élőlénnel, valamint rendszerekkel és folyamatokkal való mélyebb kapcsolódáshoz.

Aki pedig csoportos élményre vágyik, számára jó lehetőségek az Ököpszichológiai Intézet részvételi sétái, amelyek a természethez fűződő viszony átalakítására irányulnak erdei vagy vízparti környezetben.

Ez a 2-3 órás program nemcsak a stressz csökkentésére és figyelmi kapacitásunk helyreállítására szolgál, hanem a természet rendszereivel való mélyebb kapcsolódást is elősegíti. Az érzékszervi gyakorlatok és biológiai információk segítségével megérthetjük az élő hálózatok működését és kapcsolataink összefonódását. A gyakorlatok lehetőséget adnak más élőlények egyediségének felfedezésére, a berögzült nézőpontok átrendezésére és a gyógyító kapcsolódásra.

Forrás:

Ecopsychology.hu

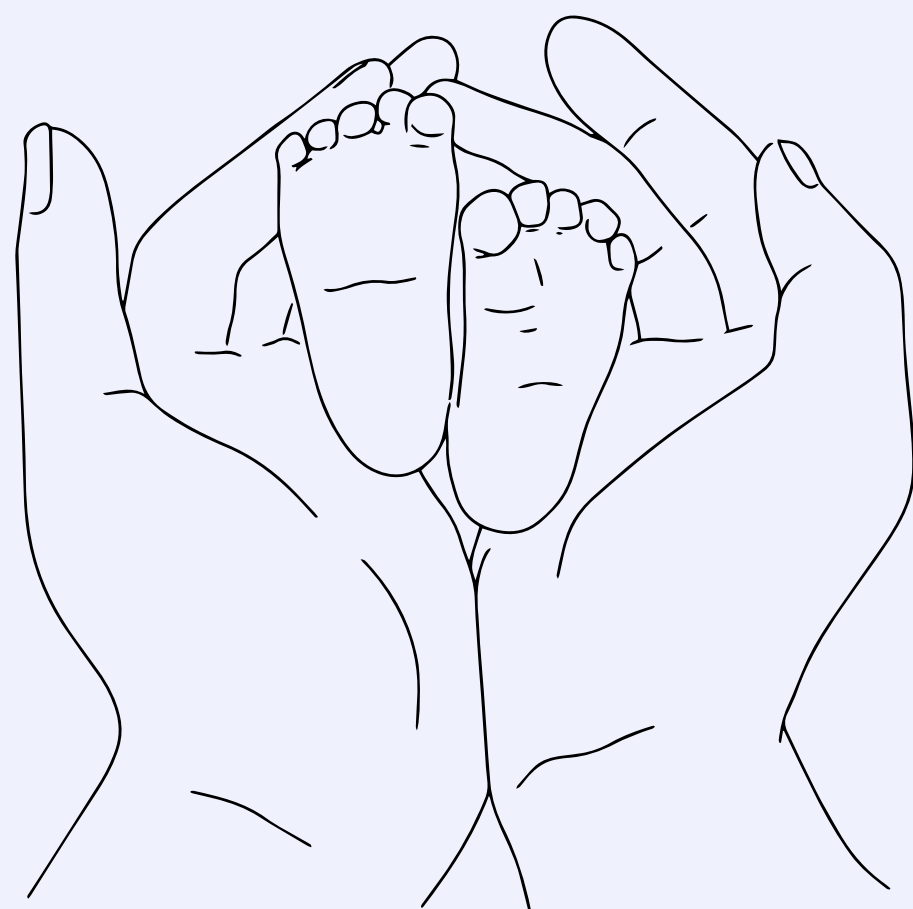
Molnos Zselyke (2022) Mindennapi Ököpszichológia

Szabó Tamás

A tékozló fiúk és lányok

Pszichológusként sokféle problémával szembesülök. Gyakran alacsony önértékeléssel, szociális, beilleszkedési nehézségekkel, szorongással keresnek meg, emellett munkám során előfordul, hogy azt hallom fiataloktól, vannak pedagógusok, akik nem kedvelik őket, ezért egy korai rossz tapasztalat, rossz első benyomás akár évekre is meghatározza a felek kapcsolatát. Ehhez hasonló példa, amikor egy gyermek és szülő között romlik meg a viszony, és elveszítik egymással a bizalmi kapcsolatot. Amikor ezt hallom a fiataloktól, gyakran eszembe jut egy evangéliumi példázat.

Jézus példázatát Lukács könyvében olvashatjuk, minden bizonnyal sokan ismerik a tanítást. Az evangéliumi történet arról szól, hogy egy fiú követeli atyja vagyonának a ráeső részét. Mikor megkapja a jussát, messzire költözik, azonban hamarosan mindenét eltékozza, és amikor szűkölködni, éhezni kezd, elhatározza, hogy visszatér atyjához, és megkéri őt, hogy tegye meg őt béresévé, mert jól emlékszik, atyja béresei közül senki nem nélkülözik úgy, mint ahogyan ő. Útnak indul, és amikor hazatér, a fiú bűnbánatot tanúsít. Az atyja megbocsátja vétkeit, vigadni és ünnepelni kezdenek, mert "a fiú meghalt és feltámadott, és elveszett és megtaláltatott".



Azon fiatalok, akikkel napi kapcsolatban vagyok és együtt dolgozunk, sokszor olyan elveszettek, mint a fiú a példázatban. Ennek azonban nem kell így lennie. Azt gondolom, sokszor nehéz észrevenni a békülés szándékát, különösen a kisgyermekeknél vagy a kamaszoknál. Gyakorta egészen apró jeleket adnak azon célból, hogy rendezzenek egy problémás kapcsolatot. A pedagógusra, vagy éppen a szülőre vár az a nehéz feladat, hogy ezeket a jeleket, gesztusokat észrevegye, és nyisson a gyermek felé. Ez egy nehéz, nagy figyelmet, türelmet és szenzitivitást igénylő kihívás.

A példázat központi eleme a megbocsátás. Az atya nem mérlegelt, nem szabott feltételeket, gyermeke hazatért. Pszichológiai szempontból nézve, a megbocsátás facilitáló hatással van testi és lelki működésünkre. A megbocsátás csökkenti a stresszt, a szorongást, fájdalomcsillapító hatása van. Ha jobban belegondolunk, ez valójában egy logikus működési elv, ha folyamatosan egy "harcos", készenléti állapotban vagyunk, az megterhelő. Megterhelő felnőttek és gyermeknek egyaránt, ebben az állapotban nehezebben veszi az ember az akadályokat.

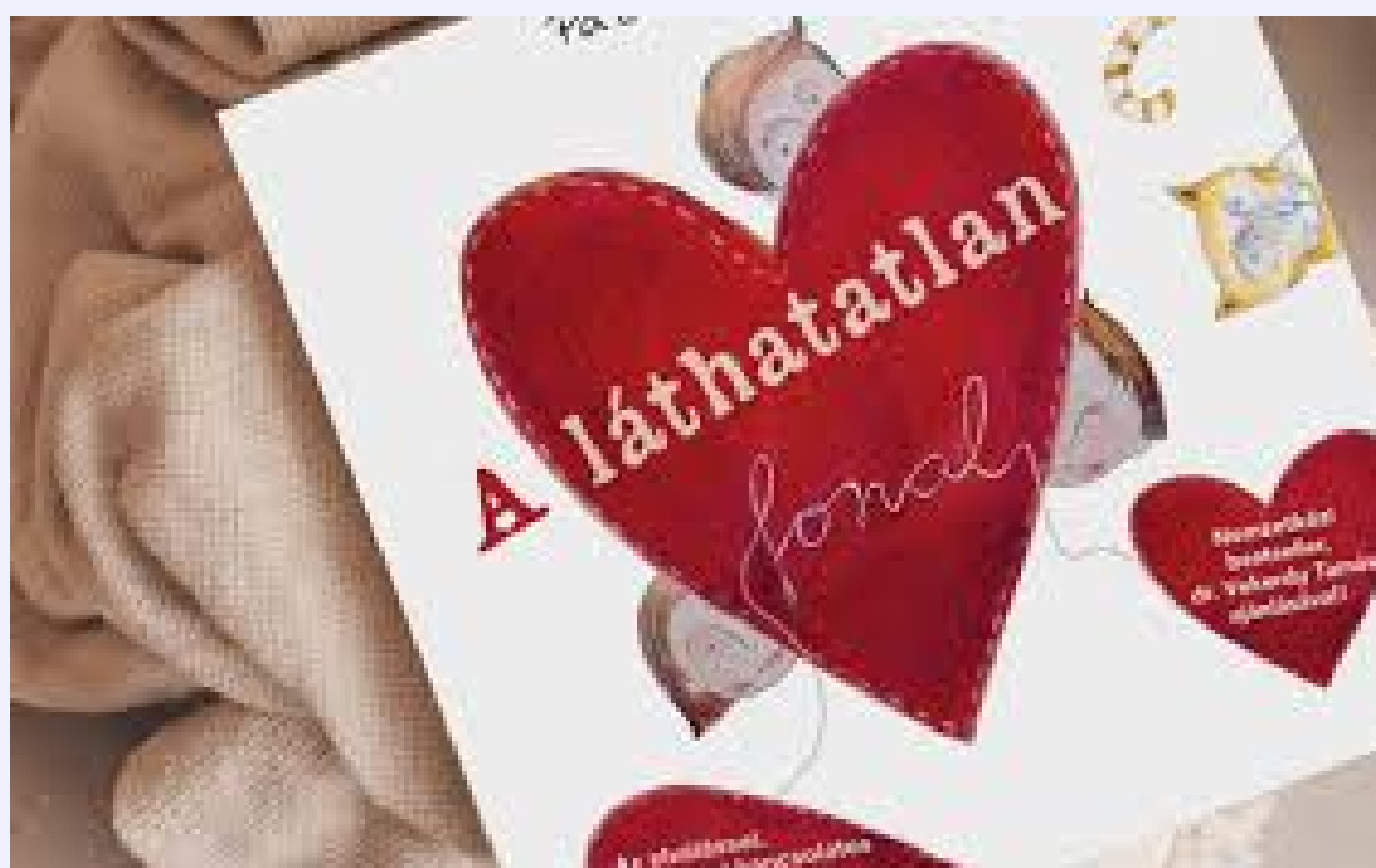
A fiú a példázatban újrakezdte az életét. Nem csupán a nélkülözéstől, éhezéstől szabadult meg, hanem visszakapta az atyai szeretetet és gondoskodást. Hatalmas megkönnyebbülés lehetett, hogy volt számára visszaút, s a hibája, amely súlyos volt, nem volt visszafordíthatatlan. Noha a tanításban nincs leírva, de azt gondolom következik belőle, a fiú ezúttal élt az újabb eséllyel. Meglehet, a későbbiekben is vétkezett atyja ellen, de megtapasztalta, milyen az, amikor újra minden a helyére kerül, és ez a tapasztalás ott lesz vele egész életében.

Könyvajánló: A láthatatlan fonal Pirityi Csenge

A láthatatlan fonal című könyvet Patrice Karst az elválással, távolléttel kapcsolatos félelmek enyhítésére írta. Főként az óvodás korosztály és a kisiskolások számára ajánlott.

A könyvben az éjszakai vihar miatt felriadó ikerpár az édesanyjuknál keres menedéket. A gyerekek nem mernek visszafeküdni aludni, így édesanyjuk "megmutatja" a láthatatlan fonalat, és a mesél nekik róla, sőt az ő kérdéseiknek is teret ad. Miután a testvérpárt sikerül megnyugtatnia, és megbizonyosodtak a láthatatlan fonál végtelenségéről, vissza tudtak menni lefeküdni.

Ez a fonál bár láthatatlan, de ennek ellenére végtelenül hosszú és elszakíthatatlan. Bárhová elér és minden szerettünkkel összeköt. Összeköti a gyerekeket a szüleikkel, testvéreikkel, barátaikkal, akár még a házi kedvencükkel is. Annyira hosszú ez a fonál, hogy ha a tenger mélyén búvárkodik az egyik szerettünk, vagy éppen egy magas hegyet hódít meg, oda is elér. A kedves elhunyt családtagokat is el lehet érni ezen a fonalon keresztül. Annyira erős, hogy nincs olyan harag vagy veszekedés, ami miatt eltűnne. Ezt a láthatatlan fonalat meg is lehet rángatni, ha egyedül érezzük magunkat vagy félünk. Hihetünk benne, hogy a fonál másik végén ez érződni fog és valamiféle válasz is visszajuthat hozzánk.



A könyvben nagyon kedves és kifejezetten szép illusztrációk láthatóak a kisgyermek számára minden oldalon. A kisebbeknek alkalmas lehet csak nézegetni a képeket, a nagyobbak számára olvasni is jó, mert a szövege egyszerű, könnyen megérthető és kifejezetten szelíven helyezkedik el, ez lehetővé teszi, hogy az olvasás után elidőzzön a gyermek a képeken és a gondolataiban.

Azoknak a kisgyermekes szülőknek és gyermekeknek ajánljuk a könyvet, akiknél az elszakadás, vagy a szeretett személyektől való elválás nehézséget jelent. A gyermek nehezen megy be az iskolába, óvodába, ha történt egy haláleset vagy megszűnt egy barátság. Az életben ezek az elszakadások szorongást okozhatnak neki. Időnként ez a szorongás olyan erőssé válhat, hogy még az elalvástól is fél.

Ilyen esetekben érdemes a gyermeket ölebe ültetni, magunkhoz közel venni, és elmesélni neki a láthatatlan fonálról szóló könyvet, akár több alkalommal is. Fontos hagyni, hogy a gyermek nyugodtan kérdezhessen. Érdemes lehet akár láthatóvá tenni a fonalat egy közösen fonott kis karkötővel, amit magánál hordhat a szülő is és a gyermek is, ezzel vigasztalást és biztonságérzetet adva, hogy soha senki sincsen egyedül.

"Ha hiszel a láthatatlan fonal létezésében - van; megjelenik és rángatni is tudod. Próbáld ki! Csodálkozni fogsz..."

Vekerdy Tamás

Az atyai pofonról őszintén, és szakmailag Egy iskolapszichológus

Névtelenül írom ezeket a sorokat, mert valójában a szégyenről és a félelemről írok, ami minden érintettnek az osztályrésze, nekem is.

- A testi fenyegetés egy nagyon eufemisztikus kifejezés, ami a családon belüli erőszak egyik formáját olyan névvel illeti, amely arról árulkodik, hogy a generációkon átívelő mérgező működés még jelen van. Mintha felmerülhetne a gyengébbel és kiszolgáltatottal szembeni agresszióknak egy indokolt, sőt morálisan értékes létezési formája.

Sajnos szinte biztos vagyok benne, hogy az érintettek kevesen olvassák soraimat, éppen a szégyen és a félelem miatt. A felelősség azonban mindannyiunké. Az ittas vezetéssel szembeni zéró tolerancia életet menthet az utakon, esetünkben viszont a zéró toleranciával "csak" esélyt adhatunk a következő generációknak, hogy ne a szégyen és a félelem határozza meg a döntéseiket, és ezáltal az életüket.



Felmerül a kérdés, hogy mit tehetünk akkor? Sok szülő érzi magát tehetetlennek a saját gyereke bizonyos viselkedései kapcsán, és úgy gondolhatják, számukra nincs más út. Ha kap egy pofont, megtanulja. Sajnos már ez sem igaz, mert nem azt tanulja meg, amit szeretnénk, de ennél rosszabb, hogy ezek a kérdések, krízisek a társadalmunk legnagyobb nehézségeire mutatnak rá.

Felbomlottak a közösségek, a négy fal között próbál mindenki legjobb tudása szerint, de leginkább a szüleitől kapott minta nyomán gyereket nevelni. Legritkábban hideg megfontolásból (bár talán az rosszabb is) üti meg egy szülő a gyermekét. Sokkal gyakrabban a józan ész elborító indulat torkollik a pofonba. A tehetetlen indulatot valószínűleg éppen azért nem tanultuk meg kezelni, mert a szüleink se tudták. Ez a működés sajnos egy (a szocializáción keresztül) öröklődő betegség. Segítségre van szükség! Ha az én családomról van szó, akkor nekem, ha szomszédoméról, a testvéreméről, a munkatársaméról, akkor nekik.

A családon belüli erőszak nem magánügy. Akire otthon agresszívan reagáltak, az az iskolába, a munkahelyére, a saját családjába is beviszi ezt a működést. Ha meg akarjuk óvni a saját gyermekeinket egy elnyomó, félelemmel és szégyennel teli társadalomtól és élettől, akkor ez mindannyiunk ügye, és nincs más megoldás, mint a zéró tolerancia. De ne felejtsük el a legfontosabb tudásunkat az ítélettel kapcsolatban: nem a bűnösre, hanem a bűnére vonatkozik a zéró tolerancia.

