

EKIF HÍRLEVÉL | 4. SZÁM

CSALÁDI KARÁCSONY JÁRVÁNY IDEJÉN

EKIF Iskolapszichológusok Hírlevele

ÍRTA:

Milbik Zsuzsa

A KARÁCSONY HATÁRAI

Karácsony, az év legkiemelkedőbb ünnepe. Számos rétege van, egyaránt fontos családi, vallási és kulturális szempontból. Van, aki egész évben várja, más szigorúan az adventi várakozással kezdi meg a készülődést. Van, aki hetekig keresi az igazi ajándékot, más feleslegesnek tartja. Van, aki betlehemes játékot tanul, karácsonyi kántálókat tanul, más karácsonyi jazzt hallgat esténként. Van, aki adventben hajnali misére, rorátéra jár, adventi koszorút készít, hogy az újabb és újabb gyertyák meggyújtásával a Karácsony közeledtét jelezze.



Mit tehetünk azért, hogy békésen tudjuk saját szokásainkat tartani, miközben más szokásait is tiszteletben tartjuk?

1. Próbáljunk előre gondolni a vitás kérdésekre. Nem vagyunk gondolatolvasók, így érdemes időben átbeszélni, mik lehetnek nehézségek, és hogyan lehetne megelőzni őket. Teremtsünk ehhez biztonságos teret, ahol mindenki őszintén és nyíltan beszélhet, amiért nem minősítjük egymást. Legyen előttünk a közös cél, hiszen mindenki szeretné, hogy békés, szeretetteljű legyen a Karácsony.
2. Fogalmazzuk meg, mit jelent számunkra az ünnep. Ha tisztában vagyunk saját igényeinkkel, akkor előre tudunk tenni azért, hogy megteremthessük azokat a feltételeket, amik által betölthető. Ha nem tudjuk, akkor csak utólag érezzük a hiányukból fakadó feszültséget, ami gyakran konfliktusokhoz vezet. Segítsük ebben a gyerekeket is. Beszéljünk róluk a családban, baráti társaságban.
3. Legyünk nyitottak mások felé. Ha új tag érkezik a családba, esetleg mi kerülünk bele párunk családjába, ismerjük meg a másik szokásait, keressünk közös pontokat, értsük meg, mi áll az esetleges különbözőségek mögött. Eltérőek lehetnek szokásaink vallási, nemzeti, akár életkori alapon is. Tudatosítsuk, hogy ezek a különbözőségek nem egymás ellen vannak. Ha számunkra fontosak a hagyományaink, tartsuk tiszteletben, hogy a másoknak is lehet ugyanilyen fontos a sajátja.
4. Találjunk kompromisszumokat, hogy ki mit hozhat be saját szokásrendszeréből. Kitalálhatjuk, hogy az éppen aktuális házigazda a kiindulási pont, amit kölcsönösen betartunk egymásnál, vagy létrehozhatunk egy sajátos ünnepi forgatókönyvet, ahol mindenki beletesz valamit a magáéból.



Legyen egy alkudozási fázis, majd ezt követően igyekezzük, hogy a megbeszélést tartjuk, de ha időközben valami plusz szempont merülne fel, mondjuk minél hamarabb! Ne hagyjuk, hogy személyeskedés legyen belőle, amit úgy kerülhetünk el, ha azonnal jelzünk és a vitás ponton tartjuk a fókuszt. Tartsuk szem előtt, hogy a most megbeszéltek nem kőbe vésett dolgok, a tapasztalatok alapján jövőre változtathatunk. Attól, hogy valami nem megy magától, nem lesz kevésbé értékes. Minél több energiát teszünk bele, annál inkább a sajátunké tud válni.

A Karácsony érzelmi jelentőségével is meghatározó ünnep. Éppen ezért korosztálytól függetlenül különösen érzékenyek tudunk lenni arra, hogyan éljük meg. Sokan ezzel azonosítják a szeretetet, az összetartozást, ezért a tökéletességre való törekvés, amiben szintén saját elképzelésünk lesz az origó. Ha általában rendezettek a kapcsolataink – magunkkal és másokkal is-, akkor bízhatunk benne, hogy az esetleges különbözőségek mellett a Karácsony a lényegről tud szólni, nem pedig öngazolás vagy önfeladás harcáról.

KONFLIKTUSKEZELÉS 5 LÉPÉSBEN

ÍRTA: RAKOVSZKY DORINA

Karácsonyfa, mézeskalács, gyertyafény és veszekedés. A végeérhetetlen készülés, a családdal összezárva eltöltött idő és az ünnepi hangulat ellenére, vagy talán éppen ezek miatt, mindenki tapasztalt már feszültségeket karácsonykor. Mivel mindenki szeretné jól érezni magát karácsonykor, érdemes a gyerekekkel gyakorolni a nyílt konfliktusmegoldást. Az alábbi öt lépés segítségével elérhető, hogy valóban békés legyen a karácsony.

"Mivel mindenki szeretné jól érezni magát karácsonykor, érdemes a gyerekekkel gyakorolni a nyílt konfliktusmegoldást"





Nyugodjunk meg!

Amikor nem értünk egyet, mindenki feszült lesz és indulatos, így egyre távolabb kerülünk az egyetértéstől. Segíthet a felismerés, hogy nem kell mindent azonnal megoldani, inkább szánjunk időt arra, hogy megnyugodjunk! Érdekes már gyerekként megtanulni, hogy mi segít ebben. Legyen ez egy rövid séta, mély levegővétel, pár perc üldögélés egy barátságos helyen vagy zenehallgatás, szánjunk időt arra, hogy helyreálljon a rend.

Értsük meg a problémát!

Általában olyan helyzetben lesz konfliktus, amikor valakiben rossz érzések kavarognak, de ezt nem veszi észre. Érdekes átbeszélni a gyerekekkel, hogy mit éreztek. Fontos, hogy önmagukról beszéljenek, ne a másik félről. Bátorítani kell őket, hogy önmaguktól jöjjenek rá az érzéseikre, és hogy tanuljanak meg figyelni a belső világukra.

Kérjünk valódi bocsánatot!

A valódi bocsánatkérő nem próbál meg kifogást találni magának és nem hibáztatja a másikat. E helyett felelősséget vállal a saját hibájáért, kifejezi, hogy szeretne javítani a helyzeten és megbocsátást kér. Ha ez nehezen megy a gyerekeknek, akkor érdemes visszatérni az előző lépésekhez. Lehet, hogy több időre van szüksége ahhoz, hogy őszintén tudja elmondani. Azzal is tudjuk segíteni, ha mi is példát mutatunk.

Keressünk megoldást!

Felnőttként könnyű megoldást találni a gyerekek helyzetére, de nem biztos, hogy ők is elégedettek lesznek vele. Próbáljuk inkább őket bátorítani, hogy közösen találjanak megoldást. Bízassuk őket arra, hogy hallgassák meg egymást. Ennél a lépésnél az a cél, hogy egymással beszéljék meg, egymástól kapjanak beleegyezést, ne a szülőtől.

Visszatekintés

Érdekes később visszaneézni, hogy működik-e a megoldás. Ha a gyerekek megtanulják a lépéseket, egy idő után maguktól is képesek lesznek kezelni a konfliktushelyzetet, amire akkor is tudnak támaszkodni, amikor a szülők nem tudnak segíteni.



ÍRTA:

Nagy

Alexandra Anna

NA, DE HOGY LESZ EBBŐL KARÁCSONY?

A karácsony mellett egyszerűen nem lehet elmenni. Ha akarja az ember, ha nem, karácsony van, volt, lesz - járvány ide vagy oda. Jön és kész!

Ezzel a ténnyel nem érdemes vitába szállni, de az utóbbi hetekben a szokásosnál is jobban elkezdett foglalkoztatni, hogy idén vajon hogy lesz ebből karácsony?

Akarva akaratlanul észrevettem, hogy bár a bevásárlóközpontok és a közterek is nagyon igyekeznek megteremteni azt a szokásos karácsonyi miliót, fénybe és pompába öltöztették magukat, valami mégis úgy hiányzik. Valami nem kerek, valahogy úgy üres ez az egész pompa.

Lassan-lassan azon kaptam magam, hogy hiányzik az a tömeg, az a zsongás, az az izgatottság, amit minden évben hangos panaszokkal és az elfogadhatónál egy fokkal csúnyább jelzőkkel illetek az ajándék beszerző körutam során. És akkor elindult egy gondolat. Express vonat sebességével hasított belém minden, ami ebből az évből kimarad: nem pihenhetek le a testvéremmel az egyik kávézóban a többi izgatott embert figyelve, nem érezhetem közelről a sütemény illatot anyukám pulóverén, nincs veszekedés abból, hogy melyik színű díszek kerüljenek előre, vagy hogy ki bogozza ki a karácsonyi égősort. Apukámmal elmaradnak a ping-pong meccsek és nem lesz ölelkezős fotó a fa előtt. Zokni helyett maszkot ajándékozunk, krémek helyett fertőtlenítőt? Na, itt álljon meg az express vonat!





A karácsony egy nagyon fontos esemény, emlék, tapasztalat. Én a mindent ünneplők táborába tartozom, így tőlem nem is annyira hiteles ez az állítás, mint például azoktól a kutatóktól, akik a karácsony jelenségét kutatják. (Bizony, létezik ilyen munka! :)) A karácsony hangulata nosztalgiát, illatokat, emlékképeket, örömet, bánatot idézhet fel bennünk a számtalan olyan elem mellett, amelyeket hordozunk magunkban azokból a karácsonyokból, amiket életünk során megéltünk, legyen az jó vagy rossz. Azt pedig sejthetjük, hogy ami sokszor ismétlődik és hasonló mintázatban fut le az valahogyan nyomot fog hagyni. A kutatók szerint funkcionális MRI vizsgálatokkal lehet bizonyítani, hogy a karácsony bizony "nyomot hagy az agyunkban". Az pedig, hogy milyen nyomot, az valamilyen szinten rajtunk is múlik, ebben az évben talán különösképpen.

Most, hogy nincsenek karácsonyi vásárok, nincs Diótörő az Operában, nincsenek karácsonyi mozipremierek, és korcsolyázás a Városligetben ugyancsak fel van adva számunkra a lecke! A környezetünk eddig évről évre szinte a tudtunk nélkül elintézte, hogy megérkezzen az a bizonyos karácsonyi hangulat: forralt bor és sült gesztenye illat, karácsonyi dalok mindenhol és sütőtökös tejeskávé a kávézók kínálatában. Ebben az évben azonban rajtunk a sor, hogy saját magunkban teremtsük meg a karácsonyi varázslat hangulatát és a békét.

Erre nincs egységes recept, hiszen eltérő módon éljük meg a különböző helyzeteket, a várakozást, az együttlétet, a biztonságot, az izgatottságot. Van, aki a házat szépítgeti, díszítgeti, van aki kihasználja ezt az alkalmat a befelé fordulásra, önvizsgálatra, van aki finomabbnál finomabb süteményeket készít és olyan is van, aki az ajándékozásban találja meg az örömét.

Én a lelassulás mellett teszem le a voksom: jól átgondolt, valóban hasznos ajándékok, karácsonyi fények, minél több együtt töltött idő és beszélgetés, játékok, és önvizsgálat. Önvizsgálat azért, hogy ebben a nehéz időszakban egy percre se felejtsem el, hogy mennyi mindenért lehetek hálás. Ezzel persze csak megkínálni szeretném az olvasót, semmiképp sem nyomasztani, de leginkább bátorságot önteni mindenkibe, hogy megtudjuk teremteni a saját karácsonyunkat, hogy szeressük az idei évben megszilárduló emlék nyomainkat is.

Ajánlás az elmélyüléshez és a jövő évre való készülődéshez: [Évtervező füzet](#)

JÁTSZIK AZ EGÉSZ CSALÁD

ÍRTA: NÉMETH-DENE ZSÓFIA

Karácsony idején általában együtt vagyunk Szeretteinkkel, Családunkkal, több időt töltünk rokonokkal, barátokkal. Idén ez mégis kicsit másképp alakul, megváltozott a helyzet, nekünk kompromisszumokat kell kötnünk, talán áldozatokat is kell majd hoznunk. De ne felejtsük el, hogy a Szeretet, ami köztünk van, az a távolságokat összeköti, így minket is, akárhol is vagyunk. Karácsonykor sok időt töltünk otthon gyermekeinkkel, akik az „ajándékláz” után fokozatosan elcsendesednek, és egyre nehezebb őket lekötni, programokra, játékokra éhesek, míg mi felnőttek még pihennénk. Néha nekünk nehéz mozdulni... Pedig egy-egy közös játék, a közösen megélt pillanatok, nevetések, mókák minket is kibillentenek ünnepi fáradtságunkból, gyermekeink csillogó tekintete, mosolya, nevetése pedig bearanyozza a napunkat. Egy kis családi játékgyűjteményt állítottunk össze a karácsonyi időszak tartalmas, örömteli eltöltéséhez. Életkor, kedv, hangulat, érdeklődés szerint válogathatnak belőle.



SZALONCUKOR VADÁSZAT



Egy játékos szemét bekötjük, és meghatározott számú szaloncukrot szétszórunk a szobában a padlón. A bekötött szemű játékosnak megadott idő alatt kell megtalálnia az összes szaloncukrot. Csaliként mást is elszórhatunk a cukrok közé.

TORONYÉPÍTÉS

A játékosoknak tornyot kell építeni, almából, narancsból, vagy mandarinból. Az nyer, aki magasabb tornyot tud építeni egy perc alatt.



CÉLBADOBÁS



Ehhez a játékhoz, két személy szükséges. Az egyik játékos eldob egy szaloncukrot a másik felé, akinek egy műanyag pohár segítségével kell azt elkapnia.

ÜGYES KEKSZ



Az emberi arcon sok izom található, 2 izomcsoport a mosolyért, 2 izomcsoport a szemöldökráncolásért felelős. Ebben a feladatban a játékosnak a homlokától kell az arcizmai segítségével eljuttatni egy kekszet a szájáig. Ha leesik, újra lehet próbálkozni, egy perc van a feladat megoldására.

FEJRE ÁLLT HÓEMBER

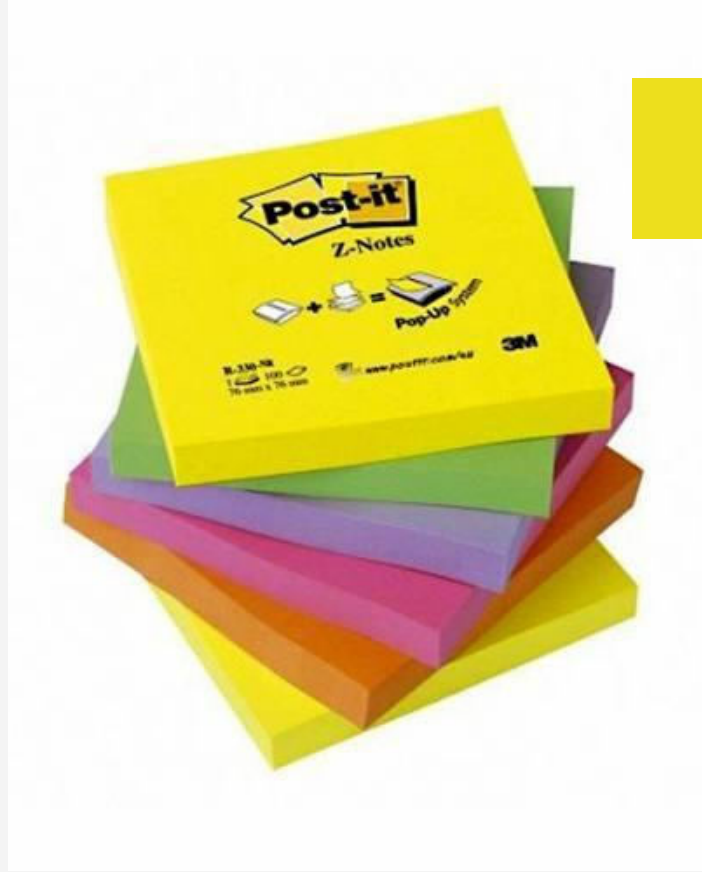
Csupán pár papírtányér és filctoll kell hozzá. A feladat, hogy mindenki a fejére helyez egy tányért, majd a másik kezével megpróbál egy hóembert rajzolni rá, természetesen úgy, hogy nem veheti le a tányért a fejéről.



KARÁCSONYI PUZZLE



Újságból válasszunk ki karácsonyi képet, vagy nyomtassunk ki egy régebbi karácsonyi fotót, és vágjuk szét. Ha két példányban készítjük, akkor a két csapat versenyezhet, melyikük a gyorsabb!



KI VAGYOK ÉN?

Tollakra és post-it jegyzetömbre lesz szükségünk. Minden játékos kap egy post-it-et, amire felírják egy állat, vagy gyümölcs nevét, úgy hogy ezt ne lássa senki. Ha kész, akkor a post-it-jét ragassza fel a tőle balra ülő játékos homlokára. Feladat ki kell találni, hogy „ki vagyok én?” Minden körben kérdezőnk, vagy segítséget kérünk.

CSALÁDI RAJZ

Gyermekünkkel felváltva rajzolunk egy-egy elemet a papírra, így apránként bontakozik ki a kép. Mindenki az előtte rajzó rajzához igazodik. Például, ha az első rajz egy bicikli, akkor ahhoz passzolhat, egy út, vagy autó, de egy kutya is. A rajzolás közben meséléssel segíthetjük a másikat. Akkor lesz igazán izgalmas és szórakoztató a családi rajzolás, ha kis, egyedi rajzok készülnek, mert így sokkal részletesebb lehet a kép, és hosszabban lehet mesélni is hozzá.



ISMERED A LAKÁSOD?

A család egyik tagja megragadja a fényképezőgépet, és a lakás egy rejtett zugáról képet készít. A többiek ezalatt – mint a bújócskában – csukott szemmel számolva szabják ki a képkészítés idejét. Ezután meg kell találni, hogy hol vagy pontosan miről készült a kép, és a játék kezdődhet előlről.



"A TE DÍSZED"

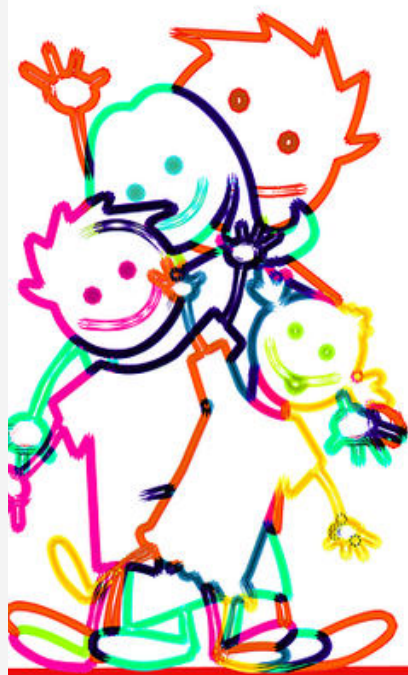
Karácsonyfának öltöztetjük egymást. Valaki a családból karácsonyfává válik, a többiek pedig díszeket (kendőket, szalagot, szaloncukrot stb.) raknak rá. Minden felaggatott dísz egy-egy jó tulajdonságot képvisel, amiket szeretünk a másikban, ezeket ki is mondjuk, miközben díszítjük a karácsonyfánkat, Pl. „ez a te vidám mosolyod, amivel reggelente engem köszöntesz” Kisebb gyermekeknek eleinte segíteni kell, de nagyon hamar belejönnek. Segítség számukra, ha a megnevezett jó tulajdonságot konkrét eseményhez tudjuk kötni.

RÁADÁS AJÁNDÉK

Valaki kimegy a szobából, a többiek pedig kitalálnak egy közösen átadható nem tárgyi ajándékot a kint várakozónak. (pl.: masszírozás, ölelés, éneklés, vicc mesélés). Ha megvan az ötlet, behívjuk aki kiment, és átadjuk neki az ajándékot. Majd jöhet a következő!



"HOGY JUTOTTUNK A FA ALÁ?"



Babszemeket/köveket/színes cetliket rakunk ki, és kijelölünk a karácsonyfától egy viszonylag messzi lévő pontot a szobában. A karácsonyfa jelzi a Karácsonyt, a jelen pillanatot, a távoli pont az év elejét. A család az év elejétől indulva lerak egy-egy követ/babot/cetlit azokon a pontokon, ahol valami fontos dolog történt valakivel a családban. Esetleg minden családtagnak lehet egy-egy külön jele (bab, kő vagy cetli) Nagyobb gyerekekkel ez úgy is játszható, hogy mindenki a saját pontjait rakja ki, utána mindenki elmondja, mi mit jelölt. A lerakott pontok mentén megrajzolódik az elmúlt év.

CSALÁDI FÉNYKÉP

Elrendezzük a családot olyan helyzetbe, ami mindenkinek jó, és A család egyik tagja a fotós, aki helyszínt választ, és elrendezi a képet az emlékezetes családi ünnepről. Megmondja ki hova üljön vagy álljon, merre forduljon stb. Amikor készen van a beállítás, maga is belép a képbe. Mozdulatlanul mindenki elmondja, hogyan érzi magát a helyzetben, majd megmutatja, hogyan érezné magát jobban. Amikor kész van az az elrendezés, ami mindenkinek jó, akkor valóban elkészülhet a fotó (ráadásként ezt minden évben megismételhetjük, ☺).



ÍRTA:

MOZIZZUNK OTTHON!

Szövényi-Lux

Réka

Avagy hogyan hozza össze a családot Karácsonykor egy jó film. Ebben a nehéz, többnyire online és a képernyők előtt töltött időszakban, talán az egyik legfontosabb dolog, hogy megválogassuk, mit is nézünk. És ha már nézünk valamit, hogyan és kikkel tesszük azt. A karácsonyi időszakban bizonyára minden korosztálynak és családnak megvannak a kedvenc klasszikusai. Talán már betéve tudjátok a fordulatokat, poénokat, megható jeleneteket, a végkifejletet. Lehet vannak apás vagy anyás filmek, a lányok vagy srácok kedvencei, esetleg a kicsik szórakozása, vagy a nagyobbak mozija. karácsonyi film alatt nem feltétlen csak klasszikusan karácsonyi témájú filmeket értem, hanem minden olyat, ami közelebb hoz egymáshoz, aminek jelentése van. Érdeemes most ezeket a filmnézéseket úgy alakítani, hogy „eseményyé” váljanak.

Megteremthetjük hozzá a légkört, az időpontot, megválaszthatjuk (demokratikus úton 😊) a rágcsát, lehet köré építeni egy „szertartást”. Természetesen, ha egy-egy történet más korosztályt érint, érdemes „moziműsort” készíteni. Így mindenki arra „fizet be”, amire szeretne. Fontos, hogy a filmezés mellett figyeljünk arra is, hogy ne legyen túlzott az egyéb képernyő előtt töltött idő. Ez a fajta „rendszer” segít, hogy minőségében éljük át az együtt töltött időt. Nagyszerűen lehet váltogatni így a kinti programot, társasjátékot, filmet.

Végül, de nem utolsósorban, szeretnék minden korosztálynak ajánlani egy-egy jó mozit, hogy teljes legyen moziműsor otthonra. (Ez egy ajánlás – egymás filmjeit meg lehet nézni másnak is, a korosztályra érdemes figyelni😊).



FILMAJÁNLÓ

- Kicsiknek (alsó tagozat - és nagyoknak): UP – Fel, Elliot a sárkány, Úton hazafelé, Egyiptom hercege, Agymanók, Táncoló talpak, Stuart Little kisegér
- Abszolút családi: Coco, A kis herceg (animáció), 101 Kiskutya (előszereplős film), L'ecsó, Chaplin: Modern idők
- Anyával: Kisasszonyok, Apád-anyád idejőjön, Az igazi csoda, Bűbáj
- Apával: Reszketések betörők, Bunyó Karácsonyig, Elf (Mi a manó?), Eddie a Sas
- Nagyoknak (felső tagozat): A leleményes Hugo, Az élet csodaszép, Kubo és a varázshúrok, Legendás állatok és megfigyelésük
- Lányok (13-15): Neveletlen hercegnő naplója, Jégvarázs, Büszkeség és balítélet
- Srácok (12-15): E.T a földönkívüli, Kutyahideg, Hadak útján





ÍRTA:

Eleőd Kriszta

DIY KARÁCSONY

A DIY mozaikszó a „do it yourself” rövidítése, ami magyarra fordítva a „csináld magad” kifejezéssel azonos. Minden, amit házilag, saját kezűleg készítünk és nem boltban, szakembertől vásárolunk, ebbe a kategóriába tartozik.

Az idei évben különösen nagy jelentősége lehet egy kézzel készített ajándéknak.

Mind a klímaváltozás, mind a járványhelyzet ösztönözhet minket arra, hogy valami egészen másfajta ünnepet üljünk. Egymás egészsége érdekében kevesebben gyűlhetünk össze, rövidebb ideig, és talán szerényebben fogunk ünnepelni, mint eddig.



Azt hiszem mindannyiunknak szüksége van a lecsendesedés bármilyen formájára az ünnepek előtt. Egy saját készítésű ajándékkal nem csak az ajándékozottunknak okozunk örömet, de önmagunknak is adhatunk elmélyülést adó perceket. Sőt a kreativitásunkat is kiélhetjük! Egy tárgy, lakásrész átalakítása hasonlóan üdítő, mint egy új cikk beszerzése. Nézzünk pár ötletet, ami meghozhatja a kedvünket a saját készítésű ajándékok készítéséhez, valami új kipróbálásához.



DIY- „Ami segít kikapcsolódni.”

- Adventi koszorú készítése, díszítése kiránduláson szedett termésekkel, faágakkal- így egyedivé és személyessé tehetjük azt.
- Festett, hajtogatott, papírmáséból formált gyertyatartók, mini fenyő-díszek, függők készítése.
- Lakásdíszek, karácsonyfa- festett faágakból, könyvekből, papírból építve.

A DIY dekorációk többségéhez mindössze pár termés, doboz, üveg, gyertya szükséges, amelyeket megújítva teljesen átalakíthatjuk azokat. Karácsonyfát díszíteni is kikapcsolódást jelenthet, viszont, ha a teljes fát mi építjük, az egészen izgalmas, kreatív utakat nyithat előttünk.



DIY- „Ajándék másnak, jó érzés önmagadnak.”

- Egyénre szabott zenei válogatás- Rengeteg olyan zene van, ami sokat jelet nekünk, emlékeket vagy éppen egy személyt juttat az eszünkbe. Mindezeket az érzéseket átadhatjuk szerettünknek egy lejátszási listában, zenék formájába rejtve.
- Ötlet-bödön - Gyűjtsünk össze minél több lehetséges programot, írjuk lapokra és dobjuk egy üvegbe. A cetliket kihúzva az ajándékozottunk inspirálódhat az év során.
- Emlék-füzér - Közös képeket nyomtassunk ki, írjunk emlékekre utaló szavakat különleges papírokra, majd fűzzük mindet egy szalagra/ágra, vagy csipeszekkel csatoljuk föl őket egy zsinagrára.



Az ajándékok készítése közben nemcsak a szeretett személlyel közös emlékeket idézhetjük föl, vagy terveket szöhetünk az újévre, de önmagunkra figyelve a saját vágyainkat is megfogalmazhatjuk.:)

DIY- „Az étkezés élménye.”

- Különleges, ősöktől örökölt recept felelevenítése, újra gondolása.
- Soha ki nem próbált étel elkészítése, a közös főzés öröme, mint egész estés program.
- Kompakt, élményt adó ajándék egy lekvár, egy csatni.

A konyhában töltött közös perceket feldobhatjuk pár apró figyelmességgel, s máris új kalandokba kezdünk!

*Boldog, újfajta
élményekben
gazdag
Karácsonyt
kívánok!*



BÉKÉS KARÁCSONYT ÉS BOLDOG ÚJ
ÉVET KÍVÁNUNK!

*Szeretettel,
Az EKIF Iskolapszichológusai*