

ISKOLAPSZICHOLOGUS HÍRLEVÉL

*EKIF
2025. NYÁR
18. SZÁM*



Szerzők:

*Szövényi-Lux Réka
Szócska Boróka
Major Bálint
Lukács Anna
Fábri Péter
Ritter-Kormos Réka
Németh Anna
Rengei Cintia*

Szerkesztette:

*Barna Veronika
Lukács Anna
Szövényi-Lux Réka*

Bevezetés a nyárba – A június hónap lelki szimbolikája

Írta: Szövényi-Lux Réka

Júniusban a természet pompája a nagy kánikulák előtt még harsogóan zöld színekben, az ég felé törő virágokban, az első gyümölcsökben jelenik meg. A május hónap föld eleme után a vertikális sík, a levegő elem válik uralkodóvá; a földtől, a kézzelfogható valóságtól elrugaszkodunk a szellemi dimenzió, az elvont gondolkodás irányába. A hónap eleme a levegő, az absztrakt gondolkodáshoz kapcsolódó tudatrész szimbóluma. A hónapban fókuszba kerül a szellemi világgal való kapcsolat, a szabad mozgástér megléte vagy hiánya.

Június átmeneti hónap, mely a tavaszból a nyárba visz át minket. Erre a hónapra jellemző a fény felé törekvés, szabadság érzete (nem véletlen, hogy az iskolai időszak vége is sokszor ide kapcsolódik), könnyedség, tisztulás, szerteágazás, növekedés. Ugyanakkor az ambivalencia megélése is ide tartozik.

Júniusban ünnepeljük Szent Iván éjszakáját, amelynek a június 23-áról 24-ére virradó éjszakát nevezik. A nyári napfordulóhoz világszerte világi és egyházi ünnepek kapcsolódnak, mivel ekkor van az év legrövidebb éjszakája. Az emberek számára a fény és a sötétség váltakozása mágikus eredettel bírt. A sötétség az elmúlást, a fény pedig a megújulást jelentette, ezért ezen a napon hagyományosan nagy tüzeket raktak, hogy elűzzék a sötétséget; ekkor kezdődik a csillagászati nyár is. Minden évben júniusra esik a pünkösdi ünnep, amely a termékenység, kinyílás és a keresztény hagyományban a Szentlélek eljövételének az ünnep.

Az ikrek havaként emlegetett időszakban ellentétek jelennek meg a személyiség dinamikájában. Ez a kettősség a természetben is megfigyelhető az ágak kettéválásában, terebélyesedésében, az egyre növekvő fény és az árnyék polaritásában, a hónapban egyszerre jelen levő testiségben és szellemiségben. Ezek az ellentétek többek között a levegő – szellemi tér és a világgal való kapcsolat, az egyesülés és szétválás, mely a fejlődési folyamatokat érinti. Ez a kettősség nem egymást oltja ki, hanem kiegészíti azt. Az úgynevezett „jungii egységélményünkből” a dualitás világába érkezünk. Ezt a dinamikát emberi életünk során erősen megéljük, és ezeknek az egymáshoz való közelítése lényeges elem lehet az identitás formálódásában.

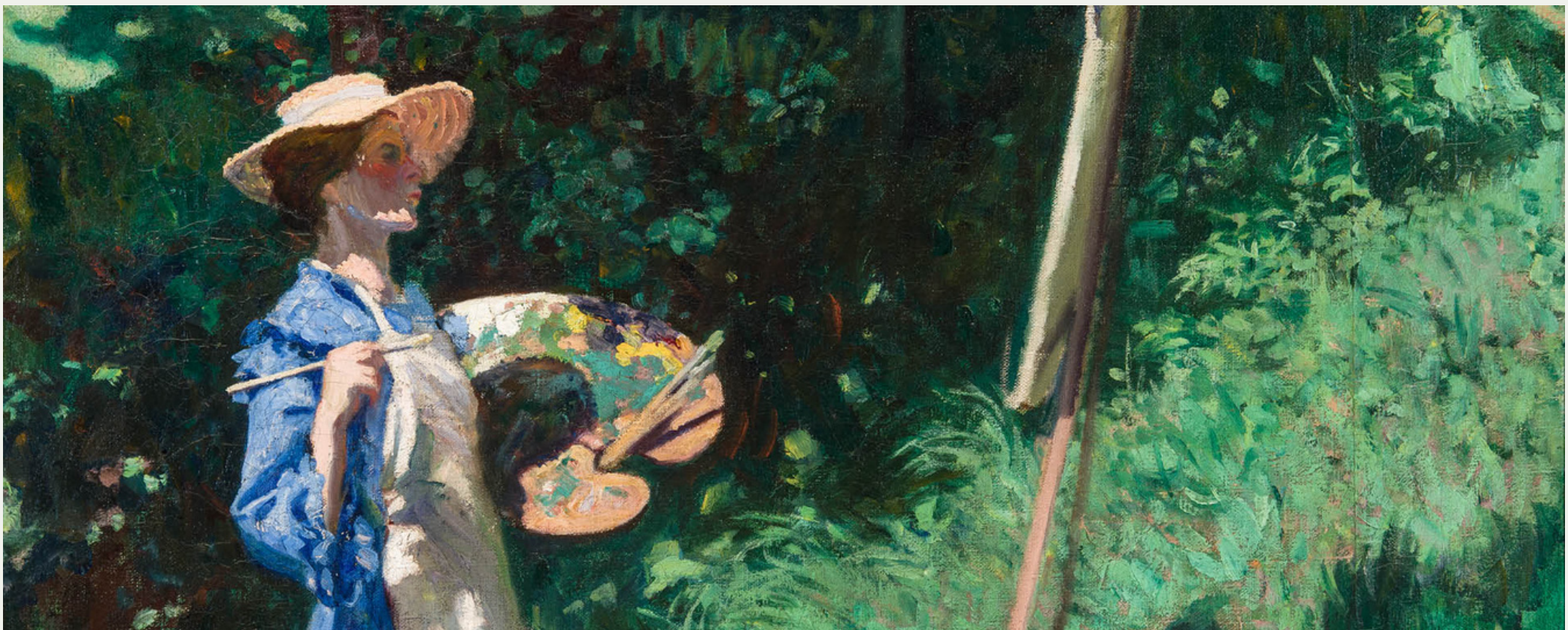


A júniusi tematikában tehát egyrészt megjelenik az a nagy szabadságvágy, mely többek között a serdülőkort jellemzi, az állandó kapcsolódásra való törekvés, szárnyalás, önmegvalósítás. Közben a dualitás szimbolikája is előtérbe kerül pl. a „jó-rossz”, „férfi és nő”, „ég és föld”, „testiség és szellemiség” párharcai. Pszichológiailag harc folyik lélekben a gyermek és a felnőtt között.

Módszertanilag a művészetterápia, mint eszköz segíthet abban, hogy az ellentétek egymáshoz való közelítésével a “selbst” (vagyis személyiségünk lényege) integrálódjon. A gyerekek és fiatalok számára ez a nonverbális eszköz spontán utat enged a bennük lévő élmények és érzések megjelenítésére. Ez által minél inkább önmaguk lehessenek majd a világban.

Felhasznált irodalom:

Antalfai M. (2016): Alkotás és kibontakozás. Budapest: Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány.



Miért gyűjtsünk élményeket a nyáron?

Írta: Szócska Boróka

A „lépj ki a komfortzónádból!” „Feszegesd a határaidat!” „Próbáld ki magad más helyzetekben is!” „Zökkenj ki a hétköznapiokból!” és hasonló jó tanácsok sokunknak ismerősek lehetnek. Ezek néha túl egyszerű vagy sablonos javaslatnak tűnhetnek egy-egy probléma megoldására nézve, azonban sokszor egy jól eltalált élmény valóban személyiségformáló lehet. Olyannyira, hogy terápiás irányzatok is épülnek erre, melyekkel leginkább élmény-, kaland- és vadonterápia néven találkozhatunk.

Ezek a módszerek a tapasztalati tanuláson alapulnak. Ez azt jelenti, hogy az emberek saját élményeik és cselekedeteik révén tanulnak és fejlődnek. Különféle feladatok által –melyek gyakran csoportba történnek – új készségeket sajátíthatunk el, és akár egy hosszabb ideje fennálló viselkedésünk is megváltozhat. A szokásostól eltérő környezet és a kihívások segítenek abban, hogy jobban megismerhessük önmagunkat és új problémamegoldási metódusokat sajátíthassunk el. A természet közelsége önmagában is jótékony hatással van a lelki egészségünkre, emellett kihívásai (pl. eső, hideg, állatok) segítenek az érzelmek felszínre hozásában. Az élmények kizökkentenek a megszokottból és új megoldások keresésére ösztönöznek. Hangsúlyos, hogy olyan feladat elé állítsuk magunkat, vagy másokat, ami kivitelezhető, de mégis kihívást jelent számunkra, mert az ilyen feladatok közben megélt stressz – ha megfelelő mértékű – elősegítheti a fejlődést. Fontos, hogy utólag átgondoljuk és megbeszéljük valakivel, hogy mit éltünk át, hogyan reagáltunk és hogyan tudjuk tapasztalatainkat a mindennapi életünkben is hasznosítani.

Hogyha fejlődni szeretnénk, lépjünk ki a komfortzónánkból, azaz a megszokott, rutinszerű helyzetekből. Azonban törekedjünk arra, hogy ne essünk túlzásokba, hogy elkerüljük a pánikzónánkba való belesodródást. Tehát olyan kalandokra inkább ne vállalkozzunk, melyekről előre tudjuk, hogy számunkra túlzottan ijesztőek, ezért leblokkolnak és megbénítanak minket. A kettő között található a fejlődési zóna, ezt érdemes keresnünk. Ezt olyan kihívásokkal lehet elérni, amelyek nehezek számunkra, küzdenünk kell megvalósításukért, de nem érezzük őket lehetetlennek és kitartással elérhetőek számunkra. Ha bizonytalanok vagyunk a kaland mértékében érdemes másokkal közösen belevágni, hogy tudjunk közben segítséget kérni. Fontos, hogy ezek a zónahatárok mindenkinél más élmény kapcsán érhetők el. Erre egy példa lehet, hogyha másokkal részt szeretnénk venni egy 30 km-es túrán akkor egy olyan személynek, aki rendszeresen megy 100 km-es teljesítménytúrákra ez a program abszolút komfortzónán belül fog elhelyezkedni, egy személyt, aki azonban egyáltalán nem szokott sportolni vagy sétálni, egy ilyen túra valószínűleg a pánikzónába is sodorhat és pusztán azok a személyek jutnak a fejlődési zónájukba, akik gyakran kirándulnak, akár hosszabbakat is, de leginkább csak hobbi szinten.

Így tehát – ha szeretnénk – a nyár a pihenés mellett az új élmények általi növekedésről is szólhat. A megszokott keretektől való kilépés, a természetben töltött idő vagy egy izgalmas kihívás mind lehetőséget adhat arra, hogy megfigyeljük magunkat más szemszögből. Olyan élményeket érdemes keresnünk, amelyek valódi örömet okoznak nekünk, amelyek mellett el tudunk köteleződni és amelyekben jelen tudunk lenni, anélkül, hogy másokhoz hasonlítanánk magunkat. Ezek a kalandok nemcsak emlékeket hagynak bennünk, hanem eszközöket is adhatnak a kezünkbe a mindennapi élethez – önbizalmat, rugalmasságot és új nézőpontokat. Érdemes tehát a nyáron nemcsak kikapcsolódni, hanem kicsit keresni a lehetőségeket, amik közelebb vihetnek önmagunk jobb megértéséhez.



A nyári szezonális depresszió megelőzése: a közösségi média hatása

Írta: Major Bálint

Mi az a nyári depresszió?

Általában mikor a nyárra gondolunk, önkéntelenül is olyan dolgok jutnak eszünkbe, mint a sok napsütés, a szabadság vagy az önfeledt kikapcsolódás. Mégis meglepően sok ember számára az évnek ez az időszaka nem örömet, hanem inkább levertséget és szorongást hoz magával. Az ún. nyári szezonális affektív zavar („SAD”) jóval kevésbé ismert, mint téli változata, de ettől még sajnos ugyanúgy létező jelenség, és gyakran komoly mentális egészségügyi problémát jelent. A nyári szezonális depresszió tünetei közé tartozik alapvetően az ingerlékenység, az alvászavar (jellemzően álmatlanság), az étvágytalanság, a szorongás, valamint az általános lehangoltság. Ezek a tünetek gyakran a hőmérséklet-emelkedés és a hosszabb nappalok hatására romlanak, majd az ősz közeledtével ismét javulni kezdenek.

A közösségi média, mint felerősítő tényező

A közösségi média – különösen az Instagram, a TikTok vagy a Facebook – nagyban felerősítheti a negatív érzelmek kialakulását a nyári hónapokban, és ezáltal ronthatja a SAD tüneteit. Ilyenkor az emberek gyakrabban osztanak meg nyaralásokról, strandolásról, fesztiválokról készült képeket, melyek azt az illúziót kelthetik bennünk, hogy mindenki boldog, csak én nem. Könnyen úgy érezhetjük, hogy a társadalmi elvárások is felerősödnek: nyáron „jól kell kinézni, és szórakozni illik” – ez pedig iszonyú nyomást gyakorolhat mindazokra, akik esetleg úgy érzik, nem felelnek meg ezeknek a „kritériumoknak”. Ez a társas összehasonlítás rendkívül káros lehet, mivel a felhasználók hajlamosak saját életüket mások gondosan megszűrte pillanataihoz mérni, ami elégedetlenséghez és önértékelési problémákhoz vezethet.



Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

- 1. Tudatosabb közösségi média használat: Érdemes csökkenteni a közösségi média különböző felületein töltött időnket, különösen akkor, ha azt vesszük észre magunkon, hogy negatívan hat ránk. Kövessünk olyan fiókokat, amelyek hiteles, inspiráló vagy mentálisan támogató tartalmat kínálnak (pl. Instagramon a Mélylevegő Projekt pszichoeducációs oldal (@melylevegoprojekt).*
- 2. Rendszeres napirend: A strukturált napirend kialakítása segíthet abban, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben. A rendszeres alvás, táplálkozás és testmozgás stabilizálja a hangulatunkat, emellett ne felejtsük el a megfelelő folyadékbevitelt sem, illetve esténként minél inkább hűtsük le a szobánkat alvás előtt.*
- 3. Kapcsolataink ápolása offline: A valódi, face-to-face emberi interakciók sokkal mélyebb érzelmi támogatást nyújtanak, mint az online kapcsolattartás. Amennyire az időnk engedi, találkozzunk minél többet személyesen a barátainkkal, sétáljunk, strandoljunk vagy sportoljunk együtt.*
- 4. Önfogadás erősítése: Fontos felismernünk, hogy nem kell mindig boldognak lennünk, vagy akár csak annak látszanunk; az érzelmi hullámlások teljesen természetes részét képezik az életünknek. Ha mégis úgy érezzük, hogy a negatív hangulat a kelleténél jobban eluralkodott rajtunk, hasznos lehet a hálanapló írása, a meditáció, különböző mindfulness módszerek kipróbálása.*
- 5. Szakember segítsége: Ha pedig azt látjuk magunkon, hogy a „SAD” tünetei tartóssá váltak vagy fokozódnak, esetleg érdemes lehet pszichológushoz fordulni. A nyári depresszió kezelhető probléma, különösen akkor, ha időben kérünk segítséget.*

Talán a nyár nem mindenki számára a felhőtlen öröm időszaka, azonban odafigyeléssel, az online tér tudatos használatával és az önmagunkkal való együttérzéssel sokat tehetünk a mentális jóllétünk megőrzéséért. Ne feledjük a közmondást: „az összehasonlítás a boldogság tolvaja” – éljük tehát a saját nyarunkat, a saját tempónkban!

Hogyan nyerhetjük el gyermekünk bizalmát az online világban?

Írta: Lukács Panka

A digitális tér mindennapjaink szerves részévé vált, a fiatalok számára már teljesen természetes közeg. Miközben a technológia rengeteg lehetőséget kínál tanulásra, szórakozásra és kapcsolattartásra, ideális, ha szülőként nem csak kívülről szemléljük gyermekeink online életét, hanem aktív részesei vagyunk annak. Az egyik legfontosabb lépés ehhez: elnyerni a bizalmukat. Hiszen ha megvan ez a bizalmi kapcsolat, sokkal gyorsabban és könnyebben tudunk reagálni veszély esetén. Az alábbi szempontok segíthetnek ennek fejlesztésében:

1. Hallgassuk meg ítékezés nélkül

Ha szeretnénk, hogy a gyermekünk megossza velünk, milyen oldalakat látogat, kiket követ a közösségi médiában vagy milyen játékokkal játszik, akkor először is biztosítanunk kell őt arról, hogy fordulhat hozzánk, bármi adódik, nem fogunk ítélni. Bár nehezünkre eshet, ne reagáljunk azonnal tiltással vagy aggodalommal – még akkor sem, ha olyasmit mond, amitől elsőre megijedünk. Inkább kérdezzünk vissza: Mi tetszik benne? Mit tanult belőle? Mikor vette észre, hogy ez nem jó dolog? A kulcs tehát az érdeklődő, nyitott hozzáállás. Nem elég egyszer azt mondani, hogy "bármit elmondhatsz nekem". Ha a gyermekünk hibázik – például letölt egy gyanús alkalmazást, vagy zaklató üzenetet kap –, fontos, hogy ne a felelősségre vonás legyen az első reakciónk, hanem a támogatás. Így legközelebb nem titkolja el, hanem tudni fogja: számíthat ránk.

2. Közös felfedezni az online világot

A közös digitális élmények építik a kapcsolatot. Bármilyen unalmas vagy idegesítő is lehet, ha együtt játszunk egy online játékkal, megnézünk néhány vicces videót közösen, esetleg megbeszéljük egy influencer videóját, akkor nemcsak jobban megértjük, mi érdekli gyermekünket, hanem azt is éreztetjük vele: Fontos számunkra az, ami neki fontos. Ezek a közös élmények teret adnak a természetes beszélgetéseknek is más témákban – így könnyebben előjönnek azok a dolgok, amiket különben talán nem osztana meg magától szívesen.

3. Kérjünk segítséget tőle!

Nem újdonság, hogy a megfelelő kommunikáció is csodákra képes. Kérdezzük meg időnként, hogyan működik egy adott app, mit jelent egy trend, vagy mit gondol a gyerkőc egy népszerű tartalomról. Ezzel megerősítjük benne, hogy értékes, amit tud, és hogy mi is tanulunk tőle – nemcsak fordítva.

4. Alakítsuk ki együtt a szabályokat

Vannak területek, ahol egyértelműen a szülő diktál és alakítja a szabályokat, azonban a digitális “házirend” kialakításánál, főleg 10 éves kor felett vonjuk be a gyereket is a digitális időkeret, a használható alkalmazások vagy az internetes viselkedés szabályainak kialakításába. Így nemcsak felelősségteljesebb lesz, hanem jobban be is tartja majd azokat – hiszen részese volt a döntésnek.

Látható ezek alapján, hogy a bizalom kulcsa a közös élmény, az ítékezésmentes kommunikáció és az egymás iránti tisztelet. Ha mi vagyunk az elsők, akikre gyermekünk gondol, ha kérdése, problémája van a neten, akkor jó úton járunk. Hosszú folyamat a bizalom kialakítása, de ha egyszer sikerül megszilárdítani, sokkal könnyebb ebből a pozícióból cselekedni, bármi történne.

További hasznos információk és útmutatók elérhetők az NMHH hivatalos weboldalán, valamint a gyerekaneten.hu oldalon, ahol támpontokat találhatnak a felnőttek a digitális világban való eligazodáshoz.



A semmittevés dicsérete – avagy a tétlenség és az unalom jelentősége életünkben

Írta: Fábri Péter

A nyári vakáció során legtöbbünknek megadatik a lehetőség, hogy a kikapcsolódás, pihenés valamilyen konkrét formáját élvezzük. Strandolás, túrázás, olvasás, társasozás, szabadtéri mozizás vagy fagylaltozás – a nyár néhány klasszikus „attribútuma”. Elvértve akár a semmittevés szokatlan és ünnepélyes pillanatai is megjelennek életünkben. Naplemente a parton, elrévedés a nyugágyban, éjszakai csillaglesés, heverészás a fűben... Látszólag hasztalan és tétlen időpocsékolásnak tűnnek, amelyek legkevésbé sem szolgálják kibontakozásunk; holott a valóság az, hogy igenis jelentőséggel bírnak a teljesség megélése szempontjából.

Mostanra digitális eszközeink az utolsó szabadon maradt üresjáratainkat is elfoglalták, nincs tétlen holtidő, ahol egymagunk vagyunk. Byung-Chul Han kortárs kultúrteoretikus szerint a mindennapi rutinjainkra jellemző hiperaktivitás ellehetetleníti az idő mélyebb, kitelezsedett megélését. XVI. Benedek pápa pedig hitéletünk vonatkozásában figyelmeztet az aktivizmus veszélyeire.

A semmittevés gyakran a lustaság szinonimájaként él fejünkben. Minden percet ki akarunk használni, az elfoglaltság presztízsjellé vált, az unalom kerülendő, kényelmetlen érzés. Mi több nem merünk, nem tudunk, nem vagyunk képesek tétlenkedni. Egyfelől a társadalmi elvárások, úgymint „hasznosnak lenni”, „mindig csinálni valamit” erősen meghatározzák énképünket. Másfelől a cselekvésmentes állapot teret adhat az elfojtott gondolatok, kérdések, szorongások felszínre törésének, amelyeket a folyamatos aktivitással igyekszünk elkerülni.

Hétköznapi tapasztalatainkon túl a pszichológia tudománya is megerősíti a tétlenség és az unalom lényeges szerepét gondolkodásunkban, önismeretünkben. Az unalom eredendően egy természetes pszichés jelzés, amely felhívja figyelmünk, hogy a helyzet, ahol vagyunk nem elég stimuláló, s ideje keresnünk valami újat. Agyunk vágyik az inspirációra, s ha nem ingereljük azonnal, az elménk elkezd „szabadon barangolni”. Ebben a helyzetben az agy olyan állapotba kerül, amikor nem egy konkrét feladat végrehajtására koncentrálnak, hanem emlékeket idézünk fel, asszociálunk, terveket szövögetünk, ábrándozunk. Ez a fajta belső aktivitásunk pedig a kreativitás legfőbb forrásává válhat: az intuíciók, meglátások, inspirációk igazi tárházává.

Több kutatás is bizonyítja, hogy az unatkozó emberek hajlamosabbak új ötletekkel előállni. Egy kísérletben a résztvevők egy részének előzetesen egy unalmas tevékenységet kellett végezniük – például névjegyzéket olvasniuk –, majd egy kreativitást mérő feladatot kaptak, ahol alternatív felhasználási módot kellett kitalálniuk egy polisztirol pohárra. Az eredmények azt mutatták, hogy az unalmat korábban megtapasztalt csoport tagjai kreatívabb válaszokat adtak, mint akik nem unatkoztak előtte. Mindezzel összhangban áll Umberto Eco, olasz író gondolata is, aki egy vele készült interjúban így fogalmazott: „Az ötletek sosem akkor jönnek, amikor az íróasztalnál ülök. Akkor jönnek, amikor sétálok, fürdök vagy unatkozom. Ezekben a pillanatokban az agyam szabadon asszociál.”

A kreativitás mellett a semmittevés az önismeretünkre is hatással lehet. A strukturálatlan idő, a külső és belső zajok elengedése az önreflexiónak is teret nyithat. A tétlenség nem passzivitás, hanem egy olyan belső állapot, ahol az ember lehetőséget ad az önreflexiónak, a tudattalan tartalmak felszínre kerülésének és az érzelmi önszabályozás megerősödésének, hiszen az említett „alapértelmezett üzemmód hálózat” aktiválódása az önmagunkkal kapcsolatos gondolatok, emlékek, elképzelések kialakításáért is felelős.

Ne féljünk tehát időt szentelni a nyáron annak, hogy a lenyugvó Napra rácsodálkozzunk, hogy elmerengjünk a nyugágyban, hogy az éjszakai égbolt végtelenségébe beleszédüljünk, hogy a mező virágai közt leheveredjünk – hiszen a semmittevés valójában nem „semmi”, hanem a lehetőségek tere, ahol a kreativitás, az önismeret és a pszichés egyensúly csírái kifejlődhetnek.



Felhasznált irodalom:

Benedict XVI. (2006). *Faith, Reason and the University: Memories and Reflections*. Regensburg Lecture. Retrieved from https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/speeches/2006/september/documents/hf_ben-xvi_spe_20060912_university-regensburg.html

Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C. R., Spreng, R. N., & Andrews-Hanna, J. R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(11), 718–731.

Eco, U. (2008). *The Art of Fiction* No. 197. *The Paris Review*, Summer 2008. Elérhető: <https://englishliteratureofdelhiuniversity.blogspot.com/2014/06/umberto-eco-interview.html>

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495.

Hamvas Béla: Az ágy. In: Patmosz I. Medio Kiadó, Budapest, 1988.

Han, B.-C. (2024). *Az idő illata: Filozófiai esszé az elidőzés művészetéről* (Csordás Gábor, ford.). Typotex Kiadó.

Mann, S. (2018). *The upside of downtime: Why boredom is good* [TEDx Talk]. TED Conferences. https://www.ted.com/talks/sandi_mann_the_upside_of_downtime_why_boredom_is_good

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518.

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77.

Szülői kiégés a nyári szünet alatt és a megküzdés lehetőségei

Írta: Ritter-Kormos Réka

Ahogy véget ér a tanév, sok szülő egyszerre érez megkönnyebbülést és aggodalmat: „Végre nem kell reggelente kapkodni!”, ugyanakkor felmerül a kérdés is, hogy „Mivel tölti majd az idejét a gyerek a nyári szünet alatt?”. Ez az időszak sokak számára nemcsak öröm és pihenés, hanem egyfajta „láthatatlan túlélőtúra”. A gyerekek otthon vannak, eltűnik a megszokott napi rutin, és fokozódik a szülői feladatok mennyisége, valamint a folyamatos jelenlét igénye. Emiatt sokan fáradtnak, ingerlékenynek, sőt, olykor büntudattal telinek érzik magukat.

A kiégés szó hallatán legtöbben a munkahelyi fáradtságra asszociálnak, pedig a szülők túlterheltsége legalább olyan gyakori és komoly probléma. Felismerése azért is oly nehéz, mert a társadalmi elvárások gyakran idealizálják a „mindig türelmes és minden helyzetben helytálló” anyák és apák képét. Emiatt sokan úgy érezhetik, hogy velük van gond, ha másképp élik meg szerepüket. Pedig a jelenség felismerése és kezelése elengedhetetlen, hiszen a szülői kiégés szignifikánsan növeli a depresszió, a szorongás, sőt, a gyerekekkel való konfliktusok kockázatát is.

A szülői kiégés (parental burnout) a krónikus szülői stressz és az ezzel járó érzelmi kimerültség állapotát írja le. Bár a nyárnak a kikapcsolódásról és feltöltődésről kellene szólnia, anyaként és apaként ez az időszak kiemelt kockázati tényezőnek számít a kiégést illetően. Az iskolai szünet alatt ugyanis fokozódnak azok a tényezők, amelyek hozzájárulnak ehhez az állapothoz: ilyen a napi 24 órás jelenlét a gyerekek életében, a folyamatos logisztikai szervezés, a saját szükségletek háttérbe szorulása, illetve a magas elvárások önmagunkkal és a gyerekneveléssel szemben. A vakáció alatt gyakran megszűnik az a „rendszer tartó váz” (iskola, napirend), amely segít a családi élet strukturálásában. Ez az időszak egyszerre kíván rugalmasságot és kreativitást, miközben sok szülő kevesebb támogatást kap (pl. nem elérhető nagyszülő, aki a gyermekfelügyeletben segíteni tudna). Kutatások bizonyítják, hogy a szülők nyáron gyakrabban élnek meg időnyomást, ami hozzájárul a fokozott stresszérzethez, különösen akkor, ha párhuzamosan dolgoznak is.

A kiégésnek vannak jól felismerhető jelei, amelyekre érdemes odafigyelni. Ilyen például, ha valaki állandóan fáradtnak érzi magát, még akkor is, ha eleget alszik. Gyakran előfordulhat, hogy a szülő könnyen ingerültté válik a gyerekeivel szemben, vagy már nem talál örömet a közös programokban. Sokaknál megjelenik a büntudat is – az érzés, hogy „nem vagyok elég jó szülő”. Mindezt kísérheti elzárkózás, visszahúzódás, ami még nehezebbé teszi a helyzet felismerését és kezelését.

Mit tehetünk a nyári szülői kiégés ellen?

1. Reális elvárások felállítása

Ne akarjunk „tökéletes nyarat” biztosítani a gyermekünknek! Nincs szükség folyamatos programáradatra – a gyerekeknek is jól tesz a pihenés és az unalom. Az unalom kifejezetten fontos pszichológiai funkcióval bír: kreativitásra, belső motivációra ösztönöz. Rendszeres megélése hosszú távon növeli a gyerekek problémamegoldó képességét és önállóságát.

2. Rugalmas napirend kialakítása

Legyen egy laza struktúra, ami segít előre tervezni, de nem szorít keretek közé! A gyerekek számára a tanév intenzív szellemi és érzelmi terhelést jelent. A strukturált időbeosztás, teljesítményelvárások és szociális helyzetek folyamatos alkalmazkodást kívánnak. A pihenés és strukturálatlan játék szerepe azonban kulcsfontosságú a gyermekek agyi fejlődésében. A szabad játék nemcsak a kreativitást, hanem a problémamegoldó képességet és az önszabályozást is fejleszti.

3. Önálló játék támogatása

Legyenek elérhetőek olyan eszközök (papír, ceruza, építőkocka, természetes anyagok), amelyekkel önállóan is el tudják foglalni magukat. Az ilyen játék nemcsak a kreativitást fejleszti, hanem segít abban is, hogy a gyerek megtanulja önállóan strukturálni az idejét és felfedezni a saját érdeklődési területeit. Emellett a szülő számára is lehetőséget teremt egy kis pihenésre vagy feltöltődésre a mindennapi teendők között.

4. Szülői énidő biztosítása

Már napi 20–30 perc „énidő” is rengeteget számít. Ez lehet egy nyugodt séta, egy jó könyv olvasása vagy akár egy csendes kávézás – bármi, ami feltölt és kikapcsol. Az ilyen kis szünetek – az önmagunkra fordított figyelemnek köszönhetően – segítenek megelőzni a kiégést, és megőrizni a lelki egyensúlyt.

5. Társas támogatás keresése

Fontos, hogy a nehézségekről beszéljünk más szülőkkal, családtagokkal vagy akár szakemberrel, hiszen a társas támogatás közvetlenül csökkenti a stresszt, és védőpajzsot nyújt a kiégés ellen. Amikor megtapasztaljuk, hogy nem vagyunk egyedül, és a problémák mások számára is ismerősek, az önmagában is enyhíti a büntudatot és a magány érzését.

A nyári szünet nemcsak a gyerekek regenerálódásának ideje, hanem egyben kihívás is a szülők számára. Fontos felismerni, hogy a túlterheltség és a kiégés nem gyengeség, hanem jelzés arra, hogy több támogatásra, pihenésre és önellátásra van szükség. Amikor a szülő figyel magára és kellőképpen feltöltődik, sokkal könnyebben tud jelen lenni és támogatni gyermekét a mindennapokban.



Felhasznált irodalom:

Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does Being Bored Make Us More Creative? Journal of Experimental Child Psychology, 123, 20–31.

Gray, P. (2013). Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life. Basic Books.

Hartley, S., Papp, L. M., Blumenstock, S., & Goetz, G. L. (2019). Daily parenting stress and parent affect: The role of self-care activities. Journal of Family Psychology, 33(8), 901–911.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Mit mondanál el képekben magadról? – A kollázs technika

Németh Anna

Egy nyári délután ideális alkalom lehet arra, hogy régi újságok és magazinok képeit felhasználva kollázst készítsünk. A kollázs nem csak kreatív időtöltés, hanem kommunikációs eszköz is lehet családtagok számára. A kollázskészítés jó lehetőség arra, hogy családi, baráti és iskolai közösségek tagjai megmutassák önmagukat, ezáltal közelebb kerüljenek egymáshoz.

A kollázs egy képzőművészeti technika, amely során különféle anyagokat – például papírdarabokat, újságkivágásokat, fényképeket – ragasztanak össze egy felületen, hogy új, képet hozzanak létre. Az alkotás során az egyes elemek felismerhetők maradnak, de új kontextusban új jelentést nyernek. A módszer már a népművészetben is ismert volt, a modern művészetbe a 20. század elején a kubisták (pl. Picasso) emelték be.

A kollázs sokoldalúan alkalmazható művészetterápiás módszer is lehet, különösen azoknál a gyermekeknél, akik idegenkednek a rajzolástól vagy a hagyományos művészeti technikáktól. Lehetővé teszi a belső képek, érzések, gondolatok vizuális megjelenítését anélkül, hogy bármiféle technikai tudásra lenne szükség. A kollázskészítés során különböző anyagokból összeállított képek kreativitást mozgósítanak, miközben stresszoldó hatással bírnak. A folyamat fejleszti az önreflexiót, támogatja az érzelmek kifejezését és megkönnyíti a verbális kommunikációt.



A kollázs technika egyszerű, mégis strukturált folyamata több szakaszra bontható:

I. Bevezetés és előkészület

A foglalkozás vezetője ismerteti az instrukciókat, bemutatja az eszközöket és a szükséges anyagokat. Az alkotás témáját az adott közösség, pedagógus határozza meg.

II. Gondolkodási idő

A résztvevők néhány percet kapnak, hogy átgondolják ötleteiket, felfedezzék a rendelkezésre álló anyagokat. Közben kiosztjuk a nagyméretű papírokat, amelyekre dolgozni fognak.

III. Alkotás

A gyermekek kivágják vagy kitépik a kiválasztott képeket, majd felragasztják őket a papírra. A képek összeválogatása és elhelyezése során megjelennek a belső világ gondolatai, vágyai.

IV. Megosztás

A foglalkozás végén közös beszélgetéssel zárjuk a folyamatot. Mindenki elmondhatja, mit szeretett volna kifejezni, hogyan érezte magát az alkotás közben, és milyen gondolatokat ébresztett benne a saját vagy mások munkája.

Szükséges eszközök:

- Színes újságok, magazinok
- Színes papírok, szövetdarabok
- Ragasztó
- Olló
- Alapkarton vagy vastag papír
- Kiegészítők: gombok, madzag, csomagolópapír – lehet bármi, amit otthon találtok!

A kollázs technika értékes élményt nyújt egyéni és közösségi szinten egyaránt. Segít megerősíteni az önképet, támogatja a célok megfogalmazását, elősegíti a kommunikációt és az együttműködést. Szülőknek és pedagógusoknak egyaránt ajánlott, akik egy olyan kreatív, befogadó és önismeretet támogató módszert keresnek, amely valóban közelebb hoz önmagunkhoz és egymáshoz.



Tíz ötlet, amit érdemes kipróbálni nyáron

Rengei Cintia

Itt van végre a várva várt nyár. Talán vannak elképzelések, elvárások a fejünkben, hogy milyen is kéne legyen ez az időszak. Érdeemes valahol az arany középutat megtalálni a túltervezés, a “mindent belezsúfolni” és a “semmittevésben tengődni” között.

A nyári szünet egyik értéke, ha visszatalálunk önmagunkhoz: nem csak kipihenjük a fáradalmakat, hanem közben meg is töltjük a lelkünket azzal, ami örömet ad, megnyugtat vagy motivál. Ehhez nincs nagy dolgokra szükség, csak néhány jól eltalált lépésre – amelyek segítenek egyensúlyban tartani a pihenést, feltöltődést és az aktív terveket.

Íme 10 konkrét tipp a nyárra:

1. Tűzz ki 1–2 személyes célt

Lehet ez egy könyv elolvasása, egy új hobbi/ tevékenység kipróbálása, vagy akár valami kreatív, amit régóta halogatsz. Fontos, hogy a cél ne legyen túl nagy – inkább örömet adjon és sikerélményt nyújtson.

2. Mozogj minden nap

A rendszeres testmozgás javítja a hangulatot és stresszoldó hatású. Már napi 20 perc séta vagy biciklizés is elég lehet – a lényeg, hogy élvezd és szívesen csináld.

3. Kapcsolj ki digitálisan is

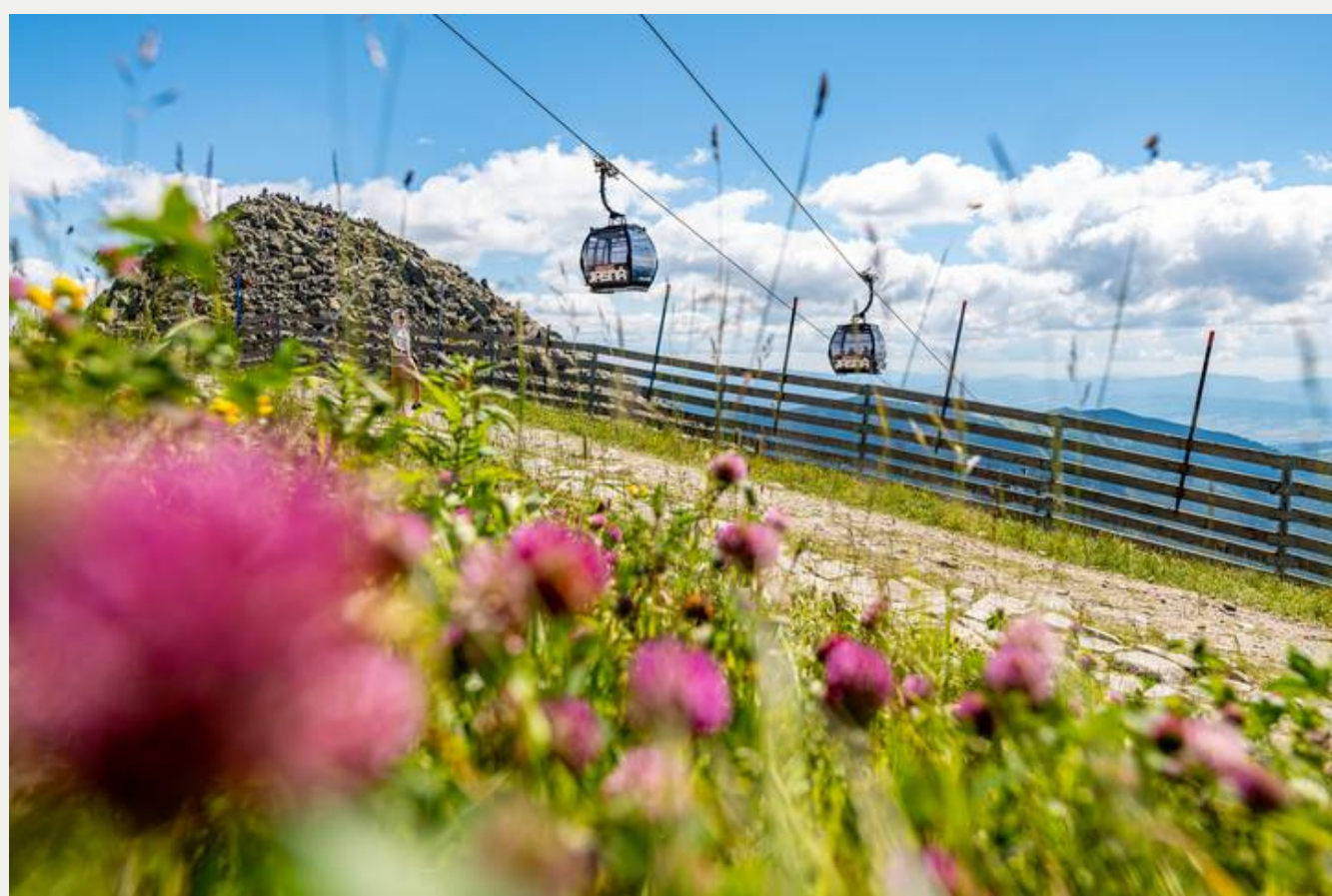
Próbálj meg naponta legalább egy órára elvonulni a képernyők világától. Ez segít jelen lenni a pillanatban és valóban kikapcsolódni.

4. Tölts időt a természetben

A természetben töltött idő nyugtató hatással van az idegrendszerre. Kirándulás, kertészkedés, vízpart – bármelyik lehet a mentális feltöltődés választott módja.

5. Legyenek “üres napjaid” is

Ne tervezd túl minden napod! Legalább hetente egy olyan napot tarts, amikor nincsenek kötelező programok – csak az, amihez tényleg kedved van.



6. Írj nyári bakancslistát

Gondold végig, milyen apróságok okoznak neked örömet (pl. fagyis egy padon ülve, esti séta, naplemente nézés), írd össze néhányat, és valósítsd meg ezeket.

7. Vezess élménynaplót

Nem kell regényt írni – akár hetente pár mondat arról, hogy mit éltél meg és hogyan éreztél magad. Ez segít tudatosítani és elmélyíteni az élményeidet, nyár végén pedig örömmel tölthet el visszaidézni ezeket.

8. Tegyél jót másokkal

Már egy-egy apró figyelmességgel (pl. egy kedves üzenet, segítség egy szomszédnak) örömet okozhatunk másnak. Ez erősíti a kapcsolódás érzését, és jó hatással van a lelkiállapotunkra is.

9. Próbálj ki valami újat

Legyen ez egy új étel, egy kreatív foglalkozás, egy egynapos spontán utazás vagy bármi más – az újdonság élménye felüdítő, izgalmaival teli lehet számunkra.

10. Tarts digitális detox napokat

A napi képernyőmentes idő mellett próbáld ki, milyen érzés, ha egy napig vagy egy hétvégén át nem használod a közösségi médiát, és lehetőség szerint félreteszed az okoseszközt. Meglepően felszabadító tud lenni.

Tartalmas, kalandokkal és legfőképp sok pihenéssel teli vakációt kívánok mindenkinek!

