

TAVASZI HÍRLEVÉL

EKIF ISKOLAPSZICHOLOGUSOK HÍRLEVELE
8. SZÁM



Szerzők:

Benyó Mária
Eleőd Kriszta
Marx Tamás
Morva Dorottya
Rakovszky Dorina

Szerkesztette:

Nagy Alexandra

MAGAMAT KÍVÜLRŐL, MÁSOKAT BELÜLRŐL SZEMLÉLNI.

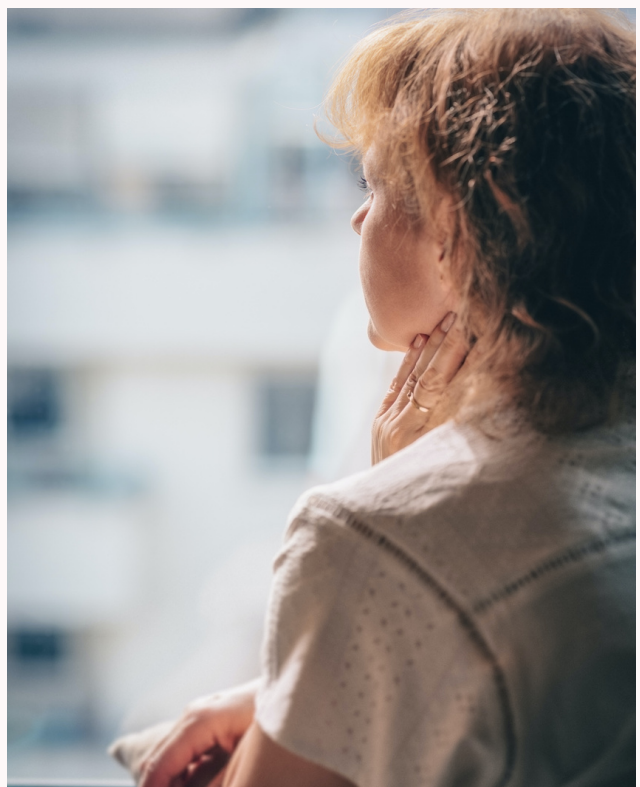
Mi az a mentalizáció?

Mentalizációnak nevezzük azt a képességet, ami lehetővé teszi számunkra, hogy mások viselkedését *belső mentális állapotok mentén* értelmezzük: vágyak, érzések, gondolatok, hiedelmek, szándékok vagy vélekedések mentén. A mentalizáció képessége korai kötődési kapcsolatunkon alapul (Fonagy és Target 2005). Tehát ha mentalizálunk, akkor saját vagy mások érzéseiről, gondolatairól, vágyairól stb. gondolkodunk annak érdekében, hogy könnyebben megértsük a viselkedést.

Ez egy olyan alapvető, természetes emberi működésmód, amit néhány kivételtől eltekintve mindannyian alkalmazunk. Ha például valakit látunk a vasútállomás felé rohanni sűrűn az órájára pillantva, úgy spekulálunk, hogy késésben van, és még szeretné elérni a vonatot (szándékot tulajdonítunk a viselkedésének). Ha sírni látunk valakit, rögtön feltételezzük, hogy szomorú (érzelem a viselkedés hátterében). Egy vizsga előtt egy elsápadva, remegő kezekkel álldogáló emberről azt feltételezzük, hogy ideges, izgul, szorong a rá váró helyzettől (érzelem a viselkedés hátterében).

Tehát képesek vagyunk külön választani egy **külső és egy belső világot**.

Mentalizálni azonban nem csak a másikat, hanem saját magunkat is tudjuk. Saját belső állapotainkhoz van hozzáférésünk. Tudok gondolkodni azon, hogy vajon mi lehet az oka, hogy ingerülten beszéltem a kollégáimmal: dühös vagyok rájuk valamiért? túlterhelt vagyok? vagy nem ettem reggeli óta semmit? Tehát képesek vagyunk a saját belső állapotainkról gondolkodni, az érzéseinket címkézni, ami a viselkedésünk szabályozásában is segít.



Hogyan sajátítjuk el ezt a készséget?

A mentalizációs képesség elsajátítása hasonlítható a nyelv elsajátításához: ahogy általában mindenki megtanul beszélni, úgy általában mindenki megtanul mentalizálni is. Azonban ahogy mindannyian megtanulhatunk választékosabban írni és beszélni, úgy megtanulhatunk hatékonyabban és következetesebben mentalizálni is (Allen és mtsai., 2011). A mentalizáció elsajátításában a **korai kötődési kapcsolataink minősége** kulcsfontosságú szerepet játszik. Születés után az elsődleges kötődési személy ideális esetben képes a **csecsemő viselkedését belső tartalmak mentén értelmezni**, és segít azok szabályozásában. Érti, hogy ha egy gyerek sír, akkor valamilyen belső szükségletet fejez ki, és igyekszik ráhangolódva megoldást találni, segíti a gyereket belső állapotának a szabályozásában. Ha egy csecsemő ebéd ideje környékén hangosan cuppog, az öklét a szájába teszi, csorgatja a nyálát, majd kis idő múlva sírni kezd, akkor a gondozó odamegy hozzá, reflektál a feltételezett érzésére és megoldást kínál: “hoppá, hoppá, bizonyára már nagyon éhes vagy, gyere, megettetlek”. A szülő elismeri az érzelmi állapotot, jelölnen visszatükrözi, és megoldást kínál rá. Ezek az élmények segítik a gyerekeket a későbbiekben a saját érzelmeik címkézésében, szabályozásában és megtanulni, hogy az ő érzései, belső állapotai nem azonosak a gondozó érzéseivel, belső állapotaival. Vagyis megtanulnak mentalizálni. Ezáltal tanulják meg azt is, hogy a negatív érzések elbírhatóak, szabályozhatóak.



Hogy hatnak az intenzív, hosszan tartó, stresszel teli élmények a mentalizációra?

A mentalizációs készség intenzív elárasztó érzések hatására "összeomlik", sután, hibásan kezd működni (egy veszekedés hevében is sokszor tapasztaljuk, hogy nehéz a másik szempontjait figyelembe vennünk, megértenünk, és már csak ha indulataink lecsillapodtak, akkor tudjuk átgondolni, mi is lehetett az ő viselkedése mögött).

A környezeti stresszorokból (elhanyagolás, abúzus, éhezés, nem megfelelő higiénias feltételek, kaotikus környezet stb.) adódóan sokszor túlzott feszültségnek kitett gyerekek és felnőttek nehezen értelmezik saját belső állapotaikat, a gyakran impulzív viselkedésük mögött meglévő érzéseket. Ahhoz, hogy képesek legyenek érzelmeiket felismerni, másoknak és saját maguknak belső állapotokat tulajdonítani, nagy szükségük lenne stabil, biztonságos, kiszámítható keretekre, kapcsolatokra. Hosszan tartó trauma hatására az idegrendszer gyakran egy állandó készenléti állapotra rendezkedik be, valahogy úgy, mintha a veszély bármelyik pillanatban jöhetne. Ilyen állapotban nincs kapacitás a szempontváltásra, a mentalizációra. Az idegrendszer a túlélésre rendezkedik be, arra, hogy éber legyen, figyeljen, kész legyen menekülni, támadni, vagy ha erre nincs lehetősége "dermedten lefagyni" a helyzetben. Ilyenkor a saját és a másik belső állapotának értelmezése és szabályozása szükségszerűtlennek tűnik. Ennek következtében traumát átélt embereknél sokkal gyakoribb lehet az intenzívebb viselkedéses válasz is, hiszen a pillanatnyi veszélyhelyzetben ez az adaptív megoldás. A nehézség ezzel az, hogy ez a készenléti állapot akkor is fennmaradhat, amikor látszólag a helyzet semleges és veszélytelen.

Hogyan segíthetünk?

A hosszan tartó stressz hatásoknak kitett gyerekeknek és felnőtteknek is nélkülözhetetlen egy olyan biztonságot nyújtó környezet, ahol megélheti a kontroll érzését, ahol minden ismerős, kiszámítható, így az idegrendszer nyugodt állapotban tud maradni. Ebben a nyugodt állapotban lehet nekik a legjobban segíteni a saját és a másik belső állapotainak értelmezésében, tehát a mentalizációban.

Fontos, hogy minél több olyan egészséges, biztonságot adó mentalizáló kapcsolata legyen egy traumát átélt gyereknek, ahol megélheti azt, hogy gondolkodnak róla, kíváncsiak arra, hogy mi lehet az ő viselkedése hátterében, ahol nem csak a viselkedése látszik, hanem az a kérdés is felmerül, hogy mi lehet az oka ennek a reakciónak? Mi történt ezzel a gyerekekkel? Ezek az interakciók fogják őt segíteni abban, hogy képes legyen önmagáról, és a másiról gondolkodni, érteni az érzéseit, és képes legyen azokat szabályozni. A mentalizációs készség hatékony működése következtében leszünk képesek a szempontátvételre, értünk meg és oldunk fel félreértéseket, tudunk asszertíven kommunikálni, együttműködni, biztonságos kölcsönös kapcsolatokat kialakítani másokkal, és szeretni másokat és saját magunkat.

Kitekintés:

A **Hogy Vagy Egyesület** szakmai önkéntesei, munkatársai nyolcadik kerületi óvodákban tatanak mentalizációs készségfejlesztő csoportokat az óvodásoknak. A honlapjukon további információk találhatóak a témában: <https://www.hogyvagy.hu/>

Forrás:

Allen, J. G., & Fonagy, P. (2006). *The Handbook of Mentalization-Based Treatment*. (John Wiley & Sons, Ed.).

Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2011). *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Oriold és Társai Kiadó.

Fonagy, P., & Target, M. (2005). *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Írta:

MORVA
DOROTTYA

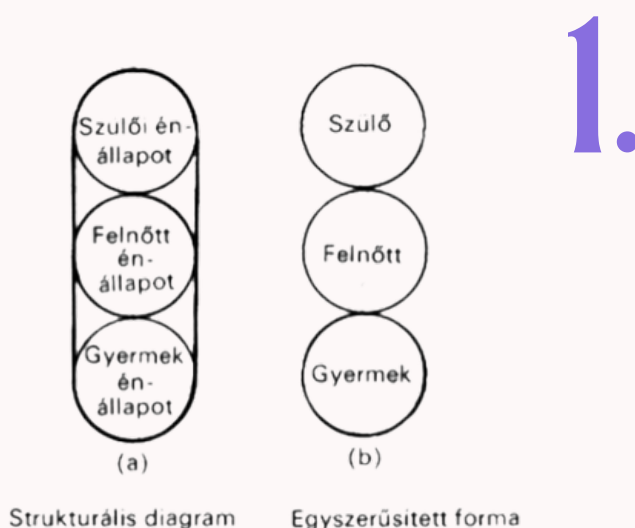
KI BESZÉLGET KIVEL?



Nem árulok el titkot, hiszen régóta ismert a pszichológiában, hogy „nem tudunk nem kommunikálni”. Vagyis akár csöndben vagyunk, akár beszélünk, akár nézünk, akár elfordulunk, testtartásunkkal, hanghordozásunkkal, hangerőnkkel mind kifejezünk valamit, amit a figyelmes szemlélő meg- (és tudjuk, hogy sokszor félre is) érthet. Első ránézésre talán nem feltűnő ennek a jelentősége, de hamar azzá válik, ha belegondolunk, mi minden múlik a megfelelő kommunikáción. Ha a számunkra most legfontosabb, egyben talán legegyszerűbb példát vesszük, a kollégáinkkal, (különösen a főnökünkkel) fontos a jó viszony kialakítása, amihez elengedhetetlen, hogy a munkahelyen meg tudjuk választani a megfelelő stílust és a mondanivalót, mikor, mit, hogyan és kinek mondunk. Belátható már ebből is, egyáltalán nem mindegy a kommunikációnk, legyen az szóbeli vagy non-verbális.

Egy ismert pszichológiai elmélet, a tranzakcióanalízis ezt a kommunikációt veszi górcső alá, és alaptételeinek megértése talán segít abban, hogy tudatosabban, helyesebben kommunikáljunk egymással. Az elmélet szerint a kommunikáció alapja a tranzakció: ha bármilyen összejövetele emberek találkoznak, egyikük a fent is említett módokon előbb-utóbb jelzi, hogy észrevette a többieket (tranzakciós inger: mosoly, biccentés, köszönés, stb.), amire a többiek is válaszolnak majd valahogyan (tranzakciós válasz). Így elindul köztük egy kölcsönös kommunikáció, amit tranzakciónak nevezhetünk. Ezt a folyamatot azt hiszem mindenki ismeri, ha tudatosan nem is szokta megfigyelni magán vagy a környezetében.

Ami viszont sokkal kevésbé ismert, de legalább olyan fontos része a folyamatnak, az én-állapotok fogalma, melyeket legegyszerűbben talán az érzések és az azoknak megfelelő viselkedésminták együtteseként fogalmazhatunk meg. Eric Berne, a tranzakcióanalízis elméletének megalkotója 3 ilyen én-állapotot ír le, melyek mindegyike értékkel bír és valamilyen szempontból fontos az élet során (lásd 1. ábra). A *gyermeki én-állapot* tartalmazza a spontán hajtóerőket, örömeket, alkotókészséget, intuíciót. A *szülői én-állapot* az ember saját szüleitől (vagy szülő pótlékaitól) szerzett mintákból alakul ki, és két fő feladata van. Egyrészt lehetővé teszi a gyermekekről való gondoskodást, másrészt bizonyos válaszokat automatikussá téve energiát és időt takarít meg (Azért tesszük úgy, mert így szoktuk tenni.) A *felnőtt én-állapot* a racionális döntésekért, tapasztalatszerzésért a valóság érzékeléséért és az azzal való hatékony megküzdésért felelős. Ebből az is látható, hogy a túlélésben van nagy szerepe, illetve közvetít a másik kettő én-állapot között és szabályozza őket.

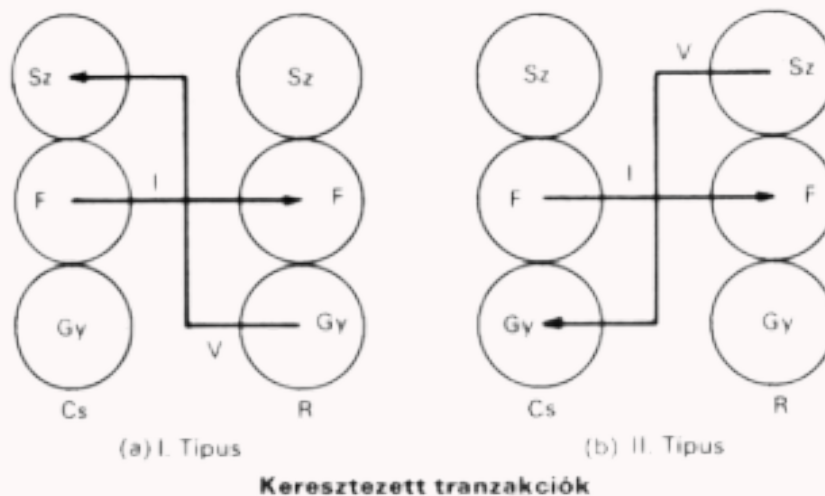


Az én-állapotoknak (azaz a bennük rejlő érzelem és viselkedésmintáknak) azért van fontos szerepük, mert alapjában véve határozzák meg az emberek közötti interakciókat, kommunikációt, hiszen másképpen beszélünk szülőként, vagy amikor önfeledten játszunk a barátainkkal, és ismét másként, ha felnőttként vagyunk jelen egy helyzetben. E tekintetben fontos különbséget tennünk az kiegészítő és a keresztezett tranzakciók, valamint a rejtett tranzakciók között. A kiegészítő tranzakciók az emberi kommunikáció természetes rendjét követik, azaz a felnőtt én-állapotból érkező ingerre a felnőttből érkezik válasz. Hasonló ehhez, amikor a szülő a gyermekével beszél, és a tranzakció a szülői és gyermeki én-állapotok között zajlik, vagy a közös játékban a Gyermek-Gyermek között. Ilyen tranzakciókkal a kommunikáció nem akad meg, a válasz maga is ingerré válik és a végtelenségig folytatható a folyamat. Ezzel szemben a keresztezett tranzakciók (lásd: 2. ábra) lényege, hogy a kommunikáció megszakad az én-állapotok keveredése miatt. A leggyakoribb példa, amikor a kezdeményezés a felnőttől indul a felnőtthöz, a válasz azonban a gyermektől érkezik a szülőhöz.

Például:

- „Nem tudod hol vannak a tankönyveim?”
- „Megint nekem kell tudni mindent!”

2.

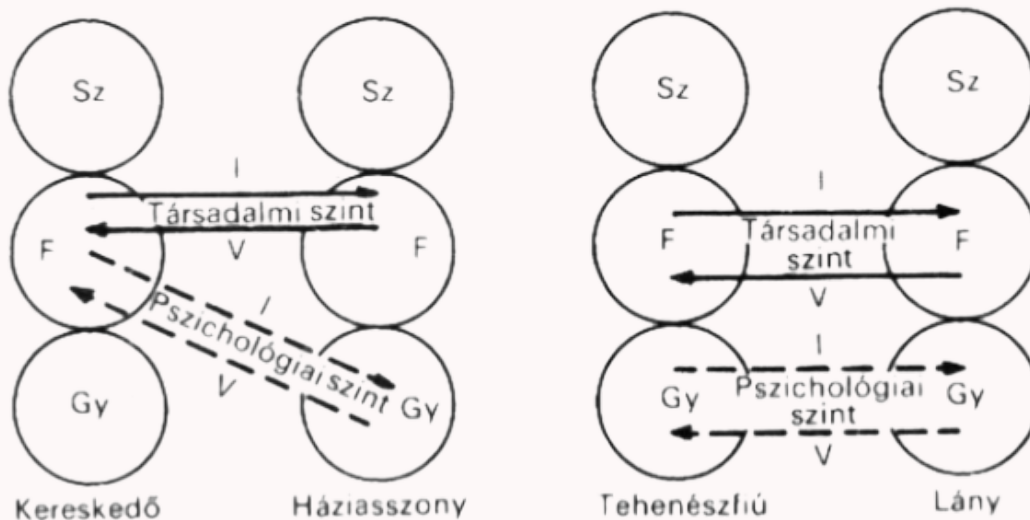


Ilyenkor a valós kérdésre nem érkezik válasz (Felnőtt válasz: „A táskádban.”), és csak akkor tud folytatódni a kommunikáció, ha egyik vagy másik fél alkalmazkodik a partneréhez (a felnőttből szülő lesz, vagy a gyermekből felnőtt). Természetesen ennek a keresztezésnek minden típusa elképzelhető, ez csak a legtipikusabb formája.

A rejtett tranzakciók a legérdekesebbek, egyben legösszetettebbek és ezek rejtik a legtöbb veszélyt is. Ezen tranzakciók egyszerre több én-állapotot aktiválva, két szinten zajló kommunikációt eredményeznek (lásd: 3. ábra). A látható és mindenki számára elérhető szintet társadalmi szintnek, a rejtett, háttérben meghúzódó kommunikációt pedig pszichológiai szintnek nevezzük. A rejtett tranzakciók két tipikus példája a kereskedő és a flört helyzet.

A kereskedő csak leszögez két tényt („Ez jobb, de maga nem engedheti meg magának.”), mire a háziasszony csak azért is megveszi az adott árut („Pedig ezt fogom megvenni.”). A társadalmi szinten a kereskedő és háziasszony felnőttként beszélget, pszichológiai szinten azonban a kereskedő felnőttként a gyermeket szólítja meg, aki a zabolátlan, gyermeki dacból felelve, „megmutatja” a kereskedőnek, hogy különb, mint gondolná.

3.



(a) Szöveget bezáró tranzakció

(b) Duplafenekű tranzakció

Rejtett tranzakciók

A flört helyzete mindenki számára ismert (ld: tehenészfiú és lány között), de talán kevésbé gondolunk bele a kommunikációs sajátosságaiba. A felszínen két felnőtt beszélget semleges, akár érdektelen témáról, miközben pszichológiai szinten két Gyermekek én-állapot romantikus játékáról van szó.

Ezek a rejtett tranzakciók adják a játszmák alapját, amelyekben ismétlődő rejtett tranzakciókkal haladnak a felek egy előre látható cél felé. Például az „És miért nem – hát igen de” játszmában az egyik fél felvet egy problémát, mire a tetszőleges számú partnere elkezd megoldásokat kínálni, melyek elől a probléma felvetője egytől-egyig kitér valami indokkal. Látszólag a felnőtt keres megoldást, valójában azonban a gyermek szeretne jutalmat vagy megnyugvást kapni, azáltal, hogy a többiek megoldásait visszautasítva ő kerekedik felül, mint a legokosabb, vagy aki már mindent próbált, mindent megtett.

Az iskolai környezetben a három legnagyobb csoport, akik kapcsolatba kerülnek egymással, a gyerekek, a szülők és a pedagógusok. A fenti én-állapotok figyelembe vétele iskolai környezetben is sok fontos tanulságot hordozhat. Nem mindegy például, hogy a diákokat felnőtt-felnőtt viszonylatban szólítja meg a pedagógus, mintegy partnernek tekintve őket, vagy szülő-gyermek viszonyban, alá-fölé rendelt szerepet közvetít. Különösen nem mindegy, ha konfliktushelyzetről van szó. Egy felnőtt-felnőtt viszonyban megoldott konfliktus partneri kapcsolatban megoldott konfliktust jelent, míg a szülő-gyermek viszonylatban megoldottnál a hierarchia kerül előtérbe. Érdekes megfigyelni azt is, hogy az évfolyamok növekedésével vajon növekszik-e a felnőtt-felnőtt kommunikáció aránya, különösen gimnáziumban, ahol a diákok tényleg közelítik a felnőtt kort.

A szülővel való kommunikációban talán még kiélezettebb a kérdés, hogy a felnőtt-felnőtt viszonyt fenn tudjuk-e tartani, hiszen a szülő és tanár célja közös, a gyermekek érdeke, és ez egy kölcsönös tiszteleten alapuló együttműködésben tud igazán megvalósulni. Tehát egyáltalán nem mindegy, hogy ki beszélget és kivel, hiszen ez mélyrehatóan befolyásolja a kommunikáció és az együttműködés kimenetelét, végső soron pedig a kapcsolatainkat, akár szülőkről, akár diákokról, akár pedagógusokról (vagy a főnökünkről) van szó.

A korábban említett keresztezett és rejtett tranzakciók rendszerint konfliktushoz vagy a kommunikáció megakadásához vezetnek. Érdeemes megfigyelni magunkon, hogy a nap folyamán mikor, és kivel szemben, melyik én-állapotunkat használjuk, és a kollégáinkkal, diákokkal és szülőkkel folytatott kommunikációban hogyan tudunk egymáshoz megfelelően szólni, hogy egyszerű, jól átlátható tranzakciókkal, folytonos maradjon a kapcsolat és a kommunikációnk. Ehhez természetesen fontos, hogy saját magunkat is jól ismerjük és amikor kommunikálunk másokkal, tisztában legyünk a saját érzéseinkkel, céljainkkal és én-állapotaikkal.

Szóval, ki beszél kivel? :)

Irodalom:

Pintér, A. (2010) Tanár-diák tanórai kommunikációja. In: Tehetségpaletta : Szemelvények az egri Eszterházy Károly Főiskola Tanárképzési és Tudástechnológiai Kar tehetségműhelyeinek munkáiból. Eger, Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó. pp. 83-99.
Berne, E. (1968). Emberi játszmák. Budapest, Gondolat. (1984)

Írta:

MARX
TAMÁS

KALANDRA FEL!



Jön a tavasz, enyhül a pandémiás helyzet, egyre több lehetőség kívánkozik, hogy osztályprogramokat, családi kirándulásokat szervezzünk. Ha már kipipáltuk az összes izgalmas ötletünket, íme pár gondolatébresztő.

Természetesen ez, az általam szerkesztett lista egy kis szeletét mutatja a rengeteg, izgalmasabbnál-izgalmasabb programnak. Az vezérelt, hogy megmutassam, merjünk perspektívát váltani, eltérni a megszokottól- hiszen egy sokszor látott kísérlet, városrész, vagy erdő-szakasz más megvilágításból, újult erővel ejthet ámulatba minket!

Jó barangolást és békés tavaszt kívánok!

Írta:

**ELEŐD
KRISZTINA**

URBANGO 01

Rengeteg városi vezetés található Budapesten, ám az UrbanGo teljesen más szintre emeli a helyismereti barangolást. A különböző túraútvonalak feladatok megoldása közben, szinte észrevétlenül visznek felfedező útra. Mindössze logikára, kreativitásra és csapatmunkára van szükség a sétán. Számtalan helytörténeti, sőt helyismereti információt kaphatunk.

Budapesten belül is választhatunk az útvonalak között, ahhoz mérten, hogy melyik szegmensét szeretnénk átkutatni a városnak.

Ha pedig Szeged, Gödöllő vagy Debrecen az osztálykirándulás helyszíne, nos már ott is számíthatunk a „városbemutató” sétákra.



LOMBKORONA SÉTÁNY 02

A túrázás mindig tartalmas program lehet, ám néha érdemes kilépni a megszokott keretektől. A térbeli perspektíva-váltás gondolkodásmódunkra is hatással lehet, érdemes kipróbálni,- akár fölé, akár „alá” ereszkedni a tájnak.

A lombkorona sétányok nem egy egész túrányi élményt kínálnak, inkább egy erdei kirándulás kiegészítő részeként, - akár befejező, megemelő lépéseként tekinthetünk rájuk.

Én most a Pannonhalmán található tanösvényt és az annak közelében található Mór-kilátót emelném ki. Pannonhalma látképe mellett a Sokorói-dombságot is megszemlélhetjük a 80 méter hosszú lombokkal borított sétányon.



MEZÍTÁBAS PARKOK 03

A mezítlábas parkok éppen lefele, és befele irányítják a figyelmünket- a különböző taktilis hatások mentén. Az általam választott eplényi mezítlábas ösvény az Álmos-hegyi kilátóhoz vezet. A különleges anyagokkal teleszórt „masszírozó-úthoz” lebegve érkezhünk (a libegővel).

Így az erdőt föntről-lefele és hosszában is felfedezhetjük.

/A Kneipp-ösvények nagyon hasonlóak, - száraz járófelületek mellett hidroterápiás elemeket, vizes zónákat is felhasználnak a parkok talajának kialakításához. Balatonyörökön található talán a legismertebb./



GEO- 04 CACHING

A Geocaching élő kincsvadászat, természetbarát hobby, nem csak gyerekeknek! Sőt, kifejezetten túrázóknak! Felfedezésre érdemes, látnivaló szempontjából érdekes helyen elrejtett (GPS -koordinátával megjelölt, a helyi látnivalóról információkat online mellékelő) geoláda keresés. A Magyar Geocaching Közhasznú Egyesület (MGKE) honlapján fellelhető helyzetmeghatározó infók alapján indulhat a túra. Nem csak a keresés, de az elrejtés is előhozhatja a gyermekkorunk, olvasmány-, esetleg film-élményeinkhez köthető kincs-találási izgalmat. Minden láda rejt leírást, egy látogatói naplót és számos cserére alkalmas kedvességet, ajándékot a megtaláló számára.



CSODÁK 05 PALOTÁJA

A Csodák palotája a tudományok cirkusza is lehetne, hiszen rengeteg tudományos tényt, kémiai, fizikai jelenséget és kísérletet mutatnak be játékká szelédítve. Nem csak a vezetések, a kihelyezett eszközök, de külön előadások során, korosztályhoz illesztve élhetjük át a felfedezés örömét. A közös játék és tanulás, rácsodálkozás helye, ahol a kíváncsiság indította tanulás kap teret.



LÁTHATATLAN KIÁLLÍTÁS 07

A Láthatatlan kiállítás tárlata út az érzékenyítéshez, a vakság, és érzékelés világába kalauzolnak minket, be a sötétbe. Interaktív, tapasztalásra épülő tárlat segíti megmutatni és leküzdeni akár nehezebb helyzeteket- melyek mintaként szolgálhatnak a mindennapokban, segítségnyújtás esetén. A közös megélés mellett elő-, és feldolgozó-beszélgetésekkel is készülhetünk, hogy az élmény még többet jelenthessen.

A kiállítás mozgótárlatként működik éppen, ami segítheti a múzeumi keretek lágyítását, - iskolai foglalkozások útján tapasztalhatjuk meg a tárlatot.





Szülők az osztályközösségért

A gyerekek az osztályban tanulják meg, hogy hogyan kell barátkozni, vitatkozni, kibékülni. Mi a teendő akkor, ha kiközösítenek, ha egy barátunk éppen mással játszik? Mit kell tenni, amikor az összes barátunk beteg, és nem tudunk senkivel sem beszélgetni? Mi megengedett akkor, ha valakit nem kedvelünk? Ezekre a képességekre a gyerekek nem kapnak jegyet, de csak akkor fogják jól érezni magukat a kortársaik közt, ha meg tudják tanulni a társas együttlét szabályait is. A pedagógusok tudatosan formálják az osztályközösséget, azonban a járvány megnehezítette a közösségek alakulását. Az alábbiakban a szülőknek hozok ötleteket a közösségfejlesztés érdekében. A szülői aktivitás, ha a pedagógus szakértelmével összekapcsolódik, nagyon jó hatással lehet a gyerekekre. Ezért is érdemes beszélgetni a tanárokkal és partnerként együtt dolgozni a gyerekek érdekében.

Írta:

**RAKOVSKY
DORINA**

SZABÁLYOK

Első osztályban a tanító és a gyerekek megalkotják az osztály szabályait, sokszor ki is függesztik az osztályban. Érdemes ezeket szülőként is figyelembe venni és ugyanazt alkalmazni otthon. Ha a gyerekek következetességet tapasztalnak, akkor könnyebben alkalmazkodnak az elvárásokhoz. Ha minden gyerek azt tapasztalja otthon is és az iskolában is, hogy a többiek bántása nem elfogadott cselekedet, akkor kisebb eséllyel alakul ki bullying.

ISKOLÁN KÍVÜLI PROGRAMOK

Az osztályközösség akkor épül a legjobban, amikor a gyerekek kötöttségek nélkül tudnak együtt lenni. A szünetek, az udvaron töltött órák remek alkalmak a barátkozásra, de nem árt ezen felül is programokat szervezni. Ha hétvégén kirándulni megy az osztály, vagy az egyik szülő meghív magához mindenkit, akkor a gyerekek új barátságokat tudnak kötni. Az a jó, ha mindenkinek van egy-két közeli barátja, de rajtuk kívül is sok gyerekkel jól tudják érezni magukat. Ezért érdemes arra figyelni, hogy a szabadidős programokon ne csak a legközelebbi barátokkal találkozzanak a gyerekek.

SZÜLŐI KÖZÖSSÉG

Ha a szülők ismerik egymást, akkor támaszt tudnak találni egymásban, hiszen a gyermekeik hasonló nehézségeken mennek keresztül. Ezen felül a szülői közösség példát is mutat a gyerekeknek. Ha a gyerekek azt látják a szüleiken, hogy barátságosan közelednek egymás felé és a konfliktusokat megpróbálják megbeszélni, akkor ők is ezt az utat fogják választani. A szülői közösség építésének nagyon jó módja a közös bográcsozás, de az a legfontosabb, hogy nyitottak legyenek a többiek felé.

KÉRDEZZ-FELELEK

Új köntösben

A hétköznapi rutinjában, olykor monotonitásában könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy a családi beszélgetéseink az iskola és mindennapi tevékenységeink köré csoportosulnak. Szinte forgatókönyv jelleggel kaphatjuk meg a „Mi történt az iskolában?” kérdéseinkre a frappáns, lényegretörő „Semmi különös.” választ kisiskolás gyermekünktől, vagy szárnyait bontogató kamaszunktól. Megjelenhetnek bennünk aggodalommal teli gondolatok, vajon tényleg nem történt semmi az iskolában? Kifogytunk a témákból?

Néhány beszélgetésindító kérdéssel könnyedén fel tudjuk dobni a közös étkezéseket, a kirándulásokat, a társasjátékos estéket. Fontos, hogy türelmesen hallgassuk végig egymást, ne legyünk kioktatóak, ne ítélgessünk. Természetesen válaszoljunk mi magunk is a kérdésekre, reagáljunk, biztassunk, legyünk aktív résztvevők. A beszélgetések során nem csak a családtagok kerülhetnek közelebb egymáshoz, fejlődnek a kommunikációs készségek és az empátia.

Írta:

**BENYÓ
MÁRIA**



JÁTÉKOK



- **Kérdés-Csupor:** A kinyomtatott, kivágott cédulákat tegyük egy tetszőleges borítékba/befőttesüvegbe, amit akár közösen ki is díszíthetünk. Húzzunk belőle egyet az iskolából hazafelé úton, edzésre menet, vacsoránál vagy amikor csak kedvünk tartja.
- **Dobókocka:** A játékosok annyi kérdést húznak ki, amilyen számot dobtak a kockával. Lépegető társasjáték alaptáblát is használhatunk hozzá.
- **Gondolatolvasás:** A kihúzott kérdés alapján először megpróbáljuk kitalálni, mit válaszolna a másik, majd adunk időt rá, hogy reagálhasson az ötleteinkre és elmondja a saját válaszát.



KÉRDÉSEK

- Ha lehetne valamilyen különleges képességed, mint a szuperhősöknek, mit választanál?
- Melyik a kedvenc dalod? Miért?
- Mi szeretnél lenni, ha felnősz?
- Melyik a kedvenc filmed? Mit szeretsz benne?
- Mire vagy a legbüszkébb?
- Ha megváltoztathatnál egy dolgot a külsődön, akkor az mi lenne?
- Mi az, amitől a legjobban félsz? Miért?
- Ki az, akire felnézel valamiért?
- Mit tennél, ha egy napra láthatatlan lennél?
- Mi az a képesség, amiből szeretnéd, ha több lenne benned?
- Mitől érzed jól magad?
- Mi jelenleg a legnagyobb célod?
- Ha mostanában eltölthetnénk egy napot kettesben, mit szeretnél csinálni?
- Milyenek a barátaid családjai a miénkkal összehasonlítva? Mit csinálnak másként? Mit gondolsz róluk?
- Mit gondolsz, a barátaid szoktak beszélgetni a szüleikkel?
- Melyik családi hagyomány a legkedvesebb számodra?
- Mit gondolsz, a mi családunk hasonlít más családokra, vagy különbözik tőlük?
- Szerinted mi a jó szülő legfontosabb tulajdonsága?
- Te milyen szülő leszel?
- Mit változtatnál meg a világon, ha megtehetnéd?
- Szerinted mi a különbség egy bölcs és egy okos ember között?
- Ki a kedvenc tanárod? Miért?
- Mit szeretsz legjobban az iskolában?
- Mit szeretsz legkevésbé az iskolában? Miért?
- Mit gondolsz azokról, akik puskáznak, vagy másokról másolnak egy dolgozat alatt?
- Mit tennél, ha észrevennéd, hogy valaki csal egy dolgozat közben?

KÉRDÉSEK

- Mit tennél, ha megtudnád, hogy sokan készülnek puskázni, de tartasz attól, hogy ha a tanár észreveszi, akkor mindenkinek rosszabb jegyet ad?
- Szerinted mi az a legfontosabb dolog, amitől valaki jó tanuló lesz?
- Miből látod, ha valaki dühös rád? Mit teszel ilyenkor?
- Hogyan tudsz valakit felvidítani, ha rossz kedve van?
- Hogyan vidítod fel saját magad?
- Mivel lehet téged leginkább megbántani?
- Szerinted mi a bátorság? Vannak különböző féle bátorságok is?
- Ki a legjobb barátod? Miért szeretsz vele lenni?
- Szerinted Te könnyebben vagy nehezebben kötsz barátságokat, mint mások?
- Szerinted mitől lesz valaki népszerű? A gazdagabb gyerekek népszerűbbek a többiekénél?
- Te népszerű vagy? Mit szeretnek, vagy mit nem szeretnek benne a többiek?
- Tudsz mondani három olyan dolgot, amit szeretsz magadban, és aminek nincs köze a külsődhez?
- Mit gondolsz mi a legnehezebb abban, hogy Te fiú/lány vagy?
- Mondj öt dolgot, amiért szeretsz élni!