



EKIF
ISKOLAPSZICHOLOGUSOK
HÍRLEVELE
2022, 9. SZÁM

Szerzők:

Benyó Mária

Major Bálint

Peller Nóra

Borsay Anna és

Kovács-Hélsz Lilien

Vigh Noémi

Szerkesztette:
Rakovszky Dorina

Lelki éléskamra

Major Bálint

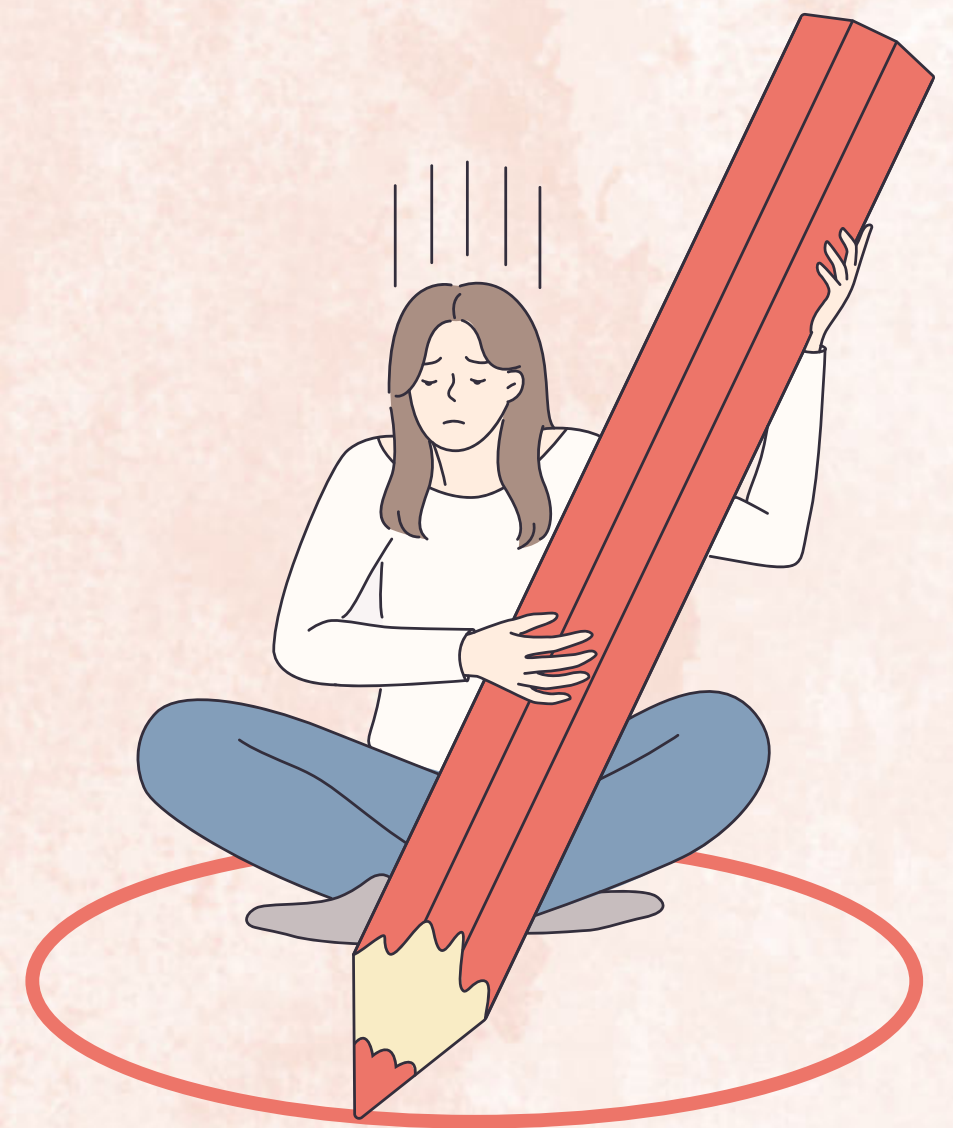
Talán mindannyian tapasztaltuk már, hogy az ősz beköszöntével borúsabbá válik a kedvünk, és megcsappan az energiaszintünk. Ez nem is olyan meglepő, hiszen hűvösödik az idő, ritkulnak a napsütések, és emiatt a szabadban is egyre kevesebb időt töltünk.

Az ősz a népi hiedelmekben a télre való felkészülést szimbolizálja: az éléskamrák feltöltését, melyekkel átvészélhetjük a jeges hónapokat, míg be nem köszönt a tavasz. Azonban az éléskamra feltöltése nem csak fizikai, de lelki értelemben is legalább ugyanannyira fontos.

Mik tehát azok az erőforrások, amikkel feltölthetjük lelki raktárjainkat, és amikből erőt meríthetünk a közelgő hónapokban? Erre a kérdésre hoztam a továbbiakban 6 tippet és tanácsot.



Először is, rengeteg erőt adhat számunkra, ha megfelelően meghúzzuk és tartjuk a határainkat. Fontos, hogy mások igényei mellett a sajátjainkat se hanyagoljuk el, és tudjunk nemet mondani, ha úgy érezzük, már túl vagyunk terhelve.



A második pont, hogy válasszuk el a munkát a magánélettől, és adjunk magunknak időt a pihenésre. Gyakori, hogy munka közben a pihenést várjuk, a pihenés közben viszont feszélyezve érezzük magunkat és nem tudunk tényleg kikapcsolni. Meg kell tanulnunk „jó” pihenni. Engedjük meg magunknak, hogy a pihenés tényleg pihenés legyen, büntudat és szégyenérzet nélkül.

Harmadik tanácsként, csökkentsük a környezeti stimulációkat. A rohanó világból jövő rengeteg inger könnyen eláraszthat minket. Próbáljunk minél több fölös ingert és információt kizárni a mindennapokban, és külön időt szentelni a csöndes perceknek, ahol nyugalomban töltekezhetünk. Ez lehet egy üres szobában, a templomban, vagy akár egy erdei séta során.



A negyedik tipp, hogy igyekezzünk lassítani a megfeszített tempón. Próbáljunk kicsit lassabban sétálni, kicsit lassabban beszélni másokkal, lassabban étkezni, és rohanás helyett néha megállni, időt hagyni a szemlélődésre.



Ötödik tanácsként nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a lelki egészség megőrzésében is az elegendő testmozgás, valamint a megfelelő mennyiségű (és minőségű) alvás.

Végül, de nem utolsósorban pedig rendszeresen ápoljuk emberi kapcsolatainkat. Rengeteget segíthet, ha vannak mellettünk, akikkel megoszthatjuk a terhet, akiknek kibeszélhetjük minden örömünket és bánatunkat. Ne felejtsük viszont el, hogy a magunkkal és másokkal való kapcsolatunkon túl mindig ott van az Istennel való kapcsolódás is, melyből a legnehezebb időkben is képesek lehetünk erőt meríteni.

Hála teli – örömteli?

Hogyan tehetünk a hála gyakorlatával a boldogságunkért?

Peller Nóra

A hála megszépíti az életet, segít közelebb érezni magunkat másokhoz és az elégedetlenség érzésünket csökkenti. Hogyan? Miért lett olyan felkapott a hála kifejezése manapság, hogy önsegítő könyvek és YouTube videók tömege vezet minket eligazodni a témában? A hála mindannyiunk életében megjelenik, kérdés, hogy tudatosan teszünk-e megerősítése érdekében és miért érdemes ezt tennünk. A cikkben körüljárjuk, hogyan erősíthet meg minket a hála, milyen módon van ránk hatással.

Az őszi időszakban a befelé fordulás, átgondolás és egy csipet tudatosság, a hála kifejezésének gyakorlása által egymást, valamint kapcsolatainkat is erősíthetjük.



A pozitív pszichológia előtérbe kerülésével a figyelem az elégedettség és a boldogság felé irányult. A tudósok kifejezetten azzal kezdtek foglalkozni, hogy mi segít az embereknek, hogy saját jóllétükért tenni tudjanak. A hála, amely lehet érzés vagy viselkedés is, hatással van agyi működésünkre. Jutalmazó funkcióit stimulálja, a másokhoz való kapcsolódást, a jobb alvást is elősegíti. Megkönnyíti a pozitív emlékek felidézését, és közvetlenül hat a negatív érzések ellen.

A hálának evolúciós gyökerei vannak: amennyiben egy ember segítséget nyújt a másoknak, a hála érzése által vezérelve nagyobb esélye van annak, hogy a másik viszonzozza. Szorosabb kapcsolatokat, együttműködéseket eredményez. A hála nemcsak az emberi faj túlélését, kooperációnkat erősíti, hanem az egymás iránti törődés és gondoskodás kifejezését támogatja.



A hálát nehéz kifejezni, amennyiben mentális egészségünk nincsen jó állapotban, ha hangulatunk alapvetően rossz, vagy nehéz élethelyzetek sújtanak, de ez is egy figyelmeztető jel lehet arra, hogy foglalkozzunk saját jóllétünkkel.

Felmerülhet a kérdés, hogy kizárólag egészséges emberek számára elérhető a hála kifejezése?

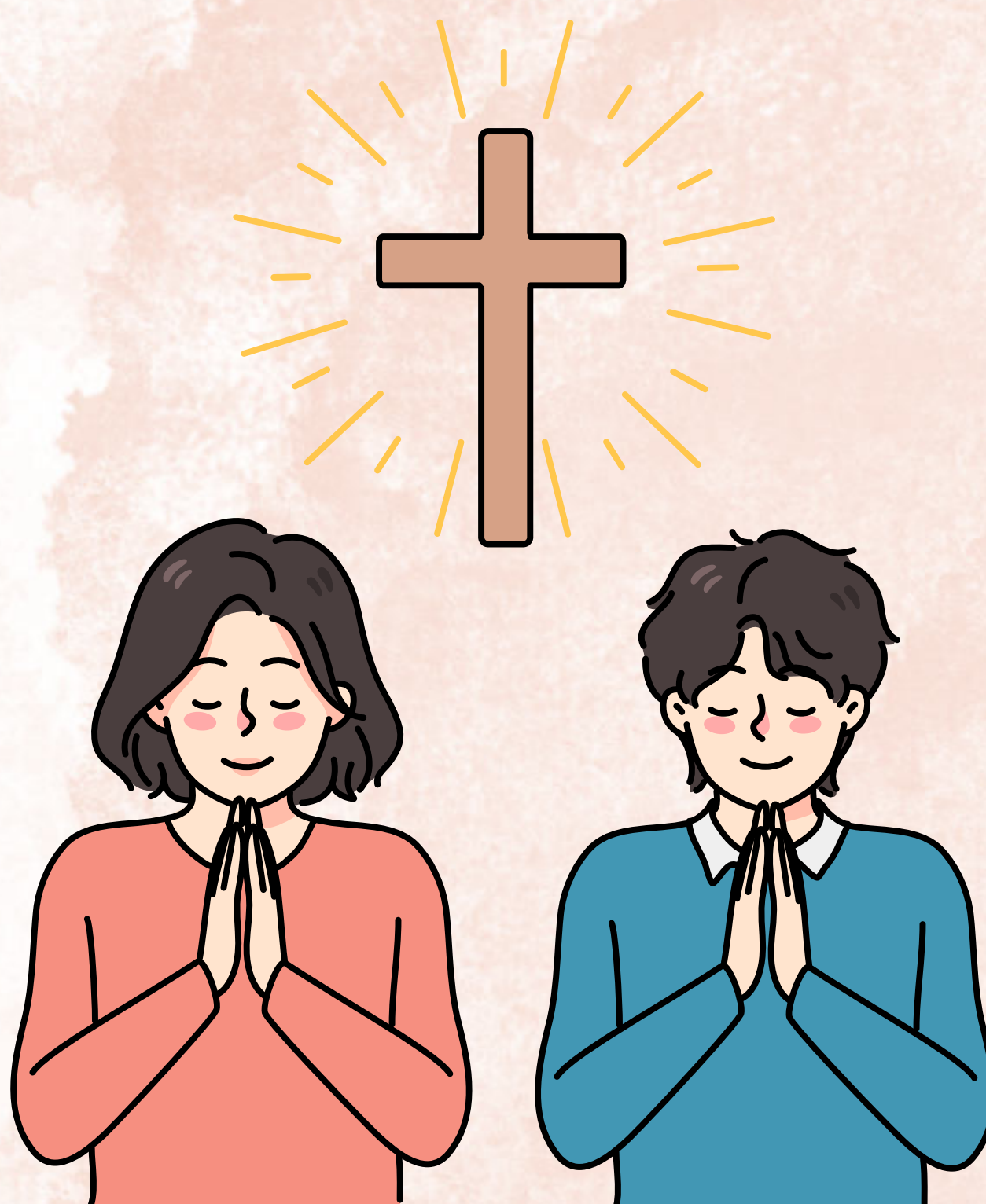
Nemcsak a pszichológia, hanem a művészek, írók világa is ráismert a hála gyakorlatok személyiségfejlesztő, önismerethez vezető kincseire. Joan Didion amerikai író a következőképpen fogalmaz:

„Láss eleget, majd írd le - ezt mondogatom magamnak. És aztán egyszer (...) egy reggelen egyszerre kinyitom a füzetem, benne találok minden elfeledett és felgyülemlett pillanatot. Egy kitaposott ösvényt, hiszen mindent visszaidézhetek. És akkor, emlékszem, milyen is önmagamnak lenni.

Az önreflexió hatására újraformáljuk önmagunkról alkotott képünket, ami agyi működésünket, érzéseinket is megváltoztathatja. A hála gyakorlását azonban nem kell a nulláról elkezdni! A pozitív pszichológia gyakorlatai elképzelhető, hogy már jelen vannak az életünkben, csak még nem tudunk róla!



Az ünnepekkor, ima közben mind hálát adunk - tudományosan bizonyított hatásairól mit sem tudva. A születésnapok során az üdvözlő lapokban, ajándékokkal, Karácsonykor, temetőlátogatáskor Mindenszentek idején, kifejezhetjük hálánkat. A megszentelt idő teret adhat arra, hogy közelebb érezzük magunkat egymáshoz és Istenhez is.



A hála teli élet kialakításáért mindannyian tehetünk: önmagunkért és egymásért is.

Inspirálhatnak azok az emberek, akik képesek hálával fordulni életükhöz. Hogyan sajátíthatjuk el ezt a szemléletet? A hálás emberré válás folyamata David Steindal-Rast, amerikai szerzetes szerint egyszerű. Megfogalmazásában minden ember vágyik a boldogságra, ez az, ami mindannyiunknak összeköt és motivál. Ő a hálát az értékesség érzéshez és egy olyan ajándékhoz hasonlítja, amelyet szabadon kaptunk. Az öröm, a hála spontán árad szét bennünk. Minden pillanat egy lehetőség, egy ajándék. Kihaszználjuk vagy elszalasztjuk? A szerzetes hála módszere egyszerű, már gyerekként megtanultuk, mielőtt átmentünk az úton:

Állj meg! Nézz szét! Menj, és tegyél érte!

Videó ajánló:

2 perces hála videó gyerekeknek (2 Mins Short Gratitude Story for Kids | Help Others Value humanity and Time)

Az Elégedetlenség Ellenszere (Kurzesagt – In a nutshell: Gratitude)

David Steindl-Rast: Want to be happy? Be grateful – TED talk (magyar felirattal)

Források és ajánlott olvasmányok (a fenti videókon kívül):

Bányai-Nagy, H. (2020). Lehetnénk-e boldogabbak? Tények és történetek a pozitív pszichológia világából. HVG Kiadó, Budapest. ISBN 978-963-565-010-1

Wong, J., & Brown, J. (2017). How gratitude changes you and your brain. Greater Good Magazine.

Hála gyakorlatok

Peller Nóra

A hála gyakorlatok, bár nem helyettesítik a szakember által nyújtottakat, terápiával kiegészülve pozitív hatást gyakorolhatnak szorongók számára is. Egy súlyos krízis helyzet, például egy daganatos betegség vagy válás is okozhat olyan nézőpontváltást, amely később hála érzetet szül. Ilyenkor olyan dolgokért is hálássá válhatunk, amelyekről korábban talán eszünkbe sem jutott volna, hogy értékes számunkra.



A hála kifejezhető például önmagunkkal kapcsolatban is: hálásak lehetünk képességeinkért, kapcsolatainkért. Hálásak lehetünk egymásért: egy-egy ember odafordulásáért, figyelméért, segítségéért. Hálásak lehetünk fizikai környezetünknek is: az őszi színeknek, a váratlan napsütésnek. Amennyiben a hálát egyfajta új szemléletként kezelve kipróbálnánk, hogyan lehet megvalósítani, ezt megtehetjük különféle hála gyakorlatokkal.

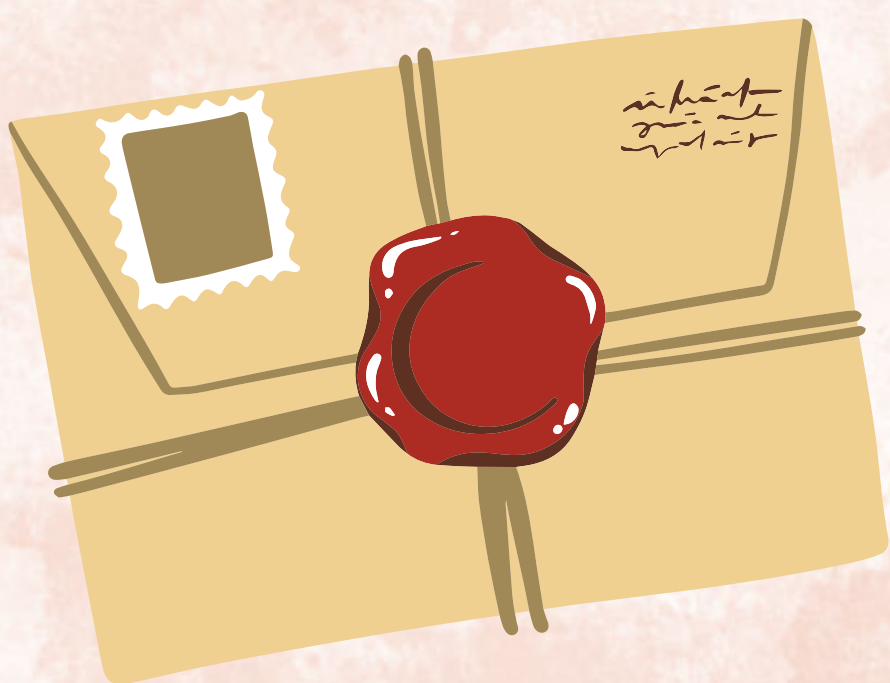
A gyakorlatok elvégzése folyamán életed irányítójává te magad válsz: tettel azért, hogy a hála jó érzését felidézd, mások számára kifejezed.

Mi lett volna, ha...

Gondold végig, hogy egy nagyon gyümölcsöző, múltbeli jó esemény nem következett volna be. Hatása nélkül milyen lenne most az életed? (Érdeemes akár papírt, tollat elővenni, és leírni a felmerülő gondolatokat.)

Hála napló

A leggyakrabban használt, legelterjedtebb hála érzését növelő gyakorlat a hála napló. Nap végén gyűjts össze 5-10 dolgot, amiért aznap hálás vagy és írd le őket! (Egy hét múlva olvasd vissza, miket írtál.).



Hála levél

Írj hála levelet! Olyan személyt válassz, aki jót tett neked. Akinek segítségéért, munkájáért, odafordulásáért egy konkrét esetben kifejezetten hálás lehetsz. (

Fogalmazd meg, miért vagy neki hálás és vedd papírra. Választhatsz olyan eseményt, amelyre rég nem gondoltál, vagy soha eszedbe sem jutott, annak érdekében még nagyobb kihívás legyen a feladat!

Köszönő látogatás

Az előző gyakorlatnak a folytatása a köszönő látogatás. Szervezz a leveled címzettjével egy találkozót, add át neki a levelet. Elolvasva beszélhettek az emlékről, az érzéseitekről.

Hogyan biztassuk gyermekeinket?

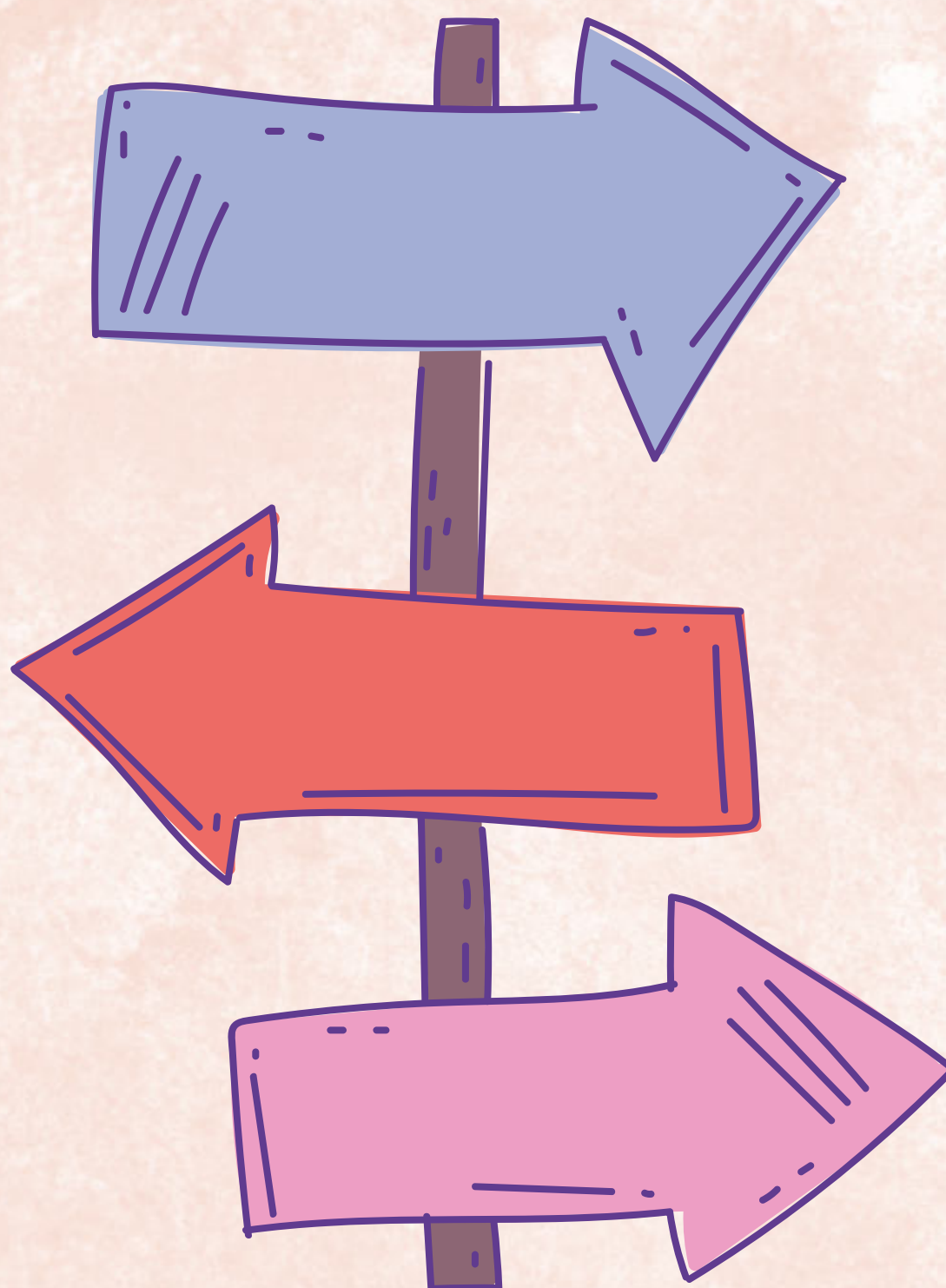
A „JÓ” dicséret ereje

Benyó Mária

Tudatos felnőttként, szülőként, pedagógusként jól ismerjük a pozitív visszajelzés építő hatásait, legyen szó gyermekeinkről, szeretteinkről vagy akár kollégáinkról. A biztató szavaknak köszönhetően növekedhet gyermekünk önbizalma, önértékelése, lelkiileg egészséges, boldog felnőtté válhatnak általa. A dicséret szó hallatán eszünkbe juthatnak saját élményeink, felidézhetjük, milyen érzés, amikor bennünket dicsérnek, mi hogyan és mikor szoktunk biztató szóval jutalmazni másokat. Megélésünk széles skálán mozoghatnak, sikerélményünket teljesebbé teheti egy-egy kedves szó, olykor várunk dicséretre, ami nem érkezik meg, vagy a vártnál nagyobb dicséretet kapunk, ami miatt kényelmetlenül érezhetjük magunkat.

A dicséretre vonatkozó tanácsok sokaságában könnyű elveszni, elbizonytalanodni, mi számít soknak, mi az, ami túl kevés, pontosan mit mondjunk, hogy azt a hatást érjük el, amit valóban szeretnénk?

Ez a kis kalauz segít eligazodni a biztató szavak útvesztőiben, hogy gyermekeink kiegyensúlyozottak, empátikusak, érzelmileg rugalmasak és együttműködők legyenek.



Helyezzük a fókuszt a fejlődésre, a munkára, ne pedig a végeredményre

„Okos vagy, hogy sikerült a dolgozatod!” helyett
„Látszik mennyit tanultál, mert meglett az eredménye”
Ezáltal azt tanulják meg, hogy képesek új készségeket elsajátítani, ha kellő időt és energiát fektetnek az adott szakterületre, tantárgyra, hobbira.

Jutalmazzuk a szándékot, az erőfeszítést, a valódi munkát

Ebbe nem tartoznak bele a mindennapokhoz tartozó feladatok, rutintevékenységek pl. fogmosás, beágyazás, íróasztal rendben tartása.



Mérsékeljük a megszokásból fakadó dicséreteket

Ha az egyszerű és könnyű feladatok elvégzését jutalmazzuk, azt tanulja meg a gyermek, hogy csak a könnyen, hibátlanul elvégzett feladatokért jár a dicséret, így kevésbé fog nagyobb kihívásokat elfogadni.

„Ez egy sokáig tartó és nehéz feladat volt. Nagyon tetszik, hogy figyeltél, végigcsináltad és befejezted. Ez aztán a kitartó munka!”

„Meglett az eredménye annak, hogy tegnap olyan sokat foglalkoztál a szótanulással, és többször felmondtad magadnak a szavakat. Ezt nagyon jól csináltad!”

Vegyük észre a változást

A nagyobb kihívást jelentő feladatok, nagyobb fejlődési lehetőséget is rejtnek magukban. A gyermek fejlődési szintjének megfelelően jelezzünk vissza és emeljük ki, ha fejlődést tapasztalunk, még ha az egészen apró is.

pl. kézműveskedésnél már helyesen tartja az ollót „Látom, hogy egyre magabiztosabban használod az ollót, és helyesen tartod.”

A következő alkalommal már egyenes vonalat képes vágni „Megérte a sok gyakorlás, sikerült olyanra kivágnod a formát, amilyenre szeretted volna!”



A cselekedetet minősítsük, ne a személyt

Előfordul, hogy a gyermek rossz fát tesz a tűzre, ilyenkor magát a tettet helytelenítsük, de ne tegyünk a személyére vonatkozót negatív címkéket.

A „buta, ügyetlen, lusta” minősítések helyett nevezzük meg a viselkedését és, hogy miért tartjuk helytelennek: „a verekedés bántó dolog, nem oldja meg a problémát, mindenki rosszul érzi magát utána”

Fontos, hogy adjunk nekik lehetőséget a javításra, jóvátételre. Ajánljanak ők, vagy keressünk együtt módot arra, hogy megtanulják, szabad hibázni és a hibákat helyre lehet hozni.

"Buta"

"Okos"

Őszi programok, amikből elraktározhatunk télire

Borsay Anna és
Kovács-Hélisz Lilien

Az aktív kikapcsolódás, avagy a kirándulás pozitív hatásai a mentális jólétre

Nem újdonság, hogy az aktív pihenés, korosztálytól függetlenül, bizonyítottan pozitív hatással bír mentális egészségünkre (Mitten és mtsai, 2018), mégsem lehet ezt elégszer hangsúlyozni. Számos lehetőség áll rendelkezésünkre, akár csak egy karnyújtásnyira, legyen szó kultúráról vagy természetről. Egy igazán mindenki számára hozzáférhető tevékenység a túrázás, a természetben töltött idő, amely az érzelmi állapotunk helyrebillentéséhez járulhat hozzá. Ha családdal vagy barátokkal együtt valósul meg az időtöltés, akkor a társas kapcsolódás élményén keresztül is javulhat a hangulatunk, a belső lelkiegyensúlyunk helyreállhat. Egyes kutatások azt is bebizonyították, hogy a túrázás közvetlen előnyei közé sorolható a vérnyomás és a stresszszint csökkenés, az immunrendszer erősödése, a figyelmi készségek növekedése, hosszútávon pedig hozzájárulhat a depresszió enyhüléséhez és az általános jóllét kialakulásához.



Jöjjen hát pár programajánló, melyek élményéből garantáltan raktározhatunk télire!

A pedagógus igazolvánnyal díjmentesen látogatható Szépművészeti Múzeumban október 28-án nyílt meg az El Greco kiállítás, mely tárlat először hozza el hazánkba a spanyol-krétai festő munkáit. Az ugyancsak pedagógusok számára belépő megváltása nélkül látogatható Nemzeti Galériában a 20. század egyik legmeghatározóbb magyar festőjének Vaszary Jánosnak anyaga tekinthető meg január 15-ig.

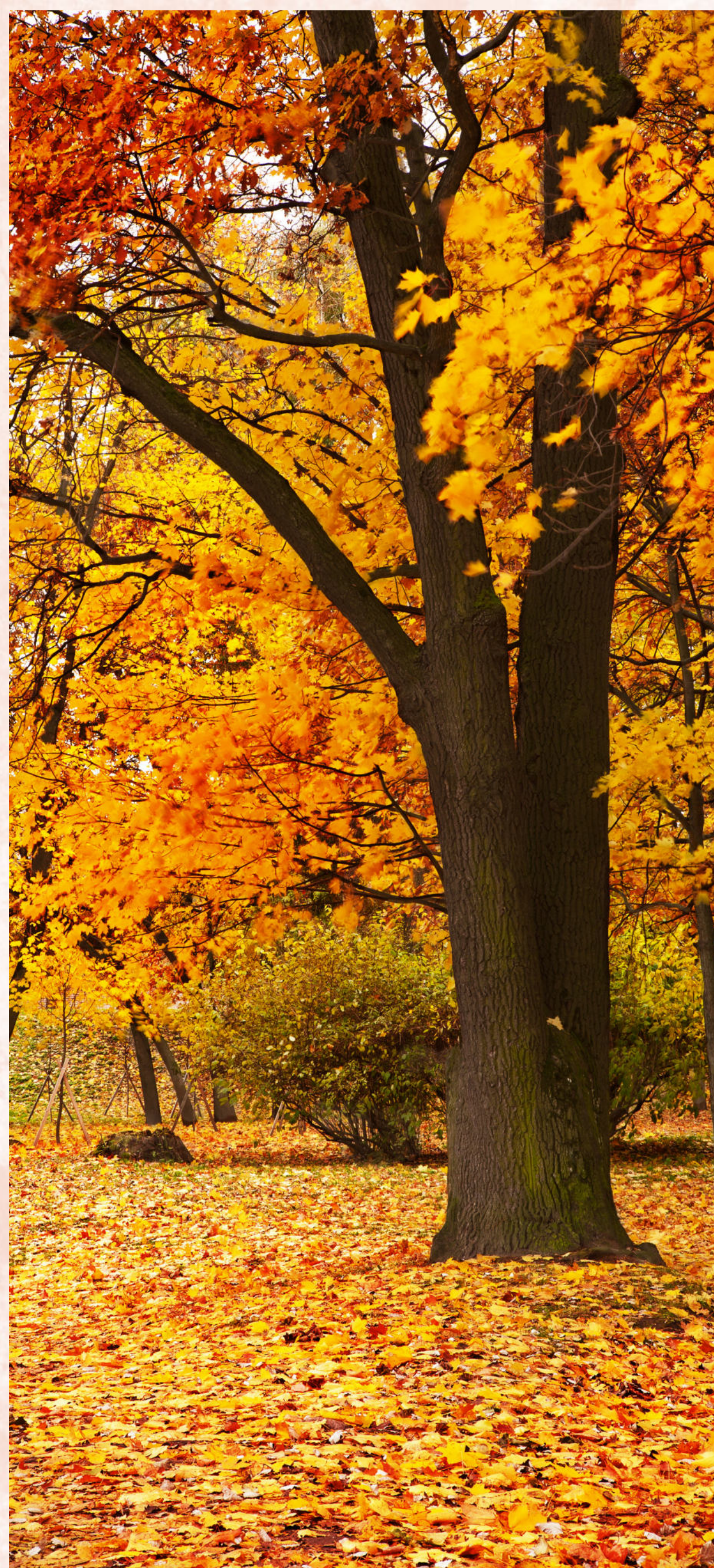


<https://www.szepmuveszeti.hu/kiallitasok/el-greco/>

<https://mng.hu/kiallitasok/vaszary-az-ismeretlen-ismeros/>

A természetbe vágyóknak pedig olyan budapest környéki útvonalakra szeretnénk felhívni a figyelmüket, amikről talán ritkábban hallunk, pedig ilyenkor ősszel talán a legvarázslatosabb színekben pompáznak. Ha inkább a látványban gyögyörködnénk, mintsem teljesítménytúrára adnánk a fejünket, de mindezt a fővároshoz közel tennénk, érdemes meglátogatnunk a Apáthy-sziklát és végigsétálnunk a tanösvényen, igazán nem megerőltető, mindenki számára kellemes táv.

Ha már picit hosszabban sétálnánk (de még mindig nem egész napos túrára vágyunk), akkor a Sorrento-sziklát érdemes uticélul választanunk. Szintén nem messze a fővárostól gyönyörű és változatos, 6 km körüli útvonalon bóklászhatunk. Azoknak, akik pedig valamivel messzebbre mennének a várostól, két pilisi túraútvonalat szeretnénk ajánlani. A Jági tanösvény szintén nem megterhelő távolság (összesen 4,3 km), viszont annál csodálatosabb a környék! Míg a Pilisborosjenőről induló kevélyeki körtúra - a picivel bevállalósabbaknak - számos izgalmas látnivalót fűz fel.



<https://welovebudapest.com/cikk/2020/11/18/jo-levego-szep-kilatas-a-belvarostol-10-percre-kirandulas-az-apathy-sziklanal-es-tanosvenyen>

<https://welovebudapest.com/cikk/2021/11/25/szabadido-a-csodas-panoramak-foldjen-kirandulas-a-sorrento-sziklakhoz>

<https://welovebudapest.com/cikk/2022/1/7/szabadido-ime-a-tokeletes-tura-ha-valami-valtozatosra-vadregenyekre-megis-egyszerure-vagysz-a-jagi-tanosveny>

<https://welovebudapest.com/cikk/2021/12/7/szabadido-nem-ez-az-oroszag-legmagasabb-csucs-a-de-zsenialis-kilatas-fogad-kalandos-kortura-a-kevelyeken>

Források:

Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American journal of lifestyle medicine*, 12(4), 302-310.

Se szóval, se tettel ne bántsuk egymást!

Vigh Noémi

Kezdjük itt. A bullying a gyermek közösségek, a mobbing a munkahelyek, a háború a világ egyik legnagyobb problémája. Sajnos úgy tűnik, hogy mindezeknek a konfliktusoknak a gyökere a családokban van. Természetesen a családok működésére sok társadalmi, gazdasági, történelmi, egészségügyi stb. tényező hat, de az autonóm családi működések között van a külső környezet hatásai ellenére "jobb" és "rosszabb", és az agresszió kezelésének, és az együttélésnek a legfontosabb tanulásában az "otthoni" szocializáció a leginkább meghatározó. Ha a legkisebb közösségi egységben bármilyen konfliktusnak, egyet nem értésnek, feszültségnek, eltérő adottságnak a megjelenésére

elfogadott reakció a másik személy bántása, akkor a gyermekek számára ez bevett megoldási úttá fog válni. Ha veszekedés közben szóval, vagy tettel bántjuk a másik felet, ha a nevelés eszközeként szóbeli vagy tetteges formában bántom a gyermekemet, ha bármilyen másik embert valamilyen tulajdonsága miatt szidok, vagy kigúnyolok, akkor ez a példa ég be a leendő generáció működésébe.



Eleinte lehet csak az osztálytársát fogja piszkálni, de később már a munkatársát, párját, gyermekét, az ellenséges focicsapat szurkolóját, esetleg a szomszéd országot...



Nem elkényeztetésre, határtalanságra, következmény nélküli nevelésre biztatok bárkit. A gyermekeknek az egészséges fejlődéshez szükségük van olyan környezetre, amiben rendszer van, kiszámíthatóság, tiszta határok, és a határ sértéseknek, illetve a megfelelő viselkedésnek is van következménye. Ezek a határok azonban a viselkedésnek szólnak, a gyermek személyét, méltóságát tiszteletben tartják, feltételezik, hogy születetten egyik gyermekben sincs rossz szándék. A saját vágyainak érvényesítése közben tehet olyat, ami sérti a másik felet, kulturálisan nem elfogadható, bosszantó, de ilyenkor segítünk neki felismerni azt, hogy hol van a saját érdekeinek a határa.



Ezt megtehetjük szeretettel, és tisztelettel is, anélkül, hogy megaláznánk, sértenénk, támadnánk a gyermeket. Sőt reagálhatunk így felnőtt embertársainkra (felebarátainkra) is.

A baj soha nem a haraggal, dühvel, bosszúsággal, agresszióval van önmagában. Ezek az ember önvédelmének egészséges, természetes, szükséges reakciói. A baj ott kezdődik, ha a frusztrációból fakadó agresszió a másik ellen irányul.

Sajnos sok olyan viselkedést hoz mindenki magával a szocializációjából generációkon átívelve, ami fel sem tűnik, de bántó és megalázó. Mivel azonban ez a természetes számunkra észre sem vesszük. Itt jön képbe a saját felelősségünk, a felnőttiségünk esszenciája: az állandó törekvés arra, hogy én, ha lehet ne bántsak mást, és segítséget kérjek, hogy felismerjem, ha észrevétlenül mégis ezt teszem.

Így tehetünk, és kell tennünk a legtöbbet azért, hogy a következő generáció egy biztonságosabb világban nőhessen fel. Egy egyre biztonságosabb világban.

