

Iskolapszichológus hírlevél

Ekif

2024. tavasz

I4. szám



Tartalomjegyzék

Benyó Mária - Bevezető, felhívás a mentális jóllét támogatására

Gazsó Dóra - Pánikroham kisokos

Tóth Rebeka - Mit tegyünk, ha észrevesszük, hogy gyermekünk bántja magát?

Tordai Luca - Evészavar: kívülről-belülről

Gyulai Anikó - Hogyan legyünk jelen saját életünkben? (könyvajánló)

Gelniczky Blanka - Reziliencia - a lelki rugalmasság

Sándor Csenge (KIDA szakkollégium hallgatója) - Miért fontos a rituálé a gyerekeknek, családnak?

Szerkesztette:

Hegyi Zsuzsanna Virág

Szövényi-Lux Réka

Bevezető

Mentális Egészség a Gyerekek és Serdülők Körében: Kihívások és Támogatás

Írta: Benyó Mária

Az elmúlt években egyre növekvő figyelmet kap a gyerekek és serdülők mentális egészsége. A stressz, a szorongás, a depresszió és más mentális zavarok egyre gyakoribbak gyermek- és serdülőkorban. Ez részben az életmódbeli változásoknak - például az internet és a közösségi média használatának növekedése - valamint az iskolai és társadalmi nyomásnak és traumáknak tulajdonítható.



A szülők, tanárok, egészségügyi szakemberek és a társadalom egészének egyre nagyobb tudatossága segíthet abban, hogy időben felismerjék a problémákat, és megfelelő segítséget és támogatást nyújtsanak a gyerekeknek és serdülőknek.

Ez a hírlevél arra összpontosít, hogy milyen tényezők befolyásolják a fiatalok mentális egészségét, és milyen lépéseket tehetnek a szülők és pedagógusok annak érdekében, hogy támogassák a gyermekek és serdülők mentális jólétét.

A Felgyorsult Információáramlás és a Mentális Egészség

Az információs technológia fejlődése és az internet elterjedése egyértelműen befolyásolta a mentális egészséget, különösen a fiatalok körében. A folyamatos online jelenlét, a közösségi média használata és az állandó információáramlás jelentős kihívásokat jelenthet a mentális jólét szempontjából. A folyamatos értesülés, a túlzott készenléti állapot és a túlterheltség könnyen vezethet szorongáshoz, stresszhez és alvászavarokhoz. Fontos, hogy a szülők és pedagógusok segítsenek a gyerekeknek az online élmények és információk kezelésében, és biztosítsák az egyensúlyt az online és offline tevékenységek között.

Gazdasági és Társadalmi Jelenségek Hatása a Mentális Egészségre

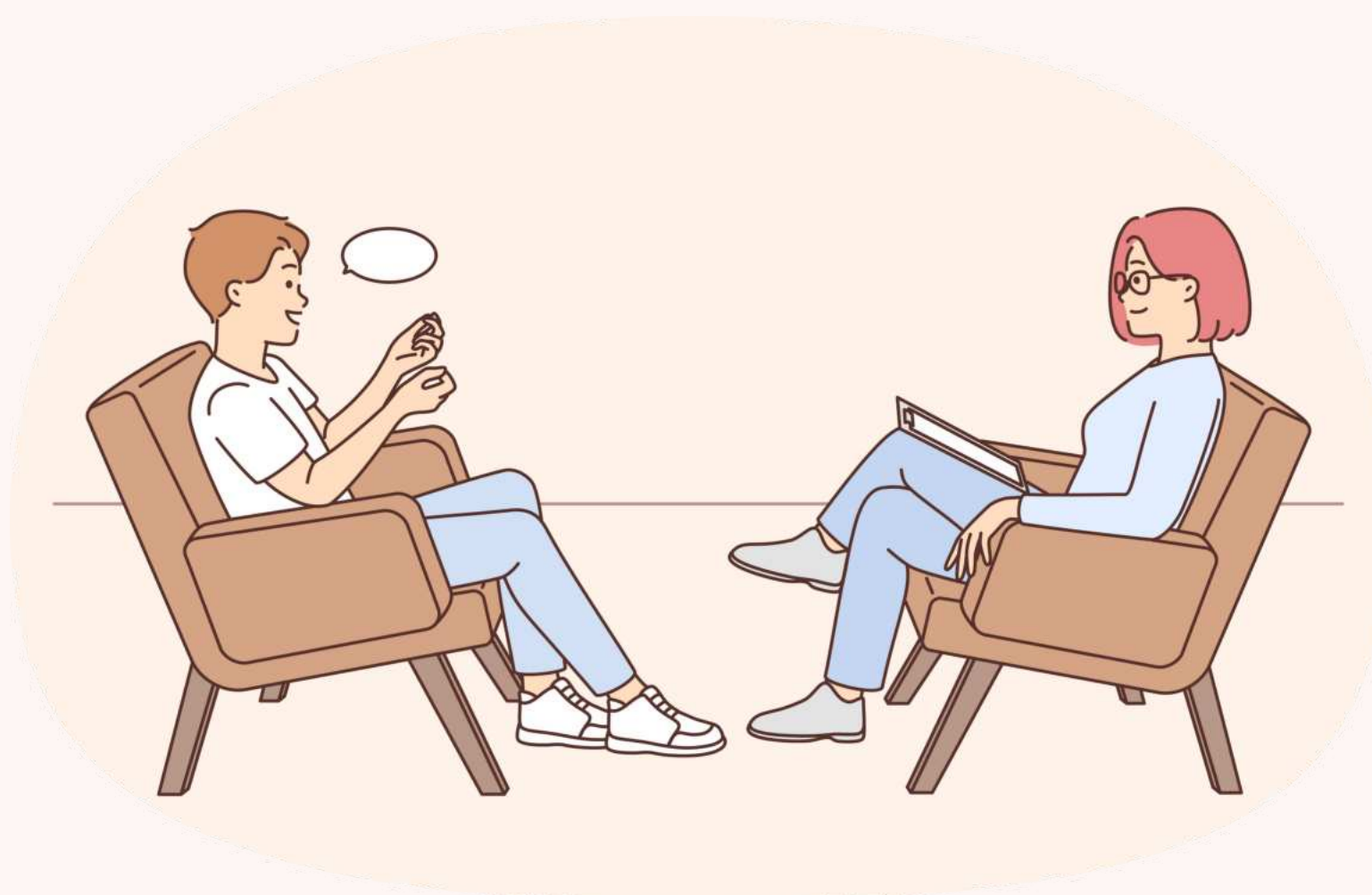
A COVID-19 járvány sokak számára új stresszforrásokat jelentett, beleértve az egészségi aggodalmakat, a társadalmi elszigeteltséget és az iskolai változásokat. Az iskolai teljesítményhez, a pályaválasztáshoz vagy az általános társadalmi elvárásokhoz kapcsolódó nagy nyomás és stressz hozzájárulhat a szorongás és a depresszió kialakulásához. A bizonytalanság és a kiszámíthatatlanság további stresszforrásokat jelenthetnek a gyerekek és serdülők számára. Fontos, hogy a szülők és pedagógusok nyitott kommunikációt és támogatást biztosítsanak a gyermekeknek az ilyen időszakokban.



Hogyan Segíthetnek a Szülők és Pedagógusok?

1. Nyitott Kommunikáció: Fontos, hogy a szülők és pedagógusok nyitottak legyenek a beszélgetésekre és az érzelmek kifejezésére a gyerekekkel és serdülőkkel.
2. Támogató Közeg: Biztosítsanak támogató, biztonságos és megnyugtató környezetet a gyermekek számára otthon és az iskolában.
3. Tudatosság: Legyenek tudatában a fiatalok érzelmi és mentális igényeinek és keressenek segítséget, ha szükséges - akár szakértőket vagy épp támogató közösségeket.

Az egyik fontos tényező, ami hozzájárulhat a gyermek- és serdülőkori mentális egészségi problémák növekvő észleléséhez, az a mentális zavarok egyre jobb megértése és felismerése. A gyerekek és serdülők mentális egészsége kulcsfontosságú a boldog és kiegyensúlyozott életük szempontjából. A szülők és pedagógusok közös erőfeszítései segíthetnek abban, hogy a fiatalok képesek legyenek hatékonyan kezelni a stresszt és szorongást, és fejlődni tudjanak az érzelmi és mentális jólétük terén.



Pánikroham kisokos

Írta: Gazsó Dóra

Napjainkban egyre gyakrabban alakul ki pánikroham a serdülőknél; ezért fontos, hogy fokozott figyelmet fordítsunk a tüneteinek felismerésére és tudjuk, hogyan lehet gyorsan, és hatékonyan segíteni, ha hirtelen jelentkezik egy gyermeknél. A cikkben körüljárjuk, hogy mik is ezek a tünetek, mi áll a pánikroham kialakulásának hátterében, és bemutatok egy pár gyakorlatot is, amivel segíteni tudjuk az érintett személyeket.

Mi is az a pánikroham? Hogyan jelentkezik?

A DSM-V szerint a pánikroham a szorongásos zavarok egyik típusa; olyan hirtelen jelentkező intenzív félelem vagy intenzív diszkomfortérzés, mely néhány perc alatt tetőzik. A pánikroham tünetei lehetnek testi és pszichés tünetek is. Ahhoz, hogy pánikrohamról beszéljünk, legalább 4 tünetnek, egyszerre kell jelen lenni az alábbiak közül:



- mellkasi fájdalom
- fulladás
- hidegrázás vagy forróságérzet
- remegés
- verejtékezés
- légszomj
- hiperventiláció (szapora légzés)
- kábultság
- bizsergés
- szapora szívverés
- hasfájás
- hányás
- hasmenés
- realitásérzék elvesztése
- kontrollérzés elvesztése önmaga felett
- tehetetlenség érzés
- megőrüléstől való félelem
- halálfélelem

Mivel a pánikroham tünetei hasonlítanak a szívroham, valamint az asztma tüneteihez, fontos, hogy minél hamarabb kivizsgálásra kerüljön az érintett személy ezen betegségek kizárása érdekében (Az asztma is együtt járhat mellkasi szorító érzéssel, és nehézlégzéssel, de a pánikrohammal szemben gyakori tünete az erős köhögés, és a sípoló légzés is a hörgők összeszűkülése miatt. Az infarktus szintén erős, markoló mellkasi fájdalommal jár együtt, mely kisugárzik a bal karba is, és a bal ujjak zsibbadását is eredményezheti. Ez a fájdalom hirtelen jelentkezik, és percek múltán sem múlik el; míg a pánikroham percek alatt alakul ki, kicsúcsosodik, majd lecseng).

A pánikroham az intenzitása és gyors, váratlan megjelenése miatt, nagyon ijesztő lehet, éppen ezért elég egy pánikroham megjelenése is ahhoz, hogy megváltozzon a személy viselkedése; valamint, hogy tartósan fennálló félelem alakuljon ki az érintett személyekben egy újabb pánikroham kialakulása és azok következményei (pl. a test feletti kontroll elvesztése) miatt. Pánikbetegségről akkor beszélünk, ha ez a félelem legalább 1 hónapon keresztül fennáll, és/vagy a rohamok miatt a személy viselkedésében maladaptív, káros változás következik be (pl. nem mer kimenni a lakásból, vagy elkerül számára ismeretlen helyzeteket).



Mi áll a pánikroham kialakulásának a hátterében?

A pánikbetegség lehet örökletes, ám sok esetben családon belüli előzmény nélkül is megjelenhet. Látszólag hirtelen és előjelek nélkül jelentkezik, de az első pánikroham megjelenése előtt szinte mindig előzetesen fennálló tartós szorongás áll, tehát egy stresszes időszak, vagy valamilyen trauma átélése (pl., ha haláleset történt, traumatizált a háttér, elhanyagoló környezet áll fenn; vagy abúzus éri a gyermeket). Ezt a szorongást gyakran vélt és nem valós félelmek által megjelenő negatív gondolatok is eredményezhetik.

Megjelenése gyakoribb lehet azoknál a gyerekeknél, akik maximalisták; gyakran szoronganak a teljesítményük miatt; vagy akik ismeretlen helyzetben félénkebbek, visszahúzódóak. Hajlamosító tényező lehet az is, ha a gyermek családjában már van szorongásos zavarban szenvedő személy; ha a szülők túlságosan féltik, vagy túl szigorúak gyermekükkel; vagy ha a gyermek sajátos nevelési igényű.

Kiválthat azonban pánikrohamot bármilyen olyan hely, hang, illat, vagy helyzet, ami hasonlít az első pánik helyzethez; valamint szerepet játszhat benne minden olyan tényező, ami hátráltatja a kialakult belső feszültség adaptív levezetését, pl. a digitális eszközök használata figyelemelterelés céljából.

Ugyan a pánikroham inkább serdülőkorban és felnőttkorban fordul elő, mint kisgyermekkorban, de a gyermekek esetében is számos dolog eredményezhet szorongást (pl. sötétség, egyedüllét, idegenek, szülőktől való távollét, állatok, orvosi vizsgálat, szereplés), szélsőséges esetekben pedig szorongásos rohamokat.

Fontos, hogy komolyan vegyük, ha a gyermek fél valamitől, ne minősítsük hisztinek a reakcióját, ne alázzuk/szégyenítsük meg, hanem nyugtassuk meg és egy nyugodtabb pillanatban beszéljük át vele a történeteket, hogy tudjuk, mitől is fél valójában.

Gyermekeknél az életkorukból adódóan megjelenhetnek a szorongásból fakadó alábbi tünetek is:

- sírás;
- szeretett személybe való görcsös kapaszkodás;
- heves tiltakozás;
- mutizmus (szótlanság, néma hallgatás).

Hogyan tudunk segíteni? Pár tipp/gyakorlat, amit pánikroham esetén alkalmazni lehet:

Átkeretezés

Pánikroham esetén a félelemmel párhuzamosan gyakran megjelennek nagyon erős, negatív gondolatok; így segíthet, ha előre megfogalmazunk olyan pozitív, megerősítő mondatokat, amit pánik helyzetben tudatosan tudunk mondani magunknak: Pl. "Biztonságban vagyok."; "Minden rendben van."; "Jól vagyok.", "Egészséges vagyok."

Légzőgyakorlatok: 4-4-5-4 gyakorlat

- 4 mp-ig szívjuk be az orrunkon a levegőt;
- 4 mp-ig tartjuk bent;
- 5-6 mp-ig fújjuk ki a szánkron keresztül;
- majd 4 mp-ig ne vegyünk levegőt.
- Ismételjük meg 3-4 percig, vagy amíg vissza nem áll a légzésünk nyugalmi állapotba.



Hasi légzés és a lufi fújás

Helyezkedjünk el kényelmesen, és hosszan szívjuk be a levegőt, de figyeljünk rá, hogy a vállunk helyett, a hasunk emelkedjen. Majd hosszan, a szánkron át fújuk ki. Elképzelhetünk egy lufit is, amit éppen felfújunk. Gondolatban képzeljük el a színét, a tapintását, és azt, hogy mekkora a mérete.

5-4-3-2-1 érzékszervi módszer

Vegyél egy mély levegőt (orron be, szájon ki), majd nézz körül, és nevezz meg:

- 5 dolgot, amit magad körül láatsz;
- 4 dolgot, amit érzel (pl. a talpad a padlón/cipőben; a szék támlája; meleg napfény a bőrödön);
- 3 dolgot, amit hallasz;
- 2 dolgot, aminek az illatát érzed (vagy szeretnéd érezni);
- 1 dolgot, aminek az ízét érzed (vagy szeretnéd érezni).

A gyakorlat végén vegyél még egy mély lélegzetet. Ez a gyakorlat segít a figyelmünket a pánikról máshová helyezni.

Folyadékbevitel, borogatás

Roham esetén segíthet, ha fogunk egy pohár vizet és nagyon lassan, pici kortyokkal isszuk meg. A víz hígítja a vérünket, így a folyadékbevitellel - amellett, hogy lenyugtat bennünket -, a szívünket is megtámogatjuk. A hűvös (nem jéghideg) borogatás is nyugtató hatású lehet.



Mivel a pánikroham háttérében gyakran irracionális gondolatok és erőteljes szorongás áll; ezért hosszútávon leghatékonyabban pszichoterápiában lehet kezelni, melyet gyakran kognitív és viselkedésterápiás eszközökkel kombinálnak. Ha a gyermeknél gyakran tapasztalunk szorongásos tüneteket, vagy sokszor jelentkezik nála pánikroham, mindenképp keressünk fel egy szakembert: pszichológust, ifjúsági- és gyermekklinikai szakpszichológust vagy pedig gyermekpszichiátert!

Források:

Csóti, M., & Márta, S. (2006). Gyermekkori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok. Pro Die. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). [DSM 5. Referencia kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz.] Oriold és Társai, Budapest, 2014.
<http://panikbetegseg.eu/cikkek/a-panikbetegseg-kialakulasanak-lehetseges-okai/https://neszorongj.hu/szorongasos-roham-gyerekeknel-igy-kezeld/>



Mit tegyünk, ha észrevesszük, hogy gyermekünk bántja magát?

Írta: Tóth Rebeka

Vágásnyomok a karon, lábon? Karcolások a kézfejen? Már akár 11-12 éves korban is észreveheti a szülő a gyermekén az önsértés jeleit.

Az önsértés egyfajta tünet, amely minden esetben valami jóval mélyebbnek a jele. Nagyon sokszor megfigyelhető az, hogy a gyerekeknek nincsenek jó módszerei arra, hogy levezessék a bennük lévő feszültséget vagy, hogy a számukra kellemetlen érzéseiket kezeljék. Erre egy „hatékony módszer” a vagdosás, amit sajnos sok esetben akár az osztálytársaiktól vagy épp a közösségi médiából is látnak.

Azonban az is előfordulhat, hogy az önsértés öngyilkossági gondolatokkal együtt van jelen, vagy épp egy öngyilkossági kísérletnek az előfutára. Épp ezért nem szabad elbagatellizálnunk! Attól, mert sokan csinálják, egyre „népszerűbb” megküzdési mód, még nincs rendben!



Szülőként rendkívül ijesztő lehet látni, hogy gyermekünk bántja magát. Ennek ellenére nagyon fontos, hogy megértéssel próbáljunk fordulni felé, mikor a probléma kiderül - bármennyire is megrémít minket, vagy értetlenül állunk a helyzet előtt.

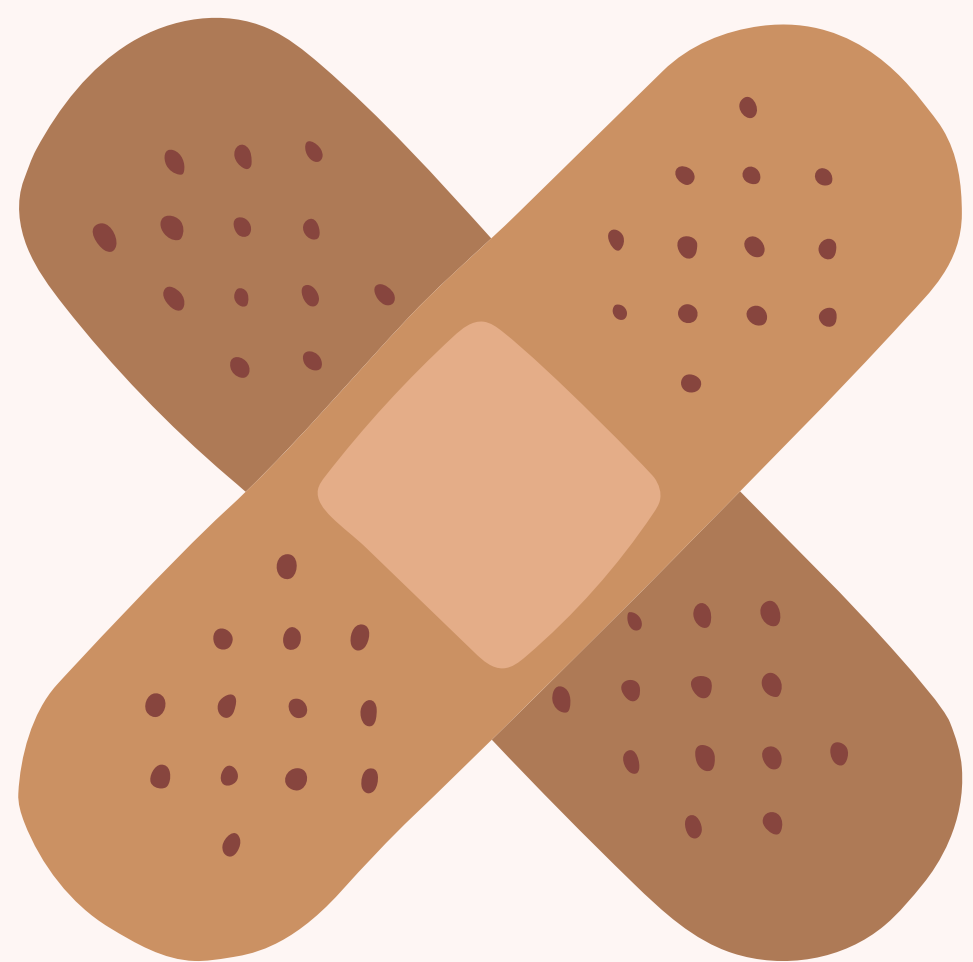
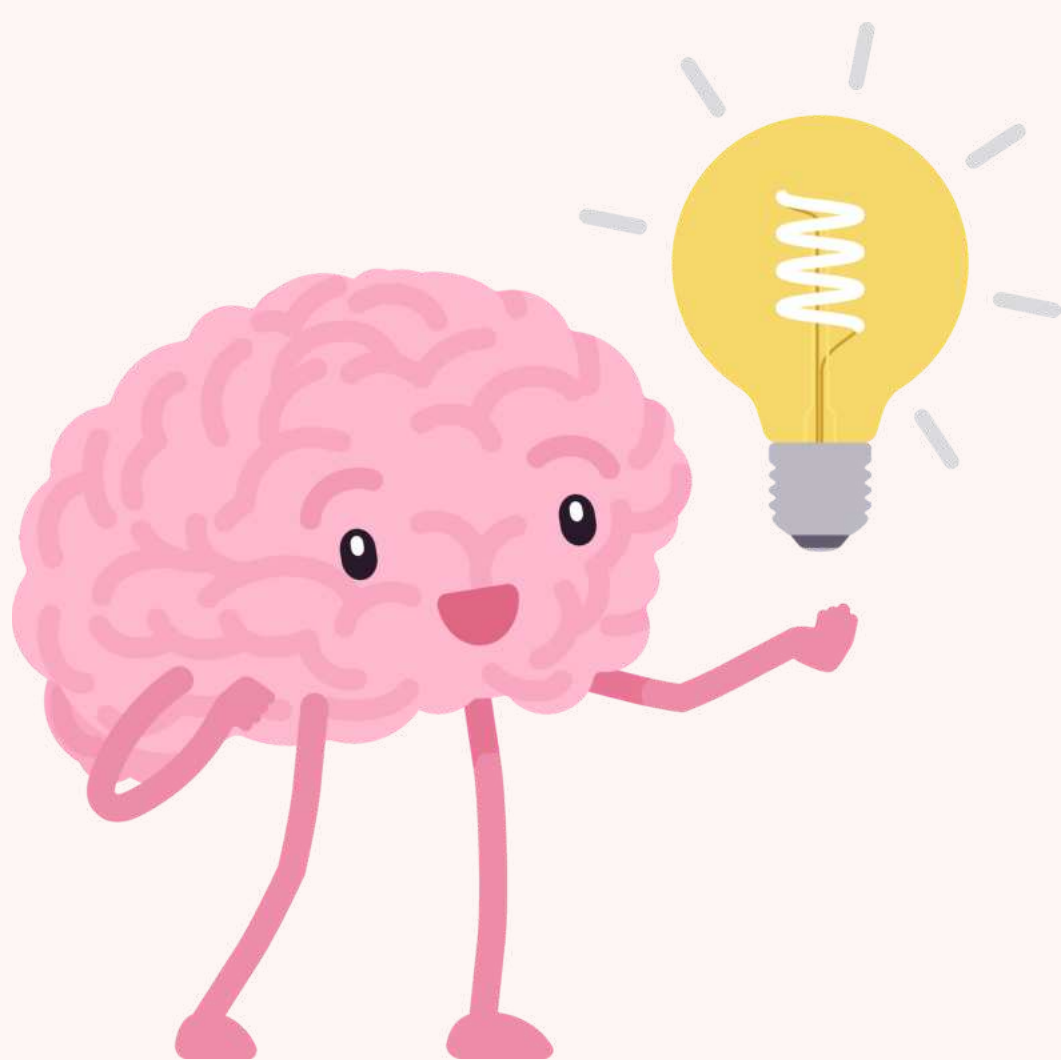
Kérdezzük meg:

- hogy mikor kezdődött!
- mit gondol közben? Mire használja ezt?
- mondjuk el, hogy ez számunkra ijesztő és mindenképpen segíteni szeretnénk neki - ami pszichológus bevonását jelenti.



Büntetéssel és szidalmazással általában azt érjük el, hogy a gyermek legközelebb eltitkolja, vagy az önsértés átalakul valamilyen más egészségtelen viselkedéssé. Azaz a viselkedés nem elmúlik, csak nem tudunk róla.

Ahhoz, hogy később se térjen vissza, szakemberre van szükség. Szakember segítségével fény derülhet a kiváltó okokra, mögöttes motivációra és más stresszkezelő módszereket tanulhat a gyermek. Önsértés esetén tehát minden esetben indokolt, hogy gyermekünket pszichológushoz irányítsuk.



Evészavar kívülről-belülről

Írta: Tordai Luca

„Későn ébredek. Negyed tizenkettő és hiányoztam a délelőtti órákról. Szörnyen érzem magam. Fáj a fejem. A szám kiszáradt. Fáj a torkom. Bedagadt a szemem. Az arcomat is dagadtnak érzem. Felkelek az ágyból és majdnem elájulok, annyira szédülök. Eszembe jut a tegnap esti zabálás és hányás. Annyira szégyellem és utálok magam! Miért csinálom? A fürdőszobába megyek, ráállok a mérlegre. Háromszor is megmérem a súlyomat, hogy biztos legyek benne. Ötvenhét kiló. Egy kilót híztam tegnap este óta. Ez borzasztó. Ma biztosan nem fogok enni, egyáltalán semmit. Három pohár vizet iszom és egy kicsit jobban érzem magam, elhatározom, hogy egész nap koplalni fogok. Töprengek azon, hogy kádban fürödjek, de inkább zuhanyozom, hogy ne lássam a combjaimat szétterpeszkedni magam előtt. Úgy döntöttem, túl kövér vagyok ahhoz, hogy elmenjek itthonról. Elpíszmogok azzal, hogy egy kis rendet csináljak a szobámban és megpróbáljak levelet írni anyámnak, de nem tudok leragadni semminél. Mindig az jár az eszemben, mennyire kövér vagyok. Negyed háromkor ismét megmérem magamat. Ötvenhat és fél kiló. Hurrá! Benézek egy barátnőmhöz. A konyhában van. Odamegyek hozzá, s amikor süteménnyel kínál, megeszem egyet. Még kettőt. Nagyon ideges vagyok most, mert semmit nem kellett volna ennem. Elnézést kérek, kimegyek a vécébe, a csapból vizet iszom, mélyen ledugom az ujjamat a torkomba és megszabadulok a süteményektől. Jobban érzem magam, de egy kicsit remegek, mert arra gondolok, éhes vagyok. Az étellel kapcsolatos gondolatok körbe-körbe járnak a fejemben....

(Életem egy napja- Prológus részlet P.J. COOPER: FARKASÉHÉG c. könyvéből)

A lány, aki ezt a naplórészletet írta, súlyos evészavarral küzd, az egyik gyakori fajtával: bulimiával. Szigorú diétát követ, hogy lefogyjon, egészen addig, míg egy ponton nem bírja tovább tartóztatni magát, és falásroham jön rá, kontrollálhatatlanul sokat eszik. Ezután iszonyú büntudata van, valamilyen módon igyekszik ezt kompenzálni, például azzal, hogy meghánytatja magát.

A másik leggyakoribb evészavar-típus az anorexia, ahol csak a nagyon szigorú diétázás áll fenn, az érintettek akár napokig nem esznek, ami óriási testsúlycsökkenéshez, súlyos egészségkárosodáshoz, és olykor halálhoz is vezethet.

Néhány ok, ami miatt kiemelten fontos az evészavarokkal foglalkozni:

- gyakoriak (a 18-30 közötti nők 2-5%-át érinti),
- rendkívül súlyosak lehetnek (az anorexia hosszan tartó fennállás esetén az esetek 8-10%-ban halálos kimenetelű),
- és gyakran éveken át rejtve maradnak. A bulimia például leggyakrabban átlagos testsúllyal jár, tehát kívülről nem látszik, csak a viselkedésben megfigyelhető, de mivel szégyellik az érintettek, gyakran még a legközelebbi családtagok sem veszik észre.



De hogyan tudja valaki magát halálra éheztetni?

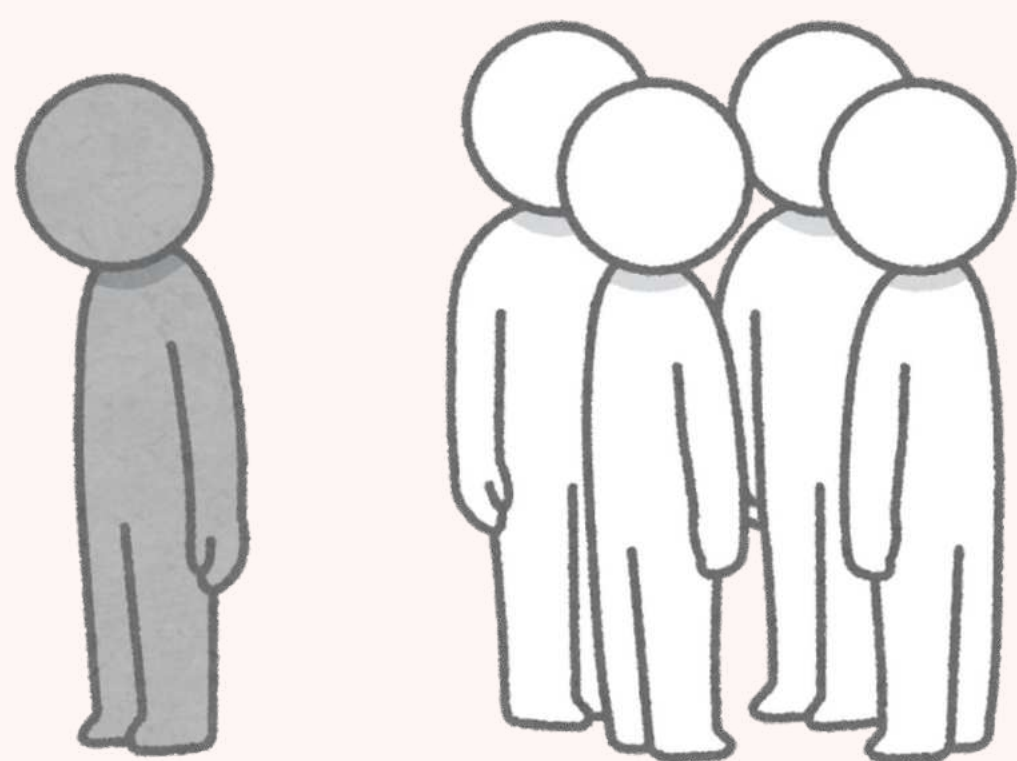
Érthető módon sok szülő kétségbeesetten követeli: valaki mondja már meg végre, mi az oka a lányuk evészavarának?! Sajnos nem lehet egy okot megnevezni, de semmiképpen sem alakul ki egyik pillanatról a másikra. A folyamat, a fejlődés átlátása segíthet a megértésben, ahol számos tényező együttállása vezet az állapot kialakulásához.

Minden evészavar kapcsolódik testképzavarhoz, amikor az önértékelési nehézségek kivetülnek a testre. Az evészavarral küzdők gyakran úgy érzik, ha csak picit vékonyabbak lennének, ha szebbek lennének, akkor szeretnék őket. Sajnos azonban a fogyás önmagában nem oldja fel az egészséges önértékelés hiányát, ezért a folyamat itt nem áll meg. Az érintettek kövérnek látják magukat, függetlenül attól, hogy valójában hogy néznek ki.

Fontos tényezők - amik evészavarhoz vezetnek - a családban keresendők.

Előfordul, hogy a gyermek olyan mintát lát, ahol (gyakran az anya) nincs megelégedve a kinézetével, nem a belső igényeinek megfelelően táplálkozik, hanem szigorúan korlátozza magát.

Gyakran fontos téma az önállóság és a kontroll: az evés szigorú korlátozását az önállóság iránti igény is táplálhatja a gyermekekben, ha az más módokon elérhetetlen számukra. Találnak valamit, amit csakis ők irányítanak: az evést vagy inkább nem-evést.



A családi okokat azért fontos hangsúlyozni, mert a gyógyulás kulcsa is itt van, a leghatékonyabb gyógymód a családterápia (súlyosabb esetekben az orvosi kezelés kiegészítéseként). Számos orvos és terapeuta számol be arról, hogy azt tapasztalják, a leginkább hadra fogható segítő erők a családból származnak, a családtagok sokkal többet tudnak segíteni, mint azt gondolnák.

A társadalmi elvárások, a média által közvetített szépségideál azt táplálja belénk, ha így és így nézel ki, akkor vagy jó. Az utóbbi években a közösségi médiából ömlenek a fiatalokra az ehhez hasonló üzenetek. Azt, hogy az evészavarok jelenlétéhez mennyire hozzájárul a média, onnan is lehet látni, hogy az utóbbi években jelentősen emelkedett az evészavarokkal küzdő fiatalok száma. Az egyetlen megoldás, ha a gyermekekben tudatosítjuk a közösségi média káros hatásait, és támogatjuk őket abban, hogy más módokon töltsék a szabadidejüket.

Kellő odafigyeléssel, tudatossággal és érzékenységgel egy súlyos evészavar kialakulása előtt is észrevehetőek a jelek, például az önértékelés körüli problémák, vagy az étkezéssel és testképpel kapcsolatos szorongás. A háttérben mindig lelki okok is állnak, tehát pszichológus bevonásával, családterápiával, vagy más pszichoterápiákkal lehet a gyerekeket a gyógyulás útján elindítani. Ez igaz a súlyos, már előrehaladott állapotokra is, ahol a pszichoterápia/ családterápia elengedhetetlen az orvosi kezelés mellett.

Zárásképpen szeretném megosztani egy evészavar-specialista orvos, **Túry Ferenc gondolatait:**

“Megmondom őszintén: igen megkedveltem az evészavaros betegeket. Makacs akaratosságuk erőt jelent; kreatívak, okosak, fontos számukra a családjuk. Lenyűgöz az a heroikus erőfeszítés, amellyel változást próbálnak elérni életük egy fontos területén – más kérdés, hogy a célt sokszor nem tudják pontosan megfogalmazni, s a változás eszközeként az evés szokatlan területét találták meg.”

Források:

Cooper, P. J. (1994). Bulimia nervosa. [Farkaséhség].

Ferenc, T. (2005). Anorexia, bulimia: Önsegítő és családsegítő kalauz. Print X Budavár Kiadó.



Hogyan legyünk jelen saját életünkben?

Szondy Máté: Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája – könyvajánló

Írta: Gyulai Anikó

Az iskolai év végéhez közeledve sokan érezhetjük úgy, hogy tartalékaink kimerültek és már csak a nyár gondolata éltet bennünket. Addig pedig még több-kevesebb akadály és nehézség tornyosul előttünk – amelyeknek gyakran már a gondolata is kimerítő lehet -, de pislákoló fényként ott van az alagút végén a nyár. A vakáció, amitől azt várjuk, hogy szabadságot, megváltást, feltöltekezést hoz és ami alatt végre lesz időnk, hogy utolérjük magunkat. De addig? Addig nincs megállás! Ki kell bírni! Marad az ábrándozás és a tervek szövögetése a szünidőre. És a nyár jön, majd megy. Bár tud valódi feltöltődést nyújtani egy-két kikapcsolódással töltött nap, utána visszatérünk teendőinkhez, tesszük tovább a dolgunkat, és hamarosan új eseményt tűzünk ki, amit várhatunk.

Ha jobban belegondolunk, ez nem csak ebben az időszakban és nem csak ekkora távlatokban jellemző ránk. Hétről hétre, napról napra megéljük ezt kicsiben: mikor már a munkába menet arra gondolunk, mit fogunk csinálni, ha hazaérünk; mikor a reggeli órákban az ebédről ábrándozunk; vagy amikor már hétfőn a péntek délutánt várjuk; addig is a túlélésre játszunk. Így telik életünk egy jelentős része.

Többek között erre a küzdelmes állapotra kíván alternatívát bemutatni Szondy Máté *Megélni a pillanatot* című könyve, a mindfulness, avagy a tudatos jelenlét gyakorlása által. De mit is jelent ez pontosan? Hogyan lehet valóban jelen lenni a pillanatban?

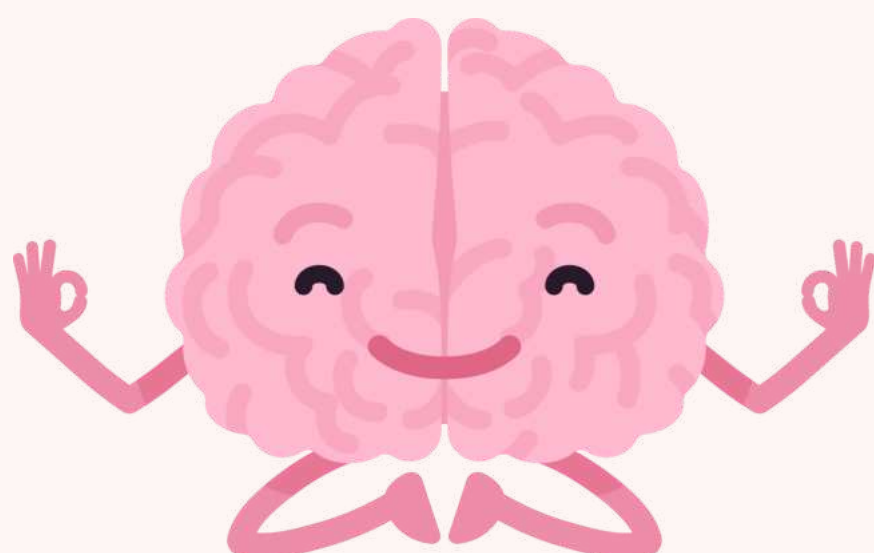


Tudatos jelenlét

Egyes kutatások azt mutatják, hogy az emberek átlagosan éber idejük 47%-át töltik a fentiekhez hasonló állapotban, a jelen valóságtól távoli gondolatokba merülve. Ez nem feltétlen korlátozódik valamiféle várakozásra, sőt! Gyakran ezek a gondolati elkalandozások kimondottan nyomasztó tartalmúak. Sokan hajlamosak arra, hogy negatív forgatókönyveket gyártsanak, részletekig menően elképzelve, hogy milyen lesz például, ha kirúgják őket a munkahelyükről, amiért nem sikerült egy határidőt tartani. És amint elképzelik, már hat is rájuk a felvázolt helyzetek megsemmisítő ereje és akár olyan nyomorultul érezhetik magukat, mintha valóban átélték volna az adott szituációt. Bár a nyaralás tervezgetése lényegesen kellemesebb módja a fantáziálásnak, egy közös: mindkét esetben lemaradunk annak megéléséről, ami adott pillanatban történik velünk.

A tudatos jelenlét (eredeti megfogalmazásban: mindfulness) azt az állapotot jelenti, amikor figyelmünket tudatosan a jelen történéseire, az abban megélt testi, lelki élményeinkre irányítjuk és ítékezésmentesen átadjuk magunkat ezeknek. Például tudatosítjuk, hogy madárcsicsergés hallatszódik be az ablakon, a ki nem vágott ruhacímke piszkálja az oldalunkat, vagy, hogy éppen egy kissé idegesek vagyunk. Ilyenkor egyszerűen átéljük külső és belső tapasztalatainkat, nyitottsággal, érdeklődéssel fordulva feléjük. Nem próbálunk rajtuk változtatni, nem minősítjük azokat, legyen az öröm, szomorúság, izgalom vagy bármi más. Csak megéljük saját létünket a jelen pillanatában.

A mindfulness kifejezés mára egy igen népszerű pszichológiai irányzatot is jelöl, mely a tudatos jelenlét pozitív hatásait felismerve különböző gyakorlatokon keresztül igyekszik tanítani ezt a fajta működést.



A tudatos jelenlét gyakorlásának pozitív hatásai

A könyv komoly meggyőző erővel mutatja be, hogy milyen testi és mentális előnyeink származhatnak abból, ha több időt töltünk ebben az állapotban. Számos kutatási eredménnyel szolgál annak alátámasztására, hogy a tudatos jelenlét gyakorlatok - rövid és hosszútávon - stresszcsökkentő, hosszútávon immunerősítő hatással bírnak, hatékonyak a szorongás és depresszió kezelésében és megelőzésében, csökkentik a fájdalomhoz kapcsolódó szenvedésérzést, növelik az élettel való elégedettséget, önbecsülést, valamint a koncentrációs képességet. A mindfulness technikáknak ezeket a most felsorolásszerűen említett előnyeit a szerző kiemelkedő igényességgel fejt ki és precízen magyarázza, ezzel nagyban növelve az olvasó elköteleződését a tudatos jelenlét gyakorlása mellett.

Tudatos jelenlét gyakorlatok

A könyv szintén nagy erényének tartom, hogy nem csupán elméleti síkon mozgatja meg az olvasót, hanem érdekes feladatokra, rövid tesztekre, gondolatkísérletekre hív bennünket, amelyek könnyen befogadhatóvá teszik az elméleti tartalmat is. Számos hasznos gyakorlatot találunk, amellyel szoktathatjuk magunkat a jelen tudatosabb megéléséhez. Ezek közül szeretném most a számomra legmaradandóbbat idézni, melyhez csupán egy szem mazsolára van szükség (amiről szabadelvűen úgy gondolom, hogy helyettesíthető bármivel, ami emberi fogyasztásra alkalmas).



A mazsola

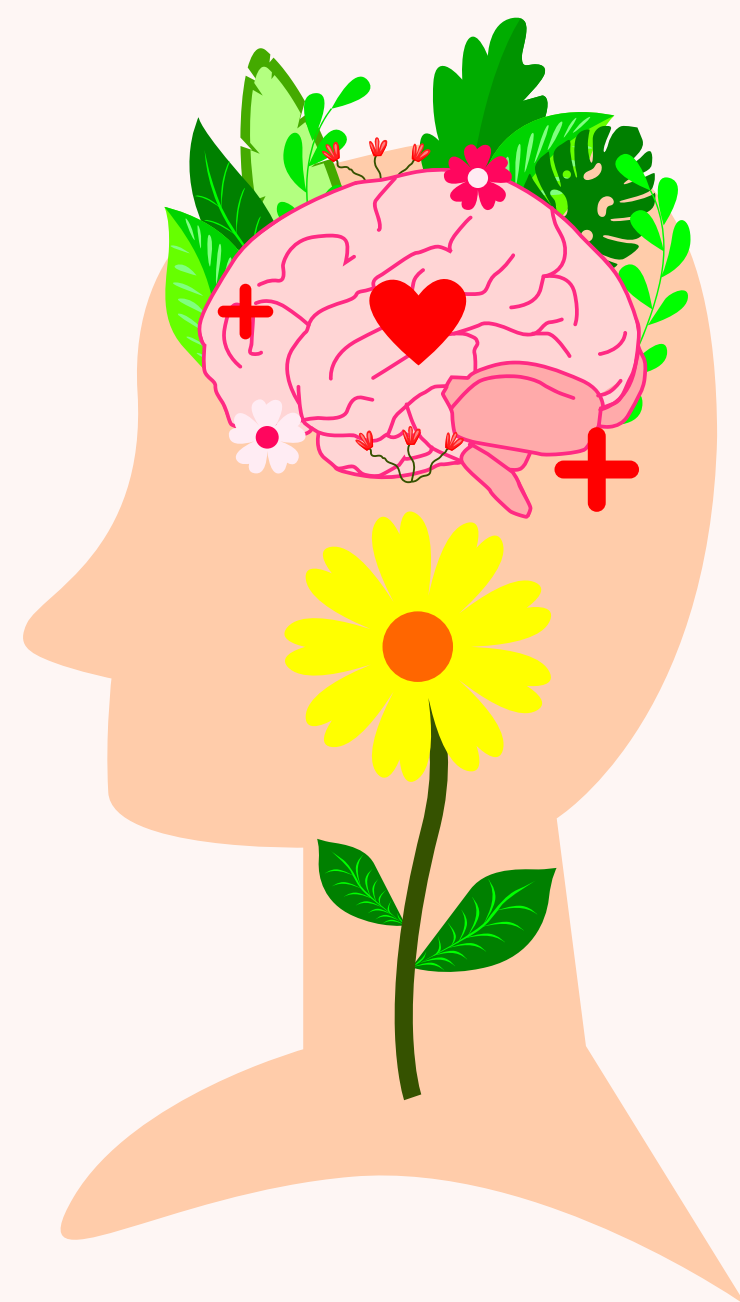
„Ez a gyakorlat arra irányul, hogy a szokásostól eltérő módon, sokkal alaposabban vizsgáljon meg egy mazsolát. Először fogja a kezébe, és nézze meg tüzetesen. Forgassa körbe, vegyen észre rajta minden apró redőt, hullámot és fodrot. Figyelje meg a színeit, a fény és árnyék játékát a felületén. Most csukja be a szemét, és lassan tapogassa végig az ujjbegyeivel. Érezze meg az összes barázdát és göröngyöt az ujjai alatt. Ezután emelje az orrához a mazsolát, és szívja be mélyen az illatát. Most pedig emelje a füléhez, és kicsit morzsolgassa meg ujjbegyeivel (valószínűleg most csinál ilyesmit életében először) – figyelje meg, hogy milyen hangot ad ki. Ezek után végre a szájába teheti – de még ne nyelje le! Először nyelvével is alaposan tapogassa végig az egész felületét, majd finoman harapjon rá: érezze, hogy milyen az íze, az aromája. És most végre lenyelheti – figyelje meg, milyen utóízt hagy maga után. “

A könyvben számos hasonló feladattal találkozhatunk, melyekhez - ezen egy kivételével - semmilyen eszköz nem szükséges, bárhol és bármikor elvégezhetőek. A fejezetek sűrűn-tagoltak, így olvasásukra tökéletesen alkalmas akár egy rövidebb buszút is.

Bátran ajánlom Szondy Máté írását mindenkinek, aki úgy érzi, hogy fejben mindig máshol jár, legyen az akár a múlt, akár a jövő, vagy épp egy fiktív helyzet. Bízom benne, hogy akiben kérdés vagy kétely merült fel az olvasottakkal kapcsolatban, az előbbire választ, az utóbbira feloldást talál a könyvben.

FORRÁS:

Szondy, M. (2012). Megélni a pillanatot: mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó Kft.



Reziliencia - a lelki rugalmasság

Írta: Gelniczky Blanka

Szélroham

Láttad-e a fát,
mikor hirtelen
szél karolja át?
Ahogy birtokba veszi
láthatatlan
áradatban:
egyik oldala csupa rezgés
míg a másik még
moccanatlan.
(Weöres Sándor)



Ahogy egy fa kidőlhethet, vagy épp megerősödhet, úgy ránk is különböző hatással lehetnek a nehézségek. A gyerekeknek olyan problémákkal kell megküzdeniük, mint az új iskolához, osztályhoz való alkalmazkodás, a társaik általi zaklatás vagy akár az otthoni nehézségek. Az a képesség, hogy e kihívások, stressz ellenére is boldogulnak-e, az ellenálló képességükből fakad. A jó hír az, hogy a lelki ellenálló képesség, avagy a reziliencia tanulható és segíthet kezelni a stresszt, a szorongás és a bizonytalanság érzését.



Pár javaslat az Amerikai Pszichológiai Társaságtól, hogy hogyan segíthetjük a gyerekek és serdülők rezilienciáját:

Kapcsolódás

Támogassuk a gyerekeket abban, hogy kapcsolódjanak a barátaikhoz és együttérzéssel tudjanak fordulni egymáshoz. Az stabil családi hálózat kiépítése szintén megtartó erővel bír.

Segítségnyújtás és öngondoskodás

A gyerekek magabiztosabbnak érezhetik magukat, ha segítenek másoknak. Az önzetlen cselekvés pozitív érzelmi állapotot teremt, az empátia gyakorlása pedig belső erőforrás. Emellett az önegyüttérzés és a saját magunkról való gondoskodás is fontos üzenet a gyerekek számára.

Célok elérése

A célok kitűzése segít a gyermekeknek egy adott feladatra összpontosítani, elérésük pedig növeli az önbizalmat és a kontroll érzését. Fontos erőforrásunk a kontroll, hit abban, hogy van ráhatásunk az eseményekre. Emellett az optimista gondolkodás, a remény, a hála gyakorlása is elsajátítható, és segíti a megküzdést nehéz helyzetekben.



Változás

A reziliencia önmagában feltételezi a rugalmasságot, viszont a változás ijesztő lehet. Bátorítsuk a gyerekeket, hogy elfogadják és megértsék ennek a szükségességét. Az iskolai előremenetel például hangsúlyozhatja, hogyan fejlődnek a diákok évről évre és ez a változás milyen lehetőségeket rejt magában.

Felhasznált irodalom:

American Psychological Association (2012). Resilience guide for parents and teachers.
<https://www.apa.org/TOPICS/resilience/guide-parents-teachers>

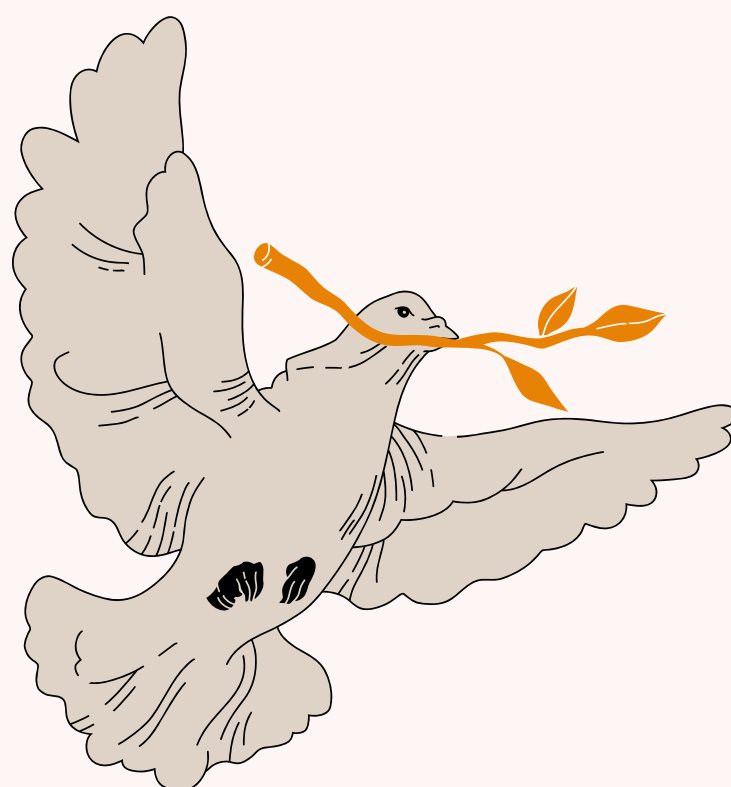
Miért fontos a rituálé a gyerekek, családnak?

Írta: Sándor Csenge

(KIDA szakkollégium hallgatója)

A gyerekek jogai, pszichés és szociális fejlődése olyan terület, amely mindenkit érint. A mindennapok során azonban gyakran háttérbe szorul a gyermekek védelme, pedig ők a legkiszolgáltatottabb csoport az egész társadalomban. A gyerekek fejlődéséről való informálódás hozzásegíti a felnőtteket egy empatikusabb és érzékenyebb működéshez. Ha megértjük azt, hogy mi miért és hogyan történik velük, a saját fiatalkori élményeinket is jobban keretbe helyezhetjük, feldolgozhatjuk.

A rituálékról sokaknak a vallás és vallási szertartások jutnak eszébe. Ezek a szokások, melyek a mindennapok részévé válnak - mint az imádkozás, egy szent kép magunknál hordása, vagy egy nyaklánc viselése -, emlékeztetnek Isten jelenlétére az életünkben, arra, hogy vigyáz ránk, hogy tartozunk valahova, hogy biztonságban vagyunk. A gyerekek növekedése során erre ugyanúgy - ha nem még nagyobb - szükség van. Az ő életükben minden új, a világ ismeretlen és kiszámíthatatlan, ezért kihívással járhat egy számunkra talán teljesen természetes szituáció is. Ráadásul nehéz helyzetek esetén nincsenek (még) megküzdési mechanizmusaik vagy erőforrásaik. Egy gyerekek a megfelelő fejlődéshez tehát elsősorban biztonságra, kiszámíthatóságra és rendszerre van szüksége.



A rituálék pontosan ezeket teremtik meg. Ilyen szokás lehet például az esti altatás, ami több okból is kiemelten fontos egy gyereknek. Ekkor tudja feldolgozni a nap során vele történt eseményeket, elmesélni a szülőnek, közösen megbeszélni és értelmezni azt. A sötétől vagy rémálmoktól való félelemmel szemben pedig biztonságot ad egy ölelés, vagy összebújás. Ha esténként ez megtörténik, akkor a gyermek nyugodtan tud elaludni. Ellenben azzal, ha (szélsőséges példával élve) minden nap más órában alszik el, más vagy épp senki sem altatja. Esetlegesen nem tudja, hol van az édesanyja vagy mikor ér haza. Még felnőttként is nehéz úgy álomra hajtani a fejünket, hogy nem tudjuk mi történik éppen egy szeretettünkkel, mert nem érjük el őt telefonon. De egy gyereknek, akinek az időérzéke még nem fejlődött ki, az édesanyja pedig a világot jelenti, az ilyen helyzetek borzasztó nagy stresszel járnak.



Az esti rituálén túl számtalan olyan esemény adódhat egy nap során, amelyben a gyermek kihívással szembesül. Reggelente el kell búcsúznia a szülőtől és egy másik közösségben megállnia a helyét. Sokszor megesik, hogy nehezen megy az elválás, hiszen a gyerek szorong attól, mikor látják egymást újra, mit jelent az, hogy munka után. Ilyenkor rituálé lehet az, hogy az elköszönésnél a szülő kiemeli a gyerek erősségeit, olyan szavakat mond neki, amik megerősítik abban, hogy képes uralni a helyzetet. Vagy egy kis amulettet adhat - egy játékot vagy képet -, amire ha a gyermek ránéz, tudja, hogy nincs egyedül, biztonságban van. Ez pont olyan mágikus működéssel bíró tárgy lehet, mint egy rózsafűzér hordása, aminek segítségével az isteni gondviselést éljük meg.

A rituálék ritkább de ismertebb formáját jelentik az ünnepek. Ilyenkor a család összegyűlik, megéli a közös családi identitást, felelevenítve a saját gyermekkorából hozott hagyományokat, melyek továbbadódnak generációról generációra. A múltunk ismerete, felmenőink emlékének életben tartása erőt ad. Napjainkban problémát jelent, hogy az emberek a gyökértelenség érzésével küzdenek. Ha nincs mihez visszanyúlnom, miből építkezzek? Ezért fontos megtartani ezeket a szokásokat, erősítve a családhoz tartozást, ami így a mindennapi nehézségek során arra emlékeztet, hogy van védőhálónk, van hova fordulni, nem egyedül vagyunk a világban.

Az ünnepekhez kapcsolódó rituálék lehetnek a születésnapok vagy épp a nagy életesemények megünneplése is. A gyerekek számára ez többnyire az ajándékokat és tortát jelenti. Ilyenkor érdemes visszatekinteni az elmúlt egy évre, elmondani a gyermeknek miért szeretjük őt, miben fejlődött, mit tanult, miért vagyunk rá büszkék. Ezekkel a mondatokkal növeljük az elfogadás érzését, a gyermek önbizalmát, önértékelését, nem beszélve arról, hogy a saját identitásának kialakításában is hasznos lehet.

Hasonló helyzet lehet például a ballagás, ahol az ünneplés mellett valaminek a lezárása, elengedése is szerepet kaphat. Ezek a rituálék szülőként ugyanolyan jelentőséggel bírnak, hiszen egy új élethelyzethez kell alkalmazkodni, az eddigi szokásokat pedig újak váltják fel.

Tekinthetünk úgy a gyerekekre, mint egy facsemetére. Ha mindennap öntözzük, kitartóan gondját viseljük, segítünk neki az évszakok váltakozását könnyebben viselni, évek múltán életerős, terebélyes fa lesz belőle. Ez sok időt és energiát igényel, de később megpihenhetünk lombjai alatt, hiszen a bele fektetett energia – szeretet, törődés, odafigyelés meghozza a gyümölcsét.

