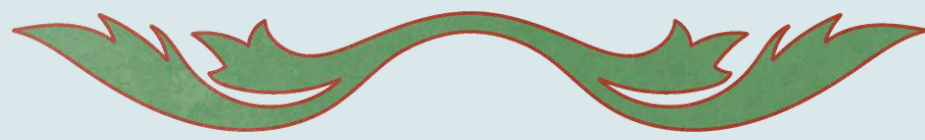




# hírlevél

## 2026 április



### szerzők

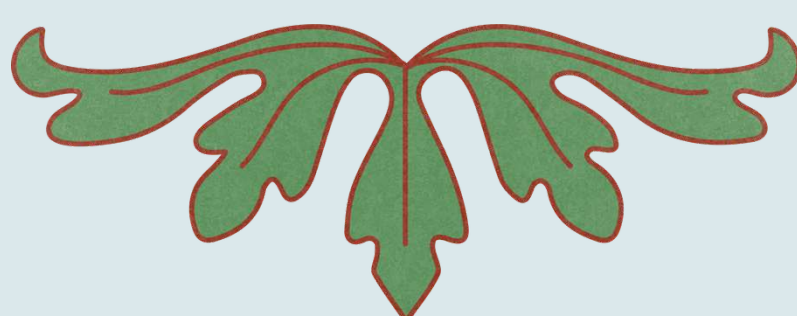
Gazsó Dóra  
Ősze Vanda Vanessza  
Gazsó Hanna  
dr Novák Ágnes  
Fábri Péter  
Czárth Zsófia

### szerkesztette

Bertók Dorottya  
Lukács Panka

### tartalom

Tavaszi nagytakarítás kívül és belül  
Érettségi előtt: hogyan támogathatjuk a gyerekeket stressz nélkül?  
Erdőfürdőzés - elmélyülés a kiegyensúlyozottabb mindennapokért  
Bizonytalan világ, bizonytalan gyerekkor - mi segíthet a gyerekeknek?  
Miért nem hallgatnak ránk a gyerekek - és miért egyre agresszívebbek egymással az iskolában?  
Miért fontos a természet a gyerekek fejlődésében?  
Tavaszi lélekfrissítés és a közös feltöltődés ereje



# Tavaszi nagytakarítás kívül és belül

Gazsó Dóra

A tavasz a megújulás időszaka. Ilyenkor nemcsak az otthonunkban kezdhetünk nagytakarításba, hanem a gondolatainkban és szokásainkban is. A környezetünk rendberakása hat a mentális állapotunkra, jó hatással van a mentális egészségünkre, fókuszáltabbá tesz bennünket, növeli a produktivitást és csökkenti a kognitív túlterheltséget.

Íme pár tipp, hogyan tehetjük az otthonunkat, munka környezetünket és a gondolatainkat is rendezettebbé:

## Szelektálj

Engedd el a régit, amire már nincs szükséged és engedd be az újat. Nézz be a tárolóba, garázsba, kamrába, vagy akár a szekrények, fiókok legmélyére és válogasd ki azokat a ruhákat, eszközöket, tárgyakat, amikhez már régen nem nyúltál és valójában nincsen rá szükséged. Valamint azokat az ételeket is, amiknek már lejárt a szavatosságuk. Azokat a dolgokat, amik jó állapotban vannak, el is adományozhatod, el is adhatod, vagy tarthattok a szeretteiddel egy olyan délutánt, amikor elcserégetitek ezeket egymás között.

Érdeemes lehet a dolgaink átválogatása közben időt szakítani arra is, hogy átgondoljuk, mik azok a szokások, tevékenységek, vagy gondolatok, amik már nem szolgálnak bennünket, vagy úgy érezzük, érdemes változtatnunk rajtuk. Az alábbi kérdések segíthetnek ebben:

- Mi az a gondolat, szokás, vagy tevékenység a jelenlegi életedben, amitől megszabadulnál?
- Mi az, amit megtartanál?
- Mi az, aminek több helyet adnál az életedben?

## Rakj rendet, rendszerez

Rend a lelke mindennek, hangzik a mondás. A polcok, a befőttesüvegek, vagy a ruháink rendszerezése mellett a gondolatainkban is rendet tehetünk.

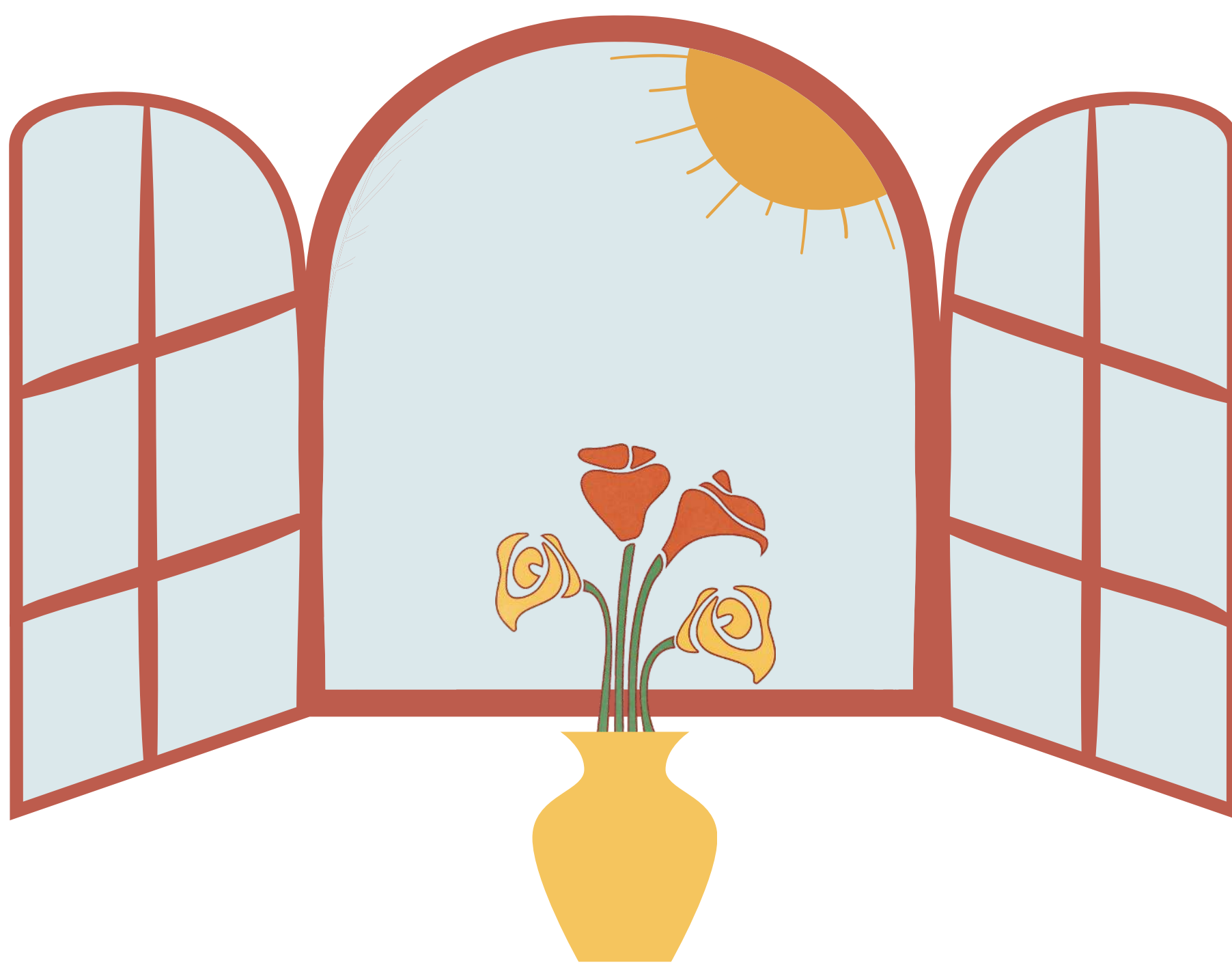
Priorizálhatunk, hogy mi az, ami számunkra most fontos, és átgondolhatjuk, milyen célokat szeretnénk kitűzni magunk elé az elkövetkező időszakra. Ehhez segítséget nyújthatnak a következő kérdések:

- Mi az, amit szeretnék elérni? Mikorra szeretném ezt elérni?
- Mik azok az erőforrások, amik megvannak és segítenek ebben? (akár külső, akár belső erőforrás)
- Mik azok az akadályok (érzések, gondolatok, hiedelmek/tévhittek...), amik szemben állnak velem?
- Mik azok az erőforrások, amikre még szükségem van?
- Készíts tervet! Mit tudok akár már most megtenni a célom érdekében? (1. lépés, 2. lépés, 3. lépés...)
- Miért fontos, hogy elérjem ezt a célt? Milyen pozitív hatásai lesznek?

## Szellőztess

Szellőztess ki a lakást és az elméd! Nincs is jobb, mint mikor kinyitjuk az ablakot, és beengedjük otthonunkba a napsugarak melegével feltöltött friss levegőt. Azonban nem csak a természetet engedhetjük be az otthonunkba, hanem mi is szakíthatunk időt arra, hogy feltöltődjünk a szabadban. Tégy egy hosszú sétát kint a természetben, vagy hazafelé egy parkban, zöld övezetben; és közben szellőztess ki a gondolataidat! Ha teheted ülj ki egy padra, vagy a fűbe, szívda magadba a napsugarakat és figyeld meg, mi vesz körül! Játssz az érzékszerveiddel és keress 5 dolgot, amit láatsz, 4-et, amit megérinthetsz; 3-at, amit hallasz; 2 illatot, amit érzel és 1 ízt, amit érezhetsz vagy szeretnél érezni a szádban! Pihenj meg, kapcsolódj ki és töltdj fel egy kicsit és ha teheted, gondold át közben az alábbi kérdéseket:

- Miben tudok feltöltődni, megpihenni?
- Hogyan tudok kapcsolódni magammal, gondoskodni magamról? Mit teszek/tehetnék ezért?
- Hogyan tudom ezt beépíteni a mindennapjaimba?



# Érettségi előtt: hogyan támogathatjuk a gyerekeket stressz nélkül?

Ősze Vanda Vanessza

A tavasz sok szempontból a megújulás időszaka, azonban gyakran egy másfajta feszültséget is magával hoz. Közeledik a tanév vége, sűrűsödnek a dolgozatok, egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a jegyek, és sok diák számára megjelenik a vizsgákkal, felvételikkel kapcsolatos szorongás. Szülőként és pedagógusként ilyenkor természetes igényünk, hogy támogassuk a gyerekeket a teljesítményük javításában. Ugyanakkor nem mindig könnyű megtalálni az egyensúlyt a biztatás és a nyomásgyakorlás között. Ebben a cikkben ahhoz szeretnék kapaszkodókat adni, hogyan segíthetjük a gyerekeket úgy ebben az időszakban, hogy közben a lelki egyensúlyuk is megmaradjon.

## A stressz nem ellenség

Fontos kiindulópont, hogy a vizsgaidőszakhoz kapcsolódó stressz önmagában bizonyos mértékben kifejezetten hasznos lehet: segíti a fókuszot, növeli a teljesítményt, és jelzi, hogy valami fontos számunkra. A nehézség akkor jelentkezik, amikor ez a feszültség túlzott mértéket ölt. Ilyenkor a gyerekek viselkedése gyakran félreérthetővé válik. A halogatás, a „nem akarok tanulni” kijelentések, az ingerlékenység vagy akár a visszahúzódás mögött sokszor nem motivációhiány, hanem szorongás áll. Gyakran attól fél, hogy nem fog jól teljesíteni. Az elkerülés ilyenkor egyfajta önvédelem: ha nem próbálom meg, nem is tudok kudarcot vallani. Ha ezt a működést felismerjük, máris könnyebben megérthetjük a helyzetet: nem „lustasággal”, hanem egy nehéz érzéssel állunk szemben.

## Támogatás vagy nyomás?

A felnőttek visszajelzései ebben az időszakban nagy hatással vannak a gyerekekre. Sokszor jó szándékból mondunk olyan mondatokat, amelyek azonban észrevétlenül növelik a bennük lévő feszültséget. Az olyan kijelentések, mint „most már igazán összeszedhetnéd magad” vagy „ez az év vége, most dől el minden”, könnyen azt az üzenetet közvetítik, hogy a teljesítmény mindennél fontosabb. Ezzel szemben a támogató hozzáállás nem a teljesítmény csökkentését jelenti, hanem a biztonságérzet erősítését. Olyan egyszerű mondatok, mint „látom, hogy ez most nehéz neked” vagy „kezdjük el együtt valahogy”, segítenek abban, hogy a gyerek ne maradjon egyedül a feszültségével. A pedagógusok szerepe szintén kulcsfontosságú. Már egy apró átkeretezés is csökkentheti a szorongást: „Ez egy alkalom arra, hogy megmutassátok, mit tudtok, és ha nem sikerül jól, még lesz lehetőség javítani.”

## Az elvárások szerepe

Sok gyerek nem csak a környezetéből érkező elvárásokkal küzd, hanem saját magával szemben is kritikus. A „csak az ötös az elfogadható” vagy a „nem hibázhatok” típusú gondolatok belső nyomást hoznak létre. Ebben a helyzetben különösen fontos, hogy segítsünk a reális elvárások kialakításában. Az „elég jó” teljesítmény elfogadása nem a célok feladását jelenti, hanem egy fenntarthatóbb működést.

Amikor egy gyerek csalódott egy négyes miatt, könnyen mondhatjuk: „pedig tudtad volna az ötöst”. Ez azonban megerősíti azt az élményt, hogy ami jó, az mégsem elég. Egy támogatóbb válasz lehet: „ez is egy szép eredmény, nézzük meg, mi ment már jól, és mi az, amin még dolgozhatsz”. A hangsúly így az eredmény helyett a fejlődésre kerül.

## Hogyan kezdjük el a tanulást?

A tanulóval kapcsolatos nehézségek gyakran abból fakadnak, hogy a feladat túl nagy, átláthatatlannak tűnik. Egy „tanuld meg a történelmet” típusú kérés könnyen bénító hatású lehet. Sokkal hatékonyabb, ha a feladatokat kisebb egységekre bontjuk. Például: „olvass el két oldalt, és jelöld be a fontos részeket”. Az ilyen konkrét, rövid lépések segítenek az elindulásban, ami gyakran a legnehezebb része a tanulásnak. A kisebb célok elérése ráadásul sikerélményt ad, ami önmagában is növeli a motivációt. A „megcsináltam egy részt” élménye sokkal erősebb hajtóerő lehet, mint egy távoli, nagy cél.

## A szorongás csökkentése a mindennapokban

A stresszkezelés nem feltétlenül igényel bonyolult technikákat. A rendszeres mozgás, a friss levegő, vagy akár egy rövid séta tanulás előtt vagy közben segíthet „kiszellőztetni” a feszültséget. A rövid szünetek beiktatása szintén javítja a koncentrációt. Hasznos lehet az is, ha a tanulás előtt egy rövid „ráhangolódási” időt tartunk: néhány lassú légzés, vagy annak átgondolása, mi lesz az első kis lépés.

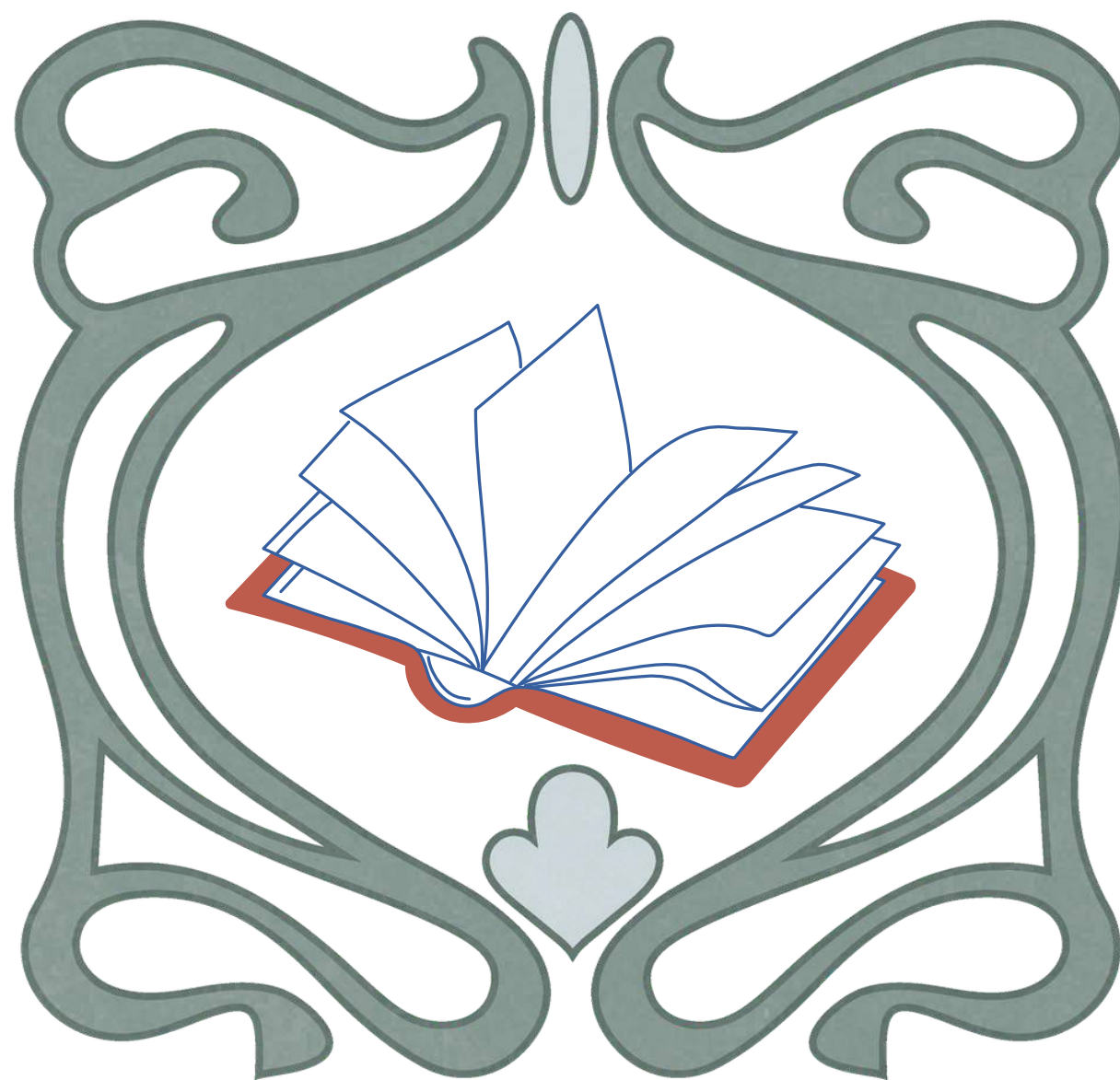
## A hibák szerepének újragondolása

A tanulási folyamat természetes része a hibázás, mégis sok gyerek ezt kudarcként éli meg. Ha a hibákhoz negatív érzelmek társulnak, az könnyen a próbálkozás elkerüléséhez vezet.

Érdemes ezért tudatosan átkeretezni a hibák jelentését. Nem azt hangsúlyozni, hogy „ez rossz lett”, hanem azt, hogy „ez az a rész, amit még gyakorolni kell”. Otthon és az iskolában is segíthet, ha kérdésekkel közelítünk: „mi volt ebben a legnehezebb?” vagy „mit csinálnál másképp legközelebb?”. Ezek a kérdések nem lezárják, hanem továbbviszik a tanulási folyamatot.

## A felnőttek szerepe: biztonságot teremteni

A gyerekek érzelmi állapota nagymértékben függ a körülöttük lévő felnőttek reakcióitól. Gyakran nem is a helyzet önmagában, hanem annak „értelmezése” határozza meg, hogy mennyire élik meg stresszesnek a tanulást. Ha a felnőtt feszült, sürgető, az könnyen azt az üzenetet közvetíti: „veszély van”. Ha viszont nyugodt és támogató, az segít megélni: „ez egy megoldható helyzet”. Egy egyszerű kérdés „miben tudok segíteni?” sokszor többet ér, mint bármilyen tanács vagy számonkérés. A vizsgaidőszak egy fontos tanulási lehetőség: arról, hogyan küzdünk meg kihívásokkal, hogyan kezeljük a stresszt, és hogyan viszonyulunk a saját hibáinkhoz. Ebben a folyamatban a legfontosabb, amit felnőtként adhatunk, nem a tökéletes stratégia, hanem a biztonságos kapcsolódás. Ha a gyerek azt érzi, hogy nem a teljesítményéért, hanem önmagáért fontos, az nemcsak ebben az időszakban, hanem hosszú távon is a fejlődését szolgálja.



# Erdőfürdőzés - elmélyülés a kiegyensúlyozottabb mindennapokért

Szántai Rita

Az utóbbi években egyre többet hallhatunk az erdőfürdőzésről, amely nem csupán egy divatos természetjárási forma, hanem tudományosan is alátámasztott, komplex jólléti gyakorlat. A módszer japán eredetű, és eredeti neve: Shinrin-yoku, amely szó szerint „erdőben való elmerülést” jelent. Az 1980-as években Japánban dolgozták ki válaszként a modern életmód okozta stresszre, és azóta világszerte elterjedt, különösen az oktatás és mentálhigiéné területén.

Az erdőfürdőzés lényege nem a teljesítmény, nem egy túra vagy kirándulás a klasszikus értelemben. Sokkal inkább egy lassú, tudatos jelenlét a természetben. A résztvevők általában egy vezetett folyamat során, kis csoportban vagy akár egyénileg haladnak végig egy erdei útvonalon. A folyamat gyakran egyszerű gyakorlatokból áll: lassú séta, légzőgyakorlatok, csendes megfigyelés, vagy akár egy-egy természeti elem – például egy fa vagy patak – tudatos szemlélése. Nem szükséges különleges felszerelés vagy fizikai állóképesség, így gyermekek és felnőttek számára is egyaránt könnyen hozzáférhető.

Lelki szempontból az erdőfürdőzés egyik legfontosabb hatása a stressz csökkentése. Kutatások kimutatták, hogy a természetben eltöltött idő csökkenti a kortizol (stresszhormon) szintjét, miközben növeli a nyugalom és biztonság érzetét. Gyermekeknél ez különösen fontos, hiszen az iskolai terhelés, a teljesítménykényszer és a digitális eszközök túlhasználata egyre gyakrabban vezet szorongáshoz és figyelmi nehézségekhez.



Az erdőfürdőzés segíthet a figyelem helyreállításában is. Az úgynevezett „figyelem-helyreállítási elmélet” szerint a természet lágy ingerei lehetővé teszik az agy számára a regenerálódást, így javul a koncentráció és a tanulási képesség. Ez pedagógiai szempontból különösen értékes, hiszen már egy rövidebb, rendszeres természetben töltött idő is hozzájárulhat a hatékonyabb tanuláshoz.

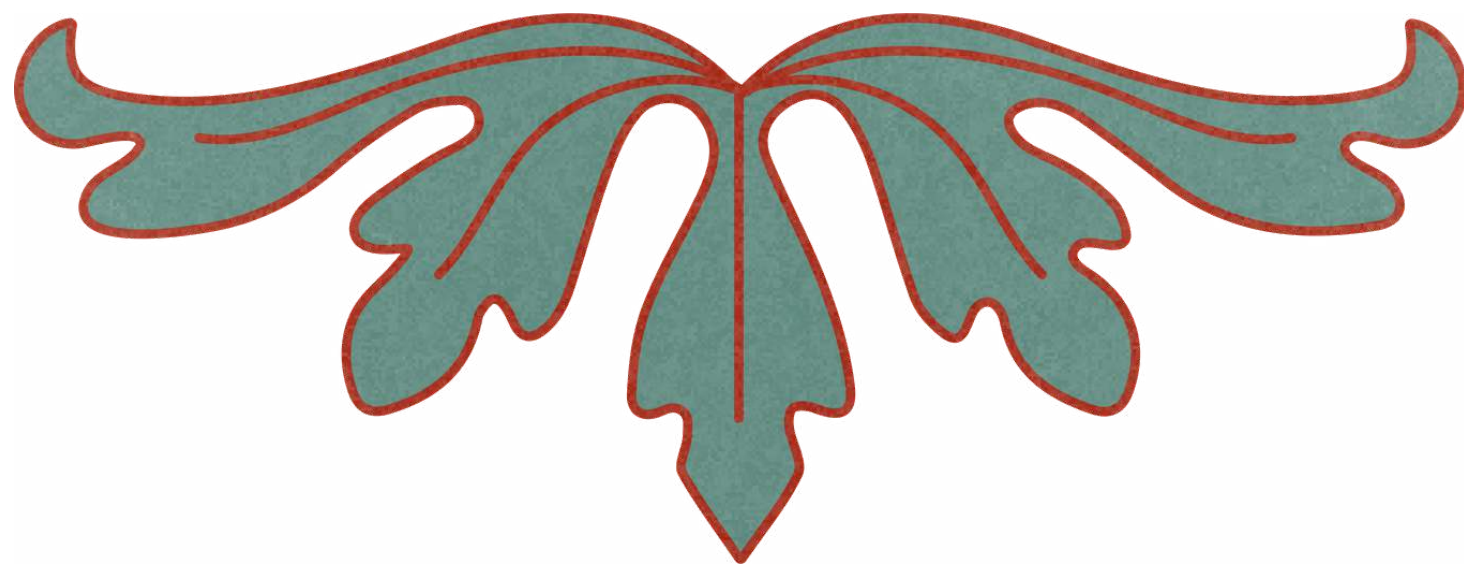
Fizikai hatásai sem elhanyagolhatók. Az erdei levegő gazdag úgynevezett fitoncidokban – ezek a növények által kibocsátott illékony anyagok, amelyek bizonyítottan erősítik az immunrendszert. Emellett a szív- és érrendszerre is jótékony hatással vannak: csökken a vérnyomás, lassul a pulzus, és általános testi ellazulás következik be.

Az erdőfürdőzés különösen hasznos lehet olyan helyzetekben, amikor a gyermek vagy a felnőtt túlterhelt, szorong, nehezen koncentrálnak, vagy érzelmileg kimerült. Iskolai környezetben például beilleszthető osztálykirándulásokba, erdei iskolák programjába, vagy akár rövidebb, tanítás utáni séták formájában is.

Szülők számára pedig kiváló lehetőség arra, hogy minőségi időt töltsenek gyermekeikkel, miközben mindkét fél mentális egészsége erősödik.

Pedagógusok számára az egyik legnagyobb előnye, hogy segít a kiégés megelőzésében. A természetben töltött idő lehetőséget ad a lelassulásra, az önreflexióra, és arra, hogy a tanárok új energiával térjenek vissza a mindennapi kihívásokhoz.

Összességében az erdőfürdőzés egy egyszerű, mégis rendkívül hatékony eszköz a testi-lelki egyensúly támogatására. Nem igényel különösebb előkészületet, mégis mély hatást gyakorolhat mind a gyermekek, mind a felnőttek életére. A természet közelsége nem luxus, hanem alapvető szükséglet – és ennek tudatos megélése kulcs lehet a kiegyensúlyozottabb, egészségesebb mindennapokhoz.



# Bizonytalan világ, bizonytalan gyerekkor - mi segíthet a gyerekeknek?

Gazsó Hanna

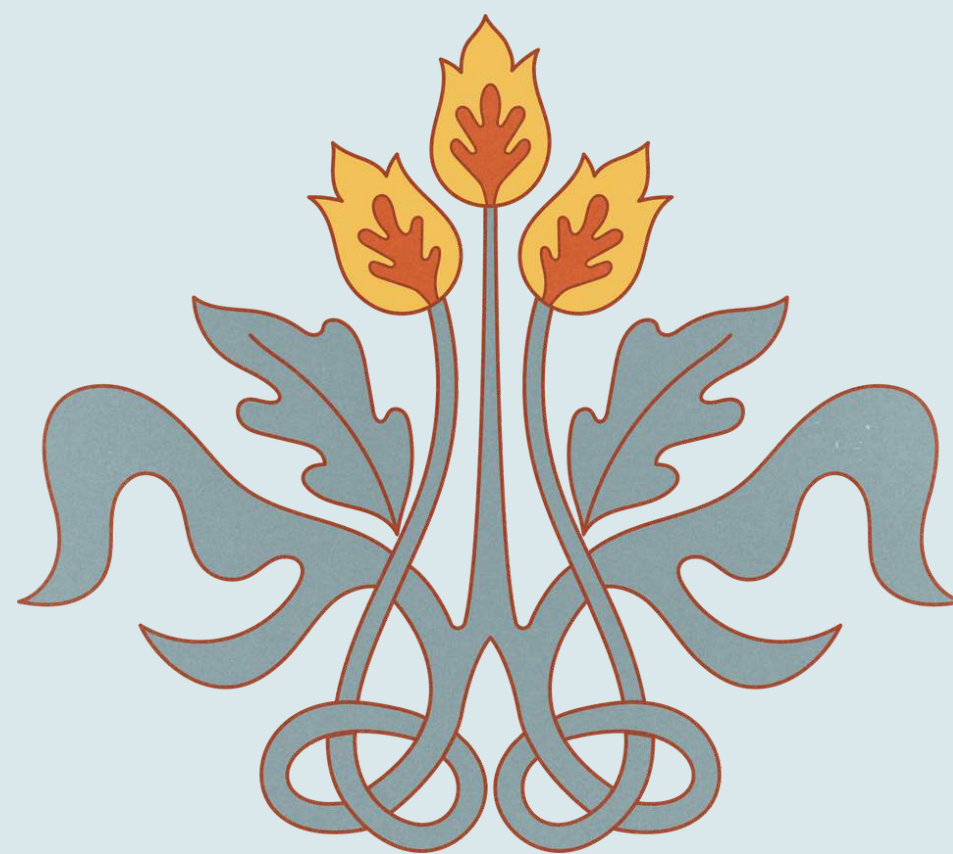
Egyre gyakrabban szembesülünk ugyanazzal a kérdéssel: miért vannak ennyire rosszul ma a gyerekek, miért van ennyi szorongó, feszült, motiválatlan vagy „problémás” gyermek az iskolapadokban? Számos tényezőt érdemes figyelembe venni, ebben a cikkben azonban a rendszerszemléletű megközelítés kerül előtérbe, ami szerint a jelenség megértéséhez nem (csak) az egyéni problémákból kell kiindulnunk. A gazdasági, ökológiai és társadalmi válságokkal terhelt világban a gyerekek reakciói gyakran nem rendellenesek, hanem sokszor teljesen érthető válaszok egy kiszámíthatatlan környezetre. A fejlődéslélektan régóta hangsúlyozza, hogy a gyermek biztonságérzete nem önmagából fakad, hanem a gondozó idegrendszerében gyökerezik. Ma azonban egyre több felnőtt él tartós feszültségben, egzisztenciális bizonytalanságban, információs túlterheltségben. Amikor a felnőtt idegrendszere folyamatos készenléti állapotban működik, a gyermek ezt – a kapcsolati szabályozás finom mechanizmusain keresztül – átveszi. Ebben a helyzetben az érzelmi túlterheltség, a szorongás vagy éppen a visszahúzódás nem meglepő, és nem is kezelhető pusztán a gyermek szintjén.

Talán az az egyik legnehezebb felismerés, hogy nem tudjuk megóvni a gyerekeket a bizonytalanságtól. De attól még nem kell egyedül maradniuk benne. A reziliencia sokszor nem más, mint annak az élménye, hogy van valaki, aki mellettünk marad a nehézben, vannak kapaszkodóink, ami segíthet a krízisekkel való megküzdésben. Ezek a kapaszkodók gyakran meglepően egyszerűek, mégis következetességet igényelnek. Ha a felnőtt képes validálni az érzéseket – kimondani, hogy igen, most tényleg nehéz –, akkor megszűnik az a belső feszültség, amely a kimondatlan és a megélt valóság között feszül. A valóság őszinte, életkornak megfelelő kimondása például nem gyengíti, hanem stabilizálja a gyermeket. Ugyanilyen fontos a cselekvőképesség élménye. A polikrízis egyik legrombolóbb hatása a tehetetlenség érzése, amely könnyen tanult tehetetlenséggé alakul. Amikor azonban a gyerekek lehetőséget kapnak arra, hogy akár kis lépésekben is hatással legyenek a környezetükre-döntésekben, közös projekteken, felelősségvállalásban-, visszanyerik azt az alapélményt, hogy nem pusztán elszenvedői a történéseknek. A kiszámíthatóság szintén kulcsfontosságú. Egy strukturálatlan, gyorsan változó világban a mindennapi rituálék – az ismétlődő, megtartó keretek – nem csupán szokások, hanem nagyon fontos idegrendszeri stabilizátorok.

Nem tudjuk kiszűrni a bizonytalanságot a gyerekek életéből. Amit tehetünk, az az, hogy nem hagyjuk őket egyedül benne. A reziliencia nem a vihar hiányát jelenti, hanem annak megtapasztalását, hogy van, aki mellettünk áll a szélben, esőben, ködben. Mindez azonban egy pontra mutat vissza: a felnőttek állapotára. Egy kimerült, túlterhelt, folyamatosan feszült felnőtt nem azért nem tud megtartó lenni, mert nem akar, hanem mert nincs miből adnia. Ezért a pedagógusok és a szülők mentális egészségének gondozása nem másodlagos szempont, hanem alapvető prevenciós eszköz. Amíg ezt nem ismerjük el rendszerszinten és egyéni szinten is, addig újra és újra a gyerekek tüneteiben fogjuk látni azt, ami valójában a környezet állapotáról szól.

Ez az írás nem hibást, sem felmentést nem keres, hanem egyfajta közös megértés után kutat. Egy emlékeztető szeretne lenni arra, hogy egy közös érzelmi térben élünk a gyermekekkel, ahol az egyikünk feszültsége óhatatlanul érinti a másikat is. Ez a felismerés nem ítélet felettünk, hanem egy kulcs lehet ahhoz, hogy ha mi elkezdünk kicsit jobban lenni, azzal az ő terheiket is enyhítjük. A saját mentális egyensúlyunkért tett minden apró lépés - legyen az például egy rövid séta, egy őszinte beszélgetés vagy a digitális eszközök, hírek tudatos korlátozása - valójában a gyermekünk jövőjébe és biztonságérzetébe tett legfontosabb befektetés.

Kezdhetjük például egy mély levegővel és azzal a kérdéssel: Hogy vagyok én most valójában? Néha már az is segít a közös feszültség oldásában, ha ezt a választ őszintén ki merjük mondani önmagunknak és akár nekik is.



# Miért nem hallgatnak ránk a gyerekek – és miért egyre agresszívebbek egymással az iskolában?

dr Novák Ágnes

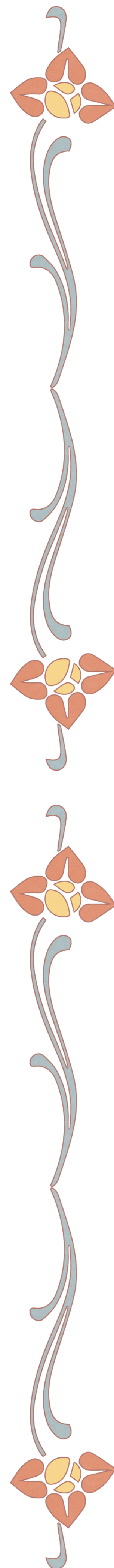
Aggasztó az a tapasztalatunk az iskolákban, hogy egyre gyakoribb a bullying - a gyerekek ellenségesek, agresszívek egymással, miközben a tanári utasításokat, a szabályokat egyszerűen figyelmen kívül hagyják. A szülők és pedagógusok régi, bevált fegyelmezési, keretezési módszerei hatástalanok. Mi történik? Máté Gábor és Gordon Neufeld *A család ereje* című könyve ad egy lehetséges magyarázatot: a **kortársközpontú kötődés** jelenségét.

A kortársközpontú kötődés azt jelenti, hogy a gyerekek elsősorban a **kortársaiktól** várják az irányítást, az elismerést, az identitást, az érzelmi biztonságot és a támaszt – nem a szülőktől vagy más érett felnőttektől. A természetes „függőleges” kapcsolat (felnőtt → gyerek) helyett „vízszintes” irányítás alakul ki: kortárs → kortárs. Ez nem egyszerű barátság. A szerzők szerint a gyerekek olyan hatalmat adnak a kortársaiknak, amire azok éretlenek, ezért nem tudnak valódi biztonságot nyújtani. Sőt, két orientáló erő nem létezhet egyszerre: ha a kortársak lesznek a referencia, a felnőttek irányítását a gyermek automatikusan elutasítja.

Pedagógusként vagy szülőként sokan azt gondoljuk: „Ez csak a kamaszkor velejárója.” Csakhogy a jelenség egyre korábban jelentkezik – már alsó tagozatban is látni, hogy sok gyereknek nem fontos a jelen lévő felnőtt figyelme vagy elismerése. Pedig a gyermekek nevelhetőségének alapja éppen az, hogy fontos számukra a felnőtt szeretete és támogatása. Ezt az ösztönt azonban a modern világban könnyen felülírja valami más.

## Mi okozza ezt?

- A szülők és gyerekek fizikai-érzelmi eltávolodása: túl sok idő távol egymástól (munka, óvoda, iskola, válás, költözés), vagy akár együtt is lehetnek, de nem kapcsolódnak.
- A technológia és társadalmi változások: a kortársak állandó online elérhetősége, míg a családi kapcsolatok beszűkülnek.
- A kultúra értékeinek átadása már nem történik meg a felnőttek felől, hanem a kortársak generálják a saját, pillanatnyi trendjeiket, amelyeket a média és a piac ki is szolgál.



### Milyen következményei vannak?

A gyermek természetes érési folyamata megakad: elveszítik kíváncsiságukat, egyéniségüket, konformisták és sebezhetőek lesznek. Növekszik az agresszió, a bullying, a korai szexualitás, a szorongás és a függőségek. A szülői és tanári befolyás pedig teljesen elveszik – a gyerekek nevelhetetlenné, ellenségessé válnak. Hosszú távon ez az egész családot, iskolát és társadalmat károsítja.

### Mit tehetünk szülőként és pedagógusként?

A központi üzenet egyszerű, mégis forradalmi: **a kapcsolat a legfontosabb – mindig a kapcsolatot tegyük az első helyre!** Az erős felnőtt-gyerek kötődés a legjobb védelem és ellenszer.

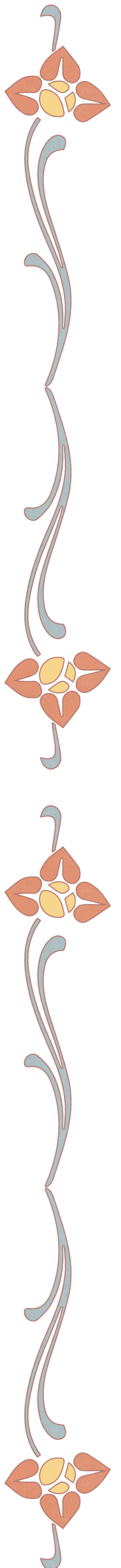
A könyv legfontosabb gyakorlati eszköze a "kötődési tánc" – egyfajta tudatos, ritmusos újrapcsolódás naponta többször, újra és újra. Minden elválás után (iskola, óvoda, akár csak egy másik szoba, vagy külön tevékenység után) aktívan „hódítsuk vissza” a gyereket, hogy újra minket érezzen elsődleges támasznak.

### A kötődési tánc négy lépése:

- 1. Barátságosan lépj be a terébe – mosollyal, szemkontaktussal, érintéssel, örömteli találkozással (ne csak akkor keresd, ha korrigálni, fegyelmezni, büntetni kell!).
- 2. Adj valamit, amibe kapaszkodhat ami "vele lehet" amikor távol vagytok egymástól: meleg ölelés, kedves szó, közös emlék, valami ami közös bennetek.
- 3. Ösztönözd a függőséget: engedd, hogy rád támaszkodjon, ne siettesd a függetlenséget.
- 4. Légy az iránytűje: segíts értelmezni a világot, megtalálni, megérteni benne a helyét, erősítsd az identitását („Te vagy a mi családunkban a leg...”).

A mai kulturális káoszban szokássá kell tennünk, hogy nap mint nap visszahódítjuk a gyermekeinket. **Ezt minden felnőtt megteheti – még ma el lehet kezdeni!** Mert ha a kapcsolat erős, a gyerek újra hallgat a felnőttre, és a kortársak nem veszik át az irányítást. A szerető, jelen lévő felnőtt a legjobb ajándék, amit adhatunk nekik.

Forrás: Dr Máté Gabor, Gordon Neufeld: A család ereje - Ragaszkodj a gyermekeidhez, Open Books, 2024



## “Ég. Föld. Fák. Szél.”

### Miért fontos a természet a gyerekek fejlődésében?

Fábri Péter

A felgyorsult idő és a digitális kor gyermeke soha nem látott mértékben távolodott el a természettől. Nyilvánvaló közhely – talán bizonyításra sem szorul. De hol itt a baj, és mi a veszély? Miről maradunk le? Persze abban egyetértünk: a természet érték – erőforrás, kultúra, tudomány, szabadidő. Ugyanakkor az élővilág több ennél – nemcsak fakultatív „használati cikk”, hanem ott van igazán az élet egészének élménye. Ha pedig kizárólag gyermekeinket nézzük, nehezen lehet emberszabásúbb színteret találni a fejlődéshez, mint az „ég, föld, fák, szél” szegélyezte természet.

Múltunk során az ember fejlődése szorosan összefonódott a természeti környezettel. (Túl)civilizált és elvirtualizálódó világunk ezzel szemben mindennapjainkat folyamatos ingerek, képernyők, zárt terek és strukturált programok közé préselte, hiányállapotot előidézve testi és pszichés szinten is, amely többek között a szabad mozgás és spontán felfedezés csökkenésében, az érzékszervi ingerek elszegényedésében, a természetes napirend és biológiai ritmus felborulásában, valamint a tartós stressz és mentális túlterheltség megjelenésében érhető tetten. Nem véletlen tehát, hogy Herbert Renz-Polster gyermekorvos és Gerald Hüther agykutató *Vissza a gyökerekhez* című könyvükben a gyermekek velük született fejlődési terének a természetet jelölik meg, ugyanis az ott hemzsegő ingerek úgy illenek a felnövekvés kihívásaihoz, mint kulcs a zárba. Ott lelhetőek fel azok az élmények és tapasztalatok, amelyekből a későbbi élet alapja épülhet fel.

A szabadban szerzett tapasztalatok különösen hangsúlyosak a tanulási és gondolkodási folyamatok szempontjából, mivel előre meghatározott feladatok híján a gyerekeket saját kíváncsiságuk vezérli. Egy erdei séta, egy patakparti játék vagy akár egy parkban töltött délután lehetőséget ad megfigyelni, kérdezni, alkotni, kísérletezni és következtetéseket levonni. Ha maga jön rá, ha maga fedezi fel a világot, akkor tanul a legtöbbet. Ez a fajta tapasztalati tanulás pedig fejleszti a problémamegoldó képességet, a kreativitást és a rugalmas gondolkodást egyaránt. Emellett a környezet segíti a figyelem helyreállítását is. Ez az egyszerű és tétlen jelenlét nem igényel fárasztó, irányított koncentrációt, hanem természetes ingerei által az agy pihenni tud egyszersmind feltöltve a figyelmi kapacitást.

A természetes élmények és kihívások türelemre, kitartásra és önállóságra is nevelnek, miközben döntések elé állítanak, és a saját képességek, határok felfedezésére is sarkallnak. Ki kell várni, hogy a virág kinyíljon, hogy a róka kibújjon, mérlegelni kell a kockázatot fára mászás közben. Mindezek révén a természet olyan közegként is működik, amely támogatja a gyermekek belső érését, és elősegíti a türelemre, várakozásra, valamint a folyamatos erőfeszítés értékének megértésére irányuló tanulási folyamatokat.

Ugyanakkor az élővilággal töltött idő elősegíti az idegrendszer szabályozását – csökkenti a stresszhormonok szintjét és aktiválja a paraszimpatikus rendszert támogatva ezzel a mentális regenerációt. A zöld környezet, a lelassulás, a csend, a ritmus és az ismétlődés mind-mind segítik a belső egyensúly és az érzelmi stabilitás kialakulását.

Nem utolsósorban pedig a minket körülvevő bioszféra sokrétű, élő kontextust biztosít a szociális és érzelmi kompetenciák kialakulásához is. A gyermekek ráébredhetnek, hogy egy élő közösség részei vagyunk, amelyet növények, állatok és emberek együtt alkotnak. Az élőlények gondozása felszítja a felelősségérzetet, fejleszti az empátiát és a társas érzékenységet. Mi több, a szabadban zajló játékok, a kevésbé strukturált környezet számos lehetőséget ad a különböző társas helyzetek és szerepek kipróbálására is.

Mindent összevetve – ha embereket akarunk nevelni – ráébredhetünk a természettel való kapcsolat és a szabadidő nélkülözhetetlen mivoltára a felnövekvő generáció életében. Az ott eltöltött idő, az élővilággal való együttlét nem pusztán kellemes elfoglaltság, hanem alapvető feltétele a gyermekek harmonikus fejlődésének, és hosszú távon is meghatározó testi-lelki jóllétük szempontjából. Persze most nem kell rögvest hektárnyi gyümölcsöst plántálni vagy teljes fortissimoval a vadonba kimenni. Mindenekelőtt kezdjük az arányok helyreállításának apró lépéseivel – hiszen valójában ez a cél. Első lépésként a fák alatti kutyümentes családi séta és az erkélyen nevelt fűszeres balkonláda minikertje is megteszi.

Irodalomjegyzék:

Renz-Polster, H., & Hüther, G. (2017). *Vissza a gyökerekhez: Így fejlődnek „ezek a mai gyerekek”*. Budapest: Ursus Libris.



# Napfény a zsebben – Tavaszi lélekfrissítés és a közös feltöltődés ereje

## Czárth Zsófia

### Miért vágyunk ilyenkor a szabadba?

A tavaszi napsütés nemcsak szép, hanem valóságos „üzemanyag” a szervezetünknek. Amint kisüt a nap, az agyunkban beindul a boldogságért felelős anyagok termelése, és csökken a téli álmoságért felelős hormonok szintje. A gyerekeknél ez a váltás szinte azonnali: hirtelen több lesz az energiájuk, és nehezebben maradnak meg a négy fal között. Fontos látnunk, hogy ez nem fegyelmetlenség, hanem a szervezetük természetes válasza a fényre.

Megérkezett a szezon, ami fényével és illataival hívogat, a gyerekeket pedig feltölti egy olyan megállíthatatlan energiával, amivel szülőként és pedagógusként néha nehéz lépést tartani – de talán nem is lépést tartani kell vele, hanem engedni, hogy minket is magával sodorjon.

### A játék mint a fejlődés alapja

A gyerekek számára a szabad, kötetlen játék nem „időpazarlás”, hanem a tanulás legfontosabb formája. Ilyenkor fejlődik a kreativitásuk és a rugalmasságuk, ami a későbbi életükben is alapvető lesz. A tavasz ehhez kínálja a legjobb lehetőségeket.

Néhány ötlet a közös időhöz:

- Uzsonna a fűben: Egy pokróc az udvaron vagy a parkban azonnal csökkenti a gyerekek (és a felnőttek) feszültségét.
- Közös alkotás: Az aszfaltkréta vagy a kertészkedés segít az energiák jó irányba terelésében.
- Érzékelés és felfedezés: A pocsolyázás vagy a rügyek megfigyelése olyan tapasztalat, ami segít a gyerekeknek megnyugodni és a jelenre figyelni.

### Lassulás a természet ritmusában

A tavasz gyakran hoz magával újabb elvárásokat: nagytakarítást, kerti munkát vagy iskolai hajtást. Érdeemes azonban megfigyelni a természetet: semmi sem siet, mégis minden kinyílik a maga idejében.

Szülőként és tanárként és segítő szakemberként is próbáljunk meg idén nem „rohanva” megújulni. A gyerekeknek nem tökéletes rendre, hanem nyugodt és figyelmes felnőttekre van szükségük. Azok a percek, amikor együtt csodálkoznak rá az ébredő világra, sokkal többet adnak nekik, mint bármilyen megszervezett program.

Útravaló gondolat: A tavasz nem egy feladat, amit le kell tudni, hanem egy hangulat, amibe érdemes belelazulni. Ne törekedjünk a tökéletességre – néha elég, ha hagyjuk, hogy a napfény és a közös játék tegye a dolgát a lelkünkben.