



# hírlevél

# 2026



# nyár \*

SZERZŐK:

SZABÓ TAMÁS

LUKÁCS ANNA

SZÖVÉNYI-LUX RÉKA

KÖKÉNY NÓRA

KÓBOR ZSÓFIA

SZERKESZTETTE:

KORMOS RÉKA

CZÁRTH ZSÓFIA

BARNA VERONIKA



# A RÁNK BÍZOTT TALENTUMOK

Szabó Tamás

A nyár közeledtével a legtöbb gyermek, pedagógus és szülő életében fokozatosan enyhül a nyomás. A diákok és tanáraik fellélegeznek, néhány hétre mentesülnek az iskolai terhek és kötelezettségek alól, a szülők pedig abban reménykednek, hogy tartalmas kikapcsolódást tudnak biztosítani gyermekeik számára.

A tanév végén elkerülhetetlen a számadás. Mindazokat, akik éltek talentumaikkal, dicséret illeti a szülők és pedagógusok részéről, tudván, hogy fokozatosan egyre több feladatot és felelősséget bízhatnak rájuk. Azt gondolom, mindannyian örülünk annak, amikor szülőként vagy pedagógusként azt látjuk, hogy a fiatalokba fektetett munka eredményes, képesek élni tehetségükkel, erőt és bátorságot merítenek fejlődésükhöz.

De mi van azokkal a fiatalokkal, akik - mint a talentumokról szóló példázat szolgája - a földbe rejtik talentumaikat? Amikor eljön a számadás ideje, a szolga így szól urához: „Uram, tudtam, hogy kérlelhetetlen ember vagy, aki ott is aratsz, ahol nem vetettél, és onnan is gyűjtesz, ahová nem szórtál. Félelmemben elmentem tehát, és elástam a talentumodat a földbe: nézd, itt van, ami a tied.”

Azt gondolom, nem egyszerű befogadni ezeket a szavakat. Mindannyiunk életében, a fiatalokéban pedig különösen, jelen vannak olyan tekintélyszemélyek, akiknek nehéz megfelelni.

Sok fiatal nem azért marad tétlen, mert hiányzik belőle a tehetség vagy a képesség, hanem mert fél. A félelem pedig beszűkíti a lehetőségek észlelését. Amikor fenyegetve érezzük magunkat, a kreativitás, a kockázatvállalás és a tanulás háttérbe szorul. A példázat szolgája így jellemzi urát: „Tudtam, hogy kérlelhetetlen ember vagy...” E kijelentés arra utal, hogy már kialakult benne egy kép róla, amely végül cselekvésképtelenné tette.

A pszichológia ezt a jelenséget sémának vagy belső munkamodellnek nevezheti. Ezek a mélyen gyökerező mintázatok, a számunkra fontos személyekhez fűződő viszonyulásaink befolyásolják, miként értelmezzük a világot, és hogyan küzdünk meg a nehéz élethelyzetekkel.

A példázatban a szolga tragédiája éppen az, hogy az uráról alkotott képe teljesen lebénította őt.

Felmerül azonban a kérdés: az úr valóban ilyen, vagy a szolga látja őt ilyennek? Egy terhelt kapcsolaton nem könnyű változtatni, a kommunikáció és az elvárások tisztázása azonban képes lehet új megvilágításba helyezni azt. Nem ritka, hogy egy fiatal sokkal szigorúbbnak látja környezetét, mint amilyen az valójában, és a feltételezett elvárások nagyobb terhet jelentenek számára, mint a valódiak. A talentumok példázata arra emlékeztet bennünket, hogy a tehetség önmagában nem elegendő: a kibontakozáshoz bátorságra, bizalomra és támogató kapcsolatokra is szükség van. Szülőként és pedagógusként talán az egyik legnagyobb kihívásunk, hogy olyan környezetet teremtsünk a fiatalok számára, amelyben ezek a feltételek adottak. Személyes feladatunk pedig az lehet, hogy időről időre megvizsgáljuk, saját lehetőségeinkhez mérten miként tudunk ehhez a legtöbbet hozzátenni.

Felhasznált szakirodalom:

Bowlby, J., & Holmes, J. (2012). *A secure base*. Routledge.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford press.



# Hogyan nyerhetjük el gyermekünk bizalmát az online világban?

Lukács Anna

Miközben a digitális tér rengeteg lehetőséget kínál tanulásra, szórakozásra és kapcsolattartásra, ideális, ha szülőként nem csak kívülről szemléljük gyermekeink online életét, hanem aktív részesei is vagyunk annak. Különösen fontos ez a nyári szünet beköszöntével, amikor sok gyermeknél a megnövekvő szabadidővel együtt jár a képernyőidő megemelkedése is. Azonban, ha megvan a bizalmi kapocs, sokkal gyorsabban és könnyebben tudunk reagálni veszély esetén. Ehhez szolgálnak támpontul a következők:

## 1. Hallgassuk meg ítékezés nélkül

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



## 2. Közösen felfedezni az online világot

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

## 3. Kérdezzünk, kérjünk mi is tanácsot

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

## 4. Alakítsuk ki együtt a szabályokat

Vannak területek, ahol egyértelműen a szülő diktál és alakítja a szabályokat, azonban a digitális “házirend” kialakításánál, főleg 10 éves kor felett vonjuk be a gyereket is a digitális időkeret, a használható alkalmazások vagy az internetes viselkedés szabályainak kialakításába. Így nemcsak felelősségteljesebb lesz, hanem jobban be is tartja majd azokat – hiszen részese volt a döntésnek. További útmutatók elérhetők a [gyerekaneten.hu](http://gyerekaneten.hu) oldalon, ahol támpontokat találhatnak a felnőttek a digitális világban való eligazodáshoz.

### Felhasznált szakirodalom

1. Nagy, B., Kutrovácz, K., Király, G., & Rakovics, M. (2022). Parental mediation in the age of mobile technology. *Children & Society*, 36(6), 1170–1184. <https://doi.org/10.1111/chso.12599>
1. Sharma, S., & Lee, C. Y. A. (2024). Parental mediation and regulation preferences regarding children’s digital media use: The role of protection motivation and the theory of planned behavior. *Behaviour & Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2217275>
1. Smahel, D., Machackova, H., & Stverakova, K. (2023). What do parents know about children's risky online experiences? The role of parental mediation strategies. *Computers in Human Behavior*, 146, 107757. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107757>

# KAPCSOLJ KI A NYÁRON!

## „DIGITÁLIS DETOX” LEHETŐSÉGEK ÉS PRAKTIKÁK

Szövényi-Lux Réka

A mai gyorsuló világunkban egyre inkább nélkülözhetetlenné válik az okostelefonok használata: a telefonáláson és a kapcsolattartáson túl itt intézzük hétköznapi ügyeinket, ezzel vásárolunk, közlekedünk, tájékozódunk az aktuális hírekről, ezen keresztül kapcsolódunk ki sokszor, stb. Még felnőtteknek is nehezűnkre esik figyelmen kívül hagyni a bejövő értesítéseket, tudatosság szükséges a telefon letételére. A gyerekek számára, akiknek a kognitív fejlődése még nagyon képlékeny és változékony időszakában van (20-25 éves korunkig szilárdul meg a frontális lebeny, ami az önkontrollért is felel), fontos, hogy a szülő vagy pedagógus mutasson példát, alternatívát ebben a témában is.

A nyár közeledtével egyre inkább felszabadul a gyerekek ideje, így akár az okoseszközök is több teret nyerhetnek. Ilyenkor érdemes szülőként tudatosan alternatívákat biztosítani a gyerekek számára. Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő szavaival élve „szupersztárrá” lehet válni az okoseszközök használata nélkül is. Ez azt jelenti, hogy a követendő vagy vonzó ingerek a való életben is ugyanúgy megtalálhatóak, mint a digitális térben. Ezek a lehetőségek és készségek mindenki számára elérhetőek, nem kell hozzá nagy anyagi háttér vagy különleges körülmény.

A következő tevékenységekről van szó:

- családdal töltött idő
- bármilyen kreatív alkotás (ahol nem jelenik meg a teljesítmény)
- zenetanulás
- kézzel írás
- elegendő alvás (egy 10-15 éves gyerek átlag alvási igénye 8-12 óra)
- testmozgás
- olvasás
- szabad játék/ barátokkal töltött aktív idő
- természetben töltött idő

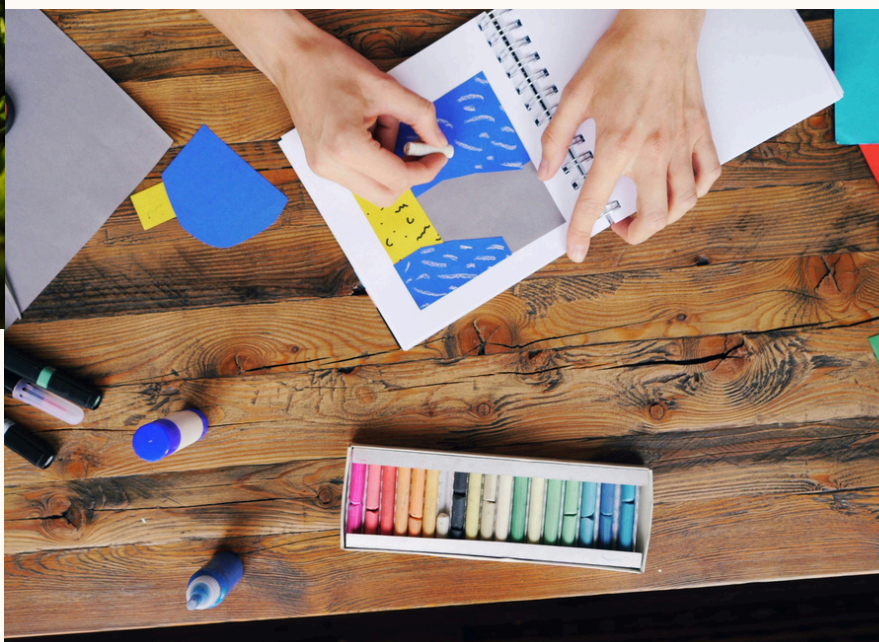
Ahhoz, hogy egy gyermek minél inkább „szupersztárrá” váljon a saját életében (vagy legalábbis a nyári szünetben), érdemes az alábbi tevékenységekkel tudatosan csökkenteni a képernyőidőt:

- kint hagyni a szobából a telefont alvás előtt
- „telefon tárolót” kialakítani, ahova mindenki lerakhatja az eszközt
- korlátozni a képernyőidőt napi 1 órára
- ne zavarj funkciót rakni az eszközre
- „unatkozni”, hogy a kreativitás fejlődni tudjon
- normál dopamintevékenységet végezni (pl. sport, kapcsolatok, zene)
- sötétedés után kevesebbet elővenni (hogy az alváshoz szükséges melatonin termelődjön)

Természetesen, ahogyan minden szokás bevezetése hosszú időt igényel, így a digitális eszközök „okos” használata is lassan fog beépülni. Ha szülőként vagy pedagógusként már hiteles példát tudunk mutatni, akkor sokkal könnyebben fognak a gyerekek is erre az útra lépni. A nyár pedig egy remek lehetőség arra, hogy elkezdjük ennek tudatos gyakorlását.

Felhasznált forrás:

Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő előadása a Szent András Katolikus Általános Iskola és Óvodában



# NYÁRI MUNKA

Kökény Nóra

Lassan beköszönt a kánikula és a nyári szünet. Sok diák még nem tudja, hogyan töltse majd a vakációt, a szülők közül pedig sokan aggódnak amiatt, hogy gyermekük mit kezd a több mint két hónapos szabadsággal. Van, aki táborba megy, más rokonokhoz utazik, sokan nyaralnak is, egy bizonyos korosztály felett azonban egyre többen vállalnak nyári munkát.

Magyarországon főszabály szerint 16 éves kortól lehet munkát vállalni, azonban a 15 éves, nappali tagozatos tanulók az iskolai szünet idején már dolgozhatnak. 18 év alatt szülői hozzájárulás szükséges, és a fiatalokra speciális munkaidő-szabályok vonatkoznak.

A legtöbben iskolaszövetkezeteken keresztül találnak diákmunkát, például a vendéglátásban, kereskedelemben, adminisztrációban vagy fesztiválokon. Szülőként és pedagógusként fontos támogatni a fiatalokat abban, hogy olyan munkát válasszanak, amely életkorukhoz, terhelhetőségükhöz és érdeklődésükhöz is illeszkedik. A cél nem csupán a pénzkeresés, hanem egy biztonságos, személyiségfejlődést támogató tapasztalat megszerzése is.

A nyári munka sok kamasz számára az első valódi találkozás a felelősségvállalással és a „felnőtt világgal”. Pozitívuma, hogy erősítheti az önállóságot, az önbizalmat és a problémamegoldó készséget, miközben a fiatal megtapasztalja a pénz értékét és saját teljesítményének eredményét. Egy jól megválasztott munka segítheti a pályaorientációt, fejlesztheti a kommunikációs készségeket, a kitartást és az időgazdálkodást is. A serdülők így egyfajta betekintést nyerhetnek a felnőtt élet működésébe.

Érdemes kiemelni azt is, hogy a munka sokszor olyan készségeket fejleszt, amelyeket az iskolarendszer kevésbé hangsúlyoz: konfliktuskezelés, alkalmazkodás, felelősségvállalás vagy az együttműködés különböző korosztályokkal. Emellett önismereti szempontból is jelentős lehet: a kamasz megtapasztalhatja, milyen helyzetekben érzi magát kompetensnek, milyen terhelést bír, illetve hogyan reagál stresszre vagy kritikára.

A nyári munka nemcsak pénzkereseti lehetőség, hanem fontos identitásformáló élmény is lehet kamaszkorban. Ebben az életkorban a fiatalok egyik központi feladata annak megtapasztalása, hogy „képes vagyok valamire”, van helyem a világban, és hatással vagyok a környezetemre. Egy hozzájuk passzoló diákmunkában ezt közvetlenül is átélhetik.

Ugyanakkor fontos figyelni a túlterhelés veszélyére. A nyár a regenerálódás, a kortárs kapcsolatok, az élményszerzés és a feltöltődés időszaka is. Ilyenkor csökkenhet a teljesítménynyomás, több tér juthat a spontán élményekre, az unalom kreatív megélésére vagy egyszerűen a lelassulásra. Ha a munka túl sok energiát vesz el, az stresszt, kimerülést vagy szorongást okozhat. Ezért szülőként és pedagógusként különösen fontos támogatni a fiatalokat abban, hogy számukra megfelelő munkát válasszanak.

Lényeges hangsúlyozni az egyensúly kérdését is: a serdülőnek szüksége van arra, hogy a pihenés és a szabadság élményét is megélhesse. Nem minden fiatal profitál ugyanúgy a nyári munkából, van, akinek önbizalmat ad, másnak túlzott szorongást vagy megfelelési nyomást okozhat. A kulcs sokszor nem maga a munka ténye, hanem a környezet támogató hozzáállása. Ha a felnőttek nem csupán teljesítményt várnak, hanem kíváncsiak a fiatal élményeire, érzéseire és nehézségeire is, akkor a diákmunkából valóban fejlődést támogató tapasztalat válhat.

A nyári munka akkor válik igazán értékes élménnyé, ha a kamasz nemcsak dolgozni tanul meg, hanem közben önmagáról is tanulhat.

Kellemes, feltöltő és élményekben gazdag nyári szünetet kívánok minden diáknak, szülőnek és pedagógusnak!



## A TERASZ MINT BESZÉLGETŐTÉR

Kóbor Zsófia

A nyári estéknek különleges hangulata van. Egy hosszú nap után a család együtt ül a teraszon, a kertben vagy egy tábortűz körül. Ilyenkor gyakran előkerülnek a történetek, emlékek, nevetések – és azok a beszélgetések is, amelyekre a hétköznapi rohanásban ritkán jut idő.

Sok szülő szeretne közelebb kerülni gyermekéhez, de nem mindig könnyű megtalálni azokat a helyzeteket, amelyekben természetesen indulhat el egy mélyebb beszélgetés. Ebben segíthetnek különböző társasjátékok vagy kártyajátékok, mint például a Lélektükör, a Körvonal, a HOGY VAGY? kártyák vagy akár mélyebb, transzgenerációs témákat feldolgozó kártyák (ezekhez a cikk alján találhatóak linkek). Ezek az eszközök nem teljesítményről, tudásról vagy versengésről szólnak, hanem arról, hogy megismerjük egymás gondolatait, érzéseit és tapasztalatait.

Gyakran tapasztalhatjuk, hogy a gyerekek számára nemcsak az fontos, mit mondunk, tanácsolunk, javasolunk nekik, hanem az is, hogy hallják a mi gondolkodásunk folyamatát. Amikor egy szülő szavakba önti az érzéseit, beszél a saját örömeiről, csalódásairól vagy nehézségeiről, akkor egy láthatatlan, de rendkívül értékes mintát ad át. A gyermek megtanulhatja, hogy az érzések megnevezhetőek, hogy a nehéz helyzetekről lehet beszélni, és hogy a problémákkal való megküzdésnek számos egészséges módja létezik.

Egy-egy játékos kérdés nyomán például kiderülhet, hogy anya hogyan birkózik meg a stresszel, apa mitől szokott elbizonytalanodni, vagy milyen helyzetekben kérnek segítséget másoktól. Ezek az őszinte megosztások nagyban segítik a gyermek érzelmi fejlődését. Nem azért, mert tökéletes válaszokat hall, hanem mert betekintést nyer abba a folyamatba, ahogyan a felnőttek is megélik és szabályozzák az érzéseiket.



A HOGY VAGY? kártyák különösen értékes lehetőséget teremtenek arra, hogy olyan pozitív visszajelzéseket adjunk egymásnak, amelyekre a mindennapokban sokszor nem jut idő. Egy családi beszélgetés során kimondhatjuk, mit szeretünk a másokban, mire vagyunk büszkék vele kapcsolatban, vagy miért vagyunk hálásak neki. Ezek az egyszerűnek tűnő mondatok erősítik az önértékelést, a családon belüli biztonságérzetet és a kapcsolódást. Sok gyermek számára meghatározó élmény lehet hallani, hogy a szülei milyen értékeket látnak benne, de ugyanilyen fontos az is, amikor a szülők egymás felé fogalmaznak meg elismerő, szeretetteljes visszajelzéseket.

A nyári esték kiváló alkalmat teremtenek a történetmesélésre is. A családi történetek megosztása segít a gyermekeknek megérteni, honnan érkeznek, milyen erőforrásokkal és kihívásokkal találkoztak a korábbi generációk. Ebben inspiráló segítséget nyújthatnak a transzgenerációs témákat feldolgozó kártyák is, amelyek olyan kérdéseket vetnek fel, amelyek mentén a nagyszülők, szülők és gyerekek egyaránt megoszthatják saját emlékeiket. A családtörténetek nem csupán emlékek: identitást adnak, erősítik az összetartozás érzését, és segítenek felismerni azokat az értékeket, megküzdési módokat és családi mintákat, amelyek generációkon keresztül továbbadónak.

A közös beszélgetések másik fontos hozadéka, hogy erősítik a kapcsolódást. A gyermek azt élheti meg: érdekesek a gondolataim mások számára, figyelnek rám, és én is megismerhetem a családom tagjait egy új oldalról. Sokszor éppen egy játékos kérdés teremti meg azt a biztonságos légkört, amelyben váratlanul mély és emlékezetes beszélgetések születnek.

A nyár talán éppen azért alkalmas erre, mert ilyenkor több a „ráérős” pillanat. Nem kell különleges alkalomra várni: egy vacsora után a teraszon, egy kirándulás végén vagy a tűz körül ülve is elég lehet egyetlen jó kérdés. Lehet, hogy a válaszok nem azonnal lesznek mélyek vagy hosszúak, de minden ilyen beszélgetés egy újabb lehetőség arra, hogy jobban megismerjük egymást – és arra is, hogy gyermekeink megtanulják: az érzésekről beszélni természetes, fontos és összeköt bennünket.

Források:

[https://reflexshop.hu/lelektukor?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=8487812864&gbraid=0AAAAADjUDg5aclCpZeNAFxfBQ74070kl5&gclid=Cj0KCQjw2\\_TQBhCnARIsAF3-XhxdCOwLLQJ2YseNNUK\\_U40TUepy0A\\_8M-v-q7Jq4VeF-wmiHyLwBhQaAubgEALw\\_wcB](https://reflexshop.hu/lelektukor?gad_source=1&gad_campaignid=8487812864&gbraid=0AAAAADjUDg5aclCpZeNAFxfBQ74070kl5&gclid=Cj0KCQjw2_TQBhCnARIsAF3-XhxdCOwLLQJ2YseNNUK_U40TUepy0A_8M-v-q7Jq4VeF-wmiHyLwBhQaAubgEALw_wcB)

[https://bookline.hu/product/home.action?\\_v=Orvos\\_Toht\\_Noemi\\_Egymas\\_Transzgenerac&type=22&id=340225&gclid=Cj0KCQjw2\\_TQBhCnARIsAF3-XhzUcHT7LnsND4rpu81\\_myAHhZejK25pLJKmGKq-m2unT7Oem65HjTkaAsdNEALw\\_wcB](https://bookline.hu/product/home.action?_v=Orvos_Toht_Noemi_Egymas_Transzgenerac&type=22&id=340225&gclid=Cj0KCQjw2_TQBhCnARIsAF3-XhzUcHT7LnsND4rpu81_myAHhZejK25pLJKmGKq-m2unT7Oem65HjTkaAsdNEALw_wcB)

<https://jatekeszkozok.hu/termek/hogy-vagy-kartya/>

[https://korvonal.com/products/korvonal?variant=50371715924298&country=HU&currency=HUF&utm\\_medium=product\\_sync&utm\\_source=google&utm\\_content=sag\\_organic&utm\\_campaign=sag\\_organic&tw\\_source=google&tw\\_adid=&tw\\_campaign=23300848489&tw\\_kwdid=&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23300878996&gbraid=0AAAAApVm\\_M\\_Uk3ejWbQzfVen1XbSImYm6&gclid=Cj0KCQjw2\\_TQBhCnARIsAF3-XhwaYkiauuLX-ndaKKyrzsAuGFTQwDR34VX5wqk-kQwUFlHxWnWoAEkaAkwqEALw\\_wcB](https://korvonal.com/products/korvonal?variant=50371715924298&country=HU&currency=HUF&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&tw_source=google&tw_adid=&tw_campaign=23300848489&tw_kwdid=&gad_source=1&gad_campaignid=23300878996&gbraid=0AAAAApVm_M_Uk3ejWbQzfVen1XbSImYm6&gclid=Cj0KCQjw2_TQBhCnARIsAF3-XhwaYkiauuLX-ndaKKyrzsAuGFTQwDR34VX5wqk-kQwUFlHxWnWoAEkaAkwqEALw_wcB)