

FÓKUSZBAN A KOMMUNIKÁCIÓ

NOE

2021.
JANUÁR-
FEBRUÁR

LEVÉLEK



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
332-333. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
KIEMELT HÍR	4
▪ Együttműködés a családok érdekében	4
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	5
GYÁSZOLUNK	5
ÉRDEKVÉDELEM	6-7
▪ Koronavírus kontra munkajog	6-7
KÖZGYŰLÉSI MEGHÍVÓ	8
AZ ELMŰLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	7-11
▪ Magyarország 365 fotópályázat	7
▪ Angyalok a családok szolgálatában	9
▪ EFOP – Fókuszban a családok	10
▪ Adventi jótékonyági gyűjtés	11
▪ Henkel adományok a nagycsaládosok javára	11
▪ Ünnepi ajándék könyvcsomagok	11
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	12-15
▪ Nagycsaládos Mikulás Csomádon	12
▪ Mikulás a nagycsaládosok egri egyesületénél	12
▪ A segítő zöld szív	12
▪ Karácsonyi adományzuhatag	13
▪ Ünnepek a nagykőrösi egyesületnél	13
▪ Karácsonyi angyalok Sárvaron	13
▪ Egy különleges advent	14
▪ Rendhagyó Mikulás a nagycsaládosok tolnai egyesületénél	14
▪ Köszönet a köszönetért	14
▪ A játék mindenkié!	15
▪ A régió büszkeségei	15
BESZÉLGETÉS	16-17
▪ A kommunikációban a legfontosabb, hogy mindig őszinte és önazonos legyen!	16-17
CSALÁDI ÉLET	18-45
▪ A digitális oktatás	18-21
▪ A béke, a megegyezés embere	22-23
▪ Miről árulkodnak a gyermekrajzok?	24-25
▪ A C-generáció esete a közösségi médiával	26-27
▪ Annuska álmodik	28-29
▪ A szépirodalmi pályázat eredménye	30
▪ A nagycsaládban sosem vagyunk egyedül	30-31
▪ Büszkeségeink	32
▪ Gondolatok az erőszakmentes kommunikációról	33
▪ Komodói sárkány, múzeumfaló, strandfürdő és remek emberek	34-35
▪ Csodaként éltük meg a napot	36
▪ „Ezerszer is igen”	37
▪ Házasság hete 2021: „Ezerszer is igen!”	38-39
▪ Kommunikáció a szavakon túl	40-41
▪ Beszélő tárgyak	42-43
▪ Kommunikáció és önismeret	44-45
ÉLETMÓD	46-51
▪ Mit üzenünk öltözködésünkkel	46-47
▪ Lehet fenntartható is, ami szép	48-49
▪ Könyvajánló	50
▪ Mindig természet(!!)esen	51
PARFINÉRIA	52-53
▪ Különleges hangulatban	52-53
GYERMEKKUCKÓ	54-59
▪ A gondolatolvasó fiú	54-56
▪ Rejtvény	56-57
▪ A pontok bővületében	59
KEDVEZMÉNYEK	58
ÖRÖMHÍR	60

A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült.



Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Szerkesztő: **Forgács Laura**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

Tipográfia: **Tóth Imréné**, Press+Print Kft.

Grafika: **Szalay Éva**, Reményhal Kft.

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu

E-mail: noe@noe.hu

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédzünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:

11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210

NOE adószáma: 19024471-1-41

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

AI-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
kunczt.orsolya@noe.hu

Dél-Alföld Régiós Iroda
BENEDEK SZILVIA
70/332-3509
benedek.szilvia@noe.hu

Balaton Régiós Iroda
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA
70/614-4978
budai.angelika@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

Felső-Tisza Régiós Iroda
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
70/521-2912
szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 332-333. sz. NOE Levelek címlapján Kozák Kata – Teaház (2007) olaj, vászon 100x100 cm.

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.
Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek.
A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 334. számának lapzártája: **2021. április 07.**



Kedves Nagycsaládosok!

A 2020-as év komoly kihívás elé állított mindannyiunkat. Nemcsak itthon, hanem a világ minden szegletében. A koronavírus-járvány átrendezte a hétköznapijainkat, és nem várt változásokat hozott az életünkbe. Nem láthattuk előre, hogy szinte egész évben egy láthatatlan fenyegetéssel kell majd szembenéznünk, így gyorsan kellett alkalmazkodnunk egyénként és „családokként” is a kialakult helyzethez.

A számos bizonytalanság között biztos pontként sokunk életében most is jelen volt a családi kötelék megbonthatatlansága. Az eddiginél is jobban számíthatunk egymásra, a generációk egymásrautaltsága még nyilvánvalóbbá vált. Önök, többgyermekes szülők számos szerepben bizonyítottak az elmúlt időszakban: a közösségi élményekből hónapokra kimaradt óvodás, iskolás korú gyermekeik erón felüli gondozásában, nevelésében, fejlesztésében álltak helyt nap mint nap. Új készségeket kellett elsajátítaniuk. Gyermekeikkel együtt megtanulták a digitális eszközök még hatékonyabb használatát, így ez mára nem csupán a felnövekvő generáció, hanem a szülők, sőt a nagyszülők, a családok kapcsolattartásának eszközévé lépett elő.

Most végre látjuk a fényt az alagút végén, belátható ideig kell még kirtartani. A koronavírus elleni oltás megkezdődött, a tömeges oltás pedig nagy megkönnyebbülést hozhat majd a magyar családok életébe.

A Kormány családokért felelős minisztereként lehetőséget kaptam arra, hogy a 2010-ben megkezdett családbarát kormányzati munkát tovább folytassam és a meglévő program elemeit bővíthessük. Vállalt törekvésünk, hogy segítsük a fiatalok életkezdését, családalapítását, majd a gyermeknevelést, hogy az otthonteremtés időszakát ne teherként, hanem új lehetőségként éljük meg. Azt szeretnénk, hogy a három, négy vagy öt gyermeket nevelő szülőknek se jelentsen erón felüli anyagi áldozatot a gyermekek felnevelése. Ehhez a lehető legnagyobb segítséget szeretnénk megadni. Ezért gondoltuk tovább a családvédelmi akcióttervet és 2021. január elsejétől útjának indítottuk Magyarország eddigi legnagyobb otthonteremtési programját. A támogatásokkal azt célozzuk, hogy a magyar családoknak biztos fedél legyen a feje felett, s Magyarországon a lehető legjobb körülmények között, a lehető legnagyobb biztonságban nevelhessék fel gyermekeiket a családok. Családokért felelős miniszterként ezért dolgozom. A legalább négygyermekes édesanyák továbbra is élethosszig személyi jövedelemadó-mentességet élveznek, s jövőre a 25 év alattiak is csatlakoznak hozzájuk.

Boldog új évet kívánok önöknek, és bízom benne, hogy az eddigi következetes, kiszámítható családpolitika folytatása hozzájárul ahhoz, hogy a 2021-es év a biztonság és a gyarapodás éve legyen a magyar családok életében!

NOVÁK KATALIN
CSALÁDOKÉRT FELELŐS TÁRCA NÉLKÜLI MINISZTER



FORGÁCS LAURA

Együttműködés a családok érdekében

2020 FÁRADALMAINAK KIPIHENÉSE UTÁN ÚJULT ERŐVEL KEZDTÜNK BELE A 2021-ES ÉVBE. JANUÁR 6-ÁN SAJTÓTÁJÉKOZTATÓ KEREIN BELÜL TETTÜK HIVATALOSSÁ EGYÜTTMŰKÖDÉSÜNKET A KINCS-CSEL. A MEGÁLLAPODÁS CÉLJA SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉS KIALAKÍTÁSA, A SZELLEMI ERŐFORRÁSOK ÉS LEHETŐSÉGEK OPTIMÁLIS HASZNOSÍTÁSA, VALAMINT KUTATÁSI EGYÜTTMŰKÖDÉSEK BIZTOSÍTÁSA. A SZOROS EGYÜTTMŰKÖDÉS KIEMELT TERÜLETE A HAZAI ÉS NEMZETKÖZI PROJEKTEKBE, KUTATÁSOKBA, RENDEZVÉNYEKEN VALÓ RÉSZVÉTEL, VALAMINT RENDEZVÉNYEK, KONFERENCIÁK KÖZÖS SZERVEZÉSE. A MEGÁLLAPODÁST ELNÖK ASSZONYUNK, KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN, VALAMINT A KOPP MÁRIA INTÉZET A NÉPESEDÉSÉRT ÉS A CSALÁDOKÉRT ELNÖK ASSZONYA, FÜRÉSZ TÜNDE LÁTTA EL KÉZJEGYÉVEL.



A KINCS 2018-ban, a Családok Évében kezdte meg működését. Legfontosabb feladatuk, a gyermekvállalás és -nevelés támogatása, valamint ezek védelme. Ennek érdekében végeznek kutatásokat és szakpolitikai elemzéseket mind hazai, mind nemzetközi szinten, így hozzájárulva társadalmunk családbarát, harmonikus működéséhez és nemzetünk fennmaradásához.

Az együttműködés alapját tehát a közös célok, illetve az egymást támogatni képes profilképzés. A gyermeki és családi értékek mindkét szervezet számára meghatározók, az önmagában is erős két szervezet pedig együtt még sikeresebben képviselheti ezen értékeket.

Alighogy aláírtuk az együttműködési szerződést, máris megkezdjük az előkészületeket egy nemzetközi kutatásban való részvételhez. A kutatás a Föld, a környezetvédelem, a klímaváltozás és a fenntartható fejlődés kérdéseit járja körül. A kutatásban való részvételünknek kettős célja van. Egrészt kíváncsiak vagyunk, hogy más nemzetek miként

gondolkodnak ezekről a kérdésekről, másrészt azt is izgalmas lesz megtudni, hogy mi, nagycsaládosok mindezt hogyan látjuk, mit teszünk azért, hogy óvjuk környezetünket. Nem szabad elfelejtenünk, hogy ért már minket olyan tartalmú támadás, miszerint a nagycsaládok környezetszennyezők lennének. Ezt az állítást, már akkor is határozottan elutasítottuk, hiszen a nagycsaládban élők egy főre jutó „lábnyoma” sokkal kisebb, mint másoké, azonban nem mehetünk el a téma fontossága mellett – a korábbiaknál magasabb szinten kell foglalkoznunk környezetvédelemmel. Az sem véletlen, hogy a júliusra tervezett nemzetközi családkongresszusunk témája a fenntartható fejlődés. A kutatás, melyben a KINCS-csel közösen veszünk részt, a kongresszus előadásainak alapjául is szolgálhat majd.

Az együttműködésnek köszönhetően reményeink szerint a jövőben is számos felmérésbe és kutatásba vonhatunk be Benneteket, hiszen egy-egy intézkedés hatását gyakran a sokgyermekes családok érzik meg elsőként, s jelzik, hogy miben érdemes változtatni. Ez a tevékenységünk e megállapodás alapján határozottabb mederbe terelődik és a KINCS szakmaiságával erősödik.

FORGÁCS LAURA





KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Vezető testületeink munkájából

- A koronavírus-járvány miatt várhatóan csak májust követően szervezhetünk biztonságosan olyan rendezvényeket, ahol újra személyesen is találkozhatunk. Addig online eseményekre kerül sor, és tevékenységünket a családok megsegítésére összpontosítjuk.
- 2020. december 4-i választmányi ülésünket online tartottuk meg. Az ülés mellett több videó üzenet keretében adtunk tájékoztatást az elnökség és a titkárság munkájáról, valamint a 2021. év főbb eseményeiről.
- 2021. január 6-án együttműködési megállapodást írtunk alá a Kopp Mária Intézettel (KINCS), hogy kölcsönösen erősítse egymást a két szervezet. Egy közös kutatás is készül majd a KINCS-csel a Családkongresszus előkészítéseként.
- A zsűri döntött az „Amit megtudtam a családomról – családörténetek vírushelyzetben” pályázatunk kapcsán. A népszerű pályázatra 130 pályamű érkezett be még 2020-ban, a három nyertes pályázó pénzjutalomban részesült és különdíjakat is osztottunk.
- Zajlik a tavalyi év állami elszámolása, és benyújtottuk az új programterveket is a 2021. évre.
- Továbbra is sok új tagcsalád jelentkezik Egyesületünkbe. 139 tag-egyesületi család és 157 egyéni tagcsalád jelentkezését fogadta el elnökségünk december-január hónapban. Nagy örömünkre, két új egyesülettel is gazdagodott a NOE tábora: a Csereháti Nagycsaládos Egyesülettel és a Keresztény Nagy-Családos Egyesülettel.
- 2021. február 2-án került sor a Családszervezetek IX. Konferenciájára, ahol a családpolitika aktualitásai mellett a családszervezetek gyakorlati, operatív feladatainak online egyeztetésére, összehangolására került sor.
- Megkezdődött a X. Európai Családkongresszus (2021. július 9–11.) előkészítése. Tárgyalásokat kezdeményeztünk Novák Katalin és Varga Judit miniszter asszonyokkal, valamint Dubravka Suicá-val, az Európai Bizottság demokráciáért és demográfiaért felelős biztosával, akiket meghívtunk kiemelt nyári eseményünkre. A konferencia központi témái: körforgásos gazdaság, környezetvédelem, fenntartható fejlődés – melynek bölcsője a család –, de felmerül a demográfia és a generációk közötti együttműködés is.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

GYÁSZOLUNK

Krizsán Vilmos eltávozott közülünk



Gyászolunk, nagy veszteség érte a Kárpát-medence civil életét. Ismét kevesebben lettünk egy nagyformátumú egyéniséggel. Szomorúan búcsúzunk jóbarátunktól, egy kiváló embertől. Nem tisztem, hogy például értékű munkásságáról, tartalmas életéről átfogó méltatást adjak, még akkor sem, ha munkakapcsolatunk közel huszonöt

éves volt. Tiszteltem elhivatott munkáját, pontosan körvonalazott elképzeléseit, rendszerezett gondolatait, mindenk feletti tenni akarást. A több éves közös munka eredményeként alapító tagként segítette a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége megalakulását. Ebből kiindulva összefogta a Délvidék családszervezeteit, létrehozta a Vajdasági Nagycsaládos Egyesületek Szövetségét.

Emlékeimben őrzöm dobogókői megismerkedésünket, éveken át a tavaszi-őszi szemináriumok tartalmas napjait és a Nagykovácsiban megtartott képzések közös munkáját. Az átbeszélgetett éjszakák, ötletek, tapasztalatok átadása közös programok szervezése személyes és családi, egyesületi barátságokat hozott létre. Mi, orosházi nagycsaládosok is szoros barátságot ápolunk a VANCSESZ szervezeteivel. Vilmos gondosan és alapos munkával előkészített munkaterv alapján éves programunkban rendszeresen szerepeltek vajdasági programok is. Többen és többször vehettünk részt programokon, baráti találkozók Adán, Zentán, Csantavéren – hogy tovább ne is soroljam. Vilmos és Dóra vezetésével fiataljaink éveken át tanulhattak Kishegyesen, a „Családi

életre nevelés” táborokban. Fotók tömkelege rögzíti azt az életutat, amit közösen bejártunk. Mi Veled és Te velünk. Köszönöm, hogy életemnek ebben a nagyhatású szakaszában a közös munka mellett barátságoddal és bizalmaddal is megajándékoztál. Most azonban már el kellett menned oda, ahol a KCSSZ alapítóinak égi csapatában már várt Rád Szendi Horváth Edit, Csíki Sanyi és Boldizsár Béla. Emléked, emléketek örökké él a szívünkben.

SZILÁGYINÉ B. MARGIT

Lak Gyula örökre megpihent



2020. december 19-én, életének 69. évében elhunyt alapító tagtársunk, Lak Gyula. Gyula hosszú éveken át – amíg egészsége engedte – volt aktív tagja egyesületünknek. A NOE első éveiben az egyesület életét alapvetően meghatározó Alapszabály Bizottság tagja volt, több ciklusban Választmányi tag.

Legalább tíz éven át ő szervezte a különvonatokat a NOE Őszi Találkozóira. Az első években jelentős szerepet játszott a NOE más civil szervezetekkel való együttműködésében. A Magzatvédő Társaság főtájkára volt. Jó csapatjátékosként nagyon hűségesen képviselte és terjesztette a NOE által vallott értékeket. Nagy családjának kormányzását (12 gyermek), önkéntes vállalásait mindig derűvel végezte. Soha nem hallottam keserű szót tőle.

Hálás szívvel búcsúzunk. Nyugodjék békében!

BENKŐ ÁGOTA

Koronavírus kontra munkajog

SOKAN KERÜLNEK OLYAN NEHÉZ HELYZETBE A JELENLEGI VÍRUSHELYZET SORÁN, HOGY - BÁR A MUNKAHELYÜK SZERENCÉS ESETBEN NEM SZÜNT MEG –, ŐK MAGUK VALAMILYEN JÁRVÁNYÜGYI OKBÓL EGY IDEIG FIZIKÁLISAN NEM MEHETNEK BE MUNKAVÉGZÉSÜK HELYSZÍNÉRE, VISZONT SAJNÁLATOS MÓDON A MUNKÁJUK JELLEGE VAGY EGYÉB KÖRÜLMÉNYEK MIATT NEM TUDNAK OTTHONRÓL DOLGOZNI. EZ AZ A HELYZET, AMIT CÉLSZERŰ LENNE MINÉL INKÁBB ELKERÜLNI, ÉS EGYFAJTA „HOME OFFICE” MEGOLDÁST TALÁLNI, MERT KÜLÖNBEN ALAPVETŐEN SEM BÉRRE, SEM EGYÉB ELLÁTÁSRA NEM LESZNEK JOGOSULTAK.

MIÉRT JÓ MEGOLDÁS A HOME OFFICE-RA VALÓ TÖREKVÉS, MUNKAVÁLLALÓI SZEMPONTBÓL?

Számos munkáltatót értesített munkavállalója arról, hogy a hatóság vele szemben karantént rendelt el. Egyes esetekben pedig a munkáltató maga kötelezte dolgozóit arra, hogy külföldről való hazaérkezés után két hétig maradjanak otthon. Sőt, még olyan szabályozásról is lehet hallani, hogy az a munkavállaló is kötelezhető volt arra, hogy két hétig házi karanténban távol maradjon a munkahelyétől, akinek a háztartásában élő családtagja, vagy vele közvetlenül érintkező ismerőse pozitív COVID-19 teszteredménnyel rendelkezik.

Jogi szakértők vizsgálták, hogy ilyen esetben mi történik a munkavállaló bérezésével és a társadalombiztosítási ellátásokkal. A szakértők egyetértettek abban, hogy a hatályos jogi szabályozás nagyon eltérő lehetőségeket nyújt.

Ahol van lehetőség a munka otthoni elvégzésére, mert a technikai és egyéb feltételek adottak, ott a munkavállaló továbbra is el tudja látni a feladatát, és ennek megfelelően teljes egészében megkaphatja a bérét.



JÁR-E FIZETÉS VAGY TÁPPÉNZ AZ OTTHON MARADÓ SZÜLŐNEK COVID-JÁRVÁNY IDEJÉN?

Mit mond a munkajog, ha az iskola úgy rendelkezik, hogy a legkisebb tünet megjelenése esetén sem mehet a gyermek az iskolai közösségbe huzamosabb ideig (akár 10-14 napig)?

Ha kiskorú az iskolás gyermek, akkor a munkavállaló különös méltánylást érdemlő családi, személyi okokból mentesül a munkavégzési kötelezettség alól. Ez azonban azt is jelenti, hogy erre az időszakra az általános szabályok szerint nem jár munkabér.

Az iskolai megbetegedés nem minden esetben jelenti azt, hogy a házi gyermekorvos szerint is beteg a gyermek. Ha az orvos is úgy ítéli, akkor 12 éves korig a gyermek jogán a munkavállaló szülő keresőképtelenné nyilvánítható, s gyermekápolási táppénzt kaphat.

Amennyiben a gyermekorvos szerint a gyermek nem beteg, de az iskolai protokoll szerint nem térhet vissza a közösségbe, vagy a gyermek 12 évnél idősebb, akkor a szülő sem lehet keresőképtelen állományban. Ilyenkor – ha otthoni munkavégzéssel vagy szabadsággal kiváltható a felügyeleti időszak –, akkor ehhez célszerű folyamodni. Ha nem, akkor a munkavállaló ugyan mentesül a munkavégzés alól, de nem kaphat sem díjazást, sem táppénzt. Sőt, mivel ez alatt szünetelni fog a tb-jogviszonya, köteles lesz az otthoni felügyelet tartamára megfizetni az egészségügyi szolgáltatási járulék időarányos részét.

Gyakori könnyítés, hogy egyes cégek, munkáltatók és iskolák lehetővé teszik, hogy a karantén rövidebb lehessen negatív teszteredmény bemutatása esetén. Ez rendszerint mindkét fél veszteségeit mérsékli.

Főszabály szerint, a hatósági(házi) karantén-kötelezettség lerövidítéséhez elengedhetetlen PCR-tesztet az érintett magánszemély köteles finanszírozni.

Általánosságban a munkáltatónak joga, de nem feltétlenül kötelessége átvállalni a tesztek költségeit. Azon esetekben, amikor a karantén időszak lerövidítése a munkáltató érdeke miatt szükséges, a tesztek költségeit is a munkáltató szokta fizetni.

Mindkét oldal számára kedvezőbb lehet, ha a felek arra törekednek, hogy az otthoni munkavégzés körülményeit a karantén tartamára biztosítsák, vagy a munkavállalót e kényszerű távollétének tartamára megfelelő juttatással és a biztosítása fenntartásával segítik.

Amikor azonban bármilyen okból nem tud a munkavállaló az otthonából munkát végezni, akár a hatóság, akár a munkáltató által elrendelt vagy esetleg az „önként vállalt” házi karantén miatt, akkor sajnos valóban nem jár se bér, se táppénz. Erre az esetre első sorban főszabály, hogy a „maradék szabadság” kiadását kell alkalmazni. Ha ez nem megvalósítható, akkor a felek megállapodása alapján úgymond „mentesülhet” a munkavégzési kötelezettség alól a karantén idejére, azonban a mentesülés időtartalmára a munkajog szabályai szerint nem jár munkabér.

A jelenlegi járványhelyzetben a külföldről történő hazautazás után előírt házi karantén időszaka a társadalombiztosítás szempontjából nem minősül keresőképtelenségnek, ezért a munkavállalónak se a munkabér, se a társadalombiztosítási pénzbeli ellátás (táppénz) nem jár. Sőt, a biztosítás szünetelésére való tekintettel a munkavállaló köteles megfizetni az ellátás nélküli időszakokra az egészségügyi járulék összegét, mely 2021-ben havi 8.000 Ft (napj 270 Ft).

Ezt a járulékfizetést a munkáltató átvállalhatja, ám erre nem kötelezhető.



DR. TÓTH BRIGITTA

Amennyiben az egészségügyi szolgáltatási járulék megfizetésre kerül, a munkavállaló továbbra is jogosult marad az orvosi ellátásra.

További lehetőség az is, hogy a munkáltató úgy dönt, teljes vagy csökkentett összegű díjazást fizet munkavállalója számára a karantén idején. Ekkor a munkavállaló biztosított jogviszonya folyamatos marad, egészségügyi szolgáltatási járulékot sem kell fizetnie, sőt még a nyugdíjra jogosító szolgálati ideje sem csökken. Ilyenkor hiába alacsonyabb esetleg a bére a minimálbérnél, a járulékalapja is a tényleges bérének a minimálbérről viszonyított százaléka lesz. Családi kedvezményre jogosult munkavállaló – az eltartott gyermekei számától és a bére nagyságától függően – akár teljes mértékben is mentesülhet a bruttó béréből levonandó járulékok és jövedelemadó megfizetése alól.



Ha a munkavállaló karanténba kerülésének oka, hogy fertőzött személlyel érintkezett, akkor ezalatt keresőképtelenné válik és részére táppénz jár. A munkajog szabályai szerint ilyenkor a munkáltatóját sem terheli a betegség-badság költsége.

Összegezve elmondhatjuk, hogy a változatos szabályok ellenére, könnyen kerülhetnek a munkavállalók olyan helyzetbe, hogy sem bére, sem táppénzre nem lesznek jogosultak, ezért érdemes személyes egyeztetést kezdeményezni a munkáltatóval, ahogyan erre a kormányzati kommunikáció is felhívta a munkavállalók figyelmét.

Minél jobb egészséget, és méltányos lehetőségeket kívánunk ebben a nehéz időszakban minden kedves NOE-s munkavállalónak!

DR. TÓTH BRIGITTA

Magyarország 365 fotópályázat A NOE különdíjasa: a „Magyar család” című kép

A Magyarország 365 fotópályázat neves szakemberekből álló zsűrije meghozta döntését a díjakról, s emellett a közönségszavazás is lezárult. Több mint 28 ezer képből választották ki a legjobb műveket. A Nagycsaládosok Országos Egyesülete különdíjasa Baboss Buda: Magyar család című fotója. Szeretettel gratulálunk! A különdíjast arról kérdeztük, hogy tudná a kép üzenetét összefoglalni számunkra. (A díjazott alkotásokat a <https://fotopalazat.magyarország.hu> oldalon lehet megnézni.)

Rátaláltunk erre a gyönyörű helyre, amely visszarepítette minket a múlt századba, amikor még lassabban, és máshogy mentek a dolgok. Volt idő szemlélődni, megállni. Viszont az elmúlt időszak a társadalmakat újra megállásra kényszerítette, ami pofon vágta felgyorsult világunkat. Ez talán egy 'térjünk észhez' pofon, amit még időben osztottak ki odafentről!

A sűrű, pörgős, modern életünkben lássuk meg az apró szépségeket! Tudjunk megállni és megpihenni, rácsodálkozni az Isten teremtette világra, amely körülvesz bennünket. Legyünk büszkék arra, ami érték, és becsüljük is meg azt! Minden pillanatban.

Legyünk büszkék és hálásak, hogy lehet családjuk! Isten áldja meg a magyar családokat!

BABOSS BUDA



MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete

2021. évi közgyűlésére és díjátadási ünnepségére

2021. május 15. (szombat) 9.30 - 14.00 óra (érkezés 8 órától)

Helyszín: Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium, 1114 Budapest, Villányi út 27.

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.

A Móricz Zs. körtér megközelíthető: a Széll Kálmán tér és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről a 47-49-es villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal, 6-os villamossal vagy a Keleti felől és Kelenföldről a 4-es metróval.

A közgyűlés napirendtervezete

Megnyitó – Himnusz

1. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása határozathozatal
4. Beszámoló az Egyesület működéséről
5. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznú jelentés ismertetése
6. Az Ellenőrző Bizottság jelentése
7. A beszámoló és a jelentések megvitatása, határozathozatal
8. A 2021. évi költségvetési terv megvitatása, határozathozatal

Fórum (kérdések, javaslatok megbeszélése)

Zárszó – Szózat – Tavasz szél

***Amennyiben a közgyűlés 10.00-ig nem bizonyul határozatképesnek,
a megismételt közgyűlés 2021. május 15-én 10.30-kor kezdődik.***

***A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel, a szavazati joggal rendelkező jelenlévők
létszámától függetlenül határozatképes.***

DELINÉ SZOLANICS
ZSUZSANNA

Angyalok a családok szolgálatában

A 2020-AS ÉVBEN LÉNYEGESEN TÖBB CSALÁD SZORULT SEGÍTSÉGRE, MINT AZ ANGYALI CSOMAGKÜLDŐ SZOLGÁLAT TEVÉKENYSÉGE ÓTA EDDIG BÁRMIKOR, ÁM JÓSZÁNDÉKÚ ANGYALOK IS SZÉP SZÁMMAL JELENTKEZTEK. SOKAN GONDOLTÁK ÚGY, HOGY LEHETŐSÉGÜK VAN SEGÍTENI MÁSOKNAK ANNAK ELLENÉRE, HOGY A HELYZETRE TEKINTETTEL MÁR TAVASSZAL IS MEGHIRDETTÜK AZ ACSSZ-T.

Áprilistól június elejéig összesen 167 angyalunk segített 183 családnak, és bár évről évre nő a segíteni szándékozók száma, a decemberi adatok minden képzeletet felülmúltak. A nehéz helyzet ellenére az adventi időszakban a rászoruló helyzetét személyesen ismerő helyi NOE szervezeteink vezetői 269 családnak kértek segítséget, és összesen 228 **Angyal** jelezte nekünk segítő szándékát.

Egyre több felajánlás érkezik munkahelyi és osztályközösségektől is, ilyenkor a jelentkezés tulajdonképpen több angyal nevében történik. Sokszor a cég, illetve a kulturális vagy oktatási intézmény egy-egy lelkes munkatársa fogja össze a gyűjtést. A felajánlások pedig jönnek, és sok kicsi sokra megy, hiszen ekkor a közösség minden egyes tagja hoz egy-két tartós élelmiszert. Így történt, hogy közülük néhányan jelezték, hogy akár még további 1-2 családnak is tudnak küldeni csomagot.

A közösségi felületeken is – a jó ügy mellé állva – egyre többen osztják meg **angyali** felhívásunkat. Van, aki ennek a nemes ügynek azzal tesz hatalmas szolgálatot, hogy emailben küldi tovább ismerőseinek a honlapon szereplő felhívásunkat, vagy a facebookos szülőcsoportjában népszerűsíti azt.

Akik most első ízben jelentkeztek **Angyalként**, általában a csomag illendő



értékéről és a küldés folyamatáról érdeklődtek. Egy csomag – bármekkora értékű is legyen – nagy segítség rászoruló családjainknak. A csomag elküldésében egyesületünk nem tud segíteni, nincsenek gyűjtőpontjaink, és arra sincs lehetőség, hogy autóval menjünk a csomagért, és a címzetthez kiszállítsuk. Így a helyzet ellenére néhány **Angyal** hozzá közeli településen élő családot kért, és személyesen vitte el nekik a segítséget. A legtöbb **Angyal** szereti tudni, hogy hány gyermek él abban a családban, akinek csomagot állít össze, milyen neműek

és hány évesek. Sokan a tartós élelmiszereken, édességen kívül a rászoruló család minden tagjának küldenek a csomagban egy kis kedves meglepetést, illetve üzenetet. Ezáltal sokan a testi táplálékon túl lelki erőt is adnak a bajban lévőeknek.

Családjaink nevében idén is hálásan köszönjük minden kedves **Angyalkunk** segítségét!

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA





BENEDEK SZILVIA

Beszámoló az EFOP-1.2.1-15-2016-00573 Védőháló 'Fókuszban a Családok' c. projekt 2020 második félévében megvalósult eseményeiről

A VÍRUSHELYZET ENYHÜLÉSE A PÁLYÁZAT SZEMPONTJÁBÓL IS KEDVEZŐ FORDULATOT VETT. ÚJRA SZERVEZHETTEM TALÁLKOZÁSOKAT TÖBB ALKALOMMAL ÉS TÉMÁBAN IS. A HELYSZÍN MINDEN ESETBEN OROSHÁZA, AZ EGYESÜLETI HÁZ ÉS UDVARA VOLTAK. AZ ESEMÉNYEKEN AZ ÉTKEZÉSEKET, A KÉZMŰVES ÉS KREATÍV ANYAGOKAT A PÁLYÁZAT FINANSZÍROZTA.



Az egyik szép júliusi hétfvégén mini **Családi Napot** tartottunk az egyesületi udvarunkon. Ez kiváló alkalom volt az új, külső konyhahelyiségünk felavatására, közös főzésre, sütésre, játékokra. Már igencsak igényeltük a találkozást, az együtt töltött időt. Palacsintát és langallót sütöttünk, bográcsban levest főztünk. Kicsi-nagy egyaránt kivette a részét a munkából, de jutott idő sorversenyekre, kézműveskedésre is. A felnőttek pedig jót beszélgettek az árnyékot adó diófa alatt. Nagyon vidám mozgalmas nap volt!

Augusztus hónapban az érdeklődők **művészetterápiás foglalkozásokon** vehettek részt. A félelem, a szégyen, a düh, az irigység, a reményvesztettség hálójából az embernek egyedül nagyon nehéz kibogoznia magát. A témát a kreativitás szemüvegén keresztül jártuk körbe. Pszichológus-terapeuta segített, hogy a résztvevők képesek legyenek kifejezni magukat rajzokkal, dramatikus jelentekkel, szimbolikus alakzatok létrehozásával. Kiderült, hogy nem is olyan

könnyű a legbenső szorongásokat feloldani és beszélni róluk. A négy alkalom kiváló lehetőséget nyújtott a résztvevőknek, hogy elinduljanak a számukra újfajta önismeret útján.



A szeptember a kibővített **helyi vezetőség tervekészítését** hozta. Időnként szükségünk van olyan találkozásokra, amelyeken vezetők és a tagságot jól ismerő városi csoportvezetők ötletekkel és hosszabb időre szóló tervekkel meghatározzák a következő időszak irányát. Hatékony és nagyon hasznos két órát töltöttünk együtt, mindenkinek alkalmá adódott megosztani a csapattal a javaslatait és „álmait”. Nagyon sok innovatív ötlet született, az idei programtervünkben bőven szerepel is belőlük, már csak arra várunk, hogy mindegyiket teljes gőzzel meg is valósíthassuk. Nem utolsó sorban az ilyen alkalmak remek lehetőséget biztosítanak a csapat kohéziójának erősítésére, és egy kis „munkán kívüli” beszélgetésre is.



Ha október, akkor **tökfaragás**. Ez a program nagyon népszerű a gyerekek körében, de ezúttal a felnőttek közül is többen faragóként ragadtak.

Az ezeréves magyar hagyományokra is emlékezve vidáman készítettük a töklámpásokat, de tököcskéket töltünk ki textilből és sütöttünk kalácstésztaából is! A kicsik mandarinra festettek tökarcot és célba dobhattak a tökfígurába! A legkisebbeket színezőkkel vártuk, a nagyobbacskáknak fejtörők készültek. Készült bájos töktündérke és nyálókából pókocskák is. A kis diókapkodók egymással versenyezve szedték össze diófáink termését. Remek őszi program volt!

Októberben egy bensőséges ünnepséget is sikerült megrendeznünk. Csabacsúdon régiós rendezvényen **Önkénteseket köszöntöttünk**. A NOE elnökével és elnökségi tagjaival adtuk át a köszönet ajándékait 27 elkötelezett embernek, akik az egyesületüket önzetlen munkájukkal segítik. Jó volt újra találkozni és megható pillanatokat átélni.

BENEDEK SZILVIA



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió

EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMAEFOP-1.2.1-15
VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRTEMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA
EFOP ÉS RSZTOP IRÁNYÍTÓ HATÓSÁGI FELADATOKAT
ELLÁTÓ FŐOSZTÁLY



LÓDI VIKTÓRIA

Adventi jótékonysági gyűjtés



2020-ban a körülményekre való tekintettel nem jótékonysági vásár keretében valósult meg a családszervezetek összefogása, hanem online gyűjtés formájában. A kedvezményezett szervezet, mely javára a gyűjtés megindult: a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat Közhasznú Alapítvány volt. Az összefogásnak köszönhetően az adjukossze.hu oldalon indított gyűjtésnek és az egyéb felajánlásoknak köszönhetően 3.254.600Ft folyt be. Az összeg nagysága lehetővé tette, hogy ne csak hordágyat, hanem más fontos eszközöket is vásároljanak a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálatnál. Sajnos nagy létszámú, média nyilvános átadásra nem kerülhetett sor. Az összeg december 12-én az M1 csatornán került jelképes átadásra a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat orvos igazgatójának. Köszönet illeti a családszervezeteket és a jótékony adakozókat az együttműködésért, hogy együtt küzdöttek a nemes célért!

Henkel adományok a nagycsaládok javára

A családok támogatására és a járvány okozta megpróbáltatások enyhítésére a Henkel Magyarország Laundry & Home Care üzletága 15 raklapnyi termékadományt juttatott el a NOE tagcsaládjai részére. A 2020. november 25-én rendezett sajtótájékoztatón az adomány jelképes átadására került sor. Az esemény résztvevői Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnök asszonya, Lukáš Hájek, a Henkel Laundry & Home Care üzletág igazgatója és Kállay Helén, a Henkel Laundry & Home Care üzletág Supply Operations Managere voltak.

A Henkel 2020-ban két alkalommal támogatta egyesületünket termékadománnyal, illetve a két szervezet közös TOMI kampánya is sikerrel futott. A novemberi 15 raklapnyi felajánlásnak köszönhetően 400 NOE tagcsaládot tudott egyesületünk támogatni; a felajánlás értéke 12 millió Ft volt. Az adomány olyan mosó- és tisztítószerekből állt, melyekre minden családban szükség van. A három akció eredményeként a pandémia időszakában a Henkel 25 millió Ft értékben támogatta a magyar nagycsaládokat.

A nemes felajánlás értéke megfizethetetlen. A gyors, kérés nélkül felajánlott segítség több száz család életét tette könnyebbé. A Henkel által nyújtott támogatás lényege épp az, hogy nem ad hoc, nem egy hirtelen ötlet, hanem egy komoly, átgondolt stratégia alapján szerveződik. „Örülünk annak, hogy ugyanazt gondoljuk a hatékony, az érdemi segítségéről: azt a legalapvetőbb emberi közösség, a családok számára kell biztosítani, mert így részesülnek benne a legtöbben. Amíg a családok működnek, működik a gazdaság és a társadalom is. Ebben a gondolatban is egymásra táltunk a Henkel Magyarország Kft.-vel” – hangsúlyozta a sajtótájékoztatón Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke.



Ünnepi ajándék könyvcsomagok

Két kiváló kiadó – a Magyar Napló és az Orpheusz Kiadó – összefogott a nagycsaládok érdekében, hogy a járvány sújtotta időszak alatt se maradjanak irodalmi élmények nélkül. Az egyedülálló akció keretében a két kiadó összesen 10 ezer könyvet adományozott 21 millió forint értékben a NOE tagcsaládjainak. A kötetek főleg hazai kortárs szerzők munkái, de voltak közöttük kortárs világirodalmi művek is. Az országos akció keretében a családok még advent előtt megkapták a könyvcsomagokat. A kb. kétezer családot mesék, szépirodalom, albumok és antológiák repítették az irodalom világába. Köszönjük a két kiadó nagylelkű támogatását!

LÓDI VIKTÓRIA



Zsiga Kristóf, a Magyar Napló Kiadó vezetője, Kardosné Gyurkó Katalin a NOE elnöke, Erős Kinga, az Orpheusz Kiadó vezetője, a Magyar Írószövetség elnöke

ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

NAGYCSALÁDOS MIKULÁS CSOMÁDON



Hogy ki a Mikulás? Miklós napján érkezik, a jó gyerekeknek ajándékot, a rosszszaknak virgácsot tesz a szépen kipucolt csizmákba. Csomádra december 5-én délután érke-

zett, és ellátogatott a Nagycsaládos Egyesület gyermekeihez is, akik között csomagokat osztott szét. Minden gyermek jó volt, így virgácsot senki sem kapott!

Nagy öröm volt látni a csodálkozó és meglepett arcokat, amikor a Mikulás megjelent. Az idén kicsit azért másképp alakult a látogatás, mint az elmúlt években. A Mikulás maszkban várta a gyermekeket a házuk kapujában, de ők így is szeretettel fogadták.

A jó időnek köszönhetően sokan sétáltak a településen, így bárkivel is találkoztunk útközben, a Mikulástól mindenki kapott szaloncukrot.

Közel 80 kiosztott csomagot biztosított a „Csónak” Csomádi Nagycsaládosok Egyesülete, és ezekbe a Szlovák Kisebbségi Önkormányzat jóvoltából szaloncukor is bőséggel került.

BOBJÁKNÉ VÁNYI MÁRTA



MIKULÁS A NAGYCSALÁDOSOK EGRI EGYESÜLETÉNÉL



Egerben 2020. december 6-án a Mikulás személyesen járta körbe a nagycsaládokat, és vitte el a gyerekeknek a jól megérdemelt ajándékot. A nagyszakállút mindenhol örömmel fogadták, és hol verssel-dallal, hol rajzokkal, hol pedig süteménnyel kedveskedtek neki.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS (MIKULÁS)



KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

KÖRÖS KÖRNYÉKI NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET – A SEGÍTŐ ZÖLD SZÍV

Ebben az időszakban, főleg karácsony előtt és az ünnepek alatt fontos, hogy gondoljunk azokra a családokra, gyerekekre is, akiknek támogatásra van szükségük, hiszen egy apró, jelentéktelennek tűnő jó cselekedettel is valakinek könnyebbé tehetjük az életét. Ezen alkalmából elkészülhetett és december 16-án városunkban helyet is kapott a rászoruló családoknak, a beteg gyerekeknek segítségére szolgáló szív, mely Nagykőrös város központjában, pontosabban a nagykőrösi Plus Market előtt található. A zöld szív (melynek színe zöld városunkat jelképezi) lényege, hogy műanyag kupakok gyűjtésével és azok be-

váltásával segíthessünk. A kupakok begyűjtését, tárolását és szállítását a Körös Környéki Nagycsaládosok Egyesületének elnöke Szécsényné Tóth Rozália, valamint Országné Molnár Katalin és az egyesület tagcsaládjai látják el. A kihelyezett tárolóba Dr. Körtvélyesi Attila alpolgármester és Szécsényné Tóth Rozália az elsők között dobta be az összegyűjtött műanyagkupakokat. Dr. Körtvélyesi Attila alpolgármester hangsúlyozta, hogy a cél a rászoruló és a beteg gyerekek, felnőttek segítése.

SZÉCSÉNYNÉ TÓTH ROZÁLIA



NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE SZOLNOK – KARÁCSONYI ADOMÁNYZUHATAG



2020 decemberében többször is tudunk adományt osztani tagjainknak. A hónap elején az Élelmiszerbank által szervezett gyűjtés adományait adtuk át tagcsaládjainknak. December 21-én újabb meglepetés várta tagjainkat. A Vöröskeresztől, a NOE-től, a Keresztény Advent Közösség szolnoki gyülekezetétől, német támogatóktól, a szolnoki CSAK Pont közösségétől, a BÉRES Gyógyszergyártótól és egyéni adományozóktól kapott sok-sok értékes ajándékot osztottunk ki. Az élelmiszer adományok gyűjtésében tagjaink aktívan részt vettek. Karácsonyi csomagjaink élelmiszert, játékszereket, szájmazsokot, kéztisztítót, tisztítószert, szaloncukrot stb.-t tartalmaztak.

Tiszakürti tagcsaládjainkat Tiszakürt Önkormányzata, a helyi vállalkozók és az Angyali Csomagküldő Szolgálat is támogatta. Mindemellett a szerencse is segítette szülőtársainkat: a hazafuvarozáshoz használt szatyrok némelyike csak a lakásajtóban szakadt szét. Nagyon köszönjük mindenki munkáját, mellyel hozzájárultak tagjaink karácsonyi ajándékaihoz, örömehez, gyermekeink mosolyához.

CSAJKA GIZELLA



FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

KARÁCSONYI ANGYALOK SÁRVÁRON

A Sárvári Nagycsaládosok Egyesülete november végén élelmiszergyűjtésen vett részt, melyet a Magyar Élelmiszerbank szervezett. A gyűjtés sikeres volt, a rászoruló családok hatalmas élelmiszercsomagot kaptak. Az osztás után még maradt a tartós élelmiszerekből, ezért próbáltuk kitalálni, kinek adhatnánk még.



Eddig minden évben nagy segítséget kaptunk a Szent László Katolikus Iskolától, hiszen a karácsonyi ünnepségünkhöz mindig ők biztosították a helyszínt. Megkerestük

az iskola igazgatóját, Ördög Tibort, hogy rászoruló családokat ajánljon, akiknek jól jön a segítség. Kaptunk 16 nevet és egy pár sort a körülményekről. Elolvastuk és úgy döntöttünk, hogy a gyerekeknek játékokkal, könyvekkel, plüssökkel és édességgel is szeretnénk örömet szerezni. Mindenki összefogott. Gyűltek az ajándékok, majd szorgos munkával összeállítottuk a csomagokat. December 15-én kiosztottuk az élelmiszert és az egyéb ajándékokat is. Reméljük,

ÜNNEPEK A NAGYKÖRÖSI EGYESÜLETNÉL

Bár a pandémiás helyzet miatt rendhagyó módon, de a Mikulás mégis ellátogatott a Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületének kis tagtársaihoz a tavalyi év végén. A gyerekek meghatározott időpontban, elkerülve egymás társaságát vehették át kis csomagjait, mondhatták el a verseket, énekelhettek a Mikulásnak.

Egyesületünknel már hosszú évek óta hagyomány, hogy évzáró vacsorával vendégeljük meg tagcsaládjainkat, ahol az egész évben végzett munkájukért köszönetet mondunk a vezetőségnek és önkéntes segítőknek.



Sajnos, a vacsorát a tavalyi év végén nem tudtuk megtartani, azonban sikerült megoldani, hogy köszöntsük



a vezetőség tagjait és a segítő önkénteseket. A tagcsaládok is átvehették az igazán gazdag ajándékcsomagokat. Tervekkel és reményekkel telve tekintünk a 2021-es év elé, bízva abban, hogy minél többször tudunk újra találkozni, együtt lenni!

PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA

tudunk segíteni a családoknak, és sikerült kicsit szebbé tenni ezt a nehéz időszakot. Öröm volt látni, ahogy egy jó ügy érdekében egy emberként fogtunk össze! Jó érzés volt, hogy tudtunk adni!

Ehhez kapcsolódnak Váci Mihály szavai:

„Nem elég a jóra vágyani:
a jót akarni kell!
És nem elég akarni:
de tenni, tenni kell!”

SÁNDOR KATALIN

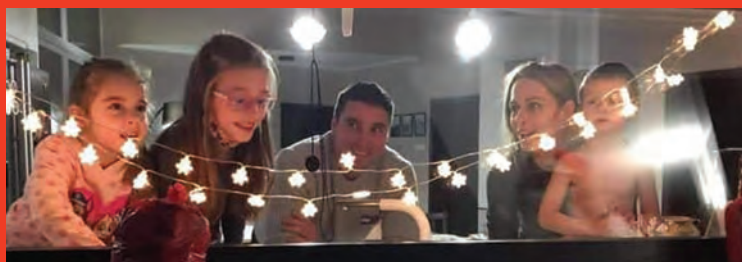


DOMBÓVÁRI CSOPORT, EGY KÜLÖNLEGES ADVENT

Nehezen indult a Dombóvári Nagycsaládos Csoport élete. Megalakulásunk óta szinte folyamatosan hatályban vannak a koronavírus miatti szigorú szabályok. Ilyen körülmények között nem egyszerű közösséget építeni, programokat szervezni, ám mi nem ismerünk lehetetlent. December elején két lelkes apuka Mikulás-ruhában, puttonnyal a hátukon a jók listájával a kezükben, szaloncukorral a kis tarisznyájukban útra keltek. Amerre jártak, vidám gyermek és felnőtt arcok tekintettek rájuk. A felkeresett gyermekek közül sokan kint a házuk előtt verssel, mondókával fogadták őket. Volt, aki a bezörgető Mikulásra az ablakban, elbújva kuncogott.

A karácsonyunk is igazán különleges volt. Virtuálisan kihúztuk a tagcsaládok nevét egy kalapból, a húzott családnak pedig ajándékot készítettünk. Bemutakozó levelet írtunk egymásnak, hogy megkönnyítsük a családok dolgát a meglepetés elkészítéséhez. Készültek a csomagok, és amikor már gazdát is cseréltek, nehezen bírtuk megállni, hogy ne kukkantsunk bele. A játékszabály szerint az ajándékot ugyanis csak a fa alatt volt szabad kibontani. Boldogan és hálás szívvel küldtünk egymásnak köszönő üzeneteket a csoport facebook-csatornáján. Új barátságok alakultak ki, annak ellenére, hogy személyesen egyelőre nem tudunk találkozni. Mindezek mellett néhányan a csoporton kívül jótékonykodtunk. Mélyszegénységben élő gyermekeket, egyedül élő időseket örvendeztettünk meg, így téve szebbé számukra is az ünnepet.

UNGVÁRINÉ KAPRONCZAI ÁGNES, NÉMETH ZSUZSANNA



RENDAHGYÓ MIKULÁS A NAGYCSALÁDOSOK TOLNAI EGYESÜLETÉNÉL



Az igazi csoda az lett volna, ha gyermekeink házához lovas szánnal, hőesésben érkezett volna a Mikulás, de – sajnos – ebben az évben ez elmaradt. Elmaradt a szívet melengető, Mikulást váró műsorunk is, melyen ismét gyermekeink, unokáink léptek volna fel színvonalas produkciókkal. Egy valami azonban nem maradt el. Az, hogy a „nagyszakállú” és krampusz segítői ajándékot vigyenek a

sok csillogó szemű gyermeknek. Egyesületünk vezetőségének tagjai állították össze és csomagolták az igazán bőséges finomságokkal teli Mikulás-csomagokat. Sajnos, ez az év kicsit más volt, mint a többi, hiszen a Mikulás nem mehetett be a gyerekekhez, nem énekelhettek neki, nem mondhattak neki verset, nem cirógathatták meg a nagy szakállát, ő pedig nem simogathatta meg örömtől kipirosodott arcocskájukat. Azonban, ahogy azt a fotók is bizonyítják, így ablakon, kerítésen keresztül is tudtunk az arcokra egy kis mosolyt csalni, egy kis örömet adni. **MAKÓ ZOLTÁN**



FELSŐ-TISZA RÉGIÓ



KÖSZÖNET A KÖSZÖNETÉRT

A Felsőzsolcai Nagycsaládosok Egyesületének tagjai nagy örömmel vettek részt a 2020-as önkéntes-köszöntésen. Jókedvünket és örömlünket nem vehette el sem a hideg, sem a járványhelyzet miatti korlátozás. Bár, nem ezért tesszük, mindig jólesik, mikor elismerik önkéntes munkánkat, ezzel újabb lökést adva nekünk ahhoz, hogy ugyanolyan szeretettel és lelkesedéssel folytassuk ezt a szép szolgálatot, ahogyan eddig is tettük. Köszönet a köszönetért!

LÁSZKA BÉLÁNÉ VALIKA

A JÁTÉK MINDENKIÉ!



Játszani jó! Hirdeti a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete. Foglalkozásainkon, családi és gyereknapjainkon sokat játszunk a gyerekekkel, felnőttekkel, kicsikkel és nagyokkal. A rendezvényekre való felkészüléshez internetes segítséget is igénybe veszünk: böngészünk, szörfözünk, érdekes játékokkal foglalkozó oldalakat fedezünk fel, ezekből ötleteket merítünk. Így bukkantunk rá a Mit játszunk? Társasjátékos vlogra is, s nagy örömkre a 2020-as évi Téli Társasjátékos Adományakciójuk egyik kiválasztottja lettünk. Az adományakció keretein belül minden évben 3 intézményt választanak ki a Mit játszunk? youtube-csatornát követő nézők segítségével. Ajándékképpen a kiválasztott szervezetek karácsonyra egy-egy nagy doboz társasjátékot kapnak ajándékba, hogy ezzel is segítsék a fejlesztő, oktató, nevelő munkát. A társasjátékok átvételére a Civil Házban került sor. Mi is átadtunk egy kis nagycsaládos ajándékot a támogatóinknak. Bízunk benne, hogy a kapott játékokat egyesületünk gyermekei hamarosan birtokba is vehetik majd és együtt, önfeledten játszhatnak.



LÉVAI ANDREA

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

A RÉGIÓ BÜSZKESÉGEI

Nagyon büszke vagyok, hogy a régióban két olyan vezetőt is elismertek, akik a közösségért nagyon sokat tesznek. Tarnóczkiné Tünde a Bács-Kiskun megyei, Márton Gábor pedig a Csongrád megyei Év Önkéntese díjat kapta meg. Méltó köszönet és díj két példaeértékű embernek.

BENEDEK SZILVIA

ezeket a feladatokat együtt végezzük másokért. Jólesett az elismerés. Örömteli megálló ez a munkánkban. Fontos kiemelni, hogy nem egyedül végzem, sokakkal közösen visszük előrébb a közösséget. Úgy gondolom, ha az önkéntes gondolatot komolyan vesszük, sok mindent meg tudunk változtatni környezetünkben és a világban.” – mondta Márton Gábor.

FORRÁS: DELMAGYAR.HU

MARTON GÁBOR CSONGRÁD MEGYE ÖNKÉNTESE



A Csongrád megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Ház még 2020 elején pályázatot írt ki az Év Megyei Önkéntese díjra.

A Közösségi Önkéntes kategóriában a díjat Márton Gábor hatgyermekes családapa, hitoktató és újságíró nyerte, aki szenvedélyesen, időt, energiát nem kímélve, önzetlenül dolgozik a mórachalmi közösségért. A „Jövőnk a Család” Nagycsaládosok Mórachalmi Egyesülete vezetőjeként az önkéntes munka, a közösségfejlesztési tevékenységek átszövik életét. Márton Gábor példamutató életvitelével elnyerte az Év Megyei Önkéntese díjat, hiszen munkája során nem kizárólag a helyi érdekeket szolgálja, hanem mindenkinek példát mutat kintásról, hitről és a család fontosságáról.

„Nagyon büszke vagyok erre a díjra. Olyan elismerés ez, ami a láthatatlan munkát veszi észre és értékeli. Köszönöm a felterjesztőknek, az egyesületnek, hogy gondoltak rám, és azoknak, akikkel

megítélése még kedvezőbb legyen. A mostani felhívásra ezúttal is a megye számos pontjáról érkezett jelölés. A megye önkéntese a Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületének elnöke, Tarnóczkiné Tünde lett, aki áldozatos munkájával évek óta segíti a családok, a megye életét.

FORRÁS: BAON.HU

TARNÓCZKINÉ TÜNDE

BÁCS-KISKUN MEGYE ÖNKÉNTESE



Idén már negyedik alkalommal adta át a Nők a Nemzet Jövőjéért Egyesület és a fenntartásában működő megyei Esélyház Az Év Bács-Kiskun Megyei Önkéntese és Az Év Ifjú Bács-Kiskun Megyei Önkéntese díjakat. Alapításakor az volt a cél, hogy a díjjal elismerjék az önkéntes tevékenységet végzők lelkesedését és fáradozását, valamint hozzájáruljanak ahhoz, hogy az ilyen magatartás társadalmi

megítélése még kedvezőbb legyen. A mostani felhívásra ezúttal is a megye számos pontjáról érkezett jelölés. A megye önkéntese a Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületének elnöke, Tarnóczkiné Tünde lett, aki áldozatos munkájával évek óta segíti a családok, a megye életét.

FORRÁS: BAON.HU

„A kommunikációban a legfontosabb, hogy



DR. SZUROMI-KOVÁCS ÁGNES, A CSALÁDBARÁT ORSZÁG NONPROFIT KÖZHASZNÚ KFT. (CSBO) JOGÁSZ-KÖZGAZDÁSZ VÉGZETTSÉGŰ ÜGYVEZETŐJE ÖRÖMMEL VÁLLALTA A FELKÉRÉST A KOMMUNIKÁCIÓRÓL ÉS A HÁZASSÁG HETÉRŐL SZÓLÓ NOE LEVELEKBE, HISZEN EZEK A TÉMÁK SZEMÉLYESEN IS FONTOSAK SZÁMÁRA. 21 ÉVE, ÉPPEEN FEBRUÁRBAN ISMERTE MEG FÉRJÉT, AZÓTA NÉGY GYERMEK ÉDESANYJA, TÍZ ÉVE NOE-TAG. SZAKMAI ÉLETÚTJA GAZDAG, DOLGOZOTT A PRIVÁT SZFÉRÁBAN IS. AKTÍVAN GYAKOROLJA AZT, AMI A CSBO EGYIK NAGY PROJEKTJÉNEK IS FONTOS TÉMÁJA, S AMI A NAGYCSALÁDOS LÉT EGYIK ÁLLANDÓ SZÜLŐI FELADATA IS: A CSA-LÁD ÉS A KARRIER EGYENSÚLYBAN TARTÁSA.

– Melyek a CSBO legfontosabb projektjei?

Vannak állandó, jogszabály által meghatározott feladataink – kutatunk, képzünk, kommunikálunk és rendezvényeket szervezünk – és vannak kiemelt európai uniós projektjeink, amelyekben ezek a tevékenységek megjelennek. Az egyik legfontosabb a Családbarát Ország projektünk, amelynek célja, hogy minél inkább megerősödhessen hazánkban a családbarát szemlélet és gondolkodásmód, hogy segítsünk a gyermekes szülőknek és nagyszülőknek a különböző családi élethelyzetek kezelésében, megoldásában és ösztönözzük azokat a fiatalokat, akik gyermekre vágnak, hogy merjék vállalni őket. Röviden a célunk, hogy mindenkinek annyi gyermeke születhesen, amennyire vágyik, és hogy a családos élet kihívásaihoz szakavatott segítséget kínáljunk.

Egy másik fontos projektünk, a már megszületett gyermekek fejlődését támogató „Gyermekút projekt”. Ennek célja elsődlegesen a különböző ágazatokban dolgozó szakemberek segítése, másodsorban a szülők informálása, hogy felismerjék, ha a gyermek fejlődése esetleg eltérést mutat az átlagostól vagy a kívánatostól. Kulcsfontosságú ugyanis, hogy ilyen esetekben a gyermekek időben, fejlődésük minél korábbi szakaszában segítséget kapjanak. Előfordulhat, hogy a szakemberek és a szülők csak egy-egy részletét látják a problémának, viszont a különböző szakembereknél rendelkezésre álló információk összekapcsolása nem történik meg, és együttműködés hiányában a megfelelő, komplex diagnózis nem születik meg vagy késedelmet szenved.

A harmadik nagy projektünk a kríziskezelő szolgálatok fejlesztésére irányul. Működtetünk egy telefonszolgálatot, az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálatot (OKIT), amely a kapcsolati erőszakot, fizikai, lelki bántalmazást elszennedőknek és az emberkereskedelem áldozatainak biztosít a nap 24 órájában hozzáférhető segítséget. A projekthez együttműködő partnerként kapcsolódó Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségét (LESZ) a lelki krízisben lévők tárcsázhatják, míg az Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség által működtetett krízisvonalat/lelki elsősegély vonalat kifejezetten a fiatalok kereshetik meg lelki problémáikkal.

– Menjünk bele az állandó feladatok részleteibe is. Kiket képeznek?

A legtöbb energiát jelenleg a családi életre és kapcsolati kultúrára nevelés (CSÉN) című képzésünkbe fektetjük. Ez egy gyakorlatorientált képzés, rengeteg esetmegbeszéléssel, pedagógusok, köznevelésben dolgozó munkatársak, védőnők, szociális munkások, szociálpedagógusok, mentálhigiénés segítők számára. Abban segítjük őket, hogy minél szakszerűbben tudják átadni a gyerekek számára a NAT-ban is

szereplő CSÉN tantárgy ismereteit és kompetenciáit, és az elsajátított tudásanyagot, gondolkodásmódot a mindennapi tevékenységükbe is beépíthessék. A képzést neves szakembergárda fejlesztette ki, akiknek vezérelve az volt, hogy az ember a családban és az életben is akkor találja meg a helyét, ha jól tud kommunikálni a szüleivel, testvéreivel, kortársaival és majdan saját gyermekeivel.

Krízishelyzetekben vagy veszteségfeldolgozáskor ezek a kompetenciák még fontosabbak, de általában is szükséges ezeknek a tanulható készségeknek a fejlesztése. Meg kell tanulni, hogyan érdemes a magunk szükségleteit kifejezve – verbálisan és testbeszéddel is –, de a másikat is tiszteletben tartva kommunikálni. A kamaszoknál pedig már a párkapcsolat is a fókuszba kerül, beszélni kell arról, hogy egy párkapcsolatnak is vannak életszakaszai és szükséges ápolni, fejlődni benne. Még a saját gyermekkoromból emlékszem olyan dilemmákra, hogy a családi életre, a társas kapcsolatokra senki sem készít fel, nem tanuljuk az iskolában. Nagyon örülök, hogy ez most már másképp lehet és hiszem, hogy valódi segítséget nyújt majd a fiatalok személyes életében és ezen keresztül társadalmi szinten is pozitív változást hoz.

A képzés szakmai útja a járvány miatt kicsit kalandosra sikerült. Jelenléti képzésként terveztük és 2020 őszén így is indítottuk el, de hamarosan világossá vált: át kell állnunk online megoldásra, aminek nagy sikere van; eddig több mint százan vettek, illetve vesznek részt benne, és még egyszer ennyi jelentkezőnk van már a hamarosan induló csoportokba. Kiderült, hogy sokan kifejezetten előnyben részesítik az online képzési formát. A képzés indításakor együttműködtünk a KLIKK-el, de mi az organikus építkezésben hiszünk. Sokféle módon kommunikáltuk, rádió- és tévéadásokban és az általunk működtetett csalad.hu oldalon is.

Emellett van egy másik fontos képzésünk is: az idősgyűgyi referens képzés, amelynek célja, hogy a résztvevők helyi szervező erőként képesek legyenek hozzájárulni az aktív időskort segítő programok előkészítéséhez, megszervezéséhez és lebonyolításához, beleértve a hatékony együttműködést a települési önkormányzat illetékes szakembereivel, valamint azokkal a helyi civil szerveződésekkel, amelyek szerepet vállalnak az aktív időskort támogató feladatokban. Mindkét





ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

mindig őszinte és önazonos legyen!"

ingyenes, akkreditált képzésünkre a www.csaladbaratorszag.hu oldalunk „Képzéseink” menüpontja alatt továbbra is várjuk a jelentkezőket, érdeklődőket.

– Mit kutatnak és milyen rendezvényeket szerveznek?

Vannak folyamatban lévő kisebb kutatásaink és nagy terveink is, de ez utóbbiakról majd akkor beszélünk, ha elindultak. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a korábban felsorolt mindhárom nagy uniós projektünknek van kutatási eleme, és tulajdonképpen bármit csinálunk, azt mindig alapos kutatás előzi meg és annak megfelelően lépünk a megvalósítás irányába.

Klasszikus rendezvényeket – lakossági fórumokat, kitelepüléseket – természetesen most nem tudunk tartani, de a pandémia ellenére igyekszünk online eseményeket, workshopokat szervezni. A fiúk és a lányok nevelése kapcsán volt nemrégiben egy-egy kétnapos rendezvényünk, izgalmas és tartalmas kerekasztal-beszélgetésekkel, előadásokkal. A modern technika lehetőségeit kihasználva így igyekszünk pótolni azt, amit a járvány miatt kénytelenek vagyunk nélkülözni: az élő, személyes kapcsolatokat. Bár a személyességet mindez nem pótolhatja, de az online eseményeknek is vannak előnyös hozadékai: a családi logisztika talán így egyszerűbben megoldható.

– És végül: miről és hogyan kommunikálnak?

Mindenről, amit csinálunk, de a kommunikáció lehangsúlyosabban a 2017-ben elindított Családbarát Ország projektünkben jelenik meg, a szemléletformálás itt kiemel-

ten fontos cél. Személyes véleményem, de talán mások által is érzékelt tapasztalat, hogy az utóbbi években nagyon sokat változott a családokkal kapcsolatos közgondolkodás. Emlékszem, amikor tíz évvel ezelőtt, három gyermekemmel sétáltam az utcán és valaki megkérdezte: „Ez mind a magáé? Minek magának ennyi gyerek?” Teljesen megdöbbentem, hiszen még csak nem is rosszkódtak, amivel egyébként sem lett volna gond, hiszen gyerekek, de még csak erről sem volt szó. Amikor pedig a két kislány és egy fiú után a negyedik gyermekemet vártam, a „kedvenc” kérdéseim egyike ez volt: „Ugye, ez csak véletlen?”, másik pedig: „Jól meggondoltad?” Szerintem ezek mind nagyon övön aluli kérdések tudnak lenni egy gyermeket váró szülő számára. Viszont ma, ha négy gyermekkel megjelenünk valahol, azt érzékelem, már nem ütköznek meg rajtunk, sőt, elismerően mosolyognak ránk.

Bízom benne, hogy a közgondolkodás változásában nekünk is volt szerepünk. Legfőbb kommunikációs eszközünk a csalad.hu weboldal,

és annak Facebook oldala, amit itt is jó szívvel ajánlok az olvasóknak, mert itt a családtámogatási lehetőségekről hiteles, pontos tájékoztatást kaphatnak és a családokban felmerülő élethelyzetek kapcsán szakértői cikkeket is olvashatnak. Amellett, hogy tájékoztatunk az elérhető családtámogatásokról és a projekteinkről, sokféle módon – cikkek, interjúk, videók, blogok és vlogok formájában – kommunikálunk arról, hogy családban élni miért is jó. Állandó együttműködéseink (Tóth Gabi, Schäffer Erzsébet) mellett vannak tematikus kommunikációs kampányaink, ilyen volt például a Pelus és nyakkendő, a Lánynevelés, anyaság, vagy a Házasság hete kampányunk, hogy a legutóbbit is említsem. Ilyenkor állandó partnereink is írnak az adott témáról, azzal kapcsolatos személyes élményeikről, tapasztalataikról, de mi is felkerestünk olyan embereket – nemcsak hírességeket, hanem kevésbé közismert személyeket is – akiknek van a témában érdekes mondanivalójuk. Most például a Házasság hete arcai, a Pálúr házaspár mellett Pindroch Csabát és Verebes Lindát, Lukács Sándor színművészt és feleségét is megkerestük. Készült írás a jegyesoktatásról, a házasságkötés mint elköteleződési aktus fontosságáról, beszélgettünk fiatal házasságokkal, családterapeutával, sőt, egy anyakönyvvezetővel is emlékezetes esetekről.

– Ön személyesen mit gondol a házasságkötésről, illetve a családon belüli kommunikációról?

Nagyon fontosnak tartom az elköteleződést, a döntést a másik ember mellett. A házasságkötéssel igent mondunk a közös életre, ettől kezdve már nem sodródunk, hanem a közös döntés alapján építjük a jövőnket, így minden egészen más perspektívát nyer. Nagyszerű érzés abban a bizonyosságban élni, hogy jóban és rosszban is kiállunk egymás mellett és igazi öröm ezt az egységet mindenki előtt felvállalni. Kutatások is alátámasztják, hogy a házasságnak nagyon nagy szerepe van a párkapcsolatok tartósságában, és a gyermekvállalási döntésekben, a gyermekek biztonságos felcseperedésében. Örömteli látni, hogy a házasság mára visszanyerte méltó helyét a társadalom felfogásában; nem megy ki a divatból, sőt, egyre népszerűbb!

A kommunikációt illetően szerintem az a legfontosabb, hogy az mindig őszinte és önazonos legyen. A családon belüli kommunikáció nyilván a bensőségesség más fokán helyezkedik el, mint a munkahelyi vagy az üzleti, de minden esetben szerencsés, ha az ember azt tudja képviselni, amit gondol – szülőként, munkavállalóként, munkaadóként, vezetőként vagy üzleti partnerként. Amikor augusztusban átvettem a CSBO vezetését, azt kértem a kollégáimtól: legyenek velem őszinték. Szerintem csakis ez lehet a stabil emberi kapcsolat alapja. Többször kértem munkatársaimat arra is, hogy a saját elképzeléseinket nézzük meg más szempontból is. Személyesen is így gondolom, de a CSBO értékrendjében is hangsúlyozottan fontos például az atipikus munkarendet megengedő foglalkoztatás támogatása. Nagyon sokféle élethelyzet előfordulhat, ezért vezetőként is fontosnak tartom, hogy a különböző nézőpontok is érvényesülni tudjanak. Magam is kerültem sokféle élethelyzetbe: volt, hogy egyáltalán nem, vagy csak részmunkaidőben, most pedig teljes munkaidőben dolgozom, és nagyon örülök, hogy mindegyik lehetőséget szabadon választhattam és élhettem meg.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ



A digitális oktatás a gyerekek, a szülők és az iskola együttműködésére épül

ÉS EZ AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS ALAPJAIBAN HATÁROZTA MEG AZ ELMŰLT EGY ÉVÜNKET. A 2020. ÉV SZÁMOS SZEMPONTBÓL KIHÍVÁST JELENTETT MINDANNYIUNK SZÁMÁRA, SZÜLŐKÉNT, TANÁRKÉNT, ISKOLAVEZETŐKÉNT, SEGÍTŐ SZAKEMBERKÉNT, DOLGOZÓ EMBERKÉNT, NAGYCSALÁDOSKÉNT – ÉS NEM UTOLSÓ SORBAN TANULÓKÉNT, GYERMEKKÉNT IS. A DIGITÁLIS OKTATÁS – PONTOSABBAN A TANTERMEN KÍVÜLI DIGITÁLIS TANREND – EGÉSZEN ÚJ HELYZETBE SZORÍTOTTA A RÉSZTVEVŐKET, AKIK A SAJÁT ESZKÖZEIKKEL MIND-MIND IGYEKEZTEK HELYTÁLLNI. HOGY HOGYAN LEHETSÉGES EZT AZ EGYÜTTMŰKÖDÉST JOBBÁ, HATÉKONYABBÁ, EREDMÉNYESEBBÉ TENNI, ERRŐL SZÓL CIKKÜNKBEN FARKAS BERTALAN PÉTER ÉS TAKÁCS ÁDÁM OKTATÁSI SZAKEMBEREK OSZTJÁK MEG A TUDÁSUKAT ÉS TAPASZTALATAIKAT A TÉMÁBAN.

A DIGITÁLIS OKTATÁS

Az 1990-es évek óta beszélünk, kutatjuk a témát, képzéseket tartunk tanároknak, iskolavezetőknek; a fogalom értelmezésébe az oktatás-irányítás számos eszközzel igyekezett bevonni az érintetteket, beleértve a szektorközi partnereket és szülőket is. Mégis, 2020. március 16-án ólomsúlyként nehezedett az országra az új tanrend, amely a nehézségétől idegen módon rendkívül gyorsan és váratlanul csapott le több százezer háztartásra és több millió honfitársunkra, egyúttal több százmillió sorstársunkra szerte a világban.

DE MI IS AZ A DIGITÁLIS OKTATÁS?

Nagyon röviden: olyan oktatási, tanítási folyamat, amelyben a pedagógusok digitális eszközöket alkalmaznak, azaz úgy tanítják meg az Anyám tyúkját, a vulkánkitöréseket vagy éppen a törteket, hogy közben digitális eszközöket, ún. IKT-eszközöket alkalmaznak (IKT = infokommunikációs technológiák). Digitális oktatás azonban akkor is létezett, amikor az iskolák hagyományos tantermi környezetben működtek. Az újdonság tehát nem az, hogy a tanítást, a tanulást, az információszerzést digitális eszközökkel lehetett (kelllett!) színesebbé, változatosabbá, módszertanilag érdekesebbé tenni. A feszítő és változást hozó újdonság az volt, hogy valójában **a digitális (táv)oktatás, digitális tanrend vált az egyetlen eszközzé ahhoz, hogy a tanítási-tanulási folyamat egyáltalán megvalósuljon.** Ezért a cikkben a továbbiakban konzekvensen a digitális tanrend kifejezést használjuk, ezzel kifejezve, hogy a digitális oktatás az iskolák egy részében már korábban is létező, sőt, bevett gyakorlat volt.

MIÉRT VOLT MÉGIS VÁRATLAN?

Szülőként joggal merülhet fel a kérdés, hogy amennyiben a digitális oktatás ennyire elterjedt és létező dolog, akkor ennek az alkalmazása most mégis miért érte váratlanul a pedagógusokat. Ennek a háttérben két fontos érv áll. Egyrészt a digitális eszközökkel támogatott oktatás – minden ezzel kapcsolatos törekvés ellenére – nem volt általános a pedagógusok körében. Sok, nagyon sok pedagógus tehetséges, képzett és ügyes ebben – idősebbek és fiatalabbak egyaránt –, ám a pályán lévő pedagógusok közül sokan nem jutottak még hozzá megfelelő képzéshez, számos iskola nem rendelkezik megfelelő eszközparkkal. És az eszközök megléte csak egy feltétel: a tanítás mestersége több ennél! A digitális eszközöket jól, értő módon, gyermekközpontúan alkalmazni, a hivatás részévé tenni hosszú évek tapasztalatán, eredményein alapszik. Ennyi idő pedig egyszerűen még nem telt el az eszközök megjelenése óta, ráadásul a technológia oly dinamikus változik, hogy azt a leginkább alkalmazkodóképes szakemberek is nehezen követik. Másrészt – ahogyan erről az elmúlt hónapokban sok rendkívül innovatív pedagógus is beszámolt – a legképzettebb, legbátrabb, legnyitottabb tanárok sem tudtak arra készülni az elmúlt évtizedekben, hogy a digitális eszközökkel támogatott oktatás lesz az egyetlen lehetőségük a gyerekekkel való kapcsolattartásra, a tanításra, a tudás átadására. Ez utóbbi az oka, amiért még a legkiválóbb pedagógusok is kemény próbatétel elé kerültek. 2020 márciusában a járvány súlya az egész ország vállára nehezedett. Az iskolák bezártak, március idusára nagyon sok munkahelyen is átálltak otthoni munkavégzésre. Ekkor azonban – mint minden krízishelyzetben – hatalmas összefogás is elindult.



Az oktatási kormányzat, a háttérintézmények, a piaci szereplők tömegei, innovatív tanárok százai kezdtek el egyszerre mozgolódni, gyűjteményeket készíteni, honlapokat, adatbázisokat, online eszközöket ajánlani. Az Oktatási Hivatal kifejezetten a tanárok számára készített gyűjteménye sok százezer érintetthez juthatott el. Tudunk számos iskoláról, ahol egy-egy tanár, tanárpár vagy tanárok kisebb csoportjai álltak élére a változásnak, megmutatták egymásnak a legjobb megoldásokat, segítették egymást, digitális osztálytermeket nyitottak egymásnak. Számos, digitális oktatással foglalkozó műhely nyitotta ki az online képzéseit, publikálta egyébként fizetős tartalmait. Rengeteg jó példa, kiváló együttműködés keletkezett – és abban bízunk, hogy ezek tanulságai a járvány után is velünk maradnak.



A KOMMUNIKÁCIÓ ÉS A TANÍTÁS MEGSZERVEZÉSE

A két legfontosabb dolog, amit a digitális tanrend során meg kellett oldani: a kommunikáció és a munka, a folyamatos tanítás megszervezése. A kommunikáció az alapja minden emberi és szakmai kapcsolatnak. A kommunikáció megléte vagy hiánya döntően befolyásolja a tanítás sikerességét, a kapcsolatok fennmaradását és az együttműködés mélységét is. Egyszerű példa: ha egy pedagógus semmilyen formában – digitális osztályteremben, mobiltelefonon, online órán, közösségi médiában – nem tud kapcsolatot teremteni a tanulóval és a szülővel, a tanítás nemhogy eredményes nem lehet, maga a tanítási folyamat sem jön létre. Másképpen: ha a résztvevők nem beszélgetnek egymással, nem tudják elérni egymást, akkor az iskola lényegében nem tudja betölteni a szerepét, a tanár nem lehet sikeres a munkájában, a tanuló nem jut hozzá a szükséges tudáshoz, elszokik a rendszeres tanulástól, iskolai munkától és – igen, következőképp a folya-

matba a szülőnek kell belépnie. A szülőkre ugyanakkor abban az esetben is nagyobb, korábban szinte ismeretlen mértékű teher hárult és hárul, ha az iskola és a pedagógus el tudta érni a tanulót, el tudta érni, hogy a tanuló foglalkozzon a tanulnivalóval. Ugyanis amíg a tanuló nem az iskolában van, hanem otthon, összezárva a szüleiével, szükség-

szerűen attól tud segítséget és támogatást kérni, aki jelen van és – ideális esetben – érzelmileg is közel áll hozzá. Mi a teendő, ha az iskola mégsem tud kapcsolatba lépni sem a diákkal, sem a szülővel? Ha nem éri el egyiket sem, akkor az iskolai szociális segítőhöz fordulhat és jelzést ad az intézményrendszernek. Az esetek túlnyomó részében a szociális intézmény munkatársai találnak megoldást arra, hogy a tanár-szülő-diák kommunikáció lét-

rejőjön és a tanítás-tanulás folyamata is rendben működjön.

A kommunikáció mellett a tanítást magát is meg kell szervezni: online tanórákat hirdetni, külön órarendet hirdetni a digitális tanrendhez igazodva, digitális osztálytermeket alapítani (és oda meghívni a tanulókat), a tanulnivalót valamilyen formában digitalizálni. A legegyszerűbb, ha analógiákban, azaz hasonlóságokban gondolkodunk.

Ezzel kapcsolatban hoztunk néhány gyakorlati példát:

Láthatjuk, hogy a digitális tanrend valójában nem más, mint a hagyományos tantermi oktatás „lefordítása” valamely különleges helyzetre. Képzeld el a mostani járványhelyzetet a nem is oly’ régi 1990-es években, számítógépek, internet és online szolgáltatások nélkül. Az emberi lelemény, a tanárok szakmai elhivatottsága és a szülők eltökéltsége biztosan megoldotta volna azt a kihívást is, ám ma már léteznek erre olyan műszaki megoldások, amelyek nagyon sok család számára – ha kizárólag külső segítséggel vagy csak kis mértékben is, de – elérhetők.

Hagyományos tantermi tanítás	Digitális tanrend
Van házirend, amely megszabja az iskolai polgárok mindennapjait.	Érdemes digitális házirendet létrehozni, amely szabályozza, hogy az iskola polgárai (tanárok, tanulók, iskolavezetők) hogyan működnek együtt az online térben és a digitális osztálytermekben.
Van órarend, mindenki tudja, mikor hol kell lennie és milyen órája lesz.	Érdemes létrehozni digitális órarendet is, amelynek nem feltétlenül kell tükröznie a „hagyományos” órarendet, pl. egy középiskolában előfordulhat, hogy a tanulónak délelőtt összesen két- vagy háromféle órája van, a tanórák nem is 45 percesek, hanem például 60 vagy 90. Alsóban ez az időkeret jóval kisebb is lehet.
A gyerekeknek van osztálytermük, amelynek vannak falai, faliújságja, van benne élet, móka és tanulás is.	Legyen a gyerekeknek egy digitális osztálytermük is, amelynek legyen faliújságja, legyen benne élet, móka és tanulás is. Ezt mindenki biztonságos helynek tekintheti, ahol a gyerek adatai ugyanúgy védve vannak (pl. az érdemjegyek nem nyilvánosak) és ahol lehetőség van közös tanulásra.
A tanárok naplót vezetnek, az érdemjegyekről és a hiányzásokról.	Ha van órarend, akkor van hiányzás is. Az órarend azért készül, hogy a tantervekben megfogalmazott tanítási célokat a tanárok szervezett keretekben el tudják érni. Ez ugyanígy van a digitális tanrendben is. A tanárok vezessenek naplót az érdemjegyekről és a hiányzásokról.
A szülők bejárnak a szülői értekezletekre.	Érdemes online szülői értekezleteket tartani, ráadásul többet, mint hagyományos tantermi keretek között. Fontos, hogy a szülőket ne csak az érdemjegyekről vagy a legfontosabb szabályokról tájékoztassuk – legyen a szereplők között párbeszéd, egyeztetés, beszélgetés. Az iskolák mérjék fel az otthoni körülményeket, szülőként pedig legyünk nyitottak, együttműködők és jelezzük, ha valami nem megy vagy előreláthatóan nem fog menni.

Mit tehetünk szülőként a digitális

VALÓJÁBAN UGYANAZT KELL TENNI MOST, A DIGITÁLIS TANREND KAPCSÁN, MINT BÁRMIKOR MÁSKOR, AMIKOR ÚJ, SZÁMUNKRA ISMERETLEN HELYZETBE KERÜLÜNK. A DIGITÁLIS MUNKAREND SIKERESSÉGÉÉRT SZÜLŐKÉNT, TANÁRKÉNT ÉS TANULÓKÉNT IS AKKOR TEHETÜNK LEGTÖBBET, HA FELISMERJÜK, HOGY EZ MINDANNYIUNK SZÁMÁRA OLYAN HELYZET, AMELYBEN MÉG EGYIK FÉL SEM GYAKORLOTT ÉS NEM ÜGYES, DE MEGADJUK EGYMÁSNAK A LEHETŐSÉGET ÉS A BIZALMAT ARRÁ, HOGY MINDENKI EGYÜTT MEGTANULHASSA AZ ÚJ VILÁGREND ÉS TANREND SZABÁLYAIT.

Világos, hogy ez az együttműködés mást igényel alsó tagozatban és egy végzős középiskolás számára, mást igényel a fővárosban és a kistelepüléseken és mást igényel például a nagycsaládoknál és azokban a családokban, ahol egy vagy két gyermek van.

Az elmúlt egy évben a nagycsaládok különleges módon kivették a részüket a társadalmi felelősségvállalásból. Külső készüléksegítség nélkül gyerekek tízezrei szorultak szülői támogatásra iskolai kötelezettségeik teljesítéséhez, a házi feladatok megírásához, beadásához – sokszor úgy, hogy a családban csak egy számítógép állt rendelkezésre és azt esetleg még az egyik vagy másik szülőnek napközben a munkájához is használnia kellett. Hatalmas felelősség, de egyben hatalmas lehetőség is volt ez arra, hogy mindannyian megértsük: az iskola, a pedagógus és a szülők együttműködése nélkül a digitális tanrend nem működhet jól. És azt is le kell szögeznünk, hogy enélkül a szoros, világos szerepekre épülő együttműködés nélkül valószínűleg a hagyományos tantermi oktatás sem működhet majd jól.

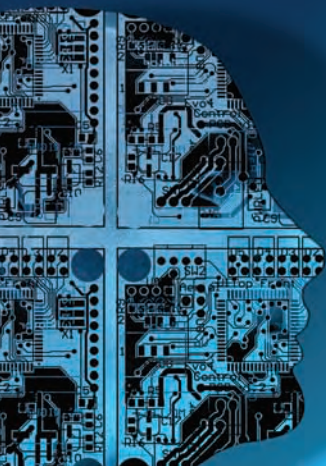
Nem túlzás azt állítani, szülőként először szinte sokkot kapott az ember, hogy egyszerre legyen különböző évfolyamos több gyereknek „tanítómestere”, miközben saját munkáját és háztartását is – szintén szokatlan körülmények között – el kell látnia. A következőkben néhány praktikus tippel, ötlettel segítjük azokat a szülőket, akiknek gyermekei jelenleg is digitális munkarendben tanulnak. Takács Ádám oktatási szakember, maga is három gyermek édesapja, így mesélt a saját tapasztalatairól.

1. IDŐMENEDZSMENT

Első lépésként fel kell mérni a lehetőségeinket, hogy kinek mikor mire van ideje: időmenedzsmentet kell készíteni. Gyakorlatilag napirend táblázatot készítettünk és felraktuk jól látható helyre: nálunk a hűtőre lett kiragasztva. Szerepeltek benne a legfontosabb dolgok: kinek mikor lesz online felelése vagy dolgozata, illetve online órája. Aztán mikorra kell teljesíteni a leadandó feladatokat. Fontos volt tisztázni azt is, mi, felnőttek milyen elengedhetetlen elfoglaltságokkal bírunk: mikor beszélünk a főnökeinkkel, munkatársainkkal. Az is szerepelt tehát a naptárban, hogy mi, szülők hogyan tudjuk váltott műszakban megosztani egymással a munkával és gyerekekkel töltött időt. Szembetűnő volt, hogy a nagyobbik fiamnál (6. osztályos volt tavaly) a nagy lendületben és a sokk hatására, mert gondolom, a tanárok nem egyeztettek arról, hogy milyen felületen és mikor küldenek beadandót, így azok tömegével, esetenként párhuzamosan érkeztek több alkalmazásra is. Ezt nehezen tudtuk követni és kontrollálni, de az idő előrehaladtával ez is rendeződött. A kisebbik fiam (2. osztályos volt tavaly) feladatait viszont csak az ún. Google Classroomon keresztül kaptuk, így nem kellett más felületeket is megnyitni, ezzel időt és energiát tudtunk megspórolni. Jól áttekinthető volt, mert hamar arra kért a tanító, hogy csak azon küldjük vissza a feladatokat, így pontos kimutatást láttunk, hogy van-e elmaradásunk. Tanulság, hogy a tanárok egyeztetése, a világos keretek nemcsak a tanároknak és a gyerekeknek spórolnak meg időt, hanem a szülőknak is.

2. ELLENŐRZÉS

A napi házi feladatok ellenőrzését is a nap végére időzítettük, amikor már mindegyik gyermekünk elaludt, hogy pótolni tudjuk az elmaradásokat. Főként ilyenkor végeztük el az elmaradt munkánkat és írtuk ki, hogy másnap reggel melyik gyermek-mivel kezdjen.



oktatás idején?



FARKAS BERTALAN
PÉTER



TAKÁCS ÁDÁM

3. ONLINE FELÜLETEK KEZELÉSE

Az új felületek használata kapcsán szerencse, ha a szülő sok felületet könnyedén kezel, így gyorsan meg tudja mutatni a gyerekeknek: a nagyfiamnak én mutattam meg mindent. Hogyan működik a Teams, hol kell feltölteni leckét, hogyan kell bejelentkezni a Redmentába stb. Ez nyilván nem várható el minden szülőtől, de ilyen esetben is az iskola és a szülők együttműködésének kulcsa az, hogy tudjanak egymástól feladatokat ésszerűen átvállalni. Amennyiben a kommunikáció és a tanítás megszervezése egy ilyen új online felületen keresztül hosszútávon jól működik, az a szülő számára is előnyé válik.

4. IRÁNYMUTATÁS

Probléma esetén a gyerekek általában a feleségemhez rohantak: „jaj, lemaradtam az óráról”, „nem jelentkeztem be időre”, „nem azt töltöttem fel”, „nem azt töltöttem ki”. Ismeretlen volt előttünk ez a helyzet és általában napi egy alkalommal krokodilkönnyek között jöttek, hogy nem úgy sikerült, ahogy szerették volna. Miután mi is nagy levegőt vettünk, elmondtuk hogy „ilyen dolgok mindenkivel megtörténnek”, és a fontos, hogy mi, szülők is tudjuk kezelni, írjunk a pedagógusoknak, hogy észleltük a problémát és szeretnénk javítani, újraküldeni, bemásolni stb. A gyerekekkel általában együttműködtek, de nem mindenki és nem minden esetben. Ismét visszatértünk a „kályhához”: sok múlik a szülő-tanár-diák kommunikáción, már csak amitt is, mert a helyzet mindenkinek új.

Kamasz fiamat nehezen tudtuk rávenni, hogy az osztálytársakkal ne csak játsszanak, hanem egy-egy leckénél adjanak és kapjanak is segítséget, csoportosan osszák meg egymással a tudásukat. Sokszor fel kellett hívni a kamaszunk figyelmét, hogy ha már ott ül a gép előtt, akkor próbálja meg segítségül is hívni. A srácok bizonyos téren összedolgoztak és ennek volt is pillanatnyi haszna, mert gyorsan túl voltak feladatokon, de persze, néha jött a feketeleves, mert az azonos hibák digitális tanrendben is szemet szúrhatnak...

5. KREATIVITÁS

A beszámolók és beadandók akkor tudtak igazán élvezetesek lenni, ha úgy tudtak mutatni a papír alapú beszámolásokon, a könyvből füzetbe, munkafüzetbe íráson és befényképezésen. Ilyenek voltak a projektmunkák, kiselőadások, több művészeti és társművészeti kreatív feladat: például, rajz alapján öltözz be egy reneszánsz festmény alakjának. Természetesen, segítettünk az egyes programok kezelésében, illetve a technikai megoldásokban, adatvédelemben is. A tartalom viszont szigorúan a gyerekek dolga volt. Itt is segítettünk: rávezető kérdésekkel vagy a jó öreg „nézzük meg a neten” instrukcióval. Ugyanakkor ezek a kreatív feladatok fenn tudják tartani a motivációt – és nemcsak a gyereket, hanem még időnként a miénket is. Ezen kívül a gyermekeim szempontjából igazán jók voltak mind a zenetanár, mind a pszichológus szakember magánórái. Nagyon hálás vagyok ezekért. Plusz figyelmet és új embert láttak, amely kifejezetten frissítőleg hatott rájuk.



6. SZABÁLYOK BETARTÁSA

A számonkérés, dolgozatírás viszont fogas kérdés. Ott vagy, nem vagy ott? Bennünk erről olyan kép alakult ki, hogy a tanár is ott van a dolgozatoknál és lehet tőle kérdezni, ha nem értünk valamit. Illetve, ha felteszünk egy rávezető kérdést, vajon megtehetjük-e szülőként? A pedagógus megteszi az órán? Ami biztos: arra kell törekednünk, hogy egy-egy online tesztben ne a szülői tudást mérjék fel, hanem a gyerekek tényleges tudását, ami a későbbiekben kamatozni fog. A hagyományos tantermi órán sincs jelen a szülő, hogy segítsen a gyerekeknek – így igyekeztünk megteremteni azt a nyugodt közeget, amelyben a számonkérés sikeres lehet, de betartottuk azokat a „játékszabályokat”, amelyeket „normál körülmények között” is betartanánk.

A fenti praktikus trükkök, a mindennapi tapasztalatok is rámutattak arra, hogy a hagyományos és a digitális tanrend is attól sikeres, ha az egymásra utalt felek együttműködnek egymással és lehetővé teszik egymásnak a kölcsönös kommunikációt – persze, szabályozott, kontrollált formában (pl. időkereteket meghatározva). A digitális eszközök megléte vagy egy IKT-eszközzel dugig felszerelt iskola ugyanúgy nem változtatja meg vagy teszi jobb helyé az oktatást és nem teszi egyszerűbbé a tanulást, mint egy olyan család helyzete, ahol minden gyermeknek van számítógépe és okostelefonja. A digitális munkarend sikere nem az eszközökön múlik, hanem abban rejlik, hogy elhisszük-e és megbízunk-e abban, hogy együtt képesek vagyunk megoldani ezt a helyzetet. Bízunk benne, hogy a fenti sorok – a probléma gyökerét megvilágítva, később gyakorlatias módszereket kínálva – hozzásegítik az olvasót a digitális munkarend kihívásainak leküzdéséhez. Jó tanulást, jó egészséget!

FARKAS BERTALAN PÉTER, TAKÁCS ÁDÁM

A béke, a megegyezés embere

Mediáció a gyakorlatban



1983-BAN OTT ÁLLTAM AZ ISKOLA UDVARÁN, KÉT EGYMÁSNAK FESZÜLŐ CSOPORT KÖZÖTT, ÉS AZON GONDOLKOZTAM, HOGY MIKÉNT TUDNÉK VALAHOGY BÉKÉT TEREMTENI? HISZEN AZ EGYIK CSOPORT A FIÚHAVERJAIM VOLTAK, A MÁSIK A LÁNYOKÉ, AKIK KÖZÖTT, PERSZE, OTT ÁLLT VALAKI, AKI AKKOR NAGYON TETSZETT NEKEM...

Eltelt húsz év és egyik nap azon kaptam magam, hogy milyen klassz lenne egy olyan munkát feltalálni, ahol az igazságot az állam hatalmi erejét mellőzve lehet feltárni, és emberek közé nyugalmat varázsolni. Aztán 2006-ban egyszer csak hívott az akkori főnököm, hogy elküldene egy mediátorképzésre, mert a hivatalunk a következő évtől büntetőügyekben fog közvetíteni. Minden álmom így váljon valóra – gondoltam magamban.

Eljött 2007, az első ügy. A fiú a buszra várt, amikor egy megcsúszott autó becsapódott a megállóba és elütötte. Eltörött a combcsontja. Hónapokig gyógyult, mire lábra tudott állni, kiesett a suliból, munkából. Ez óriási veszteség volt neki. A megbeszélésen el is jutottunk arra a pontra, hogy az elkövető mivel tudná ezt jóvá tenni. El is hangzott egy 3 millió forintos igény. A szobában mindenki lefagyott, az ülésnek vége is szakadt. Teljes kudarcként éltem meg, hogy nem lett megállapodás, hiszen a közvetítői eljárásnak pont ez lenne a célja: valahogy kárpótolni a sértettet az okozott sérelmekért. Két hét múlva csörgött a telefonom, a sértett kérte, hogy még egyszer üljünk le megbeszélni a történeteket, mert szöveget ütött a fejébe az elkövető élethelyzete, a balesetet követően tanúsított magatartása és a történetekhez való hozzáállása. A megállapodásba végül egy őszinte bocsánatkérés, és 200 ezer forint került jóvátételként, aminek teljesülésével végül a büntetőeljárás meg is szűnt.

Mi is a célja akkor a mediációnak?

A mediációt ismerő száz ember mind egyből rávágja, hogy a cél a megállapodás. 2012 tavaszát írtuk, amikor az akkor már öt éve közvetítői eljárásra járó, ügyfeleiket kísérő ügyvédek a megbeszélés elején az orrom alá tolak egy papírt, amin jó nagy betűvel szerepelt, hogy

MEGÁLLAPODÁS. Az ügyfeleket kiküldtem és az ügyvédekkel mediációs gyorstalpalóba kezdtem. Nekik is feltettem a fenti kérdést. Megrökönyödve hallgatták, hogy a mediáció célja nem az a papír, amit elémtettek, hanem az, hogy a felek elmondhassák a másik félnek, amit szeretnének, az a másik azt meg is hallja, és reagáljon is rá. Ugye, mennyire furcsa ez? Pedig működik.

A megbeszélésen a szabályok tisztázása után lehetőséget adunk mind a két félnek, hogy elmondhassa, mi is az ő problémája. Ekkor főleg a mediátor felé fordulva beszélnek a felek. Ilyenkor a mediátor nagyon figyel, és kiszűri a hallottakból a felek szükségleteit, érzelmi hajtörőgőit és megpróbál belátni a színfalak mögé. Ezt olyan beszélgetés követi, amikor ezeket a témákat a felek a mediátor segítségével átbeszéljük, és ha ügyesen sikerült a témákat felvetni, akkor a felek egyszer csak már egymással is elkezdnek beszélgetni.

Ha mindezeket végigmentünk, akkor kanyarodunk rá a megállapodás kidolgozására. Nem mondtam még, de a mediátor nem hozhat döntést a felek ügyében, nem adhat tanácsot és nem is ötletelhet, hogy miben állapodjanak meg.

Akkor mégis mit csinál, minek ül ott?! – vetődik fel joggal a kérdés. Talán a legkönnyebben úgy lehet ezt megfogalmazni, hogy a felek között tolmácsként, sok-sok érdekes technikát alkalmazva magyarról-magyarra fordítson. Nagyon érdekes munka és nagyon nehéz is, de a sok-sok sikerélmény kárpótolja az embert a fáradtságért.

És mi ez a siker?

Az, hogy az ügyek 80%-ában megállapodás születik, amelynek büntetőügyekben a 90%-a teljesül is. Hogy lehet ez? És itt jön a titok, amit már feljebb is írtam. Mivel a mediátor nem ad tanácsot, ötletet a megállapodás tartalmát illetően, az így kizárólag a felek megállapodása lesz, amiért ők dolgoztak meg, ezért érdekükben is áll azt betartani. Egy megbeszélés legfeljebb három óra lehet, s ha addig nem születik megállapodás, akkor újabb időpontban ülünk le. Ezt még egy alkalommal





VADÓCZ DÁVID



tehetjük meg. Utána a tapasztalatok szerint már nem érdemes folytatni az eljárást.

Pár szót ejtenék arról, hogy miben más a mediáció, mint egy büntető vagy polgári per. Lássuk!

Hogy történik mindez a gyakorlatban?

A mediáción a felek egy asztalnál partnerekként ülnek, a közvetítő segítségével közvetlenül kommunikálhatnak egymással. Lehetőségük van a konfliktus okozta negatív érzelmek feldolgozására, saját feszültségeik feloldására, ezáltal képessé válnak a másik fél motivációjának megismerésére, a másik helyzetének, szempontjainak megértésére. A fő cél nem az igazság keresése és a jogszerűség elbírálása. A közvetítő nem nyilvánít véleményt, nem fogalmaz meg kritikát, hanem segít a konfliktus okainak feltárásában, a felek közti együttműködés kialakításában.

Itt minden olyan gondolat meghallgatásra talál, melyet a felek fontosnak tartanak kimondani. A résztvevők határozzák meg, hogy milyen témákról akarnak beszélni, és azt is eldönthetik, hogy mi az az állítás, amit a másik féltől bizonyítás nélkül elfogadnak. Az eljárás folyamán a hangsúly a pozíciókról a szükségletekre, érdekekre tevődik át, megteremtődik a felek közti bizalom, a harc átalakul együttműködéssé. A közvetítő nemcsak megszervezi és levezeti a beszélgetést, hanem gondoskodik a zavartalan körülményekről, elősegíti a bizalmas légkör kialakulását, melyben a felek nyíltan feltárhathják igényeiket. Figyel rá, hogy a felek tisztelettel kezeljék egymást, ezzel a vita kulturált, frusztrációmentes megoldásának lehetőségét nyújtja.

A megállapodás a felek igényeinek, javaslatainak egyeztetése nyomán születik meg. A közvetítő nem ad tanácsot, hanem segít a szükségletek és lehetőségek feltárásában, az alternatívák mérlegelésében, hogy a felek a számukra kedvező megoldást választhassák. A megállapodás a résztvevők önkéntes vállalásait tartalmazza, csak akkor írják alá, ha elfogadhatónak, teljesíthetőnek ítélik meg. A közvetítő felelőssége, hogy ne születessen jogellenes megállapodás. A közvetítői eljáráson való részvétel önkéntes, az eljárás bármikor befejezhető akár csak az egyik fél kérésére is. A felek elégedettek, mert aktívan részt vehettek a folyamatban és a megoldás kidolgozásában, számukra kedvező megállapodás született és az eljárás nem jelentett nagy lelki megpróbáltatást.

Mediációs eljárások és azok gyümölcse

2007 óta több tízezer büntetőügyben jártak el pártfogó felügyelők közvetítőként. Magam is kb. 1000 ügyben voltam részese mediátorként ilyen eljárásnak közlekedési balesetek, csalások, testi sértések, rongálások, lopások esetén. Polgári pereket érintő konfliktusokban közvetítőként a bíróságokon, ottani titkárok, bírák járhatnak el (pl. válási, öröklési, szomszédos jogokat érintő esetekben). Van lehetőség az Igazságügyi Minisztérium által vezetett névjegyzékből is közvetítőt választani, akár pert megelőzően is.



Egyik utolsó ügyemben a már elvált szülők ültek az asztalomnál, az anya ment a gyerekekért az apukához, aki nem adta neki oda őket, mondván, hadd maradjanak még, ezért az anya egy baltával nyitotta ki a zárt ajtót. A jog rongálásként állapította meg a tényállást. Milyen szikár ez így, ugye? Holott mennyi minden húzódik meg a történetek mögött! A gyerekekben okozott trauma, a mérnök anyában a rendszertelen gyermekátvételek miatt évek óta

felhalmozódott feszültség, az orvos apa uralkodókénti viselkedése.

Az eljárásban a bocsánatkérést illetően nem született megállapodás (nem érte el a célját a közvetítői eljárás), de a felek végre meghallották egymás szükségleteit, így a mediáció sikeres volt, a végén már inkább hasonlított egy jó kávéházi beszélgetésre, mintsem egy büntetőeljárás mellett folytatott tárgyalásra. Ha sikerül a feleket kimozdítani felvett pozícióikból, akkor egyszer csak három ember ül majd az asztalnál beszélgetve, és ez az igazán nagy siker!

VADÓCZ DÁVID
MEDIÁTOR

Miről árulkodnak a gyermekrajzok?

A GYERMEKED RAJZA EGYFAJTA ÜZENET. Ő UGYANIS MINDAZT RAJZBAN MESÉLI EL, AMIT SZAVAKKAL NEM TUD, VAGY NEM MER MEGFOGALMAZNI.



– Hát, ez nem valami jól sikerült kép. Elég csúnya! Nem is hasonlít! – ütötte meg a fülemet egy mondat, röviddel a szeptemberi óvodakezdés után.

Egy kisfiú nagymamájának nem nyerte meg a tetszését a nyári élményekről készült színes kavalkád, amit az unokája varázsolt a papírra. Valóban, nem volt túlzottan kidolgozott kép, de érezhetően egy kellemes családi délután emlékét igyekezett megörökíteni. Egy 4 éves fiúcska kevésbé aprólékos eszköztárával.

Nyeltem egy nagyot, és a kisfiú is, akinek láthatóan igen rosszul esett a kritika. Ebben – az alkotás örömeivel készült – képben ugyanis benne van valami más is: egy üzenet, ami a **gyermeki lélek kivetülése**. Ezt durva kritikával illetni olyan, mintha a gyermek lelkét bántanánk! A nagymama valószínűleg ezt téveszthette szem elől.

Rajzok a lélek mélyéről

A rajzok a legősibb kifejezési formáink. A 20. század elejének művészei (például Picasso, Gauguin vagy Paul Klee) éppen ezért egyaránt szívesen fordultak a rendkívül kifejező, sokszor nyers erővel bíró gyermekrajzok és a törzsi kultúrák képalkotásaihoz, mint ihletforrásokhoz. A gyermekrajzok az óvodás és kisiskolás gyermekeknél **az önkifejezés legfontosabb forrásai**, tökéletes lenyomatai mindannak, ami a kisgyermek lelkében zajlik, és ahogy a körülötte és benne zajló folyamatokat átszűri.

A rajzolás, a rajzoltatás vizsgálati módszere éppen ezért ma már széleskörűen használt a pedagógiában, a pszichológiában, sőt a pszichoterápiában is. A rajz minden esetben önkifejezés és üzenet is. Gondolj csak bele! A gyermek sokszor nem tudja megfogalmazni, hiszen nincs még elegendő verbális kifejező képessége

hozzá, vagy nem tud az elvont fogalmakkal dolgozni, hogy mi is zajlik benne. Nem tudja megfogalmazni pontosan, mi bántja, mi az, ami foglalkoztatja.

A rajz azonban egy kiváló önkifejezési eszköz, hogy ezeket a **komplex érzéseket, gondolatokat kirajzolhassa magából**.

Milyen rajzokon keresztül ismerhetjük meg a gyermeket?

A rajzelemzéshez a szabad, spontán rajzokon túl, ahol nincs megkötve a téma, irányított rajzteszteteket is lehet használni. Ezekből már speciális információkat is meg lehet ismerni (pl. családrajzok készítése, vagy a fa-rajz).

Hány éves gyerekek rajzai elemezhetők?

A gyermekrajzok már **3-4 éves kortól egészen 12 éves korig elemezhetők**. 9-10 éves kortól már a gyermek írását is hozzá lehet csatolni a rajzokhoz.

Elegendő egy rajzot megvizsgálni?

Nem! Ehhez nem elegendő a gyermek egy rajzát tanulmányozni, hisz ez olyan lenne, mintha az orvos a hozzá forduló beteg egy testrészét venné górcső alá, és általános állapotát figyelmen kívül hagyná.

A gyermek egész személyisége, életkora, családi helyzete és kapcsolódásai, további rajzai, a vele kapcsolatos információk (esetleges problémák), amelyeket a szülő (vagy akár pedagógus) tudhat róla, mind-mind arra szolgálnak, hogy ebben a kontextusban nézzük a gyermek rajzát.

Nem szabad tehát abba hibába esni, hogy **egy kép alapján vonjunk le messzemenő következtetéseket!**

Mit üzen a rajz?

A rajz elsősorban a készítő gyermek személyiségének lenyomata. Olyan, mint a kézírás. Megismerhetjük belőle az alkotója vérmérsékletét: mennyire visszahúzódo személyiség, vagy épp mennyire barátkozó típus; miként érvényesíti akaratát a világban, milyen az önértékelése, és hová helyezi el magát azokban a közösségekben, amelyekben a mindennapjait éli (család, óvodai csoport, osztály).

A gyermekrajzok emellett kiváló segítséget nyújthatnak olyan lelki okok feltérképezéséhez, melyek **szorongást**, indokolatlan félelmeket vagy akár túlzott **agresszivitást, figyelemzavart** okozhatnak a gyermeknél. Segíthetnek feltárni a szülő-gyermek kapcsolati problémáit, a családon belüli traumákat (válás, bántalmazás, testvér féltékenység), a gyermek beilleszkedési problémáinak gyökerét.

A rajz minden egyes elemének fontos üzenete lehet a szakavatott szem számára.



Szimbólumok a gyerekrajzokon

A teljesség igénye nélkül nézzünk meg néhány olyan jellegzetes szimbólumot, amellyel gyakran találkozhat a gyerekrajzokon.

NAP

A Nap a melegséget, szeretetet, tudatosságot és harmóniát jelképező, alapvetően férfi princípium, leggyakrabban az apához köthető jelkép. Fontos szeretet-jelző lehet: megmutatja, hogy melyik szülőtől és miként kapja meg a szeretetet a gyermek.

Figyeld meg a Nap sugarait! Ha egyforma hosszúságúak, egyenesek, akkor mindkét szülőtől egyformán jönnek a szeretetjelzések a gyermek felé. Nézd meg,

hogy a Nap kerek legyen (lehet félkör is), és ne legyenek rajta egyenetlenségek, horpadások. Ez mindenképpen érzelmi stabilitást mutat.

Milyen színű a Nap? A citromsárga szín a harmónia, a szeretet jele. Jelzi a gyermek kiegyensúlyozott-

ságát, érzelmi biztonságát. Képes-e ez a Nap megtölteni a házat melegséggel, szeretettel? Figyeld meg, hogy a Nap arányos a képre rajzolt házzal? Az elegendő szeretet jelzése, ha igen.



Kállai György: Családunk a természetben (6 éves)

HOLD

A varázsló hatalom, a tudattalan és a sötétség szimbolikája. Alapvetően női princípium, és az anyához köthető.

HÁZ

Jelképezheti az otthon, a stabilitást és a biztonságot.

A ház a gyermeki ego jelképe. Megmutatja a gyermek helyét a világban, és hogy miként érzi magát ott. Hol helyezkedik el ez a ház? Ha a lap közepén, akkor azt jelzi, mindkét szülőhöz egyformán kötődik a gyermek. Ha a ház a lap egyik oldalára kerül, de a lap másik szélén fa található, az szintén az egyforma kötődés jele. Milyen a ház fala? Egyenes? Nincs rajta görbület, repedés vagy törés? Ezek az ego bizonytalanságát jelezhetik.



Borbély Gábor: Mit csinál a családom tavasszal (12 éves)

Van-e rajta ajtó és ablak? Ezek a kapcsolatteremtés és az információáramlás szimbólumai. A tető a védelem szimbóluma, megvéd a külső hatásoktól. A rajta lévő kémény és a belőle gomolygó füst a feszültség levezetés lehetőségei.

FA



Tamás Ilka: Húsvét a kertben (8 éves)

Az érzelmi élet jelképe. Ha zöld lombja és barna törzse van, az az érzelmek megfelelő áramlására utal. A törzsön lévő sérülések, odúk vagy csonkok korábbi sérülésre, traumára utalhatnak. A törzs fontos, hogy kissé szélesedjen a föld felé haladva, hisz ez adja a támaszt, ez óvja meg a fát a kidőléstől, tehát érzelmi stabilitást jelez. A föld alatti részek, a gyökerek a születés előtti traumákra utalnak.

Mi mindent kell figyelni a rajz elemzésekor?

Elsősorban az összbenyomást, a rajz díszítését és kidolgozottságát, a tér kihasználását, de üzenetértékű a színek, formák, szimbólumok használata. A képen feltűnő alakok egymáshoz való viszonya, méretezése és sorrendje, az arányok is beszédesek lehetnek.

A gyerekrajz elemzés tehát egy komplex folyamat, amely nem csak a gyermekről szól, hanem rólunk is, hiszen rajzai által nemcsak róla, de magunkról is fontos tanulnivalót kaphatunk.

A pontos megismeréshez azonban **fontos, hogy a rajzokat szakember kezébe adjuk!**

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Fontos jel, ha a gyermek nem rajzolja le magát a képre.
- Szintén érdemes odafigyelni arra, ha egy családtagot (vagy magát) egészen aprócskának ábrázolja a lap sarkában, de a ki-rekesztettségére utal az is, ha valamelyik alak csak összenyomórítva fér ki a lap szélére. Ha a gyermek így rajzolja le magát, azt üzeni: rám kevés figyelem jut a családban.
- Mászor akár vonalakkal is elválasztja a családtagokat a képen egymástól: ez szintén hideg, távolságtartó családi légkörre utal.

Az éles, szögletes rajzok lefojtott agresszióra, indulatokra utalhatnak. Ezekre is érdemes figyelni! S bár nem szabad messze-menő következtetéseket levonni a színek használatából, azért érdemes odafigyelni arra, ha túlságosan gyakran használja a fekete színt (vagy más sötét színeket) a gyermek: befelé fordulást, depressziót jelenthet.

KISS VIRÁG
FORRÁS: BABASZOBA.HU



FORGÁCS LAURA

számára elérhető, aki rendelkezik internetkapcsolattal és megfelelő elektronikai eszközzel. A platform üzemeltetői azonban nekünk és közel 2 milliárd embertársunknak nyilván nem csupán szívességből biztosítják ezt a kapcsolattartási/szórakozási felületet. Az ő bevételeik a hirdetésekéből származnak, tehát a reklámokkal ügyeskedve igyekeznek a lehető legnagyobb profitot realizálni. Így bár látszólag egy ingyenes social media platformról van szó, valójában az időnkkel fizetünk a használatáért, még hozzá azzal az időnkkel, amelyet a Facebookon böngészve reklámok megtekintésével töltünk. Logikus tehát, hogy az üzemeltetőknek az a jó, ha mi, felhasználók a lehető legtöbb időt töltjük a felületükön, hiszen az ott töltött idővel arányosan nő a reklámok megtekintésével töltött időnk is, amivel arányosan nőnek az ő bevételeik is.

A Facebook üzemeltetőinek legfontosabb célja, tehát, egyrészt a felhasználók megtartása, másrészt a felhasználók számának növelése. Ennek egyik módja a vetélytársak folyamatos monitorozása és jobb szolgáltatásai felvásárlása vagy ahhoz hasonló funkciók bevezetése. Gondoljunk csak az Instagram vagy a WhatsApp Facebook által történt felvásárlására, vagy a Snapchat-re kísértetiesen hajazó „Story” vagy „Napom” funkció megjelenésére a Facebookon. A felhasználók megtartásának egy másik módja, ha biztosítják, hogy olyan tartalommal találkozzanak, amely egészen biztosan érdekli őket.

Könnyen belátható, hogy ha minden felhasználó minden hirdetéssel és minden ismerősének minden posztjával találkozna, ebben az információrengetegben hamar elveszne az érdeklődésének megfelelő információ, és ez végső soron el is riasztaná a felhasználókat a platform használatától. Ennek elkerülése érdekében a Facebook olyan algoritmust dolgozott ki, mely a felhasználók viselkedését elemezve találja ki, mely tartalmak lehetnek azok, amelyek érdeklik őt, és ezeket jeleníti meg számukra, minden más tartalmat pedig elrejt. Bizonyára többen találkoztunk már olyan esettel, hogy rákerestünk egy bizonyos termékre, majd később a Facebookon hasonló vagy konkrétan ugyanazon termékkel kapcsolatos hirdetést láttunk. Ez természetesen, nem véletlen, sőt a tudatosabb felhasználók számára már nem is váratlan, ugyanis ez a Facebook algoritmusának megnyilvánulása. Az algoritmus pontos működését homály fedi, azonban részinformációkat tudni lehet róla. Tudjuk például, hogy a felhasználók viselkedését több, mint 29 ezer szempont alapján vizsgálja. Ezek között a szempontok között az egyértelműek mellett (kikkel beszélünk, milyen oldalakat követünk stb.) számos olyan is helyet kap, amelyre még legvadabb álmainkban sem gondolnánk. Az optimálisabb reklámelhelyezés érdekében például információkat tárolnak arról, hogy böngészés közben hol tartózkodik leggyakrabban az egerünk, sőt, a begépet, majd törölt (tehát, soha el nem

küldött) üzeneteinket is tárolják és elemzik. A 29 ezer szempont olyanira kifinomulttá teszi a rendszert, hogy a gyanútlan felhasználónak szinte esélye sincs a védekezésre. Észrevétlenül érik el azt, hogy a Facebook beszippantja őt, és végül mégis fizessen az alapvetően ingyenes alkalmazásért, egy olyan valutával, ami mindennél értékesebb: az idejével.

Social media-függő generáció – vétkes vagy áldozat?

Tehát a végtelenül kiszolgáltatott C-generáció tagjai ennek az elképesztően kifinomult algoritmusnak esnek áldozatául akkor, amikor nem tudnak elszakadni a social media felületektől, és „függővé” válnak. És ekkor még csak az egyébként egészséges lelkületű emberekről esett szó, akiknek alapvetően rendben van az életük, rendben van az önértékelésük, nem a social médiából akarják összekoldulni a pozitív visszajelzéseket és megerősítéseket az életükre vonatkozóan stb. Az algoritmus okozta függőség valamely lelki problémával párosulva beláthatatlan mértékű burjánzásnak indulhat, ez azonban egy külön írást érdemelne. Végezetül fontos megjegyeznünk, hogy a social media-függőség ugyanúgy érintheti a digitális bevándorlókat is, bár, nem fér kétség ahhoz, hogy a digitális bennszülöttek nagyobb arányban érintettek a témában. A családnak és a szociális intézményeknek nagyon fontos szerepük van abban, hogy óvják a C-generáció képviselőit, megfelelő háttérrel biztosítva számukra és ellátva őket az egészséges médiahasználathoz szükséges tudással és háttérinformációval. A közösségi média egyszerre lehet áldás és átok, csupán rajtunk, felhasználókon múlik, hogy a saját életünkben melyiké válik.

FORGÁCS LAURA



Annuska álmodik

Annuska a panellakás kisebbik szobájában feküdt, azon az ágyon, amely valamikor a lányáé volt. Meg-megrándult az arca, ahogy a derekába harapott a fájdalom. Becsípődött egy ideg – találgatott. Orvos nem látta, félt a vizsgálatoktól, pláne, ha vetkőzéssel jártak.



Egy élet cipekedései, emelgetései – tűnődött, és bizony, süldő lány korától boltos volt. Először egy falusi vegyeskereskedésben dolgozott, ahová nagy kiszerezésben érkezett az áru. Cipelte a teherautóról a raktárba, a raktárból a polcra, ahogy a tűzifát is, amit saját maga hasogatott. Fagylaltot is árult, egyszer véletlenül kiöntötte a vaníliafagyi húszliteres, csatos tetejű alumínium kannában tárolt alapanyagát, mert a gyenge világítás mellett azt hitte, hogy csupán piszkos víz, amivel a váltótársa öntötte fel, hogy másnap könnyebb legyen elmosogatni. Amikor meglátta a bolt mögötti udvar tyúkhúros földjén vastagon szétterülő anyagot, máris tudta, nagy bajt csinált, amit úgy próbált orvosolni, hogy a másik három tartályt alaposan felhígította. Jó harmadával, bőségesen. Nehezen fogyott, bizony lanyhult a kereslet azon a nyáron – ropogott a vásárlók szájában a sok jégdarab, és hamarosan szállóigévé vált a faluban, hogy „rossz, mint Annuskánál a fagyi.”

Aztán beköltözött a városba, nyomorúságos albérletbe, és a Motor Presszóban főzte a kávékat magas szárú, fűzős cipőben, kicsi, fehér köténykében, mígnem férjhez ment a negyvenöt éves mérnök úrhoz, aki roppant elegánsan fújta a füstkarikákat a sarokasztalnál, az aliből lapozgatott napilap fölött, hosszú pillantásokkal méregetve őt.

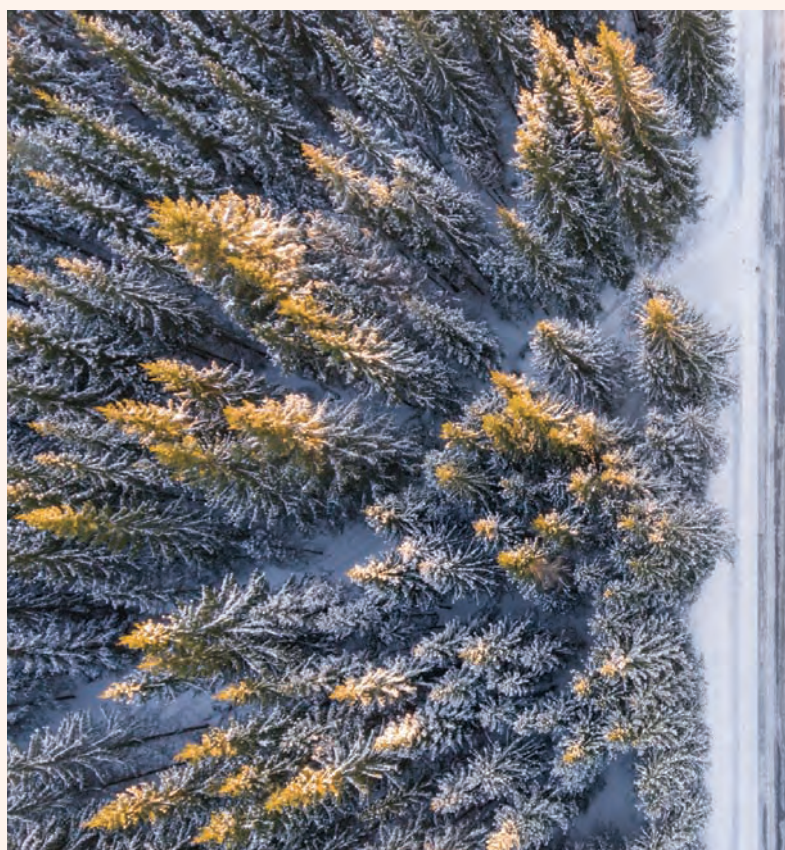
Tíz évig háztartásbeli volt a két gyerekkel, utána ruházati boltban helyezkedett el. Imádták a hölgyek, akiket minden aprósággra kiterjedő figyelemmel segített a vásárlási döntésükben. Így rövidesen boltvezető lett, majd bórdíszmű üzletet vezetett, nyugdíjasként pedig használt-ruha butikot. Az áru persze mindig csak áru volt, legyen retikül vagy textilnemű, cipelt, emelt. Egészen sokáig jól hajlott a dereka.

A gyerekek felnöttek, a mérnök meghalt érszűkületben, a lánya pedig Kanadába költözött az ott élő nagynéni segítségével. Azóta volt pár-szor látogatóban. Nagy bátorság kellett ezekhez az utakhoz, mivel a konyhanyelvi szinten beszélt németnek arrafelé nem sok hasznát

vette, de azért repült rendületlen, sportos ruházatban, elszántan és mégis elesetten, mígnem a kintiek megpendítették neki, hogy sokba kerül a biztosítás, jobb lenne, ha kitelepülne, mert akkor ez alanyi jogon járna, akárhogy is alakulnak a dolgok, minden tisztább és gördülékenyebb lesz.

Annuska tehát most hosszabb tartózkodásra készült, persze nem akart üres zsebbel menni, nehogy fölös terhet jelentsen, így a paplanján fekvő kicsi, bordó határidőnaplójának oldalain osztott és szorzott, összeadott és kivont, árfolyamot számolt, és minden mást, amit lehetett. Eladta egy atyai örökségként vagy inkább kárpótlásként kapott földdarabját, évekkel később fejébe vette, hogy a rokon átverte az üzletben, és ez nagyon sok haragos szó forrása lett a későbbiekben, de akkoriban még csak az számított, hogy tétel legyen a kockás papíron, és számolta, számolta, hogy a nyugdíjából és egyéb pénzeszközökből hány dollárra futja. Sehogy se tetszett neki a végeredmény, ezért újra és újra nekiveselkedett, más és más szisztéma szerint csoportosított, hátha az jobb eredményre vezet. Amikor belefáradt, a mennyezetet nézegette, vagy a kis táskarádiójának gombjaival babrált, amit a fiától kapott, mert ezt feke is hallgathatta.

A fia hozott neki lóbalzsamot és sárvári termálkristályt, illetve beszerzte a hirdetésben látott magyar-angol tolmácgépet, ami a jövedelméhez képest igen sokba került, és inkább gagyi játéknak bizonyult, mint komolyan vehető szerkentyűnek. Akkora volt, mint egy átlagos könyv, fekete, kopogós műanyag házzal, kicsiny, gumyszerű billentyűkkel és egy pirinyó kijelzővel. Szavanként fordított, és furcsa géphangján





GYŐRY DOMONKOS

ki is mondta azokat. Érezte, hogy kidobott pénz volt, amit erre költött, és ez kínosan érintette, de nem szeretett időzni ennél a gondolatnál. A fia sokat segített neki, ám soha nem mondta, hogy „anyuka, maradj itthon, szükségem van rád”. Persze nem maradt volna, de azért bántotta, hogy nem marasztalja más, csak a földszinti, féllábú néni, akivel időnként kiült a ház melletti padra. Tercsi szövőnő volt, részeges urát sok éve eltemette, és büszke volt rá, hogy szoba áll vele Annuska a másodikról. Szeretett a friss levegőn, talán ezekben a percekben is ott nézelődött, botját markolva, furcsán nyikorgó protézisét nyújtogatva. – Meglásd, Ani – szokta mondani, nagy hatásszünetet tartva, kissé talán a tegeződés megtiszteltetését ízlelgetve, Annuska legalábbis ezt gondolta, – meglásd, Ani, Kanadában meg a fiad hiányzik majd. Aztán vagy sírsz, vagy kuporgatsz a repülőjegyre. És megint, és megint.



Annuska nem felelt, bár kedve lett volna Tercsi képébe vágni, hogy könnyen beszél, se kutyája, se macskája, itt várja a halált a padon, vagy hideg időben a konyhaablakból leselkedve. Persze mégse mondta, mert zavarta Tercsiben, hogy ez a nő olyan egyszerű. Minden kérdésre van valami kézenfekvő válasza, és úgy fogadja az életet, ahogy van. Ha Annuska ismerte volna a bölcsesség szó jelentését, akkor talán arra jutott volna, hogy Tercsi bölcs asszony, legalábbis béke van a szívében. Viszont Annuska a békével is hadilábon állt, mivel a mérnök úrhoz, hajdani férjéhez sem szerelemből ment hozzá, hanem azért, mert úgy

érezte, hogy benne van a korban, ráadásul élete igazi szerelme, egy himpellér kereskedelmi ügynök világgá futott, amikor bátyja és öccse kérdőre vonta a szándékai felől, azon a fagyaltfoltos boltudvaron.

Fiatalasszonyként, kislányával a karjában ennek a szobának az ablakából látta meg, ahogy a himpellér a szemközti salakblokkteglás panel erkélyén évődik egy szépasszonnyal. És könnyezett. Aztán elmúlt ez is, de talán erre és még hasonló élményekre épült a perlekedő természet. Azok a divatra nagyon adó, félretett avagy „pult alól” kapott termékekre, divatos műszór kucsmára vagy selyemgarbókra ácsingózó hölgyek, akik nem tudtak nélküle vásárolni, igencsak meglepődtek volna, hogy Annuska mennyire sakkban tartja az újságkihordót, a postást, vagy bárki mást, akit az ő 54 négyzetméteres birodalmának közelébe sodor a végzete.

Annuska számolt és számolt, aztán megjött a fia, megint hozott valami krémet, azt mondta, hogy talán ez lesz az igazi, aminosavas, nagyon dicsérték a gyógynövényboltban. Amíg beszéltek, a kis táskarádiót simogatta, aztán megkérdezte, hogy ezt ugye átengedik a határon? – Aztán miért vinnéd magaddal, anyuka – húzta fel a szemöldökét a racionális fiatalember –, mégis, milyen műsort hallgatnál ezen Kanadában? És ekkor Annuska keservesen sírni kezdett.

Húsz évvel később, egy kanadai házasságot követően, immár kétszeres özvegyként már nem fáj a dereka, pedig fájhatott volna, hiszen négy centiméter mély felfekvés nehezítette az életét. Altatásban, lélegeztető gépen azonban semmit nem érzett, viszont Mrs. Washingtonnak, a fekete bőrű intenzív ápolónőnek feltűnt, hogy könny szivárog a szeméből. Közelebb lépett, megigazította a párnáját, ellenőrizte a műszereket. Kis híján megsimogatta a homlokát, de az utolsó pillanatban visszafogta magát, hiszen a professzionális szakemberek nem érzlegnek. Persze nem tudta elnyomni az átsuhanó gondolatot, hogy a kilencvenegy éves, furcsa, érthetetlen nyelven kiabáló nénike valami nagyon szomorút álmodik.

GYŐRY DOMONKOS



Megszületett szépirodalmi pályázatunk eredménye

Ahogy arról már korábban beszámoltunk, 2020. november 15-én lezárult az „Amit megtudtam a családomról – Családtörténetek vírushelyzetben” elnevezésű pályázatunk. A 130 beérkezett pályaműből egy öttagú szakmai zsűri választotta ki a legjobbnak ítélt írásokat, melynek tagjai Erős Kinga, kritikus, a Magyar Írószövetség elnöke; Kapot Ildikó, NOE elnökségi tag; Schäffer Erzsébet, Pulitzer-díjas újságíró; Szentmártoni János, Babérkoszorú-díjas költő, igazgató; PIŰ – Kárpát-medencei Igazgatóság és Ulicsák Péter, NOE elnökségi tag voltak.

A zsűri választása a következő pályaművekre esett:

1. helyezett: Gável András: *A nagycsaládban sosem vagyunk egyedül*
2. helyezett: Varga Virág: *Covid19 és az újrakezdés*
3. helyezett: Király Csenge: *A családi kripta*

Különdíjban részesül: Bereczk Imola: *Az elfelejtett angyalok*; Eiles Károly: *Amit megtudtam a családomról*; Benkéné Hanich Györgyi: *Hogyan NE tanítsd otthon a gyerekedet?*; Polyák-Pásztor Diána: *Egy csík*

Az első három helyezett pályaművét a NOE Levelek következő számaiban folyamatosan közöljük, a győztes írás – Gável András tollából – alább olvasható. Minden díjazottnak szívből gratulálunk!

A nagycsaládban sosem vagyunk egyedül

A koronavírus-járvány második hulláma elleni óvintézkedések között szerepelt, hogy tíz főnél nagyobb létszámú családi összejövetelt nem szabad tartani. Tisztában voltunk azzal, hogy jó, ha komolyan vesszük ezeket a korlátozásokat. Betartásukkal talán mi is tehetünk valamit a lassabb lefolyás érdekében. A tágabb családjunkban azonban akadtak olyanok, akik bármennyire is szerettek volna szabálykövetők lenni, mégsem sikerült.

Mi annyian vagyunk, hogy pont' beférünk a kisbuszba. Meghallva családi találkozókkal kapcsolatos a limitált létszám-előírást, jót neveltünk. Megállapítottuk, hogy még éppen tudunk fogadni egy, azaz egy vendéget a házukba, ha mindannyian otthon vagyunk. Ugyanezt azonban a másik két testvérem családja már nem mondhatja el magáról.

Öcséméknél nyolc fiúgyermek szedi szét a házat, amelyben élnek. Hozzájuk már csak iskolaidőben érdemes bekopogtatni, mert amikor már mindenki hazaérkezik, megtelik a ház. Az óvintézkedéseket tartalmazó rendelet nem tett kivételt a gyermekekkel pl. az autókban alkalmazható „fél-ember” kategóriával. Vagyis a tíz az tíz. Legfeljebb egy ki, egy be alapon nyerhetünk bebocsátást kis családjuk életébe.

Bátyáméknál még kacifántosabb az óvintézkedések betartása miatt kialakult helyzet: a családjukban kilenc gyermeket nevelnek. Ha a fejük tetejére állnak, akkor sem tudnak a rendelkezésnek eleget tenni. Illetve

tévedek: az egyetlen törvénykövető magatartás, ha az állandó tizenegy fős létszámot valahogy mégis csak lecsökkentik. Ennek érdekében mondjuk minimum egy gyereknek (vagy felnőtteknek) az ajtón kívül kell állnia, hogy a házon belüli létszám stimmeljen.

De hogy ez a megoldás ne legyen túlonúl kirekesztő, „vetésforgóban” válthatják egymást, hogy ne mindig ugyanaz az egy ember strázsálgon

a ház előtt. Azzal persze már nem vagyok tisztában, hogy a gyámügynek nem szúr-e majd szemet az állandóan házon kívülre ebrudalt gyermek.

Ismerősömtől nagyon jó tanácsot kaptam: a pandémia idejére fogadjuk be magunkhoz a bátyámék egyik gyerekét. Hozzátette: így, mondjuk, viszont az éppen még fogadható egyszemélyes vendégről mondjunk le.

Minden szellemeskedést félretéve, a meghozott rendelkezések megvalósításához történő ragaszkodás is jól mutatja, hogy egy-egy nagycsalád mennyire az átlagoston kívülre esik. Éppen úgy, ahogyan az olyan űrlapok esetében is, amelyekben a szülőknek a gyerekeik adatait kell felsorolniuk. Ezek a családok mindig pótlapot kérnek.



A jelenség mögött azonban csodálatosan tündököl az a felismerés, hogy nagycsaládban soha senki sincs egyedül! De ez többről szól, mint a nemelmagányosodásról. A járvány első hulláma alatt valami csodálatosat fedeztünk fel azzal kapcsolatban, milyen ajándék számunkra a családjunk! Ez a kincs a közös éneklésünkben hallhatóvá is vált.



A zenében a korona kottajel egy hang kitartását jelzi. Szokták ezt sokféleképpen nevezni, de nekem igazán az tetszik, amikor úgy hívják: nyugvópont. A nyugvóponton egy szférák feletti világban találjuk magunkat; észrevétlenül kiemelkedünk a földi idő rabságából, hogy belekóstolhassunk a végtelenbe.

Többen csak a muzsikálásomról ismernek. Gitáron kísérem a saját énekeimet. Vissza-visszatérő tapasztalatom, hogy a zene jóval több, mint pusztán mesterség. Leginkább híd és kapcsolat. Az életnek a torkunkba teremtett, transzcendensre nyíló ajándéka. Benne vagyunk mi saját magunk is, és benne van a minket körülvevő látható és szemmel nem észlelhető világ is. Összekapaszkodik a tegnapi, a ma és a holnap. Feszített víztükrös, kristálytisztá tengerszem, amely tűpontos felismerések által a legnagyobb mélységeket jeleníti meg előttünk. Csak bátrak mernek beletekinteni és megfürödni benne, mert minduntalan változásra ösztönöz. A megszokottság helyett kalandos vitalitást kínál fel.

Hét gyermekem szinte állandó hanggal és étellel tölti meg családjunk mindennapjait. Mindennapos kihívásaink közepette sok esetben fel sem figyelünk az ajándékba kapott mennyei harmóniára. Illetve mégis. Ámuldozunk a legcsodálatosabb familiáris szimfonikus műveken, ha egy meglepő, váratlan élethelyzet megengedi számunkra, hogy újra meghallhassuk az egység minden irányban gyógyító hangjait.

A zenei korona éppen annyira befolyásolja az életünket, mint a vele névrokon, betegséget, és nem egy esetben halált hozó, pusztító vírus. Ám míg az utóbbi erőszakos gyilkos, addig az előbbi egyszerű szelídségével az élet pártján áll. Egymás ellen küzdenek – különböző fegyverekkel. A félelem fojtogatása a szelíd szeretettel méri össze erejét bennünk. A mindent meghatározó szabadságharc győzelméhez azonban a jelenlétünkre van szükség.



Gyerekek és felnőttek közösen éljük át: ha összekapaszkodunk, ez a csata a mi javunkra dől el. Nem mindegy, hogy a szívünk birodalmában végül melyik korona fősége alá rendeljük magunkat. A kényszerű karantén ütemvonalai közé bezárt időt ezért az időfelettségbe kell át-emelnünk. A zenei korona végtelent kínáló védelme alatt nem vagyunk egyedül.

Szóljon az a hang! – ösztönöz belülről a semmiből egyszerre csak megjelenő, megmagyarázhatatlan erő. Az énekünknek előbb szétszórt hangjai mintha kiegészítenék egymást. Bevehetetlen erődtémnyé változunk át, amiről a gyilkos félelem és az aggodalom összes támadása visszapatann.

Miközben az összetartozás rokonszenves dallamait zengjük közösen, megérezzük: egymáshoz is közelebb kerülünk. Sok megpróbáltatáson keresztül a nyugalom általunk is hallható birodalmába jutunk el. A beismerés, a lemondás és az igazodás művészete felfedeztetni velünk a vágyott harmónia biztonságát.

Kicsik és nagyok egymás mellett és egymásért küzdünk, hogy el ne nemuljunk, erőtlenné ne váljunk. Az ütemvonalak előtti és utáni, a skálák felfelé és lefelé táncoló hangjainak virtuozitása – olykor szólója – helyett a teljes egyetértés akkordjában találjuk magunkat, egyszerűen, csak a lényegyet szemünk előtt tartva. Közösségben egymással és tele erővel az idő feletti távlatok ölelő perspektívájában.

Azóta szüntelenül hallani vágyánk ezt a koronás, kezdő akkordot: a felülről érkező és a belülről megtapasztalható védelmet. Érdekes, az ütemvonalak valójában nem szabadságvesztésre ítélnék bennünket, hanem éppen fordítva: szabadságnyerésre. És most, az élet elfordított síkú, ötvonalas – és sokszor pótvonalas – gátfutása közben tudjuk, hogy szükségünk van nyugvópontra, hogy a győztesek oldalán állhassunk minden ránk leselkedő, nehéz helyzetben. Figyelem! Nagy lélegzet! Hadd szóljon ez a hang, ha lehet vendégünk, ha nem! Megtanultuk, a nagycsaládban sosem vagyunk egyedül!

GÁVEL ANDRÁS

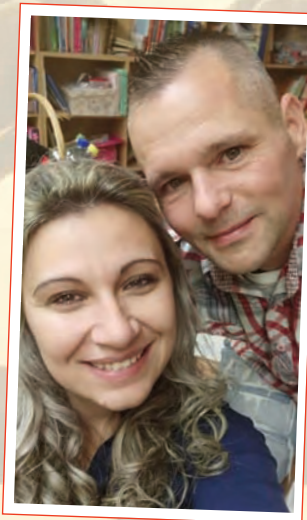
Büszkeségeink: jól nevelt nagycsaládosaink

Endrődi Ákos



2008-ban ismertem meg őt egy közösségi portálon. Akkor volt 28 éves. Kicsit zavaros volt a megismerkedésünk, mert feltett egy frappáns kérdést, és én három héten át gondolkodtam a válaszon. Majd fél éven át csak beszélgettünk, akkor még msn-en, telefonon, sms-ben. Minden reggel arra ébredtem, hogy küldött nekem egy szerelmes idézetet, verset. Már akkor feltűnt, hogy nagyon tiszteltudó, illedelmes és

romantikus, ahogy beszélt, ahogy az írásaiban használta a szavakat. Az első találkozásunkon mielőtt beültem az autójába, kinyitotta nekem az ajtót. Egy vidéki kávézóba mentünk, ahol kihúzta számomra a széket, mielőtt leültem volna. A kabátomat később vettem le, de amikor indultunk, segített felvenni! Aztán teltek-múltak az évek, összeköltöztünk, neveltük a fiaimat. 2010-ben megszületett a kisfiunk, majd 2017-ben összeházasodtunk. A szokásai azonban semmit sem változtak. Kinyitja előttem az ajtót, de nemcsak előttem, idegen lányok, aszszonyok előtt is. Mindenkivel tisztelettudóan beszél.



Kortól, nemtől függetlenül mindenkit magáz. Persze, egy idő után többekkel tegező viszonyba kerül, de csak a megengedett kereteken belül, ahogy illik. Nem kell jeles alkalomnak lennie, hogy virágot hozzon nekem. Megy az utcán, meglát egy virágüzletet, bemegy és választ egy szál, egy csokor, vagy éppen egy cserepes virágot. Amikor pedig megkérdezem, „miért kaptam”, azt válaszolja, „csak úgy”. Segít a házimunkában, a főzésben, a gyerekek nevelésében, mert ő ezt tanulta, látta a szüleitől, és ezt adja tovább a mi gyerekeinknek is.

Gondolom, kitaláltatok már, hogy a férjemről írok, és roppant büszke vagyok rá, hogy ilyen ember párja lehetek! Amióta együtt vagyunk, a 12 év alatt rengeteg olyan dolgot tett, amire nagyon büszke vagyok. Például 2012-ben megalapította a helyi polgárőrségnél az ország első ifjúsági tagozatát. Kiemelkedő polgárőri munkájáért 2013-ban Monor városától Közbiztonsági díjat kapott. 2015-ben a Monori Nagycsaládosok Egyesülete felkérte, legyen az ifjúsági tagozatuk vezetője. A fiatalok imádják, úgy hívják „pótapánk”. Azóta megválasztották vezetőségi tagnak is. Mint közterület-felügyelő a munkáját tiszteséggel, becsülettel látja el. Rendszeresen menti az állatokat. Volt, hogy altatás előtt fogadott be kuttyákat, majd tanította őket és családhoz kerültek. Saját csapata van, ahova az ő általa őrző-védő segédnek kiképzett kuttyákkal bemutatókra járunk. Azt azért megsúgom, két kutya nálunk is maradt, annyira megszerettük őket.

Remélem, a gyermekeinket sikerül olyanná nevelni, mint az apjuk! Persze, mint minden egészséges családban, neki is vannak rossz szokásai vagy éppen rosszabb napjai, de ezek mind kellenek, hogy kerek legyen az élet.

ENDRŐDINÉ MOLNÁR KRISZTINA

Gyurkovics Attila



A Gyulai Nagycsaládosok Egyesületében nagyon sok tagunk van, akikre büszkék lehetünk. Most ki szeretnék emelni egy nagyszerű fiút. A Gyurkovics család 2018 óta tagja egyesületünknek. Ebben az évben bővült a háromtagú család ikrekkel, Grétivel és Danival. A kicsik érkezése szülei szerint igazi kihívás volt az akkor 7 éves Attilának. Ő lett a bátyus, a nagytesó. Megkomolyodott, felelősségteljesebb lett. Rőla szeretnék most mesélni. A gyulai Karácsony János Katolikus Általános Iskola 4. osztályába jár. 2. osztályos kora óta részt vesz magyar, matek versenyeken csapatban és egyénileg is. 3. és 4. osztályban megyei első helyezést ért el magyar és matek tantárgyból. Szabadidejében családjával sokat kirándul, nagyokat

sétálnak. Imád horgászni, karatézni, olvasni. A sok ifjúsági regény mellett újabban az űr és a bolygók témája vonzza. Mindig nagyon várja a minden évben megtartott nyári táborunkat és nagycsaládos programjainkat, ahol együtt barkácsolunk. Alig várja. Testvéreire figyel, óvja őket. Szülei és tanárai szerint jó érzésű, segítőkész, értelmes fiú, akiből felnőtt korában is biztosan remek ember lesz. Büszkék vagyunk erre a kisemberre!

MOLNÁR LÁSZLÓNÉ ILDI



Gondolatok az erőszakmentes kommunikációról

CSALÁDBAN ÉLÜNK, MUNKÁBA JÁRUNK, UTAZUNK A TÖMEGKÖZLEKEDÉSEL, ÖSSZEFUTUNK A BARÁTAINKKAL, AZ ÉLETÜNK RENGETEG TALÁLKOZÁSBÓL ÁLL, AMIK ÖRÖMET, FELSZABADULTSÁGOT, ÖSSZEÜTKÖZÉST ÉS VESZEKEDÉST EGYARÁNT OKOZHATNAK. HOGY LEHET A SOKFÉLE EGYÉNISÉGET ÖSSZEEGYEZTETNI? MIT TEHETÜNK A FESZÜLTSEGEKKEL, AZ ÖSSZEÜTKÖZÉSEKKEL ÉS HOGYAN MÉLYÍTHETJÜK EL A KÖZÖS ÖRÖMÖKET?



Békeidőben, vagyis ha nincs feszültség, általában probléma sincs – hacsak az nem, hogy utólag visszagondolva sajnálom, hogy nem élveztük ki jobban a boldog pillanatot... A feszültségek, konfliktusok viszont alaposan próbára teszik a kapcsolatokat. Amikor feszültség van, fenyegetve érezzük magunkat, és erre ősi, ösztönös reakciókkal válaszolunk. „Üss, vagy fuss” – ez van belénk kódolva. Dühösen morgunk, összeverekszünk a szavak szintjén, és még jó, ha „csak” a szavak szintjén. Vagy lebénulunk, meghunyászkodunk, mint amikor a gyengébb kutya odatartja a torkát a másiknak. Talán így nem fog bántani. Bármelyik válasz fakad belőlünk, a konfliktus végén keserűség, meg nem értettség marad bennünk, és távolabb kerülünk egymástól, mint előtte voltunk. Aztán elfelejtjük az összecsapást? Talán.

Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) nem ismer nyertest vagy vesztest. **Alapgondolata**, hogy minden ember egyformán fontos és értékes, és hogy mindannyian **ugyanazt keressük: egy élhető életet**. Ehhez pedig minden embernek ugyanarra van szüksége, éljen bárhol a világon, legyen bármilyen az iskolázottsága vagy az anyagi helyzete. Amire szüksége van, vagyis a **szükségletek egyetemese**k, általánosak, csak a hangsúlyok tolnak el a pillanatnyi állapotnak megfelelően. **Sokféle** szükséglet van, alapvetőek és a helyzettől függőek, mint az élelem, levegő, biztonság, megértés, egészség, tisztelet, kapcsolatok, önbizalom, információ, humor, szabadság... még tovább is lehetne sorolni. Közös jellemzőjük, hogy ha megvalósulnak,

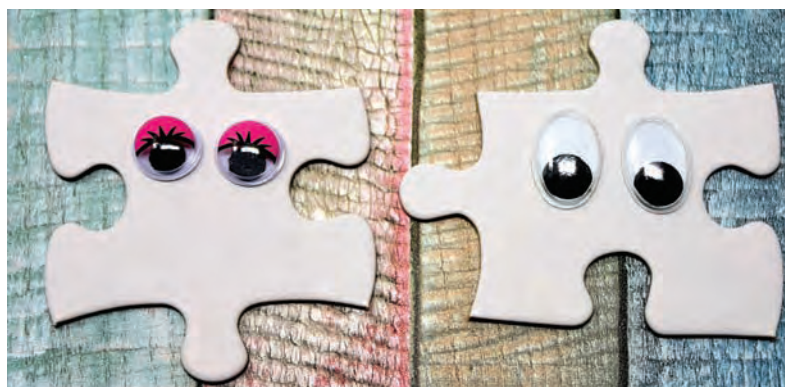
pozitív **érzelme**ket érzünk, ha viszont hiányt szenvedünk bennük, ez negatív érzelmeket kelt bennünk. A **megnyilvánulásainkat** a szükségleteink és az ezekből fakadó érzelmeink **irányítják**. Erre érdemes tehát figyelni, ha a jóban mélyebben meg akarjuk érteni egymást, vagy a rosszban a kiutat keressük.

Hogy lehet megvalósítani ezt beszélgetésben?

- **Az első:** ha úgy érzed, feszültség van, **ne ijedj meg**, mert akkor harcolni vagy futni fogsz. Gondolatban lépj egy lépést hátra, és **nézz rá tárgyilagosan, véleményezés nélkül**, hogy mi történik.
- **A második lépés** először a gondolkodás. **Milyen érzelmeket érezek? És vajon milyen érzelmeket érez ő?**
- **A harmadik lépés:** **kinek milyen szükségletei lehetnek ebben a helyzetben?** Amikor érdekes módon a megértés és kimondás által sikerül a saját vagy a beszélgetőtársam szükségletét megfogalmazni, majdnem úgy csökken a feszültség, mintha a szükségletet ki is elégítettük volna.
- **A negyedik lépést**, vagyis a beszélgetés folytatását sokrétű, **összefoglaló néven kérésnek nevezzük**. Elkérem vagy átadom a szót. Ötletet, kérést fogalmazok vagy hallgatok meg. A legfontosabb, hogy közben sem veszítem szem elől azt, hogy egyformán értékesek vagyunk, és közös célunk a teljesebb élet.

Az EMK alapkönyve a módszer megfogalmazójától, Marshall B. Rosenbergtől *A szavak ablakok vagy falak* című könyv. Jó szívvel ajánlom Thomas D'Ansembourg: *Elég a kedvességből, legyél igaz* c. könyvét és a miénket, Rochlitz Zsuzsa – Rochlitz Tibor: *A zsiráf, a sakál és a keresztények* címmel. Több EMK tréner is dolgozik az országban, közöttük én is.

ROCHLITZ ZSUZSA mentálhigiénés szakember, családterapeuta, együttműködő kommunikáció-társtréner, pszichodramatista



Komodói sárkány, múzeumfalu, strand

Nyíregyházán jártunk

ZORÁN ARRÓL ÉNEKELT, HOGY NE VÁRJUK A MÁJUST, DE MI NAGYCSALÁDOSOK BIZONY NAGYON IS VÁRJUK, MERT AKKOR TARTJUK EGYIK LEGKEDVESEBB ÜNNEPÜNKET, A BABAKÖSZÖNTŐT, ÉS ADDIG HÁTHA ELBÁNUNK VALAHOGY A JÁRVÁNNYAL IS, ÉS VÉGRE ISMÉT TUDUNK SZEMÉLYESEN TALÁLKOZNI EGYMÁSSAL. ÉS VÁRJUK AZÉRT IS, MERT ONNAN MÁR TÉNYLEG CSAK EGY UGRÁS AZ ŐSZI TALÁLKOZÓ, AMI A TERVEK SZERINT IDÉN NYÍREGYHÁZÁN LESZ. HÁT EZÉRT LÁTOGATTUNK MÁR JANUÁR IDUSÁN NÉMETH ZOLTÁNNÉ MARIKÁÉKHOZ, HOGY MEGISMERJÜK „VENDÉGLÁTÓINKAT”, ÉS EGY KICSIT A VÁROST IS, DACOLVA A HÁZ FELÜGYELETÉVEL ÉS VÉDEL-MÉVEL MEGBÍZOTT TACSKÓ-KOMMANDÓVAL.



Marika elmondta, hogy bár az első pillanatban meglepődtek, hogy az Őszi Találkozó Nyíregyházára jön, ám a meglepetés helyét hamar átvette az öröm. Az ő életében ugyanis különös jelentősége van az Őszi Találkozóknak. Még 1993-ban léptek be férjével az egyesületbe. Abban az évben, amikor épp Nyíregyháza adott otthont az Őszi Találkozóknak, és férje egy, a találkozót megelőző konferencia hatására rábeszélte – „azzal, ahogyan mesélt” – a családot a belépésre (aki tud másokról, akiknek a férj javasolta, hogy legyenek NOE tagok, írjon a szerkesztőség címére). Amikor Zoltánról, a férjről és apáról kérdeztem a családot, aki dolgozott, így nem volt otthon, Marica és Marika kórusban válaszoltak: „Ő egy igazi zseni. Egy ezermester, aki mindenhez ért, akire mindig lehet számítani.” Marica hamarosan költözik, náluk is ő végezte a felújítást.

Jelenleg öten élnek a házban, Marika, Zoltán, Marica, Bea és Balázs. És mint azt szinte azonnal megtudtuk, fotósunk, Dávid szomorúságára, csak ünnepi alkalmakkor fotózkodnak szívesen. Azt mondják, nem érte el őket az Insta-életérzés. Ezért a sok finomság, a süti, a szépen terített asztal hatására eldöntöttük, hogy ez most egy ünnepi alkalom. Ahogy az volt Marika életében a '93-as Őszi Találkozó is. Egyből bedobták a mélyvízbe. Rákérdeztek, hogy mit tudna csinálni, így aztán szinte mindenben részt vett. Azt mondja, hogy nem is annyira a sikerélmény fogta meg, amiért az akkori legtöbb, három-ezernél is több vendég jött el erre a találkozóra és minden jól sikerült, sokkal inkább az az összetartás, amit akkor tapasztalt, s amit most nem nagyon lát. „Mindenki mindenkiért dolgozott,

mindenki tett valamiért. Megkérdezték, hogy tudnak-e segíteni, ha látták, hogy gond van. És sokat mentünk, sokat kirándultunk. Nem számított ki kinek a gyereke, vigyáztunk rájuk”. Nem voltam rest, megkérdeztem, hogy mit gondol, miért változott ez meg. „Azt látom, hogy a fiatalok, akik három gyermeket vállalnak, eladósodnak, felveszik a hiteleket, egy-két három munkahelyen is dolgoznak. Nincs szabadidejük. A másik ok szerinte a technika: „Haragszom érte, emiatt nem jönnek a programokra. Lehet telefonálni, s fent lenni az interneten, de nem minden áron.” Marica szerint, bár már hozzá tartozik a mindennapi élethez, lehet ezt kontrollálni. Például, amikor találkozik édesanyjával, akkor vele beszélget, s közben nem facebookozik. Ha már e lapszám témája a kommunikáció, fel is tettem erről pár kérdést:

– Már nem adják át a szülők a gyermekeknek, hogy amikor eszünk vagy másokkal beszélgetünk, akkor nem játszunk a telefonon?

– Már nem. Azt látom, hogy a szülők nagyon elmerülnek a saját gondjaikban. Fáradtak ahhoz, hogy este még játszanak a gyermekkel. Mi játszunk, kártyázunk, ott a legó is. Nincs ideje és türelme a mai szülőknek a gyermekhez. A türelem hiányzik, mert mindent meghatároz a munkahely, a felgyorsult világ, és az, hogy mindent meg akarnak adni a gyereknek, ezért azt akarják, hogy csak akkor legyen gyermek, ha már van ház, kocs, minden. Mindig mondom: mi nem így kezdtük. Én városi lány létemre kiköltöztem egy tanyára, még bútorunk sem nagyon volt, alig három ház volt egy kupacban, és egy kilométerre volt a buszmegálló. Akkor is bevállaltuk a három gyermeket, biciklin toltuk le őket a buszhoz.

– Hogyan adják át a szülők a saját szokásaikat, egyáltalán, hogyan nevelnek? Nem sínyli ezt meg a következő generáció?



fürdő és remek emberek



NEMES ATTILA

– Már megsínylette. A tanodában, ahol szintén dolgozom, volt egy gyerek, amolyan „minden mindegy” típus. Ám amikor közénk került, látta, hogy közösen játszunk, közösen kirándulunk, nagyon sokat változott. A mai szülők nem biztos, hogy meg tudják ezt adni a gyerekeknek. Nem lesz jobb, ha csak a pénzét hajszolom, a gyerekekkel foglalkozni is kell.

– És az iskola? Sok időt töltenek ott a gyerekek.

– Balázsék osztályába például nem visznek a gyerekek telefont. Így döntöttek a szülők.

Ekkor már Bea és Marica is hozzászól, és érződik, hogy egyetértenek Marikával. Marica például megjegyzi, hogy Balázs jövőre sem vihet telefont. Mi más válasz jöhetne erre: „De fogok!”

Ám ideje visszatérnünk az egyesületi élethez. Marikát később választmányi taggá választották, elnökhelyettes is volt, aztán elnök, és egy kis kihagyást követően immár nyolc éve ő vezeti az egyesületet, ami épp idén februárban lesz 31 éves. Az országban hatodikként alakultak. Nagyon szeretik az országos és a régiós találkozókat. Családi napot szerveznek májusban (nem csinálnak külön gyermeknapot és anyák napját). A „Sátoros ünnepeken” 30-40 család is eljön a programokra. Szerveznek karácsonyi ünnepséget és a házasság világnapját is minden februárban megtartják. Marica meg is jegyzi, hogy az nagyon jó program, mégpedig azért, mert „úgy zajlik, hogy anya kitalálja, hogy mi legyen, kiosztja a feladatokat, Bea cukrász, ő szokott sütni. Pár éve azt találta ki, hogy legyen lakodalom. Tirpák lakodalom. Minden évben más részletét ismerik meg: lánykiadás, házasságkötő teremben, a templomban. Tavaly 16-17 évfordulós páruunk volt.” A nyugdíjas klubot is bevonják, és Marika a lelkeseket is könnyen be tudja csábítani, mert a kertvárosi evangélikus gyülekezetnél presbiter. Van vőfély, vannak táncosok. Egyik tagjuk, Szemők András elismert vőfély és az Igrice Néptáncgyűttessel is jó a kapcsolatuk. Figyelem, Spoiler-veszély! Az Őszi Találkozón is lesz néptánc oktatás.

A tirpákokról annyi mindent hall az ember, megkérdezem, hogy kik is ők valójában. Marika és Marica is válaszol. Elmondták, hogy Szarvasról telepítették be őket az 1700-as években. Szlovákok, pontosabban tótok. Azért telepítették őket ide, hogy legyen, aki megműveli a város környéki földeket. A város úgy épült fel, hogy, amikor már jobban ment, építettek városi házat, aztán templomot. Hétvégén mentek a városi házba. Tokajból hordták a köveket. Később a fiatalok maradtak a tanyán, az idősebbek beköltöztek a városba. A Szarvas utcában még látszanak a tirpák



házak. Marica szerint sokan nincsenek vele tisztában, mit jelent a szó, amelyben eredetileg nem is volt magánhangzó. Egyszerűen trpák, ami tűró és szenvedő embert jelent. A tirpákokat mindig lenézték, mert nem a külsőségekre adtak, hanem mindig dolgoztak. Ezért is haladtak előre. Már nem nézik le őket és sokan büszkének rá. Hozzáteszi, hogy ők is azok.

Ez a büszkeség csak akkor érződik igazán, amikor arról kérdezem őket, hogy mivel várja Nyíregyháza az Őszi Találkozón a családokat. Elmondják, hogy Sóstónál, a harmincöt hektáros állatparkban ötezer állat van. Az igazgató még fajmentő programokba is bevonja a parkot, például így látható nyíregyházán komodói sárkány. Emellett van kalandpark, tófürdő, múzeumfalu és élményfürdő. Csak az állatpark egy egész nap. Még cápa is van.

Marika ígéri, a belépőnél biztosan lesz kedvezmény. A múzeumfaluban sok kézműves várja majd a kíváncsiakat, s mivel közel van minden, ezért jó nagyon a nyíregyházi múzeumfalu. Marica sem marad le, ígéri, befűzi a tűzoltókat, s lesz habfürdő is, így senki ne habozzon eljönni a találkozóra. Bea nem ígér, de a Lego dolgozójaként megpróbál megszervezni egy élményprogramot a gyermekek részére. A belváros szépségeit és értékeit is hosszan sorolják. A szálláskeresésben is mindenkinek tudnak majd segíteni.

Ahogy hallgatom Marikát és a többieket, kétségem sincs afelől, hogy Nyíregyháza nagyon ki fog tenni magáért. És nem azért, amit Marica mond édesanyjáról: „Úgy szeretik anyut, mintha mindenkinek a nagymamája lenne.” Sokkal inkább azért, mert olyan összhangot tapasztaltam köztük, ami családként is irigylésre méltó, de azt is jelzi, hogy olyan emberek lesznek vendéglátóink, akik nem ismernek lehetetlent. És azért is, mert Marika bármilyen szervezetről, in-

tézményről, klubról, szállasadóról is beszélt, mindenkinek tudta a nevét. Mindenkit ismer mindenhol, ami fontos a nagycsaládosoknak. Ideje megismernünk őt és családját személyesen is!

NEMES ATTILA



Csodaként éltük meg a napot

A házasság számunkra egy fa

„A HÁZASSÁG AZ A MŰHELY, AMELYBEN KÉT EMBER BÖLCSESSÉGGEL, TÜRELEMMEL ÉS KÖLCSÖNÖS LEMONDÁSSAL A KÖZÖS BOLDOGSÁGON DOLGOZIK. OLYAN, MINT A JÓ TERMŐFÖLD: CSAK AZT ADJA VISSZA, AMIT BELÉJE VETNEK” – VALLJA TÓT RITA, A TAVALYI ŐSZI TALÁLKOZÓNKON EGYBEKELT PÁR HÖLGYTAGJA. RITÁT ARRÓL KÉRDEZTÜK, HOGY ÉLTÉK MEG HÁZASSÁGKÖTÉSÜK BOLDOG NAPJÁT BALATONFÜREDEEN.



Amikor jelentkeztünk a pályázatra, álmisságunkban sem gondoltuk volna, hogy mi leszünk azok a szerencsések, akik egy ilyen gyönyörű helyszínen köthetik össze az életüket. Először is: szeretnénk megköszönni a mi csodaesküvőnket! Igen, csodának mondható, hogy ez így, ilyen formában létrejöhetett.

A pályázat nyerteseinek kihirdetése óta olyan érzésünk volt, mintha egy hullámvasútra ültünk volna fel. A pandémia miatt többször tűnt lehetetlennek, hogy megvalósulhat a rendezvény. Július közepén végül zöld utat kapva megkezdődött az igazi szervezés. Hálásan köszönjük a sok segítséget, ezzel rengeteg tehertől szabadultunk meg és megélhettük az esküvő-szervezés igazi örömét. Az esküvő napjáig Gergővel elég eltérően éltük meg az események alakulását, de egy dologban elejétől fogva egyetértettünk: kalandként fogjuk fel. Kalandként, mely örök emlék marad számunkra, családjunk számára, és amelyet a gyerekeinknek mosollyal az arcunkon mesélhetünk el.

Szeretném ezúton is megköszönni Varga Margitnak, a Lady Nicol Ruhaszalon tulajdonosának a gyönyörű ruhák elkészítését. Zoéval, a gyűrűhözó kislánnyal igazi hercegnőknek éreztük magunkat. Margit megvalósította, hogy korhű, de valamilyen formában mégis modern ruhánk legyen.

Ahogy közeledett az esküvő, én annál jobban izgultam. És nem azért, mert nem voltam biztos az érzéseimben vagy Gergőében, hanem hogy hátha el ejtem a gyűrűt, vagy hanyatt fogok esni, illetve hogy kellemetlen lesz ennyi ember előtt kinyilvánítani az

érzéseimet. Minden megvolt, amit szerettünk volna, amivel az esküvőnket különlegessé varázsolhattuk.

A helyszínre az esküvő előtti napon utaztunk el, ahol már javában folytak az előkészületek. Hamar eljött a nagy nap! Reggel teljesen nyugodt voltam, sodródtam az eseményekkel – nem így Gergő! Ő reggel még olyanokat kérdezett, hogy megmutatják-e majd, hol kell aláírni? Felállni? Leülni?

Sokan kérdezték, nem félünk-e attól, hogy sok idegen ember között a szertartás nem lesz elég meghitt és személyes. Bár az elején mi is ettől tartottunk, abban a pillanatban, hogy már csak egymásra koncentráltunk, a külvilág megszűnt számunkra. Csak egymásra figyeltünk, csak a másik volt fontos, mintha csak mi ketten lennénk ott. Kaptunk tanácsokat házasoktól, hogy ezután sem fog változni semmi, és hogy élvezzük ki minden másodpercét, mert gyorsan eltelik majd. És tényleg így történt! Felejthetetlen élmény volt, hogy egy ilyen bensőséges és személyes pillanatot ennyien követnek figyelemmel.

Kapcsolatunk fordulóponthoz érkezett, újabb kalandok várnak ránk, melyeket most már Családként élünk majd meg. Hiszen most már család vagyunk, mely majd az évek során gyarapodni fog. Családdá váltunk abban a pillanatban, amikor egymás szemébe nézve felhúztuk egymás ujjára a gyűrűinket. Az elmúlt tíz év alatt a kapcsolatunk során megannyi meghitt és szép pillanatunk volt, és még biztosan megannyi lesz is még, de most ez került az első helyre.

Pár hónap telt el a mi napunk óta, de már most visszamennék, hogy újra átélhessük. Még felfoghatatlan számunkra, hogy most már férj és feleség vagyunk. Reméljük, hogy házasságunk ugyanolyan hosszú és boldog lesz, mint szüleinké. Talán ha friss házások vagyunk is, de egy ideje már együtt vagyunk, és egy éve együtt is élünk. Így Gergőnek nem okoz majd meglepetést, ha ragad a szörpös üveg, ahogy nekem sem,

hogy minden szobában található egy-egy csavarhúzó. A házasságkötés számunkra a kapcsolatunk megpecsételése. Az évek alatt megtanultunk kompromisszumot kötni, és tudjuk: ha a másik boldog, attól mi is boldogok leszünk. Gyerekeinknek majd ugyanazt az értékrendet szeretnénk továbbadni, melyet mi is kaptunk. Boldogok vagyunk, hogy a jelenlegi helyzet és korlátozások mellett is ott ünneplhetünk velünk a család és a barátok.

A házasság számunkra egy fa, melyet gyenge ágacsaként ültettünk el, a szerelmünk öntözi, táplálja, és ha vihar keletkezik is – az ágait szél, jég tépázza is majd –, a fánk akkor is szilárdan áll, mert a gyökere erős és tartós.

TÓT RITA



„Ezerszer is igen”

Köszöntő a házasság világnapjára és hetére

Talán sokunknak megadatott már az élmény, hogy a tengerparton álltunk és néztük a hullámokat. Olyan gyönyörű, amikor két hullám összetalálkozik, csattannak, aztán egybe simulnak és mennek tovább az óceán felszínén.

Valami ilyesmi történt a házasság világnapjával és hetével is. A világnap már 1981-ben megszületett Amerikában, s kicsivel később egy angol fiatalember szívében – akivel személyesen is volt alkalmam találkozni – megszületett a házasság hete ötlete. Láta ezt az értelmetlen Valentin napi világkereskedelmet és inkább a lényegre akarta középpontba állítani. A két kezdeményezés, mint a tenger hullámai, összeértek s tovább gördültek, együtt és egymást erősítve.



Amikor Pécssett 2004-ben elkezdtük ünnepelni a házasságot, alig tudtuk, hogy mi az, de tudtuk, hogy jó. Pécsről elkerülve, mint családpuőpök 2008-ban részt vehettem a házasság hetének indulásán is. Az egész társadalom rámozdult erre az ünnepre, belső ösztönösséggel megérezve, hogy itt vákuum van, a házasság, a család valami mellőzött dolog. A divatos ideológia szerint a profit volt a fő szempont, a család magánügy. Szentül valom, hogy ugyan személyes ügy, de az egész társadalom ügye.

A társadalom magáévá tette ezt az ünnepet, ezen a héten a média is kiemelten pozitív módon szól a házasságról és a családról, ami nekem határtalan öröm. Fontos azonban figyelni arra, hogy a házasság kerüljön a fókuszba a család előtt. Sokszor elmondtam, hogy a férfi a fej, az asszony a nyak, aki forgatja a fejet; a család közösségének kiindulópontja és célpontja a házasság.

Születésnapomra egy emlékkönyvet kaptam ajándékba, s ebben egy házaspár azt köszöni meg egy személyes hangú levélben, hogy ajánlottam nekik, menjenek el egy hétvégére valahova kettesben, s hogy ez mennyire jót tett nekik.

A paraszti kultúrában spontán volt annyi szabadidő, hogy a házaspárok találkozzanak egymással. Mert kiverte őket az eső a

kukoricásból, vagy a földre szekéren dőcögve kellett menni, s közben együtt voltak. Ma már külön dolgozik férj és feleség, egymásra alig van idő. Este a szülők már olyan fáradtak, hogy sokszor előbb alszanak el, mint a gyerekek. Nagyon oda kell figyelni az egymással a kapcsolatunkra, nem szabad, hogy a család felfalja a házasságot, ami családdá teszi a körülöttünk élőket.

A család, a házasság az örömhír – mondta szent II. János Pál pápa. Nem temetni való, nem a múlté, hanem a jövő, a remény. Örülünk kell, hogy egy olyan társadalomban élünk, amely már elkezdte nagyon tudatosan védeni, erősíteni a házasságot és a családot. Amiért a NOE kezdetektől küzdött, az ma már társadalmi szinten valósul meg. Az Egyház mindig családbarát volt, s a családbarát kormány és társadalom nagy ajándék ma a magyaroknak.

A hét ideji mottója, „Ezerszer is igen” azt sugallja, hogy nem elég egyszer kimondanunk, hanem naponta többször is igent kell mondanunk a házastársunkra. Egy házassági évforduló sem csak nosztalgizásból áll, hanem az élő, naponkénti elköteleződés ünnepe.



BÍRÓ LÁSZLÓ
volt családreferens püőpök

Házasság hete, 2021:

„ANYU, UGYE, TI ELSŐK VAGYTOTK APÁVAL?” – KÉRDEZTE VÁRATLANUL TŐLEM A NYOLCÉVES KISLÁNYOM EGY MÁJUSI NAPON. ÉRTETLENÜL NÉZTEM RÁ, DE AZTÁN ESZEMBE JUTOTT, MIRE IS GONDOLHAT. PÁR NAPPAL KORÁBBAN HALLOTTA, HOGY A TESTVÉRE OSZTÁLYÁBAN AZ EGYIK KISFIÚ SZÜLEI ELVÁLTAK. AKKOR MAGYARÁZTAM EL NEKI, MI AZ A VÁLÁS, ÉS HOGY MA MAGYARORSZÁGON SAJNOS MAJD NEM MINDEN MÁSODIK PÁR HÁZASSÁGA VÁLÁSSAL VÉGGÖDIK. KÉT NAPIG EMÉSZTETTE A HALLOTTAKAT, UTÁNA FELTETTE A SZÁMÁRA LEGFONTOSABB KÉRDÉST: „UGYE, TI NEM »MINDEN MÁSODIK« PÁR VAGYTOTK, UGYE TI NEM FOGTOTK ELVÁLNI...?”

Egyetlen pár sem úgy indul neki a közös életnek, hogy előre betervezi a válás időpontját. Hasonló indulás után miért olyan különböző mégis a kimenet? Hogy van az, hogy egy pár krízisbe kerül és „minden második pár lesz”, a másik pár pedig nem?

A fenti kérdés azonban pontosításra szorul: valójában minden pár át-megy kríziseken, miközben a nyolc közül az egyik családi életciklusból a másikba lép át, csak éppen nem biztos, hogy tud róla. Ezeket a kríziseket szakszóval normatív kríziseknek nevezzük, mert természetes velejárói annak a folyamatnak, amelynek során például a serdülőkorú gyermeket nevelő család eljut a gyermekét kibocsátó család helyzetébe, miközben számos feladatot teljesít. Tudomásul veszi új szükségletek megjelenését (pl. a fiatal nagyobb távolságigényét a szülőktől), ezekhez új viselkedésformákat keres, a változást a családi rendszer egészére kiterjeszti, nem utolsó sorban feldolgozza a veszteségeket, mert minden fejlődési lépés veszteséggel is jár (pl. a felnőtt gyermek elköltözésével kiürül a ház), s lemond a „meghaladott” jóról (pl. a szülők már nem láthatják akkor a gyermeküket, amikor csak akarják).

Miközben haladunk az életciklusokon át, akcidentális krízisek, azaz nem várt, megterhelő életesemények is változtatásra, alkalmazkodásra készítetik a családot: beteg gyermek születése, egy családtag halála, a munkahely elvesztése, történelmi vagy természeti katasztrófák – ide, az akcidentális krízisek közé sorolható a koronavírus-járvány is.

Mi segíthet abban, hogy egy pár, egy család a maguk természetességével bekövetkező vagy a váratlanul rászakadó viharokon is úrrá legyen? Sok-sok minden: elsősorban a reziliencia, azaz a rugalmasság,

továbbá adaptív megküzdési stratégiák, jó családi minták, megfelelő pénzkezelés, szociális háló stb.

A Házasság hete, az elköteleződés ünnepe kapcsán a párkapcsolati kommunikáció két olyan elemét emeljük ki – mi-tudat és érzelmi támogatás –, amelyek segítenek, hogy ne csak napsütésben, hanem szakadó esőben is képesek legyünk megmaradni egymás elfogadó közelségében.

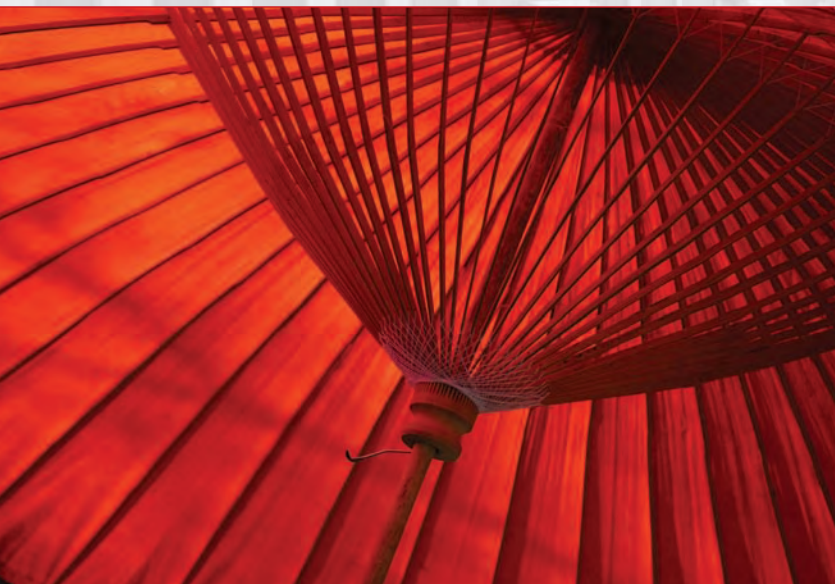
NAPSÜTÉSSEN ÉS ZIVATARBAN IS EGY ESERNYŐ ALATT

A párkapcsolat elején sok pár átéli azt a különleges, nagy fokú egymásra hangoltságot, amelyet együtt építenek fel, s amelyben egy időre háttérbe szorul az én és a te, s előtérbe kerül a mi, ezzel párhuzamosan otthonra lel a szerelem. Az elköteleződést követően megérkezve a csecsemőt nevelő, majd kisgyermekes életciklushoz, különösen sokat profitálnak azok a párok, akik ezt a mi-tudatot párként és szülőként továbbra is meg tudják őrizni.

Csakúgy, mint Nóra és Tamás, az a kisgyermekes fiatal házaspár, akik a feleség indítványára kerestek párterápiás segítséget, hogy megküzdjenek új szerepeikkel, bár problémájukat közel sem „növesztgették” oly régóta és oly nagyra, mint a terápiás segítséget kérő párok általában. Tamás többször is elmondta: számára mennyire fontos, hogy Nóra jól érezze magát mellette s a kapcsolatukban. A mi-tudat mindkettejük kommunikációjában markánsan megjelent, tisztában voltak a másik értékeivel, ezeket gyakran meg is fogalmazták. Emellett saját egyéni céljaikat, vágyaikat a közös célokkal jól láthatóan sikerült egyensúlyban tartaniuk.

A kapcsolatuk értékelése másként is megmutatkozott: miközben beszéltek, Nóra és Tamás gyakran fordult egymáshoz, figyelték egymás kommunikációjára s nyíltan reagáltak is rá. Nemcsak verbálisan, hanem viselkedésükben is összhang mutatkozott, akkor is, ha online térben találkoztunk. De nemcsak ők, még a lakásuk is ezt a belső rendezettséget tükrözte: hogy ez a pár olyan, mint két összeszokott teniszjátékos, akik nem egykönnyen hagyják magukat megverni párosban.

A figyelmünk odaajándékozásával ugyanis nap mint nap azt kommunikáljuk a párunknak, hogy *te fontos vagy nekem*, a kapcsolatunk fontos nekem, ez pedig a pár tagjai között olyan láthatatlan tőkét, tartalékot hoz létre, amelyhez hozzá lehet nyúlni, amikor nehéz időszakok jönnek.



„Ezerszer is igen!”



BARÁTH MÁRTA

Tudtad? John M. Gottman pszichológus újházások kommunikációját megfigyelő utánkövetéses vizsgálataiból tudjuk, hogy azok a párok, akik a kutatás kezdetén átlagosan 86 százalékban a párjuk felé fordultak, amikor a társuk erre vonatkozóan felhívást intézett hozzájuk, hat évvel később is együtt voltak. Ellenben azok a párok, akik később elváltak, mindössze a kérések 33 százalékban fordultak párjuk felé a vizsgálat kezdetén. A kutató szerint ezek az első látásra bagatell apróságok nagyban befolyásolják a párkapcsolat jövőjét. (John M. Gottman – Nan Silver: A jól működő házasság 7 alapelve, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2016.)



FÖLDCSUSZAMLÁS A MÉLYBEN

Teodóra és János nehezebb utat járt be. 2020 tavaszára érzelmi tartalékaikat már réges-rég felélték, párként is megszűnt köztük a kapcsolat: hosszú évek óta külön szobában aludtak, miközben mindketten a másik közelsége után sóvárogtak. Nehezítette a helyzetet, hogy szülőként sem volt összhang köztük, gyermekükkel szemben nem egyszer ellentétes elvárásokat fogalmaztak meg. Kiváló minőségű pár voltak, mégis időbe telt, mire kiderült, mikor is keletkezett az első repedés, az a kötődési sérülés, amely közéjük állt s egyikükben felülírta a *mi* iránti vágyat.

Ez a földcsuszamlás tehát az érzelmek szintjén következett be egy olyan, változékony időjárással jellemezhető életesemény során, amely a nőkben gyakran ébreszt elbizonytalanodást, félelmet, amikor különösen fontos, hogy a férj elérhető és válaszkész legyen: ez pedig a várandósság, a szülés, az anyává válás időszaka. Teodóra tele volt aggodalommal, s egyre inkább kérte-követelte férje támogatását, aki viszont mind jobban igyekezett kitérni Teodóra elől; egyébként sem értette, mit vár tőle a párja. Felesége egy idő után feladta, visszavonult a magányába, János pedig egyedül maradt a tehetetlenségével, és ezeket a mélyebb érzéseket sosem tudták egymással megosztani, feloldani. Ekkor érte el őket a koronavírus első hulláma alatt a bezártság, amit tetézték a krónikus beteg szülőként való aggodalmak és a felerősödő kapcsolati nehézségek.

Az elkötelezett mi-tudat, az érzelmek szintjén is megélt és megosztott közös élmény tehát a jelenlegi járványhelyzetben is összeköt és megerősít párként. Ha pedig nem ez történik, hanem párkapcsolati krízis keletkezik, akkor tekintsük azt lehetőségnek: a kapcsolatunk éppen most léphet egyet előre – akár ugrásszerűen is –, magasabb fejlődési szintre. Ehhez az a nulladik lépés, hogy elhiggyük, amire idézett párkapcsolati szakértőink is biztatnak: van hatalmunk a kapcsolatunk alakulása felett!

BARÁTH MÁRTA

kommunikációs szakember, pár- és családterapeuta-jelölt



Tudtad? A 2021-es Házasság hete könyve Mihalec Gábor pár- és családterapeuta Viharálló szerelem című kötete, amelyben a szerző azt kutatta több mint 1200 magyar pár részvételével, hogy mi különbözteti meg azokat, akik sikeresen megküzdöttek a koronavírus-járvány első hulláma alatt a kijárási korlátozások okozta bezártsággal, azoktól, akiknek ez nem sikerült. A vitális párok, akik képesek voltak egymással hatékonyan megosztani gondolataikat és érzéseiket, könnyebben túlélték a nehéz hónapokat, a kapcsolatuk akár még gazdagodott is. A kutatás a kapcsolati reziliencia további meghatározó elemeként veszi számba (a kommunikáción és érzelmi támogatáson felül) az intimitást, a pénzhez való viszonyt, a konfliktuskezelést, a közösen megélt hitet, a rendezett életteret és a személyes ápoltságot. (Mihalec Gábor: Viharálló szerelem, Harmat Kiadó, Budapest, 2021.)

Kommunikáció a szavakon túl

KI NE HALLOTTA VOLNA MÁR AZT A MONDATOT ÉLETE PÁRJÁTÓL: NEM AZ A BAJ, AMIT MONDTÁL, HANEM AHOGY MONDTAD! DE MI VAN AZ AHOGY MÖGÖTT? ENNEK JÁRUNK UTÁNA.

Bizonyára már számtalan esetben megtörtént velünk, hogy egy ismerkedő beszélgetés során, néhány perc alatt kialakult bennünk egy kép a beszélgetőpartnerünkről. Lehet, hogy szimpatikusnak találtuk, de az is lehet, hogy tartózkodónak, vagy akár nagyképűnek. Ez azért van, mert benyomásunkat nem csupán a beszélgetés során kapott információkból és adatokból nyerjük, hanem abból, milyen összképet nyújtott számunkra a társunk.

Mi van a szavakon túl?

Szavainknál jóval többet árulnak el érzéseinkről és szándékainkról a mozdulataink, az arckifejezésünk és a testtartásunk. Verbális közléseinket csaknem minden esetben nonverbális kommunikáció kíséri. Gondoljunk bele, ha a nyílt szóbeli kommunikáció valamilyen ok miatt nehéz (nagy a háttérzaj, a partnerek között nagy a távolság stb.), akkor a beszédet, a beszélgetést a nonverbális jelzések (mosoly, mimika, tekintet, gesztus, mozgás, testtartás változásai stb.) helyettesíthetik.

Egy nő és egy férfi között sok érintkezés nonverbális jelzések cseréjével kezdődik, amely jelezheti az egymás iránti érdeklődést anélkül, hogy egy szót is szólnának egymáshoz. A nonverbális jelzések fontosságát bizonyítja, hogy egyes kutatások szerint az ember teljes közlésrendszerének csupán 7%-a kizárólag szóbeli, 38%-a vokális (ideértve a hangszínt, a hanghordozást stb.), és 55%-a nem szóbeli, sőt nem is a hangadással összefüggő jelekből áll. Tehát sokkal inkább arra figyel a másik, hogyan mondjuk el a mondandónkat. Ezért is baj, ha nem értünk a másik testbeszédének lefordításához, mert így akár félre is



értelmezhetünk egy-egy üzenetet. Ha viszont képesek vagyunk a beszélgetőpartnerünk gesztusait, mimikáját, mozdulatait értelmezni, akkor akár a magunk javára is fordíthatjuk a beszélgetést.

Hallom, amit mondasz, nem értem, amit csinálsz

A szokásos párbeszéd sebessége körülbelül 100–200 szó percenként. Ugyanennyi idő alatt egy átlagos személynek mintegy 800 szó jut eszébe. Gyakorlatilag ezeknek a ki nem mondott gondolatoknak és érzéseknek a megnyilvánulása a testbeszéd. A testbeszéd dekódolásához a legtöbb ember csak ösztönösen ért, mégis azt mondják, hogy a nők alaposabb megfigyelőképességüknel fogva jobban érzékelik és sokszor képesek is értelmezni a mozdulatok üzenetét.

Ugyanakkor a magatartáskutatók óva intenek attól, hogy csupán az egyes megnyilvánulásokat értelmezzük, mert ezeket csak összefüggéseikben szabad vizsgálni. A testbeszédben ugyanis minden egyes mozdulat külön jelentéssel bír, ami csak együtt értelmezve áll össze az igazi üzenetté. Például széles körben elterjedt vélemény, hogy ha valaki az orrát vakargatja, akkor biztosan hazudik. Vagy ha a kezeit összefonja, akkor az illető fél vagy ideges.

Ezek azonban erős címkék. Inkább azt figyeljük meg, hogy az egyes helyzetekben hogyan változik partnerünk testbeszéde. Ha a beszélgetés folyamán negatív jeleket érzékelünk, próbáljuk tudatosan megfigyelni, hogy vajon ezek a jelzések ismétlődnek-e, illetve más jelek megerősítik-e azt az érzelmet, amire a negatív jelzés utal. Például, ha valaki egyfolytában hátradől a széken, miközben beszélünk hozzá, jelentheti azt, hogy fölényes vagy arrogáns. De könnyen előfordulhat az is, hogy csupán fáradt, és így kényelmes neki.





VINICZAI ANDREA

Szeretném, ha egy nyelvet beszélnék

Mindannyiunk vágya, hogy az üzenet, amit a kommunikációval átadni szeretnénk pont ugyanazt az információt adja, és ugyanazt a hatást váltsa ki a beszélgetőpartnerünkben is, amit mi is szeretnénk volna. Ezért érdemes figyelni arra, hogy kerüljük az ellentmondásos üzeneteket. Ellentmondás a kommunikációban több szinten lehetséges. A verbális és nonverbális kommunikáció ellentétben állhat akkor is, amikor párunk kérdésére úgy válaszolunk, hogy „Semmi bajom!”, miközben magunkban fortogunk a dühtől, és félig elfordulva karba tett kézzel álldogálunk. De ellentmondhatnak úgy is egymásnak verbális szinten a szavaink, amikor úgy bőkolunk a párunknak, hogy abban el van rejtve némi él is: „Örülök, hogy Te csináltad ma a vacsorát – épp itt volt az ideje.”

LEGGYAKORIBB TESTBESZÉD-JELZÉSEK

BIZALMAT KELTŐ JELEK

- Mosolygó szemek
- Bizalmas kézfogás
- A test, a térd, a láb azonos irányba mutat
- A hang árnyalása

VISSZATETSZÉST KELTŐ JELEK

- Lefelé irányuló tekintet
- „Csonttörő” kézfogás
- Hátra dőlés és a fej hátra billentése
- Csúcsot formáló kezek

A BEHÓDOLÓ MAGATARTÁS JELEI

- Ideges babrálás, játszadozás
- A száj és a szem eltakarása
- Kevés szemkontaktus
- Görnyedt testtartás
- Csendes, tétova beszéd
- Esedező mosoly

A DOMINÁNS MAGATARTÁS JELEI

- Összefont karok, merev testtartás
- Széttárt lábbal ülés a széken
- Mindkét kéz tenyérrel lefelé az asztalon
- Ujjal mutogatás

Ne feledjük, mozdulataink, gesztusaink színesítik, pontosítják és személyesebbé teszik, sőt érzelmileg kiegészítik beszédünket. Azonban attól leszünk mások számára érthetőek és hitelesek, ha szóbeli és nem szóbeli kommunikációnk összhangban van.

VINICZAI ANDREA
tréner, coach



Beszélő tárgyak

A múltunk üzenete

KÉZZEL ÍROTT LEVELEK, FEKETE-FEHÉR ÉS SZÍNEZETT KÉPESLAPOK - MINTHA EGY LETÚNT KOR EMLÉKEI LENNÉNEK. BIZONYÁRA SOK CSALÁD ŐRIZ A NAGYSZÜLŐKTŐL, DÉDSZÜLŐKTŐL NÉHÁNY MEGSÁRGULT LEVELEZŐ- VAGY KÉPESLAPOT. ÉRDEMES FORGATNI ŐKET!

Nemcsak a különleges, gyönyörű írásképmiatt, hanem a szóhasználat, stílus miatt is. Telis-tele vannak udvariassággal! Micsoda megszólításokkal illették a levelek címzettjeit! A leányok, szépmeményű kisasszonyok, úrhölgyek... egy letúnt világ szavai, kifejezései köszönnek vissza a lapokról, melyeket leginkább a szépirodalom őríz. A levelek írói magázzák a címzettjüket, a megszólításokból kiolvasható a tisztelet.

A huszonegyedik század chatelő, e-mailező gyerekeinek már-már mókás olvasni a régi sorokat, hiszen alig maradtak olyan frázisok, melyeket ma is használnánk. Kezeit csókolom? Ezt a kifejezést a nagypapák talán még használnák, a fiatalok már a csókolomot is alig... A huszadik század első feléből fennmaradt levelek csupa olyan udvarias szófordulattal vannak tele, melyek kifejezik a levélíró tiszteletét címzettje iránt, legyen az akár szülő, akár rokon, akár a rózsás reményű kedves.

Ma már szinte az a természetes, hogy jóformán mindenkit tegezzünk. Pedig néhány évtizede az alapvető elvárás még a magázás volt. Sokan hallhattuk még, ahogyan szüleink magázzák nagyszüleinket, rokonaikat. De magázták régen a papot, a tanítót és a szomszédot is, a kisgyermek is a szüleit és mindenkit, aki egy generációval, azaz 10 évvel idősebb volt. A beszélt nyelvben a magázás az embertársunkat megillető tisztelet kifejezésének módja volt, de hova tűnik mindez napjainkban?

Népi kultúránk gazdag gyűjteménye nemcsak a beszélt és írott nyelvű kommunikáció emlékeit őríz meg, hanem számos olyan szokást, melynek üzenetértéke lehet. A népművészetben és a népszokásokban minden jelentéssel bírt. Ezt a jelrendszert a közösségek tagjai az anyanyelvükkel együtt sajátították el, és természetes volt számukra. Az év eleji vagy a farsangi időszakból számos olyan nem verbális jelzést találunk, mellyel üzenetet közvetítettek az emberek. Szokás volt például köszönteni az újsztenédőt. Azt tartotta a hagyomány, hogy ha először férfiember lép be a házba, az szerencsét hoz az új esztendőben, ha asszony, akkor az nem sok jót ígér.

Belépve a házba, a látogatóval kommunikáltak a tárgyak is – például

több helyen ismert volt a kontyos szék. Ez üzenetet hordozott a betérő számára – ha a kontyok egymás felé néztek, béke volt a házban, ha ellenkező oldal felé álltak, akkor bizony jobb volt nem feltartani a háziakat. Köztudott, hogy mindennel kommunikálunk, akár anélkül is, hogy megszólalnánk. Ha egy találkozóra pontosan vagy éppen késve érkezünk, alkalomhoz illően, vagy alul-, esetleg túllőtözött jelenünk

meg, más-más üzenete van. A hagyományos faluközösségekben is megvoltak az alkalomhoz illő viselet íratlan szabályai.

Például a farsangi bálók napjain a Veszprém megyei Márkón kötött rendje volt a ruhák színének, mintájának: vásárnap – fehér blúz, fehér szoknya, fekete kötény; hétfőn – lilás-kék blúz, barna szoknya, fekete kötény; kedden – fehér blúz rózsaszín szalaggal, vagy ciklámen blúz, fehér szoknya, fekete kötény.

A farsang az 1950-es évekig a lakodalmak fő időszaka is volt. A házasságkötés minden esetben templomi esküvőt is jelentett, amelyet megelőzött a házasság kihirdetése. Ekkor a jegyesek a ruhájukon is jelét adták, hogy esküvőre készülnek. A menyasszony jelölt jegykendőt viselt a derekán, a vőlegényjelölt a ruhája zsebébe szintén jegykendőt tűzött. „Kinek varrod babám azt a hímzett kendőt? Neked varrom, hogy legyél szeretőm...” – őrzik az Őszel érik babám kezdetű népdal sorai. A leánykérés után jegyváltásra került sor a szerelmesek között. A leány kaphatott tükrös mézeskalács szívet, kendőt, kapatisztítót, csigacsinálót, sulykot, mángorlót, tükröst, ez településenként, családonként változott volt. Az eladósorban lévő lány készíthetett





L. KARSAI HENRIETT



SZERDAHELYINÉ LŐRINCZ NÓRA

jegyesének díszszebkendőt/jegykendőt, hímezhetett inget. Nem gyűrűvel jegyezték el egymást, hanem hasznos, a közös életükhöz, a házimunkákhoz használatos, ám díszesen faragott, évszámmal és monogrammal ellátott darabokkal.

Ezeket a tárgyakat, viseleteket ma múzeumok őrzik, helyüket újabb szokások vették át. A szerelmesek gyűrűt váltanak, és a leánykérés sem elsősorban a szülőktől való áldáskérést jelenti.

A farsangi időszak végét jelentő hamvazószerda lezárja a lakodalmi, báli főszezont. Hamvazószerdán régi szokás szerint minden katolikus az ünnepi mise után sorba állt hamvazkodni. A pap által a hívek homlokára rajzolt kereszt szavak nélkül mondja el, hogy életmódot vált a hívő ember, 40 napig a nagyböjt előírásai szerint fog élni. Ezt a húsvét oldja fel egy újabb, a közösség számára kommunikatív szokásgyakorlással, a komálással. Ennek a többnyire lányok körében elterjedt szokásnak (mely előfordult fiúk esetében is) jelentősége az, hogy még gyermekkorban kötött barátokból komákká válnak, és egy egész életre szóló barátságot kötnek.

A mátkálás, aminek komatál-vitel elnevezése is ismert, a felnőtt, házasságra lépő és gyermekáldással gyarapodó családok körében volt szokás. A közösség-szervező munka eredményeként ma újjáélesztett komatál- vagy komakosár-vitel évtizedes barátságokon alapult. A gyakran egész életüket a hagyományos közösségükben leélő emberek ritkán változtattak lakóhelyet, ha csak nem kényszerítették rá őket. Ezért a gyermekfejjel tett ígéret betartható volt. A közösség minden tagja választott magának komát, a családja mellett is volt kire számíthatnia, ha segítségre volt szüksége.

A „szótlanul is beszélő alkalmak” sora folytatódik a jeles napokon, de a hétköznapi életben is. A következőket éppen csak megemlítjük.

L. Karsai Henriett a veszprémi Laczkó Dezső Múzeum néprajzosa, a Szellemi Kulturális Örökség Igazgatóságának Veszprém megyei referense. Fő feladatának a néphagyományok éltetésének ösztönzését, valamint a népszokások, a közösségek identitását meghatározó kulturális javak megfigyelését, gyűjtését, dokumentálását tekinti. Legfontosabb számára a családja, híven őrzi a dédiktől, nagymamáktól kapott tudást, intelmeket, a tárgyi és szellemi örökségüket.



Fotó: O. Jakócs Péter

- A párválasztás témakörénél maradvá húsvétkor ma már teljesen mindegy, hogy melyik fiatalember, milyen tojást kap, ám korábban bizony komoly jelentéssel bírt, hogy a leány milyen tojást adott a locsolni érkező legénynek. Szavak nélkül, szimbolikusan fejezte ki a szimpátiát a legény iránt, vagy jelezte neki, hogy nincs értelme az udvarlásnak.
- A májusfa kürtölte világgá, ha egy háznál eladósorban lévő lány élt. Ezeknek a szokása kisebb közösségekben még tetten érhető, de a szokás gyakorlása már átalakult.
- Az emberek viselete az 1900-as évek közepéig a társadalmi rangot, családi állapotot és vagyoni viszonyokat is jelezte.
- Az emberélet végső állomásának és a hagyományos temetői nyughelynek a jelzései, a síremlékek is meséltek a megboldogultról, a kopjafák faragásai az értő „olvasó” számára az elhunytól számos dolgot elárultak.



- Szól a harang naponta többször is, ám néha meglepően intenzíven megszólalva rendkívüli eseményt (halálesetet, tűzvészt, nagy megtiszteltetést) adott/ad hírül.

Népművészetünk telis-tele van üzenetet hordozó elemekkel, jelek rendszerével. Jelen cikkünkben ezekből igyekeztünk felvillantani néhányat, rávilágítva a téma komplexitására és kimeríthetetlen gazdagságára.

L. KARSAI HENRIETT
SZERDAHELYINÉ LŐRINCZ NÓRA

Szerdahelyiné Lőrincz Nóra okleveles kulturális mediátor, a Nemzeti Művelődési Intézet Veszprém Megyei Igazgatóságának módszertani referense. Művelődési központban is dolgozott, számos gyermekeknek, családoknak szóló rendezvényt bonyolított le. Háromgyermekes édesanya, NOE-tag. Családjukban a hagyományörzés a mindennapok része, gyermekei aktívan táncolnak, középső lánya népi éneket és zenét tanul.

Kommunikáció és önismeret avagy hogyan támogassuk a kamaszok identitáskeresését

HA MEGKÉRNÉNEK BENNÜNKET, HOGY A SAJÁT VAGY A GYERMEKEINK KAMASZKORÁT JELLEMEZZÜK, AKKOR VALÓSZÍNŰLEG TÖBB-
SÉGBEN LENNÉNEK AZOK A JELZŐK, AMELYEK INKÁBB ENNEK AZ IDŐSZAKNAK A MOZGALMAS ÉS LELKILEG MEGTERHELŐ MIVOL-
TÁRA MUTATNAK RÁ. EZ NEM MEGLEPŐ, HISZEN A FELNŐTTÉ VÁLÁS KAPUJÁBAN A SERDÜLŐK SOKSZOR KÉTSÉGBE VONJÁK AZOKAT
AZ „IGAZSÁGOKAT”, AMELYEKET KORÁBBAN A SZÜLEIKTŐL KÉTELKEDÉS NÉLKÜL ELFOGADTAK, ÉS KERESIK AZOKAT A VÁLASZOKAT
ÉS ÉRTÉKEKET, AMELYEKEL IMMÁR SAJÁT DÖNTÉSÜK ALAPJÁN MEGKEZDHETIK FELNŐTT ÉLETÜKET. MINDEZ ÓHATATLANUL A KÖR-
NYEZETÜKKEL ÉS ELSŐSORBAN A SZÜLŐKKEL KIALAKULÓ KONFLIKTUSOKKAL JÁR EGYÜTT, AMELYEKNEK MEGFELELŐ KEZELÉSE
EGYARÁNT AZ Ő ÉS A SZÜLEIK SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSÉNEK MOZGATÓRUGÓJA LEHET. CIKKÜNKBEN AZT SZERETNÉNK MEGVILÁGÍ-
TANI, HOGY SZÜLŐKÉNT AZ ÖNISMERETÜNK ÉS A KOMMUNIKÁCIÓNK MIKÉNT VÁLHAT ERŐFORRÁSUNKKÁ A GYERMEKEINK IDEN-
TITÁSKERESÉSÉNEK TÁMOGATÁSA SORÁN.

Erik Erikson neves pszichoanalitikus szerint személyiségünk egész életen át tartó fejlődése alapvetően nyolc szakaszra osztható, és mindegyik során szembesülünk egy életfeladattal vagy krízissel, amelynek megoldási módja hatással lesz a későbbi életünkre. E szakaszok egyike a kamaszkor (kb. 12-18 éves kor között), amikor Erikson szerint az identitásunk kialakulása jelent kihívást. Ha a serdülő ebben az időszakban sikeresen veszi az akadályokat, akkor az identitása megszilárdul és biztonsággal tud továbbhaladni az immár felnőtt életútján. Ahhoz, hogy szülőként gyermekeinket ebben támogatni tudjuk, jó szem előtt tartani olyan jelenségeket, amelyek egyébként nemcsak a kamaszok vonatkozásában, hanem általában is az emberekkel való kommunikációnkban érvényesülnek.

MIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI?

Amikor emberi kapcsolatainkban mások problémáival szembesülünk, gyakran nagy a kísértés, hogy azokra mi találjunk megoldást vagy tanácsokat adjunk. Sokszor így van ez a gyermekeinkkel is. Ezzel azonban nem feltétlenül a javukat szolgáljuk, hiszen kész „receptekkel” elveszünk tőlük a lehetőséget, hogy maguk találják meg a helyes megoldást, kipróbálják magukat az életben és felelősséget vállaljanak a döntéseikért és saját magukért. Tanácsok helyett sokkal nagyobb értéke lehet, ha értő figyelemmel fordulunk feléjük. Ilyenkor a saját

meggyőződéseinket félre téve, érdemes nyitottan és elfogultság nélkül meghallgatni őket, megfigyelni a saját érzéseinket és elképzelni azt, hogy a helyükben az adott nehézséggel szembesülve mi hogyan éreznénk, gondolkoznánk. Engedjük meg nekik, hogy a mi hiedelminktől függetlenül tapasztalhassák meg a világot (ilyen hiedelem lehet például az, hogy „az életben a jó dolgokért meg kell szenvedni!”). Ennek érdekében tegyük félre a korábban kialakított meggyőződéseinket, és lehetőleg csak beszélgessünk a gyermekeinkkel, ne pedig kijelentsünk vélt vagy valós igazságokat és frázisokat. Az utóbbiak helyett érdemes inkább kérdezni: mi a céljuk, hova akarnak eljutni, miben támogathatjuk (és ezáltal hogyan lehetünk számukra jó és elfogadható szülők)?

Abban, hogy ítélezésmentesen tudjunk odafigyelni a beszélgetőpartnerünkre, nagy segítségünkre lehet, ha minél jobban ismerjük saját magunkat. Jó önismeretünknek köszönhetően a gyermekeinknek is hitelesebb támogatást tudunk adni, hiszen a visszajelzéseinket a korábban szerzett, esetlegesen negatív tapasztalataink nem fogják befolyásolni, rosszabb esetben torzítani. (Például ha a szülőt kamaszkorában szerelmi csalódás érte és tisztában van saját magával, akkor önmagában a korábbi rossz élménye miatt nem fogja a gyereket lebeszélteni a fiatalkori ismerkedésről.) Egy kamasz szülőjének lenni felfogható úgy is, mint lehetőség az önismeretünk mélyítésére, és ezáltal a személyiségünk fejlesztésére. A felnőtté válás küszöbén álló serdülővel való kapcsolat, a beszélgetések, és a közös élmények feldolgozása révén mi magunk is többé válhatunk, és új nézőpontokkal gazdagodhatunk.

Általában is, de szülőként különösen fontos a hiteles kommunikáció, hiszen az esetek többségében a szülő a gyerek legfontosabb referenciaszemélye. Ahhoz, hogy a mondanivalónk hiteles legyen, és az üzeneteink célba érjenek, fontos, hogy őszintén és nyíltan beszéljünk arról, amit gondolunk és az érzelmeinket is kifejezzük. Az általunk használt szavak, a non-verbális jelzéseink (pl. arckifejezés) és a hangszínünk összhangja elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyermekeink számára megbízható





DR. KOVÁCS PETRA



maguk mögött a támogatásunkat abban az időszakban is, amikor a helyüket keresik a világban. Ez vonatkozik a külső megjelenésükre is (öltözködés, hajviselet), amelynek változtatása szintén az identitáskeresésük része. A kapott visszajelzések alapján módosíthatnak belső értékeiken és külső megjelenésükön, de fontos, hogy ebben szabadságuk legyen, az ő döntésük legyen. Engedjük meg, hogy a környezet támogatásával saját éazonosság tudatuk alakuljon ki. Amennyiben a szülők és a gyermekek kapcsolata szeretetteljes, akkor a gyerekek önszántukból szívesen követik a szülői mintát.

és kiszámítható támaszt jelentsünk. Ha ugyanis nem kongruens az, amit mondunk azzal, ahogyan azt mondjuk, akkor ez zavart kelthet bennük. (Például hiába mondjuk azt, hogy „Most őszinte leszek veled...” ha eközben a testbeszédünk és a hangszínünk arról árulkodik, hogy mégsem teljesen azt mondjuk, amit gondolunk. A beszélgetések során bátran osszuk meg velük az érzelmeinket, mivel ezzel erősítjük bennük is, hogy partnerként kezeljük őket, másrészt pedig az érzelmek kifejezése hitelesíti a kommunikációkat.)

Az értő figyelem gyakorlása, az önismeretünk mélyítése és a hiteles kommunikáció sokat segíthet tehát abban, hogy a társas érintkezés során komfortosan érezzük magunkat mi és azok is, akikkel kapcsolatba kerülünk. Szülőként pedig az említett erőforrások birtokában olyan pozitív érzelmi közeget teremthetünk, amelyben a gyermekeink elfogadva érzik magukat.

De mi az, amit még tehetünk a serdülők út-, érték- és identitáskeresésének támogatása érdekében?

A POZITÍV VISSZAJELZÉSEK, A MINTÁK ÉS AZ ÉRTÉKEK JELENTŐSÉGE

Abban, hogy kivé válnak a gyermekeink, nagy szerepük van a környezetüktől (szülőktől, tanároktól, kortárs csoportoktól) kapott visszajelzéseknek és annak, hogy abból mit fogadnak el magukra nézve. Ha hiteles tükröt tartunk, és amikor csak lehet, pozitív visszajelzéseket adunk nekik, akkor jó eséllyel pozitív lesz az énképük, magas színvonalú az önfogadásuk és optimistán indulnak majd a felnőtt életük felé. Mindez nem azt jelenti, hogy indok nélkül dicsérjük őket, de szülőként fontos, hogy a gyermekeinkben észrevegyük azokat az értékeket, amelyek támogatandók és ezekre ráerősítsünk. Ha pedig valamilyen elakadnak, akkor mutassunk nekik választási lehetőségeket, hogy kiválaszthassák, amelyiket követni szeretnének.

Fontos, hogy teret engedjünk a kamaszok egyéni törekvéseinek és érezhessék, hogy önmagukért, feltétel nélkül elfogadjuk őket. Érezzék

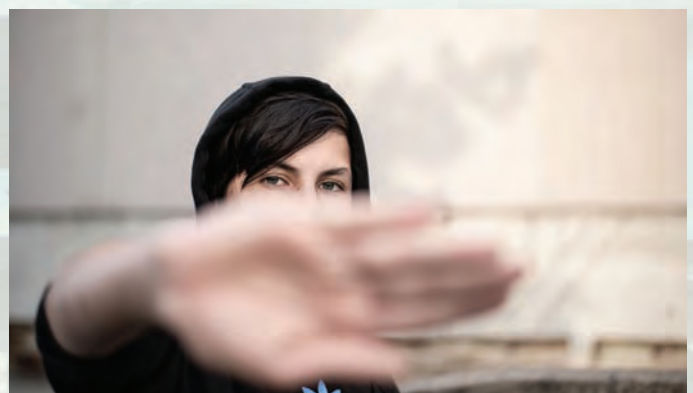
A jó kapcsolat alapja a kölcsönös elfogadás, ugyanis az ellenállás vagy dacoskodás az ellentartásból nyeri az értelmét. Minél erősebben ellentartunk a serdülők törekvéseinek, ők nagy valószínűséggel annál intenzívebben fogják védeni a saját álláspontjukat. És ha nem engedünk, akkor egyre inkább csak a kortárs csoport értékeire fognak hagyatkozni, ami nem feltétlenül problematikus, de a szülők által közvetített értékek ilyen módon való „kiesése” minden bizonnyal szegényebbé teszi a kamasz által választható értékek körét.

Éppen ezért ebben az időszakban különösen fontos időt szánni az olyan értéktisztázó beszélgetésekre (mit jelent a szeretet, a boldogság, az elfogadás, az önmegvalósítás stb.), amelyeknek során a gyermekeinkkel megosztjuk a véleményünket és a tapasztalatainkat, de nyitottak vagyunk az ő nézőpontjuknak és észrevételeiknek befogadására is. A nyílt és őszinte párbeszéd azért is fontos, mert a véleményütköztetések, az azok révén kialakuló közös értékek és közös élmények válhatnak a legbiztosabb támaszunkká az identitásuk kialakításában.

DR. KOVÁCS PETRA
pszichológus, jogász

Felhasznált irodalom: Erikson, E. H. (1994). Identity and the life cycle. WW Norton & Company.

Mehrabian A. (1972). Nonverbal communication. New Brunswick and London: Aldine Transaction



Mit üzenünk öltözködésünkkel, avagy kommunikáció és ruhatárunk

Sokszor hallok tini lányaimtól, amikor számomra fura ruhadarabokat öltenek magukra, hogy „nekem ez a stílusom”. Egyrészt próbálnak különbözni társaiktól, akaratlanul is az öltözködésükkel kifejezni érzéseiket és gondolataikat a világról, keresik az útjukat, másrészt ezzel megpróbálnak hasonló gondolkodású társaikhoz tartozni. Reménykedem benne, hogy egyszer szelídül majd ez a végletes „csak fekete, csak nadrág, csak dzseki, bakancs” időszak, de addig is próbálok a saját magam ruhatárával nőiességet és színeket csempészni tudatalattijukba. Amikor reggelente válogatjuk a szekrényből aznapi ruháinkat, nem is gondolunk arra, mennyi mindent árul el öltözködésünk rólunk mások számára. Amíg a tiniknél az általuk viselt ruhákról leginkább arra lehet következtetni, milyen zenéket és filmeket szeretnek, és a fiatal felnőtteknél a fő szempont a praktikuság, addig a kor előrehaladtával egyre inkább a munkahelyi dress code határozza meg mindennapi öltözködésünket. Felnőttként egy-egy különleges alkalomra szánt ruhadarabot kellő körültekintéssel választunk meg, megtisztelve ezzel családunkat, barátainkat és embertársainkat. Gondoljunk csak arra, amikor az első randevúra készülünk, vagy amikor babalátogatóba érkezünk, vagy elismerést veszünk át a nyilvánosság előtt.

Életünknek bármely szakaszában igaz azonban, hogy jól akarjuk magunkat érezni abban, amit viselünk, vannak kedvenc színeink és ruhadarabjaink, stílusunk. Napjainkban szinte minden divatosnak számít, amit viselünk, és szerencsére mindenki számára megfizethető egy alapruhatár összeállítása, egy-egy elhasználdott darab lecserélése. Ma már a legtöbb ember tudatosan válogatja össze ruhatárát, nemcsak „felkap” valamit. Úgy is tekinthetünk az öltözködésre, mint kiterjesztett ÉN-ünkre, hisz ez a legjobb módja annak, hogy meséljünk magunkról, gondolatainkról és érzéseinkről, egyszerűen életünkről. Össeállításunkban próbálunk hétköznapi és ünnepibb darabokat is bemutatni.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA, VALAMINT TRIXI, TITA ÉS TIMI

Pamutchino 9995 Ft



Nyomott mintás
kapucnis felső 6995 Ft



Ing nyakkendővel 2990 Ft



2 db-os pamutszett 6495 Ft



Pamut
garbópulóver 7995 Ft



Bőröv 4495 Ft



Twill ingdzseki 9295 Ft



2 db farmerjogger 6995 Ft





DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



Rakott ruha 9295 Ft



Pamutdsörzė felső megkötővel 3495 Ft



Enyhén párnázott szédzseki 6995 Ft



Tregging 3995 Ft



Testreszabott blézer 9295 Ft



V-nyakú ruha 9295 Ft



Rakott twillszoknya 12995 Ft



Légies sál 2495 Ft



Válltáska 6495 Ft

A vonalú twillszoknya 3995 Ft



Lehet fenntartható is, ami szép



VETLÉNYI ALMA DIVATTERVEZŐ FENNTARTHATÓ ALAPANYAGOKKAL, SZABÁSZATI HULLADÉK NÉLKÜL DOLGOZIK. RUHÁIT A JÁTÉKOSSÁG, AZ ELEGANCIA ÉS A NAGYVONALÚ, RENDHAGYÓ FORMAVILÁG TESZI KÜLÖNLEGESSÉ. ALMA 2016-BAN ROBBANT BE A DIVAT VILÁGÁBA, DE AZÓTA MÁR A LEGNAGYOBBAK ELISMERÉSEIT IS BEZSEBELTE, SŐT 2019-BEN A FORBES BEVÁLASZTOTTA „30 SIKERES MAGYAR 30 ALATT” LISTÁJÁRA. ISMERKEDJÜNK MEG A FIATAL TEHETSÉGGEL!

– Kivételesen szép neved van. Mi inspirálta a szüleidet a névadáskor?

A története is szép. Úgy alakult, hogy az orvosok úgy gondolták fiú leszek, így a szüleim nem igazán készültek lány névvel a születésemig. Fiút vártak, és elneveztek Jonatánnak. Ami érdekes, hogy mégsem ezért lettem Alma, habár köztudottan létezik egy olyan alma típus, aminek a neve jonatán. Mindenki meglepetésére lány érkezett, így pár perc alatt nevet kellett adni nekem. Édesapám előszeretettel ad fantázianevet a szeretteinek és édesanyámat akkoriban Almának becézte. Így esett a választás a szüleim szerelméből fakadó névre, ami az Alma.



– Mi vonzott a divatszakma felé?

A vizuális művészetek állnak az érdeklődési köröm középpontjában. Édesapám festőművész, édesanyám pedig többek közt egyéni megrendelésekre készített ruhadarabokat már gyerekkoromban is. Ezáltal én is bevonódtam az alkotás örömébe, és az öltözködés is meghatározó szerepet játszott a mindennapjaimban, jó értelemben. Különleges darabokban jártunk a húgommal gyerekkorunk óta, eleinte a szüleineknek köszönhetően. Előszeretettel vásároltak olyan egyedi, nyugati márkáktól nekünk, amiket csak másodkézből lehetett beszerezni akkoriban itthon. Azt hiszem ez a szemléletmód vezetett oda, hogy az önkifejezést az öltözködésen keresztül tudom leginkább megvalósítani.

– Mi jellemző az 'Alma Vetlényi' márkára?

A márka az értékek megőrzéséről szól mai, modern világunkban. Fenntartható divatmárkaként a hulladékmentesség központi szerepet játszik a folyamatokban. Mindezt a különböző életkorú nőknek megfelelő időtálló design, etikusan előállított alapanyagok és hulladékgazdálkodás mentén megvalósuló gyártási folyamat jellemzi.

– Hogyan merítesz inspirációt a családoból és az élményeidből?

Nagyon figyelek, talán így. Intenzív megfigyelő vagyok.

Amit úgy érzek, akár vizuális, akár belső érzelmi élményről legyen szó, vagy éppen meghatározó pillanat, azt „elraktározom” olyan mélyen, hogy bármikor „elő tudjam szedni”, ha az alkotáshoz szükségem van erre a marandó élményre, leírom, dokumentálom.

– Nyári Családkongresszusunk témája a fenntarthatóság, ami közel áll a munkádhoz is. Miért tartod fontosnak a témát?

Az értékek megőrzése ugyanúgy jelent tudatos döntéseket, mint befelé fordulást, saját érzékenységünk felfedezését, elfogadását. A fenntarthatóság is arról szól, hogy megőrizzük értékeinket, amit mindenki a maga területén, saját képességeihez és lehetőségeihez mérten meg is tud tenni apró gyakorlati





LÓDI VIKTÓRIA



megfelelni. Szerintem, ha egyre bátrabban felvállaljuk a hétköznapiakban a saját stílusunkat, akkor ezzel másokat is buzdíthatunk erre, így egy színesebb és őszintébb összkép alakulhat ki a társadalom tagjairól, ami úgy gondolom, hogy a hétköznapi hangulatunkat is pezsdíti, élénkíti.

– Van külön üzeneted a fiatal korosztály számára is?

Ne a trendeket kövessék, hanem az önkifejezésre törekedjenek az öltözködés terén is. Könnyen beleesnek abba a hibába – a közösségi média platformok hatására is –, hogy másokhoz viszonyítva magukat elkezdnek egymáshoz hasonlóan öltözködni, azt véelve, hogy amit a társukon látnak, biztosan az a „menő”. Ezzel elveszíthetik saját stílusukat, így az ellenkezőjét érhetik el azazal, ami eredetileg motiválta őket a választásban.

LÓDI VIKTÓRIA

lépéseket, változtatásokat beültetve a mindennapjaiba. Családon belül pedig ennek a tudatos gondolkodásnak a beépítése a gyakorlatba, akár egy közös, izgalmas összekovácsoló cél is lehet.

– Mit gondolsz a kultúra, az illem és a divat kapcsolatáról?

Úgy gondolom, hogy a divat a kultúra része, és kultúraformáló szerepet is betölt, illetve egymást formálja a kettő. Az illem, mint fogalom szerintem egyre inkább kopik a szótárunkból, ahogy az öltözködésben sem igazán van a hétköznapiakban szabályrendszer, a protokolláris színteret leszámítva.

– Mit üzennél a mai embereknek az öltözködést illetően?

Legyenek bátrabbak. Amikor felkelnek, azt vegyék fel, ami önmagukat tükrözi, és ne a külső elvárásoknak próbáljanak



Fotó: Albert Alianna
Smink: Liksay Csenge Gyopár
Modell: Lily_Visage Models Hungary / Lara_Eleven Models Budapest
Alma további tervei a www.almavetlenyi.com oldalon tekinthetők meg.

Könyvajánló

FÜZESI ZSUZSA: BESZÉLGETŐKÖNYV



Rendhagyó ez a képeskönyv. Füzesi Zsuzsa ezúttal is a tőle megszokott ötletes és elragadó bájjal megrajzolt állatfigurákat varázsolja eléink. Mindezt azért, hogy a gyerekek szórakozva sajátíthassák el azokat az illemszabályokat, az emberek közti viszonyban elengedhetetlen ismereteket, amelyeket kisgyerekkorban kell megtanulni ahhoz, hogy később természetes módon élni tudjunk velük. A könyv lapozgatása igazi élvezet felnőtteknek, gyerekek egyaránt.

BÁLINT ÁGNES: SZELEBURDI CSALÁD

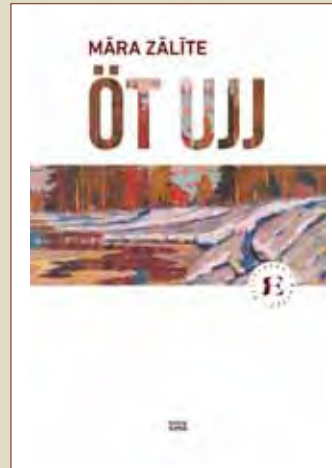
„Megbeszéltük a Radóval, hogy naplót fogunk írni, és majd, ha öregek leszünk, jót derülünk rajta” – így kezdi naplóját a tizenkét éves Laci, becsületesen bevallva, hogy a „derülünk” szót Radótól gyűjtötte, akinek nyelvész a papája, ezért igen gazdag a szókincse. Laci hűségesen beszámol a kis lakásban élő háromgyermekes Faragó család eseménydús hétköznapijairól, közben maga is sokat tesz azért, hogy ezek a hétköznapiak minél mozgalmassabbak legyenek.



MURÁNYI ZITA: (V)ÉRZŐ FA



Korszerű, 21. századi beszédmódban, aktuális témákra reflektálnak Murányi Zita versei. Panteisztikus világának fő motívumai a fák, az évszakok, a hold és a csillagok, de verseiben megjelennek és átélhetővé válnak a hétköznapiak olyan témái is, mint a reggeli kávé vagy egy véletlen találkozás egy ismeretlen fiúval, vagy épp a „Csörsz utcai fájdalomambulancia”. A Bródy Sándor-díjas szerző ötödik kötetében verseinek élettere a világ-élettér felé tángul, spirituális dimenziókba emelkedik, hogy azután visszazsúküljön ember-térré, az anyag, a formák és a lélek-szellem megnyilvánulásaiá.



MÁRA ZÁLITE: ÖT UJJ

Mára Zálite, a mai lett irodalom egyik legismertebb és legjelentősebb alakja, 1952-ben született a szibériai Krasznojarszkban. Számos rangos hazai irodalmi díj mellett 1993-ban nemzetközi Herder-díjjal tüntették ki.

A szibériai száműzetésből hazatérő lett házaspár hatéves kislánya szembesül a szülők által oly régóta vágyott Lettországgal. S miközben éli a magakorú gyermekek szokásos életét, megtanulja, hogy Szibériáról nem szabad beszélni,

hogy mik az „elvarázsolt erdő” titkai, s miért kerülnek elő bőrkötéses könyvek a trágyadombból. Álmaiban és emlékeiben pedig újra visszatérnek az „emberfarkasok”, akik elhurcolták őket. Zálite nagy beleélő képességgel és különös mozaiktechnikával teremt meg azt a gyermeki szemmel ábrázolt valóságot, amelyben csupán a költői nyelv és a meg-megcsillanó, szelíd humor enyhíti a szovjet megszállás korának komor, kegyetlen hétköznapijait.

ROCHLITZ TIBOR – ROCHLITZ ZSUZSA: A ZSIRÁF, A SAKÁL ÉS A KERESZTÉNYEK

A zsiráf – mivel a szárazföldi emlősök közül neki van a legnagyobb szíve – az erőszakmentes kommunikáció szimbóluma. A sakál pedig a hagyományos (erőszakos) kommunikációé. A sakálnyelv valamelyik dialektusát valamenynyien perfektül beszéljük. De nagyon fontos tudni, hogy a sakálnak is van szíve. Csak ő a szükségleteit tragikus módon fejezi ki. Azzal, amit mond, éppen az ellenkezőjét éri el annak, mint amit szeretne. Olyan nyelvet használ, amely akadályozza, hogy megkapja, amire szüksége van.



Ebbe a csapdába ráadásul rendszeresen belesétál. Az erőszakmentes kommunikációt tanulva a zsiráfnyelvet sajátítjuk el, de nagyon fontos, hogy kellő figyelmet szenteljünk sakálonmagunknak is. A bennünk lakó sakál a kendőzetlen reflexióival nagy segítségünkre van abban, hogy rálássunk az érzelmeinkre és ne hazudjunk önmagunknak.



Fertő-Hanság Nemzeti Park Igazgatóság

Mindig természet(I)esen!



Köszöntjük a Kedves Olvasót!

Bemutakozó írásunkon keresztül hazánk Nyugat-dunántúli régiójába, azon belül, a Kisalföld és a Nyugat-magyarországi peremvidék néven ismert tájegységekbe invitáljuk Önöket, hogy megismerjék értékeit és felfedezzék egyedi látnivalóit – itt található a hazánk ötödik nemzeti parkjaként 1991-ben alapított Fertő-Hanság Nemzeti Park. A terület sajátos helyzetéből adódóan egy nemzeti park a határ túloldalán, Ausztriában is: a Nationalpark Neusiedler-See Seewinkel létesült 1993-ban. A két nemzeti park jelképes egyesítésére, megnyitására 1994-ben kerülhetett sor. Így lettünk az ország első, határon átnyúló nemzeti parkja.



Fotó: Goda István

Ez a kiemelkedő gazdagságú növény- és állatvilággal rendelkező, a nemzeti határokon átívelő évszázados társadalmi-gazdasági és kulturális egység, a változatos etnikai összetételű lakosság formálta táj olyan közös kincs és örökség, amelyet 2001-ben a Fertő-Neusiedler See Kultúrtáj néven az UNESCO világörökségi címmel tüntetett ki.



Fotó: Mészáros Krisztina

A nemzeti park mellett az igazgatóság „gondozása” alá három tájvédelmi körzet (a soproni, a szigetközi, a pannonhalmi) és további 9 természetvédelmi terület tartozik. Ez a Győr-Moson-Sopron megye országos jelentőségű természetvédelmi területeinek, természeti értékeinek (pl: források) és emlékeinek (pl: barlangok) oltalmazásáért, fenntartásáért és bemutatásáért végzett természetvédelmi munka immáron három évtizedes – a Soproni-hegyvidéktől a Bakonyaljáig, a Szigetköztől a gönyűi, árvalányhajas homokpusztákon át a fertői szikesekig, a hansági láperdőktől a Répce-menti tölgyesekig őrzi és kezeli a rá bízott élőhelyeket és a hozzájuk kötődő növény és állatvilágot.



Fotó: Horváth Norbert

Érdemes hát időt szakítani az idelátogatásra, legyen az a nemzeti park által meghirdetett túravezetés, távcsöves madármegfigyelés, éjjeli csillagles, vagy éppen a Fertő körüli kerékpáros program, jeles naphoz köthető családi program vagy kézműves vásárok. A szárazföldi programok mellett az érdeklődők, természetesen, vízi túralehetőségek közül is választhatnak: kenus, vagy szolár/E-hajós programjaink résztvevői lehetnek.

Ha a környék felkeresését egy hétvégére vagy hosszabb időre tervezik, akkor is van miből választani, hiszen pl: a történelmi borvidék és a gasztro-élmények, az értékes műemlékek nagy száma, a táj földtani, geológiai különlegességei, erdei tematikus túra- és tanösvények, a bemutató- és látogatóközpontok az év minden szakában maradásra bírnak. Ezt helyi szálláskínálók, valamint a nemzeti park saját szálláslehetőségei is segítik, ezzel is hozzájárulva az egyéni, családi vagy csoportos szabadidős programok sikeréhez.



Fotó: Mészáros Krisztina

Az Igazgatóság programkínálatáról, látogatható tanösvényeiről, bemutató- és szálláshelyeiről naprakész információt a kedves Olvasó a nemzeti park honlapján (www.ferto-hansag.hu) talál.

Reméljük, hogy sikerült felkeltenünk érdeklődésüket és újabb lehetséges úti céllal bővíthették a természetjárók, kikapcsolódni vágyók „bakancslistáját”.



Fotó: Goda István



Fotó: Hadarics Tibor

Különleges hangulatban

AZ EVÉS AMENNYIRE INTIM, ANNIRA KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY IS. ÁM MINDEN FOGÁSNAK MEGVAN AZ ALKALMAS HELYE ÉS IDEJE. PÉLDÁUL A BOGRÁCSOZÁS VAGY A GRILLEZÉS NAGY TÁRSASÁGOT KÍVÁN. HA NINCS SOK IDŐ VACAKOLNI AZ ÉTELLEL, AKKOR BEKAPUNK EGY SZENDVICSET. HA VISZONT EGY ROMANTIKUS ESTÉT SZERETNÉNK ELTÖLTENI A PÁRUNKKAL VAGY ÉPPEN AZ ELSŐ KÖZÖS VACSORÁNKRA KÉSZÜLÜNK, AZ ÉTKEZÉSNEK IS MEGADJUK A MÓDJÁT. ÉPPEN EZÉRT OLYAN RECEPTEKET GYŰJTÖTTÜNK ÖSSZE SZÁMOTOKRA, AMELYEK KICSIT KÜLÖNLEGESEBBEK, ÍGY AZ ELKÉSZÍTETT FINOMSÁGOK KELLŐEN MEGALAPOZZÁK AZ EST HANGULATÁT.

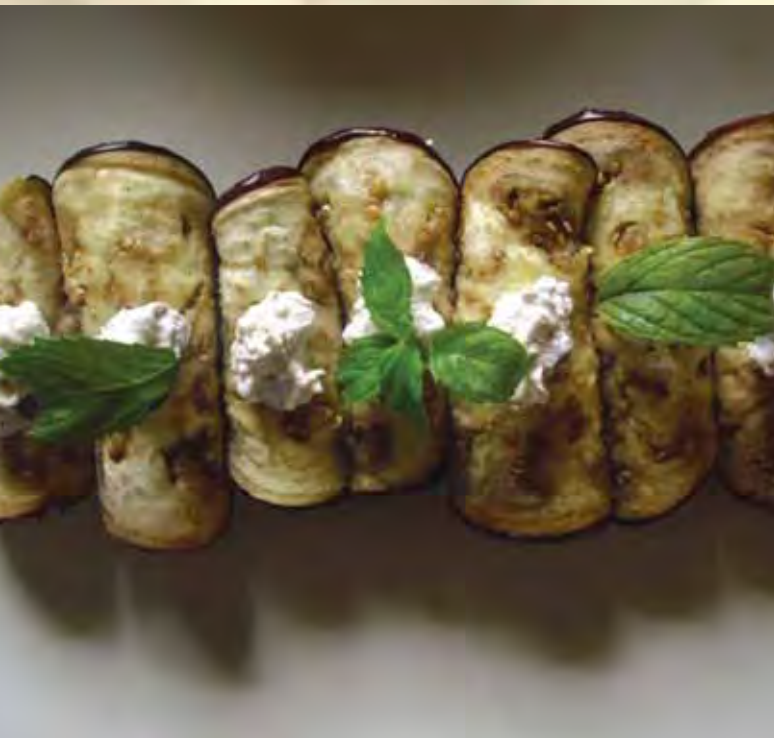
PADLIZSÁNTEKERCSEK (ELŐÉTEL)

Hozzávalók: 1 közepesen nagy padlizsán | 250 g túró | 100 g krémsajt (natúr tömlős sajtot használtam) | egy kis pohár joghurt | egy marék dió aprítva, néhány egész darab a díszítéshez | só, bors

A padlizsán szárát és végét vágjuk le, majd vékonyan karikázzuk fel. Ez nagyjából 3-4 mm vastag karikákat jelent. Sózzuk le mindkét felüket, teregessük szét egy tálcán a karikákat és tegyük félre fél órára. Ezalatt kiengedi a levét.

A töltelékhez a túrót, joghurtot, krémsajtot/sajtkrémet keverjük össze, fűszerezzük ízlés szerint és keverjük hozzá az aprított diót.

Ha letelt a fél óra, mossuk át a padlizsánszeleteket, szárítsuk meg papírtörülővel, majd kenjük át olajjal mindkét oldalukat. Ezután vagy sütőben a grill fokozaton süssük meg, vagy serpenyőben, oldalanként 2-3 percig. Végül a szeleteket töltsük meg egy-egy kanál krémmel, tekerjük fel. A tekercek tetejét díszítsük egy-egy pötty krémmel, fél dióbéllel, mentalevéllel.



ZÖLDSPÁRGA-KRÉMLEVES LAZACCAL

Hozzávalók 2 főre: 125 g lazacfilé | 1 ek. olaj | 300 g zöldspárga | 2 sonkahagyma vagy helyette 1 vöröshagyma | 1 ek. vaj | 5 ml fehérbor | 125 ml vízben feloldott ételízesítő | kisebb marék bazsalikomlevél (friss) | 100 g tejszín | 50 g párolt borsó a tálaláshoz



A lazacot megmossuk, letörölgetjük. Sózzuk, borsozzuk és forró olajos serpenyőben minden oldalról megpirítjuk. Ha kész, kiszedjük a serpenyőből és félretesszük hűlni. Közben a spárgáknak a fás részét levágjuk (a szár végéből kb. 2-3 cm-t), majd felszeleteljük. A hagymát nagyobb kockákra vágjuk. A vajat serpenyőben megolvasztjuk, a kockákra vágott hagymát üvegesre pároljuk rajta, hozzáadjuk a fehérbort és a vizet, amiben feloldunk annyi ételízesítőt, hogy ne legyen túl erős az íze. A spárgákat is rádobjuk a hagymára és puhulásig főzzük.

Ezalatt a bazsalikomleveleket kicsit összevágjuk, párat félreteszünk díszítésnek. Ha megfőtt a spárga, hozzáadjuk a felvágott bazsalikomot, a tejszínt és lepürésítjük. Ha túl sűrű, adhatunk hozzá több tejszínt vagy vizet. Gyakran kell kóstolgatni, hogy elég sós-e, elég ízletes-e. Végül még két percig összeforraljuk. Lazacdarabokkal, főtt zöldborsóval és bazsalikommal tálaljuk.



GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ
ANNA



SZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI



BEKETOV NÓRA

FŰSZERES CSIRKECOMBOK COLESLAW SALÁTÁVAL

Hozzávalók a páchoz: 1-1 tk. az alábbi hozzávalókból: fokhagyma granulátum | ha szeretjük: chili | $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ tk. az alábbi hozzávalókból: roz-maring | kakukkfű | tárkony | majoránna | őrölt koriander | őrölt gyömbér | őrölt színes bors | kurkuma | csípős fűszerpaprika | édes fűszerpaprika | $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ tk. az alábbi hozzávalókból: őrölt kömény | cayenne bors

A csirkéhez: 12 csirke alsócomb | kb. 45 g vaj | a fent leírt pácsó

A salátához: 300 g reszelt fehér káposzta (vagy fehér és lila vegyese-n), előre lereszelve is lehet venni | 1 nagyobb sárgarépa | 4 ek. nádcukor (vagy ennek megfelelő mennyiségű diabetikus édesítő-szer) | 2 ek. fehérborecet | 2 ek. napraforgó olaj | 1 fej lilahagyma | kb. 200-300 g majonéz

Először a fenti fűszerekből pácot keverünk és jól beleforgatjuk a combokat. Nagyjából 2 órára hűtőbe tesszük a bepácolt combokat. A salátához összekeverjük az olajat, a cukrot (cukorhelyettesítőt) és az ecetet. Belekeverjük a lereszelt káposztát, a vékonyra reszelt répát, az apró kockákra vágott hagymát, majd a majonézt (tehetünk bele kevés tejfölt is). Ezután jól lefedve (mert elég erős szaga van) hűtőbe tesszük, míg a csirke sül.

Ekkor elővesszük a csirkét a hűtőből és 180 fokra előmelegítjük a sütőt. Egy nagyobb tűzálló tálat kikenünk vajjal, beletesszük a csirke-combokat és megsózzuk.

25 perc sütési idő után rálocsoljuk a maradék olvasztott vajat és a combokat átforgatjuk. Újabb 25 perc után újra megforgatjuk a combokat, majd kb. 25 perc alatt ropogósra sütjük. Ekkorra a saláta is összeért.



Hozzávalók: 4 tojásfehérje | 170 g porcukor | fél ek. balzsamecet | 2 ek. kakaópor | 54 g étcsoki

A krémhez: 200 ml tejszín | 200 g mascarpone | 2 ek. porcukor | kb. 20 szem eper / mirelit bogyós gyümölcs

CSOKIS-EPRES PAVLOVA



Elkészítés:

Az étcsokit apróra vágjuk. A sütőt előmelegítjük 180 fokra. Egy 26 cm-es tortaforma alját sütőpapírral kibéleljük. A tojásfehérjét elkezdjük felverni, a vége felé adjuk hozzá a porcukrot, azzal verjük keményre. Ezután óvatosan hozzáadjuk az étcsokit, a balzsamecetet és a kakaót. A sütő hőfokát le vesszük 150 fokra. Az elkészült masszát kör alakban a tortaformába tesszük, hagyunk egy kis helyet a peremtől, hogy legyen helye növekedni. 150 fokos sütőben 55-60 percig sütjük, majd a sütő ajtaját kinyitva hagyjuk kihűlni.

Elkészítjük a krémet. Én mindig vegyesen használom a tejszín meg a mascarponét, mert akkor egészen biztosan megáll a hab és nem folyik el később sem. A tejszín és a mascarponét a porcukorral kemény habbá verjük és a kihűlt óriási habcsókra halmozzuk. Végül mehet rá az apróra vágott eper vagy bármilyen egyéb gyümölcs.

A gondolatolvasó fiú

Élt valamikor egy messzi országban egy király. De ezzel a királlyal akadt egy icinyke-picinyke kis gond: nem volt ki a négy kereke. Szegény olyan bolond volt, hogy néha azt sem tudta, hogy ő maga kicsoda. Képzelte magát vízen hajózó tengerésznek, mikor a palotája legfelső ablakából nézett ki országára; amelyet meg tengernek hitt. Vagy éppen nagy csilagásznak – mi több, azt állította, hogy ő fedezte fel a Holdat. Māskor meg cirkuszi artistának – noha olyan ügyetlen volt, hogy még két kézzel se tudott egy váza virágot elvinni valahová anélkül, hogy le ne ejtette volna.

Olyan bolond volt szegény király, hogy a népe nagy bajban lett volna, ha ő irányítja az országot. Szerencsére azonban volt neki egy talpraesett felesége és egy nagy tudású udvari tanácsadója, a kancellár, aki a kincstári pénzzel gazdálkodott. Mert pénz volt bőven a palota kincstárában, annyi, hogy Dunát lehetett volna rekeszteni belőle. Na de ez a király egy nap alatt elköltötte volna az egészet felesleges dolgokra, ha nem beszél le róla őt a királyné és a kancellár.

Az alattvalók meg jót nevettek a tökkelütött uralkodó csetlésébotlásán, és nem törődtek vele különösképpen.

Egy nap aztán különösen furcsa ötlete támadt a bolond királynak: kijelentette, hogy nincs olyan emberfia, aki kitalálná azt, hogy mi jár az ő fejében. Talán még az ördög se jönne rá a titokra. Ám ha mégis volna ilyen valaki, aki még a királynál is okosabb, azt bizony ő busásan megjutalmazza: fele királyságát és gyönyörű szép leánya kezét is neki adja. Amint megtudta ezt a királyné, rémületében jajveszékeln kezdett, hogy még az ország túlsó felében is azon mulattak a földeken dolgozó parasztok:

– Édes Istenem, hát elment ennek az a maradék kis esze is?! Odaadná a királyságának a felét csak úgy akárkinek? De hogy az egyetlen leányom kezét is?! S ha valami csavargó kiötli, hogy mi jár a hites uram fejében? Egy düledező viskóban fog talán élni vele szegény kicsi leányom? – siránkozott a királyné.

De a máskor oly higgadt és megfontolt tanácsadó is elvesztette a fejét. Ő inkább az országot féltette:

– Drága Teremtőm, majd csak élél az a leány valahogy tisztességségben. De mi lesz az országunkkal? Ha valami kegyetlen zsarnok ül a mi királyunk helyére a trónra, kizavar az minket a világból is, és aztán Isten tudja, hogy mit művel az országgal és a kincstárral. Koldussá teszi az egész népet!

Próbálták rábírn a királyt, hogy gondolja meg még egyszer ezt a dolgot. Hízelegtek neki, hogy mivel nála eszesebb embert nem hordott hátán a Föld, így hát nem érdemes ilyesmikre fecsérelnie a drága idejét; úgysem találja ki senki, hogy mire gondol. A király azonban kötötte az ebet a karóhoz. S mikor megíratta írnokaival, majd kihirdette hírnökeivel a rendeletet, hogy ő, a Nagyságos Felség mit határozott; akkor biztossá vált, hogy innen már nincs visszaút.

Jöttek is a reménykedő próbálkozók, hátha megfejtik, hogy mire gondol a király. Az egyik azt mondta, hogy a palotájára, a másik, hogy a koronájára, a harmadik, hogy a távcsövére, amellyel kémlelni szokta az eget. Mind azt hitte, hogy valami egyszerű dolog lesz a megoldás. Na de ez a király nemcsak keleköttya, de furfangos is volt: amire ő gondolt, annak a létezéséről senki sem tudhatott. Volt ugyanis neki egy kis ékszeres ládikója, még az apjától, az előző királytól örökölte. Abban tartotta legféltettebb kincseit. Este, lefekvés előtt berakta a ládikót a párnája alá, reggel pedig a

dolgozószobájában lévő íróasztal fiókjának legmélyére: nem tudta így hát még a minden reggel megágyazó szobalány sem, hogy egy ilyen kis ládikát rejteget a Felség. S így bizony nem is sikerült senkinek sem rájönnie a megfejtésre.

Élt távol a palotától, vidéken egy ifjú az anyjával s apjával. Olyan szegények voltak, mint a templom egere. Pedig dolgoztak látástól vakulásig – mindhiába. Az asztalukra általában csak kenyér s puliszka jutott, húst meg csak néhanapján láttak. Meghallotta ez a fiú egy barátjától, hogy mit hirdetett ki a király az udvarban. Eszes, merész volt, úgy gondolta, szerencsét próbál, s kitalálja a király gondolatait. Ennél rosszabbul a sora már amúgy se mehet. Elköszönt szüleitől, rakott a tarisznyájába kenyeret, hagymát, egy kevés szalonnát, hozzá friss vizet, s

útnak indult.

Harmadik napja vándorolt már, élleme is igencsak fogytán volt, amikor össze-találkozott egy vén koldus-asszonnyal. Azt mondta neki az öregasszony:

– Áldjon meg fiam a Jóisten, hogy erre jársz! Hát tudnál-e nekem adni valami enniválót, mert bizony olyan régen nem ettem már, hogy az étel ízét is elfelejtettem teljesen!



– Hogyne adnék én, öreganyám! Van nálam mindenféle finomság, sőt, még vizet is hoztam.

Azzal megkínálta az öregasszonyt, pedig neki is alig volt. Miután evett, így szólt a koldusasszony:

– Jó tett helyébe jót várj! Mit kérsz tőlem az ételért cserébe, drága fiam?

– Nem kérek én semmit, öreganyám. Amire nekem szükségem lenne, abban maga sajnos nem segíthet. A királyi udvarba tartok, hogy megfejtsem, mire gondol Ófelsége.

– No látod, mégiscsak segíthetek én neked, hiába vagyok ilyen szegény. Van nekem egy kutyám. Hűséges jószág: ő véd meg a haramiáktól, s hozza nekem a híreket szerte az országból. Mert hát tudod, hogy van ez, öreg vagyok már, szeretem a pletykákat! Ha már pénzem nincs, legalább egy kis szórakozásom legyen – kuncogott az öregasszony. Megmutatta neki aztán a kutyáját. Az fogja majd figyelni és elárulni a fiúnak, hogy mi a megoldás a rejtvényre.

Az eb ügyesen bejutott a királyi udvarba, amikor az örök nem figyeltek. Odalopózott a palota ablaka alá, s kihallgatta, amint a bolond király így beszélt magában:

– Eltelt már több mint egy hét, de még senki nem jött rá, mire gondolok! Pedig ha tudnák, hogy a párnám alatt egy kis kincsesládát tartogatok, amit megboldogult édesapám, a hajdani király hagyott hátra nekem! Én biz' megjutalmaznám azt a szerencsés legényt, aki erre rájönne, mert szavamot adtam rá.

Hallotta ezt a kutya, s rohant a szegény fiúhoz elmondani neki, hogy mire gondol az uralkodó. Megörült a legény, nem győzte ölelgetni az állatot, s neki is adta maradék ételmét s vizét. Hazaküldte az ebet, üdvözölte az öreg nénét, ő meg nemsokára megérkezett a palotába. Ott a király színe elé állt.

– Na, fiam, azt sem tudom már, hogy hányadik vagy, aki megpróbál a fejembe látni. Halljuk hát: mire gondolok? – kérdezte a király, miközben cirkuszi artistát játszva cigánykerekedett (már amennyire tudott).



– Felséges királyom! Maga nem másra gondol, mint a párnája alatt lévő kis kincsesládájára, amit édesapjától, egykori jó királyunktól örökölt.

A király éppen egy újabb cigánykerék közepette volt, de a feleletre akkorát esett, hogy majdnem kitornte a nyakát.

– Nos hát, édes fiam, nem tudom, hogy honnan jöttél rá, de a válaszdod helyes – nyögte, miközben feltápáskodott a földről. – Én pedig a szavamat megtartom; így te leszel uralkodótársam s vejem ezentűl!

Örült a legény, hogy király lesz, s elnyeri a csodaszép királyleány kezét, s örült a nép apraja-nagyja is, hogy végre valaki ilyen eszes volt, s kiállta a próbát. De nem örült neki a királyné és a tanácsadó. Mi az, hogy! Sírtak, jajgattak, dühöngtek. A királyné leányát féltette, a tanácsadó az országot. Mi lesz velük így? Miután jól kisírták magukat, s haragjuk is lecsillapodott, azt pusmogta a tanácsadó:

– Felséges Asszonyom! Mégsem hagyhatjuk, hogy ez a ninjstelen kölyök így kibabráljon velünk. Ön is tudja, hogy milyen ravasz, megfontolt ember hírében állok. Engedje meg hát nekem, hogy most én gondoljak valamire. Ha ezt is kitalálja valaki, akkor azé a fél királyság s leányuk keze. De ha nem, nem adunk semmit! Márpedig az én fejembe nem láthat senki sem, így ezen az üzleten csak mi nyerhetünk!

Meggyőzte ez a beszéd a királynét. Rávetették a királyt, hogy rendelje el, ezúttal az a kérdés, hogy a király tanácsadója mire gondolt. Aki tudja a választ, most már biz' Isten megkapja a jutalmát.

Eközben a szegény ifjú hazatérőben volt. El akarta mesélni szüleinek, hogy milyen szerencsével járt, s hogy innentől fogva király lesz; így hát nekik sem kell szűkölködniük tovább. Ment, mendegélt, amikor összetalálkozott útközben egy újabb vénséges koldusasszonnyal. Ez még öregebb s még szegényebb volt, mint az előző.

– Adjon Isten, édes fiam! Megszánnád-e néhány jó falattal szegény éhező fejemet?

– Hogyne, öreg néném! Éppen most jövök a palotából, kaptam ott jó étet, adok belőle szívesen! S nemcsak ételt kaptam! Képzeld, én találtam ki hosszú hetek után, hogy mire gondolt a mi királyunk; így elnyertem a szépséges leánya kezét és vele együtt a fele királyságot! – dicsekedett büszkén.

– Jaj, te hiszékeny, buta fiú! Te lennél az? Hát nem hallottad a híreket? Nem kapsz te semmilyen leányt, főleg nem koronát. Az aljas tanácsadója és neje telebeszélte a királynak azt az eszement fejét, hogy ne adja a királykisasszonyt tehozzád. Ehelyett azt sütötték ki azok az álnokok odafent, hogy most a tanácsadó gondol valamire, s hogyha kitalálja azt valaki, ezúttal már nem marad el a nagy nyereség.

Elképedt a fiú, szólni se tudott, úgy megdöbbsent. El sem hitte először azt, amit az öregasszony mondott. Hát már a bölcs tanácsadó is teljesen megkergült, hogy találós kérdéseket tesz fel? Meg is kérdezte, hogy honnan vesz a néne ilyen badarságokat.

– Fiacskám, lehet, hogy vén vagyok, de nem ostoba. Van énnékem egy galambom, az szállítja nekem a híreket szerte az országból. Tőle tudom, hogy pórul jártál a palotában. Na de hallgass csak ide! Segítettél rajtam; ifjúkoromban ettem utójára ilyen jót. Most én jövök. Elküldöm az én kedves galambocskámat a királyi udvarba. Az majd ott kihallgatja a tanácsadót, amikor a királynéval beszélget. A fejemet teszem rá, hogy elmondja neki, mire gondolt! Úgyis mindig együtt szövik fondorlatos terveiket.



fejemben. A bolondok próbálkozhatnak akár a világ végéig is, de rajtam ki nem fognak!

– Igaza van. Hiszen honnan sejtenék azok az ostoba fajankók, hogy maga a kincstár legapróbb kulcsára gondol, amely azt a rejtett kamrát nyitja, ahol a legértékesebb gyémánt- és smaragdkincseink lapulnak. Hallotta ezt a galamb, felkereste az ifjút és elmondta neki a megoldást. A legény örvendezett, megköszönte neki a segítséget, megetette kenyérrel, s ismét a királyi udvarba lépett.

Amikor az uralkodó meglátta, már csóválta a fejét.

– Na, már megint te vagy az, legény! Kitalálad-e, hogy mi jár most éppen az én jó tanácsadóm fejében? Ha igen, ezúttal már tiéd a jutalom! – Ki bizony én, felséges királyom! Az Ön mélyen tisztelt tanácsadója a kincstár legapróbb kulcsára gondol, amely nyitja azt a titkos szobát, ahol a legértékesebb gyémánt- és smaragdkincsek lapulnak. Helyese a felelet, drága tanácsadó uram? – kérdezte maró gúnnyal.

A tanácsadó olyan fehér lett, mint a fal. El is ájult; szerencséjére az egyik ajtónálló még éppen idejében elkapta. Mindenki megértette, hogy ez mit jelent. A szegény ifjú ismét rájött a megoldásra. Suttogni kezdtek az emberek: igazi gondolatolvasó ez a legény. Most már csakugyan övé lesz a királykisasszony s a királyság fele!

Akkor azonban felhördült a királyné. Ő aztán biztos nem adja egy ilyen toprongyos alaknak az egyetlen lányát. A legény meg takarodjon innen, amíg szépen mondják neki. A fiút azonban kemény fából faragták. Fel is szólalt a maga védelmében:

– Felséges királyné! Én mindig hű alattvalója voltam Önnek és családjának is! De úgy vélem, ami sok, az sok! Megfejtettem előbb azt, hogy mi jár a felséges királynak, majd utána azt, hogy mi jár az Ön cselszövő tanácsadójának a gonosz fejében. Azt hiszem, rászolgáltam a jutalomra.

A királyné még dühösebb lett e szavak hallatán. Már majdnem ráeresztette a fiúra az őrseget, amikor egyszer csak maga a királylány lépett elő. Nagyon megtetszett neki a fiú bátor beszéde. Kiállt a kérők, báméskodók elé, s ekképpen kiáltott fel:

– Mivelhogy az én sorsomról van szó, így hát hadd döntssem el én, drága Édesapám és Édesanyám, hogy kihez megyek hozzá! Annak a felesége leszek, aki rájön, hogy én mire gondolok! De csak három napot adok a kérdés megválaszolására. Ha ennyi idő alatt nincs olyan férfiú, aki tudja a megoldást, én bizony hozzá nem megyek senkihez, s a királyság is apám kezében marad!

Tetszett ez a szónoklat a népnek, s elvonult minden kérő, hogy elmélkedhessen arról, vajon



mire gondol a királykisasszony. Az ifjú hiába próbált ellenkezni, a tömeg elcsendesítette:

– Csitt! Majd ha most is olyan okos leszel, akkor elhisszük, hogy tényleg igazi gondolatolvasó vagy, nem pedig valami csaló! – vetették oda neki.

Nem volt mit tennie, a királykisasszony szava szent volt. A legény öröme tovaszállt, és búskomoran, orrát lógatva megindult haza, hogy ismét csak dolgozzon reggeltől estig, s segítsen otthon szüleinek.

Hazafelé aztán az országúttól nem messze megpillantott egy koldusasszonyt. Ez még vénségesebb és szegényebb volt, mint a másik kettő. Nemhogy kuttyát, galambot, még egy egeret sem tartott, mert mivel is etette volna azt, hiszen neki sem volt semmije. Foga se, talán csak kettő. Arra viszont még akadt egy kis ereje, hogy megszólítsa a legényt:

– Édes fiam, légy szíves, adj egy kis elemőzsiát nékem, mert már vagy három hete egy falatot nem ettem, s félek, itt veszek éhen!

– Adok én, öreganyám, szíves örömet adok! Most jövök a palotából, ott megvendégeltek. Ha mást nem, hát ételt legalább adtak.

Azzal elmesélte, hogy hogyan jártak túl az eszén ismét a palotában. S ő nem egy gondolatolvasó, hogy rájöjjön, vajon min gondolkozik a királykisasszony. Oda hát minden reménysége!

– Jaj, hát úgy látszik, hogy a palotában nemcsak a királynak ment el az esze, hanem mindenki másnak is – szólalt meg a vénasszony. – Mi megy odafent, valami kitalálás játék? Lehet, hogy nincs nálam szegényebb ember széles e világon, de azt bizony tudom, hogy mire gondol a királykisasszony. Mivel megmentettél az éhhaláltól, elárulom tenéked a megfejtést: a királyleány is ugyanolyan ifjú hölgy, mint akármelyik más. Neki is van szíve, mely most bizony csuda hevesen dobog. Így hát ki másra gondolna ebben a szent minutumban is, mint leendő férjére! Márpedig te leszel az, hiszen már kétszer is kitaláltad amaz kettő gondolatait. Egészen



biztosra veszi az a leány, hogy most is te leszel a nyertes!

Majd kiugrott a bőréből az ifjú, és úgy megölelte az öregasszonyt, hogy majdnem kiszorította belőle a maradék szuszt, majd loholt vissza a palotába, hogy megfelelje a kérdést. Odaállt a király elé.

– No mi az, már megint itt vagy? De leszel-e harmadjára is olyan eszes? Most aztán bebizonyíthatod, hogy igazi gondolatolvasó vagy. Mondd meg hát, mire gondol az én egyetlen leányom? – kérdezte az uralkodó.

– Rám! Rám gondol, leendő férj-urára! – vágta rá sebtében és magabiztosan a fiú.

Erre a válaszra várt a királylány. Kitérő örömeiben rögtön a fiú nyakába ugrott, és megcsókolta. Helyes volt

a válasz! Nem volt mit tenni, lányuknak már nem mert ellentmondani a király és neje, így hát hozzáadták a szegény legényhez, aki még ráadásul a királyság fele részét is megkapta ott azon nyomban.

Így történt, hogy a szegény fiúból gazdag király lett, pedig nem is volt ő gondolatolvasó. Ám ami sokkal fontosabb, hogy bebizonyosodott: másokon segíteni a legszebb emberi cselekedet. S ha nem hagyjuk cserben bajba jutott társunkat, legyen az bármilyen szegény, nem felejt el tőle telhető módon viszonzni.

De nem felejtett az újdonsült király sem: gazdaggá tette nemcsak a szüleit, hanem a három koldusasszonyt is, hogy ne kelljen éhezniük többet, amíg élnek. Az ifjú házások pedig hatalmas lakodalmat csaptak, s talán még ma is mulatnak, ha meg nem haltak.

LESETÁR DÁVID



Keress meg és karikázd be a 20 különbséget a Peti szülinapjáról készült képeken!

Keress meg és karikázd be a táblázatban az alábbi szavakat:
találkozás, béke, öröm, ebéd, együtt, anya, apa, testvér,
nagyapa, nagyanya, születésnap, kirándulás, összetartás

Írd a neveket az üres négyzetekbe!
Ábrahám, Adrián, Agóta, Alpár, Árpád, Emma, Éva, Ferenc,
Ida, István, Olga, Ottó, Pál, Rita, Robi, Tibor, Vilmos

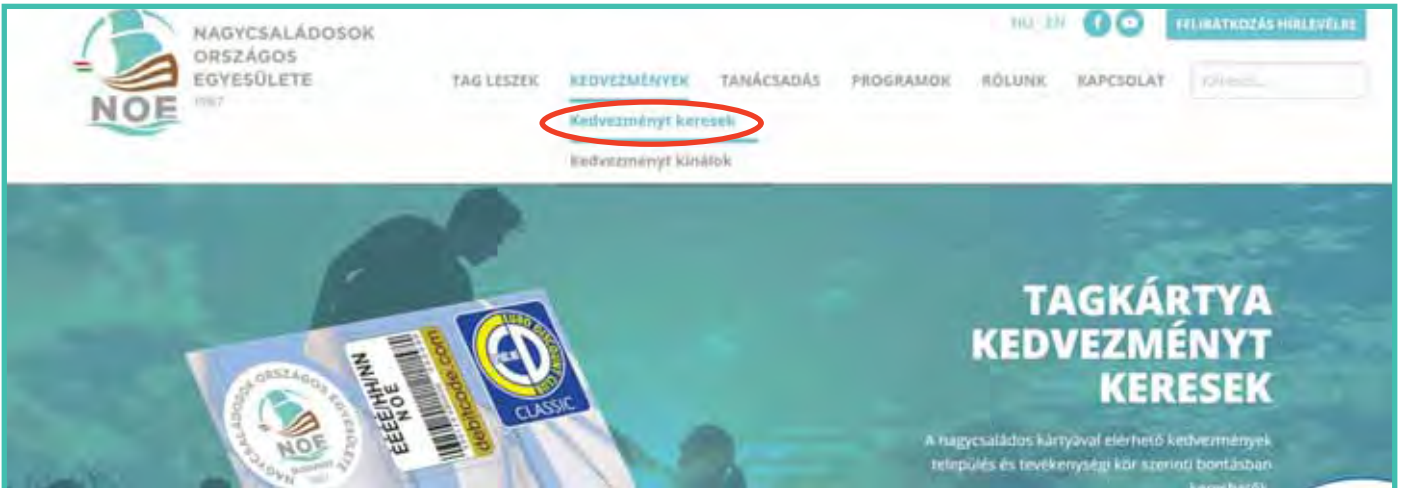


KUNCZT ORSOLYA

Megújult honlapunk!

Új keresési felület a kedvezményeinkről

MEGVÁLTOZOTT VILÁGUNK EGYRE INKÁBB ARRA ÖSZTÖNÖZ BENNÜNKET, HOGY ONLINE ÉLJÜK ÉLETÜNKET, ÍGY EGYRE TÖBB MINDENT INTÉZÜNK AZ OKOS ESZKÖZEINKEN.



Ennek a változásnak, fejlődési kihívásnak tesz eleget a NOE megújult kedvezmény-keresési felülete is. Az elmúlt évben a Kreatív Műhely segítségével fejlesztettük tovább mind a kedvezmény keresésének, mind pedig a kínálatának felületét.

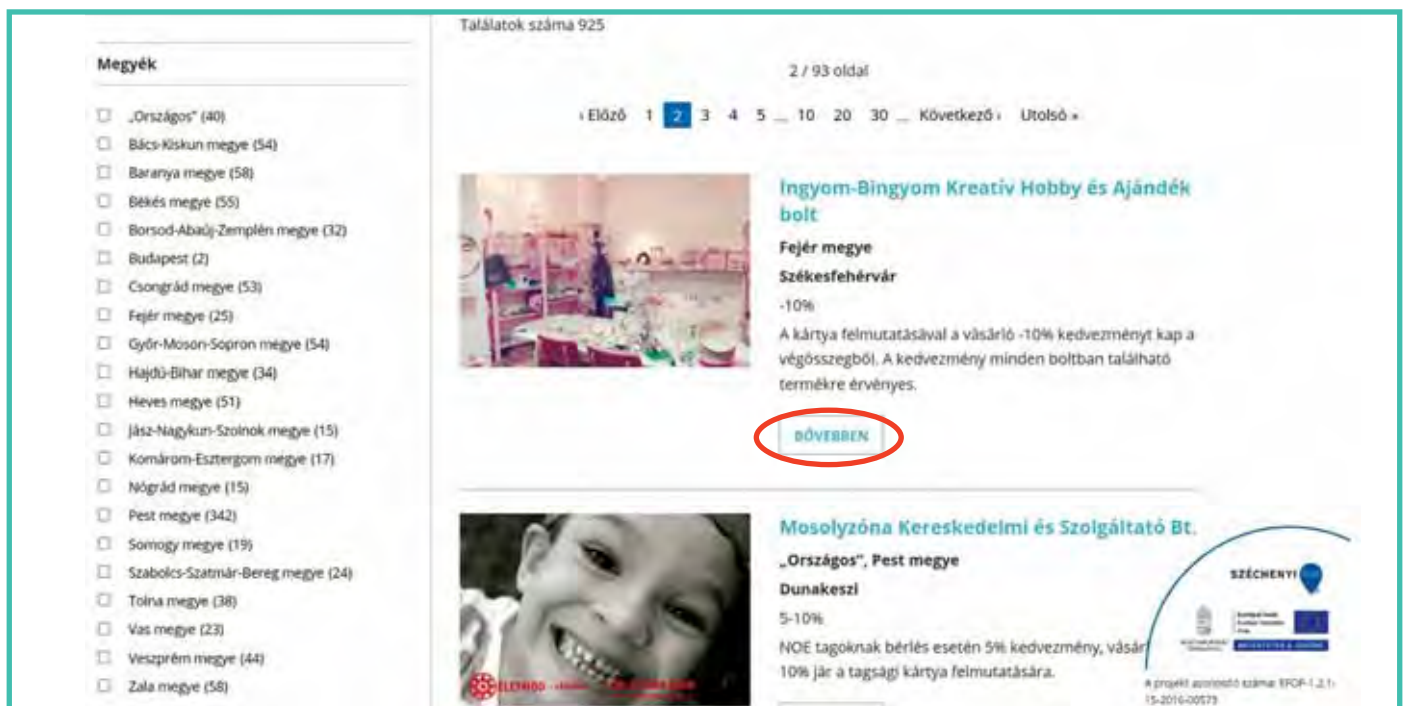
A kedvezményoldal megújulásának legfontosabb eredménye, hogy sokkal gyorsabban képes kiszolgálni a felhasználói igényeket. A szűrési feltételek könnyen átlátható rendszerben jelennek meg. Lehet szűrni megyékre, településekre és szolgáltatásokra is, így ha valaki például nyaral a Balaton-felvidéken és egy jó éttermet szeretne találni, akkor a megye/település és az étterem kiválasztásával gyorsan megtalálhatja azokat a helyeket, ahol van nagycsaládossal kedvezmény.

Újítás még, hogy a kedvezményt adó helyeket képekkel is meg lehet jeleníteni, így sokkal látványosabbá vált az oldal ezen szolgáltatása. Mindez – természetesen – mobilbarát kialakítású, bármilyen eszközről kényelmesen lehet használni.

A fejlesztések a keresőmotoroknak is kedveztek, hiszen a betöltési sebesség nagyon fontos SEO-elvárás. Másrészt minden találati oldal tartalmaz SEO-értékes elemeket: címet, leírást, képet, linket. (Mátai Judit leírása alapján)

Sikeres keresést és kedvező lehetőségeket kívánok a NOE kártya kedvezményeivel!

VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA



A pontok bűvöletében



LÓDI VIKTÓRIA

EGY KEDVES KOLLÉGANŐM RÉVÉN SZEREZTEM TUDOMÁST A PONTOZÁSRÓL, MINT ÚJ KREATÍV KIHÍVÁSRÓL. KIDERÜLT, HOGY A HOBBI BOLTOKBAN MÁR KAPHATÓK IS A SEGÉDESZKÖZÖK, MELYEK EGYÉBKÉNT NEM TÚL RAFINÁLTAK, MINDÖSSZE ÁTMÉRŐJÜKBEN KÜLÖNBÖZNEK EGYMÁSTÓL. A LÉNYEG NEM IS AZ ESZKÖZÖKÖN VAN, HANEM SOKKAL INKÁBB A SOK-SOK PONTBÓL ÖSSZEÁLLÓ, HARMÓNIAÁT ÉS SZÉPSÉGET SUGALLÓ VÉGEREDMÉNYEN. TAPASZTALATBÓL MONDOM, HOGY AZ ALKOTÓ FOLYAMAT OLYANNYIRA MEGNYUGTATÓ AZ EMBER LELKÉNEK, HOGY – RECEPT NÉLKÜL – BÁRKINEK CSAK AJÁNLANI TUDOM ☺.

A dotillizmus néven ismert technika eredetét az ausztrál őslakosokig vezetik vissza, akik pöttyökkel festettek. Manapság ez a modern technika annyira egyedi irányt hozott létre, hogy önálló festési technikaként hivatkoznak rá. Jelenleg három irányba indulhatunk el, ha szeretnénk kipróbálni a pontozó technikát.

PONTOZÁS AKRILFESTÉKKEL ÉS PÖTTYÖZŐ TOLLAL



fel a felületre. A színek kiválasztása és a pöttyök méretének változtatása, esetleg egymásra festése adja a munka dinamikáját és játékosságát.

Ezt a technikát alkalmazhatjuk mandala készítéséhez vagy bármilyen felület díszítéséhez. Egyszerű akrilfestékkel megrajzoljuk a segítő vonalakat vagy esetleg sablont használunk, majd kisebb-nagyobb pöttyökkel és pontokkal kifestjük a mandalánkat. Sokféle felületre dolgozhatunk (kavics, karton, vászon, üveg, kerámia, bőr, textilá stb.), de célszerűbb először kavicson vagy kartonon kipróbálni magunkat. Ha az már jól megy, „szintet ugorhatunk”, és jöhet egyéb felület is. A pöttyöző toll segítségével különböző átmérőjű pontokat vihetünk

Elsőre ajánlatos bejelölni a közép-pontot, majd a segítő vonalakat, melyek mentén haladunk. A pöttyöző tollat határozottan, függőlegesen kell a felülethez érinteni, így a festék egyenletesen oszlik el.

Kellékek:

- akrilfesték
- akrilfesték hígító (nagyon sűrű festék esetében használható)
- pöttyöző toll – különböző átmérőkkel
- festőpaletta – több szín egyidejű használatához
- ceruza (vagy akrilceruza, toll, kréta a felülettől függően az alapvonalak megrajzolásához)
- ecset – az alapszín festéséhez
- fültisztító pálcika és rongy – a felületek tisztítására és a hibák kijavítására

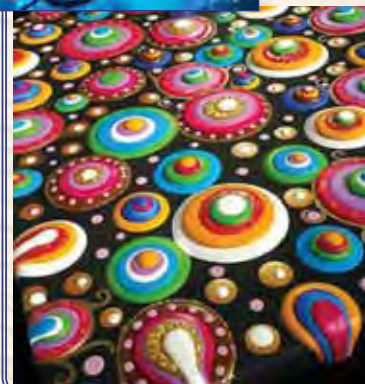
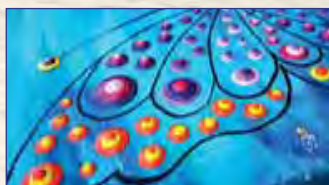
Ha textil felületen dolgozunk, fontos, hogy ügyeljünk a textilfesték száradására, és arra, hogy mereven rögzítsük a felületet.



PONTOZÁS BLOB PAINT-TTEL

Ha különleges 3D hatású munkákat szeretnénk készíteni, próbálkozhatunk az ún. blob paint-tel is. Ebben az esetben azonban nagyon kell ügyelnünk a száradási időre is, hiszen a különböző átmérőjű pontok egymásra helyezésekor a színek nem szabad, hogy összekeveredjenek.

Ebben az esetben flakonból visszük fel a festéket vízszintes felületre, s a száradási idő a pontok vastagságától függ. Először mindenképpen próbadarabon próbálkozunk, mielőtt élesben alkalmaznánk.



PONTOZÁS GYÖNGYTOLLAL

Még nehezebb dolgozni gyöngytollal, de a varázslatos gyöngyház hatás érdekében megéri kísérletezni. Különleges alkalmakra – pl. meghívóra, ültető vagy ajándékkártyaként – alkalmazhatjuk. Külön előnye, hogy textil és bőr felületen is bátran használható.



Kívánok szívmengetető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Forrás: <https://rayher.hu/otlet/tudj-meg-tobbet-a-pottyozo-festesrol>, <https://pontozottvilag.hu/>

Képek: Benedek Szilvia munkái és Pinterest

Örömhír



Újabb taggal bővült 2020. június 1-jén, pünkösdhétfőn a Felsőszolcai Nagycsaládos Egyesület. **Szűcs Zente Tibor** (2480 g, 50 cm) negyedik gyermeként érkezett szülei és testvérei nagy örömeire.



Örömmel tudatjuk mindenkivel, hogy 2020. október 8-án megérkezett a Felsőszolcai Nagycsaládos Egyesület legifjabb tagja, **Filyó Dávidka** (4250 g, 55 cm) apa, anya és testvére, Hanna nagy örömeire.



Istennek hála és dicsőség: **Papp-Leveleki Hanga** (3850 g, 58 cm), Nagyon várta őt nővére, Léna és szülei, Tünde és Szabolcs.



Örömmel tudatjuk mindenkivel, hogy felsőszolcai egyesületünk új kis taggal bővült. **Sztankura Luca** 2020. július 20-án, negyedik gyermeként érkezett a családba, testvérei és szülei nagy örömeire.



Nagy örömmel tudatjuk, hogy 2020. november 11-én egy kislánnyal bővült a nagykönyvi Kovács család. **Kovács Dorka** 3620 grammal és 54 centivel jött világra. Szülei és három bátyja nagyon boldog a leánykával.



Egy kis élet érkezéséről számolunk be: a Balázs családba született 2020. június 17-én Balázs-Szabó Júlia és Balázs Béla harmadik gyermekeként – nagy szeretettel köszöntjük **Balázs Gergőt!**



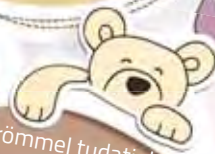
Nagy örömmel adjuk hírül, hogy családuk 2020. december 3-án ismét bővült. **Gecsey-Horváth Balázs** érkezését három nővére és szülei, Krisztina és Pál is nagyon várták.



2020. december 3-án érkezett közénk nagykőrösi egyesületünk új kis tagtársa: **Bene Gertrúd**, Bene Márk és Simon Kinga negyedik gyermekeként, két bátyuskája és nővére nagy-nagy örömeire! Gratulálunk a családnak és kívánunk nagyon hosszú boldog életet, jó egészséget!



Örömmel köszönti legifjabb tagját, **Bodrogi Pétert** a Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete. Jó egészséget kívánunk az egész családnak!



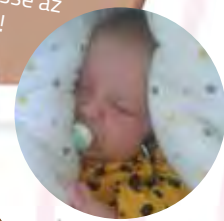
Örömmel tudatjuk, hogy megérkezett szolnoki egyesületünk új tagja. **Sinka Bendegúz** 2020. október 6-án jött világra anyukája és apukája harmadik gyermekeként. Isten éltesse az egész családot!



Örömmel mutatjuk be **Juhász Ferikét** (4530 g, 53 cm), aki 2020. december 17-én látta meg a napvilágot. Isten éltesse az egész családot!



A nevem **Pálok-Ney Róza** és 2020. december 15-én családuk negyedik gyermekeként láttam meg a napvilágot. Testvéreim, Ágost, Sára és Ders, valamint szüleim már nagyon vártak engem.



2020. július 9-én megszületett **Bakki-Nagy Róbert**, családuk 4. csodababája. Testvérei nagyon várták, azóta sokat szeretgetik, puszilgatják



Büszke nagyszülőkként örömmel tudatjuk, hogy 2020. szeptember 27-én megszületett legnagyobb gyermekünk családjában az első unokánk, **Szák Noémi** (3270 g, 49 cm), akit a „nagynénik” is már nagyon vártak. Üdvözlettel: a Szák család

