



# KONFLIKTUSKEZELÉS NÉGY FÜLLEL

Az eltérő vélemények, igények és szükségletek megjelenése természetes része a kapcsolatoknak. Bár többnyire ódzkodunk tőle, vagy igyekszünk elkerülni, esetleg a szőnyeg alá söpörni, s főként a családon belüli nézeteltérések esetén legalább a külvilág előtt titkolni, a konfliktusok felbukkanása valójában nem a kapcsolat minőségéről ad információt, sőt, mind a kapcsolat, mind a saját személyes életünk fejlődhet a különbözőség következtében kialakuló párbeszéd során.

## ◆ KAPCSOLATBAN

A pszichológia tudományának számtalan kidolgozott módszertana van a lelki betegségek gyógyítására, de ha mélyükre nézünk, akkor egyetlen rendkívül egyszerű mondatban foglalhatjuk össze ezek hatásmechanizmusát: a lényeg maga a kapcsolat. A kapcsolatokban megtapasztalt élmények és tapasztalatok adnak értelmet és jelentést életünknek, vagyis maga a kapcsolat az, ami gyógyít.

Talán éppen ez az egyik oka annak, hogy elbizonytalanodunk, amikor a hozzánk legközelebb álló emberekkel konfliktusba keveredünk. Ilyenkor általában megjelenik a szégyen, a sebezhetőség és az elutasítástól való félelem. Mi lesz, ha kiderül, hogy tévedtem, hibáztam, hogy a másik (már) nem szeret, hogy nem érdelek szeretetet, hogy nem vagyok elég jó? Így nincs más választásunk, mint felvenni a kesztyűt, harcolni, és bebizonyítani, hogy elég jók vagyunk, nekünk van igazunk, a másik téved – vagy homokba dugni a fejünket, és inkább nem beszélni a konfliktusról, azaz elmenekülni. Ez utóbbi egyrészt magakadályozza, hogy megoldjuk a nehézségeket, másrészt megnyitja az utat a különböző függőségek irányába is. Ennek azonban nem kellene így lennie. A konfliktusok ugyanis nem arra mutatnak rá, hogy nem vagyunk elég jók, vagy rossz a kapcsolat, csupán arra, hogy valami nem jól működik, de lehetőségünk van a párbeszédre, és arra, hogy együttesen megoldást keressünk, majd pedig közösen változunk és fejlődünk.



### ÉRTÉKES ÉS SEBEZHETŐ VAGYOK

Brene Brown kutatásai szerint azokat az embereket, akik úgy érzik, hogy szeretik őket, és tartoznak valahová, az különbözteti meg azoktól, akik csak vágnak erre, hogy érdekesnek tartják magukat a szeretetre. Ez a belülről jövő önértékelés adja meg a bátorságot, hogy fel merjék vállalni a tökéletlenségüket, véleményüket, merjenek önmaguk lenni, lemondjanak az irányításról, képesek legyenek elsőként kimondani, hogy szeretlek; bocsánatot kérjenek vagy bizalmat adjanak, holott tudják, hogy a kapcsolatokra nincs garancia. Ha elég jónak érezzük magunkat, ha tisztában vagyunk azzal, hogy a tökéletlenségünk ellenére érdekesek vagyunk a szeretetre, többé nem lesz szükségünk arra, hogy ezt bizonygassuk, nem kell kiabálnunk, érvelnünk, és mindenáron győznünk a konfliktusok során.

A konstruktív konfliktusmegoldás első lépése tehát, hogy képesek vagyunk empátiával tekintetni saját esendőségünkre, illetve elfogadjuk, hogy nem

irányíthatjuk a másik embert, és nem jósolhatjuk meg a dolgok végkimenetelét.

Ez a hozzáállás egyrészt rendkívül sebezhetővé tesz, másrészt viszont szükséges ahhoz, hogy valakihez tartozzunk. Brown szerint mindez megéri, hiszen „úgy tűnik, a sebezhetőség a gyökere az örömeink, a kreativitásnak, a valahova tartozásnak és a szeretetnek is”. Persze elmene-külhetünk a sebezhetőség elől, de ezzel elzárjuk magunkat a jó dolgoktól is.

### ÉRTŐ SZÍVVEL ÉS ÉRTŐ FÜLLEL

A konfliktusok rendkívül hasznosak és produktívak lehetnek, de ehhez szükséges, hogy a célunk ne a győzelem legyen, hanem a konfliktus mögötti igények megértése. Lényeges, hogy ne harccal (támadással és védekezéssel) vagy meneküléssel próbáljuk megoldani a problémás helyzetet, hanem együttműködő és a megoldásokat kereső párbeszéddel. Ennek gyakorlati megvalósításához érdemes megfontolni néhány alapelvet.

## 1. Ismerjük el a konfliktus létezését, és foglalkozzunk a nézeteltérés mögött meghúzódó eltérő szükségletekkel!

Susan Heitler szerint a konfliktusok megoldásának első gátja, ha el sem ismerjük létezésüket. Fontos, hogy a konfliktus felvállalása pozitív hangnemben történjen. A következő lépés, hogy feltárjuk, milyen aggodalmak, vágyak és szükségletek húzódnak meg a háttérben. Igazi megoldás csak ezek ismeretében születhet. Amikor például arról vitázunk a párunkkal, hogy milyen autót vásároljunk, érdemes végiggondolni, hogy ez a konfliktus valójában miről is szól számunkra. „Miért szeretném ezt a típusú autót? Ő miért szeretné a másik típust? Miért fontos számunkra ez a konfliktus?” Lehet, hogy nekem az a célom, hogy olyan autónk legyen, amivel könnyen lehet parkolni a zsúfolt városban, ő pedig olyat szeretne, ami a pillanat törtrésze alatt gyorsul fel 100-ra. Ha jobban körbenézünk, talán találunk olyan típust, ami mindkettőnk igényét figyelembe veszi, de ha fel sem tárjuk a vágyaink mögött húzódó igényeket, soha nem fogjuk megtudni. Természetesen nem minden konfliktus esetén születhet olyan megoldás, ami mindkét felet teljes elégedettséggel tölti el, de sokszor sikerrel alkalmazható a fenti technika.

## 2. Ne legyünk mártírok!

Ha a gyerekkorunk során azt tapasztaltuk, hogy akkor vagyunk szerethetők, akkor kapunk megbecsülést és elismerést, ha olyannyira önzetlenek vagyunk, hogy feladjuk saját magunkat, ha soha nem szegülünk ellen, és szó nélkül végrehajtjuk, amit elvárnak tőlünk, akkor könnyen belecsúszhatunk abba, hogy a felnőtt kapcsolatainkban sem vállaljuk fel őszintén az igényeinket és szükségleteinket. Az áldozatszerep megakadályozza az intimitás megélését, és keserűséggel, folytonos panaszkodással, valamint manipulációval jár együtt. Érdemes megtanulni, hogy miként tudjuk őszintén kifejezni érzéseinket és igényeinket, illetve hogyan tudunk bizonyos helyzetekben nemet mondani.

## 3. Legyünk hitelesek!

Ha a nonverbális és verbális kommunikációnk nincs összhangban, elveszítjük a hitelességünket, és még inkább megnehezítjük, hogy tisztán lássunk az amúgy is kusza konfliktus közepette. Amikor a „Mi a baj?” kérdésre duzzogva azt válaszoljuk, hogy „Semmi”, és elvárjuk a másiktól, hogy olvasson a gondolatainkban, megakadályozzuk az őszinte párbeszédet.

## 4. Nyugodjunk meg!

Zaklatott lelkiállapotban, a másikat túlkiabálva nehéz konstruktívan beszélgetni és olyan megoldást keresni, ami mindenkinek megfelel. Érdemes először lecsillapodni, akár szünetet is kérhetünk, amíg megnyugszunk. Fontos, hogy ez ne jelentsen egyet a konfliktus elkerülésével, amikor a „békeség kedvéért” vagy más ürügyből kifolyólag elmenekülünk a probléma megvitatása elől (például egyszerűen kisétalunk a szobából). Ilyenkor tájékozassuk a másikat is arról, hogy mi történik: „Szükségem van egy kis időre, hogy megnyugodjak. Mivel nagyon fontos nekem, hogy találjunk egy olyan megoldást, ami mindkettőnknek megfelel, ezért amint lehiggadtam, szeretném folytatni ezt a beszélgetést.”

## 5. Ugyanarról beszélünk?

A vita hevében könnyű belecsúszni abba a hibába, hogy felelevenítsük az összes eddigi megoldatlan konfliktusunkat, és felhánytorgassuk minden fájó emléket, amit a másik okozott nekünk. Éppen ezért győződjünk meg arról, hogy ugyanarról a konfliktusról beszélünk-e, és döntsük el, hogy egyszerre csak egy nézeteltérésre keresünk megoldást, hiszen éppen elegendő kihívást jelent az is.

## 6. Érdekel, amit mondasz!

Közhely, de nagyon fontos alapelv, hogy hallgassuk végig a másik mondanivalóját. Talán úgy érezzük, mintha minden mondatát ismernénk a másiktól, és már azt is jó előre tudjuk, hogy mire miként fog reagálni, ezért azt hisszük, hogy olvasni tudunk

a gondolataiban. Amikor azonban elkezdünk őszinte érdeklődéssel fordulni felé, és nemcsak az unalomig ismert mondatokat, hanem az azok mögött meghúzódó érzelmi szükségleteket is képesek vagyunk kölcsönösen meghallani, akkor egészen új irányt vehet a jól ismert forgatókönyv. Többé nem arra fogunk figyelni, hogy a másik mondandóját és az ellenünk irányuló vádjait kivédjük, hanem meghalljuk mögötte a szintén sebezhető embert, aki szükségben van. Miután meghallgattuk, röviden vissza is jelezhetjük neki, hogy mit jelentett számunkra, amit mondott: „Úgy hangzik, mintha téged nagyon dühítene, amikor én... Ez tényleg így van?” Majd a saját érzéseink megosztása után elkezdhetünk a megoldásról beszélni: „Hogyan tudnék segíteni neked, abban hogy...?/ Én azon tudnék változtatni.../ Nekem jólesne, ha... / Azt szeretném, hogy...!”

## 7. Vádaskodás helyett tények

„Az agyamra mész, hogy soha nem mosogatsz el magad után!”  
„Hogy te milyen trehány vagy! Soha nem csinálsz semmit itthon, mindent rám hagyysz. Miért teszed ezt velem?”

Nehéz elképzelni, hogy a fenti mondatok után konstruktív párbeszéd indul el, ami a megoldás felé mutat. Vádaskodás helyett inkább írjuk le a másik viselkedését, anélkül, hogy minősítenénk vagy kritizálnánk azt, de nyugodtan mondjuk el azt is, amit érzünk, és hogy mire lenne szükségünk ebben a helyzetben. „Csalódott vagyok, amikor nem mosogatsz el magad után, mert amikor hazajövök a munkából, már pihenni szeretnék, nem a házimunkával foglalkozni.”

## 8. Megvetés helyett tisztelet

John Gottman szerint a megvetés, a gúny, a becsmérlés és a szarkazmus biztos jelei annak, hogy egy kapcsolat szétesőben van. Feltételezzük jót a másiktól, és soha ne becsméreljük! Amikor hibázik, akkor se az egész személyiségét írjuk le, hanem próbáljuk megérteni, hogy az adott körülmények függvényében döntött úgy, hogy valamit megtesz vagy nem tesz meg. Ezek a helytelen tettek azonban helyrehozhatók, hiszen a másik alapvetően egy jó ember.

## 9. Váltsunk perspektívát!

Konfliktus esetén nehéz kilépni a saját nézőpontunkból. Ennek a megváltoztatásában segíthet, amikor a párterápián a szerepcseré során a pár tagjai helyet cserélnek egymással, és egy időre magukra veszik a másik szerepét, hogy jobban megértsék, amit a társuk átél. Finkel és munkatársai kutatása szerint nemcsak a másik nézőpontjába helyezkedés, hanem egy harmadik, objektívebb perspektíva kialakítása is hasznos lehet. A kutatók arra kérték a házaspárokat, hogy írják le a konfliktusukat egy harmadik, semleges fél szempontjából, aki a pár mindkét tagjának a legjobbat szeretné. Azok a párok, akik használták ezt a gyakorlatot, elégedettebbek voltak a házasságukkal.

## 10. Használjuk mind a négy fülünket!

Bármennyire is igyekszünk jól kommunikálni és megérteni a másikat, óhatatlanul felmerülhetnek félreértések. Friedemann Schulz von Thun kommunikációs modellje szerint ez abból adódik, hogy minden üzenetnek négy oldala és minden üzenetfogadónak négy füle van. Például amikor azt mondjuk: „Maradt még egy kis leves?”, akkor a másik a tárgyi fülével csupán a tényeket hallja meg, és így válaszol: „Igen maradt./ Nem, nem maradt.” Ha az önkinyilatkoztatás fület használja, arra figyel, hogy milyen állapotban vagyunk, és azt válaszolja: „Éhes lehetsz.” Ha a kapcsolat fület használja, arra gondol, hogy milyenek tartja őt a másik, mennyire van megelégedve vele. Ebben az esetben az éppen aktuális lelkiállapota igen nagy hatást gyakorol a válaszára. Ha éppen elege van mindenkől, gondolhatja azt: „Mindig nekem kell kiszolgálnom az igényeidet”, és azt válaszolja: „Mit tudom én! Nézd meg te!” Ha jókedvű: „Nagyon finom levest főzhettem, ízlik neki.” Ebben az esetben a válasz: „De örülök, hogy így ízlett neked.” Ha pedig a felkérés fület használja, elvárásaként értelmezi a kérdést, és arra gondol, hogy mit kell tennie: „Rögtön melegítem, drágám!” Érdemes az üzenet minden oldalát meghallani, és mind a kifejezés, mind a meghallgatás során törekedni az egyensúlyra. ♦



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# ROSSZUL IDŐZÍTETT SZERELEM



Anya szerint mindennek megvan a maga ideje. De azért ez nehéz dolog.

◆ Egyszer azt mesélte, hogy a kicsi babák úgy születnek, hogy tudnak úszni. Ez nagyon érdekes, mert én is voltam kicsi baba, mégis két éve járok tanfolyamra, és csak most kezdek belejönni. De szerinte ez rendben van így. És az is igaz, hogy Lenke régen majdnem átaludta az egész napot, most meg már az éjjelt is alig akarja, mert nő a foga. Anya szerint ez azért van, mert ennek jött el az ideje. Dani meg mindig hajnalban kel, és minden hajnalban úgy érzi, eljött az ideje a kutatásnak, az édességevésnek és a gitározásnak, de Anya ezzel egyáltalán nem ért egyet.

És akkor is szokta ezt mondani, ha olyat kérdezőnk, amire nehéz neki válaszolni. Azért elég rendszeren megpróbálja, de nem mindig sikerül. Szerinte ez is az idő miatt van. Azt mondja, vannak olyan dolgok, amiket a gyerekek azért nem értenek, mert gyerekek. Akármilyen okosak is, valahogy nincs bennük elég idő.

Én nem tudom, hogy bennem elég idő telt-e el, amikor tavaly az angolórán kikerestem a lexikonból azt a szót, hogy „szex”. De valószínűleg nem, mert alig akartam elhinni, ami oda volt írva. Aztán otthon megkérdeztem Ágót, és azt mondta, sajnos minden igaz, mert ő már tanulta az iskolában. Én aztán nem foglalkoztam vele, de Ágó azóta is utálja ezt a témát, és háborog, hogy mire kénytelen az ember, ha gyereket akar. Pedig Anya azt mondta, hogy adjon időt magának. Az is lehet, hogy mire odakerül, már nem lesz ez neki akkora probléma – kár az idegeskedésért.

Apa meg a múltkor azt mondta, hogy szerinte eljött az ideje, hogy megnézzük a Csillagok háborúját. Nem tudom, ezt úgy értette-e, hogy mi, gyerekek, elég idősek vagyunk hozzá, vagy úgy, hogy ideje, hogy Anya is megnézzze végre, de aztán együtt végignéztük. Nem is volt gond az idővel, Anya is jól bírta. Egészen A klónok támadásáig minden rendben volt. Az se volt rossz, csak szerintem túl keveset szerepeltek benne a klónok, és túl sok volt benne a csokolózásféle. Dani nem is bírta nézni, olyankor mindig elfordult, és fujjogott. Én nem fordultam el, csak vártam, hogy abba hagyják, és haladjunk tovább. Szokás szerint Ágó a legidegesítőbb: vihogott, és hülye kérdéseket tett fel, és folyton megállította a lejátzást. Hogy miért nem öleli meg, ha annyira szereti, nem is ér hozzá, csak a szája, és hogy ezt tényleg így kell-e csinálni. Hogy a szerelemhez miért kell dzsúdózni a fűben, meg hogy lehet-e tudni, ki szerzett pontot a kumitében, mert Anakin támadott, mégis Padmé van fölül... Anya egy ideig türelmesen válaszolgatott. Aztán nevetett, de végül azt is elunta:

– Tudod mit? Ezekre a technikai kérdésekre térjünk vissza hét év múlva! – mondta, és már ő is szívesebben nézte volna a klónokat.

– Jó. De rákérdeszek! – fenyegetőzött Ágó.

Én már nagyon mérges voltam, Dani vinnogyott, hogy nézzük már. Apa meg azt mondta, hogy arra a beszélgetésre ő is befizet...

Aztán végre valahára megnyomta a playgombot. ◆





SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# PAPÍRALAPON IS ÖSSZETARTOZUNK



Ellentétben az évszázados szokásokkal, az utóbbi évtizedekben sok pár nem köt házasságot. Én ugyan közelről viszonylag kevés ilyen ismeret, de érveik a sajtóban, irodalomban, filmekben elég nagy teret kapnak: szeretnék megtartani a függetlenségüket (bármit is jelentsen ez).

◆ Minek a papír, mondják, az úgysem számít, nem attól tartozik össze két ember. Ezen az alapon persze a házat vagy az autót sem kellene a nevünkre íratni. Képzelnék el, amint a rendőr igazoltat, és a forgalomban semmi nyoma annak, hogy az autó a miénk. „Ugyan, minek a papír, biztos úr, anélkül is összetartozunk, a Suzuki meg én.”

Én azonban liberális szellem vagyok, miattam aztán ne kössön házasságot, aki nem akar – de akkor miattuk miért csökken az én hivatalos állapotom súlya? Miért vonják kétségbe minduntalan nekünk, papírral is dokumentáltan összetartozóknak a gazdasági-lelki-szellemi közösségét? Minden gyermekem születésekor friss házassági anyakönyvi kivonatot kellett vinnem, mert nem tekintette a hatóság alapnak, hogy ha egyszer összeházasodtunk, akkor még mindig együtt vagyunk, és a gyermek ennek a házasságnak a gyümölcse, nem valami véletlen baleset. A sok egyéb fontos intézendő vagy a kisbabával töltött idő helyett órákat ücsörögtem a zuglói polgármesteri hivatalban, hogy újra és újra igazolhassam 1994-es esküvőnk megtörténtét.

A feleségem elkészült útlevelét nem adták ki nekem az okmányirodában, külön meghatalmazást kellett volna vinnem. Nem elég meghatalmazás az, hogy házasok vagyunk? Minek a papír, ha nem garantálja a bizalmat, összetartozást, az egy test-egy lélek meglétét? Közös a lacímünk, a nevünk,

egy ágyban alszunk. Közös a folyószámlánk, mégis mindkettőnknek be kellett menni a bankba, és ezer papírt aláírni, hogy módosítsák a telefonszámot, amire a jóváhagyó SMS-t küldik. A sokat látott ügyintéző képtelen volt feldolgozni, hogy az e-mail-címünk is közös, mindenáron akart egyet a feleségemtől is. Nagy kísértést éreztem, hogy elmagyarázzam neki, a közös e-mail-címnél mennyivel intimebb dolgok is beleférnek a kapcsolatunkba. Pedig nagy előnye a közös e-mailnek, hogy egymás ügyeit tudjuk bonyolítani (családi, munka), gyakran válaszolunk egymás nevében, lazán írom alá, hogy Nóra (ő is a Zsoltot), csak figyelni kell rá, hogy össze ne keverjük. Meg persze az olyan apróságokra, tegezi vagy magázza-e az illetőt.

Amikor egyszer az IKEA-ban a feleségem bankkártyájával akartam fizetni, a pénztárosnő kioktatott, hogy a közös név mit sem számít, őt is X-nének hívják, pedig már rég elvált a férjétől.

Azért van tehát az örökös kekeckedés, mert akadnak, akiknél rossz a viszony. De könyörgöm, a házasság alapvetően arról szól, hogy megszűnik az egyén, és lesz helyette a család. Akiknek ez feldolgozhatatlan, használjanak saját folyószámlát, saját nevet, saját e-mailt, és menjenek mindig maguk az ajánlott levelekért és a hivatalos iratokért. De legalább a papírral rendelkezők dolgát ne nehezítsék meg miattuk! ◆

# MÁSOK VAGYUNK! MI LESZ VELÜNK?

Miért nem tarthat örökké az idilli szerelem? Miért követi kiábrándulás?

◆ Zsófi mostanában egyre többet gondol arra, vajon nem tévedett-e Péterrel kapcsolatban. „Ha jobban megnézem, mégsem annyira sármos, és egyáltalán nem kisportolt. Talán Évinek volt igaza, amikor egy alkalommal az arcomba vágta, hogy mit eszek ezen az átlagos pasin? Mondjuk, nem a külső számít, de újabban fárasztó favicceket mesél. Pedig mennyit nevettünk korábban... Ja, és amúgy meg tipikus férfigondolkodása van, a múltkor is az üzletben... Valahogy érzékenyebbnek, okosabbnak, különlegesebbnek tűnt régen.”

A szerelem első tüzének melege és mindent beragyogó fénye láthatatlanná teszi mindazt, ami kevésbé vonzó a másikban, és egyben lehetőséget nyújt arra, hogy partnerünket saját képünkre formáljuk az ideáink jegyében. Mégsem lehetünk azonosak.

Péter olykor eltűnődik azon, biztosan Zsófi-e az igazi. „Az, aki szép, az reggel is szép, és hát smink nélkül nem annyira dögös ő sem. Hová tűnt el az a vérpezsdítő pillantás? Szokványosabb a szex is, pedig lehetne mesélni a kezdetekről... Rádásul vitatkozik... Eleinte áhítattal itta a szavaimat, és mekkorákat nevetett a vicceimen! Azt hittem, találtam egy jó nőt, aki még értelmes is. Mára mintha a humora is cserben hagyta volna.”

## CSAK EGY ÁBRÁND

Talán ismerős élmény, amikor a párunk hirtelen kimondja: te nem az az ember vagy, akit megismertem. Jó, de akkor mégis ki? Hiszen semmi sem változott! Semmi, csupán fölszállt a rózsaszín köd. Nem felemelő hercegnőből vagy királyfiból egészen hétköznapi emberré válni. Nem jó szembesülni azzal sem, hogy rajongásunk tárgya nem az, akinek gondoltuk. A csalódás elkerülhetetlen. Az „ő sem az igazi” érzés könnyen vezet szakításhoz.

## HA TE VÁLTOZOL, AKKOR ÉN IS!

Felocsúdvá elfogadjuk ugyan a változás szükségességét, mégis helytelen ösvényre tévedünk, amikor versengés színterévé alakítjuk a kapcsolatot. Ha együtt akarunk maradni, formálnunk kell egymást. De ki teszi meg az első lépést? Kezdd te! Ha hajlandó vagy változni értem, akkor majd én is megpróbálkozom! Csak sajnós mindketten ugyanígy gondolják.

## FOGADJ EL OLYANNAK, AMILYEN VAGYOK!

A közösség, család, párkapcsolat alapvető értékeit kérdőjelezi meg, aki teljes alkalmazkodást vár el partnerétől, és maga semmit sem hajlandó tenni a harmonikus viszonyért. Nehéz kitartani egy tökéletesen önző ember oldalán, legtöbbször nem kérünk belőle egy életen át.

## NEM HAGYOM VESZNI AZ ÁLMAIMAT!

Olykor az egyik fél képtelen elengedni saját illúzióit, és párját örök piedesztálra emelve próbálja magához láncolni. Gátolja a természetesen felmerülő leválási igényeket, kettejük távolodása szorongással tölti el. Az önálló utak keresése az elszakadás rémképét idézi fel benne. A másikba kapaszkodással azonban csak indulatokat gerjeszt, és menekülésre készíti partnerét.

## KONSTRUKTÍV VITÁK VAGY ELTÁVOLODÁS

Zsófi és Péter beszélgetései gyakran torkollnak vitákba, amelyek során próbálják lefektetni eljövendő közös életük alapjait és szabályait. Nagy a tét: ha képesek megalkotni mindkettőjük számára elfogadhatóan harmonikus világukat, akkor kapcsolatuk stabilizálódik, és elkezdhetik tervezni jövőjüket.



A konfliktusok kezelési módja meghatározó. Lényeges, hogy igényeiket kifejezzék és tisztázzák, ugyanakkor a követelkezés, elvárások, támadások nem visznek előre. A nyílt, minden életterületet felölelő kommunikáció, a saját életstílus felvállalása azért fontos, mert később hivatkozási alapot képezhet ennek az időszaknak minden eredménye – de hiányossága, hibája is.

Visszafordíthatatlanul eltávolodhatnak egymástól, ha a párkapcsolaton belüli személyiségükért vívott csaták során a különbözőséget, az elfogadás hiányát nem egyenlíti ki a „különbözőséged ellenére is téged választalak” átütő élménye.

### EGYMÁSSAL EGY ÉLETEN ÁT?

A fiatalok számára ennek az életfázisnak fontos feladata, hogy megismerjék egymás valódibb arcát, elfogadják különbözőségét, önálló személyyé váljanak, kijelöljék saját határaikat a párkapcsolaton belül. Érzékeny mérlegre kerül kettejük biztonságérzete

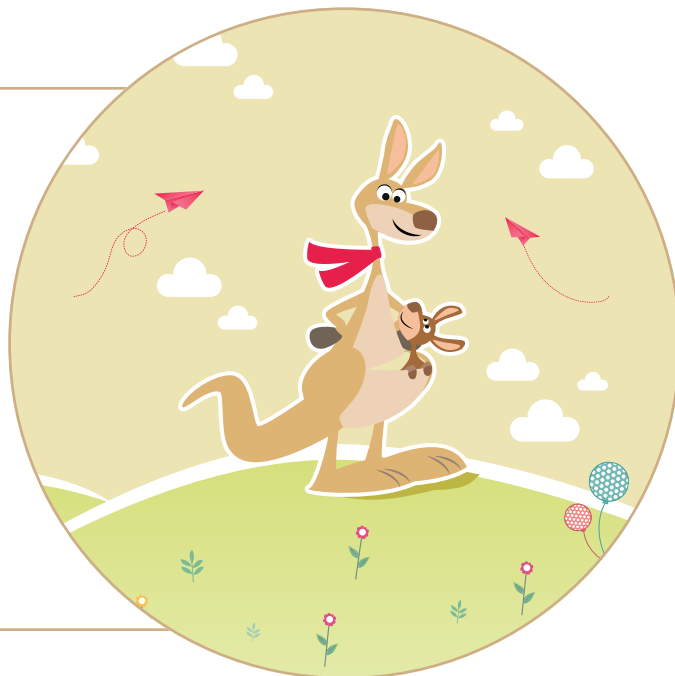
az egyik oldalon, szabadságvágya a másikon. Optimális esetben kiegyeznek a felek: elfogadják azonosságukat és különbözőségeiket.

Zsófi és Péter végül megtalálhatják szerepeiket, amelyek kölcsönösen összeegyeztethetők és kiegészítik egymást. Mindketten kiveszik részüket a háztartási munkából, és képesek osztozni a feladatokon. Dolgoznak, pénzt keresnek, közös kasszát vezetnek, amelyhez mindketten hozzáférnek, és nem csinálnak ügyet abból, kinek több a fizetése. Női-férfi szerepeikben is összehangolódnak, szexualitásuk mindkettőjük számára megfelelő mértékű és örömteli. Tudják, a rivalizálás nem segíti kapcsolatuk elmélyülését és kohézióját. Egy csapatot alkotnak. Ha megvan bennük az elhatározás, hogy szeretnének így együtt élni egy életen keresztül, akkor joggal remélhetik, hogy ez sikerül is.

Egyre többször merül fel bennük a gyermekvállalás gondolata is. Vajon mindketten felkészültek már a szülőszerepre? ♦



# TAKARÉKOSKODNI, FÉLRETENNI, BEOSZTANI, GYŰJTÖGETNI – ÉRDEMES?



A pénz beosztása, tartalékolása mindig lemondással jár, mégis társulhat hozzá pozitív érzés, ha ettől biztonságosabbnak érezzük például a gyerekeink jövőjét. Létezik egy igen kedvező befektetési lehetőség, amely lehetővé teszi, hogy előtakarékoskodjunk gyerekeink felnőtt életkezdésére: a **Babakötvény**.

- ◆ Az állam 42 500 Ft induló tőkét ad minden 2005. december 31. után született gyermeknek a nevére szóló Start-értékpapírszámla megnyitásakor. (Egyébként a 2006. január 1. előtt született gyermek számára is nyitható ilyen értékpapírszámla, ennek részleteiről a [www.allamkincstar.gov.hu](http://www.allamkincstar.gov.hu) oldal ad tájékoztatást.) Értékálló, vagyis inflációkövető állampapírba, Babakötvénybe kerül a számlára befizetett minden forint egészen a gyermek 18 éves koráig. A szülők megtakarításait kiemelkedően magas, 3 százalékos kamatprémiummal honorálja az állam az infláció mértékén felül. Jelenleg a Babakötvény éves kamata 5,4%, ami más befektetéshez képest kiemelkedően magas. Emellett minden évben a család által befizetett összegek 10 százalékát (max. évi hatezer forintot) is jóváírják a gyermek számláján. Ha feltételezzük, hogy minden évben három százalékos lesz az infláció, akkor 18 éven keresztül havi ötezer forint befizetésével kb. 2,3 millió forint takarítható meg Babakötvény befektetéssel, ami fedezhet pl. jó pár évnyi tandíjat.

És hogy miért éri meg még? Többek között azért, mert bármilyen kis összegért lehet venni Babakötvényt (alapcímlete 1 forint); a befizetendő összegnek nincs alsó és felső korlátja; bármikor vásárolható, amikor épp rendelkezésre áll megtakarítható összeg; a Babakötvényen elért kamatjövedelem adó- és illetékmentesen felvehető; 18. életévének betöltése napjától a gyerek bármire felhasználhatja.

Start-értékpapírszámlát egyszeri személyes megjelenéssel (és személyazonosság-otlaccímlet igazoló okmányokkal, a gyermek adókárttyájával) nyithatunk a Magyar Államkincstár 80 állampapír-forgalmazó ügyfélszolgálatának valamelyikén. Előzetes regisztráció és online időpontfoglalás is lehetséges az Államkincstár honlapján keresztül.

További tájékoztatást a [www.allampapir.hu/allampapirok/BABA](http://www.allampapir.hu/allampapirok/BABA) oldalon talál.

(x)

KISBABÁT VÁRSZ?  
KÉRDÉSED VAN?




TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁST,  
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



[www.edeskisbabam.hu](http://www.edeskisbabam.hu)



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT  
AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

[www.promobox.hu](http://www.promobox.hu)  
[varandoscsmag@promobox.hu](mailto:varandoscsmag@promobox.hu)



Promo 



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# A SZERENCSE IGÉZETÉBEN

Játszani sokan szeretünk, akadnak köztünk, akik szerencséjüket is szívesen próbára teszik, és olyanok is, akik mindezt szívesen teszik kisebb-nagyobb anyagi haszon reményében. Mivel a felnőtté válás során a fiatalok előszeretettel keresik a különböző kihívásokat, a kockázatot, sokan a szerencsejátékok terepén is megmérettetik magukat. Akadnak köztük, akiket be is szippant ez a világ. Mi ebben a felnőtt felelőssége?

## KOCKÁZAT ÉS FELNŐTTSÉG

- ◆ A szakemberek szerint főleg a fiúk próbálják ki a szerencsejátékokat, ahogy minden más bizonytalan és kockázatos dologba könnyebben belevágnak, mint a lányok. „A játék alapvető szükségletünk, megélhetjük a versengést, az izgalmat, bizonyos tekintetben próbára tesszük magunkat. Serdülőkorban minden vonzó, ami izgalmas, kockázatos, kihívás, esetleg még illegális is, ezzel is fokozva az izgalmat” – mondja **Demetrovics Zsolt** klinikai addiktológiai szakpszichológus. – Egy kamasznak nem kellene szerencsejátékkal foglalkoznia – hangsúlyozza –, és nem csak azért, mert 18 év alatt ez tiltott. A szülőnek az is feladata, hogy segítse a gyermeket, hogy a játék iránti vágyát másfajta tevékenységben élje ki. Különösen, mivel a kamaszoknak nincs önálló pénzügyi egzisztenciája.”

A neveléssel összefüggő prevenció persze nem tinédzserkorban kezdődik. **Dr. Tessényi Judit** gazdaságpszichológus-közgazdász munkája során megdöbbenéssel tapasztalta, milyen elnézők a szülők és nagyszülők a gyermekeikkel, ha például egy

sorsjegy kiválasztásáról vagy lekapargatásáról van szó. „Pedig ekkor még az agy fogékonysága egészen más, sokkal meghatározóbbak ezek a gyerekkori élmények, mint gondolnánk. A példamutatás a legfontosabb. Egyik esetemnél az alkoholistá apa maga szoktatta rá fiát a tippmixre, hogy legyen társasága meg fuvarja. Börtönvizsgálatunkban egyértelmű statisztikai kapcsolatot mutattunk ki az apai minta és a fogvatartott játékfüggősége között.” Demetrovics Zsolt úgy fogalmaz, ha a nagymama kaparós sorsjegyet vesz az unokának vagy lottószámokat tölt ki vele, ez is egyfajta modell. Ilyenkor azonban legalább hangsúlyosan jelenjen meg a kontroll, hogy például havonta vagy hetente egy sorsjegy vagy lottószelvény, ne azt lássa a gyerek, hogy amikor nem nyert, vesz még egyet, aztán még egyet. Ahogy a dohányzás vagy az alkohol is válhat egy fiatal számára a felnőtté válás szimbólumává, úgy a szerencsejáték is, ha a számára fontos személyeknél ez meghatározó tevékenység vagy társalgási téma.

# A PÓKERT EGYÁLTALÁN NEM TEKINTEM SZERENCSEJÁTÉKNAK

(MÁTÉ 17)

## JÁTÉK A PÉNZÉRT

A számítógépes játékok általában túl sok időt foglalnak el a fiatalok életéből, és az ezzel kapcsolatos szenvedélybetegségnek már tetemes irodalma van. Vajon ez táptalaja a szerencsejáték-függőség kialakulásának is? Demetrovics Zsolt azt feleli, bár nyilván mindkettő a függőségekhez kapcsolható mint pszichológiai jelenség, de nagyon fontos különbség a szerencsejáték pénzzel való kapcsolata. „Az anyagi lehetőségek persze meghatározzák, hogy jelent-e ez a szenvedély komoly egzisztenciális problémát is, de ha nem befolyásolja a megélhetést, mert annyira jó pénzügyi helyzetben van valaki, attól a függőség még létezhet.”

A szerencsejáték-függőség ugyanakkor mégis szorosan összefügg a pénzhez való viszonyunkkal. „A nyerni akarás és a nyereség elérésének célja az egyik legerősebb motivációs tényező a szerencsejátékosok és a függők körében is – mondja Tessényi Judit. – A szerencsejáték-szenvedélybetegek életvitelét, napi viselkedését és életkörülményeit meghatározza a játék: erről beszél, csak ezzel foglalkozik, a többi tevékenysége csak mellékes számára, végül brutálisan eladósodik, amit persze a végsőkig titkol, és saját maga előtt is tagad. A játékfüggő pótcselekvésként játszik, igyekszik valamilyen hiányérzetét kielégíteni. Ehhez nyerni akar – bármi áron. A szerencsejáték elfogadható keretei jól meghatározhatók, sőt – némi túlzással – számszerűsíthetők. Fontos, hogy a havi szabadon elkölthető jövedelem erre fordítható részét a játékos előre meghatározza, és ez ne növekedjen hétről hétre. Aki egy számára megengedhető, fix összegben meghatározott kereten belül játszik, és azt sosem lépi túl, nem kerül bajba.”

## A LÉLEK VESZTÉSEI

Emellett az sem mellékes, hogyan hat a játék a kamasz életének egyéb területeire. Itt sokszor az anyagi veszteségnél jóval súlyosabb károkat okoz a probléma. Maga a pénzszükséglet és a veszteség sodorhatja a fiatalt meggondolatlan döntésekbe, hazugságba, sőt, akár illegális vagy csak etikailag kifogásolható pénzszerzési lehetőségekbe. Mindez magával hoz egyéb problémákat is, amelyek nyilvánvalóvá teszik, hogy valamit tenni kell. „Ha elszeparálódással, viselkedészavarral, tanulási nehézségekkel, súlyosabb esetben más pszichés problémákkal is együtt jár (öngyilkossági hajlam, depresszió, alkoholizmus stb.), mindenképp teendőt igényel! Azt is kimutatták, hogy a játékfüggők körében magasabb a dohányosok vagy a kábítószer rendszeresen fogyasztók aránya. Akkor is érdemes segítséget kérni, ha a szenvedélybeteg maga is elismeri, hogy nem ura az életének és játékszokásainak.

A háziorvos is tisztában lehet az alapvető teendőkkel, de addiktológust is lehet találni minden nagyobb városban. A GA (Névtelen Szerencsejátékosok) a leghatékonyabb közösségi megoldás, a családi ráolvasás nem fog segíteni” – figyelmeztet Tessényi Judit.

## A CSALÁDBÓL KILÉPVÉ

Demetrovics Zsoltot arról kérdeztem, a családon kívül milyen szerepe van a függőség kialakulásában vagy a megelőzésben a kortárs közösségnek és az iskolának. „A szerencsejátéknál előfordul, hogy a fiatalok egymást viszik bele a fogadásba, de a közösség sokszor arra is képes, hogy figyelmeztesse azt, akinél ez a szenvedély elszabadul vagy



Hallgassák meg március 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

MEGFIGYELTEM, HA EGYSZER NYEREK, AZUTÁN VESZTEK, KÉSZTETÉST ÉRZEK ARRÁ,  
HOGY VISSZANYERJEM. EZ, AZT HISZEM, HAMAR ÁTFORDULHAT FÜGGŐSÉGBE.

(CSONGI 19)

kockázatosává válik. Nem gondolom, hogy a szerencsejáték-függőség prevenciója az amúgy is túlterhelt pedagógus feladata. Inkább az általánosabb programokat érdemes preferálni iskolai keretek között. Például fontos lehet foglalkozni olyan témákkal, mint a pénzzel való bánás, a kockázatvállalás, vagy a függőségek általában, amelyek során rendszeresen szóba kerülhet ez a téma is. Egy olyan világban, ahol a pénznek központi jelentősége van, sokkal többet kellene foglalkozni azzal, hol van a szerepe az életünkben. Mindez néha a tanórák kereteibe is beleférhetne, matematika órán sem lenne rossz banki ismereteket oktatni.”

Tessényi Judit szerint már kisgyermekkorban elkezdhetők az ezzel kapcsolatos énkép gyakorlatok, a mesefeldolgozás, a szerepjáték – ehhez számos pedagógiai módszertan létezik. Van pl. egy óvodai módszertani program (Bagi-Szapannos), amely az óvónőknek nyújt segítséget a szenvedélybetegségektől mentes életre nevelésben. Ez a füzet is úgy kezdődik, hogy „a prevenció akkor lehet sikeres, ha minél korábbi életszakaszban elkezdődik.”

## JÁTÉK HATÁROKKAL

A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet hozta létre a Játék határokkal programot, amely kísérleti modellprogramként 2014-ben indult. „Azt a feladatot kaptuk, hogy dolgozzunk ki egy, a szerencsejáték-függőség megelőzésére szolgáló iskolai modellprogramot.” mondja **Figeczki Tamás**, a program szakmai vezetője. Amikor a programot tervezték, még a félkarú rablók jelentették a legnagyobb veszélyforrást, azóta ezeket betiltották, azonban az okostelefonok robbanásszerű elterjedésével és a szinte korlátlan mobilinternettel ma már szinte állandóan a szerencsejátékok közelében lehetnek a fiatalok. Az online szerencsejátékok ráadásul jórészt ellenőrizetlen felületeken érhetőek el, amelyeket épp ez a generáció tud a legotthonosabban kezelni.

„Az ilyen ellenőrizetlen játékokban a csalás lehetősége adva van. Ahogy rákattint a fiatal, azonnal ingyen próbajátékot játszhat, nyerhet, és máris beszippantja a nyereség élménye. Ugyanakkor tudjuk, hogy náluk életkori sajátosság a magas kockázatvállalás. A nyereség vagy a veszteség azonnal érzékelhető a bankszámlán, de másképpen működik, mint a készpénzes játék, ahol, ha elveszíttem a pénzem vége a játéknak. A bankkártyával „mínuszban” is játszhatok tovább, nem kell kölcsönkérni, csak majd fizetni a hiteltartozást. A játékos el tudja titkolni a valódi életkorát, azaz a 18 év alattiak is hozzáférnek a szerencsejátékhoz.”

A Játék határokkal program elsősorban a kamaszoknak szól. „A drogprevenció munká tapasztalatait használtuk fel a módszer kidolgozásához, a függőség megelőzés problémakörét tehát nem a pénz felől közelítettük meg, hanem a függőségek felől – avat be Figeczki Tamás a részletekbe – arra helyeztük a hangsúlyt, hogyan tud egy egészséges személyiség úgy játszani, hogy abban legyen önkontroll, tudatosság, reális kockázatvállalás és mindenekelőtt egészséges önértékelés és önismeret. Ugyanis az ilyen típusú függőségek kialakulása jelentősen megnövekszik, ha önértékeléssel kapcsolatos személyiségproblémák jellemzik a fiatalot. A programnak része, hogy hat játékos, interaktív ismeretátadó órát tartunk a játék, a szerencse és a függőség problémaköréről. Ez egészen ki 12 délutáni szabadidős foglalkozással, ezek fakultatívak. Itt 15 fős csoportokban játszanak a diákok olyan közösségi játékokat, amelyekben központi kérdésként megjelenik a határok, szabályok, kapcsolatok, kockázat, nyereség, veszteség, csalás és kivüüllás problémaköre. A közös játék élménye felértékeli a valós közösségben való jelenléte szemben a virtuális játékokkal, ez egyfajta attitűdváltozást indíthat el a diákokban és segít nekik abban, hogyan értékeljék a szerencsejátékok kockázatát és a függőség veszélyét. Jelenleg 12 iskolában folyik a program és 7 tanodában, mérésekkel is igazoltuk a sikerességét. A folytatást pályázati rendszerben képzeljük el.” ♦



# HOGYAN MONDJAM EL NEKED?

A fenti kérdés köré épül a fiatalok viselkedésének megértését és a velük való kommunikációt segítő weboldal. Sok tabunak számító probléma merül föl a fiatalok életében, amelyről nehéz beszélgetni. A honlap az ismeretátadáson túl újfajta nyelv megteremtésére és az ezzel kapcsolatos kompetenciafejlesztés első lépéseire is vállalkozik. A fiatalokon segíteni kívánó felnőtteket, szülőket és tanárokat szeretné felvértezni, hogy hatékony kulcsszereplők lehessenek a gyerekek életében, megerősítve a köréjük épülő családot és közösségeket, megelőzve a fiataalkori vagy későbbi függőségek kialakulását. *Fertetics Mandy*, a prevenció program projektvezetője hangsúlyozza az oldal szlogenjét: ha mindezt egy generációnyi szülő elsajátítja, akkor a következő ezt már sajátjaként tudja továbbadni.

- ♦ – Egy újfajta kommunikációt szeretnénk megtanítani a sokszor eszköztelen felnőtteknek a családi és iskolai konfliktusokhoz, amelyekben néha csak az egymásnak feszülés vagy az autoriter megoldások vannak jelen. A felnőtt nem tudja, büntessen-e vagy ne, egyáltalán hol húzza meg a határokat. Nem egyszerű számára megérteni a jelzéseket, amelyeket a gyerekek adnak, vagy a mindennapi munka után nincs türelme odafigyelni. Az elsődleges célcsoportunkba a tíz évnél fiatalabb gyermekkel foglalkozó szülők és pedagógusok tartoznak, akik igazi védőhálót alkothatnak a fiatalok számára.  
– **Akkor ez egyfajta előkészület a kamaszkorra is?**  
– Ha ebben a korban sikerül megerősíteni a gyerek önismeretét és önkifejezését, ha egymásra odafigyelve beszélgetnek, akkor ez mindenképpen jó alap a kamaszkorra is. Ha megteremtődik egy bizalommal teli kommunikációs stílus, akkor a gyerek a döntési helyzetait megosztja a szüleivel, és a kríziseiről mer beszélni. Felnőttként meg kell tanulnunk, mikor mire van szüksége a gyerekünknek, és a kamasz is nagyobb eszközrendszerrel bír majd, ha az önkifejezést és a közös problémamegoldást már korábban is gyakorolta. Így könnyebben küzd meg az életszakaszának megfelelő krízisekkel vagy a függőségekkel is.

## – Mennyire interaktív az oldal?

– Az online lehetőségek keretein belül igyekszünk azok lenni. Figyeljük az érdeklődést, ez alapján pedig naponta frissítjük a tartalmat, töltünk fel újabb cikkeket. Ezekben néha döntési helyzeteket is szimulálunk, ami alapján többfelé lehet haladni az olvasásban. Érkeznek olvasói levelek, működnek fórumok, nemcsak cikkek, hanem videók is vannak, önismereti tesztet lehet kitölteni.

## – Mindez csak a felnőtt-gyerek kapcsolatot segíti, vagy a felnőttek közötti, szülő-tanár-edző kommunikációt is?

– Az oldal elsődleges célja, hogy a szülő-gyerek és pedagógus-gyerek kommunikációhoz adjon ötleteket, megértési lehetőséget, gyakorlatokat, de indirekt módon ahhoz is hozzájárul, hogy a szülő és a pedagógus között is elindulhasson egy párbeszéd. Sokszor maga a szülő is szégyelli a problémát, ezért nem kér tanácsot a másik szülőtől, a pedagógustól, de ha már a gyerekekkel mer a gondokról beszélni, megnyílik a felnőttek felé is. ♦

A honlapot a [hogyanmondjamelneked.hu](http://hogyanmondjamelneked.hu) cím alatt érhetik el az érdeklődők.

A cikk a Szerencsejáték Zrt. támogatásával készült.



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.



# MÁRCIUSI JELÖLT



Rist Lilla



**Rist Lilla** régóta dolgozik a *Nők Lapjánál*, mellette az *Elle* és a *Kismama* magazinokban jelennek meg cikkei. Újságírói munkája mellett pár- és családterapeutaként is tevékenykedik.

## BIZTONSÁGOS MENEDÉK

A koraszülöttek életésélyeit a „kenguruzás” bizonyítottan javítja, itthon mégis alig alkalmazzák. A módszer hazai úttörője a Kengurumamaként is ismert neonatológus, dr. Schill Beáta, akinek munkáját Rist Lilla mutatta be. A *Nők Lapjában* megjelent írás a Média a Családért-díj márciusi jelöltje lett.

◆ Inkubátor és szigorú plexifal, újszülöttjükkal csak meghatározott időközönként kapcsolatba kerülő anyukák. Bár hasznos lenne, a koraszülöttek ellátásába az édesanyákat és az édesapákat alig vonják be, a megszakítás nélküli és hosszan tartó bőrkontaktust jelentő kengurumódszert csak elvétve alkalmazzák. Az eljárás hazai úttörője dr. Schill Beáta, de azért nem ő az egyetlen neonatológus, aki erre a módszerre esküszik. *„Mással is beszéltem a koraszülött-ellátásról, a debreceni klinika neonatológiai osztályán például szintén használják a kengurumódszert. De a szakma még mindig nagyon ellenálló, pedig az eredmények rendkívül pozitívak”* – emeli ki Lilla. Hozzáteszi, hogy a módszer előnyeit számtalan tudományos kutatás igazolta: a bőrkontaktus biztonsága bizonyítottan pozitív élettani hatással van még a legapróbb koraszülöltre is. Másrészt a kenguruzás remek kapaszkodó a gépek és műszerek hangos, steril világában bolyongó szülők számára.

*„Valahogy nehezen alakul át a rendszer, de a falakat azért néha sikerül áttörni. Most például Székesfehérváron alakult olyan kórházi vezetés, amely nyitott erre.”* Ennek köszönhető

az, hogy Schill Beáta megkezdhette ott is a munkát, de azzal ott is meg kell küzdenie, hogy a szakma teljesen más protokollhoz van szokva, az újdonságoktól pedig mindenki tart. *„A helyzet akkor változik, amikor kiderül: az anyuka jelenlétében kevesebbet sípol a gép, sokkal jobban vannak a babák, gyorsabban fejlődnek, több tej is termelődik”* – sorolja a szerző. A babák jóval korábban és egészségesebben adhatók haza, kevesebb fertőzést kapnak el.

Lilla a témát azért is fontosnak tartja, mert maga is ismer olyan élettörténeteket, amelyeknél a koraszülött babát édesanyja alig láthatta, csak a szoptatás idejére engedték be a váróból. Arra is látott példát, hogy az anyuka a csecsemőjét meg sem érinthette azt megelőzően, amíg haza nem adták neki. Ilyenkor hetekig, esetenként hónapokig az anya és a babája nincs valódi kapcsolatban egymással, ami sérült kötődést eredményez, a babát és a mamát egyaránt megviselni, bennük hosszabb távon is nyomot hagyhat. A kengurumódszer terjedése segíthetne elkerülni az ilyen helyzeteket is. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltjei **februárban** a [hitek.sk](http://hitek.sk) munkatársai. **Kiss Réka, Pézsmán Zoltán: Amerikában bontogatja szárnyait a hét éves komáromi zenészszeni** (videó)