



# IMRE GÉZA FELESÉGE ÉS KÖKÉNY BEA FÉRJE

Amikor Európa-, világ- vagy olimpiai bajnokkal készül beszélgetni az ember, egy kicsit izgul, nehogy tévedjen, netán összekeverje a versenyek időpontjait vagy a díjakat. Amikor pedig egyszerre kettővel, az izgalom fokozódik. (Igen, tudom, végül egyikük sem lett olimpiai bajnok, de mindketten nagyon közel voltak hozzá.) Különösen jó érzés, ha kiderül: az igazán nagyok emberileg is nagyok, az óriási teljesítmény mögött kedves és szerény emberek vannak. **Imre Gézával** és **Kökény Beával** a Honvédban, Géza igazgatói irodájában beszélgettünk.

♦ – **Ismeretségetek a '96-os atlantai olimpián kezdődött, és három évvel később, vagyis éppen 20 évvel ezelőtt házassággal folytatódott.**

**Bea:** Gézu ott érmet szerzett – elsőként a magyarok közül –, ezért maradhatott az olimpiai faluban. Én nagy figyelemmel kísértem a magyar sport minden ágát, de róla még nem hallottam; nagyon fiatal volt, és az akkreditációs kártyát is fordítva hordta, így nem látszott a neve. Odamentem hozzá, megfordítottam a kártyáját és gratuláltam neki. Aztán többször együtt ebédeltünk, de a szerelem itthon kezdődött, egy bulin.

**Géza:** Én az olimpia után pihenőt kaptam, Beának viszont egy héten belül edzeni kellett, de aztán eltörte a kezét, így egy darabig több időt tudtunk egymással tölteni. Utána újra nagyon szoros időbeosztásban éltünk; amíg Bea abba nem hagyta, azaz öt évig nem is tudtunk közösen nyaralni: amikor ő ráért volna, nekem még versenyekre kellett menni, s amikor én tudtam volna pihenni, neki már kezdeni kellett az alapozást.

**Bea:** Nagyon hamar komollyá vált a kapcsolatunk, az olimpia után pár nappal Gézu hozzám költözött. Bár együtt laktunk, sokszor épp csak váltottuk egymást a lakásban; olyankor leveleztünk. De mindketten tudtuk, hogy a másiknak mennyire fontos, amit csinál, ebből sosem volt probléma. Hamar éreztük, hogy passzolunk; korán elterveztük azt is, hogy '99-ben összeházasodunk, mert a következő olimpia miatt később nem érünk rá.

**Géza:** Én sajnos ráértem, de Bea 2000-ben kijutott Sydney-be. Amúgy a jó házasság titka, hogy ritkán találkozik az ember, és akkor jobban tud örülni a másiknak. Na jó, ez vicc volt...



– **Biztos? Egyszer azt nyilatkoztad: „Ha Bea nem lett volna profi sportoló, régen elvált volna tőlem...”**

**Géza:** Már mint az életmódom miatt. Nem egy olyan csapattársam volt, aki civil párt választott, és komoly nehézségeik voltak nyáron: miért nem megyünk nyaralni, miért mész edzőtáborba, esténként miért vagy olyan fáradt, miért nem megyünk moziba... Ezek olyan apróságok, amelyek nagyon meg tudják keseríteni a párok életét. Nem bántásból mondják, egyszerűen nem értik a másik életmódját. Amikor én hazamentem egy edzőtáborból és elájultam, nem kellett magyarázkodnom, miért vagyok annyira fáradt, hogy örülök, hogy élek. A viszonylag sűrű, főleg külföldi versenynaptáram miatt se kellett magyarázkodnom. Nekünk ez így volt természetes, ahogy az sem volt soha kérdés, hogy meccsre megyünk vagy moziba.

**Bea:** Nagyon büszke vagyok a gyerekeinkre is, mert nagyon elfogadóan viszonyultak ehhez a helyzethez.

– **A gyerekeitek is hasonló pályára készülnek?**

**Géza:** Pici koruktól meghatározza életüket a sport, kézilabdáznak, de majd kiderül, profi sportolók lesznek-e. Bence valószínűleg igen, mert tehetséges, és a sporton kívül más nem nagyon érdekli. Egyszer öt évesen rajtakaptam, amint épp tévécsatornát váltott, amikor beléptem a szobába. Amikor rákérdeztem, nem mertem elmondani, csak megmutatta, hogy súlyemelést nézett. Azt hitte, valami súlyos bűnt követetett el... (nevet)

**Bea:** Én nem tudtam jól futni, ezért eldöntöttem: ha a gyerekek sportolni szeretnének, előtte mindenképpen elviszem őket atletizálni, hogy szép legyen a mozgásuk, jó legyen a koordinációjuk. Ebből nem lett semmi, mert Bence nem volt még hat éves, amikor kijelentette: kézilabdázni akar. Állandóan azt nézte a tévében is, Peres Carlos és Fazekas Nándor voltak a példaképei. Ennek már több mint tizenegy éve, és nemrég négy éves profi szerződést kötött vele. Szofi egyszer egy táborban nagyon jól érezte

magát a kézisek között, ezért elkezdett oda járni. Én már azon gondolkodtam, mikor mondjam el neki, hogy ez nem az ő sportja, amikor végül beállt a kapuba, és sikerélménye lett. De azóta is legalább olyan fontos neki a társaság, mint a sport.

**Géza:** Ami egyáltalán nem baj, főleg kamaszkorban. Bence valóban jobban örökölte a versenyzői géneket, de Szofi is ügyes. Jól tanul, és a sportban is tudatosabb, mint a bátyja.

#### – Hogyan viszonyulnak szülei sportolói múltjához?

**Géza:** Kiskorukban kifejezetten élvezték. Később Bence nem akart erről beszélni: majd akkor, ha magáról kérdezik. Most, hogy már van miért kérdezni őt is, újra szívesen beszél magáról. Van pár válogatott cuccom, de nem hajlandó hordani, mert nem az ő érdeme. A táskámról le kellett szednem a feliratot, a pólóimat nem veszi fel, viszont büszkén mászkál saját válogatottjának agyonhordott, szakadt pólójában.

**Bea:** Gézut sokáig Kökény Bea férjeként emlegették, most már egy jó ideje én vagyok Imre Géza felesége. És egyre többször vagyunk Imre Bence szülei... (nevet)

#### – És hogyan viszonyul Imre ahhoz, hogy egyikük sem vív?

**Géza:** 2013-ban, amikor nálunk volt a vívó világbajnokság, Bencének megtetszett, kipróbálta, de pár hónap után feladta. Akkor már kézilabdázott, és nehéz volt a váltás. Azt állítja, én mondtam, hagyja abba a vívást, de ez nem igaz, bár tény: nem voltam elkeseredve. Ő is balkezes és hasonló alkatú – így elkerülhetetlen lett volna az összehasonlítás. A kézilabdában is összehasonlítják az anyjával, de ott jóval több a különbség: fiú, balkezes, más poszton van. Szofinál azért nem gond mindez, mert kapusként egészen más „világban” mozog.

#### – Ti is elég különbözőnek tűntök...

**Bea:** Én csapatkapitány voltam, vezéregénység. Általánosan is sokat szerepeltem, iskolai ünnepeken, színjátszókörben; sokáig tévériporter szerettem volna lenni. Végül is ez teljesül: bekerültem a tévébe és irányítottam egy csapatot... (nevet) Gézu nem ilyen – a gyerekek is inkább az ő személyiségét követik –, de csak látszólag zárkózott: úgy csendes, hogy közben szívesen szerepel, társaságban is. De nem irányító, sem a sportban, sem az életben. Legalábbis eddig, hiszen most a Honvéd sportigazgatója. És van egy ironikus énje, amit csak azok ismernek, akik sokat vannak vele, őket sokszor megvicceli. Szóval annyira nem visszahúzó. De összesen talán kétszer veszekedtünk életünkben, mert már annyira



ismerjük egymást, hogy súrlódás is alig van köztünk. Gézuval amúgy sem lehet veszekedni, olyankor egyszerűen bezár.

**Géza:** Bea szeret irányítani, de autót nem vezet, a családi logisztikához viszont gyakran volt szükség erre, így mindig ügyesen megszervezte, hogy a családtagok-barátok közül ki hozza-vigye a gyerekeket. Mindkettőnk anyukája és Bea testvére is rengeteget segített, amire nagy szükség volt abban az időszakban, amikor én sokat voltam külföldön, és Bea is nagyon elfoglalt volt a Fradi kézilabda-szakosztályának ügyvezetőjeként öt éven keresztül. Nehéz helyzetből kellett kihozni a szakosztályt, mostoha és anyagilag szerény körülmények között, napi 8–10 óra kemény munkával. Ha nincs Bea profi szervezőkészsége, a családnak széthullott volna.

**Bea:** Amikor Gézu időnként hazajött, próbálta megnevelni a gyerekeket, megjavítani, amit én elrontottam, mert én voltam az engedékenyebb, Géza a szigorúbb szülő. Igen, tudom, ezt mindenki fordítva gondolja... (nevet) Szerencsére nagyon nem rontottam el, mások szerint nagyon jólneveltek a gyerekeink... Ami pedig a házimunkát illeti: ő a kertész, a szerelő, ezekben meg se kérdez, és van olyan, amit én intézek kérdés nélkül: bevásárlás, ebédfőzés, csekkbefizetés. Ha van extra nagy dolog – például költözés –, azt persze megbeszéljük.

– A különbözőségek és a hasonlóságok a sportolói karrieretekben is visszaköszöttek. Például az olimpiai ezüstérmeitekben. Mi segített annak feldolgozásában, és hogyan tudtátok ebben egymást támogatni?

**Bea:** Én 2000-ben, Sydneyben éltem meg a hatgólos vezetés utáni veszteséget a dánok ellen, amit nagyon nehéz volt megemészteni. Utólag úgy látom, nekem ez Bence születésének pillanatában sikerült teljesen. Akkor jöttem rá: fontos a siker, de a legfontosabb az egészséges gyermek. Ők tehát elhalványították az élményt, de azért minden olimpia előhossa bennem azt az érzést, hogy én is lehetnék olimpiai bajnok...

**Géza:** Én sajnos nem voltam jelen, telefonon pedig nem könnyű vigasztalni, okosat mondani. Ez a „kudarcs” ugyanakkor hatalmas siker is volt, nagy szeretettel fogadták őket itthon. A rendszerváltás utáni generációban nem mindenki tudott örülni, és 19 év után is van, aki megkérdezi Beától, hogy tudtak kikapni – ezzel nincs mit kezdeni. Egy biztos: van egy-két olimpiai bajnok, akire már nem is emlékeznek, Beáékra mindenki fog.

**Bea:** 2016-ban, Rióban ez megismétlődött Gézuval: 10–14-re vezetett a döntő asszóban, mégis megverték. Arra gondoltam: bármilyen érem szép lezárása lesz az ő olimpiai pályafutásának; ráadásul kettőt is szerzett. Amikor telefonon beszélünk, azzal vigasztaltam: ettől még ugyanúgy szeretjük, és holnap ugyanúgy felkel majd a nap. Ezután és a rengeteg pozitív üzenetnek köszönhetően Gézu is átértékelte a történeteket.

**Géza:** Nagyon közel voltam az álomhoz, és az mindig hiányozni fog. Mindig nagyon fontos volt, hogy versenyek után mielőbb beszélni tudjak Beával, ő mindig megnyugtató, aznap is. Este beszéltem Bencével is; elég érzelmes beszélgetés volt és sokat segített. Másnap kivételesen beleolvastam a kommentekbe, és ott is rengeteg megerősítést kaptam. És amikor találkoztam a negyedik helyezettrel, rájöttem: nem szabad szomorognom, hiszen nekem van egy éremem! Aztán eszembe jutott, hogy előző évben egyéni világbajnok lettem... és lassan elkezdtem a poharat félig tele látni. Amikor pedig a csapattal bronzérmeket sikerült szerezni, már a társaimmal szemben is jobban éreztem magam. De a legtöbbet a családom jelentette. Sok olimpiai bajnok boldogtalanabb, mint én. Mi egészségesek vagyunk, viszonylag jól élünk, szeretjük egymást – mi bajunk lehet az életben? Fiatalkoromban erre is vágytam, nem csak olimpiai aranyra, és ezt meg is kaptam. ♦



**NEKEM GONDTALAN  
UNOKÁZÁS.  
NEKI EGY ÉLETRE  
SZÓLÓ ÉLMÉNY.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

## Levél apának

◆ Megkaptam a leveled, apa. Anyán keresztül, érzések formájában. Neki tetszett, úgyhogy nekem is. Sajnos az én koromban még könnyen befolyásolható az ember.

Én is érzések segítségével válaszolnék, ha nem baj. Az ujjaim aprók még, és se toll, se papír nincs a környéken. Kölcsönvenném a testedet, a gondolatodat, hogy együtt válaszolni tudjunk neked.

Ahogy írtad, anya végtelenül jó és elég. Nehéz elképzelni, főleg az én fejletlen idegrendszeremmel, hogy anyán kívül létezik bármi is. Te ott kívül vagy, igaz? Ez izgalmas, de egyszerre ijesztő is, mert akkor te kiben vagy, és benne milyen? Kapsz enni? Tudsz mozogni? Nem fázol? Vagy csak úgy létezel a nagy semmiben? Ez lenne az, amit te úgy nevezel, hogy „élet”?


Van egy sejtésem, és ahogy szaporodnak a sejtjeim, ez a sejtésem is egyre erősebb: hogy nem maradok végig itt. Oda kell majd kimennem, ahol te vagy? Minek itthagyni a legjobb helyet a világon? Mindenem megvan, sőt, napról napra többet kapok. Kedvemre ehetek, ihatok, alhatok. Anyán kívül hogy megy ez? Említettél valami levegő nevű dolgot. A hangzása alapján nem tűnik túl laktatónak, igaz, a hallócsontocskáim még nincsenek teljesen a helyükön.

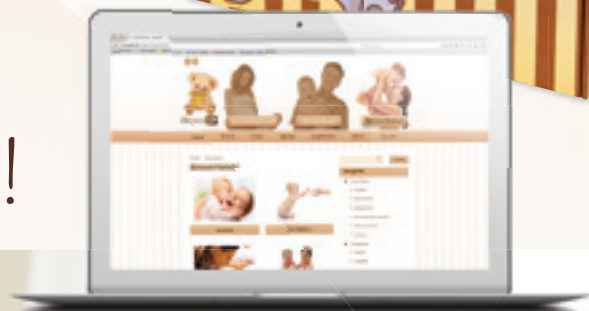
Úgy tudnám összefoglalni, hogy kicsit elbizonytalanítottál. Anya jó, te is jónak tűnsz. Úgy írsz, mintha lenne olyan, hogy valami nem jó. Meg hogy te is csináltál ilyen dolgokat. Ez sehogy sem fér bele a picike koponyámba.

Annak azért örülök, hogy ott kint vár engem valaki. És amit szeretetnek hívsz, arról tudom, hogy kicsoda. Azt hiszem, én szeretetet kapok anyától. Meg ezzel a levéllel tőled is. Ennyit már ilyen kicsin is felfogok, sőt, adni is tudom ugyanazt. Küldök belőle.

Érzed apa? Kezdődik! ◆

REGISZTRÁLTJ AZ EDESKISBABAM.HU  
OLDALON, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,  
ÉS VEDD ÁT PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



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



Promobox

*Az első pillanattól...*

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



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# JÁRT UTAT A JÁRATLANÉRT EL NE HAGYJ... VAGY MÉGIS?

„A komfortzóna az a hely, ahol ismerősen rossz” – az idézet *Orvos-Tóth Noémi* pszichológustól származik, és sok ember számára valóban vonzóbb az ismerőség, a kiszámíthatóság, mint a kilépés a megszokott keretektől. Nem egyszerű eldönteni, milyen problémamegoldási stratégiát válasszunk. Azt, hogy képesek vagyunk-e új nézőpontból tekinteni a megoldandó élethelyzetre, nem csupán a személyes történetünk és az addig bejárt utunk határozza meg.

## ◆ A TÖRTÉNET

A „Croodék” című animációs filmben a legkevésbé sem szokványos családdal találkozhatunk: Croodék abban a korban élnek, amikor a Föld még vad arcát mutatta az emberiségnek. A folyamatos éghajlati változások, a lesből támadó legkülönbébb ragadozók és a világról elérhető korlátozott számú ismeret igencsak megnehezíti számukra a túlélést. Anya, apa, a gyerekek, valamint az öreg nagyfi igazán összetartó kis kompánia, minden élethelyzetben számíthatnak egymás támogatására, bár a súrlódások és az összezördülések ebben a családban is gyakoriak.

Grug, az édesapa minden erejével védelmezi és óvja a családtagjait; nagyon óvatos; ragaszkodik a hagyományokhoz, a napirendben, a megszokott stratégiákhoz. Új és ismeretlen dolgokat nem szeretne kipróbálni, csak arra koncentrál, hogy a családja életben maradjon. Testi erejére, önfeláldozására és kitartására mindig számíthatnak a többiek, de ilyen szemlélet mellett eléggé beszűkült életet élnek, csak a túlélésre koncentrálnak, szinte soha nem tapasztalják meg az önfeledtséget.

Nem csoda hát, hogy kamaszodó lányuk, Eep folyamatosan lázad, fessegeti a határokat és azon morfondírozik, hogy az életnek ennél valahogy többről kellene szólnia. Egy nap aztán találkozik a találékony és megnyerő fiúval, Guy-jal, aki mindenben édesapja ellentéte: kalandvagyó, igazi felfedező, és mindig van egy szuper ötlete. Eep végre nem érzi egyedül magát azért, mert más vágyai is vannak, mint a szüleinek. A váratlan változások végül arra kényszerítik a családot, hogy elhagyják biztonságosnak már egyáltalán nem mondható otthonukat, és nekivágnak az ismeretlennek, természetesen Guy segítségével.

Kép: IMDb



Grug folyamatosan morog, zsörtölődik és ellenáll mindenféle újításnak. A megváltozott életkörülmények közepette is próbál a régi szokások mentén működni, és nagyon nehezen látja be, hogy ezek a sémák már nem szolgálják tovább az érdekeiket, és az új problémákra új megoldásokat kell találni. Mindamellett, hogy Guy szemtelenül fiatal és lepipálja őt az ötletek kiagyalásában, még a lányára is szemet vetett, így hát szkeptikusan és vonakodva fogadja a fiú minden elképzelését. Végül a körülmények és a kényszerítő helyzetek megváltoztatják Grugot, és képes összefogni Guy-jal, hiszen szó szerint az életben maradásuk a tét.

### A KERETEKEN KÍVÜL

Amikor egy nagy problémával nézünk szembe, két lehetőségünk van: feladjuk és hagyjuk, hogy maga alá temessen minket a nehézség, vagy pedig összeszedjük minden erőnket, és igyekszünk kiválasztani a legmegfelelőbb megküzdési módot.

Grug hiába teljesíti tökéletesen a családja életben maradásához szükséges hétköznapi feladatokat,

az újonnan felmerülő problémák esetében rendre kudarcot vall. A nagy ötleteket igénylő kihívások esetében a megoldás kulcsa, hogy képesek legyünk szempontot váltani, vagyis az ismereteinket a megszokottól eltérő keretbe illeszteni, és új nézőpont szerint használni, esetleg magát a problémát átstrukturálni és a meglévő ismereteinkhez illeszteni. A hibázásnak is nagy szerepe van a folyamatban, hiszen az előzetes tapasztalatok felhasználása fontos a megoldás megtalálásához.

Woodworth és Schlosberg szerint, ha a folyamatos kísérletezés ellenére sem találunk kiutat, érdemes kicsit félretenni a problémát, mert a pihenő lehetőséget biztosít arra, hogy kilépjünk a merev gondolkodási sémáinkból és újfajta szempontok is felmerülhessenek. Rogers szerint a kreativitás belső feltételei közé tartozik, hogy képesek legyünk az ingereket szabadon befogadni, majd mások értékelésétől függetlenül a saját megítélésünket előtérbe helyezni, valamint tudjunk spontán módon szokatlan összetételeket, valószínűtlen hipotéziseket megfogalmazni.





A problémamegoldás közben nem csupán egy stresszes helyzetet oldunk meg, hanem önmagunkról, saját képességeinkről is tanulunk, felfedezünk rejtett értékeket a személyiségünkben. Mondhatjuk úgy is, hogy poszttraumás növekedési fázisba kerülünk, vagyis a negatív helyzetből kivergődve a személyiségünk és belső erőforrásaink pozitív irányba fejlődnek.

### HOL VIRÁGZIK A KREATIVITÁS?

A kreativitást egy csodálatra méltó tulajdonságnak tekintjük, de gyakran párosul olyan jellemzőkkel (szabadságvágy, kockázatvállalási hajlandóság, nyughatatlanlás, nonkonformizmus, fegyelmezetlenség), amelyek miatt különcnek tartjuk az újító személyt, akivel nem könnyű szót érteni. Ugyanakkor fontos tudni, hogy a kreatív készségek kibontakoztatásának nemcsak belső, hanem külső feltételei is vannak, így a környezeten is múlik, hogy mennyire teremti meg a lehetőségét az újító gondolatoknak. Rogers szerint a legfontosabb feltételek a lelki biztonság és szabadság, vagyis a személyiség értékeinek tiszteltetésben tartása, az ítélkezésmentes légkör, illetve az empatikus megértés. Nincs ez másként Croodék esetében sem, a családtagoknak meg kell tanulniuk elfogadni és támogatni egymás szokatlan ötleteit, mert csak így oldhatják meg a problémákat.

### A FÉLELEM MARKÁBAN

A munkánk során gyakran tartunk kamaszoknak csoportos pszichológiai foglalkozást a stressz, a szorongás

és a félelem kezelésével kapcsolatban. Bevett szokásunk onnan indítani a beszélgetést, hogy a félelem érzése természetes dolog, hiszen már az őseinknek is az ilyenkor lezajló fiziológiai változások segítettek, hogy elfussanak, vagy éppen felvegyék a harcot a rájuk rontó medvékkel vagy oroszlánokkal szemben. Grug félelmei is teljesen érthetőek, hiszen addig ismert világuk szó szerint rájuk omlik. A túlélés záloga, hogy a félelmetes és veszélyes helyzetekben megtapasztalt fiziológiai változásokat (például fokozott légzés, felgyorsult szívverés, megemelkedett vérnyomás és vércukorszint, kitágult pupilla, izzadás) ne bénító félelemnek címkézzék, hanem felhasználják a benne rejlő lehetőséget (például javul a vázizomzat és az agy vérellátása, valamint az egész szervezet oxigénellátása), elébe menjenek és sikeresen szembeszálljanak a problémákkal. Bár a szorongásra való hajlam velünk születik, vagyis genetikánk és temperamentumunk is beleszól abba, hogy mennyi félelemmel és aggodalommal éljük meg a mindennapokat, mindezek mellett pedig a gyermekkori lelki sérülések is hatással vannak a felnőttkori szorongásra és kockázatvállalási hajlandóságra, ez nem jelenti azt, hogy ne kérdőjelezhetnénk meg abbéli hiedelmünket, hogy a külvilág veszélyes és nyugtalanító hely. A félelmeinkkel és a szorongásainkkal szembenézni, a mértékén enyhíteni sokféle technikával lehetséges, többek között a kognitív és viselkedésterápiás technikák, a légzéstréning, és a problémamegoldási tréningek is sokat segíthetnek. Szülőként mintát is adunk azzal, ahogy a világot látjuk és megéljük, illetve ahogy a gyermekeinket

Kép: IMDb



érő kihívásokra reagálunk: a szélről is óvjuk őket, vagy megmutatjuk nekik, hogy képesek önállóan megküzdeni a problémáikkal. A meleg-korlátozó (túlgondozó, túlvédő) szülőök gyermekei gyakran küzdenek azzal, hogy az agressziójukat befelé fordítják, ami szorongásban jelenik meg, ráadásul nehezebben teremtenek kapcsolatokat és találnak kreatív megoldásokat az őket érő kihívásokra. Az énhatékonyság érzése, vagyis, hogy képesek vagyunk a tetteinkkel elérni a kitűzött célt, ugyanis a korábbi siker- és kudarcélményeink mellett a környezetünk mintáján és a tőlük kapott bátorításon is múlik.

Croodék lassan és nehezen változnak, a világuk összeomlása kell ahhoz, hogy egy súlyosan diszfunkcionális családból elinduljanak az egyensúly irányába: feladják a merev hiedelmeiket és szabályaikat, szabadságot adnak egymásnak, és nyissanak a külvilág felé, ami végül hozzásegíti őket ahhoz, hogy elkezdjenek rugalmasan reagálni és a problémáikra is új megoldásokat találni. ♦

**A nagy ötleteket igénylő kihívások esetében a megoldás kulcsa, hogy képesek legyünk szempontot váltani, vagyis az ismereteinket a megszokottól eltérő keretbe illeszteni.**



**NEKED VÉGRE EGY  
NYUGODT REGGEL.  
NEKI AZ ÉV EGYIK  
LEGIZGALMASABB  
NAPJA.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# MINDENT VAGY SEMMIT?

## A különóra-választás viszontagságairól

Kezdő anyukaként határozott elképzeléseim voltak legidősebb lányom első osztályos napirendjének kialakításáról. Egy pszichológus nem terhelheti agyon a gyereket mindenféle délutáni programmal, hiszen az iskola önmagában is éppen elég a hat-hétéveseknek. Aztán az én kis drágám szeptember 5-én, péntek este közölte, mi mindenre iratkozott be a megkérdezésem nélkül. Ámulatomban még ellenkezni is elfelejtettem. Szerencsére.

### ♦ JÁTSSZON, AMÍG TEHETI!

Bevallom, jelentősen befolyásolták álláspontomat e kérdésben saját emlékeim a kényszerű balett-, szolfézs- és zeneórák, valamint a különféle edzések rémségeiről. Először 4. osztályos koromban lázadtunk fel a húgommal, kiállva a szabadidő iránti jogunk védelmében. Apa és anya hitetlenkedve hümmögtek. A „ha nekem erre lehetőségem lett volna...” meg „bezzeg mi a Körösben tanultunk meg úszni...”, illetve „tudod te, mennyit fizettünk ezért?” típusú mondatok visszaverése után, belátó szüleink engedélyét megkapva, testvérem a zongoraóráktól szabadult meg villámgyorsan, míg én a vitorlázás örömeinek mondtam búcsút csöppet sem fájó szívvel.

Hatéves fiam a kezdeti lelkesedés után hasonlóan vélekedett: fél év leforgásával extra tevékenységeit feledve, a legnagyobb lelki nyugalommal játszott a végig a délutánokat, egészen tizenkét éves koráig.

---

Mi hát a helyes  
szülői hozzáállás  
a különóra-választás  
kérdésében?

---

### MILYEN OKOS, MILYEN ÜGYES!

Hatévesen egy gyermek sokféle tevékenységre nyitott, szeretne mindent megtanulni, csodálja a különböző képességekkel bíró társait. Komoly érték az ügyesség valamilyen sportban, a hangszeres jártasság, vagy bármilyen produkcióban való szereplés. A „Hupikék törpikék” című mese akár egy csapatnyi kisiskolást is mintázhatna, hiszen ennek az életszakasznak a legnagyobb feladata önállóvá válni és készséget szerezni, természetesen az életkornak megfelelő tevékenységekben. Hagyjuk őket szívük szerint kibontakozni!

A szülők választásai ugyanakkor meghatározók. Ha apa gitározik esténként, vagy éppen valamely harcművészetnek hódolva kentókat nyom az előszobában, akkor kislánya a zene vagy a sport irányába válik nyitottá, és a szülő is hajlamos lehet őt ebben támogatni. Rendben is van így, hiszen egy ekkora gyerek fejében még nem alakult ki kép saját képességeiről, amelyben a következő évek próbálkozásai segíthetik majd.

### MIKÉNT BONTAKOZZTASSUK KI A GYERMEKEINKBEN SZUNNYADÓ TEHETSÉGET?

Engedjük szabadon elfoglaltságot választani! Orientálhatunk, de sose erőltessünk! Segítsünk neki felfedezni ügyességeit, képességeit, tehetségét tanárai, edzői véleményét is meghallgatva!



## Hadd próbálkozzon több területen, amennyiben maga kezdeményezi ezt!

Hagyjuk egy adott különóra addig járni, amíg szeretne! Ha elege lenne, kicsit biztassuk, és kérjük, hogy a félév végéig tartson ki. Amennyiben ezt követően sem akarja folytatni, engedjük pihenni egy ideig. Pár hónap elteltével kérdezzünk rá, hiányzik-e a tevékenység, a hangszer, a csapattársak, az edző vagy az oktató személye. Látni fogjuk, mi a gyermek valós igénye.

A zene, a sport, a kézműveskedés és később a különböző tematikus szakkörök jelentős fejlesztő hatással bírnak, így mindig örömteli, ha egy gyerek sokféle tevékenységet végez. Ám sosem a kifáradás, a túlterhelődés és túltelítődés árán. Figyeljünk oda, miből mikor elég! Ha esténként hullaként zuhan az ágyba, ha nyűgös, ha mindig rosszkedvűen gyakorol a hangszeren, otthon felejt, netalán elhagyja a felszerelését, edzőcuccát, az nem feltétlenül lusta, rendetlen kölkökre vall. Talán csak egy kimerült gyerek jelzései ezek a szülő számára, vegyük komolyan!

### MIT NE TEGYÜNK?

Nézzünk magunkba, és fontoljuk meg, milyen megvalósulatlan vágyainkra emlékszünk. Ha gyermekünk éppen ilyesmi iránt érdeklődik, az valószínűleg nem véletlen, és nem is baj. Nyugodtan próbálja ki a focit az egykor ígért csatár kisfia.



## De ne követeljünk rajta semmit csupán elvetélt vágyaink áthagyományozása miatt!

Ha a lurkó nem bizonyul tehetségesnek, vagy egyszerűen nincs kedve edzésre járni, ne erőltessük a magunk kedvéért! Keressen másik testmozgási lehetőséget! Sőt, azt sem fogjuk megbánni, ha elvisszük egy sportágválasztó rendezvényre.

Ne forszírozzuk: „ha egyszer elkezdted, akkor végig kell csinálnod, ha törik, ha szakad!” Semmi értelme egy serdülő szülői szigorral zeneiskolába járatni, amikor inkább a haverokkal lógna. A kamaszkor feladata a szociális készségek kialakítása és csiszolása, amit nem feltétlenül csellózás közben fog elsajátítani. De azt se feledjük, hogy éppen a csapatsportok, zenekarok, cserkészcsoporthoz nyújtják a legjobb ismerkedési terepet, ahová biztonságban engedhetjük csemetéinket saját útjukra lépni! Azonban csakis akkor, ha a kamasz maga dönt mellettük.

Amennyiben a tanulmányi eredményei nem az elvártak megfelelően alakulnak, ne a legkedvesebb tevékenységét tiltsuk meg számára! Inkább járjunk utána az okoknak. Biztosan nem a hobija miatt marad el az iskolában.

Egy gyermekkorban örömmel megszerzett jártasság nemcsak fejlesztő hatású lehet, de életre szóló boldogságforrásként szolgálhat. ♦



# A MAGYAR FIATALOK TÖBBSÉGE LEGALÁBB KÉT GYEREKET SZERETNE

A gyermekvállalási korban lévő, azaz 18–45 éves magyarok négyötöde úgy nyilatkozott, hogy legalább két gyermeket szeretne – derül ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2019 áprilisában végzett országos reprezentatív kutatásából. A válaszadókat arról is kérdezték, hogy szerintük mennyi az ideális gyermekszám Magyarországon és hogy a következő öt évben szeretnék-e gyermeket.

◆ Az ideálisnak tartott gyermekszám azt mutatja, hogy egy átlagos család belső életére nézve mekkora a „helyesnek”, „jónak” tartott gyermekszám. (A tervezett gyermekszám a már meglévő és a még kívánt gyermekek együttes számát jelenti.)

A kutatásban részt vevők szerint az ideális gyermekszám 2,6, a tervezett gyermekszám pedig 2,3 – ezek a népesség újratermelődéséhez szükséges 2,0 feletti értékek.

A férfiak közt valamivel magasabb azok aránya, akik kettő (43,2%), illetve három vagy több (43,2%) gyermeket szeretnének, mint a nőknél (40% ill. 37%). Az alapfokú végzettségűek közel fele és a felsőfokú végzettségűek több mint 40%-a szeretne három vagy több gyermeket, míg a középfokú végzettséggel rendelkezők fele két gyermekre vágyik. Azok között, akik egyáltalán nem szeretnének gyereket, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők vannak a legtöbben (6,9%).

Ha korcsoportok szerint nézzük, a 18–31 évesek fele, míg a 32–45 évesek 32,5%-a gondolkodik nagycsaládban. A 32–45 évesek közül a legtöbben (43,4%) két gyermeket szeretnének, ennek oka az is lehet, hogy az életkor előrehaladtával csökken a meglévők mellett még tervezett gyermekek száma.

Bizakodásra ad okot, hogy a gyermekvállalási korban lévő magyarok több mint fele (54%) szeretne öt éven belül

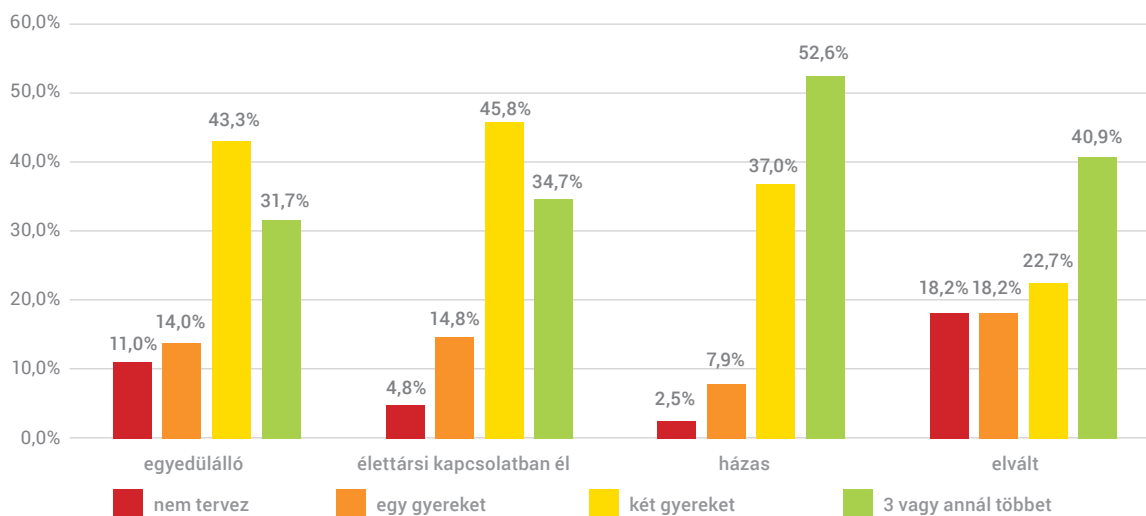
gyermeket; a gyermektelenek több mint kétharmada szeretne családot alapítani; és a már gyermekesekek közel fele is gondolkodik újabb kistestvér érkezésében. Ha korcsoportok szerint vizsgáljuk, azt látjuk, hogy a 18–31 éves korosztály 67,5%-a tervez gyermeket az elkövetkezendő öt évben, míg a 32–45 évesek 50,9%-a. Ha pedig végzettség szerint, akkor kitűnik, hogy a felsőfokú végzettségűek 64%-a tervez gyermeket a következő öt évben, a középfokú végzettségűek 58%-a, az alapfokú végzettségűeknél viszont ez az arány megfordul, a csoport kisebbik része, 46% tervez gyermekvállalást.

Ha a KINCS felmérésének eredményeit összevetjük korábbi kutatások eredményeivel, láthatjuk, hogy az elmúlt másfél évtizedben mind az ideális, mind a tervezett gyermekek száma összességében nőtt. A Kopp Mária nevéhez fűződő, a magyarok lelkiállapotát vizsgáló Hungarostudy kutatásokban részt vevő, 35 év alatti fiataloknál 2006-ban 2,07–2,08 volt a tervezett gyermekek átlagos száma, 2013-ban ez visszaesett 2,04-re.

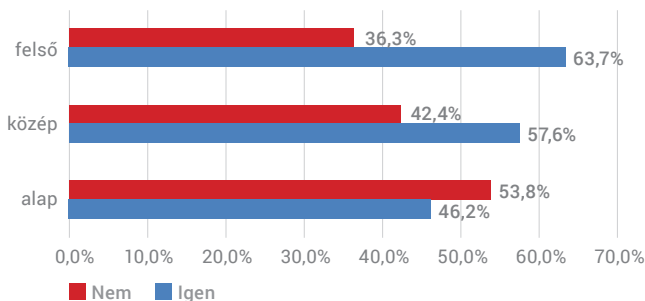
A KSH Népeségtudományi Kutatóintézet Demográfiai Portré című 2018-as kiadványa szerint az ideális gyermekszám és a tervezett gyermekszám döntően stabil maradt a 2001 és 2016 közötti időszakban. Az ideális gyermekszám értéke 2016-ban 2,2 volt mindkét nemnél, a tervezett gyermekszám értéke pedig 2,0 a nők és 1,9 a férfiak körében.



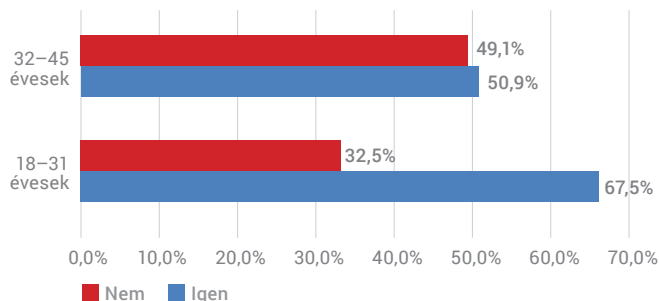
### ÖSSZESEN HÁNY SAJÁT GYERMEKET SZERETNE ÉLETE SORÁN? – CSALÁDI ÁLLAPOT SZERINTI BONTÁSBAN



### ÖN TERVEZI, HOGY A KÖVETKEZŐ 5 ÉVBEN GYERMEKE FOG SZÜLETNI? – ISKOLAI VÉGZETTSÉG SZERINT



### ÖN TERVEZI, HOGY A KÖVETKEZŐ 5 ÉVBEN GYERMEKE FOG SZÜLETNI? – KORCSOPORTOS BONTÁSBAN



A gyermekvállalási kedvet mutató teljes termékenységi arányszám is 20%-kal nőtt a 2010-es 1,25-ös értékről 1,49-re, ami a második legnagyobb növekedés Európában.

Látható, hogy Magyarországon – Nyugat-Európától eltérően – nincs visszaesés a gyermekvállalási

tervekben, a fiatalok átlagosan továbbra is több mint két gyermeket terveznek (2,3). Az pedig, hogy az ideálisnak tartott gyermekszám még ennél is magasabb (2,6), jelzi, hogy a magyarok továbbra is család- és gyermekpártiak. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# HERCEG ZÖLD LOVON

**Harry, Sussex hercege, egy amerikai filmszínésznő újdonsült férje, egy kisgyermek apukája, a vörös üstökű repülőgép-kapitány, minden bulvárlapok örökös szereplője komoly interjút adott. Ez sem újdonság, a sok paparazzi, bennfentes, kiszivárgott információ után, időről időre ilyenre is szükség van.**

◆ A Vogue divatlap brit kiadásának szeptemberi számában közölték az ominózus társalgást, amelyet ezúttal Jane Goodall-lal, a neves csimpánzkutatóval és környezetvéddel folytatott az uralkodói sarj. A lapszámot egyébként neje, a sorozatcsillag Meghan Markle vendégszerkesztette, aki a kiadvány beharangozójában nem is említette, hogy férje szerepel benne. Ez volt tehát a meglepetés. Hiszen a Vogue 8000 forintos számonkénti ára már nem az, ugye. Mint ahogyan az sem, hogy a lapban szereplő luxus divatkreációk többségének ára meghaladja az emberiség számottevő részének akár éves bevételét is. És persze az sem, hogy a csillogó lapok tele vannak reklámokkal, illatokról, drágakövekről és állatokból készült cipőkről-táskákról, no, meg szőrmeszegélyekről.

---

**Harry és Meghan a várandós-ruhatárra 170 millió forintot költött (...) A herceg elmondta, hogy ennél már nem lesz sokkal nagyobb családjuk, mert meg akarják óvni a Földet a túlnépesedéstől.**

---

Ha már itt tartunk, Harry és Meghan romantikus élete egyébként anyagilag kiegyensúlyozottnak látszik – talán még a Vogue-ot is meg tudják venni. Megfeszített munkájuk – Harry pilóta, Meghan színész – és tudatosságuk eredményeként vagyonukat 7 és 14 milliárd forint közé teszik, merthogy persze ott vannak még a Charles herceghez tartozó cornwall-i birtokok, a jogdíjak, az ékszerek... Nemrég világra jött gyermekükre készülve csak a várandós-ruhatárra 170 millió forintot költöttek.

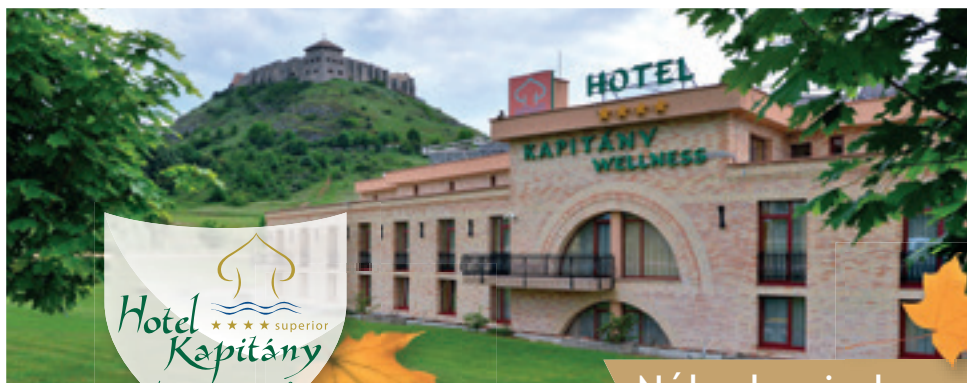
Utazásaitak gyalog, pontosabban nem gyalog, hanem első osztályon, magánrepülőn vagy minden kényelmet kielégítő luxusjárművekben teszik. És persze jótékonykodnak, mert ha jut is, akkor marad is...

Ehhez képest az interjúban a herceg elmondta, hogy ennél már nem lesz sokkal nagyobb családjuk. Legfeljebb ugyanis két gyermeket vállalnak, mert meg akarják óvni a Földet a túlnépesedésről. Ők bizony kettőnél biztosan megállnak. Jane Goodall meghatva üdvözölte a gondolatot, jelezve, hogy az ember így is azt gondolja, övé a planéta. A beszélgetés Goodall aktivistái előtt esett meg Windsor kastélyában, aranyló díszek és pazarló fények közt. Európában, ahol egy ideje egyre nyíltabban beszélnek a demográfiai télről. Az interjúból az összes valamire való, gazdagoknak szóló glossy magazin sietett idézni, hogy minél többekhez eljusson az üzenet.

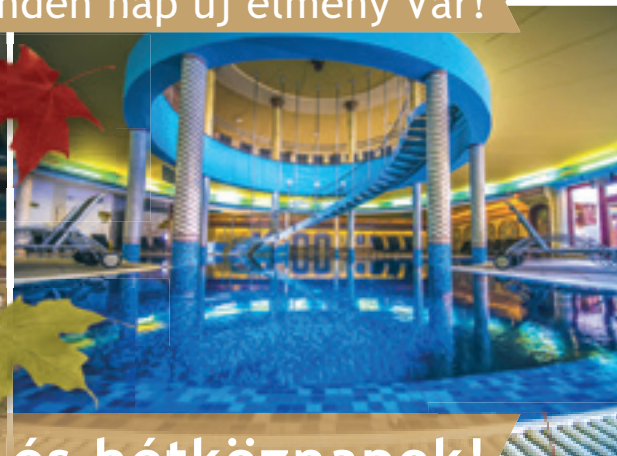
Ezúttal nem az az üzenet, amit Paul Erlich 1968-as Population Bomb-ja (Népesedési bomba) vagy az 1967-től tablettával elérhető fogamzásgátlás, illetve az utóbbi idők környezetvédelmi vitái markíroznak. Hanem az az üzenet, hogy nekünk, embereknek mindent szabad. Lehet, hogy a tudatos és előrelátó Harry majd megtiltja gyermekeinek, hogy egynél több gyermekük legyen, unokáinak pedig azt, hogy akár egy is. De az is lehet, hogy végre elkezdhetünk beszélni arról, hogy egy gyermek nem csupán mennyiségi többlet. Hanem lehet fordulópont, erő, reménység. Hogy egy ember nemcsak használ és szennyez, hanem alkot és változtat. Hogy egy embertől is más lehet a világ.

És talán érdemes volna megfontolni Ferenc pápa egy éve, 2018. szeptember 20-án elmondott homíliájának szavait is: Az ördög kedvenc csatalova az álszentség, mert az ördög hazug; hatalmas, gyönyörű hercegnek mutatja magát, valójában azonban pusztít.

Biztos vagyok abban, hogy nem Harry-re gondolt. ◆



Nálunk minden nap új élmény Vár!



Ősz Sümegen - ünnepek és hétköznapok!

Családi kikapcsolódás • testi lelki feltöltődés • egy középkori vár aktív programokkal • történelmi látnivalók • lovagi tornák és lakomák • 2 emelet wellness • kényelmes családi szobák • házas ízek a Várkapitány termékeivel • akciós csomagajánlatok



Extra tippünk az ősze:

**Hétindító akció vasárnaptól keddig,  
és Halloween a Kapitányban!**

Most már online is foglalhat: [www.hotelkapitany.hu/online-foglalas](http://www.hotelkapitany.hu/online-foglalas)



**Hotel Kapitány** ★★★★★ superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167  
E-mail: [sales@hotelkapitany.hu](mailto:sales@hotelkapitany.hu) • [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)





SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
APASZEMMEL

# A KÖZMONDÁSOK SIRÁLYA

Az egyéni és a közösségi tapasztalat kiérleli a népi bölcsességeket. Ezek a régi időkben olyan dolgokkal voltak kapcsolatosak, amik ma már nem sokat jelentenek számunkra: mezőgazdasági munkákkal, lovaglással, babonákkal. Az időjárással összefüggő megfigyelések viszont – klímaváltozás ide vagy oda – gyakran ma is érvényesek. De a legérdekesebbek a családi élmények kapcsán megfogalmazott bölcsességek.

- ◆ Gyerekkoromban a felnőttek azt mondogatták, hogy aki mosatlan gyümölcsöt eszik, vérhast kap. Ha megizzadtunk a focizástól, futástól, és rohantunk a csaphoz vagy a szódásüveghez, ránk szóltak: „ne igyál kimelegedve hideg vizet, mert tüdőgyulladás lesz a vége!” Ezekben bizonyára saját ifjúságuk, az antibiotikumok előtti kor félelmei éltek tovább. Mi persze ettünk mosatlan gyümölcsöt, ittunk hideg vizet, és soha senki nem kapott sem vérhast, sem tüdőgyulladást.

---

**Manapság mással riogatjuk csemetéinket: „Ne bámuld egész nap a különböző képernyőket, mert megvakulsz!” „Ne járj az utcán bedugott fülhallgatóval, mert elgázol az autó!” „Ne egyél a kocsiban, mert nem te fogod kitakarítani!”**

---

Én viszonylag kevés tiltást szoktam megfogalmazni, a családi rossz rendőr-jó rendőr leosztásban én vagyok a jó.

Idén nyáron azonban egy sajátos élmény kapcsán fogalmaztunk meg egy új tanulságot.

Az Északi-tenger mentén fekvő holland kisváros utcáin sétálgatva majszolgattuk a helyi árakhoz képest meglepően olcsó almás süteményt, amikor egyszerre úgy tűnt nekem, mintha rám szakadt volna az ég. Koppanást hallottam, a kezemen egy kis ütést, a süti a földre esett, ahonnan rögtön fel is kapta az a sirály, amelyik lesből támadva az imént elvette tőlem. Hátulról, orvul, bár méreteit tekintve igen vakmerő bátorsággal csapott le a százkilós emberre egy kis harapnivaló reményében. A sokkoló eset után persze eszünkbe sem jutott többé nyílt terepen falatozni, és csak azért adtunk hálát, hogy nem a tízéves Zsombit nézte ki magának a madár.

Azóta házi mondásaink sora ezzel a kiérlelt igazsággal bővült: „Ne egyél az utcán, mert elviszi a sirály!” Évek múltán már senki sem fogja érteni, miért és hol született ez a szentencia (talán az utókor a Balatonra fog tippelni, ott ugyanis legalább összefuthatunk sirályokkal), és éppen úgy értetlenkednek majd rajta az újabb nemzedékek, ahogy minket sem hatott meg a vérhas. Bátran és bőszen esznek majd az utcán, akár mosatlan gyümölcsöt is, egészen addig, míg vérhast nem kapnak... ◆

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

**GYŰJTŐ** 

Hasznos tippek minden szerdán  
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további  
érdekességekért**  
a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

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

# MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:  
[www.kepmas.hu](http://www.kepmas.hu)



és Youtube-csatornánkon:  
[youtube.com/kepmas-magazin](https://youtube.com/kepmas-magazin)

Kövessen minket  
a közösségi médiában!



[https://www.facebook.com/  
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/  
kepmas\\_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)





# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-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 Családért 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 Családért-díj** 2019 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 (ÚJSÁGCCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

# OKTÓBERI JELÖLT



Sánta András



**Sánta András** eredetileg pedagógus, de a diplomaszerezés után egyből elvégzett egy újságíróiskolát, majd a médiában helyezkedett el. Pályáját a Magyar Rádiónál kezdte, ahol sokáig dolgozott; volt munkatársa a Danubius Rádióknak is, amely kezdetben a közrádió kereskedelmi csatornája volt. Az InfoRádióhoz onnan igazolt át, már tizennyolcadik éve dolgozik ott.

## RETTEGETT KAMASZKOR?

A kamaszkorra a szülők kevésbé készülnek tudatosan, mint a gyerekvállalásra, a pici babák érkezésére. Pedig fontos lenne, hogy ez az életszakasz ne érje őket váratlanul, hiszen ez a kulcsa annak, hogy a szokatlan helyzeteket is kezelni tudják. A témát az InfoRádió Családi hét című magazinjában járta körül Sánta András, az adás a Média a Családért-díj októberi jelöltje lett.

◆ A kamaszkor a tizenéves kor elején kezdődik, és ma már elhúzódhat egészen a húszas évekig. Sokkal tovább tart, mint a korábbi évtizedekben. Mivel Andrásnak két lánya is van, az egyik kiskamasz, a másik nagykamasz, a téma a szokásosnál is közelebb állt hozzá. „Ezt az életszakaszt Dimén-Varga Tünde pszichológussal, integratív gyermek-pszichoterapeutával jártuk körül, akit korábban nem ismertem, de sok érdekes tanulmányt olvastam tőle. Ő a téma új megközelítéseit is be szokta mutatni, emiatt kértem fel a beszélgetésre” – mondja András. A műsort a rádió webes hírportálja, az Infostart is feldolgozta, a cikk a megjelenés hétvégéjén kiemelkedő olvasottságot hozott – ez is mutatja, hogy a téma az embereket nagyon is foglalkoztatja.

Dimén-Varga Tünde olyan érdekességeket is elmondott, amit csak kevesen tudnak. Például, hogy amíg a kamaszoknál nem fejlődik ki a homloklebeny – ami általában 20 éves korig nem történik meg –, addig nem képesek úgy

kötelességeket teljesíteni és felelősséget vállalni, mint a felnőttek. „Ennek oka egyszerűen az, hogy ilyenkor még hiányoznak azok az idegi kapcsolatok, amelyek a megalapozott döntésekért felelősek, lehetővé teszik a veszélyek, kockázatok felismerését. Ezért az agy »felnőttes« szerepét ebben az időszakban a szülőknek kell átvállalniuk” – magyarázza András. Kiemeli, hogy a szülőknek emiatt is jobban kell figyelniük a kamasz gyerekekre. Tisztában kell lenniük azzal is, hogy minden serdülő különböző, az életkorból és a testméretekből pedig nem szabad következtetéseket levonni, azt feltételezni, hogy a gyermek már felnőtt. András számára a beszélgetés legnagyobb tanulsága az volt, hogy a kamaszokat sokkal nagyobb türelemmel és empátiával kell kezelni, még akkor is, ha a szülő azt érzi, hogy teljesen más nyelven beszélnek. Másrészt nem szabad azon keseregni, hogy eltűnt a kislányunk vagy a kisfiunk, meg kell érteni, hogy a kapcsolat nem eltűnt, csak megváltozott, a kamaszkor után pedig ismét változni fog. ◆



A külhoni Média a Családért-díj októberi győztes jelöltje **Forró Gyöngyvér**, a **Nőileg** munkatársa. Győztes pályamunkájának címe: **A ház az anyém, az udvar az övé – „otthonunk” egy kamion volt.**