



”Nincs olyan, AMIT NE SZERETNÉK BENNE

Amikor a meddőség nem eltávolít,
hanem közelebb hoz

Még csak nyolcadik éve házasok, az első hat év a közös gyermekért való küzdelemmel telt, ennek legutolsó fázisát pedig – egyedülálló módon – folyamatában, kamerák előtt osztották meg velünk. Bár a vágyott baba nem érkezett meg, **Pataki Zita** és férje, **Szárnyas Attila** élete mégis fenekestül felfordult, a jó értelemben. A kapcsolatuk még jobban megerősödött, új védőhálójuk alakult, az emberek szeretete megerősítette őket. Mindebből pedig megszülethetett a Rékaprogram, amely nemcsak a meddőnek nyilvánított pároknak szeretne segíteni, hanem azokat is előregondolkodásra buzdítja, akiknél még nem jött el a gyermekvállalás ideje. A tavaly adventkor indított, 27 részes ismeretterjesztő vlogsorozatuk nemrégiben ért véget, Zita és Attila pedig ebből sem „spórolta ki” önmagát.

- ◆ – Nyolc évvel ezelőtt éppen Szent Iván éjjelén találkoztatok először, pontosan fél évvel később, a téli napfordulón pedig már házassággal is megpecsételtétek a kapcsolatotokat, méghozzá egy hármaskövön. Mi tette ilyen hamar egyértelművé az összetartozásotokat?

Zita: Egy közös ismerősünk gondolta úgy, hogy összeillenénk, Attilának csak annyit mondott, hogy egy ismert emberről van szó. Nem tudott rólam semmit, az első éjszakát mégis átbeszélgettük, ahogy a másodikat is. Nagyon tetszett, hogy egy férfi ennyire őszintén és nyíltan kommunikál, hogy egy már teljesen letisztult embert látok. Az is fontos, hogy mindketten hasonló háttérű, vidéki nagycsaládból jövünk. Hat nappal a megismerkedésünk után megírtam az anyukámnak és a testvéreimnek, hogy talákoztam a férjemmel. Ez a levél kinyomtatva, kinagyítva, bekeretezve ma a közös otthonunk falát díszíti.



Attila: 37-38 évesek voltunk már ekkor, én túl egy váláson, és további csalódásokon, egyikünk sem szeretne volna húzni feleslegesen a másik idejét. Mindketten készen álltunk, feldolgoztuk már a múlt sérelmeit, felszabadultan tudtunk kapcsolódni a másikhoz. Sokan furcsán néznek ránk, ha ezt említjük, de egy 300 kérdésből álló listán mentünk végig az első találkozásaink alkalmával. És gyakorlatilag mindennel kapcsolatban hasonló véleményen voltunk.

Zita: Atti kicsit visszahúzódóbb alkat, mint én, biztattam a megnyílásra: úgy tudom megismerni, abba tudok bele-szeretni, amit elmond magáról. Ekkor ő az El Caminóra készült, ahova szeptemberben el is indult. Hajnalban, a reptéren kérte meg a kezem. Az utolsó néhány napra aztán én is csatlakoztam. Decemberi esküvőnk pedig karácsonyi ajándék volt Atti szüleinek: mindhárom gyermekük egy napon mondta ki a boldogító igent. >

”

Van nálunk egy szabály:

mindkettőnknek vétőjoga van, ha valami nem tetszik, elég csak kimondani, nem kell meggyőzni a másikat.

– **Attila, téged mi ragadott meg Zitában, és mi az, amit a leginkább szeretsz benne ma?**

Attila: A kérdés talán inkább úgy releváns: mi az, amit nem szeretek benne? Zita időről időre viccesen „megnyitja a teret”, hogy mondjam el bátran. És nincs ilyen. Minden megvan benne, ami egy emberben szerethető lehet, de legelőször talán a derűje és a magabiztossága tűnt fel. Otthonosan éreztem és érzem magam mellette. Először egyébként furcsa is volt az a szabadság, amit kapok tőle, például, hogy egyáltalán nem probléma számára, ha elmegyek sörözni a barátaimmal, sőt, addig maradhatok, ameddig szeretnék. Ezt korábban nem tapasztaltam.

Zita: A bizalom, a másik elfogadása alapvető nálunk. Sok kritika éri mostanában Attit a hosszabb haja, a szakállá miatt, de neki így tetszik, fel sem merült, hogy ebben korlátozzam. Én mindenhogyan szeretem. Arra is biztatom, hogy töltsön időt nélkülem is az édesanyjával, hívja fel őt, vigyen neki virágot. A férfiak erre maguktól nem mindig gondolnak. Ugyanígy én „ültettem le” őt, amikor Dóri, a lánya már 16 éves volt: beszéljen vele. Talán most már nem szeretné minden második hétvégéjén nálunk tölteni, inkább több időt szánna a kortársaira. Jöjjön akkor, amikor neki jó: a mi ajtónk mindig nyitva áll előtte, hétköznap is. Így is lett, azóta is nagyon jó a kapcsolatunk vele.



– **Hamar megtaláltátok, pontosabban felépítettétek a közös otthonotokat.**

Zita: Igen, gyermekkori vágyam volt, hogy egy vidéki gerendaházban éljek. Atti teljesen rám bízta, hogy ez hol valósuljon meg. Székesfehérváron, albérletben laktunk, onnan vonatoztam Budapestre, a munkába. Egy nap aztán autóval elindultam, hogy útközben megkeresem azt a falut, ahol építkezhetnénk. Atti úgy engedett el, Kisfaludnál térjek balra, utána csak egyenesen! Pákozdot nem éreztem a szívemhez közel állónak, aztán egy jobb kanyar után megtörtént a csoda. Megláttam egy dimbes-dombos falucskát, Sukorót, előttem a két templommal, jobbra a Velencei-tóval. Megkönnyeztem, tudtam, hogy hazaértem.

Attila: Azt szokták mondani, a közös építkezés rossz hatással van a házasságra, nálunk ennek az ellenkezője történt. Kifejezetten élveztük a házunk, majd a kertünk építését; amit lehetett, magunk végeztük el. Van nálunk egy szabály: mindkettőnknek vétőjoga van, ha valami nem tetszik, elég csak kimondani, nem kell meggyőzni a másikat. Jóval fontosabb, hogy mindketten otthon érezzük magunkat, így mindig a közös nevezőt keressük, nem vitatkozunk. Egyedül a küszöbök kapcsán nem tudtunk eddig megegyezni, így a mai napig nincsenek küszöbeink.

Zita: A házépítéshez kapcsolódik, hogy Atti új mesterséget tanult: tavaly szeptembertől hivatalosan is asztalos – a vizsgaremekét, egy ládát nekem készíttette.

Attila: Informatikus szakemberként, illetve vezetőként dolgoztam hosszú ideig, váltani szerettem volna. Ma már itthon teljesítem az asztalosmegrendeléseket.

Zita: Én pedig büszke feleség vagyok! Jó látni, ahogy szárnyal Atti alkotó énjén.

– A kertépítéseteket dokumentáltátok is, a videók megjegyzéseiben számtalanszor említik, hogy olyanok vagytok, mint a gyerekek. Bóknak veszitek?

Zita: Abszolút! Atti virágot tűz a hajamba, örülünk az első hónapnak, a közös reggeli túráinknak, rengeteget nevetünk. A humor minket sok nehézségen átsegített, és a mindennapjainkat is megédesíti. Rengeteget játszunk, olyan jó, hogy Atti mindenben benne van, kipróbálhatom például vele azokat a gyakorlatokat, amiket a kommunikációs tréningjeimen másokkal is csinállok. *Felhőtlen PÁRbeszéd* címmel ketten egy országjáró előadást is terveztünk tavaszra, hogy segítsük a párok közötti kapcsolódást, de a járvány miatt ezt őszre halasztottuk. A gyermekünknek kialakított szobát egyébként – és így is zárul az *Utolsó lombik* –, játszószobává neveztük át. Ez a barátainkkal, családtagjainkkal való önfeledt együttlét tere, ahol mindenki kicsit újra gyerek lehet.

– Mit adott a kapcsolatotokhoz a gyermekért folytatott hatéves küzdelem, amibe egészen friss párként vágatok bele? Egymásban még inkább megerősödve jöttetek ki belőle?

Zita: Igen, én például egészen biztosan állítom, hogy sosem hagynám el Attilát.

Attila: Azt mondtam Zitának, addig megyünk, amíg ő szeretné, az ő testét érintik a beavatkozások. A férfinak ebből a szempontból nincs sok szerepe. Az övé viszont a lelki teher nagyobb része, neki kell erősebbnek lennie, hiszen támogatnia kell a párját, és elfogadni a hormonális változások hatásait is a viselkedésében.

Zita: Nagy szerencsénk, hogy új célt tudtunk találni, át tudtuk transzformálni azt az energiát, amit a gyermekért folytatott küzdelemben helyeztünk, abba, hogy a megélt tapasztalatainkkal másoknak segítsünk. Így jött létre tavaly júliusban a Réka – A Tudatos Termékenységet Alapítvány.

Attila: Rengeteg értékes kapcsolatot, új védőhálót is adott az elmúlt időszak. Ha ma lenne az esküvőnk, már egészen más embereket hívnánk meg rá, nagyrészt kicserélődött a baráti körünk. Az *Utolsó lombikból* ismert kezelőorvosunk, *dr. Fülöp István* például jó barátunk lett, az alapítványunkban is együtt dolgozunk.

– Első munkátok, amely már az alapítvány megbízásából készült, a *Meddőnek nyilvánítva* című, a kérdést hihetetlenül komplexen körüljáró, sőt, azon túlmutató ismeretterjesztő vlogsorozat. Egyértelmű volt, hogy mindketten teljesen beleteszitek magatokat, személyes véleményeket, akár a fájdalmaitokat is megosztjátok, továbbra is beengedtek az életetek színtereibe, és nem maradtok „csak” riporter szerepben?

Attila: Igen. Nem akartunk csak egy szárazabb ténytanyagot gyártani, szerettük volna élővé, érdekessé tenni a bemutatott témákat. Ahogyan az *Utolsó lombik* esetében, itt sem volt kérdés a személyesség.

Zita: Természetesen nem szeretnénk senkit sem befolyásolni, elsődleges célunk a tájékoztatás. Nehéz dolgunk van, mert nem divatról beszélünk, hanem olyan lényegi döntésekről, mint például az örökbefogadás vagy a nevelőszülővé válás. Sok benyomás ért minket a forgatás alatt is, még mindig rengeteget tanulunk, formálódunk. Így bár az értékrendünk stabil, az érzéseink, véleményünk változtatását mi is fenntartjuk.

– Az összes videótokat áthatja az egymás iránti figyelmesség, a szeretet kifejezése a másik iránt – már ezzel is példát mutattok. Attila a kamera mindkét oldalán feltűnik. Hogyan néz ki köztetek a munkamegosztás, jelent-e feszültségforrást is a közös misszió?

Zita: Atti emiatt tanulta ki a technikai háttérmunkát, teljesen egyedül, nagyon büszke vagyok rá. A kertszépítést bemutató sorozat azért is készült, hogy gyakorolhasson. Ő felel a képért, a hangért, a *Meddőnek nyilvánítva* első részeit ő is vágta. Az én feladatomban pedig a tartalom, illetve van egy szerkesztő kollégánk is. Nem működhetne egymás nélkül a munkánk. Néha adódik abból konfliktus, hogy Atti otthon felejtett valamilyen eszközt, vagy nem vett fel egy vágóképet, vagy most a kertben nem dokumentál valamit, ami érdekes lehet másoknak is.

Attila: Igen, ez nekem nem automatikus. Korábban úgy vágtam, hogy Zita ott ült mellettem, megbeszéltünk valamit, aztán én munkához is láttam. Viszont ekkor is folyamatosan kérdezgetett, beszélt hozzám, szeretne volna tudni, mi történik.


Zita: Ez feszültséghez vezetett. Mikor már többször fordult el, megkerestük rá a megoldást. Elmondta, hogy miközben ő vág, nem tud másra figyelni, kérte, addig foglaljam el magam. Mindig ehhez tartjuk magunkat: nem engedünk elharapódzni egy konfliktust, hanem amilyen hamar lehet, megbeszéljük, hiszen ha valami visszatérően feszültséget okoz köztünk, arról beszélni kell. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

Vissza a régi kerékvágásba?

A bezártság és online munkavégzés idején talán azt gondoltuk, ha ennek vége, minden visszazökken majd a megszokott kerékvágásba. Gyerekeink alig várják a találkozást egymással, és olyan gyorsan felejtik el a karantén miatti elszigeteltséget, amelyen sebesen elszalad az idei nyár. Vajon szükséges beszélni velük az új óvodai és iskolai évről? És arról, mi történt velünk 2020 tavaszán?

- 
- ◆ Meglepődtem azon a különös feszültségen, amit a több mint két hónapnyi kényszerszűnet utáni első munkaértekezleten tapasztaltam. Míg otthon csücsültem, túláradó nosztalgiaival gondoltam rég nem látott rokonaimra, barátaimra, kollégáimra, s már-már könnyes összeborulásokat vizionáltam az újralálkozás pillanataira, aztán mégsem így lett. Miért is?

INGERMEGVONÁS ÉS INGERDÖMPING

A home office idején egyfajta mesterséges ingermegvonást éltünk át. Jóval kevesebb fizikai (fény, hang, szag vagy taktilis) inger ért bennünket, ahogyan a társas kapcsolataink is visszafejlődtek. Egész szervezetünk – beleértve érzékszerveinket, idegrendszerünket – hozzászokott az alacsonyabb ingerszinthez. Amikor hetente egy alkalommal átautóztam a közeli városban lévő munkahelyemre, csak ámultam, milyen kevesen járnak az utakon, néptelenek a terek és parkok. Néhány héttel később a hirtelen utcára ömlő tömeg kápráztatott el. Észrevettem, mennyivel kevésbé tudok odafigyelni a vezetésre, és tudatosan kellett törekednem az óvatosságra a szokatlanul nagy forgalomban.

INTROVERTÁLT VAGY EXTROVERTÁLT

Különbözünk egymástól abban, mekkora számunkra az optimális ingerszint. Egy csendes, visszahúzódo gyermek az otthoni tanulás idején egészen kivirulhatott, mivel nem telítődött túl a többiek által keltett zajokkal és látvánnyal. Mindeközben aktív, kifelé forduló társa éppen ellenkezőleg, motiválatlanná válhatott, ami talán a tanulmányi eredményét sem befolyásolta jó irányba. A karantén időszakhoz az introvertált gyerekek valószínűleg ügyesen alkalmazkodtak: végigolvasták a könyvtár ifjúsági irodalmát, zenéltek, alkottak. Ugyanakkor a világra nyitott extrovertáltak számára drasztikus mértékben csökkent a normális éberségi állapotukat biztosító stimulusforrás, ami unalomhoz, közönyhöz vagy ideges ingerkereséshez vezethetett. Mivel segíthetjük a visszafogott, esetleg szorongóbb tanulókat, és hogyan érdemes felhasználni az újdonságokra kiéhezett nebulók kapacitását?

RÉGI RUTIN, ÚJ SZOKÁSOK

Az iskolai termék, felszerelés, nem is beszélve a társak és pedagógusok jelenlétéről, előhívják a korábban elsajátított viselkedésmintákat. Sajnos azonban a mindennapi stimulációktól elszokott idegrendszer nem tud azonnal alkalmazkodni. Átmenetileg megváltozhat a gyerekek észlelése és figyelme. Kifinomultabban működhetnek az érzékszerveik, és olyan hangok vagy látványok is elvonhatják a figyelmüket, amelyek korábban képesek voltak kiszűrni, esetleg nem tudják megfelelően elkülöníteni a háttérzajtól az emberi beszédet, ami átmeneti beszédészlelési vagy beszédértési zavarhoz vezethet. A váratlan, erős ingerlés fáradékonyságot, kimerültséget és ingerültséget eredményezhet. Így, ha egy korábban illedelmes gyermek nem köszön, a kiváló szavaló leblokkol az évnyitó ünnepségen vagy a gyermekünk fejét leüvölti a barátja, akkor ezt néhány hétig írjuk bátran a kezdeti nehézségek számlájára.

A gyerekeim közül ketten be is jelentették, hogy szeretnék magántanulói státuszt.

Azt hittem, amint lehetőségem nyílik rá, azonnal kukába dobom az összes maszkot és fertőtlenítőszt, de mostanra rutinnommá vált a 8 lépéses kézmosás, továbbá az asztal, a székkarfák és a kilincsek fertőtlenítése minden általam vizsgált gyermek után, a beépült higiénés szokásaim alapján pszichológiai szakértés helyett akár operálhatnék is. Szinte megkedveltem a fertőtlenítő illatát. A járvány bő három hónapja kétségtelenül megváltoztatott bennünket, ahogy gyermekeinket is. Az anyémek közül ketten rögtön bejelentették, hogy szeretnék magántanulói státuszt.

TERVEZZÜNK A SERDÜLŐKKEL!

Az összes javaslat ellenére pizsamában átveszelt karantén, majd ebben a szellemben végiglustálkodott nyár után nem árt, ha időben tervet készítünk serdülőink viszszaoktatására a civilizált életbe. Kezdetnek beszéljünk velük legalább két héttel az iskolakezdés előtt a napi-rend bevezetéséről. Kérjük aktív részvételüket: állítsák össze a saját verziójukat a nyár utolsó napjaira, amelyet kisebb-nagyobb módosításokkal közösen fogadhatunk el. Fontos paramétere legyen a lefekvés és felkelési idő közelítése az iskolai időszakban jellemzőhöz, valamint a képernyőhasználat korlátozása, ha eddig nem tettük meg. Kisiskolásoknál nem árt a délelőttökből játékos feladatvégzéseket iktatni, és egy-egy délutánra áthívni az osztálytársakat játszani. Ovisoknál fontos az étkezések és a délutáni alvás idejének az intézményi keretek között megszokott rendhez igazítása, és jó, ha a kicsik felveszik a tevékenységek ott jellemző ritmusát.

SZABAD HIBÁZNI!

Legyünk türelmesek gyerekeinkkel és saját magunkkal is! Szabad hibázni, hiszen még sosem történt velünk hasonló, nincsenek bejáratott rutinaink. Az új iskolaévben a keretek következetes betartása mellett egy-két hónapig engedékenyebbek lehetünk, ha gyermekeink nem hozzák a tőlük megszokott eredményeket,



fáradékonyabbak, szorongóbbak vagy éppen a szokásosnál is jobban pörögnek. Hagyjuk őket többet pihenni, engedjünk el néhány különórát, fokozatosan emeljük a terhelést. A gyerekek energiáit segítsünk levezetni sportlással, kirándulással, társas programok szervezésével.

A pedagógusok előtt fontos kihívás áll: újraépíteni a közösséget az osztályban, iskolában. Érdemes lehetőségként tekinteni erre a nemes feladatra, hiszen nemcsak a jó és hasznos kapcsolatok szakadtak meg, de a romboló csoportdinamika is leépült az elmúlt csaknem fél évben. Így odafigyeléssel, felkészüléssel, az együttműködés és a csapatmunka hangsúlyozásával egymás tiszteletén és elfogadásán alapuló közösségeket alapíthatnak. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ AUGUSZTUSI JELÖLTJEI



PÓR ATTILA
Hétköznapi Herkulesek
Nők Lapja

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



POLYÁK HAJNALKA
**Megtalálni a jót minden
élethelyzetben**
Magyar Szó

A Külhoni Média a Csaláért-díj
fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



A BÖLCSŐDEI FÉRŐHELYEKNEK ÖRÜLNEK A LEGJOBBAN A SZÜLŐK

Egy évvel ezelőtt, július 1-jén indult a Családvédelmi Akcióterv, amely már 200 ezer családnak nyújtott támogatást. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) nemrégén végzett felmérése bemutatja, hogyan segítették az emberek életét a támogatások, és vizsgálja, hogy a közvélekedés szerint azok képesek-e megállítani a népességfogyást.

◆ Az ezer, gyermekvállalási korban lévő válaszadó megkérdezésével készített közvélemény-kutatás eredményei azt mutatják, hogy az utóbbi év hét új családtámogatási lépése töretlenül népszerű a magyarok körében: a válaszadók nagy része (84,6%) egyetért az intézkedésekkel, közel háromnegyede pedig elégedett azokkal. A legtöbben a bölcsődei férőhelyek bővítését tartják a leghasznosabbnak. Ezt követi a babaváró támogatás, a CSOK és a négygyermekes anyák szja-mentessége. A KINCS tavalyi felmérése óta a nagycsaládosok autóvásárlási támogatása és a nagyszülői gyed előnyeit is egyre többen fedezik fel.

JÓL JÖN AZ ÉPÍTKEZÉSHEZ

A program főképp anyagi segítséget jelent a megkérdezettek szerint, amelynek köszönhetően nagyobb jólétben tudják felnevelni gyermekeiket. Andrea és férje meglévő gyermekük után vették igénybe a CSOK-ot, valamint a városuk által biztosított lakásvásárlási támogatást, és most vettek házat. „A támogatások révén több pénzünk maradt a felújításra és magunkra is. Elindítottunk egy vállalkozást, és a lehetőségeinkhez képest próbálunk félretenni belőle a kicsinek is” – meséli. Böbe és párja szintén a CSOK-ra és a babaváró

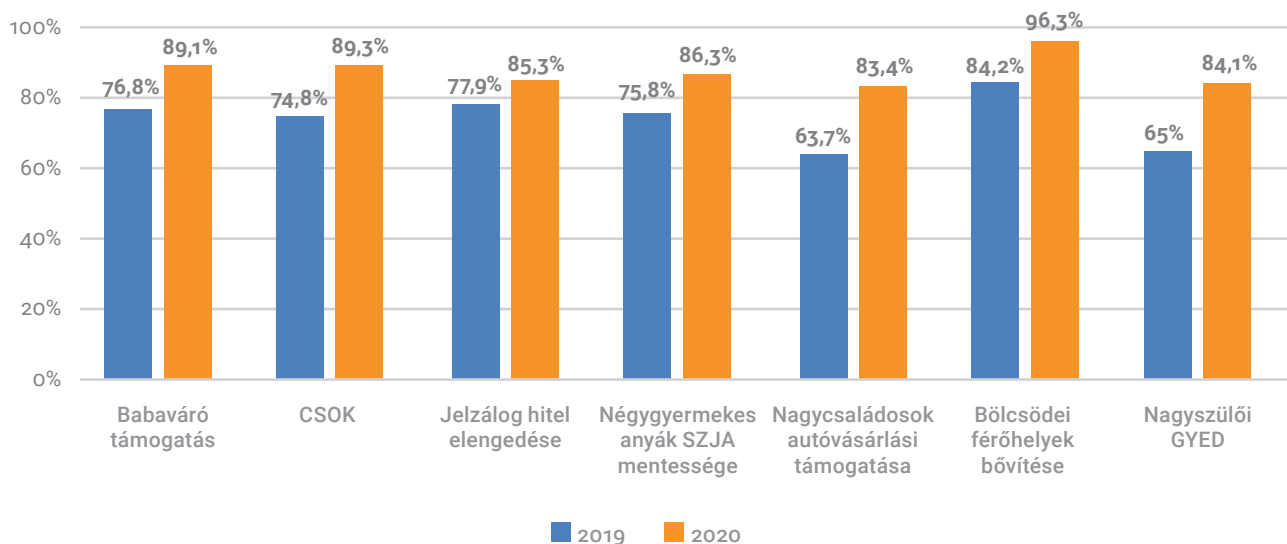
támogatásra jelentkeztek. Mivel két gyermeket szeretnének, a második baba érkezése után a visszafizetendő összeg 30%-át elengedik, ezt Andreáékhoz hasonlóan ők is otthonuk csinosítására fordítják. „Nemrég építkeztünk, és még bőven van teendő a ház körül, így jól fog jönni a pénz, amit a kerítésre és a melléképületekre fogunk költeni.”

NEM KELL AGGÓDNI A BÖLCSI MIATT

A KINCS felmérésének eredményeiből az derül ki, hogy a válaszadók gondolkodását is befolyásolta az akcióterv: a megkérdezettek közel 40 százaléka magabiztosabbá vált. Böbe azt mondja, az önbecsülésüket nem a pénz határozza meg, viszont kevesebbet aggódnak az anyagiak miatt, mert szükség esetén van mihez nyúlniuk. A bölcsődei férőhely-növekedés népszerűségének ugyancsak nem anyagi okai vannak. Anasztázia csak nemrég adott életet második gyermekének, de már most látja a kezdeményezés pozitívumát. „A kislányomnál, aki 2015-ben jött világra, szinte már a születésekor jelezniünk kellett, hogy mikortól szeretnénk bölcsődébe adni, most viszont nem kell amiatt aggódnunk, hogy fel tudják-e venni az óccsét” – osztja meg tapasztalatait.



A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV INTÉZKEDÉSEIVEL EGYETÉRTŐK ARÁNYA (2019-2020)



HÁNY GYERMEK AZ IDEÁLIS?

A KINCS arra is rákérdezett, segíthet-e a népességfogyás megállításában az akcióterv. A válaszadók közel háromnegyede úgy véli, az intézkedések javítják Magyarország népesedési helyzetét – ez 7 százalékos emelkedés a tavalyi felmérés eredményéhez képest. A megkérdezettek majdnem 20 százaléka valószínűleg nem vállalt volna (újabb) gyermeket a támogatások nélkül.

A felmérésben részt vevők fele szerint a gyermekek ideális száma kettő, valamivel kevesebben (41,7%) pedig a háromgyermekes családmódot preferálják. Az egygyermekességet mindössze 1,5% választotta követendőnek, ami kevesebb, mint a 2019-es évben. A megkérdezettek 49%-a két gyermeket tervez, közel 15%-a egyet, további 37% pedig nagycsaládot. Saját kis közvéleménykutatásom némileg eltérő eredményt mutat: az általam kérdezett kilenc szülőből ötön három gyerekkel képzelik el a jövőjüket, négyen pedig kettővel. Az ő döntésüket nem befolyásolta az akcióterv. „Sok tényezőtől függ, mennyi a megfelelő gyerekszám, mint a lakás mérete vagy a szülők keresete.

Van, ahol az egy gyereket is soknak tartom, máshol simán belefér négy is. A mi családunk egy testvérpárral vált teljessé” – mondja Lilla. A KINCS adatai szerint minél több gyermeke van valakinek, annál magasabbnak mondja az ideális gyermekszámot. Ezenkívül az otthonról hozott minta is meghatározó lehet a párok számára, mint a két fiút nevelő Fanni és férje esetében: „Szeretnék még egy gyereket, de nem a támogatások motiválnak. Mindig is nagycsaládra vágytam, magam is nagycsaládban nőttem fel.”

A gyermekek számát a (leendő) szülők kora is befolyásolja: a gyerekvállalás valószínűsége az életkor előrehaladtával érthető módon csökken. „Szerintem a gyerekek ideális száma kettő, ám a párom már elmúlt 45, így csak egy babát vállalunk” – árulta el Andrea. A családtámogatási intézkedések ettől függetlenül az idősebb korosztály számára is előnyökkel járnak: míg a babaváró támogatás a legfiatalabbak körében vezet (az elmúlt évben a 18 és 29 éves megkérdezettek 16%-a vette igénybe), addig a legtöbb harmincas és negyvenes életére a CSOK és a bölcsődei férőhelyek bővítése gyakorolt kedvező hatást. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

PÁRBAJ

Észre sem vettem volna a csávót, ha nem jön nekem, magyaráztam a feleségemnek. És ha az ütközés után legalább annyit mond, hogy „Bocs!”, akkor sem lett volna semmi az egészből. De az a beképzelt állat halkan, egy apró köhintés után csak annyit tudott kibökní, hogy „Anyád!”, és ment tovább. Rádásul a fiunk szemtanúja volt az egésznek, úgyhogy muszáj volt párbajra hívnom a főszeret. Nehogy már azt higgye a gyerek, hogy az apja egy töketlen alak!

◆ A feleségem persze ebben csak a férfiak közt oly gyakori, felesleges rivalizálást látta. Mért nem tudom elengedni, annyira értelmetlen az egész. Hiába magyaráztam neki, hogy azért ilyen a világ, mert a legtöbben szemet hunynak az ilyenek előtt. Éreztetni kell velük, hogy eddig, és ne tovább, különben a mi környékünket is terrorizálni fogják. Ma még a játszótéren dodzsemezik nekem a babakocsival büntetlenül, holnap meg leüt valakit az utcán, mert úgy érzi, megteheti.

Ott helyben kihívtam, meg is állapodtunk, hogy másnap délután kettőkor ugyanott találkozunk. Az ebéd után álmok a gyerekek, és a nap is kedvező szögben süt a játszótérre. A szabályoknál a nemzetközi szövetség irányelveit vettük alapul, vagyis a verseny az első sírásig tart, segédeszközök használata pedig nem engedélyezett. A tét megállapítása is könnyebb volt a vártnál: amikor a segédem visszatért a hivatalos kihívás kézbesítése után, elmesélte, hogy mindkét család a közeli óvoda utolsó megmaradt férőhelyére pályázik. Szerződésben rögzítettük, hogy a vesztes visszavonja a jelentkezését.

A párbaj napjára szabadságot vettem ki. Kiadós alvás, fehérjében gazdag reggeli, majd a versenyig a kocsi bütykölése. A feleségem egész délelőtt a gyereket fárasztotta, ilyen mese, olyan torna, amolyan mondóka, de még mielőtt túlpörgött volna, profihoz méltón, egy kiadós szoptatással órákra kiütötte a kicsit. Az időzítés tökéletesen sikerült, teljesen öntudatlan állapotban volt, amikor a babakocsiba tettük a rajtvonalnál.

Népszerű voltam a környéken, kijöttek vagy ötvenen szurkolni nekem. Sokat segített, hogy amikor elhaladtam a táborom előtt, síri csendben voltak, viszont amikor ellenfelem közelített feléjük, őrlő üvöltésben törtek ki.

Bár a szabályok értelmében az egész játszótéren szabadon lehetett mozogni, riválisom felhasználható területe a szurkolóim miatt negyedére csökkent. Viszont az előnyére szolgált, hogy ahova beragadt, az volt a legöröngyösebb rész, ott ringatta a kocsi leginkább álomba a gyereket. Be is fészkelte magát arra a pár négyzetméterre, és ha közelítettem, ütközéssel fenyegetett.

Három órája tartott már a küzdelem, amikor szíre-názásra lettünk figyelmesek. A szurkolói tábor nyomban szétszéledt, ami érthető, hisz senki nem akarta, hogy listázzák, mint illegális versenyeket látogató személyt. A gyerekek egyszerre sírtak fel, még győztest sem lehetett hirdetni. Mindkét anya kikapta gyerekét a babakocsiból, és se szó, se beszéd, hazarohant.

Csak én és ellenfelem álltunk egymás mellett a homokozónál, várva, hogy a védőnői hálózat letartóztasson minket. A versenyszerű általás ugyanis illegális lett nem sokkal azután, hogy egy apa altatót adott a gyerekének az országos döntő megnyerésének érdekében.

Mint később kiderült, vaklárma volt az egész, csak egy mentőautó használta a mellékutcánkat kerülőútnak.

Ellenfelemre néztem. Öltönyös, kopaszodó, sápadt arcú hivatalnok, mintha a motort lopták volna ki az autójából, úgy bámulta az üres babakocsit. A hordozórész aljából előbányásztam két sört, az egyiket odanyújtottam neki. Kibontottuk, szóltanul összeütöttük a fémdobozokat. A negyedik vagy az ötödik korty után rám nézett.

– Figyelj, bocs, hogy tegnap neked mentem!

– Semmi gáz, van ilyen.

– Az óvodai férőhellyel mi legyen?

– Ismerem a vezetőnőt. Megpróbálom elintézni, hogy mindkettőt felvegyék. ◆

♥ A család második otthona*

VISSZA AZ ÉLMÉNYEKHEZ!

4 fal helyett a 10 hektár szabadsága.



Kolping Hotel



Foglalás


**KOLPING
HOTEL**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

PÁLYAKARBANTARTÁS

A kert hátsó részén van egy nagyjából téglalap alakú, talán száz négyzetméteres terület, amire én szívem szerint gyümölcsfákat vagy évente megújulóan zöldségeket ültettem volna, ám nagyon gyorsan kiderült, hogy csak futballpálya lehet belőle. Ezért inkább kis focikapuk kerültek a két végére, és maradt a gyeper. Néha átalakul olimpiai stadionná különféle sportágakkal a kosárlabdától a magasugrásig, újabban exatlon pálya műanyag székekből kirakott akadályokkal, kifeszített madzagokkal, fatuskókkal, trambulinnal, eltérő méretű golyókkal, építőkockákkal és sok egyébvel, amiket fűnyíráskor el kell pakolnom, hogy a gyerekeknek a megfelelő felületet biztosíthassam.

◆ A fűnyírás ideális tevékenység: monoton, nem köti le az agysejteket, remekül lehet közben mindenfélén tőprengeni. Ezt a cikket is az alatt találtam ki, míg a körtefától a kerítésig végigtoltam az elektromos szerentyűt. Szerencse, hogy nem kaszálnom kell, mert akkor focizás helyett maradna a srácoknak a dzsungelharc az embermagasságú növényzetben...

Persze, nyírhatnák a gyerekek is, a jó pedagógus sosem az, aki maga végzi el a munkát, hanem aki eléri, hogy a tanítványai megtegyék. Én legfeljebb azzal kísérleteztem az ügy érdekében, hogy időnként viccesen mondogattam (lehet, hogy én nem is szántam viccnek, de mindenki így fogadta): akinek három fia van, annak már egyebet sem kell tennie, mint pipázni az ámbituson. Talán azért is nem volt foganatja, mert egyáltalán nem dohányszom, és fogalmunk sincs róla, mi az az ámbitus.

Az igazi okot azonban most elárulom: ha már fűvet sem nyírnék, végképp nem tudom, mivel alapoznál meg létjogosultságomat. (Legfeljebb a reggeli kávé elkészítése maradna, de néha az a gyanúm, hogy a feleségem is képes lenne vízzel és órleménnyel megtölteni, majd bekapcsolni a gépet. Erre egyelőre nem hagyok neki esélyt.) Különösen azóta érzem

veszélyben a státuszomat, amióta a legkisebb csemeténk is óvodába, majd iskolába ment, és a feleségemnek is lett munkahelye. Mindaddig hivatkozhattam a kereső ember kiváltságaira, így viszont ez az utolsó identitásom is elveszett. Ráadásul a saját kenyérkereső foglalatosságomat sem tudom túlmisztifikálni, mert ugyanabban az iskolában dolgozunk.

Kicsúszván lábam alól a talaj, azzal próbáltam vigasztalni magam, hogy el kell fogadnom a sorsnak azt a ritka szerencséjét, hogy nem nőnek születtem, akit rengeteg feladattal árasztott el a természet. Életem párja ezt a menekülő útvonalat is elvágta azzal, hogy szerinte akkor a férjem tűnne szorgalmasnak, és kár a lustaságot nem sajátosságokkal magyarázni. Válaszul felvilágosítottam, hogy azért ilyen szembeűnő az én semmittevésem, mert ő annyit gürizik, és az ő hibája, hogy lelkifurdalásom van, miközben nézem, amint vasal.

Ezért nem adnám ki a kezemből a fűnyíró végét, de ha esetleg mégis átvinnék tőlem a fiúk, akkor már csak a cikkírás maradna. Ámbár lehet, hogy legközelebb azt is átpasszolom az asszonynak, akkor talán egy kicsivel több életerőt sugározna a jegyzet.

Mert a nők valahogy optimistábbak. ◆

Iskolakezdés együtt!

Töltsük meg együtt
2000 rászoruló
gyermek
iskolatáskáját!



Segíts Te is!

- Átutalással: **11705008-20464565**
- Honlapunkon bankkártyával
www.iskolakezdesegyutt.hu





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Weöres Sándor
DÉLI FELHŐK

Domb tövéen, hol nyúl szalad,
S lyukat ás a róka:
Nyári fényben, napsütésben
Felhőt les Katóka.

Zöld fűszál az ajka közt,
Tenyerén az álla...
A vándorló felhő-népet
Álmosan csodálja.

Elől úszik Mog király,
Kétágú az orra,
Feje fölött koronája,
Mint a habos torta.

Fut mögötte a bolond
Szélesen nevetve,
Nagy púpjából szürke kígyó
Nyúlik az egekbe.

Törött kordén utazik
Egy kopasztott kánya,
S haját tépve Bogyóvére,
A király leánya.

És utánuk cifra ház
Gördül sok keréken,
Benn a cirkusz hercegnője
Öltözködik éppen.

Száz ruháját, ékszerét
Odaadná szépen,
Csak egy hétig futkoshatna
Lenn a nyári réten.

LE KELL FOGLALNI AZ UNATKOZÓ GYEREKET?

„Anyá, úgy unatkozom!” – nyűglődik gyermekünk, majd panasza megerősítéseképpen nyafogni kezd, elkezd bosszantani a testvérét, és közben folyamatosan az idegeinken táncol. Mit él át ilyenkor a gyerek, és mit a szülő? Az unalom csakis rossz lehet, vagy vannak pozitív aspektusai is? Mit tehetünk, ha a gyermekünket hatalmába keríti az unalom?

◆ MI AZ UNALOM?

Az unalom definícióját Mikulas és Vodanovich alkották meg. A kutatópáros szerint az unalom egy átmeneti tudatállapot, aminek három fő komponense van: az alacsony arousal (a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota), az elégedetlenség érzése, amely az unalmas szituációnak tulajdonítható (tehát a harmadik a kognitív komponens). Önmagában egyik komponens sem magyarázza az unalom érzését. Amikor a gyermekünk fűszállal az ajka közt a felhőket csodálja, valószínűsíthetően alacsony az arousal szintje, mégsem unatkozik. Ha a merengését valaki durván félbeszakítja, minden bizonnyal elégedetlen lesz, de az unalom továbbra is messziről elkerüli. Nem mindegy az sem, hogy miként értékeli az élményt, hiszen a felhők bámulása csak abban az esetben kellemes tapasztalás, ha éppen nyugalomra vágyik.

A SZÜLŐ REAKCIÓJA

A gyermekek természete alapjáraton kreatív és kíváncsi, talán azért is annyira frusztráló, amikor nem találják fel magukat. Szülőként számtalan érzés kavarghat bennünk, amikor a gyermekünk csak unatkozik és vergődik, ahelyett, hogy felfedezné a világot, szabadjára engedné a képzeletét vagy használná a kreativitását. A gyermekünk unalmával kapcsolatos gondolataink és érzelmeink tudatosítása és kezelése meghatározó szerepet játszik abban, hogy tudunk-e neki segíteni hatékonyan megbirkózni az unalommal.



„Anyá, unatkozom!”

Milyen gondolat suhan át az agyunkon, amikor ez a mondat elhangzik? Milyen érzés kapcsolódik ehhez?

– BÜNTUDAT:

„Szörnyű anya vagyok.
Nincs időm a saját
gyerekekre.”

– DÜH:

„Nem hiszem el, hogy
ez a gyerek sosem
találja fel magát.”

– CSALÓDOTTSÁG:

„Annyira vágytam rá, hogy
nyugodtan meghissam
ezt a kávé.”

– TEHETETLENSÉG:

„Sose fogja megtanulni
egyedül lekötöni magát.”

– FÉLELEM:

„Mi lesz ezzel a gyerekkel,
ha képtelen egyedül
feltalálni magát, és
csak a kutyával tudja
az ürességet kitölteni?”

– AGGODALOM:

„Olyan szörnyű látni,
hogy mennyire szenved,
valahogy meg kell
mentenem ettől az érzéstől.”

**Fontos, hogy
visszaadjuk
a gyerekeknek
a felelősséget,
hogy konstruktív
megoldásokat
találjanak ki a saját
szórakoztatásukra.**

Bár az érzések lehetnek jogosak, nem szerencsés büntudatból, haragból, csalódottságból, tehetetlenség-érzésből, félelemből vagy aggodalomból kezelni ezeket a helyzeteket. Ha felismerjük a negatív érzéseinket, már egy lépést teszünk afelé, hogy ne reagáljunk indulatosan („Minek vetted meg a babaházat, ha úgysem játszol vele?”), ne mentsük meg büntudatból (például azzal, hogy odaadjuk neki a telefonunkat) vagy ne oktassuk ki, hogy mit is kéne tennie („Annyi legód van, játszhatnál azzal!”). Sokat segíthet, ha egy megértő baráttal megoszthatjuk ezeket az érzéseket, és fontos annak a tisztázása is, hogy kinek a felelőssége a gyerekek szórakoztatása. A történelem során talán még sosem gondoltuk ennyire azt, hogy a felnőtt dolga a gyerek idejét tartalmas programokkal kitölteni. Különórákra, különfoglalkozásokra, játszóházba visszük a gyerekeket. Amikor nem tudunk programmal szolgálni, akkor pedig rendelkezésre állnak a kutyák, hogy kitöltsék az időt. Mindeközben viszont elveszik az a nyugodt, csendes idő, ami csak a gyermeké, amikor az idegrendszere megszerezhetné az átélt élményeket; amit szabadon azzal tölthetne, amivel akar: játékkal, kreatív ötletek megvalósításával, álmodozással, esetleg a plafon bámulásával. Ezáltal stratégiái sem alakulnak ki az üresjáratok kitöltésére. Alison Escalante szerint fontos lépés, hogy visszaadjuk a gyerekeknek a felelősséget, hogy konstruktív megoldásokat találjanak ki a saját szórakoztatásukra.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy magukra hagyjuk őket az unalom érzésével, de ne mi akarjuk megoldani a helyzetet! Ehelyett próbáljuk meg megérteni, hogy mit él át a gyermek, amikor unatkozik, és ezt közvetítjük is a számára („Milyen szörnyű egy ilyen unalmas nap!”). Számtalanszor megtapasztaltam, hogy amikor legugrok a gyermek mellé, megölelem, megpuszilgatom, és megértem, hogy mit érez, akkor átlendül a holtpontra. Fontos, hogy ne árásszuk el jótanácsokkal, hogy mennyi izgalmas dolgot csinálhatna, és ne prédikáljunk („Bezzeg az én időmben, a gyerekeknek nem volt ennyi idejük unatkozni!” vagy „Ha nekem ennyi játékom lett volna!”), csak legyünk mellettük érzelmileg. A megértés és a gyerek érzelmi igényének kielégítése gyakran elegendő ahhoz, hogy újra legyen kedve, energiája lelkesnek és kreatívnak lenni.

NEM DÖL ÖSSZE A VILÁG, HA UNATKOZIK

Az unalom ellen kütyük garmadája áll a rendelkezésünkre, de ezzel sok lehetőségtől is megfosztjuk magunkat. Rengeteg inger bombáz bennünket, amik rövid távon segítenek elterelni a figyelmünket az unalomról, de hosszú távon nem elégítik ki az igényeinket. Ráadásul azt sem támogatják, hogy elkezdjünk a saját belső erőforrásainkra és ötleteinkre támaszkodni.

Pedig szükségünk van üresjáratokra, olyan időszakokra, amikor semmit nem csinálunk, csak úgy vagyunk. Az aktív életet élő embereknek ez furcsa lehet, de talán könnyebben megengedjük magunknak a semmittevést, ha tudjuk: a megoldások gyakran nem az aktív gondolkodás során találunk meg bennünket, hanem akkor, amikor kis időre félretesszük a feladatot és kikapcsolunk. A pszichológia lappangási (inkubációs) fázisnak nevezi, amikor a feladatot félretéve a korábbiakhoz képest teljesen más vágányra terelődnek a gondolataink. Ebben a szakaszban az agyunk rendszerezi az eddigi ismereteinket, és olyan tudattartalmak kapcsolódhatnak össze, amikből „aha-élmények”, vagyis új ötletek és megoldások születnek. Álmodozunk, bambuljunk, szöszmötöljünk nyugodtan! Mutassunk mintát a gyermekeinknek ebben is, hiszen tőlünk lesik el, hogy miként lehet az időt jól kitölteni. Ráadásul a kapcsolatunkat is építi, ha kifekszünk együtt egy plédre a felhőket bámulni, és az égbolton kirajzolódó formáknak értelmet adunk vagy történetet kreálunk hozzájuk.

Amikor a gyermekünk képes önmagát lekötni, új ötleteket kieszelni és valamit létrehozni, az hozzájárul az egészséges személyiségfejlődéséhez, és hihetetlen mértékben erősíti az önbizalmát. Gyermekeim egyik kedves meséjének főhőse Katicalány (David Soman, Jacky Davis: Katicalány),

aki a történet elején azzal szembesül, hogy aznap senki nem ér rá vele foglalkozni, és egyedül kell rájönnie, hogy mivel töltsze az idejét. Kezdetben tanácstalan, sőt dühös is, de aztán nagyszerű, kalandokkal, fantáziával és ötletekkel teli napja lesz. Amikor visszatekint a napra, rendkívül büszke magára, hiszen mindezt teljesen egyedül csinálta végig. Azok a gyerekek, akiknek lehetőségük van arra, hogy megtanulják a fantáziájukat használni, magukkal időt tölteni, azt is átélik, hogy önmagukban is kerék egészek, és az üresség érzésének kitöltésére nincs szükség semmiféle eszközre vagy szerre.

SEGÍT AZ ÉRTELMES ÉLET

Az unalommal való megküzdést azzal is támogathatjuk, ha segítünk a gyermekünknek célokat találni. Nem kell nagy dolgokra gondolni, így augusztusra elegendő lehet egy bakancslista összeállítása is („Amit még meg szeretnék csinálni a nyári szünetben”). Fontos, hogy ezek az ötletei és vágyai legyenek, ne a szülő állítsa össze. Amikor unatkozik (és az érzelmi igényei ki vannak elégítve), csak rápillant a listára, és egy csomó jó ötletet talál.

A célok megtalálása az iskolában is segíthet az unalom elkerülésében. Ulrike Nett és munkatársai kutatásukban összehasonlították a középiskolások stratégiáit, amivel a matematikaóra unalmával megbirkóztak. Az egyik csoport kognitív megközelítést alkalmazott, vagyis emlékeztette magát, hogy bár a matematika most unalmasnak tűnik, de szüksége lesz rá a karriercéljai megvalósításához. A másik csoport elkerülő megoldást választott, például a barátaival csevegett. Az eredmény szerint a kognitív megközelítést választók kevésbé unatkoztak.

A matematikaóra szenvedései persze nem mérhetőek az élet nagy tragédiáihoz. Victor Frankl a koncentrációs táborokban átélt tapasztalatai nyomán fogalmazta meg, hogy az ember még a legszörnyűbb körülmények között is képes értelmet adni az életének, és ez elegendő erőt ad ahhoz, hogy tovább menjen. A céltalannak és értéktelennek megélt élet kéz a kézben jár a pusztító unalom érzésével.

John Eastwood kutatása szerint az alexitímiával (érzelmi vakság, amikor a személy nem tudja beazonosítani, megnevezni és megfogalmazni az érzéseit) küzdő emberek hajlamosabbak az unalomra. Az eredményeit azzal magyarázza, hogy az érzelmek egyfajta iránytűként funkcionálnak, hiányuk megakadályozza a kapcsolódó nyabb ellenszere pedig pont ez: érzelmileg kapcsolódni másokhoz, és egy értelmes életet megvalósítva a céljainkkal összhangban élni. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS