

### A szeretet az első a sorban

**9** A kamaszok lelki egyensúlya nem igazán stabil, egyre több az öngyilkossági gondolattal segítséget kérő fiatal. Hal Melinda klinikai szakpszichológust kérdeztük a miértekről.

### Az Ördögszántás

**10** Emlegetik Óriások árkanak, Papok sáncának, Attila útjának. Mondák sokasága szól a titokzatos Csörsz-árokról. Kik készítették, mikor, és milyen célból?

### Élni akaró erdélyi magyarság

**14** Nehezebb közösségi munkát végezni a dél-erdélyi szörvényban, mint Erdély más vidékein. Gudor Botond lelkes a helyi magyarság küzdelmeiről mesél.



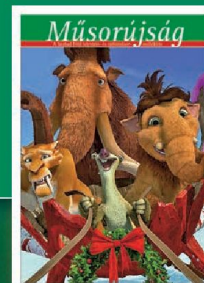
## Életbe lépett az új menetrend

(2. oldal)

www.szabadfold.hu · e-mail: info@szabadfold.hu

# SZABAD FÖLD

78. évfolyam,  
50. szám  
2022. december 16.  
Ára: 395 forint  
Éves előfizetőknek: 345 Ft  
2,16 EUR, 204 DIN, 7,9 RON



A magyar vidék lapja



## Ünnepi fényruhában

Kajdácsi Józsefné, Eta néni dabiási mesebirodalmában jártunk (4. oldal)

### Bogyók, formás levelek

**31** Kis ügyességgel és némi kézi munkával magunk is készíthetünk adventi koszorúkat, ajtódíszeket, asztali csokrokat. Elég csak körülnézni a kertben, számos szép színes boglyót termő bokrot, formás, örökzöld leveleket, tobozokat, termő növényt találunk az alkotáshoz.

### Úgy akarom, ahogy lehet

**38** A butasággal lehet leginkább kikergetni a világból, és szívesen lenne részese Coco Chanel élete egy-egy epizódjának. Élményekre nem sajnálja a pénzt, ahogy a kultúrára sem. Közeli rovatunkban Szulák Andrea színésznőt, műsorvezetőt faggattuk.



– *Miért boldogtalanok a mai gyerekek?*

– Ha belegondolunk, hogy milyen környezetben nőnek fel, máris jobban megértjük őket. Az utóbbi években krízisből krízisbe esnek, ami a kamaszokat jobban megterheli, hiszen eleve érzékeny korban vannak, de ha úgy vesszük, egy óvodás is eddigi életének az egészét krízisben töltötte. Három éve jött a Covid, ami önmagában is okozhat idegrendszeri tüneteket – megnő a depresszió és a szorongás rizikója –, de vannak kognitív következményei is, többek között memóriaprobléma, koncentrációs zavar. Ezek a betegség után akár egy-másfél évig is fennmaradhatnak. A másik krízist a karanténkényszer, az iskolák, óvodák lezárása hozta. A gyerekeknek hiányzott a megszokott közegük, és sokan a bezártságot vagy éppen az újrainytást is traumának élték meg. Am azt sem mondhatjuk, hogy mindez elmúlt, hiszen a Covid még mindig velünk van, s máris a nyakunkon az újabb energia- és gazdasági válság, továbbá háború dúl a szomszédban.

Ha megkérdezzük egy kamaszt, mi aggasztja a jövőjével kapcsolatban, a válaszában jó eséllyel benne lesz a klímaszorongás is. Folyamatosan azt hallja, hogy Földünk bajban van, túlnépesedünk, előbb-utóbb megöli magát az emberiség. Ez a retorika – miközben persze nevelő-oktató értéke is van – önmagában növeli a szorongást. Szorongás eler egy olyan pontra, amikor az ember belefárad, úgy érzi, hogy elveszítette a kontrollt, és még kevésbé lesz küzdőképes. Ugyanakkor a fiatalok többségére szerencsére jellemző a pszichológiai rugalmasság, tudnak váltani, képesek arra, hogy gyorsan alkalmazkodjanak a változó világhoz.

– *Jól mutatja a helyzet súlyosságát, hogy egyre több az öngyilkos, vagy az öngyilkossági gondolattal segítségkérő fiatal. Tele vannak a gyermekpszichiátriaiak, hosszúak a várólisták...*

– Az öngyilkosságok számát tekintve a legnagyobb csökkenést értük el az utóbbi 10–15 évben, ebben jelenleg a világelsőek között vagyunk. Ez azt jelzi, hogy jól működnek a pszichiátriai és a pszichológiai rendszerek. Számos civil szervezet is bekapcsolódott a munkába, ezek elsősorban a prevenciót segítik elő. Sajnos éppen a tinédzseres és a fiatal felnőttek körében látunk emelkedést, körükben nem tudtuk jobban visszaszorítani az öngyilkosságok számát.

Hogy ennek mi az oka? Óriási gond a szakemberhiány, kevés a gyermekpszichiáter, emiatt az ellátás nehezen működik. További probléma, hogy nem tudjuk megakadályozni a zaklatásokat. Egyes statisztikák szerint ma Magyarországon évente a 18 évesnél fiatalabbak kétharmada válik bullying, azaz zaklatás áldozatává. Hogy ez egyszeri vagy többszöri esemény, nem tudni pontosan, de a bullying fogalmában alapvetően benne van a rendszeresség. Az egyik legnagyobb problémának látom az erőszak ilyen mértékű beszivárgását a fiatalok életébe. Nagymértékben felé a gyermekkori depresszióért, a szorongásért és a pszichoszomatikus tünetegyüttesek kialakulásáért. Ilyenek például a tartós fejfájás, kisébkéknél a hasfájás, gyomor- és bélrendszeri panaszok, de mindannyian ismerünk olyan gyerekeket, aki „iskolaundoritiszben” szenved. Ez nem feltétlenül a teljesítménykényszer rovására írható, sok esetben a zaklatások első tüneteként jelenik meg a fizikai fájdalom. Gyakran a háziorvos hívja fel a figyelmet arra, hogy esetleg valamilyen lelki eredetű nehézséget kell keresni a testi bajok hátterében, vagy a védőnő észleli ennek a jelét kisebb gyermekben.

# A szeretetet az első a sorban

**OKTÓBERBEN** egy 11 éves gyűrei kislány szándékosan lépett a vonat elé, pár nappal később egy gimnazista kiugrott az iskola második emeletéről – hogy csak az utóbbi hetek tragikus eseményeit idézzük. Szerencsére mindketten túléltek az öngyilkossági kísérletet, de ezek az esetek is rámutatnak, hogy a serdülők lelki egyensúlya nem igazán stabil. Az okokról Hal Melindát, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének vezető kutatóját, klinikai szakpszichológust kérdeztük.



FORRÁS: HAL MELINDA ARCHIVUMA

szociális kapcsolódást, amelynek során megtanulhatnák, hogyan kell bánni az érzelmeikkel, miként érdemes kifejezni azokat. A csetelés, az emojik nem segítik elő a kapcsolódást, hiszen nem látják a másik embert a maga valójában, a mimikáját, a testbeszédét. Könnyű úgy bántani valakit, ha nem kell a szemébe néznünk, nem észleljük a reakcióját, amikor egy-egy szóval fájdalmat okozunk neki. Meg kell tanítani a gyerekeknek, hogy mutassák ki az érzelmeiket, értsék a másik ember lelkét, gondolatait, vagyis mentalizáljanak, legyenek empátiakusak, de mellette az önérvényesítést is valósítsák meg. Ezt a megfelelő kérdések feltevésével elérhetjük! Tegyük a kezünket a szívükre, mi mikor kérdeztük meg utóljára egymástól: „Mit érzel pontosan?”

– *Az érzelmi képességek megalapozása a családban kezdődik. A felmérések szerint azonban átlagosan napi hét perc minőségi időt töltenek el a szülők gyerekeikkel...*

– A nagy számok törvénye szerint vannak, akik nulla percet töltenek a gyermekükkel, míg más szülők hajlamosak túlszabályozni az életét – hozzátéve, sok családban ezek a tevékenységek is külön történetek. Nekem egy két és fél éves kislányom van, akit reggel elviszek a bölcsődébe, és általában négykor megyek érte, vagyis a nap jó részét egy intézményben tölti, ahol megmondják, hogyan illik viselkedni, mikor van ebéd, mikor kell aludni, mikor lehet játszani. Nehéz ezt a sok szabályt egyrészt fejben tartani, másrészt elviselni. Miközben biztonságot ad a napi rutin, nagyon frusztráló is tud lenni. Vajon egy gyereknek mikor lehet kiengednie, vagy kimutatnia, ha valami nem tetszik? Többnyire nem is engedjük neki. És az idő előrehaladtával ez csak rosszabb lesz, hiszen az óvodában, iskolában elindulnak a fejlesztő foglalkozások. Amikor egyik anyukáms a bölcsődében felveti, hogy szeretne, ha a gyermeke minél korábban elkezdene nyelvet tanulni, erre nekem az a válaszom, hogy a legkisebbeknek elsősorban mozgásra van szükségük, és szeretetteljes családra. Előbbit akár együtt is meg lehet tenni, és így máris a minőségi idő kereteibe kerül. Az iskoláskorú gyermekkel ez problémásabb, hiszen estefelé sokszor még házi feladatot kell írnia, és persze a szülők munkaideje sem feltétlenül egyezik az ő napirendjével. A család szinte minden órája be van táblázva, lassan már igazi logisztikai feladatot jelent az együtt töltött minőségi idő megteremtése.

– *A mai kisgyermekes szülőket rengeteg inger éri, nehéz eldönteni, hogy melyik irányítót kövessék.*

– Azt szoktam mondani, hogy az alapértékek nem változtak, és az értékorientált nevelés a legjobb út a gyermek számára. Számos fontos értéket ismerünk, de a szeretetet az első a sorban: fontos, hogy ennek jegyében neveljük őket. Mindez ugyanakkor nem jár a határok és keretek felazulásával. Én azt vallom, hogy az értékek hierarchikus szerveződnek, nem kezelhetjük őket egyenrangúan. Az értékek átadási folyamata szintén a nevelés alappillére, amellet megvalósuló a későbbi életben. Az erkölcsi nevelés, vállalás nevelését fontos szocializációs hézagokat tölthet be. Amennyiben mindez stabil kereteken keresztül jut a gyermekekhez, érettségük megfelelően, mellette szeretetet adó, bizalmas kapcsolatot tud kiépíteni szülő és gyermek, akkor nem a tökéletes, de az elégséges új útján járunk a fiatalok mentális egészségét érintő kérdésekben. Akkor képesek lehetnek kiszűrni a médiából áradó értesítőket, megküzdeni krízissel, vagy kreatív ötleteikkel és bátorsággal jobba tenni a világot, egyben saját egészségükre fókuszálni.

Habik Erzsébet

A gyerekek kegyetlenek tudnak lenni egymással. Gyakorlati munkámban előfordult, hogy nem tetszett egyikük ruhája, és a többiek egyszerűen letepték róla. Sajnos a legtöbbször elmarad az ilyen események feldolgozása. Nem hívunk mediátort, nem fordulunk szakemberhez. A pedagógus nem biztos, hogy képes megoldani a problémát, ha egyáltalán kiderül számára, hiszen az ilyesmi leginkább a szünetben vagy iskolán kívül történik. Az agresszorok okosan leplezik tetteiket, a lelki terror és verbális bántalmazás pedig még mindig „csak” másodlagos bántalmazásként él a köztudatban. – Ami egyébként jól mutatja általános tehetetlenségünket. Nincs eszköz a pedagógus kezében, nem tudja kibogozni, hogy ki, mit, mikor és hogyan csinált, ráadásul sok a gyerekek között a szerepváltó, azaz aki az egyik pillanatban még áldozat, majd később agresszorral válik. Az eszközök természetesen nem a palcát takarják, mint régen, hanem azt a pszichológiai természetű eszköztárat, mellyel hatékony segítséget lehet nyújtani. Belülről a zaklatás problémája általában megoldhatóan.

– *Az iskola ablakából a mélybe ugró fiúnak nem voltak barátai az osztályban, ritkán beszélgetett a többiekkel. A gyűrei kislány iskolai zaklatás, bántalmazás elszenvédője volt. A nagyapja állítólag jelezte a problémát az intézmény vezetőjének, de hiába.*

– Sokkal több energiát kellene fordítanunk az érzelmi intelligencia fejlesztésére, hogy a gyerekek felismerjék és kezeljék a helyzeteket, amikor bántják őket. Az érzelmeik átélésének és kimondásának segítségével hegyeket tudnánk megmozgatni, s a prevencióban is óriási lennének képesek előrelépni. Erre azonban sincsenek megtanítva a fiatalok, és közben csodálkozunk, hogy rosszul érzik magukat a börtükben. Oka ennek többek között a folyamatos online jelenlét is, mert az ismerősökkel, barátokkal való csetelés nem képes pótolni a