

DR. OLÁH JÁNOS főiskolai tanár  
SZTE Juhász Gyula Tanárképző Főiskolai Kara  
Szeged

## Bonnie Remsberg – Antionette Saunders: Gyermekeink és a stressz

Újabb nemzetközi hírnévre szert tett könyvet jelentetett meg a Pont Kiadó hozzáférhető áron, szép kiadásban.

„Ezt a könyvet azzal a reménnyel írom, hogy segíték a gyerekeknek és szüleiknek felismerni és legyőzni a stresszt. Amióta elkezdtem gyerekeket oltatni a stressz felismerésére és kezelésére, sok-sok embertől hallottam: de hisz a gyerekekre nem is jellemző a stressz! Ezek az emberek bizonyára nem ismertek igazán egyetlen gyereket sem. Amikor a stresszről beszélek a gyerekeknek, soha sem kellett megmagyaráznom, mire gondolok. Nem kell meggyőznöm őket. Lehet, hogy arról beszélnem kell, hogy ténylegesen hogyan hat testükre a stressz, hogyan okoz nekik fejfájást, hasfájást. De ha egyszer megtalálták a kapcsolatot, megértik azt is, hogyan tehetnek valamit jobb közérzetük érdekében. Tudják, náluk is jelentkezik a stressz; azt kell megtanulniuk, hogyan kezeljék” — írta Antionette Saunders, a jeles pszichológus (Bonnie Remsberggel közösen formába öntött) könyve előszavában. Ez a nagy szakmai tapasztalattal és hozzáértéssel, de ugyanakkor közérthetően megfogalmazott kézikönyv nem csupán „felkészíti” a szülőket (és mindazokat, akik gyerekeket nevelnek) a stressz okainak felkutatására és megértésére, hanem kitűnően használható gyakorlati tanácsokkal is szolgál a leküzdésére. Ez a könyv valóban partnernek tekinti a szülőt, és magát a gyereket, akit fel kell készíteni arra, hogy egy fergeteges ritmusú bonyolult világ kihívásaival szembenézhesen. Egészen egyedi módon: a gyerekekhez szól (a velük foglalkozó felnőtteken keresztül) ez a sikeres és hasznos könyv, amelyet most a magyar olvasó is kezébe vehet jutányosnak mondható áron.

A könyvet áthatja a szeretet, mely a legjobb fajta szeretet: itéletmentes, nem kritikus, hanem támogató szeretet, olyan, mint a szülői szeretet. Ez azt mondja a gyerekeknek: „szeretlek hallgatni téged”. Ez az a fajta szeretet, amelytől gyermekeink önmagukat elfogadó, önmagukkal elégedett emberré válnak, mert olyan gyerekek lesznek, akik jól érzik magukat a bőrükben, képesek bármivel megbirkózni, ami előfordulhat életükben.

Ebben a könyvben minden gyakorlat arról szól, hogy vegyük komolyan a gyerekeket, mutassuk ki, hogy szeretjük őket. A gyakorlatok megkönnyítik a gyerekekre való figyelmet, hogy a szülő (nevelő) könnyen átadja nekik azokat a készségeket és hozzáállást, amiktől jobban érzik magukat, egészségesebbek lesznek. Olyan gyerekek, akik életrevaló felnőttekké válnak, akik tudják, hogyan győzzék le a stresszt. Jó verssel, mint mottóval indít a könyv:

### Betegség

„Nem tudok iskolába menni ma én” —  
Mondta egyszer a kicsi Peggy Ann McKay  
„Mumpszom van és kanyaróm,  
Sebem, kiütésem, lila foltom.  
A torkom száraz, a szám meg nedves  
Most készül megvakulni a jobb szemem.

Két mandulám, mint óriási kő,  
Megszámoltam, van tizenkét bárányhímlóm,  
És még valami, ami már tizenhét,  
Nem gondolod, hogy arcom kicsit kék?  
A lábam béna, a szemem lila —  
Ez nem lehet más, csak influenza.  
Zihálok és fulladok, köhögök és tüsszögök,  
A bal lábam egész biztos eltörött —  
Fáj a csípóm, ha mozgatom az állam,  
Megrándult a bokám és behorpadt a hátam,  
Úgy érzem, leszakad a derekam.  
Hőmérsékletem harminckilenc-három.  
Agyam összement, nem hallok semmit sem.  
Van egy nagy lyuk belül a fülemben.  
Szálka van a körmömben és a szívem — Mi?  
Mi van? Hogy is mondtad?  
Azt mondtad, hogy ma ... hogy ma szombat van?  
Ja, akkor szia, a játszótéren várnak.”

Shel Silverstein

A könyv által adott tanácsok megfogadása után, a gyermekeket biztosan nem fogják jellemezni a fenti tünetek. A kötetet minden pedagógus és szülő kezébe ajánljuk, jó lenne, ha az iskolai könyvtárak is beszereznék több példányban. A szakemberek számára is imponáló a kötet végén felsorolt amerikai szakirodalom.

*PONT Kiadó, H-1300 Budapest 3, Pf. 215. (1260 Ft)*

---

NANSZÉKNÉ DR. CSERFALVI ILONA  
főiskolai tanár, a neveléstudomány kandidátusa  
Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola  
Debrecen

## Könyv az önismeret sarkpontjairól

A kötet két szerző, *Koncz István* és *Kovács József* munkája, hét fejezetre oszlik, átfogva a téma kutatási területeit. Gazdag szakirodalmi ajánlással is él. A fejezetek további részfejezeteket tartalmaznak, amelyek az önismeret sajátosságaira, illetve az optimális önismereti szint kialakításához és a további tennivalókhoz adnak támpontot.

Simon Katalin, a szerkesztő, impozáns bevezetőjében arra hívja fel az olvasó figyelmét, hogy az én-erős személyiség megteremtésének fontos feltétele a reális önismeret kialakítása, melynek szükségét egyre több ember érzi és elismeri. Az önismereti készségek kialakulása, önmagunk mind tökéletesebb megismerése és megértése sokirányú, bonyolult és hosszú folyamat eredménye. A kutatások bizonyítják, hogy az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen a szociális környezet ön-erősítő szerepe. Az önértékelési szint kívülről történő befolyásolására leginkább a pedagógus alkalmas: tanítványairól kialakított véleményének és kapcsolatának minőségén túlmenően tudatosan szervezett személyiségfejlesztő tevékenységével.