

## Bevezető

A gyerekeknek is vannak érzéseik. Ugyanolyan erősek és valóságosak, mint a felnőtteké, csak sokkal nehezebb számukra szavakba önteni őket. Egy kisiskolás még ritkán mondja azt, hogy „szorongok” vagy „túl nagy rajtam a nyomás”. Helyette azt mondja, hogy fáj a hasa, nem akar iskolába menni, hirtelen dühös lesz, vagy éppen bezárkózik.

Ezek mind jelzések.

A teste és a viselkedése így próbálja elmondani azt, amit szavakkal még nem tud.

Ez a könyv abban segít, hogy a gyerekek lassan megtanuljanak ránézni arra, mi történik bennük. Nem azért, hogy megváltoztassák az érzéseiket, hanem hogy felismerjék őket. Mert ha egy érzésnek neve van, akkor már nem annyira ijesztő. Ha pedig nem ijesztő, akkor lehet vele kezdeni valamit.

Sok gyerek nagyon korán megtanulja, hogy bizonyos érzések nem „illendők”. Ne legyél dühös. Ne félj. Ne sírj. Örülj inkább. Pedig az érzések nem jók vagy rosszak. Mindegyiknek oka van, és mindegyik üzen valamit.

A düh gyakran határt jelez, a félelem védeni próbál, a szomorúság lassításra hív, a meglepetés kizökkent a megszokottból, az öröm feltölt, a stressz pedig figyelmeztet, hogy túl sok minden történik egyszerre.

Ez a könyv segíteni szeretne abban, hogy a gyerekek megtapasztalják: mindegyik rendben van.

Kisiskolás korban a gyerekek már sok elvárással találkoznak. Teljesíteniük kell, alkalmazkodniuk, figyelniük, közben pedig még csak tanulják, hogyan működnek ők maguk belül. Sokan szeretnék jól csinálni mindent, félnek a hibázástól, és nem akarnak kilógni. Ha ebben az időszakban nem kapnak segítséget az érzéseik megértéséhez, könnyen azt hihetik, hogy velük van a baj.

Ez egyfajta megelőzés is: segít abban, hogy a gyerekek ne csak „viselkedni” tanuljanak meg, hanem önmagukat is megértsék.

A mesék lehetőséget adnak az azonosulásra. Arra az élményre, hogy „nem csak én érzem így”.

A beszélgetős részek megengedik a gondolkodást, a kérdezést, a bizonytalanságot.

A gyakorlás rész coaching eszközei megmutatják, hogyan tudják feldolgozni az érzelmeiket, hogyan tudnak segíteni önmaguknak.

A játékos feladatok pedig teret adnak a feldolgozásra rajzban, írásban, játékban – anélkül, hogy bármit ki kellene beszélni, ha éppen nincs hozzá kedvük.

A sorrend nem egy kötelező út. Nem kell elejétől a végéig haladni, és nem kell minden feladatot elvégezni. Lehet lapozni, visszatérni, kihagyni. Az egyes eszközök nem csak egyetlen érzelemhez tartoznak. Ami segít a düh kezelésében, segíthet félelmet keltő helyzetekben is. Az önbizalmat erősítő feladatok támaszt

adhatnak stresszes időszakokban. Az egyes érzések egyszerre is jelen lehetnek, így a megküzdési módok is átjárhatók.

A cél nem az, hogy a gyerek „jobb” legyen.

A cél az, hogy jobban értse magát, merjen jelezni, és tudja: az érzései rendben vannak. Mert egy gyerek, aki érti, mi zajlik benne, sokkal nagyobb biztonsággal tud eligazodni a világban is.

# **A Dühsárkány**

A düh

**(Érzelmek Világa I.)**

A reggel már rosszul kezdődik Enci számára. A testvére, Máté, pont a kedvenc bögréjéből iszik. Az a kék, amin aranyos róka van, és amit anya neki vett tavaly a vásárban.

– Az az enyém!! – csattan fel Enci.

– De ma én akarok inni belőle– vonja meg a vállát Máté, és olyan nyugodtan kortyol bele a kakaóba, mintha ez lenne a világ legtermészetesebb dolga.

A lány arca elvörösödik, a szeme szinte szikrázik.

– De ez az enyém. Anyaaa!!

– Enci, vedd elő egy másikat, mindjárt indulnunk kell – bukkan elő anya a kamrából, kezében az összekészített uzsonnákkal.

Enci meg sem hallja. A bögréért nyúl, és megpróbálja kitépni Máté kezéből. A fiú elrántja a karját, a kakaó kiborul, és végigcsorog a konyhapulton.

– Na tessék, most még takarítani is kell – sóhajt anya.

Enci csak áll, és érzi, hogy a mellkasában valami forró és szúró dolog jelenik meg. A keze ökölbe szorul, a szeme égni kezd. *Nem az én hibám volt. Máté tudja, hogy az az enyém.*

A következő baj induláskor jön. A cipzár megakad a kabátján.

– Ez a vacak! – morog, és ránt egyet rajta. A cipzár enged, de az ujját odacsípi. – Aúú! – felszisszen, és gyorsan a szájához kapja az ujját. Egy pillanatig még dörzsöli, aztán szúrós tekintettel néz a kabátra, mintha az tehetne mindenről.

– Enci, ne kiabálj, inkább igyekezz, mert elkésel! – kiáltja anya a konyhából.

Enci dacosan fűjtat. Érti, ahogy valami forró és sűrű levegő tölti meg a mellkasát. Mintha ott bent egy kis lufi fúvódna fel egyre nagyobbra. A keze ökölbe szorul, a szeme könnybe lábad. Nem a fájdalom miatt, hanem mert *már megint* sietni kell, és *már megint* nem sikerül semmi. A kabát hirtelen nehéznek tűnik. És még a cipőfűzője is összegubancolódik. Minden idegesítő. Még a falióra ketyegése is.

– Miért kell mindig rohanni?! – morogja maga elé, és belerúg a padlóba.

Aztán nagyot sóhajt, mert a lufi bent már annyira nagy, hogy szinte feszíti belülről.

Az iskolaudvaron hideg szél fúj, a kapunál gyerekek tolonganak. Enci mogorván lép be a terembe. Épp, hogy csak leül a helyére, amikor a tolltartója leesik, és a ceruzái szanaszét gurulnak.

– Ne haragudj, Enci! – mondja Réka, aki véletlenül meglökte az asztalt.

– Miért nem figyelsz jobban?! – csattan fel Enci, hangja élesen visszhangzik a teremben.

A tanító néni odanéz.

– Minden rendben, lányok?

Enci bólint, de a gyomra csomóba rándul. A reggeli lufi már olyan érzés a mellkasában, mint egy tűzhányó, amelyik kitörni készül.

A keze remeg, és ha nagyon figyelne, hallaná, hogy a szíve is gyorsabban ver.

De nem figyel. Csak azt érzi, hogy tele van.

Az utolsó órán rajzolnak. Ez a kedvenc órája. Ma viszont semmi sem sikerül.

A ceruza hegye kitörik.

– Komolyan? – sóhajt fel.

Újra hegyez, de a radír is leesik, a lapja pedig elszakad, pont ott, ahova a legszebb virágot rajzolta.

– Ez egy vacak nap! Elegem van! – kiáltja, és a ceruzát a padra csapja.

A teremben néma csend lesz. Még az óra ketyegése is hangosabbnak tűnik.



A tanító néni lassan odalép, és leguggol mellé.

– Enci, látom, most nagyon dühös vagy – mondja csendesen.

A lány nem válaszol, csak lesüti a szemét. A válla megfeszül, a torka ég, és minden levegővétel nehezére esik.

– Ez egész nap gyúlt benned, igaz? – folytatja a tanárnő. – Mint egy sárkány, aki egyre nagyobbra fújja magát.

Enci bólint.

– És most már nem fér el benned.

– Igen... – suttogja. – Semmi nem sikerül.

A tanárnő halványan elmosolyodik.

– Tudod, mit csinálhatunk ilyenkor a sárkánnyal?

– Mit? – néz fel Enci, óvatosan.

– Megtanítjuk neki, hogy fújjon, de ne tüzet, hanem levegőt. Gyere, próbáljuk ki együtt. Mutatom, figyelj!

A tanárnő a hasára teszi az egyik kezét, és halkán számol.

– Egy... kettő... három... négy... be a hasadba. Egy... kettő... három... négy... tartod. Egy... kettő... három... négy... kifújod.

Enci követi. A levegő eleinte kapkodva jön, de aztán lassul.

A mellkasa már nem forró, inkább langyos. A vállai leereszkednek.

– Még egyszer – mondja a tanárnő.

Másodszor már kicsit könnyebb. A mellkasában a forró érzés lassan hűlni kezd, a keze ellazul, az ujjai már nem szorítanak. Mintha a sárkány bent lassan összegömbölyödne, és csak szuszogna.

– Látod? – kérdezi a tanárnő. – Most a sárkány már nem tombol, csak pihen.

– Lehet, hogy álmos lett – mosolyodik el Enci.

– Talán igen – nevet a tanárnő. – Mi lenne, ha adnál neki egy nevet?

– Oké. Legyen Dühike. Az jó?

– A Dühike nagyon jó név. És ha legközelebb megint megjelenik, csak szólj neki: Nem akarok tüzet okádni, inkább fűjjunk levegőt.

Enci elneveti magát. A többiek is feloldódnak. A feszültség, ami egész nap ott lüktetett benne, mintha kiszállt volna a nyitott ablakon.

Délután, amikor hazafelé indul, már nem olyan nehéz a táskája.

A sarkon Máté várja, a hátizsákja ferdén lóg, és a cipőfűzője is kilazult.

– Ne haragudj a bögréért – mondja.

– Semmi baj – feleli Enci, és meglepően őszintén is gondolja. – Már lerendeztem Dühikét.

– Ő kicsoda?

– Egy kis sárkány. De most épp pihen.

Elindulnak hazafelé, de a béke nem tart sokáig.

Máté útközben beletrappol egy pocsolyába, és a sár ráloccsan Enci kedvenc nadrágjára.

– Jaj! Mit csináltál? Ez a kedvenc ruhám! És anya biztos engem fog leszidni miatta. Direkt csináltad! – kiált fel, és azonnal érzi, ahogy a forróság növekedésnek indul a mellkasában. A kis sárkány felkapja a fejét.

Máté vállat von.

– Mit vagy úgy oda, ez csak egy kis sár!

Enci ökölbe szorítja a kezét. A forróság most már a torkáig ér. Kiabálni akar. Már nyitja a száját, amikor eszébe jut a tanító néni hangja: *„A sárkánynak nem tüzet kell fűjnia, hanem levegőt.”*

Enci megáll. Lehunyja a szemét, és mély levegőt vesz, pont úgy, ahogy tanulta.

– Egy... kettő... három... négy... be. Egy... kettő... három... négy...tart. Egy... kettő... három... négy... ki.

Lassan megnyugszik, a kis sárkány bent összegömbölyödik, és már csak halkán pöfög.

– Oké – mondja végül Enci, és nagyot sóhajt. – Ha hazaérünk neked kell kimosnod.

Máté kicsit meglepve néz rá.

– Nem haragszol?

– Nem...mert... levegőt fújtam – mosolyodik el Enci.

Ahogy továbbmennek, a nap melege aranszínűre festi az utcát. Enci érzi, hogy belül is átjárja a melegség, de már nem az a forró, feszítő fajta. Hanem az, ami akkor van, amikor valami nehéz dolgot végül sikerül jól csinálnia.

## **Beszélgessünk!**

- Te mikor éreztél ilyet, mint Enci?
- Mi történt, amikor nagyon dühös voltál?
- Mit csináltál, hogy megnyugodj?
- Hogyan érezted magad, amikor sikerült lecsillapítani a haragod?
- Tudsz olyan helyzetet mondani, amikor valaki más is nagyon dühös volt körülötted?