

FÓKUSZBAN A MUNKA

# NOE LEVÉLEK

2024/5.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA  
372-373. SZÁM

<b>BEKÖSZÖNŐ</b>	<b>3</b>
<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	<b>4-5</b>
<b>KIEMELT HÍR</b>	<b>5</b>
Őszi Találkozó 2024 – Miskolc	5
<b>ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI</b>	<b>6-7</b>
Tisztújító közgyűlés	6
Babaköszöntő	7
10 500 gyermekmosoly tanévkezdéskor	7
<b>NOE TUDÁSTÁR</b>	<b>8-9</b>
Egyesületi tagok / Csoporttagok / Egyéni tagok	8-9
<b>HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL</b>	<b>10-16</b>
<b>NŐRI</b>	<b>17</b>
Csurgói Református Kollégium és Nagykönyvtár	17
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	<b>18-23</b>
Van-e élet telefon nélkül?	18-19
Pályaválasztás a családban?	20-21
Láthatatlan munka	22-23
<b>ÉLETMÓD</b>	<b>24-47</b>
Elveszi-e a munkánkat a mesterséges intelligencia?	24-25
Hogyan maradjunk piacképesek a munkaerőpiacon?	26-27
Szülés után: család és munka	28-29
Magánvállalkozás – Kinek ajánlott?	30-31
Hogyan kell belevágni?	
Üvegcipellő helyett: üvegplafon és üvegszikla	32-33
Érdekérvényesítés a munkahelyen	34-35
Munkafüggés? Ezen még dolgoznunk kell!	36-37
Hogyan előzhetjük meg a munkahelyi kiégést?	38-39
Távmunka? Hibrid munkavégzés? Home office?	40-41
A társaságban végzett munka régen és most...	42-45
A mesterséges intelligencia szerepe a munka világában	46-47
<b>PARFINÉRIA</b>	<b>48-49</b>
Pumpkin spice csodák	48-49
<b>FILMAJÁNLÓ</b>	<b>50</b>
<b>KÖNYVAJÁNLÓ</b>	<b>51</b>
<b>KEDVEZMÉNYEK</b>	<b>52</b>
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	<b>53-57</b>
Rejtvény	53-55
Szellő kisasszony és Szél úrfi	56-57
Őszi „mindent bele” kreatívkodás	58-59
<b>ÖRÖMHÍR</b>	<b>60</b>

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke  
 Főszerkesztő: Forgács Laura  
 Tipográfia: Székelyhidi Zsolt  
 Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.  
 1056 Budapest, Március 15. tér 8.  
 Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,  
 NOE-FON 70/771-6565  
 NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000  
 ISSN 1788-9103  
 Honlap: www.noe.hu  
 E-mail: noe@noe.hu  
 Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30  
 Ebédszünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:  
 11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)  
 NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210  
 NOE adószáma: 19024471-1-41  
 A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:  
 11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

\*\*\*\*\*

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:  
 OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42  
 számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

#### RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

<b>Al-Duna Régiós Iroda</b> VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA 70/331-0760 kunczt.orsolya@noe.hu	Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban <b>Dél-Alföld Régiós Iroda</b> BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
<b>Balaton Régiós Iroda</b> regio.balaton@noe.hu	
<b>Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda</b> <b>Észak-Magyarország Régiós Iroda</b> RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu	<b>Felső-Duna Régiós Iroda</b> HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
	<b>Felső-Tisza Régiós Iroda</b> regio.felsotisza@noe.hu

A 372-373. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:  
 Pixabay

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 374-375. számának lapzártája:  
 2024. október 31.



Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium és a Családbarát Magyarország támogatásával.



## Kedves Tagtársaim, és mindazok, akik a magazinunkat olvassák!

Először is köszönöm azok bizalmát, akik rám szavaztak. Akik mást gondoltak alkalmas elnöknek, azoknak igyekszem elnyerni a bizalmát és bebizonyítani, hogy jó döntés született. Köszönöm Kardosné Gyurkó Katalinnak és az őt megelőző elnököknek, hogy az egyesületünket létrehozták és folyamatosan éltették, fejlesztették a nagycsaládok érdekében. Hálás vagyok a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületnek, ahol a 7 év elnökségem alatt sokat megtudtam egy ilyen civil egyesület működéséről. Köszönöm a NOE elnökségében való 4 éves részvételemet és tapasztalatszerzési lehetőséget.

A közösség építésének jegyében továbbra is támogatom a rendezvényeket, ahol lehetőség van egymás megismerésére. Így talán nem csak közös névsorban szerepelünk majd, hanem ismerjük is egymást a lehetőségekhez mérten.

Készülve a 2027. évre, amikor a megalakulásunknak 40 éve lesz, szeretnék tematikus éveket kialakítani egy-egy fő gondolat köré. Tehát, három témakör kellene a három évre.

És máris elindulhat a közös munka, kérem, segítsenek ötletekkel. Az ötleteket szeptember 30-ig a régióvezetőkön keresztül juttassátok el hozzánk.

Szeretném, ha a 2025. tavaszi közgyűlésünkre minden egyesület, aki fontosnak gondolja, hozna magával egy fényképes tablót az idei év legfontosabb eseményeiről, örömeiről, sikereiről, ezzel is segítve egymás jobb megismerését.

Nagyon sok gratuláció is érkezett, olyan felületekre is, amelyekre nem követek naponta. Így most megragadom ezt az alkalmat, hogy köszönetet mondjak értük.

Úgy gondolom, hogy egyesületünket az összetartás és a közös tenni akarás tudja éltetni és felvirágoztatni. Én ennek jegyében kezdek a közös munkához.

**HERBERT GÁBOR ELNÖK**

# Vezető testületeink munkájából

## Júliusban történt

### Július 6.

Az Al-Duna Régió családi napja a Zselici Csillagparkban, a Ropoly völgyben. Mintegy háromezren töltötték együtt a sportos, játékos, élményekkel teli napot. Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE akkori elnöke, valamint Vargáné Kunczt Orsolya régióvezető képviselte.



### Július 15.

MTVA szakmai egyeztetés – az MTVA vezérigazgató-helyettese, Pető Zoltán bemutatta a közmédia szeptemberben induló új rádióját, melynek célcsoportja a gyermekek és szüleik/nagyszüleik lesznek. Az egyesületet Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE akkori elnöke képviselte.

## Augusztusban történt

### Augusztus 8.

Kárpát-medencei Búzaösszeöntés Ünnepe – Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE akkori elnöke képviselte.



### Augusztus 10.

A Budapest és Közép-Magyarország Régió családi napja Soroksáron volt a Tündérgertben. Egyesületünket Rendek Ildikó régióvezető képviselte.

### Augusztus 18-19.

Magyarok Országos Gyűlése, Ópusztaszer – Egyesületünket két régióvezetőnk, Horváth Hajnalka és Benedek Szilvia képviselte.

### Augusztus 31.

Tisztújító közgyűlés a budapesti Szent Margit Gimnáziumban.

## Kardosné Gyurkó Katalin Magyar Érdemrend lovagkeresztet kapott

Hankó Balázs miniszter, Zsigó Róbert miniszterhelyettes és Závogyán Magdolna kultúráért felelős államtitkár augusztus 20-án alkalmából Magyar Érdemrend parancsnoki keresztet, Magyar Érdemrend tisztikeresztet, Magyar Érdemrend lovagkeresztet, valamint Népművészet Mestere díjat adtak át a Pesti Vigadóban. A díjazottak között szerepelt Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE akkori elnöke, aki magas színvonalú munkájáért a Magyar Érdemrend lovagkereszt polgári tagozat kitüntetését vehette át. Hankó Balázs a díjak átadásakor a következőképpen fogalmazott: egyszerre jelenti keresztény kultúránkat, a fiataloknak hivatást közvetítő tudást, a kreativitásunk által megszülető innovációt és jövőt adó családjainkat.



## Dr. Tóthné Dr. Kis Brigitta Ezüst Koronaőr Érmét kapott



2024. augusztus 15-én az Országház Kupolacsarnokában Mudra József ezredes dandárparancsnok a Szent Korona és a Koronaőrség érdekében kiemelt támogató tevékenységének elismeréséül ünnepélyes keretek között Ezüst Koronaőr Érmét adományozott Dr. Tóthné Dr. Kis Brigitta tagunknak, korábbi NOE munkatársnak.

# Őszi Találkozó 2024 – Miskolc

Szeptember 14-én több, mint 1500 főt vártunk a miskolci Szeleta Parkba, hogy közösen vegyünk részt a NOE 37. Őszi Találkozásán. Bár tartottunk tőle, hogy a teljes mértékben kültéri rendezvényt elmossa az eső, végül kegyes volt hozzánk az időjárás és ha nem is ragyogó őszi napsütésben, de szárazon tölthettük együtt ezt a különleges napot.

Az eseményt Herbert Gábor, új elnökünk nyitotta meg, aki köszöntőjében kiemelte, hogy a tartós boldogságnak két forrása van: a család és a közösség, a NOE Őszi Találkozásán olyan emberek találkoztak, akik mind a két forrásból szeretnének boldogsághoz jutni. Hozzátette, az egyesület tagjainak arra kell törekedniük, hogy a szervezetben közösség vegye őket körül. Kiemelte, a közösségnek megtartó ereje van, a család és a NOE is egy megtartó közösség, amelyek egyaránt segítenek

a nehéz időszakok átvészelésében. Megjegyezte, a közösségben az öröm és a bánat is megosztható, hiszen – mint mondta – a „megosztott öröm dupla öröm”, a „megosztott bánat, fél bánat”.

A Szeleta Parkban változatos programokkal vártuk a résztvevőket, többek között koncertekkel, tánc- és bábszínházi előadásokkal, népi játékokkal, kézműves foglalkozásokkal. Emellett családjainkat arra is bíztattuk, hogy fedezzék fel a környéket, látogassanak el a helyi nevezetességekhez, melyek sok esetben kedvezményes belépőt biztosítottak a NOE-karzalagot viselőknél.

Bízunk benne, hogy mindannyian jól érezték magukat és jövőre újra találkozunk az ország valamely másik pontján!



# Tisztújító közgyűlés

## Herbert Gábor lett a NOE elnöke

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2024. augusztus 31-én tisztújító közgyűlést tartott a budapesti Szent Margit Gimnáziumban, melynek keretében a tagok Herbert Gábort választották meg az egyesület új elnökének.



Herbert Gábor háromgyermekes édesapa, építőmérnökként végzett a Budapesti Műszaki Egyetemen, ahol később szakmérnöki oklevelet is szerzett. Családjával 1993 óta tagjai a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületnek, melynek 2013-tól 2022-ig elnöke is volt. 2020 óta a NOE elnökségi tagjaként vett részt az egyesület vezetésében.

Herbert Gábor háromgyermekes édesapa, építőmérnökként végzett a Budapesti Műszaki Egyetemen, ahol később szakmérnöki oklevelet is szerzett. Családjával 1993 óta tagjai a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületnek, melynek 2013-tól 2022-ig elnöke is volt. 2020 óta a NOE elnökségi tagjaként vett részt az egyesület vezetésében.

Az új elnök friss lendületet hozva kezdi meg négyéves elnöki ciklusát, melyben kiemelt szerepet szán a tudásbővítésnek, valamint a közösségépítésnek. Első elnöki beszédében kifejezte háláját az egyesület korábbi elnökeinek és köszönetet mondott, amiért ő folytathatja ezt a megtisztelő munkát.

A NOE további elnökségi tagjai közül három tagnak járt le a négyéves mandátuma. A közgyűlés a megüresedett helyekre két új tagot, Benedek Annát és Dr. Bóka Zsoltot választotta meg, továbbá Takács-Kapot Ildikó, korábbi elnökségi tag újabb négyéves megbízást kapott. Mindannyiuknak szeretettel gratulálunk megválasztásukhoz és eredményes munkát kívánunk nekik!

### A 2024-es tisztújítás eredményei

Az alábbiakban közöljük a NOE 2024-es tisztújításának eredményeit. A megbízottak neveit betűrendben, tehát nem a szavazatok szerinti sorrendben közöljük.

#### Elnök – négyéves megbízás:

- Herbert Gábor

#### Elnökségi tagok három fő – négyéves megbízás:

- Benedek Anna
- Dr. Bóka Zsolt
- Takács-Kapot Ildikó

#### A 2026-ig maradó további elnökségi tagok:

- Dr. Kutassy Jenő
- Bak László
- Görcz Gyula Csaba
- Herczeg Krisztián
- Kisné Szirtes Andrea

#### Elnökségi póttagok, két fő – négyéves megbízás:

- Kukely Andrea
- Vári Ferenc

#### Ellenőrző Bizottsági tagok, 5+3 fő – négyéves megbízás:

- Császár Zsuzsanna
- Ditzendy Károly Arisztid
- Ilcsik Annamária
- Kiss Balázs
- Morvayné Bajai Zsuzsanna

#### Póttagok:

- Hajdú Zoltánné
- Nagy Edith
- Varga József



#### Választmányi tagok, 20 tag – négyéves megbízás:

- Balla Katalin
- Bárándi-Nagy Viktória
- Bocsi Ágnes
- Brunner Erzsébet
- Csabai Gáborné
- Csanády Pál
- Dr. Horváth Anrás
- Fodorné Mikita Gyöngyi
- Fülöp Ágnes
- Joachim Gyöngyné
- Kaló Borbála
- Makuk János
- Morvayné Bajai Zsuzsanna

- Sebők Jusstina
- Süle Zsuzsanna
- Szécsiné Simonyi Szilvia
- Szojkáné Györfi Ibolya
- Szőkéné Cser Éva
- Tamás Lászlóné
- Wéber Vilmos

#### Fegyelmi és Etikai Bizottsági tagok 3 fő – négyéves megbízás:

- Dr. Szolnoki János
- Menyhártné Katona Ibolya
- Nyers György

# Babaköszöntő



Hagyományos Babaköszöntő eseményünkön évről évre köszöntjük azokat a családokat és gyermekeiket, ahol az előző évben igent mondtak egy-egy újabb életre. Egyesületünk tavaly több, mint 400 újszülöttel gyarapodott. Őket és családjaikat 2024. szeptember 8-án, vasárnap köszöntöttük a Péteri Rendezvényparkban megtartott babaköszöntő ünnepségünkön.



Elnökünk, Herbert Gábor a beszédében kiemelte, hogy akár csak az első, úgy egy sokadik gyermek is az újdonság varázsát hozza a család életébe. Ebből a varázsból pedig nem csupán a szülőknek, hanem a testvéreknek, a nagyszülőknek és más rokonoknak is kijut, így az ő nevükben is kifejezte hálóját azoknak a szülőknek, akik mertek igent mondani egy újabb élet érkezésére, sokak életébe hozva ezzel tartós boldogságot.

Az immár 8. alkalommal megrendezett ünnepségen 73 egyesületi baba és családjaik (összesen mintegy 400 fő) vett részt. Idén is zenés-táncos programokkal, kézműves foglalkozásokkal és sok-sok gyermekmosollyal ünnepeltük az élet kezdetét.



## 10 500 gyermekmosoly tanévkezdéskor

Elkezdődött a tanév, aminek az Auchan és a NOE gyűjtésének köszönhetően 10 500 gyermek megfelelő felszereléssel vághatott neki. Idén a vásárlók a tavalyinál is többet adományoztak, így szociális érzékenységük 3000 nagycsaládban enyhítette a tanszervásárlás anyagi nehézségeit. A tárgyi segítség kívül felbecsülhetetlen értékkel bír, hogy ezek a gyerekek az iskolai felszerelés hiánya miatt már biztosan nem maradhatnak le a tanulásban.

Idén augusztusban már hetedik alkalommal rendeztük meg az Auchannal közös jótékonysági akciónkat, melyben ezúttal is mind a huszonnégyszáz áruház részt vett. Az is hagyománynak számít, hogy mi juttatjuk el a csomagokat azokhoz



a többgyermekes családokhoz, ahol nem tudnák megvenni a tanúláshoz szükséges összes iskolai eszközt.

Idén a tavalyihoz képest is több adomány gyűlt össze, akkor 10 200 csomagot tudtak összeállítani, most 10 500 gyermek kapott teljes felszerelést a 120 000 tanszerekből, ezzel 3000 nagycsalád válláról került le az iskolakezdés megoldhatatlan gondja. Az Auchan ezen kívül további 1 millió forinttal támogatja az egyesületet.

Az eredményes gyűjtésért köszönet illeti az Auchan munkatársait is, akik munkájuk mellett segítették a szervezést, illetve a NOE 1290 önkéntesét, akik a gyűjtés mellett a kiosztást is elvégezték.

# Tudnivalók a NOE működéséről – 2. rész

Egyesületi tagok / Csoporttagok / Egyéni tagok

Mi a különbség? Melyiket válasszam?

	Egyesületi tagok	Csoporttagok	Egyéni tagok
BELÉPÉS	A helyi tagegyesületen keresztül lép be, a belépési nyilatkozat papír alapú kitöltésével	A honlapon található online belépési nyilatkozat kitöltésével lép be	A honlapon található online belépési nyilatkozat kitöltésével lép be
TAGDÍJ	A helyi egyesületnek fizeti be az ott megszabott éves díjat, amelyből a helyi egyesület 2000 Ft/család/év összeget utal a NOE-nak	Közvetlenül a NOE-nak fizeti be az éves tagdíjat, ami 8000 Ft/család/év	Közvetlenül a NOE-nak fizeti be az éves tagdíjat, ami 8000 Ft/család/év
TAGKÁRTYA	A helyi egyesület rendel meg a NOE-tól és ők is juttatják el a családhoz	A tagfelvétel után a NOE automatikusan postázza a család címére	A tagfelvétel után a NOE automatikusan postázza a család címére
TAGNYILVÁNTARTÓ	A tagfelvétel után a család adatait a helyi egyesület vezetője vezeti fel a tagnyilvántartó rendszerbe. A család egy e-mail-ben megküldött jelszóval és a tagsorszámaival tud belépni a felületre és módosítani az adatait	A tagfelvétel után a család automatikusan bekerül a tagnyilvántartó rendszerbe. Egy e-mail-ben megküldött jelszóval és a tagsorszámaival tud belépni a felületre és módosítani az adatait	A tagfelvétel után a család automatikusan bekerül a tagnyilvántartó rendszerbe. Egy e-mail-ben megküldött jelszóval és a tagsorszámaival tud belépni a felületre és módosítani az adatait
BELSŐ PÁLYÁZAT	Az egyesületvezető pályázhat az egyesület részére	A csoportvezető pályázhat a csoport részére	Egyéni tagok nem pályázhatnak



	Egyesületi tagok	Csoporttagok	Egyéni tagok
PROGRAMOK	Részt tud venni az országos- és a helyi egyesület által szervezett programokon is	Részt tud venni az országos egyesület és a helyi csoport által szervezett programokon is	Részt tud venni az országos egyesület által szervezett programokon.
ADOMÁNYOK	Hozzájuthat az országos egyesület által- és a helyi egyesület által szervezett adományokhoz	Hozzájuthat az országos egyesület által- és a helyi csoport által szervezett adományokhoz	Hozzájuthat az országos egyesület által szervezett adományokhoz
HÍRLEVÉL	Kéthetente kapja a család a tagnyilvántartóban rögzített e-mail címre	Kéthetente kapja a család a tagnyilvántartóban rögzített e-mail címre	Kéthetente kapja a család a tagnyilvántartóban rögzített e-mail címre
MAGAZIN	Igény szerint postai úton vagy e-mail-ben kapja a család, ez a tagnyilvántartó felületén kiválasztható	Igény szerint postai úton vagy e-mail-ben kapja a család, ez a tagnyilvántartó felületén kiválasztható	Igény szerint postai úton vagy e-mail-ben kapja a család, ez a tagnyilvántartó felületén kiválasztható
KULTÚRA LISTA	Kérheti felvételét a <a href="mailto:kultura.noe@gmail.com">kultura.noe@gmail.com</a> címen, és e-mail-ben kulturális ajánlatokat küldünk	Kérheti felvételét a <a href="mailto:kultura.noe@gmail.com">kultura.noe@gmail.com</a> címen, és e-mail-ben kulturális ajánlatokat küldünk	Kérheti felvételét a <a href="mailto:kultura.noe@gmail.com">kultura.noe@gmail.com</a> címen, és e-mail-ben kulturális ajánlatokat küldünk
PIAC LISTA	Kérheti felvételét a <a href="mailto:piac.noe@gmail.com">piac.noe@gmail.com</a> címen	Kérheti felvételét a <a href="mailto:piac.noe@gmail.com">piac.noe@gmail.com</a> címen	Kérheti felvételét a <a href="mailto:piac.noe@gmail.com">piac.noe@gmail.com</a> címen
KEDVEZMÉNYEK	A tagkártyával minden NOE kedvezményre jogosult	A tagkártyával minden NOE kedvezményre jogosult	A tagkártyával minden NOE kedvezményre jogosult

## Közép-Magyarország régió

### Dunaharaszti

#### Nyári tábor és fürdős kirándulás

A párizsi olimpia hangulata mindenkit magával ragadott, így nem is volt kétség, táboriglimpiát tartunk. Az olimpiai filozófia alapja a test, a szellem és a lélek harmóniája. Ennek jegyében a táborozók különböző mozgásos, kreatív és művészeti feladatok közül választhattak. Volt célba dobás, kislabdadobás, íjazás, ügyességi labdavezetés és futás.

A gyerekek felszabadultan, önfeledten, vidáman versenyeztek. Nagyon jó volt látni, hallani, ahogy a közönség mindenkit egyformán biztatót és megtapsolt. Aki egy kicsit pihenni akart, az egyesületünk önkéntes tagjai segítségével üveget festhetett vagy faház-kulcstartókat készíthetett. A verseny végén a megfáradt olimpiások újra felsorakoztak és megkapták a győzteseknek járó díjakat.



A sokak által várt fürdőlátogatás sem maradhatott el! A tiszakécskei Barack Élmény – és Termálfürdőbe több mint 60 fővel érkezünk július 28-án. A különféle medencékben és csúszdánál kicsik és nagyok egyaránt találtak maguknak megfelelő szórakozást.

KISSNÉ GÁL ÁGNES

## Balaton régió

### Keszthely

#### Tavaszi jótékonyági futás

A Keszthelyi Egyesület csapata a Zalaegerszeg és Keszthely közötti mintegy 66 km-es jótékonyági futáson a koraszülöttekért, idén is célba ért. Csodás időben futott kicsi és nagy, kezdő és rutinos. Nagy-nagy gratuláció mindenkinek, aki részt vett az eseményen! Reméljük, a lelkesedés kitart a jövő évig.

#### Nyári kirándulás

Kirándulni vágyó tagcsaládjainkkal 2024. július 8. és 12. között tartalmas 5 napot töltöttünk együtt Csolnokon és környékén. Az első napon bevettük Csókakő várát és ellátogattunk Tynyére, az Üvegtigris büféhez, majd körbesétáltuk a tavat, ezután a csolnoki Pollushof Panzióba utaztunk, ahol a szállásunk volt.

A második napunkon Esztergomba látogattunk, ki-ki megtekintette a Bazilikát, a Királyi Palotát, fürdőztünk Párkányban vagy a Palatinus tónál, ezzel is frissülve a nagy hőségben. Néhány család még a „Mi kis falunk”-ba is ellátogatott, nagy szerencsésükre találkoztak egy-két ismerős arccal is.



Az estébe egy kis focimeccsnézés, kártyázás, beszélgetés még belefért.

A harmadik nap a hőségre való tekintettel két rövid túrával telt. Délelőtt a csolnoki Henrik hegyre mentünk fel (337m) és a Bányászati emlékkőnél gyönyörködtünk a kilátásban. Késő délután Dobogókőre kirándultunk, ahonnan szintén gyönyörű kilátásban volt részünk a Dunakanyarra. Este a közös szurkolás nem maradhatott ki, ahogy a játék (cso-csó, darts, biliárd), éneklés sem.

A negyedik napon Visegrád-Dömös útvonalon sétahajó-káztunk egy órát, majd felnéztünk Fellegvárba és a Bobpályára vagy a Pisztrángos tavak mentén húsoltunk az erdőben. Utolsó esténk sportolással és énekléssel telt.

Az ötödik napon - hazafelé - Zsámbékon megtekintettük a Romtemplomot és a Nádasdy-kastélyt. Késő délutánra mindenki szerencsésen hazaért.

A kánikula ellenére sikerült megvalósítani tervezett programjainkat, köszönjük a csapat pontosságát, jó kedvét, türelmét és legfőképp KIRTARTÁSÁT ebben az emberpróbáló hőségben!

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA

# Al-Duna régió

## Dombóvár

### Zöldben zölden

Zöldben zölden címmel környezetvédelmi kalandtúrára hívtuk a vállalkozó kedvűeket a Nyergesbe 2024. július 28-án délelőttre. A szemléletformáló céllal megrendezett szabadtéri programunkon a résztvevőknek több, mint 10 állomáson különböző nehézségű szellemi és fizikai feladatokat kellett megoldaniuk. Volt, hogy virágföldet cipeltek, volt, hogy szelektíven válogattak hulladékot, bekötött szemmel tapogattak ki tárgyakat, de számot adtak a gombákkal kapcsolatos tudásukról is. Kvízkérdések, rajzverseny, újraélesztési bemutató, kreatív alkotó sátor, műsebekkel való ismerkedés, zsákbamacska, tombola és büfé is várt minden résztvevőre. A tartalmas programon új ismeretekhez, mókás élményekhez és garantált ajándékokhoz jutottak a kilátogatók.



### Tanszergyűjtés

Idén ismét lezárult a dombóvári Tesco-ba szervezett tanszergyűjtési akciónk. Nagyon köszönjük a helyi áruház dolgozóinak a támogatásukat és bizalmukat. Köszönjük a sok-sok adományozónak, hogy a segítségükkel több, mint 20 családnak tudtuk könnyebbé tenni az iskolakezdést.

Egyesületünk az év bármely időpontjában nem csak tagcsaládjainak nyújt segítséget, támogatást hanem a hozzánk forduló más családoknak is. Segítettünk már adománygyűjtéssel, ruha vagy tartós élelmiszer osztásával vagy csak egy jó programmal, ahol mindenki jól érezhette magát és kis időre elfeledtkezhetett az élet gondjairól.

NÉMETH ZSUZSANNA,  
UNGVÁRINÉ KAPRONCZAI ÁGNES

## Ivánca

### Balatonszemesi nagycsaládos nyaralás

Talán az utolsó év, hogy több család együtt nyaralt a Vadvirág kempingben - jövőre ugyanis valószínűleg megszűnik ez az üdülő. Nagyon sajnáljuk, mert sok-sok éve jártunk ide egy kicsit pihenni. A családok külön és mégis együtt tölthettek néhány napot. Saját strand, kismedence a piciknek, különböző foglalkozások a gyerekeknek, a játszótér kellemessé tették az ott létünket. A hagyományt megőrizve, az utolsó estén összeültünk és közösen pizzáztunk, beszélgettünk.

### Egészségnap Iváncsán

Egyesületünk a NEAO pályázat keretében augusztus 19-én délelőtt egészségnapot szervezett a község minden lakosa számára. Fontosnak tartjuk a



mozgást, az egészséges étkezést, felelősséget érzünk a felnövekvő nemzedékért. Programunk minden korosztályt megcélzott. A reggelt kicsik és nagyok zenés tornával kezdték. A kicsik számára volt ugrálóvár, játékos célbadobó, színezés, almálé-kostoló. A nagyobbacska-knak kreatív sarok, ahol papírból készíthettek piros almát, sárgarépat, halacska-t. Különböző labdajátékokkal a mozgást szorgalmaztuk. Természetesen, a csillámtetoválás sem maradhatott el. A felnőttek kóstolhattak gyógyteákat, salátákat, megméréhették a vércukrukát és a vérnyomásukat. Mindenki négy féle mézet ízelhetett meg Huszár László, helyi termelő kínálatából. A nap egyik fontos programja az elsősegélynyújtásról hallott előadás volt. Bodrogi Balázs mentős segítségével ambubabán lehetett gyakorolni az újraélesztést. A programot az Alba Fructus Kft. is támogatta.

HAJDUNÉ MARIKA

## Gerjen

### Cipő-adomány

Hatalmas megtiszteltetésben volt részünk idén is - ahogy tavaly, most is - egyesületünk a szekszárdi Tuti Lépés cipőbolttól több, mint 200 pár, vadonatúj cipőt kapott. A mostani adomány java bélelt téli bőr gyermek csizma, -bakancs. Az elszállítását a Szekszárdi Nagycsaládosok Egyesületével közösen oldottuk meg. Amint tagjaink átnézték, további egyesületeknek is tudtuk lehetőséget biztosítani, hogy minél több családba juthasson belőlük. Hálásan köszönjük a nagylelkű felajánlást!

GYALOG HORTENZIA



## Pécs

### 3. Kovász Egyházmegyei Családi Fesztivál

2024. augusztus 19-én a Pécsi Egyházmegye 3. alkalommal rendezte meg a KOVÁSZ családi fesztivált, a Püspöki palota és a hozzá tartozó épületek együttesében.

A különböző közösségek a palota kocsiszínjében mutatkoztak be. Az érdeklődő kicsiket és nagyokat két fajta kisebb puzzle kirakóval, Családok háza színezővel és Karikadobáló játékkal vártuk - sokan is jártak nálunk. A programok nagyon jók és érdekesek voltak. A Dóm téren kirakodó vásár, termelői piac és pékműhely - kovással - volt.

KERESZTES-FORCHE ÉVA,  
KERESZTES ROLAND



### Zselici csillagpark

Meleg júliusi délután indultunk, bízva, hogy az égbolt titkait megleshetjük. Nappal éltető csillagunk, a Nap aktív felszínét vizsgáltuk speciális naptávcsővel. Programunk következő része a napról egy érthető, de tudományos előadás volt. Az előcsarnokban lévő kiállítás mérlege pedig megmutatta, hogy a súlyunk hogyan változna más bolygón, és a meteoritgyűjtemény is felvetett bennünk pár kérdést, melyekre helyben választ is kaptunk. Az épület közvetlen környezetében található egy 25 méter magas, fa szerkezetű kilátó, aminek a tetejére érve az egész Zselici Tájvédelmi Körzet belátható. Mivel a csillagok vizsgálata sötétedés után lehetséges, utunk a Ropolyi parkba vezetett, ahol közösen elkészített vacsorával és baráti beszélgetésekkel vártuk a sötétedést.

Az éjszakai programok során olyan objektumok bemutatására került sor, amelyek nemcsak távcsövekkel láthatók (pl. csillaghalmozok, galaxisok), de a csillagképek, a Tejút és a hullócsillagok is szabad szemmel figyelhetők meg az épületnek erre a célra kialakított teraszáról. De a Zselic kiváló adottságait kihasználva, megtekinthetők az égbolt vándorai, az üstökösök is. Szintén bemutatták a Holdat és a bolygókat. A családoknak felejthetetlen élményt nyújtottak a Szaturnusz gyűrűi, a Jupiter holdjai, felhősávjai és hogy nemcsak augusztusban, hanem most is láttunk hullócsillagot.

MÁTÉ KÁROLYNÉ



# Felső-Tisza régió

## Debrecen

### A Mosolyvirág NADE júliusi beszámolója

8-án önkéntes tagjaink segítettek a város nyári napközis táborában, kézműves és mesefoglakozást tartottak. Köszönjük a segítséget!

15-19.: Mosolytábor. A Mosolyvirágos gyermekek, 21 fővel öt napon át nagyszerű programokon vehettek részt. Volt állatkerti és bányai tájházi látogatás, több erdőspusztai élményparki program, egésznapos strand, könyvtár, kiállítás, játszótér. Táborzárásként minden diák kapott oklevelet és egy kis ajándékot.

12-19.: a hőségriadó miatt a városvezetés vízosztást szervezett, ahol ismét önkéntes tagjaink segítettek.



### Mosolyvirág NADE augusztusi beszámoló

1.hét: Fonyódliget, Erzsébet tábor. Csodás élményekkel tértünk haza egy remek táborból! Köszönjük a NOE-nak a lehetőséget, hogy több szociálisan hátrányos helyzetű gyermek, meg tapasztalhatta, milyen egy ottalvós, kiváló tábor a Balaton partján.

Auchan tanszergyűjtés a NOE szervezésében. Köszönjük szépen a lehetőséget, hogy egyesületünk tagcsaládjainak gyermekeit tanszerekkel tudtuk segíteni.

26-án utólag tartottuk meg az Apák Napját, ezzel véget is ért a nyári szünet, újra kezdődnek a 2 hetenkénti gyűléseink. Volt kötetlen beszélgetés, tippelő játék, zenefelismerés, finom sült étel, ugrálóvár, játszótér a gyerekeknek. Egy kellemes estét töltöttünk együtt a családjainkkal!

BEKE MARGÓ

## Hejőbába

### Tanszergyűjtés

Hálás köszönetünk, hogy részt vehettünk a NOE tanszergyűjtő akciójában, amely számunkra Miskolcon a pesti úti Auchan-ban zajlott le augusztusban! A Várunk Rád Nagycsaládos egyesület augusztus 8-11. és augusztus 15-18. napjain vett részt ezen, amire 14 lelkes önkéntes jelentkezett. Az áruház nagyon támogató volt, többször is megkerestek bennünket, hogy van-e szükségünk valamire. Ezúton is köszönjük az áruház és a dolgozók támogató hozzáállását és kedvességüket, türelmüket! Sok udvarias emberrel találkoztunk, sokan kérdeztek és készséggel álltunk rendelkezésükre a programról. A csapatunk nagyon lelkes volt, minden napnak mosolyogva, energiával teli indultunk neki. Hálás vagyok, hogy mindennek részese lehettem, és hálás vagyok a lehetőségért, hogy segíthettünk. Köszönöm a csapat munkáját, hiszen egységben az erő, és sikerült egy nagyon pozitív légkört teremtenünk, ami hatással volt a vásárlókra is.

Reméljük, jövőre ismét lesz lehetőségünk jelentkezni és részt venni a programban!

BRUDER KRISZTIÁNNÉ



## Miskolc

### Nyári napközis tábor

Idei nyári táborunk első napján a délelőtt ismerkedéssel és sorjátékokkal telt, illetve elmentünk Diósgyőrbe fagyizni és a szökőkútban pancsolni. Délután megérkezett Csiki-Demjén Anetta mesefoglalkozást tartani, amelyen a gyerekek figyelmesen és lelkesen vettek részt. A tábor jelmondatává vált a mese tanulsága: **BÁRMI LÉGYEN, GAZDAGÍT.** Kedden délelőtt a Factory Arénába látogattunk el. Ez a program évről-évre kihagyhatatlan, a gyerekek nagyon szeretik. Ebéd után táborozóink az egyesület székházának árnyas kertjében és a játékokkal jól felszerelt szobában játszottak.

Szerdán a délelőtti órákban profi vezetéssel megtekintettük az Avasi Református templomot, élvezve a gótikus klímát, majd népmeséket hallgatva felsétáltunk a kilátóhoz és a játszótérhez. Délután a fáradt gyerekek a nagy meleg elől behúzódtak a házba és ott vidáman játszottak.

Csütörtökön a miskolctapolcai strandra mentünk. Erre a napra a kis közösség már teljesen összezsizsolódott, odafigyeltek egymásra, nagyon jól érezték magukat együtt.

Pénteken több családdal Tiszadobra kirándultunk, a gyerekek múzeumpedagógiai foglalkozáson vettek részt és



játszótereztek, a felnőttek megnézték a kastélyt és a kertet. Egy kedves kisvendéglőben ebédeltünk és busszal utaztunk haza Miskolcra.

Minden napra jutott felnőtt és középiskolás önkéntes segítő, természetesen, az egész tábort ilyen módon bonyolítottuk le. A tábor vezetőjeként megmelengette a szívemet a gyerekek egyöntetű véleménye, hogy az öt nap nagyon jól sikerült és jövőre is szívesen jönnek. Már most is alig várom.

Addig se feledjük el a jelmondatot: **BÁRMI LÉGYEN, GAZDAGÍT!!!**  
PETRÓNÉ NYÍRI ZSUZSANNA

## Tiszavasvári

### Cirkuszlátogatás a tiszavasvári kitűnő tanuló nagycsaládos gyerekekkel



A NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete 58 fős csapata augusztus 10-én Budapesten a Fővárosi Nagycirkuszban „Csillagok - égbeli tűk” címmel remek cirkuszi előadást tekintett meg. A 20 kitűnő tanuló ajándék cirkuszjegyekkel, családtagjaik pedig kedvezményes árú jegyekkel vehettek részt a műsoron. Az előadás a bolygónkról és a bolygónkért aggódó csillagokról, a többi égitestről szólt, akik fentről figyelnek ránk, az emberekre. Eközben a formabontó attrakció káprázatos szuperkoncertté alakult át, melyben az artista és a táncos koreográfiák új értelmezést és dimenziókat adtak a legjobb magyar és világlágereknek. Mindez kiegészült artistákkal, táncosokkal, idomított aranyos kutyákkal és galambokkal, élő zenekarral, énekesekkel, elképesztő videó- és fénytechnikával. A produkció figyelmeztetett bennünket arra is, hogy óvjuk és szeressük egymást, hogy a világban felesleges a viszály és a háború, a Földet minden embernek védenie és szeretnie kell, hiszen felelősséggel tartozunk érte. A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete nevében szívből köszönjük a nagyszerű előadást!

LÉVAI ANDREA

# Felső-Duna régió

## Mosonmagyaróvár

### Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesületének 35 éves jubileumi műsora

35 éves lett egyesületünk. A Fehér Ló Községi Házban megtartott jubileumi műsorunk a Royal Kolibri TSE versenytáncosainak bemutatójával kezdődött, majd Orbán Józsefné elnök asszony köszöntötte a megjelent vendégeket, a megjelent alapító és korábbi tagokat, valamint a jelenlegi tagságot. Ezt az egyesület életét bemutató videofilm követte, az egyesület elnökének kommentálásával. Egyesületünket nagyon sokan köszöntötték oklevelekkel, emléklapokkal. Megtisztelt bennünket Dr. Nagy István agrárminiszter úr is, aki mindig nagy figyelemmel kísérte munkásságunkat. Eljött hozzánk Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE akkori elnöke, valamint Dr. Iváncsics János alpolgármester úr is, akik szintén fontos támogatói közösségünknek. A köszöntők között szerepeltek a Mosonmagyaróvári Civil Szövetség, valamint a felvidékről és hazánkból érkező baráti egyesületek vezetői is. A nagy meleget kicsit feledtette Lauer László és Varga István kellemes, közös éneklésre ösztönző gitárszólója. A gyerekek a gyülekezés és az ünnepség alatt kézműves foglalkozásokon vettek részt,

majd egy interaktív bábszínházi előadásnak is örvendezhettek. Az általunk készített születésnap torták nagy sikert arattak az ünneplő közönség körében.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ



## Tatabánya

### Barátkozó találkozó-5, idén minden másképp lesz!

Ezzel a címmel tartottuk meg idén a már hagyományá vált családi napunkat, mely mindig másik egyesület meghívásával szokott létre jönni. Idén gondoltunk egy nagyot, és a környék cégeit, szervezeteit, csapatait hívtuk meg ismerkedni egy főzőverseny keretében. A helyszín a nagyobb helyigény miatt idén más volt, a Vértesszőlősi sportcsarnok adott nekünk ott-hont. A főzőverseny témája a burgonya volt, a fő alapanyagotadtuk meg és a csapatok fantáziájára bíztuk az ételt. Készült paprikás krumpli, raguleves, krumpolis gulyás és még brassói

aprópecsenye is. Még céges csapat, motoros és játékonysági szervezet és vállalkozás is csatlakozott hozzánk. Az elkészült ételeket Kurta Zsuzsa, a konyhafőnökverseny nyertese és Horváth Hajnalka, régióvezetőnk zsűrizte.

A verseny mellett sok program várt a gyerekekre: darts, foci, ugrálóvár, selfie box, fajtájkpark, fantasztikus interaktív mese Kelemen Piroskával, reggeli torna, tombola, Laczó Mira és partnere remek előadása, a Budapesti Operettszínház tagjainak előadása. Volt még csillámtetoválás, arcfestés is.

A nagy meleg ellenére - úgy érzem - jól sikerült a nap.

NYÍRÓ FERENCNÉ MELINDA



## Dél-Alföld régió

### Magyarok Országos Gyűlése

2024. augusztus 18-19-én a Dél-Alföldi régió néhány egyesületének kreatív csapata - immár negyedik alkalommal - Ópusztaszeren a Magyarok Országos Gyűlésén vett részt. Örömmel megyünk minden évben, szép helyszínen és igazán színvonalas esemény részeseiként vagyunk jelen. A NOE támogatásával két napon át adtunk lehetőséget változatos kézműves foglalkozások keretében a rendezvényre ellátogató gyermekeknek



kedves alkotások elkészítésére. Készültek fonalból magyaros babák, virágos kosárkák, legyezők, párták, levendula- és babzsákok, karkötők, hűtőmágnes, nyaklánc, kitűző és mézeskalács díszek is. A hőség ellenére sokan leültek az asztalainkhoz, és örömmel vitték haza saját készítésű emlékeiket.

Köszönöm a részvételt a régió önkénteseinek: Csongrád, Ópusztaszer, Makó, Ruzsa, Szentes, Orosháza.

BENEDEK SZILVI

## A Budapest és Közép-Magyarország, valamint az Észak-Magyarország régiók családi nap

A soroksári Tündéerkertben 2024. augusztus 8-án Régiós Családi Napot tartottunk a Budapest és Közép-Magyarország, valamint Észak-Magyarország régiók családjainak.

Házigazdája a „Bizalom” Erzsébeti Soroksári Nagycsaládos Egyesület volt. Változatos programokat szerveztek a családok minden korosztályának. Még egy kötetlen beszélgetésre is sort keríthettünk a résztvevő szervezetek képviselőivel, ahol mindenki a saját közösségéről mesélhetett. Fellépett Balássy Betty és Varga Feri gyermekelőadással, Madár

Veronika pedig a felnőtteket szórakoztatta a program zárásaként. Volt „kürtöskalács tanfolyam”, kézművesek, jelvény készítés, állatsimogató, lovaglás, kenuzás, főzés, csillámtetoválás, ugrálóvár, tubafon, vizes játszótér. A kb. 300 résztvevővel este 8-kor igazán tartalmas napot zártunk.

Köszönet az egyesület önkénteseinek és elnökének, Kukely Andreának.

RENDEK ILDIKÓ





A NÖRI bemutatja...

# Csurgói Református Kollégium és Nagykönyvtár

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

Szeptemberben megkezdődött az új tanév, becsengettek az iskolákba, a (remélhetőleg pihentető) nyaralások után újult erővel indulhat a munka!



Ezúttal egy különleges emlékhelyet Somogy megyében ajánlunk a figyelmükbe: a Csurgói Református Kollégium és Nagykönyvtár történelmi emlékhelyet, ahol egy nagy költőnk dolgozott. A több mint 230 éves múltra visszatekintő iskolát gróf Festetics György alapította és 1799-ben itt kapott ideiglenes tanári megbízatást Csokonai Vitéz Mihály. Azt hihetnénk, hogy csak humán tárgyakat tanított, de a poétika és a latin mellett hozzá tartozott a növénytan, a történelem és a földrajz is. A költő rendhagyó tanítási módszere (a szabadba vitte ki diákjait, ott magyarázta el nekik a tananyagot) nagyon népszerűvé tette őt: „Csurgón önékie nem volt szüksége sem regulázó vagy fenyítő törvényre, sem ferulára, plágára vagy vesszőre, botra. [...] Örömben tanított ő, s tanultak a tanítványok”. Csokonai legkedveltebb helyén, a parkban egy róla elnevezett emlékpád áll, 1936-ban avatták fel. A református gimnázium ma a neves költő, egykor itt is oktató tanár nevét viseli.

Csokonai tanítási stílusáról önkéntelenül is eszünkbe juthat Robin Williams emlékeztető alakítása a *Holt költők társaságában* – a történelmi emlékhely meglátogatása előtt/után beiktathatunk akár egy közös otthoni családi mozizást is!

Csurgón a több hektáros park napközben nyitva áll a látogatók előtt. A hangulatos városban ellátogathatunk a

Városi Múzeumba, a Történelmi Parkba, de van Csurgón Városi Uszoda és Gyógyfürdő is. A közeli Duna-Dráva Nemzeti Park is új élményekkel gazdagíthatja a család minden tagját, a Dráva Kapu Bemutatóközpontnak ott-hont adó Drávaszent-például Csurgótól csak 44 km!



PÉTERFI ESZTER



# Van-e élet telefon nélkül?

## Az iskolai okoseszköz-használat korlátozásának margójára

Az idei tanév kezdést némiképp felbolygatta az új kormányrendelet, amely szerint a gyerekeknek a tanórák idejére le kell adni a telefonjukat. Ez sokakat felháborított, szülőket és diákokat egyaránt, de nézzünk kicsit a mélyére.

### Mi volt a baj azzal, ha a gyerekek telefonoztak a suliban?

Ami a rendelet ihletője volt, az a mindennapi jelenség, hogy a gyerekek képtelenek voltak figyelni bármilyen tanórán, ha közben a kezük ügyében lehetett a telefonjuk. Pszichológiai tanulmányoknak köszönhetően pontosan tudjuk, hogy az egy dologra való figyelés és a több dolog között megosztott figyelem - az úgynevezett multitasking - az eredmény szempontjából ég és föld. Utóbbi esetén ugyanis csak a figyelmünk töredéke jut a kevésbé nyomon követett dologra. Arról nem is beszélve, hogy a diákok a telefonjukon általában valami olyat csináltak, ami jobban lekötötte a figyelmüket, legyen az tiktok videók nézegetése, valami online játék vagy akár csak az osztálytársakkal való chatelés. Ez a mostani rendelet lényegében nem tett

egyebet, mint kicsit visszaforgatta az idő kerekét. Kérdés, hogy ezzel előre léptünk vagy vissza?

### Mit ad az új helyzet?

Az elmúlt évek során számos intézmény önállóan is meghozta azt a döntést, amire most az iskolák százai kényszerítve lettek. Azt a lépést, hogy a diákoknál az iskolai foglalkozások alatt csak akkor legyen okoseszköz, ha arra valamelyik órán a tanításhoz-tanuláshoz kimondottan szükség van. Az általános tapasztalat azokban az intézményekben is, ahol már korábban önként rászánták erre magukat, az volt, hogy a bejelentést némi felháborodás fogadta (változó, hogy hol a diákok, hol a szülők berzenkedtek jobban egy ideig), ám egy pár hetes átmeneti időszak után valami egészen érdekes dolog történt. A szünetben a diákok újra felálltak a padból





TÓTH DÁNIEL

(míg korábban a szünet is a telefon nyomkodásával telt), előkerült a szekrényből a kártya, a labda, kimentek a folyosóra beszélgetni egymással, az udvarra játszani, szaladgálni. S bár kicsit megnőtt a mozgás-zajongás szintje, elvégre gyerekek, összességében mégis mindenki kicsit lelassult, lenyugodott, diákok és tanárok egyaránt. Szóval, ez az új helyzet ismét lehetőséget nyújt a normális iskolai gyerekéletre, a figyelésre a tanórákon, nagyobb esélyt a tudás megszerzésére és a tanulás képességére. Lehetőséget a diákoknak arra is, hogy kiszakadjanak abból a 0-24 órás információs és audiovizuális forgatagból, ami egyébként mind mentálisan, mind idegrendszeri szinten túlterheli őket, egészségkárosodás (szem-, gerincbajok) forrása is lehet.

### Mit nem ad meg az új helyzet?

A fiatalok számára, persze, akkor is fontos marad a digitális világ, ha az okoseszközöket többet nem vihetik be magukkal az osztályterembe. Sőt. Ugyanakkor a tiltás önmagában egy diákot sem tesz tudatosabbá vagy mértékletesebb felhasználóvá és nem tanítja meg őket arra sem, hogy az okoseszközöket miként érdemes használni, mik a bennük rejlő veszélyek és lehetőségek. Emellett az a diák, aki iskola után otthon éjszakába nyúlóan vagy hajnalig kutyüzik, nézi a sorozatokat, görgeti a közösségi médiát vagy online játékokat játszik, ugyanúgy kialvatlan lesz másnap az iskolapadban, és az, akit - mondjuk - az osztály viber csoportjában éjszaka cikiznek, ugyanúgy feszült lesz emiatt másnap. Tehát, messze vagyunk még a probléma megoldásának végétől.

### Mit tehet a szülő, tanár és iskola?

Ha a szülők, tanárok és intézmények érdemben akarnak segíteni a fiataloknak abban, hogy megtanulják tudatosan és jól használni a digitális világot, komoly kihívás előtt állnak, hiszen a történelem során először kell olyasmire megtanítani a fiatalokat, amit nekik sem tanítottak meg elődeik. De van segítség!

Az én szakterületem a digitális világ pszichológiája és a digitális nevelés. Ha valaki ebben szeretne segítséget, várjuk szeretettel a **Digitális Nevelés Szülői Klub** szülőkből és szakemberekből álló közösségében:

<https://www.facebook.com/groups/digitalisneveles>

Segítendő azon intézmények munkáját, amelyek a Digitális tudatosságban szeretnének előre lépni, a felnőtteknek/diákoknak szóló, személyes, ismeretterjesztő előadás lehetősége mellett a **Digitális Nevelés: Útikalauz az internet videó-játékok és okoskütyük útvesztőjéhez** c. könyvet ebook formájában most **minden iskola, ovi és bölcsi ingyenesen igényelheti itt:**

<https://forms.gle/5qFQRHN9GnUvGTWC8>

Az is jó hír, hogy a NOE tagok az ország egész területéről kedvezménnyel vehetik igénybe a családi konzultációt és vehetik meg a könyvemet. Erről bővebben a kedvezmények aloldalon találtok információt:

<https://noe.hu/kedvezmenyek/>

Számos módon tudok segíteni, bővebb információért látogass el a Digitális Nevelés facebook csoportba vagy a weboldalamra:

<https://pszichologuspasi.hu/>

TÓTH DÁNIEL  
PSZICHOLÓGUS



# Pályaválasztás a családban?

## - A szülők szerepe a sikeres jövőépítésben

Kevés olyan szülő van, akivel még sosem fordult elő, hogy görcsbe rándul a gyomra attól, ha arra gondol, hogy a gyermeke pályaválasztás előtt áll. Ez az egész család számára jelentőségteljes időszak, hiszen a fiatal életében ez az egyik legmeghatározóbb döntés a jövője szempontjából. Miként tudjuk szülőként támogatni a pályaválasztásban a serdülőt? A cikk a szülőknek ad segítséget abban, hogy mit érdemes végiggondolni, ha eljött a családban a pályaválasztás ideje.

### A pályaválasztás előtt álló fiatal

A pályaválasztás és a karriertervezés minden fiatal életében egy meghatározó periódus, ami gyakran stresszel, bizonytalansággal és komoly felelősséggel jár. Gondoljunk csak bele, hogy a szülői felelősségvállalás, döntéshozatal, a szülői gondoskodás időszaka után a fiatal ilyen fontos, személyes döntés elé kerül. A kamaszok ilyenkor arról számolnak be, hogy „ezen a döntésen és megmérettetésen múlik az életük”. Ez végletesen hangzik, és mégis, ha arra gondolunk, hogy a fiatalok serdülőkorban milyen szélsőségesen gondolkoznak, akkor könnyen érthetővé válik a kamaszok viselkedése a döntéshelyzet kapcsán.

A serdülő jövőképevel kapcsolatos kérdések és saját felelősségének terhe sokféleképpen megmutatkozhat. Az otthoni környezetben előfordulhat, hogy egyáltalán nem lát-szódik rajta, hogy felismerné vagy egyáltalán foglalkoztatná a felvétellel, pályaválasztással járó felelősség és a teendők sora. Könnyen lehet, hogy csak az otthoni, biztonságos környezetben engedi el magát, ott vezeti le a felgyülemllett frusztráltságát.

### A pályaválasztás szülői szemmel

A szülők ismerik leginkább a gyermek alapszemélyiségét, azt, hogy mennyire szorongó, nyitott, magabiztos vagy ön-és céltudatos. Ez a tudás ebben az időszakban kiemelkedő fontosságú lesz, ennek birtokában tudjuk kialakítani saját hozzáállásunkat, támogatásunkat.

Szülői közösségekben hallhatjuk, hogy mennyire másként mutatkozik meg a pályaválasztással járó izgalom és stressz a serdülőkön. Vannak fiatalok, akik tudatosan, szorgalmasan készülnek a felvételikre, komoly terveik megvalósításához szükséges következő lépcsőfoknak látják a megmérettetést. Míg a képzeletbeli skála másik végén talán azok a fiatalok találhatók, akik kifelé azt kommunikálják, hogy őket nem érdekli a felvételi, céltalanok, érdektelenek, nem tudják, mit kezdjenek az életükkel, ez csak egy nyűg, és úgyis majd csak alakul valahogy.

Szülőként fontos tudatosítanunk, hogy a kamaszok gyakran hol az egyik, hol a másik véglet állapotában vannak. Az ellenállás, a tagadás gyakran a felelősség, a döntéshelyzet terhének megnyilvánulása. **Így nem mindegy, hogy mire reagálunk!**



Gondolatkísérlet: Gondoljunk vissza arra, hogy milyen érzésekkel tölt el bennünket, amikor azt látjuk, hogy gyermekünket nem is foglalkoztatja ez a fontos, az egész jövőjét befolyásoló kérdés. Kiválthat belőlünk aggodalmat, dühöt, félelmet, hiszen bennünk is felmerülhet: „Mi lesz ebből a gyerekből?”.

A gondolatkísérlet példája is mutatja, ha csak a helyzetre gondolunk, milyen hamar, milyen intenzív érzések kerítenek minket hatalmukba. Gondoljunk csak a még jelentős élettapasztalatok híján lévő fiatalra, hogy rá milyen hatással lehet ez, hiszen neki tényleg az életéről szól, aki szeretné büszkévé tenni a szüleit, szeretne teljesíteni, szeretne sikereket elérni – és ez egy pontba sűrűsödve könnyen kiválthatja, hogy inkább szembe sem szeretne nézni a saját pályaválasztása kérdéseivel. Ebből fakadhat az érdektelenségben, tagadásban megnyilvánuló viselkedésforma.

## Reális elvárások kialakítása

A kamaszok gyakran még nem ismerik magukat eléggé ahhoz, hogy egyértelműen tudják, mi érdekli őket igazán, milyen erősségeik vannak és hogyan használhatják fel ezeket a pályájuk építésében. Gyakran rövid távú döntések alapján próbálnak karrierlehetőségeket mérlegelni, ezért a szülők szerepe az is, hogy segítsenek nekik hosszú távú perspektívát figyelembe venni és segítsenek az önismereti kérdésekben is.

A mai világ gyorsan változó munkaerőpiaca új kihívásokat és lehetőségeket is tartogat. A szülők egyik fontos feladata, hogy a gyermekük kompetenciáinak és vágyainak összeegyeztetésével segítsenek gyermeküknek reálisan felmérni a lehetőségeiket. Ez a szülők számára izgalmas felfedezés is lehet, hiszen a saját munkahelyükön tapasztalhatják, hogy mennyire másként viszonyul „az új generáció” a munkához, a feladatokhoz. Ezzel együtt pozíciók, munkakörök születnek és kerülnek ki a körforgásból. Ahhoz, hogy a fiatal reális ismeretet szerezzen arról, hogy milyen lehetőségei vannak, fontos, hogy az aktuális munkaerőpiacot mutassuk meg számára.

**Érdeemes közösen tájékozódni a jövő munkaerőpiacáról és megvizsgálni, melyek azok a szakmák, amelyek iránt növekedhet a kereslet a következő években. Minden évben megjelennek elemzések arról, hogy az egyes szektorokban, munkaterületeken milyen foglalkoztatási arányok és trendek vannak, ezeket a statisztikákat érdemes elemezni és az adott munkaköröknél átbeszélni, hogy milyen munkakörülményekre, feladatokra számíthat.**

- **Pro-kontra lista:** Készítsetek együtt pro-kontra (mi az előnye, mi a hátránya) listákat az egyes karrierlehetőségekről, hogy a fiatal objektíven átgondolhassa, melyik irány szimpatikusabb számára. „Mit gondolsz, milyen lenne a hétköznapi munkád/ napod, ha ezt a szakmát választanád?”.
- **Rugalmas pálya:** Fontos arról is beszélni, hogy a karrier nem csak az első munkahelyről vagy a kezdő fizetésről szól, hanem egy hosszabb folyamat, amely során lehetőségük lesz fejlődni, új készségeket



elsajátítani és akár váltani is, ha úgy érzik, hogy más irányba szeretnének haladni. Fontos kiemelni, hogy a pályaválasztás nem végleges és ha valami nem működik, később is van lehetőség váltani.

A pályaválasztás során nélkülözhetetlen, hogy a fiatalok megismerjék a különféle szakmákat és az azokhoz vezető utat(ka)t. Érdemes lehet együtt elmenni nyílt napokra a kiválasztott iskolákba, beszélgetni olyan szakemberekkel, akik már az adott területen dolgoznak, de érdemes lehet pályaválasztási tanácsadóhoz, karriercoach-hoz is fordulni. Ez elősegítheti, hogy a kamasz reális képet kapjon a választott szakmáról, a szükséges képzettségekről, valamint az adott területen elérhető karrierlehetőségekről. Emellett hozzájárul ahhoz, hogy a választás káoszában stabil pontokat találjon önmaga számára.

A pályaválasztás időszaka érzelmileg megterhelő lehet a kamasz (és a család többi tagja) számára. A szülőknek fontos szerepük van abban, hogy érzelmi támogatást nyújtsanak és bátorítsák a fiatalokat, hogy ne féljenek álmodni és nagy célokat kitűzni. Az egyik legfontosabb dolog, amit a szülők tehetnek, hogy nyitott, bizalomra épülő kapcsolatot építenek, amelyben a kamasz könnyedén beszélhet a pályaválasztással kapcsolatos gondolatairól, aggodalmairól és érzéseiről. Ez a nyitottság azt is jelenti, hogy a szülők nem erőltetik rá saját elképzeléseiket, hanem megértéssel, türelemmel, kíváncsisággal hallgatják meg a serdülőt. Figyeljünk arra, hogy ne vegyük át a döntés felelősségét, a kamaszoknak szükségük van arra, hogy saját döntést hozzanak meg, még akkor is, ha később kiderül, hogy azon együtt, formálni kell még.

KISFALUDY LILLA  
PSZICHOLÓGUS

# Láthatatlan munka

A társadalom tagjai nemcsak pénzért dolgoznak, hanem jelentős időt fordítanak olyan munkákra is, amelyekért nem jár fizetés. Ilyen láthatatlan munka a háztartás és az abban élők ellátása, vagyis a házimunka. A háztartási feladatoknak az elvégzését sokan természetesnek veszik, miközben a hiánya annál inkább feltűnik. A legutolsó statisztikai felmérés szerint hazánkban a férfiak átlagosan napi 79 percet, a nők 185 percet fordítanak a saját háztartás ellátására, és ha piaci alapon értékelnénk az elvégzett háztartási munkát, akkor az a magyar GDP 25%-ának felelne meg.

A háztartási munka két ok miatt is hívható láthatatlannak. Egyrészt nem piaci körülmények között végzik, mivel nem jár érte fizetés, ezért nem számítják be a gazdaság teljesítményébe, így a GDP-be sem. Másrészt a háztartás tagjai számára azért is tűnhet láthatatlannak, mivel természetes annak elvégzése, csak akkor tűnik fel, ha abból valami nincs elvégezve. Fontos azt is látni, hogy nemcsak a klasszikus takarítás, főzés, mosás stb. tartozik a láthatatlan munkák közé, hanem a gyermeknevelés (közös játék, együtt tanulás, szülői értekezletre járás stb.), a családi logisztika megszervezése és lebonyolítása, az érzelmi kötődéssel együtt járó munkák (a családtagok lelki támogatására, akár a külön háztartásban élő hozzátartozóknak is az ellátására, ápolására fordított energia és idő, a családi ünnepeknek, a születés- és névnepoknak, a gyermekek iskolai és iskolán kívüli dolgainak észben tartása, megszervezése, lebonyolítása stb.) is.

## A láthatatlan munka számokban

A KSH legutóbbi, 2010-es felmérése alapján a 15–84 éves népesség összesen évi 10,3 milliárd óra munkát végzett a saját háztartása számára, mely napi átlagban 205 perc/fő volt. Az összes vizsgált társadalmi csoport közül a legtöbb időt a gyermekgondozási ellátásban részesülő nők töltötték láthatatlan munkával, 2009–2010-ben több, mint napi 9 órát. A másik végponton a tanulók vannak, akik háztartási teendőkre napi átlagban egy órát fordítottak.

2009–2010-ben a saját háztartás ellátására fordított idő a férfiaknál átlagosan napi 79 perc, a nőknél 185 perc volt. Összeségében tíz év alatt a férfiak házimunkára fordított ideje nőtt, azonban ezzel együtt is csupán a fele volt annak, amit a nők ugyanezekkel a tevékenységekkel töltöttek. A nőknek a saját háztartásuk ellátására fordított ideje (185 perc/nap) több volt, mint a férfiaknak a főfoglalkozásukra fordított ideje naponta (174 perc). Továbbá 2009–2010-ben a gyermekgondozásra és

-nevelésre fordított idő napi átlagban 30 perc volt, erre a nők átlagosan napi 41 percet, a férfiak pedig 18 percet fordítottak. Látható, hogy a nemi szerepek közötti különbség 2009–2010-re a láthatatlan munka területén csökkent, a férfiak egyre több időt töltenek fizetetlen háztartási munkával. Ezzel együtt is azonban a nőkre átlagosan számottevően több otthoni feladat hárul, mint a férfiakra.

Nemzetközi szinten, az OECD vizsgálata szerint a nők átlagosan napi 25 perccel végeztek több (fizetett és fizetetlen) munkát, mint a férfiak, ami havi 12,5 órát jelent. Míg a férfiak átlagosan napi 90 perccel több időt töltenek fizetett munkával, addig világszinten a nők átlagosan körülbelül napi 2 órával több fizetetlen munkát végeznek, mint a férfiak.

## Mégis, mennyit ér(ne) az általunk végzett háztartási munka?

Egy 2024-es nemzetközi felmérés foglalkozott a háztartási, családi fizetetlen munka piaci értékének számszerűsítésével a világ 80 városában. Két gyermek nevelése esetén a felmérés szerint az otthon maradó szülő háztartási és gyermeknevelési, -gondozási munkájának értéke Zürichben (Svájcban) volt a legnagyobb, havi 5390 euró, vagyis nagyjából 2 millió forint. Természetesen, itt a svájci életszínvonalhoz és árszintekhez érdemes viszonyítani a fizetetlen munka értékét. A teljes egészében otthon maradó szülő által vállalt munkavégzés értéke Budapesten e felmérés szerint 1326 euró volt havonta, azaz közel 515 ezer forint, amivel a vizsgált 80 városból a 68. helyet foglaltuk el a világlistán. Hasonló értéket becsültek a régiós városokra is: Prágában (Csehország) a háztartási és gyermekgondozási munka értéke egy hónapban 1607 euró, Tallinnban (Észtország) 1562 euró, Varsóban (Lengyelország) 1294 euró volt.

A láthatatlan munkát a jellegéből adódóan, akár családon-társadalmon belül, akár gazdasági oldalról nézzük, nehéz

értékelni. Ugyanakkor ahogy a fenti adatokból is látszik, nem elhanyagolható jelentőségű – a főleg nők által végzett – háztartási munka, a családról való gondoskodás. Ennek elismerésének és értékelésének első lépése, hogy felhívjuk a figyelmet és tudatosítjuk, hogy a házimunka valódi munkavégzés, vagyis láthatóvá tesszük azt, ami eddig láthatatlan volt.

ERDÉLYI DÓRA,  
AZ OECONOMUS GAZDASÁGKUTATÓ  
ALAPÍTVÁNY SENIOR ELEMZŐJE

#### Felhasznált irodalom:

JANÁK, Katalin – SZÉP, Katalin – TOKAJI, Károlyné (szerk., 2017): *Háztartási munka, önkéntes munka, láthatatlan munka, I. - Háztartási és önkéntes munka mérése, elemzése*. In: KSH, Budapest, 2017, [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/lathatatlan\\_munka\\_1.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/lathatatlan_munka_1.pdf)

SZÉP, Katalin – SZŐKÉNÉ BOROS, Zsuzsanna (szerk., 2018): *Háztartási munka, önkéntes munka, láthatatlan munka, II. - Háztartási szatellit számla*, 2010. In: KSH, Budapest, 2018, [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/lathatatlan/lathatatlan\\_munka\\_2.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/lathatatlan/lathatatlan_munka_2.pdf)

BEIKE, Biotechnology (2024): *The Value of the Stay-at-Home Parent in 2024*. In: Beike Biotechnology, letöltve 2024.06.17., <https://beikecelltherapy.com/studies/the-value-of-the-stay-at-home-parent-in-2024.html>



Erdélyi Dóra makroökonómiai elemző. A Budapesti Corvinus Egyetemen diplomázott közgazdasági elemző mesterszakon. Korábban makroökonómiai elemzőként dolgozott a Magyar Kereskedelmi Banknál. 2022 szeptembere óta az Oeconomus Gazdaságkutató Alapítvány senior elemzője. Kutatásainak fókuszában a hazai és nemzetközi makrogazdasági tendenciák elemzése állnak, különös tekintettel a munkaerőpiaci és inflációs folyamatokra, illetve a gazdasági növekedés alakulására.



# Elveszi-e a munkánkat a mesterséges intelligencia?

A mesterséges intelligencia (MI) hallatán sokan még mindig a sci-fi filmek világára gondolnak, ahol a robotok átveszik az uralmat az emberiség felett. Az igazság azonban az, hogy az MI már régóta jelen van az életünkben, és nem feltétlenül úgy, ahogyan azt a filmek sugallják. Bár tény, hogy a technológiai fejlődés átalakítja a munkaerőpiacot, nem szükséges ellenséggé tekintenünk rá. Épp ellenkezőleg. Az MI-t okosan használva nagyban megkönnyíthetjük a mindennapjainkat, és új lehetőségek nyílnak meg előttünk – és gyermekeink előtt is.

## Mítosz vagy valóság: Elveszi-e a munkánkat az MI?

Az egyik leggyakrabban hallott félelem az, hogy a mesterséges intelligencia el fogja venni a munkánkat.

De vajon igaz ez?

Nos, igen is meg nem is.

Az MI képes automatizálni bizonyos feladatokat, különösen azokat, amelyek ismétlődőek és rutinszerűek. Ilyenek például a gyártósorokon végzett monoton munkák vagy az egyszerűbb, adminisztratív feladatok. Így tehát valóban van ok arra, hogy bizonyos munkakörök jövőállóságát veszélyben érezzük.

Azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy a technológiai fejlődés a történelem során többször is átalakította a munkaerőpiacot. Például, az ipari forradalom során is sokan féltek attól, hogy a gépek elveszik a munkájukat. És valóban, sok foglalkozás eltűnt, de ezzel párhuzamosan új iparágak és foglalkozások jöttek létre.

Biztos vagyok benne, hogy az MI világában sem lesz ez másként: új szakmák jelennek meg, amelyek új készségeket igényelnek. Gondoljunk csak az adatfeldolgozás, a szoftverfejlesztés vagy akár - ha még jobban előre tekintünk a jövőbe - a robotkarbantartás területére. Ezek mind olyan szakmák, amelyekre egyre nagyobb igény lesz a jövőben. A technológia jelenlegi állása szerint ki merem jelenteni, hogy rövidebb távon nem az MI veszi majd el az emberek munkáját... hanem azok az emberek, akik MI-t használnak a munkájuk során. És ez - szerencsére - egyszerűbb, mint gondolnánk.





BALOGH DÁVID



## Hogyan állíthatjuk az MI-t a szolgálatunkba?

Az tehát már nem kérdés, hogy használnunk kell az MI-t a munkánk során, főleg akkor, ha szellemi munkát végzünk.

Ha valaki akár csak egy-egy munkafolyamatot meg tud gyorsítani azzal, hogy MI szoftvereket használ, már azzal is jelentős munkaidő szabadítható fel. Ott vannak például a digitális asszisztensek, amelyek automatikusan szervezik a naptárunkat, vagy az MI által vezérelt ügyfélszolgálati rendszerek, amelyek megkönnyítik a kommunikációt az ügyfelekkel. Az AI Boost-nál mi is egyre több webáruház folyamatait automatizáljuk az MI-nek köszönhetően. Ilyen például az online ügyfélszolgálat, amely által a vásárlók gyorsabb kiszolgálást kapnak, miközben csökken a vállalkozások erőforrásigénye is.

A felszabaduló időben pedig más, több hasznot hozó feladat is el lehet végezni. Ezáltal pedig növelhetjük a munkánk hatékonyságát, ami az elkövetkezendő években a vállalkozások legfontosabb törekvése lesz.

De egyértelmű, hogy az MI nemcsak a munka terén változtatja majd meg az életünket. Már ma is egyre több háztartásban található meg az MI. Ilyenek például a digitális asszisztensek (pl. Amazon Alexa vagy Google Assistant), a pénzügyi tervező alkalmazások vagy akár az MI alapú fitneszalkalmazások, amelyek személyre szabott edzéstervet készítenek.

Hogyan készítsük fel a gyermekeinket a jövőre?

Ahogy a munkaerőpiac változik, nekünk, szülőknek is fel kell készülnünk arra, hogy gyermekeinket megfelelően felkészítsük erre az új világra. A jövőben nem csak az lesz fontos, hogy jól értenek az új technológiákhoz is, hanem az is, hogy olyan készségekkel rendelkezzenek, amelyeket az MI nem tud helyettesíteni. Ilyenek például a kreativitás, az empátia, vagy a problémamegoldó képesség. Ezek mellett szintén fontos, hogy egészen kicsi korban elkezdjük megismertetni gyermekeinkkel a technológiai alapokat. Számos olyan játék és programozási eszköz létezik, amely segít a gyerekeknek elsajátítani az alapvető logikai és programozási készségeket. Azonban sajnos, az nem elég, ha gyermekeink jól értenek a technológiához. Fontos, hogy megtanítsuk őket a digitális tudatosságra és biztonságra is. Ahogy az MI és az internet egyre inkább behálózza a mindennapokat, a személyes adatok védelme, az online etika, és a kritikus gondolkodás is kulcsszerepet játszik majd abban, hogy gyermekeink biztonságosan és felelősségteljesen használják ezeket az eszközöket. Természetesen, az MI képes hatalmas mennyiségű adatot kezelni és gyors döntéseket hozni, de a közösségi és érzelmi intelligencia (EQ) terén az emberek még mindig pótolhatatlanok.

Ezért fontos, hogy gyermekek már fiatal korban megtanuljanak együttműködni másokkal, empátikusan és árnyaltan kommunikálni, megérteni mások érzéseit. Ezek a készségek egyre fontosabbak lesznek a jövő munkahelyein is, ahol az emberek és gépek együtt dolgoznak majd.

## A szülők szerepe a munkaerőpiaci változások közepette

Ahhoz, hogy gyermekeink sikeresen navigáljanak az MI által átalakított világban, nekünk magunknak is alkalmazkodnunk kell a változásokhoz. Az élethosszig tartó tanulás már nem csupán egy lehetőség, hanem elengedhetetlen ahhoz, hogy lépést tartsunk a technológiai fejlődéssel. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindannyiunknak programozókká kellene válnunk, de az új készségek elsajátítása és a folyamatos fejlődés kulcsfontosságú lesz a jövőben. Ezen felül fontos, hogy tudatosan építsük a pénzügyi stabilitásunkat is. Az MI lehetőséget teremt arra, hogy hatékonyabbak legyünk, de ezzel együtt figyelniünk kell arra, hogy a változásokra reagálva mi magunk is fejlesszük a készségeinket, hogy biztonságban érezhesük magunkat a munkaerőpiacon.

## Az MI nem ellenség, hanem eszköz

A mesterséges intelligencia valóban átformálja a világunkat, de nem kell félnünk tőle. Ha helyesen alkalmazzuk, akkor egy olyan eszközt kapunk a kezünkbe, amely megkönnyíti az életünket és új lehetőségeket teremt a számunkra. A legfontosabb, hogy nyitottak legyünk a változásokra, és hogy emellett a gyermekeinket is úgy neveljük, hogy boldogulni tudjanak az MI világában.

# Hogyan maradjunk piacképesek a munkaerőpiacon?

A mai gyorsan változó világban nemcsak az első lépést nehéz megtenni az álláspiacon, hanem hosszú távon megőrizni a piacképességet szintén kihívást jelent. Nagycsaládos szülőként még fontosabb, hogy rugalmasságot, alkalmazkodóképességet mutassunk és tisztában legyünk a lehetőségeinkkel, a munkaerőpiaci trendekkel. Sajnos, nem engedhetjük meg magunknak azt a luxust, hogy hátradőljünk. Ahhoz, hogy ne maradjunk le, ne stagnáljunk, ne fejlődjünk vissza, több tényezőre is folyamatosan összpontosítanunk kell.

## Rugalmasság és alkalmazkodóképesség

Az állás piac dinamikusan változik, új technológiák és módszerek jelennek meg, ezért mind a szellemi, mind a fizikai munkát végzők számára elengedhetetlen, hogy az új kihívásokhoz gyorsan tudjanak alkalmazkodni. Itt a hozzáálláson van a hangsúly: meg akarom-e érteni az újdonságokat, akarok-e haladni a világgal, akarok-e része lenni a fejlődésnek.

Lehet, hogy a fizikai munkásoknak új gépekkel kell megtanulniuk dolgozni vagy új biztonsági előírásokat kell elsajátítaniuk. Szellemi munkavállalók esetében pedig fontos, hogy képesek legyenek gyorsan megtanulni új megközelítéseket, új módszereket, új szoftvereket.

A Covid csak előjáték volt a rugalmasságunk teszteléséhez. Mindannyian nap mint nap az élet megannyi területén látjuk, hogy milyen hatalmas iramú a változás. A fejünket kapkodhatjuk, de a döntés a mi kezünkben van: felszállunk-e a többiekkel a vonatra, vagy a peronon várakozunk tovább.

## Folyamatos tanulás

A piacképesség megőrzéséhez elengedhetetlen a folyamatos tanulás. Ma már számos lehetőség áll rendelkezésünkre, hogy fejlesszük a tudásunkat. Ez lehet vállalaton belüli vagy kívüli, ingyenes vagy fizetős, online vagy személyes, rövid vagy hosszú képzési idejű.

A cégek nagy része, főként a multinacionális, a közép- és nagyvállalatok, valamint a technológiai vállalkozások sok belső képzést szerveznek. Ezek között vannak kötelezők, de vannak önként elvégezhető, szakmai és nem tisztán szakmai tréningek is. Ez utóbbit is rendkívül fontosnak tartom, hiszen általuk az önismeretünk, nyelvtudásunk fejlődik, vagy valami teljesen újat tanulunk, amiről nem is tudjuk, hogy később mikor fogjuk hasznát látni. A kisebb vállalkozásoknak továbbképzések szervezésére, sajnos, gyakran nincsenek meg az anyagi forrásaik, de időnként tudnak élni megfelelő pályázati lehetőségekkel és ily módon fejleszteni az alkalmazottaikat.

Folyamatosan új munkakörök alakulnak ki. Ha valami érdekel bennünket és van lehetőség a vállalaton belül váltani, ne féljünk kipróbálni magunkat! Ott majd „on-the-job” tréning keretein belül megtanuljuk a szükséges ismereteket.





Az idegen nyelvek tanulása különösen fontos, hiszen a globalizált világban egyre több munkahely követel meg angol vagy/és más nyelvtudást. Ha használjuk az idegennyelvtudásunkat, akkor a fejlesztéséért, sokszor már a szinten tartásért is tanulnunk kell. Ha nem használjuk, nem fejlesztjük, elkopik, vagy ha még nincs is, akkor azért, hogy ezzel is többek legyünk, nagyobb legyen az értékünk a munkaerőpiacon, hiszen a nyelvtudásnak valóban pénzzel kifejezhető értéke van. Azokban a pozíciókban, ahol használni kell a nyelvtudást, magasabb a munkabér.

A digitális kompetenciánk fejlesztése is kiemelkedően fontos. Ha az otthoni gyermekgondozási idő után szellemi munkakörben szeretnénk újra munkába állni, akkor mindenképpen ássuk bele magunkat újra a word, excel, powerpoint és társaik világába. De speciális informatikai ismereteket is jó elsajátítanunk, ilyen például az adatelemzés, adatvizualizáció. A világhálón az önálló tanulást fizetős és ingyenesen elérhető oktatási anyagok, videók is segítik.

Az élethosszig tartó tanulás, azaz a lifelong learning filozófiája soha nem volt ennyire aktuális, mint manapság. Amíg lélegzünk, tanuljunk! Hogyan válasszuk meg, hogy mit? A karrier-tanácsadások során erre kapunk választ - figyelembe kell venni az érdeklődési kört, a személyiséget, a munkaerőpiaci trendeket, a döntési kritériumokat, a fizikai és a körülményeink megszabta lehetőségeket. Jelenleg az IT szektor, a műszaki, mérnöki területek, a digitalizációval kapcsolatos szakmák kínálnak sok lehetőséget. Egyre több nő is ezek felé az ágazatok felé fordul. Esetükben még a virtuális asszisztens, webdesigner, social media szakértő, hirdetéskezelő is kedvelt szakma. Ezek akár otthonról is végezhető feladatok, így kifejezetten gyermek- és családbarát területek. Fontos, hogy olyan képzést válasszunk, amely nem csak a jelenlegi munkaerőpiaci igényeket elégíti ki, hanem minket is érdekel és hosszú távon is motivál.

Magyarországon szakképzés keretében lehetőség van két szakma ingyenes elsajátítására, ami nagy lehetőséget jelent mindazok számára, akik új területen szeretnének elhelyezkedni. Az elérhető szakmai képzésekről a helyi szakképzési centrum weboldalán lehet tájékozódni. Az oktatás a késő délutáni órákban van, heti 2-3 alkalommal, ami viszont kisgyermekes, többgyermekes családtól komoly háttérszervezést igényelhet.

### A személyes kapcsolatok ereje

Az erős kapcsolati háló segíthet az új lehetőségek felkutatásában, a szakmai támogatásban, de akár új állásokhoz is vezethet. Az online térben is fontos összekapcsolódnunk más szakemberekkel, de a személyes kapcsolatok kialakításához személyesen is érdemes részt venni szakmai konferenciákon, workshopokon.

Az online platformok, mint pl. a LinkedIn, rendkívül hatékony hálózatépítési eszközök lehetnek a szellemi munkát végzők számára. Egy jól karbantartott profil, amely tükrözi a szakmai tapasztalatainkat és céljainkat, segíthet abban, hogy kitűnjünk a versenytársak közül. Emellett különböző támogató



közösségekhez és szervezetekhez csatlakozva (például szakmai egyesületek, különféle klubok) nem csak új kapcsolatokat építhetünk, de a szakmai fejlődésünket is elősegíthetjük. A LinkedIn-t álláskereséshez is tudjuk használni, sőt, aktív profillal a fejevadászok, toborzók is könnyebben megtalálnak bennünket.

A személyes márka építése ma már nemcsak vezetők és vállalkozók számára fontos, hanem minden munkavállalónak, legyen szó szellemi vagy fizikai munkáról. A személyes márka azt tükrözi, hogy milyen szakemberként ismernek minket mások. Ez magában foglalja az önismeretet, a szakmai céljaink és értékeink meghatározását is.

### Fizikai és mentális egészség

Tudom, hogy sokszor nem könnyű a munka és a magánélet között lavírozni, egészséges egyensúlyt fenntartani. Pedig muszáj, hogy a kiégést megelőzzük. Az időmenedzsment, a pihenés és a stresszkezelés mind-mind fontos elemei annak, hogy megőrizzük motivációnkat és energiánkat. A rendszeres mozgás és az elegendő alvás segíthet abban, hogy a mindennapi kihívások közepette is fenntartsuk a jóllétünket. Háromgyermekes édesanyaként tudom, hogy ezt nagyon nehéz megoldanunk. De tény, hogy a munkaerőpiacon sokkal jobb eséllyel mozgunk, ha jó a fizikai kondíciónk –nemcsak fizikai munkakörökben! – és ha mentálisan is egészségesek vagyunk.

### A lényeg

Legyünk rugalmasak, tanuljunk folyamatosan, építsük és ápoljuk kapcsolatainkat és ne felejtünk el vigyázni az egészségünkre! Az állandó fejlődés és a tudatos tervezés a feltétele, hogy nagycsaládos szülőként a munkaerőpiacon is sikeresek legyünk.

PÓTÁNÉ DALLOS CSILLA  
PÁLYAVÁLASZTÁSI ÉS KARRIER-TANÁCSADÓ

Pályaválasztási és karrier-tanácsadóként fakultáció- és egyetemválasztásban, magyar és külföldi egyetemi jelentkezésben, álláskeresésben, karrier-újrorientálódásban segítem a hozzám fordulókat.

Magyar karrier- és tehetségtesztekkel, speciális német módszerekkel dolgozom. Az egyéni és igény esetén kiscsoportos tanácsadásokat személyesen Győrben vagy online tartom. Szolgáltatásaimról és rólam részletesen: <https://dalloscsilla.hu/> NOE tagoknak 10% kedvezmény a szolgáltatások díjából!

## Szülés után: család és munka

A szülési szabadság után a munkába való visszatérés egy olyan mérföldkő, amelyre érdemes tudatosan készülni. Ez egy olyan változás, amely nemcsak közvetlenül az anyák – és az apák –, hanem az egész család életét érinti. Ez az élethelyzet mindenkitől bizonyos fokú alkalmazkodást kíván. Hogyan készülhet fel erre a család és a munkába visszatérő anyuka?

Az ikreim születése után biztos voltam abban, hogy már nem tudok és nem is akarok ugyanabba a munkakörbe visszamenni, ahonnan szülés előtt eljöttem. Megváltozott az életem, a napirendem és megváltoztak a munkával kapcsolatos preferenciáim is. Szerencsém volt, a családom támogatta, hogy a korábbi, hosszú éveken át tartó alkalmazotti lét után új területen szabadúszóként próbáljam ki magam. Én osztottam be a saját időmet, de magam feleltem azért is, hogy ebbe a munkába mennyi energiát fektetek bele és mennyi szabadságot engedélyezek magamnak. Kihívásokkal teli, tanulságos időszak volt. Én azt tanultam belőle, hogy mielőtt egy édesanya visszatér a munka világába, érdemes jó néhány dolgot megfontolni és átgondolni.



## A kulcs a tervezés

Akár a régi munkahelyre való visszatérés, akár egy új állás megpályázása előtt a legfontosabb lépés a hosszú otthon töltött hónapok után, hogy a kismama alaposan áttekintse a napi rutinját: hogyan fog kinézni egy átlagos nap, amikor már dolgozni fog járni? Hánykor kell majd felkelnie, ki viszi a gyermek(ek)et bölcsibe vagy oviba, ki intézi a bevásárlást, hogyan lehet beosztani az otthoni házimunkákat, mennyi idő jut délutánonként a családra és a pihenésre? Ha a család nagyon átgondolt tervezés mellett is egy nagyon zsúfolt, feszített agendát kap, akkor át kell gondolni, hogy az édesanya rész munkaidőben vagy rugalmas munkarendben próbáljon meg visszatérni. Ez lehetőséget ad neki és a családnak is arra, hogy fokozatosan alkalmazkodjon az új helyzethez. A precíz tervezéshez tartozik még a felkészülés is a váratlan helyzetekre. Érdemes már előre gondolkodni és felmérni a lehetőségeket, hogy betegség vagy hirtelen pluszmunka esetén lehessen kihez fordulni. Ha a nagyszülők vagy esetleg egy megbízható bébiszitter ilyenkor azonnal rendelkezésre áll, akkor a kismama biztonságban érezheti gyermekét, miközben dolgozik és nyugodtabban koncentrálhat a feladataira.

## Jól lenni otthon és a munkában is

A munkába való visszatérés nemcsak fizikai, hanem érzelmi kihívás is. Fontos, hogy az édesanya elkötelezett legyen a döntése mellett, de emellett tudatosan figyeljen a saját szükségleteire is, legyen szó az alvásról, a megfelelő táplálkozásról vagy arról, hogy legyen elég ideje önmagára is. Ez az idő szükséges a feltöltődéshez és ahhoz, hogy szép lassan kialakíthassa azt a rutint, ami a család és a munka egyensúlyban tartásához kell. Türelem kell ennek az új balansznak a megszületéséhez és az anyukának kellő municiója kell legyen ahhoz, hogy felkészülten fogadja a lehetséges kihívásokat és elfogadja, hogy az új egyensúly megteremtése időbe telik. Fontos megjegyezni, hogy ha a kezdeti nehézségek néhány hónap után sem enyhülnek, akkor érdemes támogatást kérni egy mentálhigiénés szakembertől vagy ellátogatni egy olyan csoportba, ahol hasonló helyzetben lévő, megoldást kereső anyákkal lehet találkozni.

## A családi háttértámogatás a legfontosabb pillér

Amikor az egész család aktívan részt vesz az édesanya mindennapi életének támogatásában, az nemcsak az anyuka életét könnyíti meg, hanem hosszú távon is pozitív hatással van a családi kapcsolatokra is, például a gyerekek családi életre történő nevelésére. Az édesanya több értékes időt tud tölteni a munka után a gyermekével, kiegyensúlyozottabb és energikusabb marad, ami a munkahelyi teljesítményében is megmutatkozik. A család támogató szerepe tényleg kulcsfontosságú, ám a korábbi, bevált megoldások mellett számos kreatív, új ötlet is segíthet, hogy a munkába visszatérés folyamata könnyebb és stresszmentesebb legyen. Hogyan támogathatjuk jól a dolgozó édesanyákat?

## Napirendkezelés közösen

A családtagok együtt is megtervezhetik a hét napirendjét. A közös digitális naptárak (pl. Google Calendar) használata

segíthet abban, hogy mindenki bármikor láthassa, mikor vannak a fontos időpontok (munka, találkozók, a gyermekek délutáni elfoglaltságai), és ennek alapján tudják egymást segíteni. Ezzel megelőzhető a mindennapos kapkodások és logisztikai problémák.

## Rendszeres kupaktanácsok

Tervezhetünk rendszeres, akár heti vagy napi szintű gyors kupaktanácsokat, amikor át lehet beszélni az édesanya és a többi családtag érzelmi állapotát, kihívásait és sikereit. Ez lehetőséget nyújt arra, hogy a kismama is kifejezze, ha valami stresszforrás jelenik meg, és a család proaktívan támogathatja őt, egymást. A családi kupaktanácsok során a családtagok is elmondhatják, ha valami nehézséggel találkoznak, vagy valamelyik napi rutinon ideiglenesen vagy tartósan változtatni szeretnének. A kupatanács lehet persze egy közös vacsora, egy délutáni kávézás, de akár egy kényelmes séta során is, amikor minden körülmény adott egy nyugodt beszélgetéshez.

## Mentor a családból

Nagyon fontos, hogy mindig álljon valaki az új élethelyzetét próbálgató édesanya mellett. Egy bizalmat élvező rokon – például egy már gyereknevelésben tapasztalatot szerzett testvér vagy barát –, aki a saját, munkába való visszatérési tapasztalataival tudja segíteni. Ez a kapcsolat sokat segíthet. Az édesanya például tanácsokat kaphat arról, hogy miként kezelje a munkahelyi stresszhelyzeteket, hogyan ossza be az idejét, hogyan küzdje le az esetleges lelkiismeretfurdalását, hogy nem tud minden pillanatban a gyermeke mellett lenni.

A munkahelyi elvárások megértése

A családtagok támogatása abban is megnyilvánulhat, ha aktívan érdeklődnek az édesanya új munkájának természetéről, munkahelyi kihívásairól. Ez nemcsak érzelmi támogatást jelent, hanem azt is, hogy a család elfogadja és megérti, miért van szüksége az édesanyának arra, hogy dolgozzon, vagy hogy a munkaidő lejártá után ő is pihenni és feltöltődni tudjon. A család tagjai, például a nagyszülők vagy idősebb testvérek, rendszeres időközönként szervezhetnek programokat a gyermekekkel, hogy a kismama kapjon egy kis énidőt. Ez a személyes kikapcsolódásra, töltődésre fordított idő segíthet neki abban, hogy jobban teljesítsen mind a munkahelyen, mind pedig anyai feladataiban.

## Türelem és megértés

A lista végére talán a legfontosabb szempont került. A munkába való visszatérés folyamata időt igényel. Ez rendszerint egy hosszabb időszak, melynek során természetes, hogy nehézségek is előfordulnak. Ha a család türelemmel és megértéssel áll hozzá ezekhez a helyzetekhez, akkor az édesanya teljes biztonságban érezheti magát és kiteljesedhet nem csak az otthoni, de a munkahelyi keretek között is.

# Magánvállalkozás - Kinek ajánlott? Hogyan kell belevágni?

Sokan elsősorban egy munkahelyen alkalmazottként képzelik el a karrierjüket, pedig egyre többen vágnak bele kiegészítő jövedelemként vagy a rugalmasság és az önmegvalósítás végett egy saját vállalkozásba. Az egyre növekvő online piac pedig számos költséghatékony eszközt nyújt erre, miközben meg is könnyíti egy vállalkozás elindítását és felfuttatását. De hogyan is fogjunk bele? Mire figyeljünk?

A kreativitás, a szabadság és a saját magunk főnökének lenni: a legtöbbben ezekért alapítanának saját vállalkozást. Ám sokan mégis ódzkodnak tőle, többnyire a vállalkozási ötlet, az indításhoz szükséges tőke és a vállalkozási tapasztalat, ismeret hiánya miatt. Pedig ötleteket lehet találni, az ismereteket meg lehet szerezni, az internet, a számtalan költséghatékonyan elérhető internetes reklámfelület minimális befektetéssel is lehetővé teheti egy vállalkozás elindítását.

Ötlemből nincs hiány. Sokan kezdenek el például kreatív, kézműves tevékenységgel foglalkozni, egyedi szolgáltatásokat nyújtani vagy Magyarországon még nem kapható termékeket forgalmazni. Sokan akadnak el amiatt, mert az ötletük túlságosan tökeigényes. Ezt úgy lehet áthidalni, hogy az ember előbb hasonló területen egy kevésbé tökeigényes ötletet valósít meg, és az ebből származó profitot később visszaforgatja az eredeti terve megvalósításába. Ha például egy könyvet szeretnénk kiadni, megtehetjük, hogy először bevezetési akció keretében kiadjuk a

digitális változatot, s ha sikeres, akkor majd a bevételből megfinanszírozzuk a nyomdai költségeket, így az első vásárlók gyorsan hozzájutnak digitális formában a könyvhöz, az akció keretében pedig később az elkészült nyomtatott verziót is megkaphatják.

Az első probléma, ami sok kérdést vet fel, a megfelelő ötlet megtalálása. Ahhoz, hogy eldöntsük, milyen ötletre érdemes vállalkozást indítani, érdemes utánanézni az alábbiaknak:

## 1. Ötletgyűjtés

Ákár van egy már meglevő ötleted és szeretnéd megtudni, lenne-e rá igény, akár csak keresgélsz vállalkozási ötletek után, nézz körül az interneten és válaszd meg az alábbi kérdéseket:

- Milyen hasonló termékek/szolgáltatások vannak a piacon, lehetséges-e hézagot találni benne, amit vállalkozásunk első ötletének tekinthetünk?
- Milyen cégek kínálják ezeket: milyen a kommunikációjuk, hogyan javítanánk rajta?
- Milyen célcsoportot szólítanak meg, más lehetséges vásárlók is lennének-e?
  - Milyen termékeket/szolgáltatásokat kínálnak és a kínálatuknak mely életszakaszában milyen árral dolgoznak?
  - Van-e rendszeres marketing-tevékenységük az interneten - pl. a Google keresőben a cég nevére, főbb kulcsszavaira rákeresve látod-e a hirdetésüket?
  - Van-e közösségi média jelenlétük? Mennyire aktív ez az oldal, milyen gyakran frissítik, hány rajongója van?



VIDA ÁGNES

Érdeemes utánanézni annak is, miről beszélget a célcsoportod, mire van szükségük, egy-egy közösségi média csoportban, ahol megtalálod őket, jól fel lehet mérni, mit kérdeznek sokan, milyen termékeket keresnek, miben szorulnak segítségre.

Tévhit, hogy ha már más cégek is nyújtanak hasonló terméket/szolgáltatást a piacon, akkor nem érdemes elindítani a vállalkozást. Éppen ellenkezőleg: a legtöbb kis cég a kínálatával csupán a piac nagyon kis szeletét éri el, kevés kis cég marketingezi a vállalkozását megfelelően, ezért jó akciókkal szinte minden piacon lehet valami egészen újat mutatni.

## 2. Pozicionálás

Az induláshoz, a vevők megszerzéséhez, a piac építésében, a reklámozásban mindenképpen érdemes az internet nyújtotta lehetőségeket használni. Egy blog, akár valamelyik ingyenes blogszolgáltatónál indítva, kiváló lehetőség arra, hogy elkezdjünk olvasókat, érdeklődőket gyűjteni, elérjük a célpiacot, akikből később vásárlóink lehetnek és maguk is terjeszteni fogják a jó hírünket.

Mindenképpen meg kell határoznunk, kinek szeretnénk majd eladni, szolgáltatni, azaz ki a célcsoportunk. Első körben ehhez érdemes listába szedni minden olyan lehetséges csoportot, aki számára a termékünk/szolgáltatásunk hasznos lehet. Kérdezősködhetünk ismerősöktől, családtagoktól is, szerintük kinek a számára lehet hasznos az adott szolgáltatás. Írjunk fel mindent, még a nagyon szélsőséges ötleteket is! Ez nem csak a célcsoport meghatározásában segít, hanem abban is, hogy alaposabb rálátásunk legyen az üzleti ötletünkben rejlő lehetőségekre. A célcsoport kutatásában olyan internetes eszközök lehetnek a segítségünkre, mint a Google Kulcsszóválasztó Eszköz, a Google Trends és a közösségi média.

## 3. Piacépités

Már a nagy márkák is rájöttek arra, mekkora lehetőség rejlik abban, ha nem mindig új és új vevőket próbálnak megszerezni, hanem saját rajongói táborát építik, közösséget az adott márka köré, amelynek tagjai könnyebben vásárolják újra meg újra a cég termékeit, márkahűek és ajánlják a cégünket, másoknak is elmesélik a jó tapasztalataikat. Egy kis cég számára a vevőszerezés legkönnyebb módja a közösségépítés. Ebben segítségünkre lehet egy jó, rendszeresen frissített blog, a közösségi média, egy rendszeresen kiküldött, az olvasó számára érdekes, hasznos tartalmú hírlevél, de építhetjük a közösséget rendszeres személyes találkozókkal is.

Jó hír, hogy piacutatni, tervezni már akkor elkezdhetünk, amikor még nem is működik a vállalkozás, így mire elindítjuk, már az első hetekben is lehet bevételünk. Fontos, hogy mielőtt adózási vagy vállalkozási formát választanánk, mindenképpen konzultáljunk könyvelővel, hogy a számunkra legmegfelelőbb megoldást válasszuk. Alapos tervezéssel és előkészítéssel biztos lábakra épülhet a vállalkozás.

VIDA ÁGNES  
PSZICHOLÓGUS, ONLINE  
MARKETING SZAKÉRTŐ  
WWW.GAZDAGMAMI.HU



Az „üvegplafon-szindróma” kifejezést a szakirodalom a hetvenes évek óta használja azon szervezeti sajátságok összességére, amelyek megakadályozzák a nőket abban, hogy egy bizonyos szintnél – ami általában a középvezetői – feljebb jussanak a munkahelyi hierarchiában.

# Üvegcipellő helyett: üvegplafon és üvegszikla

Az üvegplafon lényegét Bucher Katalin a bolhaidomításhoz hasonlítja: „Végy egy maréknyi bolhát, akik jó nagyot ugranak, tedd őket egy befőttes üvegbe, és zárd le egy átlátszó celofánnal! A bolhák egy ideig folyton beleverik magukat a plafonba, ám rövid idő elteltével megtanulják, hol van a határ. Ezután már nem akarnak kiugrani, nyugodtan levehated a tetőt, a bolhák nagy része nem fog rájönni arra, hogy elmúlt a veszély, bátran ugorhat magasabbra is. A női karrier is hasonló a bolhacirkuszhoz. Egyszerűen helyettesítsd a bolhákat a nőekkel, a dunsztosüveget a munkahellyel, a celofánt a társadalmi lehetőségekkel!”. A hasonlat jól rávilágít arra, hogy nemcsak a külső nyomás és a női élethelyzetből következő akadályok, hanem a belső félelmek, gátak is szerepet játszanak az üvegplafon meghúzásában, azaz a nők maguk is felelősek azért, hogy léteznek a jelenség.

## A nemek közötti kereseti különbségek

A 2022-es központi statisztikai (KSH) adatok szerint a nők bruttó átlagkeresete 15,3%-al maradt el a férfiakétól. Ez talán elsőre nem tűnik soknak, de két dolgot nem hagyhatunk figyelmen kívül: egyrészt ez az arány 2002 óta szinte változatlan, tehát, nem látható előrelépés, másrészt a nők és a férfiak keresetének különbségét mérő mutatók túlmutatnak az anyagiakon, fontosak az esélyegyenlőség vizsgálata szempontjából. Mivel azonban legalább húsz éve nincs karakteres változás (az 1995- 2001-es időszakban a különbség elérte/ meghaladta a 20%-ot, utána volt egy 5%-os esés) szinte már fel sem tűnik, holott gondoljunk bele: azért azon meglepődnénk, ha a férfiak 800 forintért vehetnék a kenyeret, a nőknek pedig ugyanazért 920 forintot kellene fizetni.

Mivel magyarázható a nők és férfiak közti kereseti különbség? Az adat magyarázható egyfelől azzal, hogy a hagyományosan női szakmák alulfizetettek, másfelől azonban bizonyítékok szólnak amellett is, hogy ugyanabban a munkakörben egy nő rendszerint kisebb fizetéssel számolhat, mint egy férfi, holott az „egyenlő munkáért egyenlő bér” alapelve nemcsak a hazai joggyakorlatban jelenik meg, hanem uniós követelmény is, továbbá szerepel az ENSZ fenntartható fejlődési céljai között is.

## Karrier vs. család

Ebben a cikkben nem a társadalmi folyamatokra koncentrálok, hiszen ez a szociológusok területe, hanem néhány olyan pszichés tényezőre, melyek fontosak a jelenség megértésében. A kézzelfogható okok között az elemzők rendszerint azt emelik ki, hogy a gyermekvállalás – legalábbis az egyre szélesebb körben szellemivé is vált munkakörökben – abban a korban következik be a nők életében, amikor már szakmailag is letennének, sőt, akár már le is tettek valamit az asztalra, tehát megindulhatak a karrierépítés útján. Ebben az életszakaszban a „karrier kontra gyermek” a társadalmi közhely szintjéről égető személyes problémává lép elő, és sok nő számára a szülés és gyermeknevelés olyan vállalás, amely a szakmai fejlődést lelassítja vagy meg is akasztja – sokaknál akár egy-másfél évtizedre is. Nagyon nehéz hosszú kihagyás után visszatérni a munkaerőpiacra, a nők többsége szembesül azzal, hogy a tudása megkopott, akár el is avult), a gondolkodása átalakult, ráadásul a családi kötelezettségei miatt már a terhelhetősége sem végtelen.



## „Jó kislányok”

Az akadályok, amelyek gátolják a nőket az előrejutásban, sok esetben azonban nem magyarázhatók csak ezekkel az egyértelmű okokkal, inkább csak rejtetten vannak jelen. Ehhez a női szocializációt érdemes górcső alá vennünk. A legtöbb kultúra a férfiak és nők közti biológiai különbséget kiszínezi az emberi tevékenység szinte minden területét átható hiedelmek és szokások burjánzó hálózatával. A társadalmak formális szabályokkal és informális normákkal azt is szabályozzák, hogyan viselkedjen egy nő, és hogyan egy férfi, mely szerepeket lehet és kell betölteniük, sőt, azt is előírják, milyen személyiségbeli jellemzőkkel illik rendelkezniük, hogy megfeleljenek a férfiasság/nőiesség ideálképeinek. Ezek a képek, természetesen, a kultúra fejlődésével változnak, de nem múlnak el. Amikor egy gyermek megszületik és felsír, az első dolog, amit megfogalmaznak vele kapcsolatban az, hogy milyen nemű. „Kisfiú” vagy „kislány”- jelenti be a nővér. A szülők nemmel kapcsolatos fantáziálása már a születés előtt beindul, a nemekhez pedig ideálokat kapcsolnak. Hagyományosan erős kisfiúkat, szép kislányokat szeretnének. A vágykép torzít, erősen befolyásolja, milyennek ismeri fel a környezet a baba „karakterét”. A szocializáció azonnal megkezdődik, amikor a gyermek megkapja a nemének megfelelő rózsaszín vagy világoskék rugdalózdót, és elvárások sorát is megfogalmazzák vele kapcsolatban. Az apák elképzelik a fiúkkal játszott első focimeccset, vagy azon izgulnak, hogyan fogják érezni magukat, ha a lányuk serdülni kezd és udvarlók legyeskednek körülötte. Az anyák lelki szemei előtt lezajlik a lányukkal való első közös sütés-főzés, szépítkezés, bevásárlás vagy azt tervezgetik, hogy a fiukat miként fogják élsportolóvá, kiemelkedő tudóssá vagy nők bálványává nevelni. Ezek a fantáziák azok, amelyek vezetni fogják a szülőket abban, hogy milyenné „alakítsák” fiaikat, lányaikat, mit támogassanak, büntessenek, milyen környezetet válasszanak a gyermekük fejlődéséhez. A gyerekek azonban nem passzív befogadók ebben a folyamatban, megszűrik az tapasztalatokat, maguk is aktívan formálják a „szerepet”, amelyet elvárnak tőlük. A szülők modellül szolgálnak a férfias és nőies viselkedésre, illetve jutalmakkal vagy büntetésekkel honorálják a gyerekek nemüknek megfelelő vagy azzal ellentétes viselkedését. A kutatók azt tapasztalták, hogy a szülők a lányokat gyakrabban jutalmazzák az öltözködésért, táncolásért, babával játszásért, míg a fiúknál

inkább a tárgyak szétszedését, összerakását, az aktív mozgást értékelik. A lányoknál elnézik a segítségkérést, ahogyan a fiúk esetében akár a nyílt agressziót is. A szülők hajlamosabbak több függetlenséget követelni és magasabb elvárásokat támasztani fiukkal szemben, ugyanakkor lányok esetében a társas mozzanatokot, a segítségnyújtást szorgalmazzák, szigorúbb viselkedési szabályokat követelnek meg.

Lois P. Frankel pszichológus szerint az üvegplafon- szindróma döntő része azzal magyarázható, hogy a nők „jó kislányként” viselkednek, ahelyett, hogy felnőtt, egyenrangú félként tekintenek magukra. Mivel a lányokat már gyermekkoruktól arra nevelik, hogy jólétük és női sikerességük sztereotíp viselkedésformáktól függ – mint például: udvariasság, halk szavúság, engedelmisség -, tudtukon kívül önmaguk szabotálják az előrejutásukat, hiszen ezek által örökök „jó kislányok” maradnak, ahelyett, hogy felnőtté válnának és férfiasnak ismert konfliktusok kezelését is vállalják. A sikeres nő nagy dilemmával áll szemben: ha megragadja a szakmai lehetőséget és rálép a siker felé vezető útra, vajon nem veszíti-e el a „nőiességét”, azaz az esélyt arra, hogy találjon egy férfit, aki szereti és akinek gyermekeket szülhet. Ez a jellegzetes női sikerfélelem, melynek hátterében az áll, hogy a nők gyakran a társadalmi kirekesztést kockáztatják, ha túl sok hatalomra tesznek szert. Az erős nő társadalmi imázsa ijesztő, abnormálisnak tűnik, férfiasság kapcsolódhat hozzá. (Gondoljunk csak a paródiákra, amelyekben a törtető, karrierista - általában szingli - nő gázol megállíthatatlanul a férfiak teljes leigázásával céljai felé!) A hatalom kérdésében egyfajta 22-es csapdája alakul ki: ha a nő nem él a hatalmával, nem jut a csúcsra, így erősítve azt a hitet, hogy a nők nem valók vezető szerepbe, ám ha él vele, férfiasnak tarthatják, ami persze, szintén azt bizonyítja, hogy a nőiesség nem egyeztethető össze a hatalmi pozícióval.

## Az üvegszikla jelenség

Van azonban egy másik izgalmas üvegjelenség is a női karrierrel kapcsolatban: az ún. „üvegszikla”. Ez azt jelenti, hogy a nőket jellemzően akkor nevezik ki magasabb pozícióba vagy bízzák meg fontos projekttel, amikor abban valamilyen láthatatlan akadály van, azaz kockázatos a helyzet. Az üvegszikla esetében a férfiak háttérbe húzódnak, így a nők előreléphetnek. Ennek hátterében lehet pusztán számítás, azonban az is, hogy a női szocializációban a válságmenedzsment tanult képesség, a családi kritikus életszakaszok terhe sokszor a nők vállára nehezedik, megtanulják kibírni és sikerrel irányítani, megoldani ezeket. Persze, azt is meg kell tanulniuk, hogy a sikereikért elfogadják az elismerést és learassák a babérokat.

FARKAS ARANKA



# Érdekérvényesítés a munkahelyen

Az időnk és energiáink hatékony beosztása érdekében fontos, hogy megfelelő bért kapjunk, jól kezeljük konfliktusainkat, és jelezzük, ha valami nem megfelelő. Különösen fontos, hogy érdekeinket hatékonyan képviseljük a munkahelyen, hiszen az erőforrásaink rendkívül értékesek.

Az időnk és energiáink hatékony beosztása érdekében fontos, hogy megfelelő bért kapjunk, jól kezeljük konfliktusainkat, és jelezzük, ha valami nem megfelelő. Különösen fontos, hogy érdekeinket hatékonyan képviseljük a munkahelyen, hiszen az erőforrásaink rendkívül értékesek.

## Hogyan kérjük fizetésemelést?

Amikor elérkezettnek látjuk az időt fizetésemelés kérésére, fontos, hogy alaposan felkészüljünk. Tudatosan építjük fel az érveinket, és konkrét példákkal támasszuk alá, hogy milyen eredményeket értünk el a munkahelyünkön, hogyan járultunk hozzá a vállalat sikeréhez. Legyünk tisztában azzal, mi a munkánk piaci értéke, és hogy a jelenlegi fizetésünk ezt mennyire tükrözi.

Fontos megértenünk, hogy a cégek nem szociális intézmények, hanem profitorientált gazdasági vállalkozások. Ez azt jelenti, hogy a vezetés a produktumot díjazza, nem pedig a szociális helyzetünket. Ennek fényében a fizetésemelés kérésekor azt kell hangsúlyoznunk, hogy milyen értéket kaptunk velünk a cég.



NEMES-NAGY SZILVIA

Az érvelések során ne hivatkozzunk az inflációra vagy a megnövekedett megélhetési költségeinkre, mint fő indokra. Bár ezek a tényezők valóságok, a munkaadók inkább az eredményeinkre és a vállalat számára nyújtott értékre összpontosítanak. Kerüljük a család megnövekedett kiadásaira való hivatkozást. Míg a családunk fontos része az életünknek, a fizetésemelésről folytatott tárgyalásnak szakmai alapokon kell nyugodnia.

Ne fenyegetőzzünk azzal, hogy más munkahely után nézünk, ha nem kapunk emelést, hacsak nem állunk készen arra, hogy ezt valóban megtegyük, sőt, ne lenne esetleg már a tarsolyunkban megfelelőbb munkahely ajánlata. Az ultimátumok ritkán vezetnek pozitív eredményre.

Az időzítés kulcsfontosságú. Pl. fizetésemelésről egy sikeres időszak lezárása után érdemes beszélni, mert a vezetés ekkor jobban látja a hozzájárulásunkat, ami alátámasztja az érveinket.

### Hogyan kezeljük a konfliktusainkat?

A munkahelyi konfliktusok elkerülhetetlenek, de fontos, hogy ezeket megfelelően kezeljük. Az évek során megtanultam, hogy a nyílt és őszinte kommunikáció az egyik leghatékonyabb eszköz a konfliktusok megoldására. Amikor egy konfliktushelyzettel szembesülünk, törekedjünk arra, hogy objektíven elemezzük a helyzetet. Ne a személyre koncentráljunk, hanem a problémára.



Próbáljuk meg felvenni a másik fél nézőpontját is. Az a hozzáállás, hogy a másoknak is lehet igazuk, segíthet abban, hogy valóban átlássuk a helyzetet. Ha megértjük a másik nézőpontját, ő is hajlandóbb lesz megérteni és elfogadni a miénket. Ez a kölcsönös megértés alapvető ahhoz, hogy a konfliktusok mindkét fél számára kielégítő módon oldódjanak meg.

Kerüljük a személyeskedést, inkább a megoldásra összpontosítsunk. Fontos, hogy a konfliktusokat minél hamarabb, gyorsan és hatékonyan tudjuk kezelni, hogy minimalizáljuk a stresszt mind a munkahelyen, mind otthon.

### Hogyan jelezzük problémáinkat?

Az időben történő problémajelzés elengedhetetlen ahhoz, hogy a helyzet ne romoljon tovább. Gyakran tapasztalom, hogy a munkavállalók félnek felszólalni, ha valami nem működik megfelelően, de ez hosszú távon csak súlyosbíthatja a problémát. Ha valami nem stimmel, ne féljünk jelezni azt a vezetőségnek.

Kerüljük a kritizálást, mivel azt senki sem veszi jónéven. Maradjunk a tényeknél, adjunk adatokat és lehetőleg javasoljunk megoldásokat is. Ne tegyünk a kommunikációba érzelmeket, mert azok mindig torzítanak. Ez nem könnyű, de szükséges lépés a megoldáshoz. Higgadt, nyugodt, őszinte hozzáállással könnyebben érhetjük el, hogy a problémákat hatékonyan kezeljük, és mindkét fél számára elfogadható eredményre jussunk. Ezzel

nemcsak a munkahelyi légkört javítjuk, hanem megerősíthetjük a saját helyzetünket is a csapatban, hiszen a vezetőség értékelni fogja az előrelátó és felelősségteljes, a vállalat érdekeit szem előtt tartó hozzáállásunkat.

Az érdekérvényesítés a munkahelyen nemcsak az egyéni siker, hanem a családi jólét záloga is. Ha követjük ezeket a tanácsokat, jelentősen megkönnyíthetjük az életünket, és ezzel stabilabb és kiszámíthatóbb jövőt teremthetünk magunk és családunk számára.



NEMES-NAGY SZILVIA  
ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓ  
PERFORMIA HUNGARY KFT.

# Munkafüggés? Ezen még dolgoznunk kell!

Alig múlt ötven éve, hogy egy amerikai pszichológus-lelkész, Wayne Oates első alkalommal írta le a munkafüggőség fogalmát. S bár e jelenséget az elmúlt időszakban számos kutatás tette érthetőbbé, még mindig sokkal kevesebbet tudunk róla és sokkal kevésbé tartjuk ártalmasnak, mint más függőségeket, pl. az alkoholizmust vagy a heroinfüggést stb. A munkafüggés ugyanis „köztiszteletben álló” addikció, éppen ezért sokkal könnyebb vállalni is, ahogyan azt híres sportolók, színészek teszik. Vagyis a munkafüggés ún. társadalmilag elismert függés; a társadalom díjazza azt, aki sokat dolgozik, értékesnek tartja a sok munkát, s kevésbé akarja észrevenni, ha a munka megzavarja a munkavállaló testi egészségét, társas kapcsolatait, boldogságát. Éppen ezért fontos, hogy néhány bekezdés erejéig rátekintsünk a munkafüggésre – ezúttal elsősorban a család és a kapcsolatok szemszögéből.

A szakemberek munkafüggésnek nevezik, az átlagember munkaalkoholizmusnak vagy munkamániának hívja. Azonban nem beszélhetünk munkafüggésről, ha a túlzott munkavégzés mögött pusztán anyagi okok állnak.

Jellemző a munkafüggésre, hogy könnyebben tud megjelenni ún. fehérgalléros munkakörnyezetben, ahol lehetőség van a munkát (számítógép és internet révén) haza is vinni, s kevésbé jellemző például egy buszsofőr esetében, akinek a buszt le kell tennie a garázsban, amikor lejárt a műszakja. Ha mégis kékgalléros munkakörnyezetben találkozunk a jelenséggel, akkor az pluszműszakok vállalásában mutatkozik meg.

Bár vannak olyan munkafüggők, akik élvezik, amit csinálnak, a többségükre mégis inkább az jellemző, hogy munkájuk során csak ritkán tapasztalják meg a flow élményét.

A pszichológus Bryan Robinson – párokkal és családokkal dolgozva – figyelt fel arra, hogy a munkafüggés mögött rendszerint kapcsolati problémák is állnak, illetve, hogy a munkafüggés tünet, amely mögött határszabási nehézségek, önmagukkal szemben támasztott irreálisan magas követelmények, a munkafeladatok delegálásának képtelensége és még sok egyéb ok is rejtőzhet.

## TUJTAD?

### A munkafüggők:

- máshogy *gondolkoznak* a munkáról (kényszeresen, szünet nélkül teszik),
- máshogy *éreznek* a munkával kapcsolatban (amikor nem dolgoznak, nem érzik jól magukat, hiányérzetük van, sőt, szoronganak),
- máshogy *motiválhatók* a munkával kapcsolatban (nem a pénz és a jutalmak, hanem megfelelési kényszer, a kudarcoktól való félelem, tökéletességre törekvés ösztönzi őket),
- és máshogy *viselkednek* (rengeteget túlóráznak, ők maradnak bent legtovább a munkahelyen, folyamatosan elérhető telefonon, e-mailben, s azonnal válaszolnak is).





VIDA-BARÁTH MÁRTA

## Munkafüggés és párkapcsolat

A viselkedés mikéntjére jellemző még, hogy a munkavégzés teljesen belefolyik a magánéletbe, nemcsak hétköznapiakon, hanem szabadság és nyaralás közben is, így aztán drasztikus mértékben lecsökken az az idő, amit az ilyen munkavállaló osztatlan figyelemmel képes a szeretettel tölteni. Mivel csak a munkájának él, és mindent a munka mögé sorol be, ezért ezt a működésmódot megsínylik a baráti és a családi kapcsolatok. A munkafüggő rendszerint öngazolást is megfogalmaz: „De hiszen értetek dolgozom!”

A munka menekülési útvonal is lehet: ahogyan az alkoholista a pohár fenekére néz, ha – mondjuk – a párkapcsolata éppen konfliktusos, ugyanúgy a munkafüggő számára is lehet a munka olyan terület, ahová kiléphet a párkapcsolati konfliktusokból vagy az aktuális feszültségekből.

### TUJTAD?

#### A munkafüggő életmódjának számos vesztesége van:

- a túlzott munkavégzés egészségügyi (pl. gyomorfekély, szív- és érrendszeri problémák) és lelki problémákhoz (kiégés, depresszió) is vezethet;
- emellett a munkateljesítmény is előbb-utóbb csökkenni kezd;
- nem utolsósorban a társas kapcsolatok romlása miatt szakításhoz, váláshoz vezethet.

A változás útja, hogy az addikcióban szenvedő személy szakember segítségével megértse, tudatosítsa a háttérben zajló lélektani folyamatokat, továbbá elsajátítsa azokat az új készségeket, amelyek a segítségére lesznek a munkafüggéssel történő adaptív megküzdésben.

## Munkafüggés és tévhit

Számos tévhit kering a köztudatban a munkafüggéssel kapcsolatban, érdemes ezért számba venni őket; Kun Bernadett, a jelenség egyik hazai szakértője például az alábbi 13+1 tévhitet tartja a legfontosabbnak:

- A munkafüggés pozitív addikció.
- A munkafüggés egyenlő a túlzott munkavégzéssel.
- Ahhoz, hogy valaki munkafüggő legyen, élveznie kell a munkát.
- A munkafüggés nem más, mint túlzott stressz és kiégés.
- A munkafüggők boldogok.
- Ha valaki nem keres pénzt a munkájával, az nem lehet munkafüggő.
- A munkafüggés kizárólag magas társadalmi-gazdasági státusú személyeket érint.
- A munkafüggők magas színvonalú munkateljesítményt nyújtanak.
- A munkafüggés előnyös a cégek, munkáltatók számára.
- A munkafüggőség egyedül a munkafüggőkre nézve lehet káros.

- A munkafüggő a családjáért dolgozik: önfeláldozó hős.
- A munkafüggőség csupán átmeneti viselkedés, amely kizárólag szituációs (pl. munkahelyi) tényezőktől függ.
- A munkafüggés csupán másodlagos addikció valamilyen elsődleges, „igazi” addikció mellett.
- A munkafüggőség nem legitim addikció.

## Munkafüggés és származási család

Fontos kiemelnünk: több tényező együttállásán múlik, hogy valaki munkafüggő lesz-e vagy sem. Néhány ezek közül: a társadalmi környezet, a munkakörnyezet és a származási család hatásai, továbbá a munkavállaló személyisége.

Ami a származási családot illeti, számos olyan munkafüggőt ismer a szakirodalom, akiről kiderült, hogy túlságosan engedékenyek voltak vele gyermekkorában a szülei, vagy egyenesen istenítették kiemelkedő képességei miatt. Ez nagy teher a gyermekben: egyrészt kialakul benne egyfajta felsőbbrendűségi érzés, másrészt magas elvárások jelennek meg benne önmagával és másokkal szemben, aminek ideális színtere a munkahely az átlátható hierarchiájával, ahol vezetőként uralkodhat a többiekben. Nagyon gyakori a munkafüggők élettörténetében az is, hogy gyermekkorukban fejlődésüket nem a túlzott elvárások gátolták, hanem éppen ellenkezőleg: nem kaptak az életkoruknak megfelelő figyelmet, gondoskodást – például mentális beteg vagy éppen addikcióval küzdő szülők mellett felnőve. Ilyen esetekben a gyermek gyakran kerül szülőszító helyzetbe, neki kell gondoskodnia a testvéreiről, szüleiéről, s ebben a helyzetben megtanulja, hogy mindig többet kell elvégeznie, mint ami a dolga lenne, mindeközben ritkán adatik meg számára, hogy gyermekként, gondtalanul játszhasson.

Ha már a nem jól gondoskodó, netán bántalmazó szülőknél tartunk, fontos hangsúlyozni, hogy a bántalmazás valamennyi típusa (érzelmi bántalmazás, fizikai bántalmazás, szexuális bántalmazás, elhanyagolás, egy másik személy bántalmazásának látványa) egyértelműen összefügg a felnőttkori életminőséggel: betegek és rövidebb életre számíthatnak, akik bántalmazó környezetben nőnek fel (különösen, ha nincs módjuk a trauma feldolgozására), s a bántalmazó környezetben csak kevésbé hatékony, éretlen megküzdési módokat sajátítanak el, és kiszolgáltatottabbakká válnak kockázatos viselkedésformákra, beleértve az addikciókat, ezen belül a munkafüggést is.

VIDA-BARÁTH MÁRTA  
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA

### Felhasznált és ajánlott irodalom

Hoffmann Kata et al.: *Láthatatlan árvák*, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, Bp., 2022;  
Kun Bernadett: *Munkafüggők. Az önkizsákmányolás lélektana*, Athenaeum, Bp., 2022;  
*Töltsd velünk! A függőségpodcast* [online] <http://apaanyapia.hu/toeltsuk-egyutt-podcast/>

# Hogyan előzhetjük meg a munkahelyi kiégést?

A kiégés napjainkban sokakat fenyegető jelenség, aminek a veszélye nemcsak a segítő foglalkozásúakat, hanem bármely területen dolgozókat érinti, ha olyan tartós megterhelésnek vannak kitéve, amely kimeríti az érzelmi tartalékaikat. Fontos tudni, hogy megfelelő életmóddal és tudatossággal a kiégés megelőzhető, vagy, ha már bekövetkezett, van belőle kiút. Cikkünkben körüljárjuk, hogy miről ismerhető fel a kiégés, és legfőképpen: milyen eszközök állnak a rendelkezésünkre a megelőzésére.

Kiégésen a tartós, folyamatosan ismétlődő érzelmi megterhelés miatt fellépő fizikai, érzelmi és mentális kimerülést értjük. Ez az állapot együtt járhat azzal, hogy elhatárolódunk a környezetünktől, tehetetlenséget és kilátástalanságot élünk meg, csökken a motivációnk, az érzelmeink pedig eltompulnak. Mindezek következtében csökken a teljesítményünk, ami tovább rontja a hangulatunkat és még inkább táplálja a kiégéssel együtt járó céltalanságérzést.

Fontos felismernünk a kiégés jeleit, hiszen a krónikusan fennálló emocionális megterhelés komoly betegségek kiváltója is lehet, illetve nagyon megterheli a kapcsolatainkat is az életünk minden területén.

A kiégés megelőzéséhez, vagy az abból való felépüléshez és újrakezdéshez kulcsfontosságú tisztában lennünk

azzal, hogy mi vezérelte a foglalkozás-választásunkat, milyen motivációval vagyunk jelen a munkánkban és mi az, amit az számunkra jelent. Szánjunk arra időt, hogy tudatosítsuk magunkban a következőket: melyek a valódi szükségleteink a szakmai életünkben és gondoljuk végig, hogy az aktuális pozícióinkban ezek kielégülést nyerhetnek-e. Ha a motivációnkat és a szükségleteinket illetően nem vagyunk tudatosak, akkor az hosszú távon kiégéshez vezethet, amennyiben a valódi szükségleteink az erőfeszítéseink ellenére nem nyernek elismerést. Ha például számunkra nagy jelentősége van annak, hogy másokhoz kapcsolódjunk a munkánk közben, akkor jó eséllyel nem lesz számunkra kielégítő egy olyan irodai munka, amelynek során nem kerülünk másokkal személyes kapcsolatba.





KOVÁCS PETRA

A kiégés megelőzése érdekében alapvető jelentősége van annak, hogy megfelelően fel tudjunk tölteni, hiszen a munkába fektetett energiáink megfelelő utánpótlás nélkül felemészítik a tartalékainkat. Ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni annak a jelentőségét, hogy meg kell találnunk a nekünk megfelelő egyensúlyt a munka, a családi teendők és a szabadidő között. Emellett pedig elkerülhetetlen, hogy gondoskodjunk a saját jóllétünkről, amiért a legtöbbet mindennapi rutinok kialakításával tudjuk megtenni. A rendszeres, és lehetőleg azonos időzítésű alvás nagyon releváns tényező, hiszen az idegrendszer megfelelő regenerálódása nem lehetséges megfelelő pihenés nélkül. Ha tehetjük, akkor mindenképpen éjfél előtt menjünk aludni, mert könnyebb elaludni is és az idegrendszer jobban pihen ebben az időszakban. Ugyanígy nagyon fontos a rendszeres táplálék- és folyadékbevitel és a testmozgás is. Az utóbbi azért is fontos, mert már pár perces mozgás is fokozza az agyunk dopamin és szerotonin termelését, ami a jó közérzetünket segíti. Nagy hozzáadott értéke van annak is, ha valamennyi időt tudunk szánni arra, hogy ha röviden is, de olyasmivel foglalkozunk, amit szívesen csinálunk. Például, ha olvasni szeretünk, akkor már napi öt oldal elolvasása is egy kis lépés a lelki egyensúlyunk felé.

A munkahelyi kiégés megelőzéséhez – a munka és a magánélet egyensúlyának megtalálásával és az öngondoskodással kapcsolatban említett lehetőségek mellett – az is hozzájárulhat, ha teszünk azért, hogy a munkánkban boldogabbaknak érezzük magunkat.

Ebben sokat segíthet az, ha vannak rövid távú céljaink, amelyek elérése inkább fokozza az elégedettségünket, mint a sok idő múlva megvalósuló hosszú távú tervek. Az időben közeli célok jóval kézzelfoghatóbbak, mint a több évre szóló célkitűzések, és ezáltal jobban segítik az elégedettségünket a szakmai életünkben. Egészen „kicsi”, de annál hatásosabb dolgokra érdemes ilyenkor gondolni: ilyen lehet az, amikor egy tanár abban leli örömét, hogy amikor csak alkalma van rá, akkor sikert arat egy anekdotával, ami felkelti a diákok figyelmét az aktuális tananyaggal kapcsolatban. Fontos, hogy a szakmánkkal kapcsolatos céljainkat tudatosítsuk magunkban, szánjuk arra időt, hogy ezeket átgondoljuk és ezeket akár fel is jegyezhetjük magunknak.



Ugyanígy előremutató az is, ha tisztázzuk magunkkal azt is, hogy milyen értékek fontosak számunkra az életünkben és a munkánkban, ezt követően pedig próbáljuk meg ezeket az értékeket a mindennapi tevékenységeinkben érvényre juttatni. Például, ha fontos számunkra a sokszínűség, akkor a munkahelyi feladatainkkal kapcsolatban mindig lehetőségünk van mások véleményét kikérni és a kapott ötletek és javaslatok elfogadását mérlegelni, így megélhetjük a sokszínűség érvényesülését. Jó, ha tudjuk, hogy ha a munkánkat meg tudjuk úgy élni, hogy azzal a saját, és nem mások meggyőződése szerinti fontos célt szolgálunk, akkor ez is hozzájárul a szakmai boldogságunkhoz.

A kiégés megelőzésében nagy szerepe lehet annak is, ha tudjuk magunkról, hogy melyek az erősségeink és tudatosan keressük a munkában azokat a helyzeteket, ahol ezeket meg tudjuk élni. Ilyen lehet például az, amikor magamra vállalom az új kollégák betanítását, mert tudom magamról, hogy jól esik tudást, ismereteket átadni és támogatni másokat.

A kiégés megelőzésében kiemelendő még a hála szerepe is. Ha rendszeresen – ideális esetben mindennap – összegyűjtjük és fel is jegyezzük magunknak, hogy a munkában és a magánéletben miért tudunk hálásak lenni, az serkenti az agyunk dopamin- és szerotonin-termelését, ami fokozza a jó hangulatunkat és erősíti a motivációnkat. Az is fontos, hogy mások felé is ki tudjuk fejezni a hálánkat, a köszönetünket, amikor valaki olyat tett, ami pozitív érzéseket

kelt bennünk. Sokszor elhanyagoljuk a köszönetnyilvánítást, mert azt esetleg magától értetődőnek tartjuk, pedig sokat hozzá tehet a saját és mások jóllétéhez, ha minél gyakrabban verbalizáljuk, hozzuk mások tudomására a hálánkat.

Az írásunkban említett lehetőségek önmagukban nem csodaszerek, azonban bármelyiknek az alkalmazásával egy kis lépést tehetünk a jóllétünk, a feltöltődésünk és a boldogságunk felé, ami sokat segít a kiégés megelőzésében.

KOVÁCS PETRA  
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

# Távmunka? Hibrid munkavégzés? Home office?

Amikor munkavégzésről beszélünk, sokaknak még mindig a hagyományos, kötött munkaidős és határozatlan idejű munkaszerződéssel végzett állások jutnak az eszükbe. Ebben a formában a munkanap többnyire 8 órás és heti 5 napra vonatkozik. A fizetés havonta érkezik a számlára, és nem kell hosszasan aggódni amiatt, hogy a következő hónapban lesz-e még munkája az érintettnek. Ezekkel a tulajdonságokkal írhatjuk le a „tipikus” munkavégzési formákat. Ezzel szemben minden ettől eltérő lehetőséget az „atipikus munkabeosztás” kategóriájába sorolhatunk.





VARGA ZSOMBOR

A munka világa azonban folyamatosan változik, a hagyományos munkavégzési formák mellett egyre több alternatív, rugalmas foglalkoztatási lehetőség jelenik meg. A korábbi generációk esetében gyakori volt, hogy valaki egyetlen munkahelyen töltötte teljes karrierjét, azonban az elmúlt évtizedekben igen szerencsésnek számít az, aki legalább néhány alkalommal nem kényszerül munkahelyváltásra. Ma már fontos, hogy nyitottak legyünk tudásunk folyamatos fejlesztésére és szükség esetén új munkalehetőségekre. Az életünk során bekövetkező események – kiemelném itt a gyermekvállalást –, tovább nehezítik ezt a kihívást, hiszen a családi élet és a munkahelyi elvárások egyensúlyának megteremtése nem mindig egyszerű feladat.

Az atipikus foglalkoztatási formák – mint például a rugalmas és részmunkaidős állások, az otthonról végezhető munkák (táv-munka), a projektalapú feladatok elvégzése, valamint az alkalmi munkák – egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek mind a munkavállalók, mind a munkáltatók körében. Ezek a formák lehetőséget kínálnak arra, hogy a munkavállalók a rendelkezésükre álló időnek megfelelően vállaljanak munkát és jobban összehangolják azt életük más területeivel, mint például a családi kötelezettségeikkel. A rugalmas munkaidő és a részmunkaidős foglalkoztatás kiemelkedik a felsoroltak közül, a legtöbb esetben e két forma segíti a megfelelő egyensúly kialakítását.

Az otthonról végezhető munkák is egyre népszerűbbek. Megszűnik általa az ingázásra fordított idő és költség. A munkavállaló több időt tölthet otthon és közelebb maradhat a családjához, rugalmasabban reagálhat a váratlan helyzetekre, mint a gyermek megbetegedése. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az otthonról végzett munkák nem mindig biztosítanak teljes rugalmasságot a munkaidő tekintetében. A hatékony otthoni munkavégzés kihívásokkal járhat, különösen akkor, ha a családi élet és a munka határai elmosódnak. A távmunka vállalása előtt ezért kiemelten fontos a vállalkások tisztázása a munkáltatóval és lehetőség szerint a család többi tagjával, hogy megelőzhetővé váljanak a konfliktusos szituációk.

A projektalapú és az alkalmi munkák szintén sajátos előnyökkel és hátrányokkal járnak. Ezek a formák lehetőséget adnak arra, hogy a munkavállalók saját időbeosztásukhoz igazodva dolgozhassanak, ami különösen előnyös lehet azoknak, akik nem tudnak vagy nem akarnak hagyományos, napi 8, 6 vagy 4 órás munkarendben dolgozni. Azonban ezek a típusú lehetőségek korlátozott mértékben állnak rendelkezésre és nem mindenki számára biztosítanak az iskolai végzettségének megfelelő munkavégzést. Emellett a projektek és alkalmi munkák időszakosak és bizonytalanok lehetnek, ami nehezíti a jövedelem kiszámíthatóságát.

Magyarországon az atipikus foglalkoztatási és munkabeosztási formák az utóbbi években, különösen a koronavírus-járvány hatására, egyre nagyobb figyelmet kaptak. A távmunka több ágazatban is gyorsan elterjedt, és egyre több vállalat kínál ma is olyan pozíciókat, amelyek rugalmasabb munkavégzési feltételeket biztosítanak, mind térben, mind időbeosztás tekintetében. A gyermekes anyáknak szóló állások és rugalmas munkavégzési feltételek is előtérbe kerültek. Érdemes azonban megjegyezni, hogy bár az atipikus foglalkoztatás és munkabeosztás iránti igény növekszik mind a munkáltatók, mind a munkavállalók részéről, az atipikus pozíciók és munkák továbbra sem képezik az uralkodó formát a munkaerőpiacon.

Atipikus formában történő munkavállalás esetén (is) érdemes alaposan megismerni a várható feladatokat és ellenőrizni az aláírandó szerződés részleteit. Fontos, hogy minden lényeges információ – beleértve a juttatásokat, a munkavégzés helyét és idejét, az elszámolás módját – egyértelműen szerepeljen a szerződésben és legyen meg hozzá a munkaköri leírás is. Mindig legyünk elővigyázatosak, ha ismeretlen forrásból származó, otthonról végezhető munkát kínálnak, különösen, ha az túl jónak és a vártnál jövedelmezőbbnek tűnik ahhoz, hogy igaz legyen. Mindig érdemes a pozíciót kínáló cégről információt gyűjteni – nemcsak hivatalos forrásokból, de ott dolgozó ismerőseinktől is –, erre a felvételi beszélgetésen, de akár már a szakmai önéletrajzunk összeállításához és a kísérőlevelünk megfogalmazásához is szükségünk lehet. Az internet arra is alkalmas, hogy egyszerű keresésekkel (pl. céginformációkkal) megelőzzünk pl. munkapiaci átveréseket.



Az atipikus munkavégzési formák jó lehetőségeket biztosítanak a gyermekes családoknak, kiváltképpen az anyáknak, hogy rugalmasan és fokozatosan tudjanak visszatérni a munka világába vagy hogy két gyermek érkezése között részlegesen vállaljanak munkát, miközben össze tudják hangolni azt a családi élettel. Ez különösen jó megoldás lehet akkor, amikor a gyermekek még kicsik, vagy ha a családban valaki különleges gondoskodást igényel. Az atipikus munkavégzési formák lehetővé teszik, hogy a családi kötelezettségeink megfelelő teljesítése mellett is aktívak maradjunk a szakmánkban, ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a rugalmasság biztosítása ellenére is elengedhetetlen a felelősségteljes hozzáállás és a munkáltatóval való hatékony kommunikáció. A jövőben valószínűleg e munkavégzési formák száma tovább fog emelkedni, így érdemes nyitottaknak lennünk az ilyen lehetőségek iránt és tovább tájékozódni a témában.

Érdemes türelemmel keresnünk a megfelelő munkákat és bizalommal fordulnunk olyan szakemberekhez, akik segíthetnek a megfelelő lehetőség megtalálásában.

VARGA ZSOMBOR, SZOCIOLÓGUS

Varga Zsombor vagyok, szociológus, jelenleg is PhD hallgató. Kutatási területem a munka világa, amellyel kapcsolatban többek között azt vizsgálom, hogy a modern technológiai és társadalmi változások miként alakítják át a foglalkozásokat és foglalkoztatási szokásokat.

# A társaságban végzett munka régen és most...

## Gondolatok a közösen végzett munka jelentőségéről és közösségépítő erejéről

A paraszti munkaszervezetben fontos helyet foglalnak el a népi társas munkák vagy közösségben végzett munkák, az általánosan elterjedt erdélyi tájszóval élve a „kaláka” gyakorlata. *„A munkaszervezet e típusánál az akcióközösség azért jön létre a hagyomány talaján, hogy a közösség tagjai egymásnak segítséget nyújthassanak a munkában vagy a munkafolyamatot meggyorsítsák, illetve a közös munkavégzés során a közösségi tudatukat kielégítsék. E munkaszervezet alapja a közösség tagjainak egymáshoz való bonyolult vérségi, műrokonsági, lokális, gazdasági és emberi viszonya, melynek rendszere mindenkor sajátosan jellemzi az adott közösséget.”* (Szabó L. 1967).

Ennek az összetettségnek megfelelően a társas munkáknak számos eredete lehetséges. A jobbágyi szolgáltatások sorából megmaradt feladatoktól a közösség szociális értékrendjének

megfelelő erkölcsi kötelezettségeikig, a közös határhasználat emlékeit őrző legelő- és erdőkarbantartáson, a munkaerő-kölcsönzésen át a keresztelői és esküvői ajándékok társadalmilag szabályozott mértékéig. Alapvető tétele, hogy a munka ellenértékeként csak méltányosan megállapított munka szerepelhet(ett), a segítség, szíveség vagy kölcsönmunka visszasegítése fejében csak egyenlő mértékű munka elvégzése egyenlíti ki a tartozást. Épp ez az arányosság, kölcsönösség volt az egyik oka annak, hogy a társulói csoportok összetételét a vagyoni helyzet erősen meghatározta, különösen a fejlettebb mezőgazdasági vidékek differenciált társadalmi esetében. (Szabó, 1967) Klasszikusan ilyen munkák voltak az aratás, a búzahordás, a cséplés, a nyomtatás, a kukoricatorés.

A 20. század második felére a tévesztés és a háztáji művelés kényszerűen kötött léptéke okán a visszasegítendő munka mértékének törvénye már kevésbé érvényesült, így a rokoni, műrokonsági és egyéb rituális kapcsolatokkal is gyakran megerősített gazdálkodási csoportok köre fellazult, helyette a lokális, baráti vagy szomszédsági kapcsolatok kerültek előtérbe. A 20. század végéig, 21. század elejéig a közösségben végzendőként megmaradt munkák, például a disznóölés, a szüret, a házépítés, a lakodalmi és keresztelői előkészületek funkciójukban és a társadalmi összetételükben többször átalakultak.

Ennek másik oka a paraszti gyakorlatban is megjelenő pénzhasználat, ami kiváltotta a munkaerő-kölcsönzés jelentőségét. A gazdasági okok következtében talán legtovább fennmaradt közösségben végzett munka a rendszer-váltás környékén megélenkült építkezés lehetőségeivel párhuzamos tőkeszegénységgel összefüggő, még a tradicionális társadalmi kapcsolatokra építő és támaszkodó házépítés volt.

Szót kell ejtenünk a szórakozás miatt létrejött társas munkákról, melyek sokszor a párválasztás és ismerkedés társadalmilag szabályozott és ellenőrzött formáivá is váltak, mint a fonó, a tollfosztó, a napraforgóverés, a szüret, a szőlőőrzés, a kukoricafosztás stb.



SZERDAHELYINÉ  
LŐRINCZ NÓRA

KURUCZ ILDIKÓ

S talán kevésbé ismert, ugyanakkor kiemelkedő társadalmi funkciókat betöltő alkalmak voltak az emberi élet fordulóíhoz kapcsoló ünnepek. Az esküvő, a születés, a keresztelő vagy a haláleset nemcsak a családot, de az egész közösséget érintette, a feladatok ezekben az esetekben is a kölcsönös segítségnyújtás helyi társadalmi bázisára épültek. A gazdasági együttműködések gyakran rituális keresztkomasági kapcsolatokkal erősítették meg, ami egy rendkívül bonyolult társadalmi képletbe tömörítette a helyi közösséget. A keresztszülőség, a komaság nem csak a keresztyermekért vállalt felelősséget jelentette, hanem azt is, hogy kiegészítik egymás az élet bármely területén. Ilyenek a búzahordások, a magyarság által „életnek” nevezett gabona házhoz szállítása éppúgy, mint ahogy étellel látták el a gyermekágyas

asszonyt és családját (paszit/komatál hordása), vagy hogy átvették a családtól az operatív feladatokat halálesetkor. Ilyenkor a komák átvették a rituális értelemben társadalmon kívülivé vált

gyászoló családtól a szervezés feladatait.

Nem fizetett idegenek, hanem a gyermekkoruk óta közösséget vállaló kortársak vitték vállukon társuk koporsóját.

E rövid példákkal talán sikerült érzékeltetnünk, hogy a közösség parancsa milyen komplex rendszerben fogta össze a helyi társadalmakat, s hogy a közösségben végzett munka mennyivel kiterjedtebb társadalmi rendszert jelentett, mint első ránézésre gondolnánk. Bár mára a tradicionális közösségek, normáik és törvényeik nagyrészt elkoptak, az ember elemi közösség iránti igénye, társas valósága mégis újra és újra életre hívja a „kaláka” intézményét, ahogy azt a kicsőszi példa és Szerdahelyiné Lőrincz Nóra interjúja is alátámasztja.

### **Közösen a közösségéért - hogyan lesz Kiscsősön a gyermekeknek játszóterük, ha jó emberek összefognak?**

*Kiscsősön jártam, egy alig száz lelkes településen Veszprém vármegyében, a Somló hegytől nem túl messze. Mondhatnánk, hogy ott, ahol a madár se jár. Mégis Kiscsős egy kicsit a világ közepe – az önkormányzat, valamint a településen működő Élő Forrás Hagyományőrző Egyesület tagjai igazi élő hagyományfalut teremtettek, ahol nincs eladó ház! Akármerre járunk a faluban, apró csodákkal találkozunk, szép*



*épületekkel, padokkal a járda mellett, melyekre jól esik leülni és beszélgetni a szomszédokkal, takaros portákkal, néptáncosok és népzenezők seregével és mosolygós emberekkel, akik meg-megállnak egy jó szóra. Mindezek mögött pedig egy elkötelezett településvezető és sok-sok lelkes ember áll – egy igazi közösség! Kovács Norbert, vagy ahogyan táncos berkekben ismerik, Cimbi, a település polgármestere, egyben az egyesület vezetője, ötgyermekes családapa. Felnőtt fia, Gábor maga is aktív szerepet vállal a település életében, négy kisebb gyermeke pedig belecseperedik a közösségbe. Hogy mindez mit eredményez, hogyan lehet a közösségi munkát, régebbi nevén kaláka munkát a 21. században értelmezni egy kis faluban, arról Cimbi feleségével, Gaschler Beával beszélgettem.*

Szerdahelyiné Lőrincz Nóra (SZLN): Hogyan tudjátok beleilleszteni a település és az egyesület mindennapjaiba azt a fajta, ma már inkább közösségi munkának nevezett tevékenységet, amit korábban kalákanak nevezünk? Mivel tudjátok arra ösztönözni a fiatalokat és a település lakóit, hogy ebben részt vegyenek, és érezzék magukénak?

Gaschler Bea (GB): *Hát igen, ez egy nagyon fontos, alapvető történet, a közös munka. Mert hogy az ember közösségi létre van kitalálva. Egy közösségnek is vannak írott és íratlan szabályai, és az egyik alapvető szabálya szerintem, hogy vannak közös ügyek, legyen az egy rendezvény, egy közös főzőcskézés, vagy egy közös kitűzött cél, amiért közösen dolgozunk – itt pedig már a kaláka témájánál járunk.*



*húszezer forintot kaptak például egyetlen darab képért. A kiscsösi és környékbeli asszonyok több asztalnyi süteményt sütöttek két ilyen vásárra. A két alkalom adományaiból majdnem 600 ezer forint gyűlt össze! Ez a kiscsösi játszótér megvalósításához óriási hozzájárulás volt! Elkezdtek tehát gyűjteni, aztán a pénzdományok mellett jöttek a konkrét segítők, többek között egy nagyon komoly vállalkozó, aki játszótérelmek összeállításával foglalkozik, kért egy időpontot és eljött, elmondta, hogy mi a szándéka, hozott egy katalógust és megmondta, hogy miből választhatunk.*

*Régen, amikor kalákának nevezték a közös munkát, az tényleg munka volt. Tehát, minden közös munka az volt, amit együtt végeztek, a szénahordástól az aratáson át, amit együtt közösen csináltak, mindenkinek a sajátját megcsinálták együtt, akkor az mindenkinek jó volt és mindenki kivette belőle a részét. Most ezek már nyilván nem ilyen formában jelennek meg, de vannak olyan közös tevékenységek, ahol mindamelllett, hogy egy közösen kitűzött cél megvalósul, együtt lenni is jó.*

*Erre van nekünk egy nagyon jól működő kis helyi és egy tágabb térségből összeverbuválódott közösségünk, melynek a tagjai egyben a barátaink is. Az egyik legnagyobb és legsikeresebb ilyen kaláka kitűzésünk a kiscsösi játszótér építése volt, ami szerintem egyben a legnagyobb ilyen jellegű megmozdulás volt az egyesületünk fennállása óta.*

**SZLN:** Szerinted 21. századi köntösbe ültetve a kalákát, hol kezdődik, mi minden tartozik e fogalomba a játszótérépítés kapcsán?

**GB:** Végül is már a felhívás Facebook-megosztása is kaláka volt. Megosztottunk egy felhívást, hogy gyűjtünk a játszótérre, mert a kiscsösi és a faluba érkező vendég gyerekeinknek nagyon szeretnénk felújítani a játszótérrel, és örülünk minden megosztásnak, hogy ennek híre menjen. A felhívás e-mail formában is kiment, az egész levelező listánkon mindenhol végigsöpört ez a hír, és aztán sorban jöttek a felajánlások. Emellett a kiscsösi gyerekeinkkel a vásárainkon adománygyűjtést csináltunk. A gyerekek reggel nyolc órakor kiálltak énekelni és délután kettőig magyar népdalokat énekeltek egy asztalnál népviseletbe öltözve, illetve járták a vásárt. Minden kis helyszínen megálltak és gyűjtögettek. Kis képeket rajzoltak a vásárra, délutánokat töltöttünk azzal nálunk a hosszú asztalnál, kipakoltam az összes festéket, ragasztót, mindenféle eszközt. Rajzoltak, festettek, lelamináltuk a képeket, és ezeket a piacon adományért adták. Volt olyan, hogy

*Amikor egy hétfő délelőtt megérkeztek a játszótérelmek, azon a hétvégén el is kezdtük a konkrét beépítést. Összeszereltük az egész falut, akit tudtunk, összehívtunk, megint ment a Facebookon a hírverés. Mindenhol jöttek emberek, közösségeinkből mindenki itt volt, több mint 60-an voltunk segíteni. Mivel 10-15 ember tudott érdemben hozzájárulni az építéshez, hát akkor a többi mit csináljon? A játszótérépítésből kialakult egy óriási falubuli, az asszonyok palacsintát meg goffrit sütöttek, volt főzőcskézés, meg büfé, este hat órakor pedig az utolsó fűmagot is kiszórtuk a játszótérre! Ez volt az egyik legnagyobb összefogás a kiscsösi életünkben.*

*Azóta folyamatosan használatban van a játszótér. Sokszor, ha arra járok, látom, hogy vannak ott gyerekek, idegenek, szomszéd településekről is jönnek. A játszótér nincsen bekerítve, nincsenek tiltótáblák, nyilván olyan játékokat választottunk, amelyeket kisgyerekek is biztonsággal tudnak használni. Építettünk oda egy filagóriát, még tervezünk kihelyezni padokat, illetve vettünk teqball asztalt, és egy pingpongasztalt is tervezünk oda. Így a nagyobb gyerekeknek és a felnőtteknek is lesz ott időöltésre alkalmas eszköz.*

**SZLN:** Nektek Kiscsösön a mindennapjaitokat folyamatosan átszővi ez a fajta közösségi lét, gondolok itt akár a Nem csak fiatal szülők klubjára.

GB: *A Nem csak fiatal szülők klubja azóta működik igazán, amióta nekünk is családjuk van. Az összes gyerekünk ott van, maximálisan résztvevője, szervezője, átélője, lebonyolítója az eseménynek. A klubban nincs korhatár, jöhet nagymama is. Havonta tartjuk, mindig valami jeles naphoz, ünnepi alkalomhoz kapcsolódik.*

*Például a következő alkalom a szüret lesz, dézsákban szőlőt fogunk taposni és szüreti ételt fogunk közösen készíteni. Mindig van egy gasztrorésze is a dolognak, az ételt közösen elkészítjük, amit aztán később megeszünk. Van egy kézműveskedős része is, amikor valamely témához kapcsolódó kis tárgyat készítünk, lehetőség szerint olyat, amelyet kisgyerek is meg tud csinálni. És ami a legfontosabb – minden alkalommal van zene, néptánc, népi játékok.*

SZLN: Mit ad szerinted a közösségeknek az, hogy ennyiféle formában próbáljátok aktivizálni?

GB: *Azt tudni kell, hogy ez iszonyú sok munkával jár! Viszont a visszajelzések és a visszacsatolások annyira feltöltik az embert, hogy ebből lehet erőt meríteni. Azt gondolom, hogy manapság önmagában az együttlét is egy ünnepnek számít. Annyira el vagyunk távolodva egymástól, a médiában, az interneten élünk, és az igazi kapcsolatok annyira elhalványultak és megritkultak, hogy a közösségi lét önmagában egy ünnepnek mondható.*

*Nem kell nagy dolgokra gondolni, például adventben összejövünk, közösen felállítjuk a falu betlehemét, viszünk sütit és együtt énekelünk. Aki odajön, a jelenlétével, a tálca süteménnyel már emelte az ünnep fényét, és ezt a saját lelkében is így érzi.*

SZLN: Ti magatok a férjeddal, Kovács Norbert Cimbivel is nagycsaládosok vagytok, négy kicsi gyermeket neveltetek. A gyerekeitek szerinted mit visznek tovább? Milyen útravaló kerül az ő batyujukba azzal, hogy egy folyamatosan pezsgő közösségi élet veszi őket körül?

GB: *Az ikreink nyolc évesek, tehát ők már nagyjából érzékelik, de még nem igazán tudják, mekkora ajándék ez*

*nekik, hogy ilyen közegben lehetnek. Remélem, jó példával élünk a gyerekeink számára. Én egyelőre nem gondolnám, hogy ez nekik esetleg teher lenne, hogy ennyi minden történik és hogy részt vesznek benne. Ha szükséges, akkor nyilván, el tudunk vonulni, vagy ők ebből az egészből el tudnak vonulni. Mindenben nagyon szívesen részt vesznek, és szeretjük is, hogyha itt vannak. Ahogy részt vesz az eseményekben a falu többi gyermeke is.*

*Ezek a gyerekek fogják éltetni és továbbvinni a falut. Tehát, nekünk, felnőtteknek az is a feladatunk, hogy példát mutassunk, utat mutassunk, utat adjunk nekik a jövőhöz.*

SZLN: Kívánom, hogy sokan kövessék a példádotkat! Köszönöm szépen a beszélgetést!

### A szerzők:

**Szerdahelyiné Lőrincz Nóra** okleveles kulturális mediátor. Háromgyermekes édesanya, NOE-tag. Családjukban a hagyományőrzés a mindennapok része, gyermekei aktívan táncolnak, középső lánya népi éneket és zenét tanul.

**Kurucz Ildikó** etnográfus, táncpedagógus, művelődési menedzser, édesanya. A vidék és a paraszti kultúra iránt elkötelezett pedagógusként, kutatóként és szakemberként egyaránt keresi a tradicionális közösségek értékrendjének, integritásának és kultúrájának értelmezési kereteit, survival vagy revival jelenségeit a vidék jelenkori társadalmában.

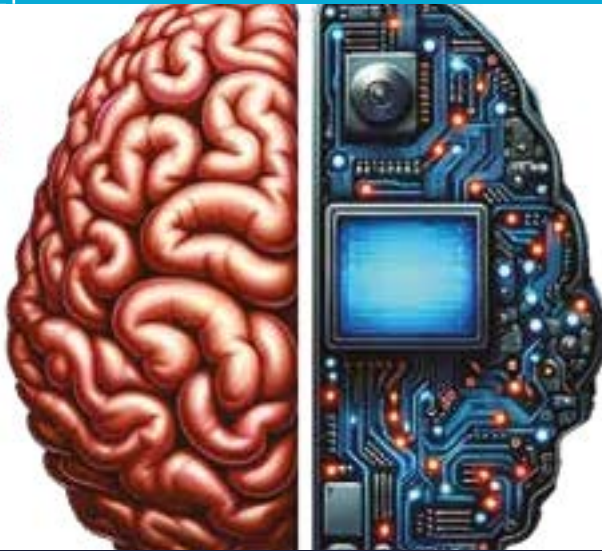
### Felhasznált irodalom:

Szabó László (1967): A népi társasmunkák kutatása, Ethnographia, 78. évf.

Fél Edit (1948): A magyar népi társadalom életének kutatása, Budapest, Kelet-Európai Tudományos Intézet

Sík Endre-Kelen András (1988): Az „örök” kaláka - A társadalmi munka szociológiája, Budapest, Gondolat Kiadó





## A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA SZEREPE A MUNKA VILÁGÁBAN

A mesterséges intelligencia (MI) forradalmasítja mindennapjainkat, és érdemes átgondolnunk, hogyan készítjük fel gyermekeinket erre a technológiai változásra. Az MI alapvetően átalakítja a munka világát, és egyre inkább megköveteli, hogy a fiatal generáció is megismerkedjen vele. De vajon milyen módon oktassuk gyermekeinket a mesterséges intelligenciáról? Mi az, amit mindenképpen meg kell tanítani nekik?

### Ha a Google a barátunk, a ChatGPT is lehet az?

Ma már igen gyakori, hogy a munka vagy a tanulás során, de a mindennapokban is rendszeresen használjuk a népszerű keresőmotorokat és egyéb kiegészítő szolgáltatásokat különösebb morális dilemma nélkül. Az MI és a hagyományos keresőmotorok közötti különbség alapvetően az, hogy míg a keresőmotorok információkat keresnek és jelenítenek meg, addig az MI képes ezeket az információkat szintetizálni, tud tanulni és alkalmazkodni. Az MI-rendszerek fel tudják ismerni a mintákat, előrejelzéseket készítenek és döntési alternatívát tudnak adni az adatok alapján. Az MI a mi egyedi, szöveges kérdésünkre készíti el a szintén egyedi, személyre szabott választ összetett szöveges vagy vizuális tartalom formájában. A Google és társai sokat alakítottak a munkaerőpiacon és a termékek, például lexikonok utáni kereslet piacán, de annál több fejlődésnek, hatékony munkavégzésnek adtak teret, miközben új szaktudásra alakítottak ki igényt. A lexikális tudásról az információ felhasználására helyeződik át a hangsúly: nem

az a fontos, hogy tudunk-e valamit, hanem az, hogy tudjuk-e, hogyan találjuk meg.

Ahogy nehéz elképzelni, hogy a futárok papíralapú, kihajtható térképen navigáljanak kiszállítás során, úgy hamarosan egyértelmű lesz, hogy bizonyos feladatokat a mesterséges intelligenciára bízunk, és a hangsúly még inkább a felhasználásra terelődik majd. Az iskolának és a szülőknek fontos szerepe van és lesz abban, hogy támpontokat adjanak a gyerekek számára.

### Milyen készségeket helyettesíthet az MI, és melyek maradnak emberi feladatok?

Az MI képes automatizálni számos rutinfeladatot, mint például az adatelemzés, a jelentéskészítés vagy az ügyfélszolgálati feladatok egy része. Az olyan feladatok, amelyek ismétlődőek és szabályalapúak, könnyen átadhatók az MI-nek. Az MI használható a tranzakciók elemzésére és a csalások észlelésére, de a folyamatok – programozói tudás nélküli – automatizálásra és dokumentációk készítésére is.

” A mesterséges intelligencia nem váltja ki az embert és annak sokszínűségét. Ellenben azok, akik nem használják a benne rejlő lehetőségeket, hátrányba kerülnek. ”

(AIX.hu)



ANIOT LAURA

Vannak viszont olyan készségek, amelyeket az MI nem tud helyettesíteni. Ilyen az emberi kreativitás, az érzelmi intelligencia, a stratégiai gondolkodás és a komplex problémamegoldás is. Az MI nem képes empátiát tanúsítani vagy kreatív megoldásokat találni olyan problémákra, amelyek nem szabályalapúak. A mi dolgunk kitalálni, mire használjuk az MI-t, ehhez nekünk kell a megfelelő utasítást megfogalmazni. Mi szabályozzuk a folyamatot, az eredményt nekünk kell felülbírálni, végül pedig a mi kezünkben van a döntés arról, hogy mire és hogyan szeretnénk felhasználni a kapott anyagot, hogy közvetídjük azt.



**Az oktatásban tehát nem elegendő csak programozást vagy adatfeldolgozást tanítani. Ahhoz, hogy a jövő generációi sikeresek legyenek, fontos a kritikai gondolkodás, a kreativitás és az érzelmi intelligencia fejlesztése is. Az MI automatizálhat bizonyos feladatokat, de az emberekre hárul a felelősség, hogy milyen célokra és hogyan használják fel ezeket a rendszereket. Ezért gyermekeinket olyan készségekre kell tanítanunk, amelyeket az MI nem tud helyettesíteni, mint például a stratégiai gondolkodás, a problémafelismerés és az etikus döntéshozatal. Emellett fel kell készíteni gyermekeinket arra, hogy hogyan tudják jól és hasznosan alkalmazni a mesterséges intelligencia adta lehetőségeket.**



## GYEREK A NETEN

**IRATKOZZ FEL** az NMHH [gyerekaneten.hu](https://gyerekaneten.hu) szülőknek szóló oldalának hírlevelére, ha további hasznos tippeket, friss híreket és az NMHH legújabb gyermekvédelmi témájú kiadványaival kapcsolatos információkat szeretnél megismerni.



*A cikkben használt illusztrációkat a DALLE készítette (minden hiányosságával és hibájával együtt).*

## Milyen a jó prompt?

## 5+1 TIPP AZ MI HASZNÁLATÁHOZ

A prompt az a szöveg vagy kérdés, amelyet az MI-rendszernek adunk, hogy választ vagy tartalmat generáljon nekünk. Az MI-rendszerek pontos és releváns eredményeket biztosítanak, ha jól megírt promptokat kapnak. Íme néhány tipp, amelyek segíthetnek megfelelő promptok megfogalmazásában.

- 1 LÉGY KONKRÉT.** Az MI annál hatékonyabb, minél pontosabb instrukciókat kap. Ahelyett, hogy általános kérdést teszel fel, próbáld meg egyértelműen kifejteni, mit szeretnél. Például: Írj egy 300 szavas történetet egy vakvezető kutya egy napjáról.
- 2 HASZNÁLJ KONTEXTUST ÉS PERSZÓNÁT.** Az MI jobban érti a feladatot, ha adsz neki valamilyen háttérinformációt. Ha például egy meghatározott stílusban szeretnél szöveget, akkor jelezd ezt a promptban, vagy add meg, hogy kinek a szerepét vegye fel. Például: Írj egy pelenkareklám-szöveget Petőfi stílusában vagy Írj tanárként visszajelzést egy hetedikes diáknak az alábbi szempontok alapján (...).
- 3** Ha teheted, **ANGOLUL UTASÍTSD** az MI-t, akkor is, ha az eredményt más nyelven kéred tőle.

**NE FÉLJ PÉLDÁKAT ADNI.** Az MI jobban teljesít, ha példát is kap arra, amit szeretnél. Például, ha blogbejegyzést írsz, add meg az oldalt, ahol megjelenik, hogy az MI jobban megértse az elvárásaidat. **4**

**LEGYÉL TÜRELMESES ÉS PRÓBÁLKOZZ TÖBBSZÖR.** Egy jó prompt kialakítása kísérletezést igényel. Ha az első próbálkozás nem adja meg a kívánt eredményt, finomítsd a kérdést és pontosítsd a részleteket. Ha nem a várt eredményt kapod, kezdj tiszta lappal, nyiss új beszélgetést! **5**

**TIPP:** Kérd meg, hogy **INDOKOLJA A VÁLASZÁT** érveléssel, és ha eddig nem tette, **NEVEZZE MEG A FORRÁSAIT IS.** **+1**

*Ezekkel a tippekkel hatékonyabban használhatod a mesterséges intelligenciát, és relevánsabb, kreatívabb, az igényeidnek megfelelő válaszokat kaphatsz, de így is fontos, hogy mindig ELLENŐRÍZD a kapott eredményt, mielőtt felhasználnád valahol.*

# Pumpkin spice csodák avagy mihez kezdünk a sütőtökkel?

Talán nem túlzok, ha azt mondom, hogy az idei ősz legdivatosabb íze továbbra is a „pumpkin spice” azaz a sütőtök íz. Arról megoszlanak a vélemények, hogy ez valóban finom-e vagy csak a jó PR-jának köszönheti népszerűségét. Az mindenesetre biztos, hogy ebben az időszakban a „pumpkin spice” nevet viselő termékeket, legyen az kávé, sütemény, gyertya vagy akár fürdőbomba, viszik, mint a cukrot. Szerencsére a sütőtök egy viszonylag olcsó élelmiszer, így bátran kísérletezhetünk vele otthonunkban is, és biztos vagyok benne, hogy ki-kí megtalálja majd a számára legkívánatosabb felhasználási módját. Az alábbiakban bemutatunk néhány igazán különleges pumpkin spice receptet, melyek garantáltan meghozzák az őszi hangulatot.

## SÜTŐTÖKKRÉMLEVES

### Hozzávalók:

- 1 db nagyobb sütőtök
- 2 dl főzőtejszín
- 2 db húskecska
- 1 l víz
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db vöröshagyma kisebb
- 1 teáskanál só
- 1 csipet bors
- 1 csipet szerecsendió
- 1 csipet gyömbér
- evőkanál olaj

### Elkészítés:

A sütőtököt megmossuk, meghámozzuk, a magokat kiszedjük, ezután pedig kisebb kockákra vágjuk. (Tipp a hámozáshoz: tegyük mikróba magas fokozaton 4-5 percre. Ennyi idő alatt megpuhul annyira, hogy a héja könnyedén lehúzható, azonban a húsa még nem fő meg.) A vöröshagymát kockázzuk fel, majd olajon dinszteljük meg.

Hozzáadjuk a sütőtökkockákat és folyamatos kevergetés mellett 2-3 percig főzzük, közben ízesítjük sóval, borssal, szerecsendióval, gyömbérrel és zúzott fokhagymával. Ezután öntsük fel vízzel és morzsoljuk hozzá a levest. Fedjük le és főzzük 15-20 percig, amíg a tök teljesen puha nem lesz. Ekkor botmixerrel pépesítsük, majd adjuk hozzá a tejszínt és várjuk meg, amíg rottyan egyet. Ekkor levehetjük a tűztől. Pirított tökmaggal megszórva tálaljuk.



## SÜTŐTÖK FASÍRT

### Hozzávalók:

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| • 1,5 kg sütőtök              | • 1,5 tk. currypor      |
| • 4-5 gerezd fokhagyma        | • 1,5 tk. koriander mag |
| • 3 ek. tejföl                | • 20 dkg liszt          |
| • 4 darab tojás               | • ízlés szerint só      |
| • 45 dkg reszelt sajt (gouda) | • ízlés szerint bors    |
|                               | • a sütéshez olaj       |



### Elkészítés:

A sütőtököt hámozzuk és süssük meg, majd mikor kihűlt, pürésítsük. A fokhagymát nyomjuk össze és adjuk a püréhez, majd keverjük hozzá a tejfölt, a tojást és a reszelt sajtot is. Adjuk hozzá a sót, a borsot, a curryt és a koriandert és jól keverjük el. Ezután szitáljuk bele a lisztet, hogy jól gyúrható tésztát kapjunk. Készítsünk pogácsákat vagy golyókat és helyezzük őket egy sütőpapírral bélelt tepsire. Kenjük meg a tetejüket olajjal, és előmelegített sütőben, 180 fokon süssük addig, amíg szépen meg nem pirulnak (kb. 20 percig). Természetesen tűzhelyen vagy főzőlapon, olajban is készíthetjük a golyókat.



## SÜTŐTÖKÖS PITE

### Hozzávalók:

#### A tésztához

- 25 dkg liszt
- 5 dkg cukor
- 1 csipet só
- 12,5 dkg hideg vaj kockázva
- 1 darab tojás
- kevés tej vagy tejföl (opcionális)

#### A töltelékhez

- 50 dkg sütőtök
- 2,5 dl tejszín
- 2,5 dl tej
- 15 dkg cukor
- 2 darab tojás
- negyed tk. fahéj
- negyed tk. szegfűszeg
- negyed tk. szerecsendió
- negyed tk. kardamom
- negyed tk. citromhéj
- 1 csipet só



### Elkészítés:

A tököt fél-egy óra alatt, 190 fokon süssük meg. Akkor jó, ha már pépes. Miközben sül, készítjük el a tésztát. Keverjük össze egy tálban a lisztet, a cukrot és a sót, majd morzsoljuk el a hideg vajjal. Ezután adjunk hozzá 1 db tojást, és ha szükséges, egy kevés tejet vagy tejfölt, hogy összeálljon a tészta. Nem kell túlgúrni, annyi a lényeg, hogy ne morzsolódjon szét. Az elkészült tésztát csomagoljuk fóliába és pihentessük a hűtőben addig, amíg már majdnem kész a tök. Ekkor vegyük ki a hűtőből, nyújtsuk ki, majd béleljünk ki vele egy pite formát. Jól nyomkodjuk bele, a széleit vágjuk le, a közepét pedig

szurkáljuk meg, így mehet a tök helyére sülni 15-20 percig.

A fűszereket öntsük össze, és kávédarálóban vagy mozsárban zúzzuk őket porrá. A tök belsejét kanalazzuk egy tálba, adjuk hozzá a tejszínt, a tejet, a cukrot és a fűszereket. Ezután botmixerrel pépesítsük össze és keverjük hozzá 2 db tojást.

Amikor a tészta megsült, vegyük ki a sütőből, és hagyjuk kihűlni.

Amikor kihűlt, öntsük bele a tökök masszát, majd tegyük vissza a sütőbe sülni addig, amíg a töltelék meg nem szilárdul. Mielőtt szeletelnénk, hagyjuk kihűlni.

## SÜTŐTÖKÖS LATTE

### (A MÉLTÁN HÍRES PUMPKIN SPICE LATTE)

### Hozzávalók:

- 100 g sütőtök
- 2 kk. fahéj
- 0,5 tk. szegfűszeg
- 0,5 tk. szegfűbors
- 1 tk. gyömbér
- 1 tk. szerecsendió
- 1 tk. vaníliaaroma
- 2 tk. barna cukor
- 3 dl tej
- 3 ek. tejszínhab
- 100 ml feketekávé

### Elkészítés:

A kulcs a sütőtökpüré. Ha nem szeretnénk egy egész sütőtököt venni, nyugodtan vásároljunk egy bolti sütőtökös bébiételt és helyettesítsük azzal a házi pürét. Szórjuk bele a fűszereket és alaposan keverjük el. Ezután főzzünk le egy adag kávé, és habosítsuk fel a tejet.

Három teáskanálnyi fűszeres pürét tegyünk egy bögre aljára, majd szórjunk rá barnacukrot (enélkül keserű lesz). Öntsük rá a kávé, a tejhabet, majd keverjük össze. A tetejére tehetünk tejszínhabot és kis fahéjjal megszórva.



# FILMAJÁNLÓ

Előfordul, hogy elakadunk az életünkben. Megrekedtünk egy munkahelyen, amely már nem tartogat számunkra kihívást, nem talá-lunk munkát, vagy éppen ellenkezőleg: a munkánk túlságosan összefolyik a magánéletünkkel. Bármelyik helyzet áll is elő, minden-képpen érdemes pár lépést hátrálva eltávolodnunk a problémánktól és megpróbálni külső szemmel nézni rá. Ebben segítségünkre lehet akár az is, ha mások hasonló történeteit hallgatva azon gondolkodunk, mi lenne számára a helyes következő lépés, majd ezeket az ötleteinket akár alkalmazhatjuk is saját életünkben. Az sem probléma, ha fiktív személyek történeteit ismerjük meg például egy filmen keresztül. Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány filmet, melyek a munka, olykor szürke, olykor cukormázos világába repítenek bennünket. Jó filmézést kívánunk!



## A kezdő (2015)

*The Intern*  
amerikai komédia,  
121 perc, 2015

A munkaerőpiacon nemcsak csillogó tekintetű ifjú hölgyek, hanem évtizedes tapasztalattal rendelkező urak is vannak. Ez a vígjáték egy nagyon is valós problémából indul ki: mi történik, ha valaki évtizedek után veszíti el az állását – ráadásul egy kiháló ipar-

ágban – és kénytelen új munkát és új szakmát szerezni. A fiatalságkultuszra épülő társadalomban, ahol a már a harmincasokat is kezdik leírni kevés babér terem a hetvenes Rober De Niro alakította Bennek. Egy online kereskedelemmel foglalkozó start-up azonban a teljes esélyegyenlőség jegyében úgy dönt, időseket is felkarolnak, így bekerül a gyakornoki programjukba. A Nancy Meyers-vígjáték, ha nem is kínál mindenre kész megoldást, legalább felvet olyan problémákat, mint az idősek foglalkoztatása, beilleszkedése, illetve hogy hasznos munkaerőt jelenthetnek, ha valóban felmérjük a tudásukat és képességeiket. Vagy azt, hogy pontosan mekkora teher rakódik egy sikeres nő vállára, hol kell teljesítenie és helytállnia.



## Sajnáljuk, nem találtuk otthon

*Sorry We Missed You*  
angol-francia-belga filmdráma,  
101 perc, 2019

Rick családja a gazdasági válság óta egyre nagyobb adósságokkal és nehézségekkel küzd. A munkanélküli családfő egyéni vállalkozásba kezd, egy szállító cég alvállalkozójaként csomagkézbesítőnek áll, s ehhez hitelre vesz egy furgont. Nap, mint nap keményen dolgozik,

a munkanapok hosszúak, és fárasztók, a határidők szorosak, nehezen tarthatók. Az elcsigázott Rick mindenáron próbál talpon maradni ebben az embertelenül kizsákmányoló vállalati rendszerben, miközben családját is kezdi elhanyagolni. Pedig idősgondozó felesége munkája is veszélybe kerül, amikor kénytelenek eladni az autóját, s kamasz fiuk lázadó természetével szemben is egyre tehetetlenebbek.



## A kör

*The Circle*

amerikai dráma, 110 perc, 2017  
Mae (Emma Watson) élete teljesen megváltozik, amikor a Szilícium-völgy egyik legnagyobb tech-óriáscégénél kapja meg álmai állását szinte kezdő munkavállalóként. A lány villámgyorsan lépdel fel a ranglétrán, így a cég látnoki vezetője, Eamon Bailey (Tom Hanks) megkeresi azzal az ötlettel, hogy SeeChan-

ge nevű kameráját használva élje életét a nyilvánosság előtt. De senki sincs igazán biztonságban, amikor bárki követheti mások minden lépését. A film kiváló tanulság arra nézve, hogyan válik valaki a munka rabjává, és hogyan találjuk meg az egyensúlyt a munka és a magánélet világa között.



## Diploma után

*Post Grad*

amerikai vígjáték, 88 perc, 2009  
Ryden (Alexis Bledel) friss diplomával a kezében biztos benne, hogy a legmenőbb állás várja, az élet felhőtlenül boldog lesz, bulizás a legjobb barátokkal, köztük Adammal (Zach Gilford), és végül a nagy Ó is felbukkan majd. A terv azonban totális csődöt mond, mert a lány nem talál munkát, így kénytelen hazaköltözni dilis családjához. Innen egyetlen vészkiút van: jó melót kell szereznie. Apja (Michael Keaton) és anyja (Jane Lynch) azonban nem bizonyulnak a legideálisabb segítségnek, és hamarosan minden a feje tetejére áll.

innen egyetlen vészkiút van: jó melót kell szereznie. Apja (Michael Keaton) és anyja (Jane Lynch) azonban nem bizonyulnak a legideálisabb segítségnek, és hamarosan minden a feje tetejére áll.

# Könyvajánló



## Lynn Painter: Fogadni merek rád

A tizenhét éves Bailey-nek egy régi ismerősével, Charlie-val kell együtt dolgoznia egy szállodai akvaparkban. Teljesen különböznek egymástól, és Bailey nagyon nem bírja a fiú humorát. A közös munka során azonban egyre többet lógnak együtt, kibeszélik a vendégeket, a munkatársakat, és fogadást kötnek, hogy két barátjuk összejön-e.

Charlie szerint férfi és nő között nem létezik barátság. Bailey viszont az ellenkezőjét akarja bizonyítani a fiúnak.

A két tini szemmel tartja mások szerelmi életét, de közben... Vajon ők ketten összejönnek?

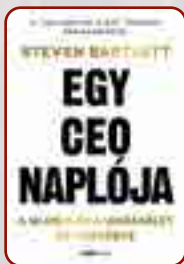


## Laurie Gilmore: A Pumpkin Spice Kávézó

A Szívek szállodája fűszeresebb kiadásban... Jeanie Ellis azonnal kap a lehetőségen, amikor nagynénje felajánlja neki szeretett kávézóját, a Pumpkin Spice kávézót, hiszen végre megszabadulhat szörnyen unalmas irodai munkájától, és új életet kezdhet

Dream Harbor aranyos kisvárosában. Azonban a beilleszkedés nem zökkenőmentes.

A hűvös őszi napok közeledtével mindkettőjüknek döntenie kell. Vajon megéri kimerészkedni a komfortzónájukból, és új, bizonytalan dologba vágni, aminek talán szívfájdalom lesz a vége? A Pumpkin Spice kávézó tökéletes olvasmány a bekuckózós estékre, és azokra a napokra, amikor az ősz színeire és illataira vágyunk.



## Steven Bartlett: Egy CEO naplója

A „The Diary of a CEO” a világ egyik legnépszerűbb podcastja, amelynek házigazdája, a Botswana-ban született Steven Bartlett 25 éves korára vált milliárdos vállalkozóvá. A kiemelkedően sikeres befektetési és marketingszakember a vezetői és személyes kiválóság 33 alapelvét osztja meg velünk könyvében.

A frappánsan megfogalmazott és számos esettanulmánnyal logikusan alátámasztott törvények a pszichológiában és a viselkedéstudományban, illetve a saját, valamint a világ legsikeresebb vállalkozóinak, művészeinek, íróinak és sportolóinak személyes tapasztalataiban gyökereznek. A lebilincselő olvasmány nemcsak az üzleti életben, hanem mindennapiaink során is hasznos útmutatóul szolgálhat.



## Pál Ferenc: Természetes spiritualitás

Ez a könyv várja olvasóit:

Azokat, akik megjárták már az élet mélységeit, de nyitottak maradtak minden igazán emberire.

Akik keresik a kapaszkodókat, de nemcsak maguk mellett, hanem maguk felett is.

Akiknek fontos a tapasztalat, amit már megszereztek, de érteni is akarják, mi

történt velük, hogy aztán egyre szabadabban élhessenek.

Akik nemcsak hinni akarnak Istenben, hanem bízni is benne.

Akikben van készlet Isten felé, de az élménynél, találkozásnál többre vágyanak.

Akik a felnőtt ember érett hitére törekednek, amit talán sosem érünk el, de ami felé irányulhatunk tökéletlenül is.

Akik önmagukat többnek tartják a vágyaiknál, hiányaiknál, szükségleteiknél, álmaiknál és sebeiknél, miközben másokra sem csak a boldogságuk vagy a céljaik eszközeként tekintenek.



## Ellis Kaut: Pumukli az iskolában

Pumukli egy pajkos kobold, aki mindig újabb csínyeket eszel ki. Mellette csupa izgalom az élet!

Melyik gyerek ne akarna egy ilyen osztálytársat? Pumukli csak eszedni szeretne, de amint beteszi a lábát az iskolába, minden a feje tetejére áll! A kilenc új mese vidámabbá teszi az iskolavárást,

az iskolásokat pedig megnevetteti, hiszen ki ne ismerne rá magára ebben-abban a kis kobold alakjában?



## Massimo Vacchetta: 25 gramm boldogság - Hogyan képes egy pici sündisznó megváltoztatni az életet?

„Tudnál rá vigyázni néhány napig?”

Amikor Massimo, először tartja kézben Ninna-t, a pár grammos sündisznót, nem is sejti, milyen változást jelent az életében az a kis állatka. Ninna tüskéi még puhák, ő maga pedig éhes. Massimo rögtön a szívébe zárja.

Önfeláldozó módon ápolja új védencét, és hamarosan elképzelhetetlen az élete Ninna nélkül. Együtt indulnak éjszakai kirándulásokra, elmennek a tengerhez, megmenekülnek egy veszélyes borz támadásától. Igazi barátok lesznek - de Massimo tudja, valamikor eljön a búcsú pillanata...



**Dallos Csilla**  
**Pályaválasztási**  
**és karrier-tanácsadás**

**Cím:** 9026 Győr, Vidra utca 15.

**Érdeklődni:** +36204860016

**Weboldal:** <https://www.facebook.com/karriermentoring>

**A kedvezmény mértéke:** 10%

kedvezmény az egyéni vagy csoportos pályaválasztási és karriertanácsadás díjából.

**Bemutakozás:** Okleveles pálya- és karriertanácsadóként a hazai és a Németországban használatos módszertanokat ötvözöm, hogy a legújabb szakmai ajánlások figyelembevételével, hatékonyan tudjam segíteni ügyfeleimet: gimnáziumi fakultációválasztáskor, egyetemválasztás előtt, pályakezdetkor, karrierdilemmák, - elakadások esetén, karrierváltáskor.



**Gurin Eszter - Életerv (life-)**  
**coach és mediátor**

**Cím:** 2500 Esztergom, HOTEL ADALBERT – Szent Tamás ház, Batthyány u. 6. 134-es szoba

**Érdeklődni:** +36203430895

**Weboldal:** <https://www.eletterv.hu/>

**A kedvezmény mértéke:** mediációs ülésekre 10%, coaching ülésekre 15%. A kedvezmény az esztergomi

irodamban és online is igénybevehető.

**Bemutakozás:** Gurin Eszter vagyok, life coach, art coach, mediátor, művészetterapeuta, olasznyelvtanár, szociálpedagógus és négy gyermekes anya.

2016. óta dolgozom coachként és mediátorként, 2018-ban végeztem PREPARE/ENRICH párkapcsolati segítőként, majd 2019-ben szereztem meg a művészet- és szocioterapeuta végzettségemet, 2018. óta leendő mediátorokat is oktatok. Várom a megkereséseket konfliktuskezelés, stresszkezelés, párkapcsolat, önismeret témákban.



**Női Zenergia**

**Cím:** 2310 Szigetszentmiklós, Narancs utca 13

**Érdeklődni:** +36 70 388 4215

**Weboldal:** <https://www.facebook.com/N91i-ZENergia-105112369009654>

**A kedvezmény mértéke:** 20%

**Bemutakozás:** Coaching és Theta Healing módszerekkel anyáknak, nőknek

segítünk leküzdeni az elakadásaikat, frusztrációjukat, szorongásaikat, hogy a mindennapokat könnyedebben, lazábban éljék meg. 3 gyermekes édesanyaként én is tudom, milyen kihívást jelent a megfelelő időbeosztás és a szerepek közti egyensúly megtalálása. Ha úgy érzed, hogy nem tudsz kiteljesedni az anyaságban, elfáradtál, kiégtél, és nem jut elég időd önmagadra, akkor itt az idő, hogy elvonulj egy órácskára és ellazulj, miközben együtt dolgozunk. Várlak szeretettel!



**Dr. Kovács Márta Blanka**  
**Életvezetési tanácsadás bármely**  
**életterületen, személyre szabva**  
**egyedi módszerrel**

**Cím:** 9022 Győr, Czuczor Gergely u. 18-24

**Érdeklődni:** +36702496397

**Weboldal:** <https://onlinecoachingdoctor.hu/>

**A kedvezmény mértéke:** 10% egyéni és csoportos tréningekre, valamint mediátori tevékenységre.

**Bemutakozás:** Orvos-természetgyógyász vagyok, holisztikus és pszichoszomatikus szemlélettel, életmódrorvosként MOTE tagsággal rendelkezem. Mediátorként az alábbi területeket vállalom: családi, gazdasági, határon átnyúló, közigazgatási, munkaügyi, oktatásügyi viták valamint orvos és beteg között keletkezett jogvita peren kívüli egyezséggel történő rendezését. Önismereti terapeutaként önbizalomhiány megszüntetésében, önfejlesztésben és a magabiztosság kialakításában segítek. Táplálkozási tanácsadóként túlsúly és túlsúllyal kapcsolatos egyéb egészségügyi problémák megoldásában segítem elő a pozitív változást. 100% garanciát vállalok a segítségemmel elért eredményekre.



**Nagy Éva**

**Online interaktív matematika tanfolyam középiskolásoknak**

**Cím:** 5300 Karcag, Széchenyi sgt 50

**Érdeklődni:** +36203663708

**Weboldal:** <https://gomatek.hu>

**A kedvezmény mértéke:** A mindenkori ,akár akciós árból is újabb 5000 Ft kedvezmény a noe kuponkód megadásával a vásárlás során bármelyik egész éves komplex csomag esetén ( a kedvezmény havi előfizetésre nem vonatkozik). BÓNUSZKÉNT a 10-12 osztályosok a tavalyi videós tananyagot is megkapják.

**Bemutakozás:** Középiskolai matematika tanárként az új NAT szerinti, online interaktív matematika tanfolyamot készítettem 9-12-ikeseknek. A tanfolyam saját tempóban rugalmasan használható. A tanfolyamban az online videók és feladatlapok az önálló tanulást segítik, játékszerűvé tétel segítségével motiválják a diákokat, akiknek közben a problémamegoldó képességük és az önbizalmuk is fejlődik.



**Fenyő Rita - Alfa Tanulóklub**

**Cím:** 2132 Göd, Margit utca 10.

**Érdeklődni:** +36204893989

**Weboldal:** <https://alfatanuloklub.hu/>

**A kedvezmény mértéke:** Tanulást segítő tréningjeinknek az ára fix egy adott naptári évben. Ebből az árból adunk 10 % kedvezményt.

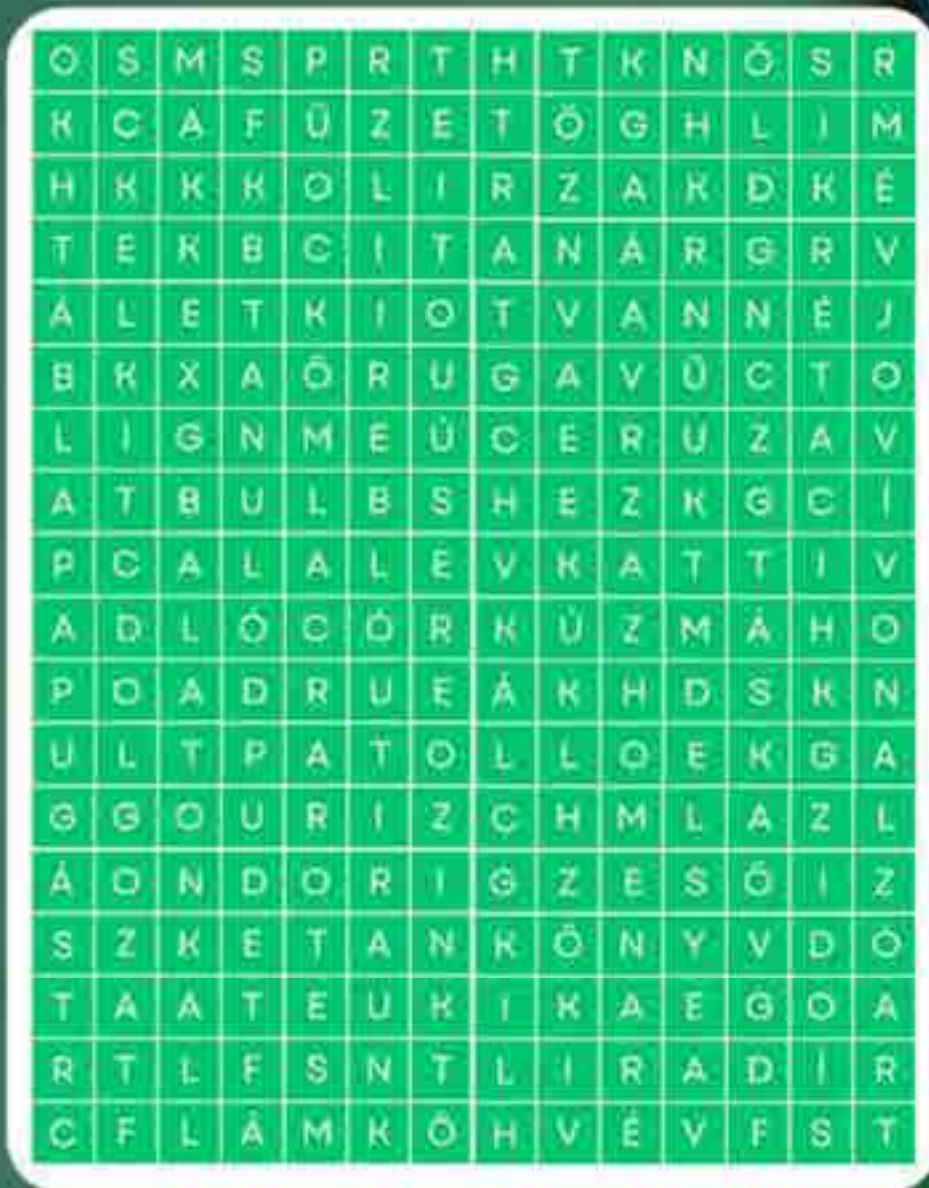
**Bemutakozás:** Legyen gyermeked sikeres felsős!

Alfa Tanulóklub alapítójaként tanulástechnikai tréningeket nyújtok. Tudomásul kell vennünk, hogy az iskola a gyermek számára ugyanaz, mint a felnőtt számára a munkahely. Azzal a különbséggel, hogy a munkahelyen megtanítanak jól dolgozni, míg az iskolában erre nem feltétlenül kerül sor. Van, hogy vagy rájön a diák magától, hogyan kell JÓL tanulni, vagy nem. Pedig a hatékony tanulás tanulható!

*Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?*

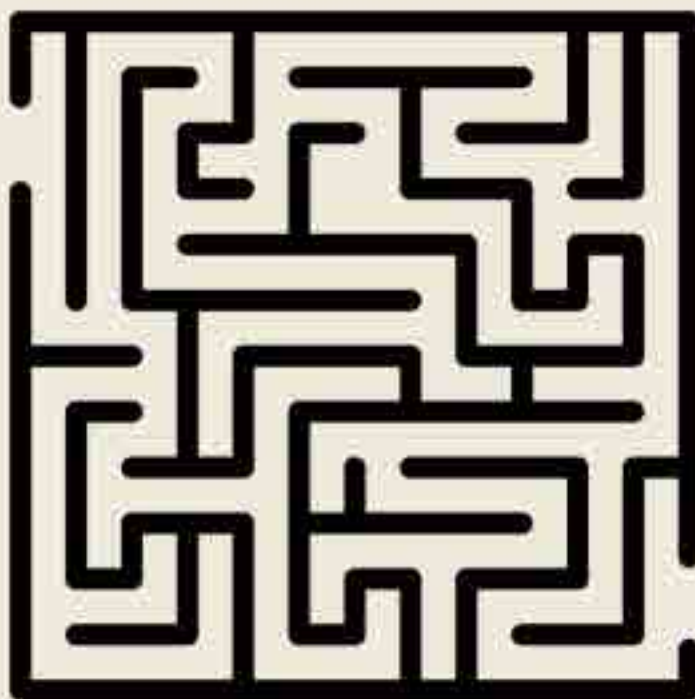


12 iskolával kapcsolatos szót rejt  
a táblázat. Megtalálod mindet?



GERUZA, DOLGOZAT, FÜZET, KRÉTA,  
RADIR, TÁBLA, TANÁR, TANKÖNYV,  
TANULÓ, TÁSKA, TOLL, VONALZÓ

Segíts a mókusnak eljutni a makkhoz!



Melyik gyümölcsből hány darabot látsz a kosárban?



# Szellő kisasszony és Szél úrfi

Szellő kisasszony és Szél úrfi testvérek voltak, és ahogy az a testvéreknél lenni szokott, gyakorta vitatkoztak egymással. A vita tárgya általában az volt, hogy melyikük a fontosabb és az értékesebb. Szél úrfi az erejében látta a kiválóságát, míg Szellő kisasszony a gyengédségében. Mivel nem tudták meggyőzni egymást, ezért elhatározták, hogy lejönnek a Földre, és az élővilág döntésére bízzák magukat.

Először Szellő kisasszony szállt le. Május volt. Virágozott a határ, a rét, a kert és a mező.

– Ó, de szép itt minden – sóhajtotta Szellő kisasszony.

Sóhajára meglebbentek a levélkék, és a virágokból illatfelhő szállt az ég felé. Rövidesen megteltek az utcák és a terrek. Aki csak tehetett, kijött a szabadba.

– Nézzétek, milyen csodás idő van – mondták egymásnak az emberek –, és ez az illat?

A padokat hamarosan elfoglalták a szerelmesek, akik még késő este is alig tudtak elválni egymástól.

– Olyan kellemes langyos a levegő és a szellő, szinte simogat, töltsük kinn az éjszakát – hallotta Szellő kisasszony mindenfelől.

Teltek, múltak a napok, de Szellő kisasszony csak szállt, szállt, erdőn, mezőn, réten, tisztáson keresztül. Ellátogatott a játszóterekre és az iskolaudvarokra is.

A nyitott ablakokon keresztül benézett az épületekbe, és látta, hogy mindenhol örülnek neki.

A kórtermekben megsimogatta a betegek arcát, akik felélénkültek tőle, és hinni kezdtek a gyógyulásukban. A kicsi babákat is kihozták az édesanyák a kellemesen langyos levegőre. Őket különösen szerette Szellő kisasszony. Olyan lágyan suhant felettük, mint egy tündér.

Egyikük elaludt tőle, míg a másik boldogan gögicsélt neki. Simogatásától a bimbó is kibomlott, újabb és újabb illatfelhőt árasztva. A virágok színei gyönyörűségesek voltak, korábban ilyent soha nem látott, hiszen a felhők között, ahol eddig lakott, nem éltek növények.

Az állatok is nagyon megszerették őt. A medve, az őz, a nyuszi, a bátor és erős farkas, a lompos farkú róka mind előjöttek rejtekhegyükről a köszöntésére. Az erdő fái között vidáman ugráltak a mókuskák, a madarak pedig koncerttel ajándékozták meg. A kertekben élő kutyusok is vígan csóválták a farkuk érkezésekor, míg a cicák dorombolással kedveskedtek neki. A kakas korán reggel kukorékolással ébresztette, a tyúkok meg örömben annyi tojást tojtak, hogy gazdasszonyuk nem győzött sütni belőlük. A rőfik pedig egymást túlharsogva üdvözölték és szemlátomást híztak örömben. Ó, ha ezt a bátyja mind hallotta és látta volna!

*Mindenki szeret engem, nyugtázta magában. A természet, az emberek, az állatok. Nincs mese, én vagyok a legfontosabb és a legértékesebb.*

Ám egy napon azt vette észre, hogy valami nincs rendben, mintha nem örülnének már annyira neki. A gyerekek még csak-csak, de a felnőttek egyre-másra sóhajtoztak, hogy ha ilyen marad az idő, akkor bizony kiszárad minden.

– A hegyi patakokban is alig csordogál már a víz, lassan a vadonban élők itatásáról is nekünk kell gondoskodnunk – panaszkodtak.

– Nálunk meg az egész család allergiás, mindenki tüsszög és könnyezik. Egyszerűen nem lehet már dolgozni se. A kisbámat ki se viszem, olyan erős a szmog.





Így és ehhez hasonlóan siránkoztak, míg egy szép napon, mely Szellő kisasszony számára maga volt a végzet, kimondták, hogy ide bizony egy jó erős szél kellene.

Borzalmas, hát nem ő kell? Mi történt? Mennyire boldogok voltak vele, és most miért változott meg minden? A testvére kell nekik, döntöttek.

Szellő kisasszony jóindulatú volt, ráadásul megszerette a Föld lakóit, ezért úgy döntött, hogy segíteni fog rajtuk.

Felszállt a felhők fölé, és azt mondta:

– Drága bátyám, az embereknek rád van szükségük. Az egész föld sóhajtozik eső után, kiszárad minden, a csodaszép illatos növények elhalnak, de elpusztulnak a mező és erdő vadjai is. A gyermekek a szobában sírnak, mert nem engedik ki őket játszani. A felnőttek tüszögnek a portól és a pollentől. Az egész élő világ rád vágyik. Menj, segíts rajtuk!

Szél úrfi, ahogy csak bírt, olyan erővel repült a Földre, maga előtt söpörve a szmogot, a pollent, de a sok port, virágszirmot és falevelet is, egyszerűen mindent, amit csak elért. Az emberek futva szaladtak a házaikba, az erdő, mező lakói pedig rejtekhelyükre. A kutyák vonítottak, a macskák prüszköltek és fújtak, a mókuskák tobozokkal dobálóztak, egyszerűen Szél úrfinak nem úgy tűnt, mint ha bárkinek is örömet okozott volna az érkezése, de ha már itt volt, végezte a dolgát.

Rövid idő alatt összegyűjtötte az esőfelhőket, melyekből csak úgy patakzott a tisztító és életető víz. Sokan kimentek az erkélyre, teraszra, vagy csak az ablakból csodálták a látványt. A patakok megteltek vízzel, a virágok magasra emelték kókadt fejüket, a fák megrázták leveleiket, lesöpörve róluk a rátapadt szennyeződést.

Ahogy elállt az eső, olyan illatfelhő szállt a levegőben, mint még soha. A gyerekek kiszaladtak a kertbe, az utcára, és mezítláb tapicskoltak a langyos vízben. De nemcsak a gyerekek, hanem minden élőlény hálálkodott Szél úrfinak a maga módján, aki a büszkeségtől tovább erősödött. Messzire fújta az esőfelhőket, felszárította a felesleges vizet, áldásos közbenjárására megújult és felfrissült az egész természet. Egy idő után azonban azt vette észre, hogy már nem szeretik őt. A padokat elhagyták a szerelmesek, mondván:

– Nagyon fúj a szél, menjünk inkább moziba!

A gyerekek se maradhattak kinn sokáig, mert féltek a szülei, hogy megfáznak ebben a bolond szélben. A felhők meg csak sokasodtak, és szinte naponta esett az eső. Igaz, Szél úrfi, igyekezett mindent felszárítani, de ez se tetszett



az embereknek, akik állandóan panaszkodtak, hogy a jóból is megárt a sok, már igazán csenedesedhetne a szél és igen, egy szép napon, mely Szél úrfinak egyáltalán nem volt tetszésére kimondták:

– Bárcsak visszatérne Szellő kisasszony!

Mégis őt szeretik. *Visszamegyek, és megmondom a húgocskámnak*, határozta el.

Szellő kisasszony közben nagyon elgyengült a szegyénytől, a bánattól. Úgy érezte, nem szeretik, és egészen elvesztette az életkedvét.

– Miért jöttél vissza, bátyókám? – kérdezte elhaló hangon.

– Miért, miért? Mert teutánad epekednek!

– Gondolod?

– Nem gondolom, hanem tudom. Szedd össze magad, és menj vissza a Földre!

– Nem megyek, csak akkor, ha te is velem tartasz.

– Lehet, hogy mindkettőnkre szükség van? – kérdezte Szél úrfi.

– Szerintem igen, mert mikor én voltam ott, akkor rád vágyódtak.

– Mikor meg én, akkor teutánad – nevette el magát Szél úrfi.

*Viszont mindkettőnknek örültek egy ideig*, jöttek rá szinte egyszerre. Ezzel leszálltak a Földre, azóta is itt élnek velünk együtt, és hol az egyiknek, hol a másinak örülünk, vagy nem örülünk. Azért talán a kedves Szellő kisasszonyt mindenki jobban a szívébe zárta, de az ember olykor az eszét is használja, így tudja, hogy bizony időnként nagyon nagy szükség van Szél úrfi erejére is.

TÓTH LÁSZLÓNÉ RITA

# Őszi „mindent bele” kreatívkodás

Többször is nekifutottam e rovat megírásának. Szerettem volna vonzó tematikára felfűzni az összes kézműves ötletet. Először arra gondoltam, hogy a tökszezon miatt tökhöz köthető kreatív ötleteket gyűjtök, majd az őszi eszembe jutott az olvasás és a teázás is... És hogy miért nem álltam meg egyik ötletemnél sem? Mert minden témához csupán 1-2 használható kézműves ötletet találtam. Így végül arra az elhatározásra jutottam, hogy egy őszi „mindent bele” kreatív rovatot készítek, amiben felsorakoztatom a különböző tematikákhoz kapcsolódó 1-2 ötletet. Az összekötő kapocs pedig egyszerűen legyen csak maga az ŐSZ. Jó kreatívkodást kívánok!

## Dekor tök

### Kellékek:

- gipsz
- keverőedény és keverőkanál
- víz
- nylon harisnya (lyukas vagy már nem használt)
- befőttes gumi (ne legyen túl vékony)
- csiszolópapír (240-es)
- akril festék
- ecset
- juta zsinór
- ragasztópisztoly

### Elkészítés:

A munkafelületet fedjük be újságpapírral vagy fóliával, illetve vegyünk magunkra kötényt vagy olyan ruhát, amely akár koszos is lehet.

A gipszet a leírása szerint keverjük ki. A harisnyának vágjuk le az egyik (nem lyukas) szárát és a képen látható módon húzzuk rá egy edényre, majd öntsük bele a gipszet. Ezután a harisnya szárát erősen csomózzuk össze úgy, hogy körülbelüli gömb formát kapjunk. A gipsz viszonylag gyorsan köt, így gyorsan kell dolgoznunk. Ezután húzzunk rá négy darab befőttes gumit, hogy megkapjuk a sütőtökre jellemző formát. Legfeljebb 15 percig hagyjuk kötni, majd távolítsuk

el róla a gumikat és a harisnyát, majd legalább néhány órát, de akár egy napot is hagyjuk száradni. Amikor a gipsz teljesen kiszáradt, a csiszolópapírral simára csiszoljuk a felületét. Ezután enyhén nedves konyharuhával töröljük le róla a port, majd akril festékkel fessük a kívánt színre. A szárához juta zsinórt csavarjunk össze, majd egy csepp forró ragasztóval rögzítsük.



## Szívalakú teafilter

### Kellékek:

- filteres tea
- olló
- tű és cérna
- tölcsér

### Elkészítés:

Vegyünk egy teafiltert, és az egyik sarkán apró lyukat vágva szórjuk ki belőle a teafüvet. Ezután a filterből vágunk ki egy szív (vagy bármilyen más) formát. Ezután óvatosan, a széléhez minél közelebb, apró öltésekkel varrjuk össze a filter két oldalát. Az utolsó pár öltés előtt egy tölcsér segítségével öntsük vissza a belsejébe a teafüvet, majd fejezzük be a varrást. Igény szerint a szárán lévő kis címkét is lecserélhetjük, ezzel téve még egyedibbé a teafiltert.



## Képeslap esős napokra

### Kellékek:

- fehér (keményebb) papír
- színes (puhább) papír
- festék/filctoll/ceruza
- olló

### Elkészítés:

A fehér papírt keresztbe hajtjuk. A színes papírból kivágunk egy kisebb téglalapot és harmonika-szerűen meghajtogatjuk. Ezután félbehajtogatjuk úgy, hogy szétnyíljon, a két szélét össze-  
ragasztjuk, hogy félkör formát kapjunk. Az egyenes oldalát beleragasztjuk a fehér papír középsébe. Megrajzoljuk a szárát, és már kész is az esernyő. Az esernyő környezetét tetszés szerint megrajzoljuk, megfestjük.



## Teás könyvjelző

### Kellékek:

- különböző színű filc (nemez) anyagok (vagy színes papírok)
- szalag
- olló
- ceruza
- ragasztópisztoly
- filctoll vagy alkoholos filc

### Elkészítés:

Talán az összes ötlet közül ez a legegyszerűbb. A filcre (nemezre) rajzoljuk meg a képen látható elemeket, majd vágjuk ki és sorban ragasszuk össze. A szalagból vágjunk le egy tetszőleges hosszúságú darabot és az egyik felét a bögréhez, a másik felét a teás címkéhez ragasztva fejezzük be a könyvjelzőt.



# Örömhír



Örömmel tudatjuk, hogy a „Szemünk Fénye” Nagycsaládosok egyesületében megszületett Hudák Krisztina és Hudák Ádám 3. gyermeke. **Hudák Bence** 2024. augusztus 30-án látta meg a napvilágot és teljesen elbűvölte szüleit és testvéreit. Anyuka és a baba is jól vannak.



2024. augusztus 18-án megszületett a mi kis meglepetés-kislányunk, **Jecsmen Lujza** (3640g, 57cm). Lujzát három testvére, Botond, Panka és Áron várta nagyon nagy szeretettel. Vele lettünk igazán teljes nagycsalád!



2022. novemberében kezdődött az igazi küzdelmünk, amikor az első lombik-stimulációnkat elvégezték. Két veszteség után, idén augusztus 9-én, végre, karjainkban tarthattuk kislányunkat, **Olíviát**.



Nagy örömmel tudatjuk, hogy **Bakos Alíz**, a Bakos család 3. lánygyermekéként 2024. május 6-án látta meg a napvilágot.



2024. július 30-án megszületett **Almási Vivien** (3200 gr, 50cm). 5 éves bátyja, Gergő már várta, nagyon szereti és vigyáz rá.



A nevem **Papst Ruben István** (3340 gr, 50 cm) és 2024. január 5-én születtem. Én vagyok a 3. fiú ebben a nagycsaládban a 2 bátyus Nolen és Zalán mellett.



Örömmel osztom meg veletek a hírt, hogy 2024. július 17-én megszületett kisunokám: **Pintér Alíz Olívia** (2880gr, 50cm)



A Gyulai Nagycsaládosok Egyesülete szívből köszönti egy nagycsaládos nagymama első unokáját: **Lagzi Áron** 2024. május 10-én született (2850 gr, 49 cm).



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. október 9-én megszületett **Tóth Eszter** (3550 gr, 54 cm). Szülei és testvérei, a 4 éves Kristóf és a 3 éves Zsófia már nagyon várták az érkezését.



2024. január 2-án Mezőtúron megszületett **Madura Máté** (3620 gr, 51 cm), családunk legifjabb tagja. A két nagytesó, Lili és Patrik (14,12) már nagyon várták a kisöcsi érkezését. Így lett teljes a mi nagycsaládunk.



Örömmel értesítünk mindenkit, hogy 2024. szeptember 16-án megszületett második gyermekünk, **Kovács Dominik** (3670gr, 52 cm).