

„Önmaga halott, akiben



# Iskolára készü

**A**zt hinnénk, hogy messze még a szeptemberi iskolakezdés. Holott az előkészületek már most zajlanak. Bizony, már most készülni kell, hiszen márciusban az iskolaérettség vizsgálata kezdődik, áprilisban pedig már a beíratások.

Az iskolakezdés nagy kihívást jelent szülőnek, gyereknek egyaránt. Lázás kutatás előzi meg a szülő részéről, melyik iskolát válassza, melyeknek van jobb híre, hova jár a szomszéd, az ismerős gyereke, melyik van közelebb? Mind-mind fontos és megfontolandó kérdés. A gondosabb szülő annak is utánajár, hogy milyen módszereket tanítják a kis nebulókat olvasni, s hogy az őket tanító pedagógus milyen személyiség. Igen, ez is fontos szempont, hiszen a mostani gyerekek érzéseivel választják ki a tanítókat.

Ugyan a pedagógus szóba beletartozik a tanítás és a nevelés is egyszerre, ám nem is gondolnánk, ez utóbbinak, a léleknek milyen nagy szerepe van ebben a folyamatban. Amikor az óvoda vagy szükség esetén a nevelési tanácsadó iskolaérettséget minősíti a leendő elsőst, vizsgálja, hogy fizikailag megvannak-e a paraméterei, szellemileg elég fejlett-e, de hogy lelkiileg érett-e a gyerek az iskolára, azt nem vizsgálják. Pedig több, későbbi problémát lehetne elkerülni. Az óviban már egyértelműen látszik, hogy melyik gyerek a visszahúzódó, melyik az irányító. Melyik az ellenálló, önmagáért kiálló, sokszor „problémás” gyerek, s melyik az, aki – lehet ugyan, hogy szorongva –, de minden elvárásnak megfelel. Ő a ki nem mondott szó, az elfojtott indulat s a tisztázat-



## „meghal a gyerek!” Szepes Mária

lan helyzet következtében inkább betegségbe menekül, semmint konfliktusba keveredjen.

Ekkor már felmerülhet a kérdés: hogy fogja majd bírni a napi stresszt, tudja-e kezelni a konfliktusokat, lelkiileg elég érett-e az iskolára? S ha nem, akkor mit tegyünk? Tehetünk-e valamit? Sajnos a döntés felelősségét a szülőnek kell viselnie. Ugyanis nincs olyan intézmény, amelyik hivatalosan ezt vizsgálná.

Kár, hogy mostanra a legtöbb helyen megszünt a szoros kapcsolat az óvoda és az iskola között, a bővebb írásos értékelés, a tájékozta-



# lünk

tás. A szülőnek ugyan lehetősége van a kijelölt vagy a választott iskolába ellátogatni, megnézni egy-egy bemutató órát, de egyedül sokszor nehéz döntenie. Főleg azért, mert minden szempontot figyelembe kellene vennie. Amennyiben jó a kapcsolat a szülő és a pedagógus között, együtt érzékelik a lehetőségeket, s hozzák meg a legjobb döntést. Ám nem mindig, kinek a szempontja a döntő! Az esetek nagy többségében két hónapon belül kiderül, hogy a döntés helyes volt-e. A gyerek hogy tudott beilleszkedni az új közösségbe, hogy bírja a megmértetést. Folytathatóknak vagy elkezdődhetnek a hisztik, agressziók, a reggeli gyomorfájások, a gyakori torokgyulladások. Ma már tudjuk, hogy mind ezek felbájló jelek, figyelemfelkeltések a környezet számára.

Ráadásul ez a diszharmonikus életérzés nagymértékben befolyásolja a tanulást. Bármilyen negatív érzés ugyanis megszakítja az összhangot a két agyfélteke között, aminek következménye a dekoncentráció. De ugyanilyen problémát jelent a betétanulásban is. Ha nem pozitív érzés kapcsolódik az egyes betűhöz tartozó előhívó képhez, az agy már nem tudja jól rögzíteni. Ez nyilván olvasási, írási nehézségekben jelentkezik. A sorozatos kudarcoknak pedig előbb-utóbb iskolaundor lesz a vége, ami különféle testi-lelki energia-diszharmoniaiban, magatartás- és szemlélyességzavarokban nyilvánul meg.

Megoldásként kínálkozik az a nagyon egyszerű módszer is, melyet annak idején a Pöttyös Panzi könyvek írója, Szepes Mária alkalmazott egyes óvodákban: megtanítani a gyerekeket már az óvodáskorban – de az iskolásoknak sem késő – befelé figyelni, meditál-

■ Már óvodáskorban meg kell tanítani a gyerekeket befelé figyelni, meditálni, önmaguk képességével tisztában lenni, ápolni a lelkiüket

ni, önmaguk képességével, erejével tisztában

lenni, ápolni a lelkiüket, nehogy elveszsen, tényleg terelődjön a lelketlen világban. Sokakban felvetődhet a kérdés: nem korai ez ilyen kicsi gyereknél, hiszen ezt a felnőttek szokták? Nem! A gyerekeknek mindez jó ideig természetes. Csak ha elvesznek a felnőttek irányította megfelelésben, ha az iskolarendszer eredményorientált sága miatt elveszítik kapcsolatukat igazi önmagukkal, akkor nehéz visszatérni az igazi értékhez.

Pedig milyen sok felesleges küzd elmet, harcot meg lehetne ezzel spórolni! Ennek érdekében pedig minden érintett tehet valamit. Én például, mint a Szepes Mária Fényháza szakmai vezetője azt, hogy a rám bízott feladatot, vagyis Mária néni eszméjét továbbítsam, átadjam.

E program keretén belül az egyik feladat a szülőket, pedagógusokat újra megtanítani gyerekeknek lenni, gyerekeikkel gondolkodni, hogy értsék és segítsék a hozzájuk forduló apróságokat. Mert ahogy Mária néni fogalmazott: „Önmaga halott, akiben meghal a gyerek! Úgy viselkedjenek a gyerekekkel, ahogy szeretnék volna, hogy velük bánjanak! Szeretet, jószág Ezek a szavak, amelyeknek a gyerekekbe bele kell nőnie és meg kell valóstania, mielőtt tovább adná ő is.”

A gyerekek egyrészt Szepes Mária gyermekönyvein keresztül a mese világában könnyebben megismerik önmagukat, s tarthatják meg egyéniségüket. Másrészt további szakemberek segítségével iskolára való felkészítést kapnak egyrészt a lelki érettség, a koncentráció, a mozgáskoordináció terén, valamint egyénre szabott tanulási technikával segítjük fejlődését.

Így a Fényház olyan komplett megoldást ad, ahol a szülők és a pedagógusok bevonásával a gyerekek testi-lelki-szellemi harmóniája valósul meg.

● *Vikset Judit*  
06-20-480-9493  
[www.fenyhaz.hu](http://www.fenyhaz.hu)

### KÉPZÉSEK SZEPES MÁRIA FÉNYHÁZÁBAN

**LÉLEKHÍD – Spirituális képzés Szepes Mária szellemiségének átörökítésével**

- Beavatás létünk legmélyebb titkába
- A világmindenség megvallatása
- Kulcs a feltétel nélküli szeretethez
  - Lélek kapcsolatok
  - Pszichomágia

### A GYERMEKNEVELÉS ÚJ DIMENZIÓJA

**Egyénre szabott programok és képzések Induló gyerekeknek, Szüleiknek és Pedagógusoknak!**

- Lélek egészségnevelés, stressz oldás, egyénre szabott tanulási technikák
- Állapotfelmérés, részkapességek vizsgálat
- Tervezett Szenzomotoros Tréning

[www.fenyhaz.hu](http://www.fenyhaz.hu)  
06-20/480-9493



## **Semmi ördögösség - Terápia a mindennapi gondok megoldására**

Veszprém - Stresszoldás és személyiségfejlesztés. Testi-lelki-szellemi terápiák a lelki problémák okozta szervi panaszokra, megtanulható és otthon folytatható technikák, párkapcsolati gondok kezelése, lelki felkészítés az iskolakezdésre. Mindez a belvárosban nyílt fényházban.

**2010. augusztus. 09. hétfő** | Szerző: Martinovics Tibor

- Igyekszünk a mindennapi életben használható, viszonylag könnyen elsajátítható technikákat megtanítani a különböző problémákra. Nincs ebben semmi ördögös, csupán megmutatjuk, mi mindent lehet megtenni a tudatunk segítségével. Rengeteg gondot okoz például a mindennap megélt stressz, a konkrétan jelentkező gyomor panaszok, fejfájás és fáradékonyságon keresztül a lehangoltságon át egészen a komolyabb pszichés problémákig illetve a párkapcsolati válságig. A társadalom nagy része teljesen védtelen ezekkel szemben.



**Völcsi Judit: - Vannak gyors, szinte azonnal ható megoldások és vannak több kitartást, napi törődést igénylő bonyolultabb, ám mélyrehatóbb technikák. Ezeket megtanítjuk a jelentkezőknek (Fotó: Kőrösparti Beatrix)**

A Fényházban speciális masszázs technikákkal oldjuk a stresszt, vannak gyors, szinte azonnal ható megoldások és persze vannak több kitartást, napi törődést igénylő bonyolultabb, ám

mélyrehatóbb technikák. Ezeket a lehetőségeket megtanítjuk a jelentkezőknek - válaszolta érdeklődésünkre Völcei Judit, a Fényház létrehozója.

A természetgyógyász, kineziológus hozzátette: számos hagyományos és alternatív természetgyógyászati módszert kínálnak, és továbbképzést is tartanak szülőknek, pedagógusoknak s az alternatív gyógymódok iránt érdeklődőknek. Emellett van itt jóga, gerinctorna, különböző mozgásterápiák, meditáció, valamint segítenek a tanulási zavaros gyerekeknek, illetve az úgynevezett sajátos nevelést igénylő tanulóknak és szüleiknek is.

- Sok mindent vizsgálnak, amikor egy gyerek iskolába megy, de épp a lelki érettségére fordítanak a legkevesebb időt, ebből aztán a pedagógusok és főleg a szülők számára lehetnek meglepetések: a gyerek nem várt módon viselkedik, rosszul teljesít, koncentrációs zavarai vannak, kedvetlen vagy éppen agresszív. A gyerek nem találja a helyét, nem tud mit kezdeni az elvárásokkal, az intézményi légkörrel és egyre jedvezőtlenebbül éli meg a saját másságát.

Az oktatási rendszer és a pedagógusok nincsenek felkészülve az átlagtól eltérő gyerekek képzésére, ahogy maguk a szülők is többnyire tanácstalanok. Jelenleg ezek a gyerekek a fejlesztésre szorulókat kasztjába kerülnek. Jön az iskolapszichológus és a nevelési tanácsadó. Felmérnek, besorolnak, véleményt alkotnak, mert jelenleg ez a dolgok törvény által előírt menete. A Fényház igyekszik segíteni ezeken a problémákon - mondta Völcei Judit.

### **Bárki kerülhet önértékelési válságba**

Bárki kerülhet élete során önértékelési válságba, szembesülhet olyan élethelyzettel, ami kisebb-nagyobb pszichés problémákhoz vezethet. Sőt, sok esetben nem is kell valamilyen drámai változásnak történnie, elég a folyamatos munkahelyi stressz vagy konfliktus, a mindennapi élet hozta problémák, az egzisztenciális helyzet fenntartása miatti szorongás és máris jelentkeznek a lelki gondok - ezek egy része a megfelelő ismeretek birtokában kezelhető, hangsúlyozta a Fényház létrehozója.

# Miért agresszív a gyerek? - A szülőknek is meg kell tanulniuk a gyerek feltétel nélküli elfogadását

Miért agresszív a gyerek? Miért problémás az iskolai teljesítménye és a közösségekbe való beilleszkedése? Mit lehet tenni a hiperaktivitással? Mit kezdünk az indigógyerekekkel, egyáltalán mit is jelent ez valójában? Mi a megoldás a szülő-pedagógus-gyerek közti konfliktusokra?

2010. május. 21. péntek | Szerző: Martinovics Tibor

Ezekre a kérdésekre igyekszik választ adni *Völcsei Judit* természetgyógyász, kineziológus, aki a sajátos nevelést igénylő gyerekek, illetve szüleik és pedagógusaik számára indította el Veszprémben a Fényházat.



Völcsei Judit természetgyógyász és kineziológus indította el a Fényházat, hogy segítsen a rászorulóknak (Fotó: Kőrösparti Beatrix)

- Egyre több problémás, az átlagtól eltérő gyermek van, egyes vélekedések szerint a gyerekek közel harmada sajátos nevelést igényelne. Egy amerikai pszichológus elnevezése szerint ők az indigó-gyerekek. Aurájuk alapszínéről kapták az elnevezést, egy magasabb rezgésszámon léteznek, ami így egy kicsit ezoterikus ízű megközelítés, holott nagyon is élő, a mindennapokban tapasztalható jelenségről van szó. Mindannyian tudunk olyan gyerekekről, akik valamilyen területen kimagaslóan jól teljesítenek, korukhoz képest meglepő összefüggésrendszerben gondolkodnak, intelligenciájuk magas, ugyanakkor más területeken problémáik adódnak. Agresszívek, hiperaktívok, koncentrációs, tanulási és magatartászavarai vannak.

- Na, ez így egyszerre túl sok az amúgy is még mindig meglehetősen kötött és sok sebből vérző oktatási rendszernek. Gondolom, vannak és lesznek harcai?

- Vannak és lesznek. De a jelenlegi rendszer nem jó, nagyon sok igazságtalan helyzettel találkozom. Az oktatási rendszer és a pedagógusok nincsenek felkészülve az átlagtól eltérő gyerekek képzésére, ahogy maguk a szülők is többnyire tanácstalanok. Jelenleg ezek a gyerekek a fejlesztésre szoruló kasztyúba kerülnek. Jön az iskolapszichológus és a nevelési tanácsadó. Felmérnek, besorolnak, véleményt alkotnak, mert jelenleg ez a dolgok törvény által előírt menete. Csakhogy eközben számos gyerek és szülő kikéri magának, hogy sem ő, sem a gyereke nem szorul pszichológusra, egyébként is senki ne mondja meg neki, hogyan nevelje a gyerekeit.

**- Ez érthetően egy érzékeny pont a pedagógusnak és a szülőnek egyaránt. Mivel lehet feloldani ezt a zavart?**

- El kell fogadnia minden szereplőnek, hogy itt nem arról van szó, hogy fejleszteni kellene a gyerekeket, mint a csökkent részképességűeknél, hiszen az indigógyerekek rendszerint magas IQ-val rendelkeznek. Ők nem értelmi képességeik miatt nem tudják felvenni az átlaggyerekekkel az ütemet, hanem mert más az értékrendjük, nehezebben fogadják el a hatalomelvűséget, másképp tanulnának, sokszor azért rosszkódnak, mert már rég nem köti le őket az iskolai óra vagy az óvodás foglalkozás.

**- Ez logikusan hangzik, de ezzel szemben a valóság az, hogy egyre gyakoribbak a gyerekpedagógus-szülő közti konfliktusok. Ezeket mi vagy ki oldja meg?**

- Ilyenkor cserélnek pedagógust vagy iskolát a szülők, ami persze semmire sem megoldás. Évekig megy, sokszor óvodáskortól kezdve, ez a reménytelen futam, miközben a gyerek továbbra sem találja a helyét, nem tud mit kezdeni az elvárásokkal, az intézményi légkörrel, és egyre negatívabban éli meg a saját másságát. Pedig épp ez az, amit el kell kerülni. A másság nem bűn, nem egy megváltoztatásra váró hiba, hanem egy adottság, amivel meg kell tanulni együtt élni, magunknak is és a környezetnek is. Ebben igyekszik segíteni a Fényház.

**- Ez egy többszereplős történet, amelyben, ha jól értem, nem is a gyereket kell átnevelni, hanem a szülőt és a pedagógust kell fogadóképessé tenni az átlagtól eltérő képességekre.**

- Pontosan. Nem a gyereket kell megváltoztatni, amire egyébként elég kicsi is az esély, hiszen saját személyiségét kellene megtagadnia. Egyszerűen annál fogva, hogy az indigógyerekek elsősorban a jobb agyféltekéjüket használják és ezáltal érzelmeikkel kommunikálnak, ebben különböznek társaiktól. Náluk más tanítási módszereket kell alkalmazni, meg kell találni azokat a lehetőségeket és ismerni kell azokat a technikákat, amelyekkel a fölös energiájukat le lehet vezetni. A jelenlegi rendszerrel az a baj, hogy megbélyegzi ezeket a gyerekeket, sőt alkalmanként gyógyszeres kezelést is alkalmaznak az úgynevezett hiperaktivitásuk kezelésére. Igen, ez valóban egy többszereplős helyzet, amelyben a nevelőintézménynek és a szülőknak kell változniuk, fejleszteni magukat.

**- Könnyen belátják a szülők, hogy a maguk erejéből nem tudják megoldani a gyerek nevelését?**

- A szülők, elsősorban az anyák, szinte valamennyi esetben érintettek. A saját gyerekkoruk is problémás volt, rossz nevelési mintákat hoztak magukkal, túlzott megfelelési kényszer működik bennük, vagy nem tudtak teljesen leválni anyjukról, döntési helyzetben határozatlanok, önbizalomhiányosak, és mindezt akaratlanul is rátesztálják a gyerekeikre. Sok esetben a szülők szégyellik, hogy problémás a gyerekük, saját kudarcuként élik meg, vagy ellenkezőleg, védekezésépp nem vesznek tudomást róla. Jellemzően a gyereküknek keresnek megoldást, úgy gondolják, az ő viselkedését kell helyes mederbe terelni, holott saját hozzáállásukat, gondolkodásukat, elvárás-rendszerüket kellene megváltoztatni. Tanácsstalanságuk révén aztán idővel konfliktusuk lesz a gyerekükkel. Meg kell tanulniuk a feltétel nélküli elfogadást, egyébként nemcsak az érintett szülőknak, hanem az egész társadalmunknak. Ezek a gyerekek hitem szerint azért vannak itt közöttünk, hogy megtanítsák velünk ezt.

**- A szülők, pedagógusok miért bízzanak a Fényházban?**

- Számos hagyományos és alternatív természetgyógyászati módszert kínálunk mindhárom közegnek megoldásként, azért, hogy a szülő és a pedagógus ne őrldjön fel a hétköznapokban, ne tehetetlenséget érezzen, hanem legyen birtokában azoknak a technikáknak, ismereteknek, amelyekkel kezelni tudja a problémákat. Három hónapos intenzív kurzust tartunk, amelynek van egy távoktatási elméleti része, és vannak beszélgetések, közös terápiák, amelyekre a szülők és a gyerekek közösen jönnek. Elfogadás, bizalom és szeretet, ezek a kulcsszavak. Ki kell egyenlíteni ezeknek a gyerekeknek az önbizalmát. Vannak köztük hatalmaskodók, gyakori az agresszivitás, ezek mind kompenzálások. Segíteni kell nekik helyreállítani és fenntartani a testlélek harmóniáját, lényeges az agyféltekék összehangolása. Alkalmazni kell az egyénre szabott tanulási technikákat, meg kell találni az önértékelésben és az értékrend kialakításában is a középutat. Fontos az energiákkal való helyes bánásmód, a különféle mozgásterápia, a meditáció és a stresszkezelés, ezek állnak a Fényházban tartott foglalkozások középpontjában. Van út ezekhez a gyerekekhez.

**Címkék: völcsei judit, fényház, természetgyógyászat**



Az „új kor” gyermekei  
nem mérhetők a régiek  
mércéivel. Ők egészen  
más céllal jöttek  
a világra,  
és rengeteget  
tanulhatunk tőlük.



AHOL TOVÁBB  
OLVASHAT

- Völcssei Judit:  
Tőle kaptam...
- Lee Carroll – Jan Tober:  
Indigógyerekek I-II.
- Carolina Hehenkamp:  
Indigó tanácsadó
- Dr. Doreen Virtue: Indigó-  
gyerekek nevelése
- Dr. Doreen Virtue:  
Kristálygyerekek
- Előkészületben: Völcssei  
Judit: Mit tegyek,  
ha a gyerekem...

# Hiperaktív? INDIGÓ?

Sajnos sok indigó- és kristálygyerek könnyen megkapja a bélyeget: hiperaktív, tanulási zavaros, kezelhetetlen. Pedig ezek a gyerekek csodálatos feladatot kaptak.

## A fény háza

Völcssei Judit hosszú ideje tudja, hogy érkeznek közénk egészen különleges képességű gyermekek. Kineziológusként és természetgyógyászként a lélek problémáival is foglalkozott, és egyre több hiperaktív, tanulási zavarosnak bélyegzett gyermek érkezett hozzá.

„Pécsett egy diákkommunikációs központban dolgoztam, illetve az egyéni foglalkozásokon kerestek meg a szülők hiperaktív gyerekekkel kapcsolatban – me-

séli Judit. – Egyre inkább ráébredtem, hogy a tanulási zavar csupán okozat, és nekünk az okot kell megtalálnunk.”

Az iskolák nagy részében az ilyen gyerekeket pszichológushoz, nevelési tanácsadóba küldik, és sok esetben gyógyszert kapnak a hiperaktivitásra. SNI, azaz

speciális nevelést igénylő gyerekek – így nevezi őket a szakirodalom. Szepes Mária azonban úgy tartotta, ők „beavatottak az öröklét titkába, csak még nincs rá szavunk”.

„Tudtam, hogy szeretnék megoldást találni, hiszen ezek a gyerekek utat mutatnak. Nem fejlesz-

teni kell őket, hanem más nevelést alkalmazni. Ugyanis sokkalta intelligensebbek a velük egykorú gyerekeknél, csak éppen a régi módszerek náluk nem működnek. Szeretnék felhívni a figyelmünket fontos dolgokra, ezért gondolják róluk sok esetben, hogy hiperaktívak. Kényszerrel

## AZ INDIGÓGYEREKEK

Az indigógyerekek neve onnan ered, hogy aurájuk indigókék színű. Azzal a feladattal érkeztek a világra, hogy előmozdítsák a szükséges változásokat, jobbra tegyék a Földet. Az indigók a 80-as évek második felében érkeztek közénk, de vannak negyven-, ötvenéves indigók is.

- Egyfajta felsőbbégtudattal jönnek, és gyakran úgy is viselkednek. Ezzel sokszor kivívják környezetük, főleg az idősebbek rosszallását.
- Önbizalomnak nincsenek híján. Az első perctől tudják, hogy mit akarnak.

- Mindenre magyarázatot várnak. Az „azért, mert azt mondtam” – típusú mondatok esetükben nem működnek.
- Fontos számukra a kreativitás, nem bírják a rutinszerű feladatokat.
- Ha nem találhatnak magukhoz hasonlókat a közösségben, gyakran kivülálló maradnak.
- Nehezen viselik az iskolai kötöttségeket, szabályokat.
- Temperamentumosak, céljaikért képesek a végsőkig küzdeni.









## A MEGOLDÁSOK ISKOLÁJA

Szepes Mária Fény Háza

Egyszer egy óvónő azzal kereste föl Szepes Máriát, hogy egyre több óvodással kapcsolatban mondanak csődöt jól bevált nevelési módszerei. Az író nő hamarosan könyvekben is olvasható az élénk, érzékeny és intelligens, de nehezen kezelhető és leköthető, úgynevezett indigó gyerekekről, akik nem kis feladattal jöttek a Földre: rá kell ébreszteniük az emberiséget arra, hogy lehet és érdemes más értékek szerint élni.

**E**zek után jelentkezett Szepes Máriánál *Völcssei Judit* kineziológus-természetgyógyász, és elmondta: segíteni akar ezeknek a gyerekeknek, hogy megértsék önmagukat, és meg akarja tanítani szüleiket, tanáraikat arra, hogyan támogassák őket ebben. Az író nő így bátorította: „Édesem, nagyon nehéz feladatot kaptál. De a segítséget is meg fogod kapni hozzá!” Majd megáldotta, kitarást, erőt és bölcsességet kérve feladatához az Égiektől.

Völcssei Judit *Tőle kaptam* címmel könyvet írt másfél éves közös munkájuk-

ról. Az író nővel együtt hozták létre a „Szepes Mária Fény Háza – a megoldások iskolája” intézményt.



A természetgyógyász Pécsen tartott foglalkozásokat hasonló témákban, idén januártól pedig Budapesten, a Természetes Gyógyítás Alapítvány keretein belül indított féléves tanfolyámon – a legkiválóbb szakemberekkel karöltve – próbáltak megoldásokat adni a szülőknek, problémás gyerekeknek és a

pedagógusoknak az eddig megoldhatatlannak vélt konfliktusokra. A megoldások iskolájáról a program szakmai irányítójával beszélgettünk.

– A kezdeményezést azért szeretném megismertetni az emberekkel, mert a jövő nemzedéke szomjazza a szeretetet, amiből sajnos keveset kap. Nehéz a mai fiatalok sorsa, mert sokszor a meg nem értettség falaiba ütköznek, ezért nem csodálkoztunk, hogy milyen társaságba kerülnek, hogy milyen – számunkra érthetetlen – viselkedésmódot választanak. A szülők sincsenek jobb helyzetben: a gyermek megjelenése minden házasságban alapvető változásokat hoz, sokszor negatívan befolyásolva a két ember kapcsolatát. Az új szituációt nem mindenki tudja megfelelően feldolgozni. A férj elhagyotttá érzi magát, mert elterelődik róla a figyelem, a



nőnek pedig már nemcsak a nő és a feleség szerepét kell betöltenie, hanem az anyáét is, és a feladatok növekedésével, a megfelelés hiányában egyre jobban csökken az önbecsülése. És hány nő szenved gyesbetegségben, depresszióban, hány családban mindennaposak a gyerekevelés miatti veszekedések, amelyek gyakran válóokká válnak!

**- Ezért aztán sok anyának egyedül kell öltöztetnie a gyerekét...**

- ...amihez nem kap megfelelő segítséget. Vannak ugyan fórumok, ahol tanácsokat adnak a gyerekeveléshez, de sehol sem hallani a különböző viszonyokról, az egyik vagy másik (vagy mindkét) szülőhöz fűződő kapcsolatokról, a gyerekek az óvodában, majd az iskolában elfoglalt helyéről, a társaihoz való viszonyokról. Arról sem olvashatunk a könyvekben, hogy mikor kell a szülőnek kiállnia a gyerekéért, és mikor nem. A Szepes Mária nevével fémjelzett Fény Háza - ahol fontos hangsúlyt kap az érzelmi háttér, a gyerek viselkedési formája, a konfliktuskezelés és a problémamegoldás - a megoldásokra összpontosít. A feltekinthető kis csoportokban, akár szerepjátás formájában kapnak lehetőséget arra, hogy megtanulják kezelni az addig reménytelennek vélt helyzeteket.

**- Tehát ha jól értem, három célcsoport szerepel az elképzelésekben.**

- Igen, ebben is más ez az iskola: egyszerre szól a szülőknak, a pedagógusoknak és a gyerekeknek. Féléves képzésről van szó, a nyári hónapokban pedig családi napközi várja az érdeklődőket. A gyakorlati képzés során alkalom nyílik arra, hogy különféle oktatókkal - zeneterapeutával, rajzelemzővel, nyelvoktóval - találkozzanak a gyerekek, mind a felnőttek kipróbálhassák magukat különböző helyzetekben. Ezenkívül lehetőség nyílik arra, hogy a gyerekek és a szülők közösen vegyenek részt a konfliktusmegoldó foglalkozásokon - szerepjáték formájában.

**- A problémás gyerekek melyik rétegének szeretnének segíteni?**

- Azoknak, akiknek az energiáját megfelelő mederbe kell terelni, vagyis a hiperaktív, magatartászavaros, de okos gyerekeknek, akikre azt szokták mondani: ami érdeklí őket, azt meg tudják tanulni. A figyelmüket azonban nagyon nehéz lekötni, mivel a mai iskolai rendszer nem az ilyen gyerekek fejlődését szolgálja. A tanulók egyre inkább tiltakoznak az ellen, hogy beszorítsák őket valamilyen sémába, és hogy úgy tanuljanak, ahogyan mások elvár-

ják. Nem tudnak 45 percig figyelni, centráltni, ezért a tanóra utolsó negyedórája általában fegyelmezzéssel telik el.

**- Hogyan működik mindez a nem átlagos gyerekeknel?**

- A hiperaktív és egyéb viselkedészavaros gyerekeknel a jobb agyfélteke a domináns, nincs összehangolva az agyműködésük, ezért az átlagnál sokkal kevesebb ideig tudnak figyelni. Ráadásul megválasztják, hogy melyik felnőttel hogyan bánjanak, kit tartanak közülük jónak, és kit rossznak. Ha azonban egyenrangú félként kezeljük őket, akkor rengeteget lehet haladni velük, kenyérré lehet őket kenni, vagyis szeretettel mindent el lehet velük érni. Nem véletlen, hogy manapság mindenki ezt keresi-kutatja. Az emberek, a világ számára egyre nyilvánvalóbb, hogy minden kérdésre a szeretettel való megközelítés az egyetlen megoldás.

**- Milyen témákat érint a féléves képzés?**

„Az önismeretet nagyon sokféleképpen lehet átadni, de teljesen soha... az ember keresi, keresi... Ma már orvosok, tanárok tanítják - hivatalos tudomány. Milyen csoda megtudni, hogy ki vagyok valójában, honnan jöttem, hová tartok... Kimeríthetetlen, amit tanulnunk kell!”

Szepes Mária

- A gyermeknevelésen belül a szülők választ kapnak arra, hogy problémás gyerekek melyik kategóriába tartozik, és milyen bánásmódot igényel. Az egészségre neveléssel foglalkozó előadásokon bemutatjuk a különféle gyógymódokat, a gyógyszerek kiválthatóságát, valamint azokat a mozgáslehetőségeket, amelyek segítségével levezethető a fölösleges energia. A lelki egészség témája a depresszió, a függőségbe menekülés, az önbizalomhiány, az öntelenség hátterével foglalkozik. A tanulás módszertanán belül az érdeklődők elsajátíthatják az egyénre szabott tanulási technikákat. Célunk, hogy bemutassuk és egymás mellé rendeljük a hagyományos és az alternatív módszereket. Előadónk között van író, orvos, mentálhigiénés pszichológus, pszichiáter, fejlesztő pedagógus, gyógypedagógus, természetgyógyász, parapszichológus, nyelvtanár és -mester.

**- Kérem, adjon némi ízelítőt az iskola tananyagából!**

- A párkapcsolat lélektanával kezdjük, aztán a választásainkról és azok következményeiről beszélgetünk, valamint arról, hogyan lehet felkészülni a szülői szerepre. Megbeszéljük a terhesség alatti félelmek hatását a születendő gyermekre: várnak-e valakit, vagy sem, az újszülöttet fiúnak vagy lánynak várták-e, a szülő képes-e elengedni a vágyott gyermek képét, amikor megérkezik az újszülött - itt kezdődik ugyanis a másság elfogadása! -, vagyis elfogadni a jövevény értékrendjét. Fontos tisztázni, hogyan nevelték a szülőket, azaz milyen a saját minta, a hitrendszer, amit nem szabad továbbvinni, miután megérkezik egy önálló, érző lény, akinek mások az igényei. Tehát a gyerekek érzelmeit kell jobban megismerni, és meg kell tanulni a felelősségvállalást. Meg kell tudni, hogy ki vagyok én mint szülő, mert csak ennek tudatában nevelhetek jól. Előterbe kerülnek az önismeret hagyományos és ezotérikus útjai, ugyanis csak ezek birtokában tudom elfogadni az eltérő viselkedési formát, csak akkor tudom megérteni, hogy a gyerekek miért lóg ki a sorból, csak akkor jutok el oda, hogy megtanulom mindezt kezelni, felkészíteni őt az iskolára - az egyénre szabott oktatási technikákat ismerő oktatók segítségével.

**- Milyen egyéb fontos kérdéseket érintenek az előadások?**

- Azt például, hogy mit tehetünk, ha ütköznek a szülő és a pedagógus vagy a szülő és a gyerek közötti értékrendek, és hogyan lehet ezeket feloldani - vagyis előterbe kerül a segítő kapcsolat pszichológiája, aminek a hátterében megint csak az elfogadás megfelelő értelmezése áll. A gyerek ugyanis érzi, hogy igazán megbecsítják-e a tetteit, vagy büntetést kap, tehát elfogadják-e olyannak, amilyen, vagy sem. Felnőtteknél is könnyen kimondjuk, hogy persze, megbocsátunk, de mindez nem megy szeretet nélkül - más kimondani tudatos szinten, és más megélni az érzést. Szeretet nélkül nincs elfogadás, és nincs megbocsátás. Márpedig ezen múlik, hogy milyen felnőtté neveljük a gyerekeinket. Segítségünkre vannak ebben Szepes Mária gyerekkönyvei is, amelyek visszavezetnek a gyerekkorba, és segítenek rátalálni önmagunkban a bennünk élő gyerekekre - hiszen csak így tudjuk igazán megérteni és elfogadni a saját gyerekeinket!

Józsa





## Terápia

Testünk és lelkünk számára természetes a bennünk és körülöttünk lévő változásokhoz való alkalmazkodás. Kérdés, hogy **megfelelően reagálunk-e**, vagy csupán aggódunk, elnyomjuk negatív érzéseinket, tagadjuk a problémát, tehetetlenek vagyunk, s képtelenek a cselekvésre? Ha sikeresen alkalmazkodunk, akkor életünk izgalmakkal teli kaland lesz, ha nem, akkor könnyen a stressz áldozatává válhatunk.

Sokan a legegyszerűbb stresszkezelő módszerekkel sincsenek tisztában, vagy „nincs idejük” alkalmazni azokat. Másként reagálnak, mint ahogy valójában érznek, pedig nem is a szituáció a mérvadó, hanem sokkal inkább az, **ahogyan megéljük.**

A kineziológia egyik ága, a

# WELLNESS KINEZIOLÓGIA a stressz ellen

**Egyre kevesebb időnk és energiánk jut önmagunkra és szeretteinkre. Közben egyre szaporodnak a napi stressz-hatások, melyekkel igyekszünk felvenni a harcot, s közben észre sem vesszük, hogy egyre kevésbé tudjuk életünket a maga teljességében megélni.**

Wellnes kineziológia különösen **hatékony stresszoldó módszereket** alkalmaz, ezek közül két egyszerű technikát mutatok be a Kedves Olvasóknak.

### Homlok-tarkó tartás

Egyik tenyerünket a tarkóra (a kisagy környékére), a másikat a homlokunkra tesszük. Ezzel közvetlenül **hathatunk idegrendszerünkre**, egyfajta módosult tudatállapotot hozhatunk létre, amely nyugtatóan hat, így érdemes alvászavarok esetén is kipróbálni. Ha 10 percen keresztül ebben a pózban relaxálunk, megakadályozhatjuk, hogy a stressz hatása eljusson sejt-szintre, de hathatunk vele például gyomor-működésünkre is. Tudjuk, hogy **gyomrunk sok fel nem dolgozott érzést raktároz**, így nem ritka gyerek- és felnőttkorban sem, hogy a stressz gyomorfájást, túlzott gyomorsav termelődést vagy hányingert válthat ki.

Ebben a tartásban felidézzük a számunkra negatív helyzetet vagy érzést. Az emberek többsége ugyanis

**képleteltett reakcióval** viszonyul a stressz helyzetekhez, csak jóval később tudja, mit kellett volna tennie vagy mondania. Most az **átalakítás** során viszont megtehetjük mindazt, amire a valóságban nem voltunk képesek. **Kimondhatjuk**, amit nem tudtunk, hogy hogyan éreztük magunkat ebben a helyzetben, mit tettünk volna, ha határozottak, magabiztosak, önbizalommal teltek lettünk volna, kitől mit vártunk - ezzel érzelmi szükségleteinket is meghatároztuk. Addig és úgy alakítjuk a helyzetet, amíg helyre nem áll a **lelki békénk**. Ne feledjük: a **problémák gyökere** mindig a ki nem mondott szó, az elfojtott indulat, a tisztázatlan helyzet!

Míndez nem a valóság elferdítését jelenti, hanem egy esettel kapcsolatos **negatív érzéseink megváltoztatását**. S ez a lényeg! Agyunk nem tud különbséget tenni a valós és az elképzelt dolgok között. Ha egy héten minden napunkat este utólag így **átalakítjuk, megváltozik szokásos reakciónk**, és a jövőben,

hasonló helyzetben már nem a régi beidegződés szerint cselekszünk, hanem úgy, ahogy belső énkünk szükségét látja.

### Érzés-közömbösítés

Felidézzük egy számunkra kellemetlennek tűnő esetet, ami még most is zavar, mert nem tudtuk feldolgozni. Meghatározzuk, hogy **milyen erősségű** ez a negatív érzés egy 0-10-ig terjedő skálán. Részletesen felidézzük az esetet, közben megnyomjuk egy tetszőleges testrészünket, például a karunkat, majd elengedjük - így kötjük **az érzést az érzékeléshez**.

Ezután képzeletben megalkotunk egy olyan helyet, ami kellemes, jó érzést vált ki belőlünk, majd megnyomjuk egy másik testrészünket miközben részletesen felidézzük a képet, majd elengedjük. Ezután visszahozzuk a negatív képet, és egyszerre megnyomjuk mindkét testrészt. Végül a 10-es skálán ismét meghatározzuk, hogyan hat most ránk az eset, mennyire csökkent a negatív érzés. **Ne törekedjünk rögtön a 0-ra**, hiszen ha kell, homlok-tarkó

tartásban még tovább alakíthatjuk az esetet!

Völcssei Judit  
természetgyógyász-kineziológus

**A témával kapcsolatos egyéni kezelésekről és tanfolyamokról info: 06-20 / 555-9157**



# Íme a fitness és a wellness utóda!

Veszprém - Selfness. Íme, egy új módszer, amely a mára komplett üzletággá vált fitness és wellnesst válthatja fel, de legalábbis árnyalja az egészségtudatos élet képét, hiszen a mozgás mellett a lélekkel is törődik, sőt a személyiségünk megismerésére, az érzelmek kezelésére helyezi a hangsúlyt.

2010. február. 28. vasárnap | Szerző: Martinovics Tibor

Egy új remény az egészséges életmód követőinek, egy viszonylag könnyen elsajátítható technika a stressz kezelésére.

- Ma már kevésnek bizonyul az, ha elutazunk egy hosszú hétvégére és végig csinálunk egy wellness programot. Kiderült, mindez csak ideig-óráig segít, amint visszazökkenünk a mindennapokba, minden, ami elől menekülni szerettünk volna, kezdődik előlről. Ahhoz, hogy tudjunk magunkon segíteni, oldani a stressz vagy a kiegész okozta fáradtságot, lehangoltságot, kishitúséget, nem csak a testünkkel kell foglalkoznunk, hanem figyelmet kell szentelnünk a bennünk zajló érzésekre, gondolatokra is.

Ez a selfness. Egyszerű technikák révén megtanít kezelni a munkahelyi konfliktusokat, a szorongásokat, segít helyre tenni az érzelmeinket, megérteni saját magunkat – vélekedik *Völcsei Judit* természetgyógyász, kineziológus.



Völcsei Judit természetgyógyász

A Veszprémben élő szakember szerint a problémák gyökere általában a ki nem mondott szavakhoz, az elfojtott indulatokhoz és a tisztázatlan helyzetekhez köthetők. Mindezek stresszt okoznak, ami pedig testi tüneteket produkál, általános kimerültséget, a test különböző részein jelentkező fájdalomérzetet, gyomorproblémákat, magas vérnyomást. A pszichés tünetek közül gyakori az elégedetlenség, a csökkent munkakedv, a szorongás, az öröm képesség csökkenése.

- Mindent, ami történt velünk, a tudatalattink érzésként tárolja el. Innen erednek az egymás közti kommunikációs zavarok, hiszen adott esetben ugyanarról az eseményről más-más érzelmet raktároztunk el. Nehéz egyedül megoldani a problémákat, mert mi magunk benne vagyunk az adott



érzésben, nem tudjuk kívülről szemlélni magunkat, nincs reális képünk, ezért nem találjuk a megoldást. Cipeljük magunkkal az érzést és nem tudunk mit kezdeni vele. Ha az érzésünket helyére tesszük, akkor máris egyensúlyba kerülünk. Erre a selfness megfelelő technikákat kínál – fogalmaz Völcsesi Judit.

Nem kell bonyolult dolgokra gondolni – teszi hozzá a természetgyógyász. Például, ha egy érzelem túlságosan rabul ejt minket, nem tudunk szabadulni a dühünktől vagy ideges lelkiállapotunktól már az is sokat segít, ha mindezt tudatosítjuk magunkban, meghatározzuk, hogy mit érzünk, felidézünk egy korábbi szituációt, amikor ugyanezt éreztük. Majd átértékeljük, más keretbe helyezzük a történetet és az érzést - ezáltal más lesz a pillanatnyi érzés is, cselekvő és döntésképesebbek leszünk a jelenben – Ha rabul ejt egy érzés, akkor egy csőbe kerülünk, leszűkül a látásmódunk, az érzékelésünk, gondolatvilágunk. Egyszerű technika ilyenkor a kilenc tekintetirány és az agyműködés összhangba hozásán alapuló gyakorlat. Bármilyen triviálisan is hangzik, mindez kimozdítja tudatunkat abból a merevségből, amibe jutott – tette hozzá a kineziológus.

A selfness terápia révén egyebek mellett energiaki egyenlítő, konfliktus- és stresszkezelő technikákat tanulhatunk meg. Fejleszti a problémamegoldó képességet, a koncentráció készséget, általa kontrollálhatók lesznek a gondolatok, segít a negatív gondolatok átforgatásában és erősíti az önbizalmat is.

– Ez tulajdonképpen egy pszichoterápiás kezelésnek is felfogható, csak hogy a kezelést mi magunk végezzük, és a megtanult technikákat szükség esetén bármikor alkalmazhatjuk – mondta végül Völcsesi Judit.

**Címkék: [wellness](#), [fitness](#), [selfness](#), [völcsesi judit](#)**

# A Fényház küldetése

**E**zekkel a szavakkal fogadta Szepes Mária Völcssei Juditot első találkozásukkor. Nincsenek véletlenek, de hogy mi okból kerültek kapcsolatba egymással, Judit még nem sejtette. A megoldásra a találkozásai, az életében előforduló jelentős véletlenek és megfajlásra váró álmai vezették rá. Ezután már „csak” annyi lett a dolga, hogy elkezdje kitaposni azt az ösvényt, ami számára kijelöltetett, bár maga sem sejtette, hogy ez az út ennyire rögzös és szerteágazó, de a feladat nagyszerűsége elég erőt és lelkesedést ad Juditnak, hogy lépésről lépésre teljesítse feladatát.

- A Szepes Mária fényháza most újabb szakaszába érkezett: a magatartás-zavaros, figyelemhiányos, de magas intelligenciával rendelkező gyerekeknél - tehát akiket nem fejleszteni kell - továbbra is az egyénre szabott tanulási technikák, a középút megtalálása az önértékelésben és az értékrend kialakításában, az energiákkal való helyes bánásmód, a különféle mozgásterápia, a meditáció és a stresszkezelés áll a foglalkozás középpontjában. Emellett párhuzamosan a szülők útbaigazítása is legalább olyan fontos része ennek a folyamatnak, mint a gyerekekkel való foglalatosság.

- A pedagógusok és általában az oktatási rendszer hogy áll ehhez a szerteágazó „problémához”?

- Nagy kihívást jelent. Kezdve azzal, hogy át kellene formálni az SNI fogalmát. Ez a sajátos nevelési igényű gyerekek csoportját jelenti, ám ebbe azok a gyerekek tartoznának, akiket csökkent részképességből adódóan fejleszteni kell, akik nem tudják felvenni az ütemet a többi átlaggyerekekkel. De mi van abban az esetben, ha más az értékrendjük, nehezen fogadják el a hatalomelvitelüket, másféleképp tanulnának, sokszor azért rosszkednek, mert már rég nem kötik le az óra anyagai, amilyen

## „Már vártalak, tudtam, hogy jönni fogsz...”

Völcssei Judit kineziológus, természetgyógyász (fenyhaz@gmail.com). Sok más ezoterikus és szellemi szintű gyógymodort tanult meg, hogy szintézisbe hozza a különféle technikákat, és magas szinten alkalmazza azokat.

- Létrehozta a Fényházat. Mi a küldetése? És honnan jött az elnevezés?

- A Fényház különböző alternatív és természetgyógyászati módszerekkel segít helyreállítani és fenntartani a test-lélek egészségét. Így elérhetjük személyiségünk fejlődését és a stresszmentes hétköznapok megélését. Álmodtam egy ragyogóan fénylő épületet láttam, s hozzá a hang: „ez a fényház, neked kell létrehoznod.” Azt mondják, az indigó gyerekek fénymunkások. Azért születtek köztük, hogy elősegítsék a változást, és felnyissák spirituális szemünket, hogy végre általuk önmagunkra találhassunk. Nekik nincs születési programjuk, épp ezért nehezen találják helyüket a világban.

Mindig is a „más” gyerekek és a szüleik találtak meg problémáikkal. Később őket hívták az újkor gyermekeinek, a fény gyerekeinek, indigóknak. Hogy összetett a probléma, s hogy nemcsak őket érinti, az egyre világosabb lett. Több kísérletem volt arra vonatkozóan, hogy lehetne nekik segíteni, kiket, milyen szervezeteiket, intézményeket lehetne bevonnai a munkába, több-kevesebb sikerrel. Az, hogy ez mennyire nem egyszerű, de fontos, nélkülözhetetlen feladat, azt Mária néni is többször hangsúlyozta. Ezért is kaptam áldást tőle, hogy legyen elég erőm a megvalósításához.

- Milyen változásokon ment át a Fényház a létrehozása óta?



- Nem lehet egyszerű feladat sok szülővel megértetni, hogy türelemmel figyeljenek rájuk. Észérvekkkel győzzék meg őket, és ne büntetéssel.

- A napi konfliktushoz a megoldást Mária néni mondata adja: „A felnőtteknek meg kell tanulni ismét gyerekek lenni. Akiben meghal a gyerek, az önmaga halott!” S bizony munkám során is azt tapasztalom, hogy a felnőttkori probléma nagy része a sértett, a nem szeretett, a túlzott elvárásoknak megfelelő, önmagát kifejezni, megélni nem tudó gyerekekből fakad. Mária néniel közösen ezért tartottuk olyan fontosnak az önismeretet, a karakterológiát.

ütemben haladnak, ugyanakkor soha nem látott összefüggésekre jönnek rá, s számos területen kimagasló teljesítményekre képesek? Mit kezdenek velük a pedagógusok? Hogy kezelik őket? Hova küldik őket és a szüleiket? Aztán mit jelent, hogy van az iskolában fejlesztő pedagógus? Magas IQ-val nem kell fejleszteni! Hogy van iskolapszichológus? Számos gyerek és szülő kikéri magának, hogy sem ő, sem a gyereke nem hülye, és senki ne mondja meg neki, hogyan nevelje a gyerekeit. Egyébként sem lehet igazságot tenni a gyerek és a pedagógus közti konfliktusban. Tehát irány a nevelési tanácsadó. Ahol felmérnek, véleményt adnak, besorolnak. Leginkább az SNI-be. Innentől kezdve pedig mindenki köteles a szabályokat betartani. Hiszen ez a dolgok törvény által előírt menete. Hogy közben értékek vesznek el? Hogy a szülő és a pedagógus is sokszor beleőrül tehetetlenségébe, felőrölik a hétköznapokban? Hát nekem ez a nem mindegy! Ezért jött létre a Fényház, ahol számos hagyományos és alternatív módszert kínálunk mindhárom közegnek megoldásként. Tekintve, hogy évközben mindenki eléggé elfoglalt, intenzív nyári kurzusokat is indítunk.

- Honnan meresz erőt mindehhez?!

- Mária néni mondta nekem, hogy „Mindig veled vagyok, és segíték. Most ebben a formában, de ha levetem ezt a ruhát, akkor is veled leszek!” Ezt már a temetése napján megtapasztalhattam, hiszen amikor az urna elé helyeztem fehér virágot, azt kértem: légy az őrangyalom! Majd aznap este egy nagy Jézus-gyertyát égettem, ami angyalalakban égett le. Ez a kép látható a Tőle kaptam, Lelkem útjain Szepes Máriaival c. könyvem borítóján. Nemcsak remélem, de hiszem is, hogy a Fényház megoldást ad mindenkinek, s ezzel teljesítem azt a nem kis feladatot, amit rámt osztottak, s Mária néni is elégedett lesz velem.

● Forgács Renáta