



Ami a szívedet bántja



Kedves Diákunk!

Különleges füzetet tartasz a kezvedben. Iskolatársaid rajzolták képeit, hogy felhívják figyelmedet azokra a nem kívánatos jelenségekre, amelyek befolyásolhatják mindennapjaid közérzetét, lelki és testi egészségét fejlődését. A rossz lelkiállapotot okozó érzelmi elhanyagoltság, a fizikai bántalmazás érhet családotban, iskolában, baráti körödben vagy akár az utcán is. Valószínűleg meg sem fordul a fejedben, hogy segítséget kellene kérned valakitől gondjaid megoldásához. Visszatarthat ebben szégyenérzeted, fenyegetettség, szorosan kötődő érzelmi szálad. Esetleg elég erősnek érzed magad ahhoz, hogy túljuttasd magad sérelmeiden, bánatodon. Az esetek többségében ez sikerülhet is. Elegendő néha ehhez egy baráti beszélgetés, a szülő simogatása, a tanárod biztató tekintete. Új erőre kapva még egyszer nekivághatsz annak, ami eddig nem sikerült neked.

De mi történik azokkal, akik nem elég erősek mindehhez? Ők azok, akik feltétlenül segítségre szorulnak. Ne tartsd magad gyengének, ha te is közéjük tartozol!

A füzetben megtalálod azokat a telefonszámokat, címeiket, ahol szakemberek várják hívásodat és segítő kezekre, értő fülekre találsz a vonal végén vagy a személyes találkozások alkalmával.

Ahhoz, hogy megelőzhessük a problémák elmélyülését, hogy segíthessünk magunkon és társainkon, fel kell ismernünk a jelzéseket, amelyekkel te magad vagy a bajbajutottak értésünkre adják, hogy támaszra szorultok.

Melyek ezek a figyelmeztető jelek?

- Az érdeklődés elvesztése a szokásos tevékenységek iránt,
- az iskolai teljesítmény romlása,
- a tanórákon felmutatott erőfeszítés csökkenése,
- az iskolai rendbontások gyakorisága,
- a társas kapcsolatok elvesztése, befelé fordulás,
- a visszatérő konfliktushelyzetek,
- a félelem, a szorongás, a magányérzet.

Ha a jelek többségét észleled magadon vagy társaidon, ne habozz segítséget kérni!

Csernyánszky Ildikó



Debreczeni Kata

Figyelj és hallgass meg

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg
és Te tanácsot adsz, nem teljesíted a kérésemet.
Ha arra kérlek, hogy hallgasd meg az érzéseim,
és Te elmagyarázod, hogy miért rossz,
hogy úgy érzek, ahogy érzek, akkor rám tiportál.

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,
és te úgy érzed, hogy valamit tenned kell,
hogy a problémám megoldódjon,
bocsáss meg, de én úgy látom, hogy süket füleket találtam.
Nem kértem mást, csak hogy figyelj rám és hallgass meg.
Nem kértem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél.
Nem kértem mást, csak hogy figyelj, és hallgass meg.

Talán ezért használ sok embernek az imádság,
mert Isten csak figyel és hallgat.
A többit ránk bizza.
Tehát Te is, kérlek, figyelj rám, és hallgass meg.
És ha szólni akarsz, várj egy picit.
Akkor majd én is tudok Rád figyelni.

Agnes Beguin



Martzy Réka

Ingrid Sjöstrand: Néha csontvázról álmodok

Néha csontvázról álmodok,
csak elindul felém,
jön közelebb, egyre közelebb.
Nem bírom tovább, visítok
és felébredek.
- Csak álom volt. -
mondja anya.

Mintha sokat segítene,
hogy a szörnyűség itt belül van
és nem ott kívül.



Jóvári Emese

Ingrid Sjöstrand: Gyereknek lenni azért rossz

Gyereknek lenni azért rossz,
mert igazán sehová
nem tartozol...



Pelikán Balázs

Előttem égsz, ha égsz!

Az igazi egyéniség nem sodródik az árral, nem lesz hétköznapi,
nem mocskolódik sárral.
Ha megkínálnak, mersz nemet mondani?
Ha nemet mondasz, úgy leszel valaki!



Kabai Zsófia

Tőled függ, hogy függsz-e tőle!
Rajtad áll, hogy akarsz-e?



Kiss Diána



Tárkányi Damján

Ingrid Sjöstrand: Mikor usziból jövet

Mikor usziból jövet
sorba álltunk a buszmegállónál,
Johan végigfutott mellettünk,
és minden lányra ráhúzott
a nedves fürdőnaciával.
Mindegyikre, csak rám nem.
Monika azt mondta, biztos komál engem.
Nem tudom...
Hátha csak kifelejtett?



Lukács Anna

Ingrid Sjöstrand: Meg ne próbáld!

Meg ne próbáld!
mondja apa,
és nagyon szigorúan néz rám.
És egész testem reszket,
és már úgy érzem, gyáva vagyok,
ha meg nem próbálom.



Kertész Zoltán

Ágai Ágnes: A titkokat az ujjaimnak mondom el

Láttam egy óriást,
nagyobb volt, mint egy törpe, innen tudtam, hogy óriás.
Törpét is láttam, az óriásnak még a térdéig sem ért.
Innen tudtam, hogy törpe.
Ha lekuporodsz mellém:
te vagy az összehajtott óriás.



Maier Melinda



Balajti Zsófia

Ha sötétedni kezd

Mikor egész sötét lesz,
jó lenne behúzódni
otthonomba.

Valaki mondaná: Szervusz.

Hol jártál?

És felelnék: Csak úgy sétáltam.

Ingrid Sjöstrand: A felnőttek furcsák néha

A felnőttek
furcsák néha.

Azt hiszik,
elég összetereelni
két "alkalmas korú" gyereket,
és a két gyerek
automatikusan jó haver lesz...



Bíró Gabriella

Ingrid Sjöstrand: Mamának este nincs ideje

Mamának este nincs ideje a gyerekekre,
és papa, ő is rosszul áll idővel,
és a nővérem,
neki aztán semmi ideje a taknyos kölykökre...



Bognár Rebeka

Ingrid Sjöstrand: Van hozzá közöd?

Van hozzá közöd,
mit csinálok?
És hogy mit gondolok?
Van hozzá közöm,
mit csinálsz?
És hogy mit gondolsz?
Van közünk egymáshoz?
Hozzám, hozzád, mindenkihez,
aki véletlenül épp itt él
épp most,
és akin múlik,
hogy mi lesz a világból?
Van közünk egymáshoz,
talán, igen.

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány
Gyermek és Ifjúsági telefon: 06 1 116-111

Napraforgó Gyermekjóléti Központ és Családsegítő Szolgálat
06 1 403-2122, 403-0001, **Krizishelyzet telefon:** 06 20 251-4278
Cím: 1163 Budapest, Cziráki utca 22

Nevelési Tanácsadó
06 1 405-4211
Cím: 1161 Budapest, Szent Korona utca 75-77

Angyal Mónika
iskolapszichológus (önkéntes)
Rendel. Néri Szent Fülöp Katolikus Általános Iskola (félemeleti iroda)
Szerdánként: 12-16 óráig

Dudás Attila
igazgató, gyermekvédelmi felelős
Néri Szent Fülöp Katolikus általános Iskola
Órakozi szünetekben bármikor felkeresheted.



Büki Nóra

Ágai Ágnes: A titkokat az ujjaimnak mondom el

Csak a csöndet vehetjük tenyerünkre.
A világ háttal van.
Amikor az éjszakát feltöröd, kihullik a reggel.

Címlap: Hegyi Zsuzsanna munkája

Főszerkesztő:
Csernyánszky Ildikó igazgatóhelyettes

Szerkesztők:
Zentai Mária rajztanár
Szalontai Erika
Szombati Roland

Kiadó:
Néri Szent Fülöp Katolikus Általános Iskola Budapest, 2011.

Felelős kiadó:
Dudás Attila igazgató