

B U D A P E S T

05/09/2025

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

„A gyerekeknek nem tökéletes szülőkre, hanem támogató jelenlétre van szükségük” – tippek az iskolakezdéshez

– Interjú Forrai Csengével, gyermek- és ifjúsági klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus jelölttel



**Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Forrai Csengét, rendelőnk pszichológusát kérdeztük arról, milyen pszichológiai nehézségekkel járhat az iskolakezdés – nemcsak az elsősöknek, hanem minden diáknak, aki a nyári szünetből újra visszatér a tanév világába. Szóba került az új közösségekhez való alkalmazkodás, a szülők szerepe és az is, hogy mikor lehet hasznos a pszichológusi segítség.**

**KM:** Az iskolakezdés nemcsak az elsősöknek kihívás: minden gyermeknek újra vissza kell illeszkednie a tanév keretei közé. Miért okozhat ez lelki nehézséget?

**Forrai Csenge:** A nyári szünet a gyermekek számára a szabad játék, a rugalmas napirend és a pihenés időszaka. Az iskolakezdés ezzel szemben hirtelen

váltást jelent: újra megjelennek a kööttségek, a teljesítményelvárások, a szabályrendszer. Ez a váltás sok



gyermekben feszültséget kelt, hiszen alkalmazkodási feladatot ró rájuk. Pszichológiai szempontból minden tanévkezdet egyfajta „újraindulás”: új szabályokhoz, elvárásokhoz, esetleg új pedagógusokhoz és közösségi helyzetekhez kell alkalmazkodni. Ez természetes módon növeli a szorongást, nemcsak a gyermekeknél, hanem a szülőknél is.



**KM:** Mely élethelyzetekben lehet különösen nehéz az iskolakezdés?

**Forrai Csenge:** Az első osztály és az első gimnáziumi év kiemelt fordulópont. Az elsős gyermek hirtelen olyan közegbe kerül, ahol tartósan kell figyelnie, szabályokat betartania, és ahol megjelenik a teljesítménynyomás. Ilyenkor gyakoriak a pszichoszomatikus tünetek – például a reggeli hasfájás, fejfájás. A gimnáziumi kezdés szintén kritikus: új közösségbe kell integrálódni, kortárskapcsolatokat építeni, miközben a serdülőkor identitáskeresése eleve fokozott érzékenységgel jár. Erikson fejlődéelméletében ezek az időszakok az „alkotóképesség és kisebbség”, illetve az „identitás és szerepkonfúzió” szakaszaihoz kapcsolódnak, ami jól

mutatja, hogy a sikeres alkalmazkodás pszichés fejlődési feladat is. Továbbá azok az évfolyamok, melyek akár gimnáziumi, akár egyetemi felvételi előtt állnak különösen terhelt évek lehetnek a gyermekek számára.

**KM:** Milyen jelekből láthatjuk, ha gyermekünknek nehézséget okoz az iskolakezdés?

**Forrai Csenge:** Fontos figyelmeztető jel lehet, ha a gyermek tartósan testi panaszokra hivatkozik (például rendszeres hasfájás, fejfájás), ha reggelente erősen ellenáll az iskolába indulásnak, vagy ha gyakran kiborul. Serdülőknél gyanús lehet a hirtelen visszahúzódás, az ingerlékenység, a közösségi helyzetek kerülése vagy a teljes motiválatlanság. Természetes, hogy mindenkinek vannak nehezebb napjai, de ha ezek a jelenségek huzamosabb ideig fennállnak, az már alkalmazkodási zavarra, szorongásos tünetekre utalhat.

**KM:** Mit tehetnek a szülők, hogy megkönnyítsék a visszaállást a szünet után?

**Forrai Csenge:** Nagyon fontos a fokozatosság. Ha már augusztus végén elkezdjük visszaállítani a rendszeres napirendet – korábbi lefekvés, korai kelés, közös készülődés –, az megkönnyíti az átmenetet. Emellett hasznos, ha a szülő beszélget a gyermekkel arról, mire számíthat, és teret ad a félelmek,



szorongások megfogalmazásának. Az elsősöknél különösen fontos a pozitív megerősítés: ne a teljesítmény legyen a központban, hanem a kíváncsiság és a felfedezés öröme. A gimnazistáknál pedig érdemes hangsúlyozni, hogy a kapcsolatok kialakítása időt igényel, nem szükséges azonnal megtalálni a legjobb barátot. A szülői nyugalom és biztonságérzet érzelmi mintaként szolgál, ami nagyban segíti a gyermeket.

**KM:** Az iskolai bántalmazás, a bullying sajnos sok gyermek mindennapjait érinti. Hogyan jelenhet ez meg az iskolakezdés időszakában?

**Forrai Csenge:** Az új tanév mindig új közösségi helyzeteket teremt, ami a bántalmazás szempontjából is rizikótényező. Új osztályokban gyakran alakulnak ki erőviszonyok, és előfordulhat, hogy valakit kiközösítenek, csúfolnak, vagy akár fizikailag bántalmazznak. Ez különösen sérülékenyvé teszi az elsősöket és a középiskolát kezdő serdülőket, akik még keresik a helyüket. A szülőknek és pedagógusoknak érzékenyen kell figyelniük a jeleket: ha a gyermek hirtelen

nem akar iskolába menni, visszahúzódik, vagy testi tüneteket mutat, az utalhat bullyingra. Fontos hangsúlyozni: a bántalmazás soha nem a gyermek hibája. Hosszú távon súlyos következményekkel – szorongásos zavarokkal, depresszióval, önértékelési problémákkal – járhat, ezért a felnőttek felelőssége a biztonságos közeg megteremtése és a korai beavatkozás.

**KM:** Mikor érdemes pszichológushoz fordulni?

**Forrai Csenge:** Ha a szorongás tartós, és befolyásolja az alvást, étkezést, tanulást, mindenképpen javasolt szakemberhez fordulni. Szintén fontos jel, ha az iskolába járás hosszabb távon küzdelmes, vagy ha a kortárskapcsolatok kialakítása sorozatosan akadályokba ütközik. Az iskolapszichológus ilyenkor jó első lépés lehet, de a pedagógiai szakszolgálat és a családsegítő szolgálat is támogatást nyújt. A magánrendelés gyorsabb hozzáférést biztosíthat, ha erre van lehetőség. Nem érdemes megvárni, amíg a problémák súlyosbodnak – a korai segítség a megelőzés egyik formája.

**KM:** Mi lehet az a legfontosabb üzenet, amit a szülők hazavihetnek ebből a beszélgetésből?

**Forrai Csenge:** Az iskolakezdés minden évben egy újakezdés, amihez idő és türelem szükséges. Természetes, ha a

gyermek teljesítménye hullámzó az első hetekben, és az is, ha a szülő is izgul. A gyerekeknek nem tökéletes, hanem biztonságot adó, támogató szülőkre van szükségük. Ha meghallgatjuk őket, teret adunk az érzéseiknek, észrevesszük a jelzéseiket, azzal nemcsak a tanévkezdést könnyítjük meg, hanem hosszú távon is erősítjük a lelki ellenálló képességüket.

**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Forrai Csenge:** Én is köszönöm, hogy beszélgettünk erről a fontos témáról!



Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina  
Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu  
Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.  
Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>