

B U D A P E S T

08/10/2025

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

“A játék nem csak szórakozás – lehetőség arra, hogy a gyermek megmutassa, mit érez, és hogy mi is közelebb kerüljünk hozzá.”

– Interjú Szabó Lillával, Rendelőnk új gyermekpszichológusával

Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Szabó Lillát, a Kertváros Pszichológiai Rendelő új szakemberét kérdeztük arról, hogyan tudunk szülőként kapcsolódni a gyermekünkkel a játék segítségével.



KM: Miért olyan fontos a játék a gyermekkel?

Szabó Lilla: A játék az egyik legjobb módja annak, hogy közelebb kerüljünk a gyermekünkhöz. Ilyenkor a

gyermek önmaga lehet, kifejezheti az érzéseit, és mi, szülők is jobban megérthetjük, mit él át. A játék nemcsak szórakozás: biztonságos keretet ad, ahol a gyermek megtapasztalhatja az elfogadást, a figyelmet és a szeretetet. Mindemellett fejleszti a problémamegoldó készségeket,

segíti az érzelmi intelligencia kialakulását, és támogatja a kreatív gondolkodást.

KM: Hogyan tudunk igazán kapcsolódni gyermekünkkel a játékon keresztül?

Szabó Lilla: A legfontosabb, hogy jelen



legyünk teljes figyelemmel. Tegyük félre telefont, a munkát, és csak a gyermekekre figyeljünk. Engedjük, hogy ő irányítson, válassza a játékot és a szabályokat, kövessük az ötleteit. Így a gyermek könnyebben kifejezi az érzéseit, és látja, hogy számít, amit csinál. A játék során létrejövő közös élmény erősíti a szülő és a gyermek közötti érzelmi ráhangolódást, és segít a bizalom építésében.

KM: Milyen kapcsolatteremtő értéke van a játéknak?

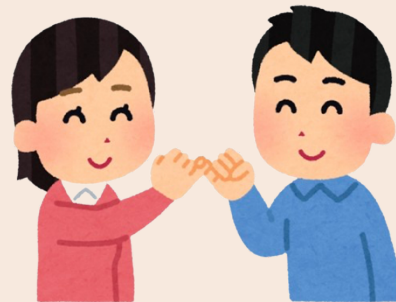
Szabó Lilla: A közös játék lehetővé teszi, hogy együtt töltsünk időt, nevessünk, és közös tevékenységek során kapcsolatot építsünk. A gyermek megtanulja, hogy az érzéseit biztonságosan megoszthatja, és megtapasztalja az elfogadást. Ez a folyamat biztonságos közeget teremt, amelyben a gyermek bátran kísérletezhet és tanulhat a világ működéséről.

KM: Milyen típusú játék segíthet a legjobban a kapcsolódásban?

Szabó Lilla: A szerepjátékok, babázás, autókkal vagy építőkockákkal való játék csodákra képes. Ezekben a gyerek eljátssza a saját élményeit, feldolgozza a félelmeit, örömeit vagy a mindennapi frusztrációit. Közben láthatjuk, mi zajlik a fejében, és fontos, hogy mindig empatikusan reagáljunk.

KM: Hogyan segít a játék, hogy megértsük a gyermek érzéseit, saját világról alkotott képét?

Szabó Lilla: A szerepjátékok, babázás, építőkockázás vagy autókkal való játék során a gyermek eljátssza a mindennapi élményeit, örömeit, félelmeit vagy frusztrációit. Amikor figyelmesen jelen vagyunk és empatikusan reagálunk, betekintést nyerhetünk abba, hogyan látja a világot, milyen érzéseit vannak, és mire van szüksége. Ez segít a szülőnek jobban megérteni a gyermek belső világát.



KM: Hogyan tud a játék segíteni a konfliktusok kezelésében?

Szabó Lilla: A játék lehetőséget ad a feszültség levezetésére. A szabályokhoz való alkalmazkodás, a sorban váltás, a kompromisszumok mind hozzájárulnak a problémamegoldó készségek fejlődéséhez. Ha a gyerek mérges vagy frusztrált, ne ítélkezzünk – inkább beszéljük meg együtt, mi történt, és próbáljunk közösen megoldást keresni.

KM: Mi a szerepe a nevetésnek és a közös élményeknek?

Szabó Lilla: A nevetés és a közös játék élménye erősíti a kötődést, a bizalmat és a biztonságérzetet. A gyermek megtanulja, hogy az érzéseit megoszthatja anélkül, hogy félne, és a szülővel való kapcsolat mélyül.

KM: Van valami konkrét tipp, amit otthon is könnyen be lehet vezetni?

Szabó Lilla: Szánjunk naponta legalább 10-15 percet a közös játékra, amikor csak a gyermekre figyelünk. Hagyjuk, hogy ő válassza a játékot, figyeljünk a reakcióira. Ezek az apró, közös pillanatok a bizalom és a szeretet építőkövei.

KM: Összegzésként mit érdemes szem előtt tartani?

Szabó Lilla: A játék nem csupán móka, hanem kapu a gyermek belső világához. Ha jelen vagyunk, figyelünk és együtt élvezzük a játékot, azzal biztonságos közeget teremtünk gyermekünk számára, és erősítjük a szülő-gyermek kapcsolatot hosszú távon.

KM: Köszönjük a beszélgetést és a hasznos tippeket!



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>

Kedves Szülők és Érdeklődők!

Bár még őszi van, sokan már most elkezdünk lélekben készülni a karácsonyra. Októberi hírlevelünkben ehhez adunk ötleteket és újdonságokat.

☀️ Karácsonyi Érzelemkártya

Már elérhető a különleges, ünnepi kiadású Karácsonyi Érzelemkártya – játékos és szeretetteljes eszköz, amely segít a gyerekeknek megfogalmazni, felismerni és kifejezni az érzéseiket az ünnepi készülődés során. Ideális közös családi beszélgetésekhez vagy ajándéknak is.



👉 **Tanács szülőknek – érzelmi nevelés az ünnepek előtt**

Engedjük, hogy a gyerekek is részesei legyenek az előkészületeknek. Ha bevonjuk őket – például díszek készítésébe, közös főzésbe, vagy akár az ajándékok előkészítésébe –, nemcsak ügyességüket fejlesztjük, hanem az érzelmi biztonságukat is erősítjük.

🎨 **Workshop**

Novembertől indul az eszközökkel kapcsolatos workshopunk, amire az alábbi linken már most is lehet regisztrálni: <https://www.facebook.com/events/2216385032191719>

🎨 **Új kiadványunk**

A nagy sikerű Gondolatnapló után megjelent a legújabb Nyugi napló is, ami egy írásos, rajzos és gyakorlati feladatokat tartalmazó önismereti eszköz, amit 7 éves kortól ajánlunk a gyerekek és fiatalok lelki egyensúly megőrzésének támogatásához.

Ajándék online konzultáció vásárlás mellé

6000 Ft feletti vásárlás esetén egy 15 perces ingyenes pszichológiai konzultációt ajánlunk fel. Ez a beszélgetés kifejezetten az online eszközhasználat vagy a játék közben felmerülő pszichológiai kérdések és nehézségek köré épül, illetve egyéb érzelmi témával kapcsolatos.

A konzultáció igénybevételéhez:

1. Vásárlás után küldjön nekünk egy emailt a szerveztoseg@kertvarosdigi.eu címre, hogy érdeklődik a konzultáció iránt.
2. Utána küldünk Önnek egyeztető e-mailt az időpontfoglaláshoz.

 **Használják ki az őszi estéket közös játéokra, beszélgetésre** – a meghitt ünnepi hangulat már most elkezdődhet.

Sok szeretettel:
a Kertváros Digi és a Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata