

B U D A P E S T

06/02/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja



A nevelési tanácsadás szerepe a mentális jóllétben

– Interjú Lukácsi Csanáddal, rendelőnk gyermekpszichológusával

Kertváros Magazin | Februári számunkban rendelőnk gyermekpszichológusát, Lukácsi Csanádot kérdeztük a nevelési tanácsadás szerepéről, valamint arról, miért fontos már óvodás- és kisiskolás korban foglalkozni a gyermekek mentális jóllétével.

KM: A nevelési tanácsadás sok szülő számára még mindig akkor kerül szóba, amikor már komoly nehézségek jelentkeznek. Miért lenne fontos ennél korábban elkezdeni?

Lukácsi Csanád: A mentális jólléttel való foglalkozás nem a problémáknál kezdődik,

hanem a megelőzésnél. Minél korábban találkozik egy gyermek az érzelmek felismerésével, megnevezésével és elfogadásával, annál természetesebb lesz számára, hogy a lelki állapotával foglalkozni lehet és érdemes. Óvodás- és kisiskolás korban még rendkívül rugalmas az idegrendszer, könnyebben alakulnak ki pozitív attitűdök az önismeret és az érzelmi tudatosság iránt.

KM: Mit jelent pontosan a nevelési tanácsadás ebben az életkorban?

L.Cs.: A nevelési tanácsadás nem „javítást” jelent, hanem támogatást. Egy biztonságos tér, ahol a gyermek és a szülő is segítséget

kap abban, hogy jobban megértsék az adott életkori sajátosságokat, viselkedéseket és érzelmi reakciókat. Sokszor apró elakadásokkal érkezik a családok – dackorszak, szorongás, beilleszkedési nehézség –, amelyek időben felismerve könnyen kezelhetők.



KM: Hogyan hat mindez a gyermek későbbi mentális egészségére?

L.Cs.: Ha egy gyermek már kicsi korban megtapasztalja, hogy az érzéseiről lehet beszélni, hogy a szorongás, a düh vagy a bizonytalanság nem „rossz”, hanem érthető, akkor egy **belső biztonságérzet** alakul ki benne. Ez nagyban hozzájárul ahhoz, hogy később – serdülő- vagy felnőttkorban – bátrabban forduljon segítségért, és ne szégyenként élje meg a lelki nehézségeket.

KM: Miért különösen fontos ez a közoktatás hiányosságainak fényében?

L.Cs.: A jelenlegi közoktatási rendszerben sajnos nagyon kevés hangsúly kerül a mentális jóllétre, az érzelmi nevelésre. A gyerekek megtanulják a tananyagot, de azt ritkán, hogyan kezeljék az érzéseiket, a

belső feszültségeiket vagy a kapcsolati konfliktusaikat. A nevelési tanácsadás ezt a hiányt tudja részben pótolni, egyéni és családi szinten.

KM: Milyen szerepe van ennek a későbbi kamaszkor szempontjából?

L.Cs.: A pubertás időszaka érzelmileg rendkívül intenzív. Megjelennek új, sokszor ijesztő érzések, hangulatingadozások, identitáskérdések. Ha egy kamasz korábban nem tanulta meg, hogy ezekről lehet beszélni, gyakran magára marad velük. Azok a fiatalok viszont, akik már kisgyermekkorban kaptak érzelmi támogatást, könnyebben felismerik: amit éreznek, az nem „furcsa” vagy „hibás”, és van hova fordulni segítségért.

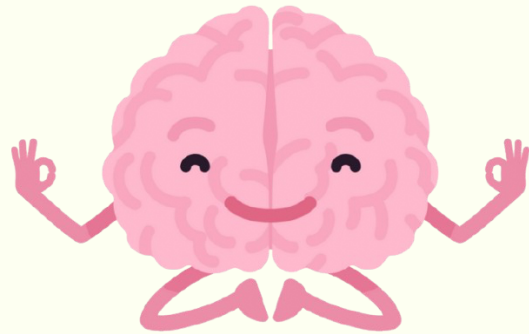
KM: Mit tehetnek a szülők annak érdekében, hogy támogassák gyermekük mentális jóllétét?

L.Cs.: A legfontosabb az elfogadó, nyitott hozzáállás. Ha teret adunk a gyermek érzéseinek, nem bagatellizáljuk őket, és merünk szakemberhez fordulni akkor is, amikor még „csak kérdéseink vannak”, azzal nagyon sokat teszünk a gyermek lelki egészségéért. A nevelési tanácsadás nem kudarc, hanem tudatos, felelős szülői lépés.

KM: Végül: mi az az üzenet, amit legszívesebben minden szülőnek átadnál?

L.Cs.: A mentális jóllét nem luxus, hanem alapvető fontosságú. Minél korábban kezdünk el vele foglalkozni, annál stabilabb érzelmi alapot adunk a gyermekünknek egy olyan világban, ahol egyre nagyobb a lelki terhelés.

KM: Köszönöm a beszélgetést!



KM: Köszönöm a beszélgetést!

© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

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 Olvasónk!

Kiadónk ajánlata Valentin napra:

Ha idén Valentin-napra nem egy gyors ajándékot keresel, hanem valami igazán személyeset, akkor van egy friss újdonságunk!

Bemutatjuk a **SYNC párkapcsolati naplót és kártyát** – egy különleges, közösen használható eszközt pároknak, akik szeretnének újra jobban egymásra hangolódni a mindennapokban. A SYNC segít abban, hogy a beszélgetések ne csak a teendőkről szóljanak, hanem arról is, ami igazán fontos: érzésekről, vágyakról, kapcsolatunk erősségeiről és arról, hogyan lehet még közelebb kerülni egymáshoz – játékosan, könnyedén, mégis mélyen.



✨ **Tökéletes Valentin-napi ajándék**, mert nem csak egy tárgy, hanem közös idő és közös élmény.