

Müncheni Magyar Katolikus Misszió

Családi Lap

A müncheni és München környéki magyar családok lapja

III. évfolyam, 2. szám
2010. július 6.

Nyar van, nyár!



*A tartalomról: A dackorszakról
Irány Magyarország!- családi programajánló
2010 - Fesztiválév*

A szerkesztő előszava

Kedves Olvasóink!

Megérkezett a nyári uborkaszezon. Itt, Budapesten árnyékban is 30°C fölé kúszik a hőmérő higanyszála, így lelassulnak, leegyszerűsödnek a dolgok - a mi nyári kiadványunk is. Sok apró írás helyett csupán két témát dolgozunk fel, de azt hosszasan taglaljuk. Az első írásban dr. Altenähr Adél a pedagógia doktora, foglalta össze gondolatait és tanácsait a dackorszakkal kapcsolatban. Ezután, azoknak szeretnénk útmutatással szolgálni, akik ezen a nyáron, vagy legalább még az idén Magyarországra készülnek, és a családlátogatás mellett időt tudnak szakítani némi igazi kikapcsolódásra is. Remélem, minél többen lesznek olvasóink közül ilyenek. Jómagam mélyen hiszem, hogy nagyon kell ez a másfajta kikapcsolódás is. Akinek kisgyermekai vannak, annak pedig még inkább megfontolandó megfogadni legalább egy-kettőt számtalan programajánlatunk közül. A gyerekek számára sokkal pozitívabb egy olyan Magyarország képe, ahol mindig történik is velük valami, mint ahol nap, nap után egyik rokontól a másikhoz kocsikáznak.

Programmal vagy anélkül, kívánunk mindannyiuknak szép nyarat, jó pihenést, igazi feltöltődést!

Üdvözlettel: *dr. Somorai Márta*

A dackorszakról

Sok szülő fél attól, hogy szófogadó kisgyermek egy napról a másikra megváltozik, s a tagadás és ellenszegülés birtokába kerül. Pedig a dackorszak megjelenése a gyermek fejlődési folyamatában egy teljesen normális jelenség, hozzátartozik és szükséges a személyiség fejlődéséhez. Ebben az időszakban alakul ki a gyerek éntudata, vagyis a saját testéről és belső tulajdonságairól kialakult tudás. Lassan felismeri saját vágyait, szükségleteit és határait is. Könnyebb megértenünk a gyermekünket, és könnyebb átvészelnünk ezt az időszakot, ha egy kicsit többet tudunk a dackorszakról.

A dackorszak gyermektől függően kb. 1,5 éves korban kezdődik, és kb. 3,5 éves korig tart. A dackorszak a gyermek személyiségétől, temperamentumától és a neveléstől függően különböző erősségű és lefolyású lehet. Külső tényezők, mint pl. egy testvér születése, a szülők kapcsolatbeli problémája vagy egy lakóhely változtatás meghosszabbíthatják vagy felerősíthetik a dackorszakot. Ebben a fejlődési szakaszban a gyermek ráébred arra, hogy önálló személyiség, különbség található saját maga és mások között, s hogy önálló akarattal és cselekvési szabadsággal rendelkezik. Ezt az akarata érvényesítésével, s az ereje gyakorlásával próbálja bebizonyítani és gyakorolni. Az „együtt csináljuk”-ból „én akarom egyedül csinálni” és „én is tudom” lesz. Megjelenik az „enyém” kifejezés is, a gyermek elkezd védeni saját játékát másoktól. A gyermekben ebben a korszakban számtalan ellentétes érzés uralkodik, melyre igen nehéz megfelelően reagálnia: folyamatosan konfliktushelyzetbe kerül a hatalom és az engedelmesség, az akarat és a bizonytalanság, a szülői szeretet elvesztésétől való félelem, a kötődés és az anyától való elszakadás között.

Megkülönböztethető egy korai és egy késői dackorszak. A korait a leválasztódás és a felfedezővágy közti konfliktus jellemzi. Vagyis, a gyermek küzd a világ felfedezésére való törekvés és az egyidejűleg fellépő szeretet s közelség iránti szükséglete között. Ilyenkor a gyermek egyedül akar enni, inni, öltözködni, de szüksége van még a szülő segítségére. „Segíts, hogy egyedül csinálhassam!”.

A késői dackorszakot az akarat és a képesség konfliktusa jellemzi. Ebben a korban a gyermekben óriási feszültségek tombolnak, hiszen állandóan korlátokba ütközik. A gyerek fel szeretné fedezni a világot - határok nélkül. A korlátokat egyrészt a legszeretettebb és legfontosabb személyek, a szülők állítják neki, másrészt határt szab a gyermek saját képessége, fejlettsége is. Mindezt nagyon nehéz feldolgoznia egy 2-3 éves gyermeknek, s ez feszültséghez, frusztrációhoz vezet. A feszültség levezetése sokféleképpen történhet, de a leggyakrabban arra irányul, aki a korlátokat állítja, vagyis a szülőre. A frusztráció eredményezhet egyfajta fejlettségbeli visszaesést, azaz regressziót (pl. a szobatiszta gyermek ismét bepisil), de gyakran kiválthat agressziót is. Ha a gyermek nem tud, vagy nem mer a szülő irányába negatív érzéseket, indulatokat kifejezni (pl. túl erős kötődés ill. a szülői szeretet elvesztésétől való félelem esetén, vagy agresszív bánásmódnál), agressziója önmaga ellen fordulhat. Így pl. a hajtépes vagy a saját fej falba/földbe ütögetése egy köztes megoldás: a gyermek bántja önmagát, de bántja vele a szülőt is, mert tudja, hogy a szülő érzelmileg reagál rá.

A gyermek a feszültségre sokszor dacos magatartással reagál. A dacos gyermek ellenszögül a felnőtt kívánságának, vagy éppen a kívánság ellenkezőjét teszi. A dac viharos, rövidzárlatos magatartás, mely akaratlanul, ellenállhatatlan erővel tör elő, s nem jelentkezik önmagában, hanem egyfajta válaszreakció. Számtalan megnyilvánulási formája van a földhözvágódós hisztitől kezdve a széket visszatartásán át, a fej földbe ütögetéséig vagy a hajtépesig. Megmutatkozhat néma dacon át - ilyenkor a gyerek visszahúzódik, nem beszél,

nem eszik, - egészen az erős dühkitörésekig. A dühkitörés egy pánikreakciónak fogható fel, mely során a gyerek szenved a saját megközelíthetlensége miatt. Sajátossága az elutasítás, a környezettel való kontaktus elvesztése – ekkor a gyermek nem lát, nem hall, annyira sír, hogy mást már észre sem vesz. A gyermek ilyenkor nem képes átlátni és kontrollálni a helyzetét, nem érti a világot, mások és saját viselkedését, ki van téve a saját agressziójának. Úgy érzi, hogy a szülői akarat ellene irányul. Magatehetetlennek érzi magát, melytől csak még mérgesebb, még dühösebb lesz. A dühkitörés segít a gyerekeknek az elkeseredettségét elviselni.

Dacot válthatnak ki a gyermek kívánsága ellenére történő intézkedések, sérelmek, a gyermek kívánságának nem teljesítése, nem megszokott reakciók, változások, a gyermek önállóságának, kezdeményező hajlamának, öntudatának sérelme vagy a szabadságának korlátozása. Ezenkívül, oka lehet még a figyelemfelkeltés, függetlenségi törekvés gátlása, frusztráció, féltékenység, biológiai szükséglet hiánya (éhség, szomjúság, fáradtság, álmoság, szeretethiány-, elhanyagoltság érzése), egy igazságtalannak tűnő rendreutasítás vagy a gyermek számára értelmetlennek tűnő tevékenységre készítetés, mint pl. „aludj”, amikor nem is fáradt.

A saját akarral és az azzal összefüggő agresszív érzésekkel és konfliktushelyzetekkel való első tapasztalatok fontos, az életet meghatározó pillanatai a személyiségfejlődésnek. Ezáltal tanulja meg irányítani az akaratát, elviselni a frusztrációt, és megfelelő módon reagálni rá. Az akarata próbálgatása során meg kell tapasztalnia, hogy meddig mehet el, s hol állít korlátokat a környezete. A gyermek biztonságérzetének szüksége van korlátokra, melyeket azonban csak folyamatos próbálgatás során tud megtapasztalni.

Segíthet a gyermekünk megértésében az is, ha átgondoljuk saját gyermekkori tapasztalatainkat, akkori akaratunk, ill. kívánságaink által vezérelt viselkedésünket és a felnőtt reakcióját. Saját tapasztalataink, ugyanis, az, ahogyan minket gyermekként neveltek befolyásolni fogja a saját gyermekeinkkel való bánásmódunkat.

A következő sorokban különböző szakemberek ajánlásait foglaltam össze, melyek a gyermekünk dacosságával szembeni helyes viselkedésünket segíthetik elő:

- Először is, ne szégyelljük, ha gyermekünk mások előtt hisztizik, ez ebben az életszakaszban teljesen természetes jelenség, nem utal sem nevelési hiányosságra, sem a gyermek jellemére!
- Kerüljük a nem-et, fogalmazzunk másként pl. „Nem kapod meg.” helyett jobb, ha úgy fogalmazunk „Majd később megkapod”.
- Mintaadással egybekötött pozitív utasításokat adjunk. „Ne kézzel egyé!” helyett, vegyük kezünkbe a kanalat és mondjuk azt, hogy „Kanállal eszünk, látod, a felnőttek is így esznek”.
- Hagyjunk, ill. adjunk a gyermeknek elegendő szabad teret, szabjunk minél kevesebb korlátot. A családban lévő szabályokat próbáljuk meg a minimumra szűkíteni. Így kevesebb lesz a konfliktushelyzetek száma és a frusztráció is, hiszen a gyermek többször követheti akaratát, gyakrabban teljesülnek vágyai. Mindez erősíti gyermekünk magabiztosságát.
- A tilalmak legyenek logikusak, a gyermek számára érthetőek, értelmesek, és fontos azok konzekvens betartása, ill. betartatása is. Ne feledjük, a szabályok mindenkire vonatkoznak! Ha nem-et mondunk az tilos!
- Beszéljünk a gyermekkel érthetően. Rövid, érthető, a gyermek fejlettségi szintjének megfelelő magyarázatok jobbák, mint a hosszúak. Beszéljünk meg a gyermekkel az elvárásainkat, és azt, amin változtatni szeretnénk.
- Segítsünk a gyermeknek dönteni: lehetőleg kevés, 2-3 választási lehetőséget ajánljunk fel.

Ez segíthet pl. az öltözködésnél.

- Tervezzünk elég időt a különböző tevékenységekre.
- Hagyjunk elegendő időt a gyermeknek, hogy egy változásra fel tudjon készülni. Pl. jelezzük a gyermeknek, hogy 10 perc múlva ebédelni fogunk.
- Kerüljük el a konfliktushelyzeteket. Így pl. az érdekes, vonzó, de nem a gyermeknek való tárgyakat inkább tegyük el, minthogy állandóan megtiltsuk, hogy hozzájuk nyúljon.
- A bevásárlásnál segíthet, ha egy listát írunk, s az alapján vásárolunk, vagyis csak azt vesszük meg, ami a listán szerepel, vagy ha adunk a gyermeknek egy kekszet vagy perccet, mert rágcsálás közben kevésbé kíván meg mást.
- Legyünk mindig kiszámíthatóak, következetesek. Ha ugyanabban a szituációban különbözőképpen viselkedünk: egyszer „igen”, egyszer „nem”, máskor „talán”, az megzavarja a gyereket. Ugyanilyen fontosak az egyforma elvárások a szülőktől.
- Nyugodt pillanatokban vegyük önkébe a gyermeket, öleljük meg, mutassuk ki szeretetünket irányába. Hallgassuk meg figyelmesen, amit közölni szeretne velünk. Dicsérjük sokat, s mutassuk ki örömeinket, ha igyekszik, vagy valamit jól csinál. Figyeljünk a pozitív viselkedésre is (pozitív megerősítés), ne csak a rossznak tulajdonítsunk figyelmet.
- Támogassuk, biztassuk a gyermeket az önállósodás terén. Teremtünk olyan helyzeteket, amikben önálló lehet, ajánljunk fel olyan játékokat, melyben ő irányíthat. Érezze, hogy joga van dönteni, tudja, hogy van olyan, ami az ő akaratán múlik. Jutassuk sikerélményekhez.

Ha mégsem sikerülne elkerülnünk egy-egy dühkitörést, akkor a legfontosabb szabály az, hogy próbáljunk meg higgadtak maradni. Ezenkívül, a következő viselkedési tanácsok segíthetnek dühkitörésnél:

- Kerüljük az erőszakot, testi fenyegetést! A verés saját tehetetlen dühünk levezetése. Agresszió agressziót szül, s a gyermek ezt a viselkedési mintát tanulja meg. Nincs értelme megbüntetni a dacos gyermeket.
- Kerüljük a szülői tekintély általi problémamegoldást, a tekintélyelvűséget.
- Maradjunk higgadtak, a nyugalom megnyugtatója a gyermeket. Ne vegyük személyünk elleni támadásnak a dacot. Próbáljuk meg humorral kezelni a helyzetet.
- Változtassuk meg a helyzetet, emeljük ki a gyermeket a számára kínos helyzetből.
- Tereljük el a gyermek figyelmét, ill. helyettesítsük az óhajtott tárgyat valami elérhetővel.
- Éreztessük a gyermekkel a szeretetünket, közelségünket, s mutassuk ki figyelmünket, ill. érdeklődésünket a személye iránt.
- Maradjunk konzekvensek: ne teljesítsük a gyermek kívánságát, ne kérleljük, mert az csak megerősíti a helytelen dacos magatartását. A hisztire ne reagáljunk. Várakozzunk, míg megnyugszik a gyermek, próbáljuk meg közben beleélni magunkat az ő helyzetébe, érzéseibe. A hiszti elmúltával öleljük át, kérdezzük meg mi volt a baj, beszéljünk vele, éreztessük vele, hogy ránk számíthat, hogy mi így is szeretjük. Érthetően, az ő fejlettségi szintjének megfelelően beszéljünk vele a történekről, a viselkedéséről és az érzéseiről. Mondjuk meg neki, hogy megértjük az érzéseit, de viselkedését ennek ellenére sem fogadjuk el.
- A gyermek gyakori ellenszegülésénél gondoljuk át a lehetséges okokat, helyzeteket, melyekben ez fellép. Ilyenek lehetnek pl. a gyermek fáradékonysága, nyugtalansága testvér születése miatt, óvodába kerülés, túlzottan magas követelmények támasztása vagy, ha több a negatív megerősítés és nem veszik észre az igyekezetét, ill. ha többnyire csak szidalmazták.

Ha a saját viselkedésünk terén következetesek maradunk, akkor a gyermek hamar megtanulja, hogy dacoló viselkedéssel semmit nem érhet el, s megszűnnek az ilyenfajta

reakciók. Ha azonban a dacnak néha engedünk, vagyis megteesszük, amit a gyermek így módon követel, akkor azzal megerősítjük a dacoló viselkedést. Egy-egy helytelen magatartásformáról úgy lehet a gyermeket leszoktatni, hogy türelmesen megtanítjuk neki a negatív érzések, frusztráció, ellenkezés kifejezésének más, helyes formájára. Ebben a mintaadás segít a legjobban. Másrészt, ha érzékeljük, hogy a gyermek nem érzi jól magát egy szituációban, próbáljuk meg megfogalmazni számára, hogy mit érez, mutassuk meg, hogy hogyan lehet nemtetszésünket szavakkal kifejezni. Ezáltal megmutatjuk érzelmeink elfogadható formában történő kifejezését, másrészt éreztetjük a gyermekkel, hogy megértjük és együtt érzünk vele. A gyermek számára sokkal elviselhetőbb, ha a szüleit néha mérgesnek látja, és a szülő az érzelmeit megosztja a gyermekkel, mintha a szülő a gyermektől való elfordulással büntet, ill. fenyegetéssel vagy elfojtott indulattal reagál. Nyugodtan kérjünk bocsánatot a gyermekünkől egy esetleges túlreagálásunk miatt, mert ezáltal láthatja, hogy mi felnőttek sem vagyunk mindig urai tetteinknek.

Dac esetén mérlegelni kell az ellenkezés tárgyának fontosságát. Ha a dac tárgya lényeges, akkor a szülőnek nagyon határozottnak, s következetesnek kell lennie, és el kell érnie, hogy a gyermek megtegye, ami ésszerű és fontos. Ne legyen a szülői harag kemény elutasítás, hanem feloldható érzés. Ha nem olyan lényeges a dacosság téje, szabjunk olyan feltételeket, melyeket a gyermek teljesíteni tud. A játékoság, a humor, az ötletesség segíthet olyan helyzetekben, melyet a gyermek nem szeret pl. zokni húzásnál, ill. öltöztésnél, kézmosásnál, fogmosásnál vagy éppen a pelenkázásnál. Minden tettet akkor értékeljük, amikor megtörténik. Fontos, hogy az esetleges büntetésnél gyermek akarata, önbecsülése ne sérüljön meg, mert ez éngyengeséghez, önállótansághoz, bizonytalansághoz vezet. A büntetés nem lehet ellentéte a szeretetnek! Ha a büntetés a gyermek személyiségét, önbecsülését nem sérti meg, ha a hibázás ténye és a büntetés oka a gyermek által jól érthető, ill. ha a büntetés mértéke arányban áll az elkövetett cselekedettel és azonnali, akkor nem okoz sérülést a gyermek fejlődésében.

A gyermeket meg kell tanítani arra, hogy mit szabad, s mit nem, szüksége van korlátokra, szabályokra, meg kell tanulnia, hogy kívánságai, vágyai sokszor csak késleltetve teljesülhetnek. Mindezek megtanulása könnyebb egy jó szülő-gyermek kapcsolatban, ahol a dacot és esetleges haragot fel tudja oldani a kölcsönös bizalom, szeretet s egymás elfogadása.

Ha néha mégis úgy érezzük, hogy gyermekünkkel kapcsolatosan egy nehéz helyzetet, egy-egy viselkedési problémát nem tudunk egyedül megoldani, akkor nyugodtan kérjük szakember segítségét. Tanácsadás céljából nagy segítségre lehet az internet, ugyanis sok pszichológus, pedagógus ad lehetőséget arra, hogy levélben tegyenek fel kérdéseket, kérjék tanácsát. A következőkben, többek között, összegyűjtöttem néhány olyan internetes címet is, ahol lehetséges ilyenfajta konzultáció.

Források és ajánlások:

Weboldalak, blogok:

Izso Ildikó pszichológus válasza a szülő levelére: <http://www.babanet.hu/szak/ps66.php>,

Dr. Körössy Judit: <http://www.babanet.hu/rendelo.php?group=2071>

Varanka Zoltánné: Dackorszak - Napraforgó Képességfejlesztő Központ,
[www.napraforgoalapitvany.hu/index.php?option=com_content...\(linkhiba\)](http://www.napraforgoalapitvany.hu/index.php?option=com_content...(linkhiba))

Vida Ági pszichológus: Dackorszak, hiszti, reakció 2010,

<http://www.kismamablog.hu/gyermekneveles/dackorszak-hiszti>

Csenki Laura pszichológus a dackorszakot taglalja (videó)

http://www.videoklinika.hu/video/csenki_dackorszak_

Csösz Réka pszichológus, <http://babafalva/a-dackorszak-avagy-a-gyermekkori-hiszti/>

http://gyermeklektan.lap.hu/agresszio_dac/15210782

http://ovisvilag.blog.hu/2009/11/18/kotelezo_e_a_hiszt_i_a_dackorszakban#more1531326

http://ovisvilag.blog.hu/2009/02/27/hogyan_kezeljuk_a_hisztit_4

http://ovisvilag.blog.hu/2009/02/25/a_dacmagataras_metzger_fele_ismertetojelei#more964793

http://ovisvilag.blog.hu/2009/02/23/miert_hisztis_a_gyerekek#more960263

Mouchtar Lucia pszichológus: Dackorszak: én akarom, én tudom, 2006,

www.vital.hu/themes/psych/dackorszak.htm

www.mimi.hu/gyermek/dackorszak.html – összefoglaló a dackorszakkal kapcsolatos cikkekről

www.femina.hu/baba/praktikak_dackorszak_idejen/hu – egy gyakorló apuka érdekes tippjei

Dr. med. Andrea Schmelz : Trotzanfall: Wie viel Nein darf sein? <http://www.eltern-wissen.com/trotzphase.html?np=1>

www.eltern-wissen.com/trotzphase.html?np=1

Die Trotzphase, <http://www.kinderaerzte-im-netz.de/bvjk/contentkin/show.php3?id=234&nodeid=64>

Trotzalter, https://www.elternimnetz.de/cms/paracms.php?site_id=5&page_id=65

Hofferer, Manfred: Wenn Kinder trotzen. Hilfe, das Ich meines Kindes erwacht!. Das Online-Familienhandbuch. 2005

http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_485.html

E-mail-en át történő konzultáció:

pszichotanacs@freemail.hu

www.pszichologia.mlap.hu

Schwanner Zita gyermekpszichológus: A dackorszak és a hiszti, 2006, - levelezés

<http://origo.hu/szakertok/20060509dackorszak.html>

Könyvek:

Andrea Bischoff/Hans Bernwanger: Die Eltern-schule. Kinder fürs Leben stark machen. Piper 2010

Remo H. Largo: Babyjahre: Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, 2003 Piper

Melinda Blau – Tracy Hogg: A suttagó titkai I. - a csecsemő gondozása és nevelése, A suttagó titkai

II. - a kisgyermek nevelése, A suttagó mindent megold - alvásról, evésről, viselkedésről és sok minden másról kezdő és haladó szülőknek, Európa Könyvkiadó 2009

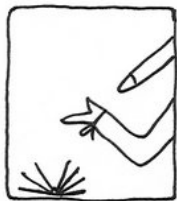
Mérei Ferenc-V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan, Medicina Könyvkiadó 2006

Ranschburg Jenő: Szülők könyve: A fogantatástól az iskolakezdésig, Saxum Kiadó 2009

Ranschburg Jenő: Gyerekségek, Móra 2010

Ranschburg Jenő: Kis gyerek... kis gond? Óvodáskor, Saxum Kiadó 2010

Vekerdy Tamás: Kicsikről nagyoknak: A kisgyerekkor, Park Könyvkiadó 2008



Programajánló - ezúttal csupa magyarországi programmal

2010. április 1-jén a Pécsi Európai Kulturális Év keretében megnyitotta kapuit **Bikal** faluban a **Reneszánsz Élménybirtok**. (Bikal Kaposvártól 50km-re, keletre található). Lánnyal (Emma, 6 éves) az elsők között "tesztelhetjük" ezt a látványosságot. Már a birtok honlapja is nagyon igényes benyomást keltett (www.elmenybirtok.hu). Mi a húsvét utáni héten mentünk hétköznap, amikor úgymond "kevesebb" a program. Ennek ellenére non-stop szórakoztattak bennünket a középkori ruhába

öltözött (és nagyon kedves) színművészek mindenféle vásári, toborzó, vidám jelenettel, zenével és tánccal. Az élménybirtok egy dombra épült, a tervezők minden részletre gondoltak, így tényleg a középkorban éreztük magunkat. A program korhű színhelyeken zajlik (óváros, középkori falu, vártorony, lovagi küzdőtér, madaras színpad, reneszánsz palota, illetve egyszerűen az utcákon a "nép" bevonásával). A műsorok közötti szusszanásnyi időben meg lehet ebédelni a csárdában, továbbá meg lehet tekinteni az apródképzőt, a jósdat, a pékséget, a bőrdíszművest, a gyertyaöntőt, a kovácsot, a szabót, a mézeskalács készítő stb. Ezek mind "élőben" működő műhelyek. Kisebb gyerekek öröme van madárroptetés és állatsimogató is. Mi fél napra terveztük a látogatást, de Emma kérésére egész nap maradtunk - és megérte. Igazságos Mátyás királyunk ugyanis csak a lovagi tornán röviddel zárás előtt fedte fel kilétét és kiderült, hogy álruhában már egész nap

köztünk járt! Akinek kedve van, részt vehet a lovagteremben egy lovagi vacsorán is. Néhány tipp: Jó időben érdemes menni, mert a szabadtéri programok eső esetén elmaradhatnak. Aki a nyári csúcsszezonban biztosra akar menni, az indulás előtt telefonon tetesse félre a jegyeket, mert a látogatók számát napi ezer főre korlátozzák (hétfőn zárva). A szerencsések a fent említett honlapon belépőket is nyerhetnek. Aki pedig járhatja a birtok hírlevelét, az étkezési utalványokat is letölthet onnan. Én utólag is szívesen olvasgatom egyébként a honlapot, ahol napról napra sok érdekeset lehet megtudni a középkori hagyományokról, illetve a birtok kulturális célkitűzéseiről. *Sári Tereza*

A veszprémi állatkertről

Veszprémben, a festői fekvésű Fejes völgyben található az 1958-ban alapított Kittenberger Kálmán Növény- és Vadaspark. A 13 hektáros terület, ahol közel 130 állatfaj látogatható meg, még kisebb gyerekekkel is jól bejárható. Az állatkert 2 részből áll, ami azt jelenti, hogy az első park végén ki kell menni egy kapun, át kell menni egy utcán és egy újabb bejáratnál újból be kell mutatni a már megvett és egyszer lekezelt jegyeket. De megéri, mert ott lesznek az orrszarvúk és a majmok, és persze a simogatók rész is, ahol a kecskéket kézből lehet etetni és simogatni.

Nyáron minden nap 9-18h-ig tart nyitva, árak: felnőtt 1490Ft; 3-18 évesek: 990Ft; családi jegy (2 felnőtt + 1 gyerek) 3750Ft. Érdemes megjegyezni, hogy itt szerveznek táborokat is gyerekek számára – zoo tábor és pónis tábor van idén nyárra kitűzve. Akit érdekel, az még a www.veszpremzoo.hu oldalon talál hozzá részleteket, vagy a 0036-88-566140-as telefonszámon érdeklődhet. Mi tavaly nyáron egy napot töltöttünk a veszprémi állatkeremben 2-5 éves gyerekekkel, és a nap végén is alig lehetett őket onnan hazavinni. *Horváth Bea*

Balatoni nyár 2010

Amennyiben úgy döntünk (nagyon helyesen), hogy az idei nyáron eltöltünk, pihenünk, leugrunk vagy felugrunk néhány napra a Magyar Tengerhez, érdemes kicsit utána járnunk mit, hol és merre találunk. Először is érdemes kitalálni, milyen nyaralást is szeretnénk. Jó szívvel ajánlom a különböző fesztiválokat (sör, bor és popzenei), koncerteket, kulturális találkozót, ezekről bővebben az interneten találok infót (Balaton Sound, Művészetek Völgye). Fürdés szempontjából az északi partot javaslom, ahol a víz hamar (vagy legalábbis hamarabb) mélyül, de sportot kedvelő társaimnak is lesz mivel eltölteni az idejüket.

Balatonról lévén szó, jöjjenek elsőként a vízi sportok. Vonyarcvashegyen (északi part) és Siófokon (déli part) is működik évek óta vízisí és wake board pálya. Ha még soha nem próbáltad sem gond, mert néhány kör után állítólag már biztos sikerélmény (én biztos, hogy ki nem próbálok). Szörfözni a leginkább a déli parton szoktak, aminek előnye, hogy sekély a víz a belsőbb részeken is, ezért kevésbé megerőltető újra és újra felmászni a deszkára, és a vitorlát felhúzni, másrészt az uralkodó szél az északi, ami ha fúj, akkor folyamatosan fúj (a déli pöfökben). Szörfdeszkát bérelhetsz, a legjobb áron jó felszerelést pl. a vonyarcvashegyi strandon. Horgászni szinte bárhol lehet, ha van érvényes horgászjegyed (ezt bármelyik horgász vagy sportboltban megveheted). Horgászni lehet a partról, stégről, mólóról vagy csónakból. Csónakot kis elektromos motorral a legtöbb kikötőben lehet bérelni (az alsógyenesi csónakkikötőben Gyula bácsinál tuti, grátis sört ad hozzá), különösebb vízi jártasság nem szükséges hozzá, adott esetben előny, ha tudtok úszni. A csónakhoz a kötelező felszerelést nem ajánlott a parton hagyni (vízirendőrségnek min. 10000 Ft bevétel). Ha az elektromos kishajó kevés neked, akkor evezhetsz is, szerveznek kajak- és kenutúrákat a tavon és a környező beömlő csatornákon is, ami nagyon érdekes és szép környezetet mutat. A vitorlázás már egy másik kategória a csónak után. Lehetőség van túra

vitorlások napi bérlésére, ha van vitorlás jogsid. Ha nincs, akkor kapitánnyal is bérelhetsz hajót. Ezt kicsit korábban érdemes lebeszélni a kikötőben, mint a csónakot Gyula bácsival.

És most jöjjenek a gyerekesek. A déli parton a víz csak nagyon lassan mélyül, gyakorlatilag 100-150 méter után is még mindig csak derékig ér. Sokan épp ezért választják ezt a partszakaszt. Az utóbbi években mindkét parton, de Keszthelyen, Gyenesdiáson és Vonyarcvashegyen egész biztos, kialakítottak gyerekbarát strandokat. Ez annyit tesz, hogy van homokos partszakasz, pancsoló, medence és szebbnél szebb játszóterek. A gyenesdiási strandon animátorok egész napos gyerekprogramokat tartanak és gyermekfelügyeletet is vállalnak, míg apa sörözik, anya olvas.

Ha rossz az idő, maradnak a múzeumok. Nem gond. Ott van pl. a balatonedericsi Afrika Múzeum, a keszthelyi Baba Múzeum és Panoptikum, a Balaton Múzeum, a Festetics Kastély, a Csillagvár, a Sümegi vár, a tapolcai tavas barlang. Ez csak néhány azokból, amiket ismerek, és a gyerekeknek is nagyon fog tetszeni.

A hajókirándulást szintén hűvösebb időben ajánlom, a gyerekek imádják, a szülők megsüketülnek a dízelmotor bömbölésétől, de ez nem érdekes. Keresztül-kasul járnak a tavon hajók, elsőre érdemes egy rövidebb távot pl. Balatonmária-Badacsony kipróbálni és nem elfelejteni, hogy a badacsonyi szőlődombról és pincékből vissza is kell majd hajóznunk. :) Jó program, ha nincs kánikula a balatonfűzfői boppálya is. Ezenkívül, lehet még a Balatonnál kulturálódni, lovagolni, quad túrán részt venni, körbe is lehet biciklizni, kirándulni, és újabban lehet golfozni is. Vagyis, óriási a kínálat, mindenkinek ad valamit, a leginkább, remélem, Élményt. *Virág Dániel*

Fesztiválsajnáló (A melegen ajánlott www.itthon.hu weboldal alapján)

Július

Szegedi Szabadtéri Játékok

máj. 22. – aug. 22., Szeged
www.szegediszabadteri.hu

Zalai Nyári Színházi Fesztivál

jún. 10. – aug. 20., Egervár
www.zalainyariszinhazak.hu

Budapesti Nyári Fesztivál

jún. 10. – aug. 31., Bp.
www.szabadter.hu

PÉCSI Szabadtéri Játékok

jún. 12. – aug. 10., Pécs
www.pecs2010.hu

Gyulai Várszínház

Ősszművészeti Fesztivál
júl. 2. – aug. 15., Gyula
www.gyulaivarszinhaz.hu

Magyar Fúvószenei Nagydíj, Nemzetközi Zenei Verseny és Fesztivál

Júl. 4-10., Pécs
www.pecs2010.hu

“Szárnyas Sárkány Hete”

18. Nemzetközi Utcaszínházi Fesztivál

júl. 9-11., Nyírbátor
www.szarnyas-sarkany.hu

Tízforrás Fesztivál

júl. 9-18., Hegykő/Fertőhomok /Hidegség/Sarród
www.tizforras.hu

Jazz és Bor Fesztiválja

júl. 15-18., Balatonboglár
www.balatonboglar.hu

Theater Fesztivál

júl. 16-25., Szeged
www.theater.hu

Nemzeti Filharmonikusok

Beethoven estje

júl. 17., 24., 31., Martonvásár
www.filharmonikusok.hu

Gömör-Tornai Fesztivál

Júl. 22. – aug. 1., Aggtelek és környéke
www.aggtelek.hu

Művészetek Völgye

Júl. 23. – aug. 1., Balaton-felv.
www.kapolcs.hu

Veszprémi Ünnepi Játékok

júl. 28. – aug. 1., Veszprém
www.veszpremfest.hu

XX. Végvári Esték

Júl. 30.- aug. 1., Gyula
www.vegvariestek.hu

Bartók Béla Nemzetközi Kórusverseny

és Folklorfesztivál
júl. 28. – aug. 1., Debrecen
www.bbcc.hu

A költészet napjától a

Ferenc-napi búcsúig

és a 16. Ferencvárosi

Fesztivál, Kultucca

2010 nyár, Budapest
www.kultucca.hu

Baltoni Nyár 2010

2010 nyár, Tihany
www.tihany.hu

Veszprémi Nyári Fesztivál

2010 nyár, Veszprém
www.vmkveszprem.hu

Eszterháza 2010 - nyári

rendezvénysorozat
Fertődön és Fertőrákoson

2010 nyár, Fertőd, Fertőrákos
www.nemzetimuemlek.hu

Szentendrei Nyár és

Teátrum

2010 nyár, Szentendre
www.szentendrepogram.hu

Zsámbéki Színházi és Művészeti Bázis Fesztivál

2010 nyár, Zsámbék
www.zsambekinyarisinhaz.hu
Esztergomi Összművészeti Fesztivál

2010 nyár, Esztergom
www.esztergomkultura.hu

Visegrádi Nemzetközi Palotajátékok

július 9-11., Visegrád
www.palotajatekok.hu

Nemzetközi Cirkuszs és Utcaszínházi Fesztivál

július 9-25., Pécs
www.pecs2010.hu

Veszprémi Utczene Fesztivál

július 14-18., Veszprém
www.utcazene.hu

Vaskakas Ünnepi Játékok

július 15-18., Győr
www.gyor.hu

Történelmi Vigasságok - Középkori Piacér, Végvári Vigasságok

Júl. 15-25., Eger www.egrivar.hu

Váci Világi Vigalom

július 23-25., Vác
www.vacivigalom.hu

Tézerének és Táncházak a belvárosban

Jún. 6. – aug. 29., Pécs
www.pecs2010.hu

XV. Jászberényi Nyár - Vigadalmi Napok

Jún. 10. – aug. 20. Jászberény
www.jaszberenyinyar.hu

XV. Szoboszlói Folkhétvége

július 23-25.
Hajdúszoboszló
www.hajduszosoboszló.hu

XV. Nógrádi Nemzetközi Folklor és Gasztronómiai Fesztivál

Júl. 28. – aug. 1., Salgó-tarján és környéke
www.salgotarjan.hu

Coke Club

június – augusztus, Siófok
www.cokeclub.hu

X. Jubileumi Rockmaraton

július 5-11., Pécs
www.rockmaraton.hu

Balaton Sound

július 8-11., Zamárdi
www.sziget.hu

V. Délibábfutás

július 10., Hortobágy
www.futanet.hu

11. Hegyalja Fesztivál

Júl. 14-18., Tokaj-Rakamaz
www.hegyaljafestival.hu

Hopplá Könnyűzenei Fesztivál

július 17., Szentgotthárd
www.pannonkapu.hu

Birkózó Junior VB

Júl. 20-25., Budapest
www.birkozosozov.hu

Balaton-átúszás

júl. 24., Révfülöp - Balatonboglár
www.balaton-atuszas.hu

Pécsi Nemzetközi Kultúrhét

Júl. 24. – aug. 1., Pécs,
www.icwip.hu

XII. Nemzetközi Motoros Hét

Júl. 27. – aug. 1., Sirok
www.sirok.hu

Hajómodell VB

Júl. 27. - aug. 8., Gyopárosfürdő
www.tourinform.hu

Forma 1

Júl. 30. – aug. 1., Budapest
www.hungaroring.hu

Campus Fesztivál

július, Debrecen
www.campusfesztival.hu

Lovas Napok

július, Szilvásvárad
www.menesgazdasag.hu

XLII. Nemzetközi Tisza Túra

július végétől, Tisza
www.tirpakturista.hu

július 9., Tiszafüred
www.tiszafured.hu

Bajai Halfőző Fesztivál

július 9-11., Baja
www.bajaihalfozofesztival.hu

XIV. Egri Bikavér Ünnepe Szent Donát Napján

július 9-11., Eger, Dobó tér
www.egribikaverunnep.hu

Nemzetközi Diófesztivál

július 31., Milota
www.milota.hu

Augusztus

Ördögkatlan - Bárka-Baranya Összművészeti Fesztivál

augusztus 4-8., Baranya
www.ordogkatlan.hu

Stefánia Fesztivál

augusztus 5-8., Siófok
www.kulturkozpont-siofok.hu

Barokk Kastélynapok

augusztus 8-9., Gödöllő
www.kiralyikastely.hu

Barokk Varázsa

augusztus 13-15., Győr
www.barokk.hu

Hétrétország

augusztus 13-22., Őrség
www.hetretorszag.hu

44. Nyírbátori Zenei Napok

augusztus 13-22., Nyírbátor
www.nyirbatorizeneinapok.hu

Zempléni Fesztivál

augusztus 13-22., Sárospatak,
Sátoraljaújhely, Tokaj, ...

www.zempenfesztival.hu

XIX. Nagykunsági Kulturális Napok

augusztus 20-22., Karcag
www.karcag.hu

VIDOR Fesztivál

Aug. 27. – szept. 4.,
Nyíregyháza

www.vidorfest.hu

Félhold és Telihold –

Kőszegi Ostromnapok

Aug. 6-30., Kőszeg
www.koszeg.hu

Hungarikum Fesztivál

augusztus 12-15., Szeged
www.hungarikum-fesztival.hu

Sümegei Végvári Napok

augusztus 14-15., Sümeg
www.sumegvar.hu

Debreceni Virágkarnevál

augusztus 15-20., Debrecen
www.fonixinfo.hu

Magyarok a Bauhausban

Aug. 15. – okt. 15., Pécs
www.pecs2010.hu

Hírös Hét Fesztivál

Aug. 16-22., Kecskemét
www.hiroshetfesztival.hu

Savaria Történelmi Karnevál

Aug. 20-22., Szombathely
www.savariakarneval.hu

XX. Csángó Fesztivál

Aug. 5-8., Jászberény
www.csangofesztival.hu

Matyóföldi Folklorfesztivál

Aug. 6-8., Mezőkövesd
www.mezokovesd.hu

X. Gyöngy Nemzetközi Folklorfesztivál

Aug. 7-13., Gyöngyös
www.gyongyfesztival.hu

Summerfest Nemzetközi Folklorfesztivál

és Népművészeti Vásár
aug. 12-22., Ráckeve,
Százhalombatta, Tököl
www.summerfest.hu

“Minden magyarok” XVI.

Nemzetközi Néptáncfesztivál

augusztus 13-15., Gyula
www.muvhazgyula.hu

XV. Királyi Napok Nemzetközi Néptáncfesztivál

Aug. 15-20., Szehervár
www.kiralyinapok.hu

Nemzetközi Folklornapok

Aug. 16-20., Sárvár
www.sarvar.hu

Mesterségek Ünnepe

Aug. 19-22., Budapest
www.nesz.hu

Hortobágyi Hídivásár

Aug. 20-22., Hortobágy
www.hortobagy.hu

BORMUSTRA

és Agraria Nemzetközi Néptáncfalalkozó

augusztus 20-22., Eger
www.egrborut.hu

Triatlon Világkupa Júl.31.– aug.8.,

Tiszaújváros
www.tvkmalitriatlon.hu

Úszó Európa-bajnokság

augusztus 4-15., Budapest
www.musz.hu

Sziget Fesztivál

Aug. 11-16., Budapest
www.sziget.hu

Red Bull Air Race

augusztus 20., Budapest
www.redbullairrace.com

Szegedi Ifjúsági Napok

augusztus 25-29., Szeged
www.szin.org

Halasnapok

Királyi Szakácsok Viadala

Aug. 5-7., Nagyszakácsi
www.kiralyiszakacsok.hu

Debreceni Borkarnevál

augusztus 6-8., Debrecen
www.fonixinfo.hu

Balatonfüredi Borhetek

Aug. 7-29., Balatonfüred
www.balatonfured.info.hu

12. Szatmári Fesztivál

Aug. 13-30., Szatmár
www.szatmarcseke.hu

Boglári Szüreti Fesztivál

Aug. 19-22., Balatonboglár
www.balatonboglár.hu

Balatonalmádi

Pálinkafesztivál

Aug. 26-29., Balatonalmádi
www.balatonalmadi.hu

HÍR-es Éznapok

augusztus, Budapest
www.amc.hu

Szeptember

VIDOR Fesztivál

aug.27.–szept.4., Nyíregyháza
www.vidorfest.hu

Zsidó Nyári Fesztivál

aug. 29. – szept. 5., Budapest
www.zsidonyarifesztival.hu

Debreceni Jazznapok

szeptember 1-5., Debrecen
www.fonixinfo.hu

Arc Plakát kiállítás

szeptember 2-21., Budapest
www.arcmagazin.hu

IMPROVISATIO-CREATIO-

Nemzetközi Szimpózium

Liszt Ferenc emlékére

szeptember 5-12., Pécs
www.pecs2010.hu

Cinefest - Fiatal Filmesek

Nemzetközi Fesztiválja
szeptember 10-19., Miskolc
www.cinefest.hu

Öt Templom Fesztivál

Szept. 16-20., Győr - Újváros
www.karzat.hu

Kulturális Örökség Napjai

Szept. 18-19., országsszerte
www.oroksegnapok.hu

Romantikus Reformkor

Szept. 24-26., Balatonfüred
www.balatonfured.info.hu

IV. Bortal Világfesztivál

szeptember 24-26., Pécs
www.winesongfestival.hu

Haydn Fesztivál

szeptember, Fertőd
www.haydn-eszterhaza.hu

VIII. Etyeki Kezes-lábos Fesztivál

szeptember 25-26., Etyek
www.kezes-labos.hu

Huszárkavalkád -

**megelevenedik a pákozdi-
sukorói csata**

szeptember 26., Pákozdi
www.pakozdturizmus.hu

Sárkányhajú

Világabajnokság

Szept. 1-3., Bp., Újpesti-öböl
www.sarkanyhajozas.hu

Dextro Energy Triatlon

ITU VB Grand Final

szeptember 8-12., Budapest
www.triatlonbudapest.com

Fehérvári Zenei Napok

Szept. 9-11., Székesfehérvár
www.zeneinapok.hu

25. SPAR Budapest

Nemzetközi Maraton és

Futófesztivál

szeptember 26., Budapest
www.futanet.hu

MotoGP

szeptember, Sávoly
www.motogp.com

Szeptember Feszt

szeptember 3-5., Budapest
www.szeptemberfeszt.hu

Tiszai Halfesztivál

szeptember 3-5., Szeged
www.halfesztival.hu

7. Kanizsai Bor- és

Dődöllefesztivál

Szept. 3-4., Nagykanizsa
www.kanizsa-gasztor.hu

IV. Zsindelyes Pálinka és

Népi Gasztronómiai

Fesztivál

szeptember 4., Érpatak
www.zsindelyes.hu

19. Budapesti Nemzetközi Bor- és Pezsgőfesztivál

szeptember 8-12., Budapest
www.aborfesztival.hu

XI. Noszvaji Pincenapok és Kemencében Készített Ételek Napja

szeptember 10-11., Noszvaj
www.noszvaj.hu

Gyöngyösi Szüreti Napok

Szept. 10-12., Gyöngyös
www.gyongyos.hu

XIII. Szarvasi Szilvanap

szeptember 10-12., Szarvas
www.szilvanap.hu

12. Szolnoki Gulyásfesztivál

szeptember 10-12., Szolnok
www.magyargulyas.hu

Szekszárdi Szüreti Napok

Szept. 16-19., Szekszárd
www.szekszard.hu

XIV. Kalocsai Paprika Napok

szeptember 17-18., Kalocsa
www.kalocsa.hu

Kőszegi Szüret - Nemzetközi

Fűvészenekari Találkozó

szeptember 24-26., Kőszeg
www.koszeg.hu

X. Vecsési Káposztafesztivál

szeptember 26., Vecsés
www.vecsesikaposztafesztival.hu

VIII. Hajdúszoboszlói Bioétel- és Borfesztivál

Szept., Hajdúszoboszló
www.hajduszoszoboszló.com

Lecsőfesztivál

Szept. 25., Székesfehérvár
www.lecsőfesztival.szekesfehervar.hu

Október

Vendel-napi Búcsú

okt. 24., Magyarlukafa
www.magyarlukafa.org

Országos Népművészeti Kiállítás

2010. okt. 29. - 2011. máj. 30.,
Bp. Néprajzi Múzeum
www.neprajz.hu

XIV. Őszi Szolnoki Művészeti Hetek

Okt. 4. – nov. 18., Szolnok
www.szolnokfesztival.hu

Budapesti Őszi Fesztivál

október 8-17., Budapest
www.bof.hu

XIX. Hólégballon VB

Okt. 2-10., Debrecen
www.ballon.hu

Kanizsa Nemzetközi Jazz és Világzene Fesztivál

október 8-9., Nagykanizsa
www.kanizsaikultura.hu

Dijlovagló Világkupa

október 8-10., Kaposvár
www.lovasakademia.hu

Eszék-Újvidék-Pécs Jazz híd

október 14-16., Pécs
www.pecs2010.hu

Móri Bornapok

Szept. 30. – okt. 3., Mór
www.mor.hu

Vörösbör Fesztivál

október 1-3., Villány
www.borut.hu

Szegedi Paprikafesztivál

október 1-3., Szeged
www.rhz.hu

Tokaj-Hegyaljai Szüreti Napok

okt. 1-3., Tokaj-Hegyalja
www.tokaj-turizmus.hu

Tojásfesztivál

október 8-10., Siófok
www.tojasfesztival.hu

Őrségi Nemzetközi Tőkfesztivál

Okt. 9., Óriszentpéter/Őrség
www.regiofokus.hu

Natúrpark Ízei -

Gasztrónómiai Fesztivál, Orsolya napi vásár

Okt. 23-24., Kőszeg
www.naturpark.hu

Csabai Kolbászfesztivál

október 28-31., Békéscsaba
www.kolbaszfesztival.eu

November

Operaverseny és Fesztivál a Mezzo Televízióval

november 3-10., Szeged
www.operaverseny.hu

Erkel Művészeti Nap

november 7., Gyula
www.gyula.hu

Budapesti Téli Fesztivál

10. nov. - 11. febr., Bp
www.budapestinfo.hu

Kelet-Nyugati Átjáró

Balkán Világzenei Fesztivál

november 3-13., Pécs
www.pecs2010.hu

A "Nyolcak" Európája

nov. 13. - márc. 31., Pécs
www.pecs2010.hu

Szent Márton Napi

Országos Nagyvásár

nov. 6-7., Szombathely
www.savariamuseum.hu

Karácsonyi Vásár

nov. 20. – dec. 24., Bp.
www.budapestinfo.hu

Balaton Maraton

nov. 20-21., Siófok
www.futanet.hu

Garda Fesztivál

nov. 6-7., Tihany
www.tihany.hu

Verantwortlich – Felelős kiadó: Merka János plébános

Szerkesztők: dr. Somorai Márta, Hart István

Közreműködtek: dr. Altenähr Adél, Horváth Bea, Sári Tereza, Virág Dániel

Grafika: Ley Anikó

Impressum: Ungarischsprachige Katholische Mission – Magyar Katolikus Misszió

D–81925 München, Oberföhringer Straße 40.

Tel.: 089 / 98 26 37 vagy 089 / 98 26 38; Fax: 98 54 19; E-mail: info@ungarische-mission.de,

<http://www.ungarische-mission.de>