

### **MOST ELMONDHATOD, AMI A SZÍVEDET NYOMJA!**

#### **Kamasz panasz előadássorozat tiniknek**

A tavaly őszi Könyvtári Napok programsorozata a tini korosztályt szólította meg különböző országos és helyi szervezésű rendezvényekkel. Ehhez csatlakozott a keszthelyi Fejér György Városi Könyvtár Gyermekkönyvtára is több programmal. Ekkor indítottuk útjára a Kamasz panasz című előadássorozatunkat, mellyel célunk volt e problémás évek áthidalását elősegíteni kamaszkorú olvasóink számára.

Nyitó előadásunkon Dr. Kovácsné Mozsolits Melinda pszichológus beszélgetett a serdülőkkel. Előzetesen a meghívott osztályoktól névtelenül feltett kérdéseiket összegyűjtötték az osztályfőnökök, melyet eljuttattunk Melindának, aki ennek nyomán lemérhette, mely kérdéskör foglalkoztatja leginkább a gyerekeket. Általános bevezetője az időszak jellemzőiről szólt biológiai és pszichológiai értelemben egyaránt, majd rátért a kérdések konkrét megválaszolására. Végül önismereti kérdőívet töltöttek ki a tinik, véleményt alkotva magukról majd egy másikat a barátjukról. Így mindenki megtudhatta milyennek látja önmagát és vajon a padtársa, barátja hogyan vélekedik róla. Ez megerősíthette az énképüket, de módosításra is sarkallhatta őket, hiszen szembesültek a másik által mutatott tükörcépükkel: ilyennek lát engem a barátom. A témában megjelent kiadványokat szintén a figyelmükbe ajánlottuk, hogy otthoni böngészésükkel segíthessék a hallottak megértését, megszilárdítását.



A siker folytatást kívánt: januárban Te is szép vagy! címmel Bécsi Mátyásné kozmetikus szakembert láttuk vendégül, aki a tipikus kamaszkori bőrproblémákat bemutatva megoldási javaslatokkal is szolgált. 1-1 vállalkozó szellemű ifjún konkrétan szemléltette is az egyes kozmetikumok jótékony hatását például mitesszeres vagy pattanásos bőrre. Érdekes volt az összehasonlítás az egyes típuskrémek tekintetében. Az ápolts külső érdekében figyelemmel hallgatták az otthon alkalmazható praktikák sorát. A

## TUDÓSÍTÁSOK

---

lánykák sminktippeket és életmód-vezetési tanácsokat ugyancsak kaptak a tapasztalt kozmetikustól, aki ingyenes kezelést is felajánlott számukra.



Márciusban az egészségvédelem témájában tartandó előadásra hívtuk Pohl Lenke védőnőt, aki előbb a helyes táplálkozásról, majd a sport kedvező élettani hatásairól, végül a különböző káros szenvedélyek elkerüléséről tartott előadást a serdülőknek, aktívan bevonva őket a beszélgetésbe. Sokan meglepődtek, mennyire nem megfelelően táplálkoznak, ahogy azon is, hogy a versenysport helyett a rendszeres de nem túl megerőltető testmozgás egészségesebb. Végül tartalmas prospektusokkal és könyvajánlással bocsátotta őket újtjukra, bízva abba, hogy kérdéseikkel bátran felkeresik iskolai védő-nénijüket is.

Májusban a sorozat zárásaként ismét Dr. Kovácsné Mozsolits Melinda pszichológus beszélgetett a gyerekekkel. Ezúttal is gyűjtöttük az előre megfogalmazott kérdéseket. A kapcsolatok, generációk, önállósodás témája került terítékre. Legtöbbször a barátság, szerelem, titkok, nagyszülők, szülők életfelfogása, továbbtanulás problémakört érintően tették fel kérdéseiket, melyekre egytől egyig választ is kaptak. Végül most is önismereti teszttel zárult az előadás. Mégpedig kettővel, az első a nyitó előadáshoz hasonló felépítésű volt, a második önbevalló kérdőívben viszont ki kellett választani a felsoroltak közül, hogy ő és családtagjai, barátai melyik tárggyal, állattal lennének azonosíthatóak kis fantáziával. Érdekes játéknak bizonyult mindkét ív a számukra.

Bízunk benne, hogy sikerült ezt a komoly testi-lelki változásokkal teli időszakot úgy bemutatni, hogy aki még előtte áll, ne ijedjen meg tőle, inkább vértéződjön fel előre kellő információval. Aki pedig már benne van, az konkrét megoldási javaslatokat kaphatott a felmerülő gondokra, iránymutatást a jövőre vonatkozóan. Hiszen ez az időszak is lecsendesül egyszer. Kinél hamarabb, kinél később. Azonban nem mindegy hogyan éljük át, hiszen ez a felnőtté válás felé vezető út legfontosabb lépcsőfoka, a fiatal ekkor kezdi el formálni a saját véleményét, ízlését és ekkor alakul ki az egyénisége.

Toth Rita