

INGYENES

Kredenc

A Pécsi Hajnóczy József Kollégium diáklapja

2021/tél

Kar-
szám





Kedves Olvasók!

Az elmúlt időszak történései miatt úgy alakult, hogy utoljára a 2019-es év végén lehetett újságunkat kézbe venni. Azok az írások, melyek az ezt követő periódus után születtek, csak online formában voltak olvashatók. Bár a járvány miatti veszélyhelyzet még tart, szerencsére ismét lehetőségünk van „élőben” is együtt lenni, így újra forgathatjuk a Kredencet is.

Az a lapszámunk, ami már nem tudott megjelenni, az érzelmekről szólt volna. Az ezt követő cikkeket így most, ebben a lapszámomban olvashatjátok. Ezen kívül összegyűjtöttük azokat az írásokat, melyek a „karantén” ideje alatt születtek, hiszen újságíróink ez alatt a nem könnyű időszak alatt sem voltak tételek. Karanténszámunk alkotásai nem a járványról, pandémiáról szólnak, hanem ekkor, ezekből az érzésekből születtek. Új rovatunkban, a Kreatív gyakorlatokban megjelentetjük az online foglalkozásaink során született írásokat is. Olvassátok őket szeretettel!

Szluka Bernadett
főszerkesztő



Nemzeti
Tehetség Program



MINISZTERELNÖKSÉG

Impresszum

Főszerkesztő: Szluka Bernadett

Címlap, hátlap: a Kredenc szerkesztősége

Tördelő: Gecsei Szabina, Káleczi Rudolf

Fotók: Dobszai Péter, Kovács Cintia

Rovatok: Kiss Anna, Sztevecs Viktória (Feeling), Mórel Emma, Szekeres Bella, Végvári Zsófia (Kreatív gyakorlatok), Végvári Zsófia (Film, Könyv), Szekeres Bella (Így írunk mi), Nagy Kitti (Feeling), Wágner Réka (Körkérdés), Kovács Cintia, Szekeres Bella (Fókuszban)

Szerkesztőség: Pécsi Hajnóczy József Kollégium – Kredenc
7633 Pécs, Türr I. u. 2.
kredencclap@gmail.com

Tördelés, nyomdai előkészítés: Pécsi Hajnóczy József Kollégium

Nyomdai munkálatok: Dekorsprint Kft., Pécs

Felelős kiadó: Dr. Barna Viktor

Megjelenik félévente 200 példányban.

Kredenc

34. szám



FÓKUSZBAN	4
Érzelmkifejezés különbségei	
FEELING	5
Bántalmazás az iskolában	
FILM	6
Az igazi csoda	
KREATÍV GYAKORLATOK	7-9
Utolsó mondat, versek	
KÖRKÉRDÉS	10
Kollégistákat kérdeztünk	
KREATÍV GYAKORLATOK	11
Első és utolsó mondat	
KÖNYV	12
Tizenhárom okom volt	
KREATÍV GYAKORLATOK	13
Kötött szavak	
FÓKUSZBAN / ÍGY ÍRUNK MI	14
A zaklatásról, Szekeres Bella versei	
FILM	15
Rossz versek	
FEELING	16
Evangélium	
ÍGY ÍRUNK MI	17
Szekeres Bella versei	
FEELING	18
Csend	

Érzelemkifejezés a nőknél és a férfiaknál

Mindenki kifejezi valahogy azt, hogy miképpen érez. Van, aki verbálisan, és van, aki nonverbális jelekkel teljesebben ki inkább. Egyéntől függ, azonban a nemhez tartozó normák is befolyásolhatják a kibontakozás formáját.



Az tény, hogy mindkét nemnél a nevelés, a szülői példa alapján alakul ki az, hogy az egyén milyen szinten fejezi ki az érzelmeit. Egy ideig nem lehet különbséget tenni, de az általános iskola felső tagozatán erőteljesen megmutatkozhatnak a különbségek. A fiúknak ciki lehet akkorra már, ha társai édesanyjával látják, vagy ha egy lánnyal finoman bánik, és nem éppen a haját cibálja. Az evolúció megalapozza a férfi és a női tulajdonságokat egyaránt. A férfinak a védelem és az erő volt a fontos, az érzelmei kevésbé domináltak, mint a nőknél, akiknek gyermekeket kellett nevelni és az anyai ösztön uralkodott bennük. A társadalom elvárta a férfiak fegyelmeztségét és visszafogottságát, és a hatalom ezekkel egyet jelentett. Manapság lazult ez az elvárás, egy síró férfit értékelni kell, ha kitárulkozik előttünk. A belső lánc mégis általában visszatartja az erősebbik nemet. A nők több embernek megnyílnak, de a férfiak van, hogy csak egy személynek öntik ki

a szívüket, vagy éppen senkinek és megtartják maguknak.

A kommunikációban a két nemnek különböző céljai vannak. A nők számára fontos az intimitás, a kötődés kialakítása, elvárják, hogy figyeljenek rájuk, és ezt ők is betartják. Az apró részletek is megragadnak a fejükben, még akár az is, hogy a beszélgetőpartnerén milyen színű ruha volt. A férfiaknál azonban a középpontban az információ átadása van. A nőknél az is eredményezheti azt, hogy több mindent megjegyeznek, hogy pletykásabbak, ezért jobban figyelnek. A nők kommunikációs rendszere bonyolultabb, a férfiak az érzéseiket kevésbé fejezik ki egy átlagos beszélgetésben.

Anatómiailag is megfigyelhető a különbség a két nem között. A terhesség ötödik-hatodik hetében a fiú magzatoknál a két agyfélteket összekötő híd, úgy mondván megszűnik, ennek következtében az értelmi és az érzelmi részeket külön használják. A lány magzatoknál a két agyfélteke közötti híd megmarad. A következménye ennek a folyamatnak az, hogy a férfiak az agyuk értelmi részét (bal agyféltekét) használják, inkább a múltban és a jelenben élnek. A nők pedig az agyuk érzelmi részét (jobb agyféltekét) működtetik túlnyomó arányban, a jelen és a jövő a fontosabb számukra.

Összegezve a két nem érzelmerkifejezése között egyértelmű, hogy van eltérés. Pszichológiai vizsgálatokban is kimutatták, hogy a nők mélyebben kifejezik a lelkükben végbemenő folyamatokat, míg a férfiak visszafogottabbak és kimértebbek ezzel a témával kapcsolatban.

Szekeres Bella

Az iskolai bántalmazás

„Sose add föl, mindig tarts ki!
Sose nézz le, mindig csak egy
célod legyen előre, tudod,
az élet ilyen egyszerű.”

- Halott Pénz -



Az iskolai bántalmazás napjainkban egyre gyakrabban van jelen hazánkban. Ezeknek az eseményeknek közvetlen szemlélői a tanárok és a diákok. Napi szinten lehet találkozni kétségbeesett szülőkkel, mert a gyermeküket bántalmazták, vagy mert a gyermekük bántalmazott valakit. Megkérdeztük az egyik diáktársunkat ezzel a témával kapcsolatban.

-Kedves diáktársunk! Megosztanád velünk az iskolai bántalmazással kapcsolatos

tapasztalataidat? Mivel ez egy érzékeny téma sokak számára.

-Persze, szívesen, ha ezzel segíthetek olyan embereknek, akik hasonló problémával küszködnek. Hátha a cikk olvasása után elég bátorságot gyűjtenek ahhoz, hogy meséljenek másoknak a problémáikról.

-Értem, ez nagyon kedves cselekedet tőled. Neked volt már részed lelki, vagy esetleg fizikai bántalmazásban?

-Fizikai bántalmazásban még nem részesültem, de ugyanakkor sok verbális sértésnek voltam a részese. Az osztálytársaimtól indult minden, eleinte csak gyenge tréfák voltak, de a végére nagyon eldurvult a helyzet.

-Hogyan élted ezt meg?

-Meg kell mondanom, nem volt könnyű, de nagy nehezen sikerült túllépnem ezen.

-Hogy sikerült átvészelned ezt a korszakot? Esetleg kialakult-e benned valamiféle maradandó sérelem?

-A családom támogatott, és tartották bennem a lelket, tanácsokat adtak, és minden áron próbáltak segíteni, hogy ne érezzem magam rosszul. A barátnőmtől sok bátorítást és dicséretet kaptam, amiktől megnőtt az önbizalmam. Azóta már elballagtam, és nem nagyon maradtak meg bennem ezek a sérelmek. Viszont félek, hogy az új osztályomban ez megismétlődik. Most már próbálok tréfának venni a piszkálódást, és nem foglalkozni vele.

-Ezt nagyon jól megfogalmaztad. Köszönjük, hogy válaszoltál a kérdéseinkre.

-Nagyon szívesen, remélem, ezzel segíthetem másoknak.

Sokszor egy emberben felnőtt korára is megmaradnak ezek a gyerekkori traumák. Ha esetleg te is hasonló helyzetben vagy, ne félj segítséget kérni szüleidtől, tanáraidtól, barátaidtól.

Kiss Anna,
Sztevics Viktória

Az igazi csoda (Wonder)

Te mit tennél, ha egy nap úgy ébrednél, hogy az arcod egyszer csak megváltozott? Félnél kimenni az utcára, emberek előtt mutatkozni? Elrejtened mások elől?

foglaló alkotást, ami bemutatja nekünk, milyen is az, ha az embert a külseje alapján ítélnék meg, ezt a kítaszított egyén hogyan is éli meg (itt például nagyon fiatalon), hogyan veszik át az irányítást az érzelmei.



A 10 éves Auggie Pullman pontosan tudja, milyen érzés is ez. Egy betegség, pontosabban a Treacher Collins-szindróma következtében születése óta torz arccal éli életét, ami miatt rendes iskolába sem járt még egészen ötödik osztályig, és arcát úrhajós sisakkal takarja el, hogy kevesebb kíváncsi tekintet érje őt. A Pullman fiúnak meg kell birkóznia az új iskola terhével, az ezzel járó stresszel, rengeteg új emberrel és feladattal.

Stephen Chobsky rendezésében és Bea Miller, valamint Marcelo Zarvos zeneszerzésével láthatjuk a közel 2 órás, itthon 2017 telén bemutatott filmdrámát, ami egy családi mozinak sem utolsó. Jacob Tremblay, Julia Roberts és Owen Wilson főszereplésével láthatjuk ezt a gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt fontos értékeket magába

iskolai halloween, tanórák tanórák után, összetűzések, nyári tábor és színelőadás – mind átlagos, egészen hétköznapi dolgok – de a fiúnak ezek teljesen újak. A film végig kísér minket egy utazáson, ami egy egészen más világot tár elénk azzal, hogy bepillanthatunk egy cseppet se átlagos – és kicsit se csúnya – gyerek életébe. Barátságok szövődnek, majd szakadnak szét, egy család talál egymásra újra, és egy szívmengető történetbe csomagolják ezt be nekünk.

Nem giccses, mégis szép, lényegre törő és kedves alkotás, ajánlom azoknak, akiknek ezekben a borongós, szürke őszi délutánokon hiányzik egy kis szeretetet és jószág. Ebben a filmben mindez benne van. Jó szórakozást kívánok!

Végvári Zsófia

Online foglalkozásunkon azt a feladatot kapták újságíróink, hogy egy előre meghatározott utolsó mondatához írjanak történetet. Itt olvasható két írás, mely ebből az ötletből született.

És keresett magának másik barátot.

András állandóan költözött családjával szülei munkája miatt. Szinte minden félévet másik iskolában kezdett, egy másik városban. Sosem rendezkedett be teljesen egy szobába, sőt, olyan is volt, hogy ki sem pakolt a dobozokból, hiszen pár hét múlva már csomagolhatott is volna vissza mindent.

Mivel folyton utazott, nem próbálta megismerni a várost, nem akart délután a többiekkel sétálgatni, iskola után egyből hazament. A suliban is próbált átlátszóan tűnni, nem beszélgetett sokat senkivel.

Egyszer viszont egy új osztálytársuk érkezett évközben. Osztályfőnökük bemutatta őt a többieknek, majd kérte, hogy keressen magának egy helyet. A magas és kissé szeplős fiú finoman Andrásra nézett, mikor az ő padja melletti asztalnál haladt el. András viszont elfordította fejét, és kinézett az ablakon, bízva abba, hogy inkább máshova ül diáktársra.

- Leülhettek? – kérdezte a még mindig ott álló fiú.
 - Igen – válaszolt kis szünet után András, mire az új fiú halványan elmosolyodott, és megkönnyebbülten foglalt helyet. De nem csak ő érzett így. A többiek már ismerték András visszahúzódtottságát, így mikor igenlő választ adott, úgy tűnt, az osztály egy emberként lélegzett fel. Megszűnt az enyhe feszültség, a tanárnő pedig belekezdett az órai anyagba. A hosszú tanóra után mindenki boldogan szaladt ki a teremből, és az udvar felé vette az irányt. Páran maradtak csak bent, többek között az állandóan zenét hallgató páros a hátsó padból, valamint egy telefonját búvóló lány pár sorral előttük.

- Egyébként Olivér vagyok. Téged hogy hívnak?
 – kezdeményezett beszélgetést padtársa felé a szintén bentmaradó fiú.

- Én András vagyok. – kelleetlenül válaszolt, de nem nézett fel szendvicseiből.

- És mondd – próbálkozott tovább padtársa – szeretsz ide járni?

- Jó iskola. De voltam már jobban is. – vonja meg vállát, majd felnéz a tízórajából, és Olivérre pillant. – Neked ez hányadik iskolád? – kérdezi, és látszik, hogy tényleg érdekli a válasz.

- Az ötödik. – válaszol neki Olivér.

- Kezdő... - talán nem is viccnek szánta, de padtársa mégis nevet rajta. Pár percig ismét csend telepedik a tanteremre, majd az udvarról bejövő gyerekek zsvijaja tölti meg a néma helyiséget.

A tanítás után mindenki boldogan kapja fel a táskáját, és vidám csevej közepette indul hazafelé. András és Olivér szótlanul pakolászik, majd egyszer csak Olivér egy kéréssel fordul Andrásához: nem vezetné-e körbe ma a városban. András először ugyan idegenkedik az ötlettől, de végül rábólint a délutáni programra. Így tehát mindketten vállukra kapják iskolatáskájukat és elindulnak. Először csak csendben haladnak egymás mellett, majd Olivér az egyik építmény mellett megáll és rámutat:

- Ez kicsoda?

- Ez... Őő...- gondolkodik András tarkóját vakargatva. – Jól van, - sóhajt fel - az az igazság, hogy nem is voltam még erre felé. Tudod, nem szoktam a városban sétálgatni, felesleges megismerni, hiszen pár hónap múlva úgyszólván más helyen fogok élni. – von vállát, majd leül egy padra a közelben. Osztálytársa csendben hallgatja, aztán ő is csatlakozik hozzá.

- Tudod... - kezd bele – Én is sokat utazok, de én emiatt szerencsésnek érzem magamat. Hiszen oly sok helyen megfordultam és éltem már. És mindet meg akarom ismerni! Szerintem jó dolog, ami velünk történik. – ránéz András arcára, aki némán bámul maga elé. Pár másodperc múlva sóhajtva hozzáteszi: – De te tudod. Akkor én hazamegyek. Holnap találkozunk. – a mondatok közt válaszra vár, de az csak nem érkezik. Olivér kissé csalódottan hagyja ott diáktársát.

Másnap Olivér korán megy be az iskolába, és legnagyobb meglepetésére András kedvesen

fogadja őt.

- Tudod, elgondolkoztam azon, amit tegnap mondtál, és átgondoltam. Tényleg van jó része is, ahogy mondd, – itt közben mosolyog, mert tudja, hogy a fiú nem pontosan így mondta neki – és szeretném, ha megmutatnád nekem ezeket. Felfedezhetnénk együtt a várost. Tegnap kikölcsönöztem egy könyvet a város látnivalóiról és a történetéről. Szóval... Mit gondolsz?

- Remek ötlet! Tudtam, hogy meggondolod magad. – mondja Olivér, és kezébe fogja a vaskos könyvet.

Már aznap délután megnézték a város és a külváros szépségeit, fagyiztak, történeteket meséltek magukról, és sokat nevettek. A két fiú a nap végére szoros barátságot kötött.

András élete ezen a napon vett nagy fordulatot. Már volt egy barátja, akivel igazán jól megértették egymást, izgalmasabb volt így bemenni az iskolába, és kevésbé izgalmas hazamenekülni a magányba. Kezdett több időt tölteni az osztálytársaival, és otthon is családjával. Minden sokkal szebb lett, András úgy érezte az egész világ tökéletes.

Egy nap viszont, András édesapja hívást kapott munkahelyéről: újra költözniük kell. Több száz kilométerre mostani lakásuktól, ismerőseiktől. András kétségbeesett, próbálta meggyőzni szüleit a maradásról, de ők hajthatatlanok voltak. Így hát egy hét múlva – mindenkitől elbúcsúzva – szállt be a fiú az autóba, hogy ismét elköltözzenek. Szomorúbb volt, mint eddig bármikor, de úgy döntött, nem lesz ugyanolyan zárkózott, amilyen Olivér megismerése előtt volt.

Elhatározta, hogy nem lesz magányos, és ezért mindent meg fog tenni. Azt akarta, hogy izgalmas legyen ingázó élete, így mikor kipakolt a dobozokból elindult, és keresett magának másik barátot.

Mórel Emma

Barátság

Ákos már két éve nem hallott semmit Kristófról. A telefonszámát lecsereélhette, mert ahányszor felhívta, mindig egy idegen nő szólalt meg a vonal másik végén, és hiába kérdezősködött barátja után, a másik fél egy horkantás kíséretében letette a készüléket. Az Instagramról, sőt a Facebookról is felszívódott, mintha sosem létezett volna Molnár Kristóf nevű 16 éves fiú, aki a 9. C osztálybohóca, akivel minden délutáni hazamenetelekor egymás mellett caplattak az ösöreg járdán, és rendszerint minden második járdacsíkon átlépett, mert elmondása szerint, ha nem így tenne, balszerencse érné, és minden nyáron citromos fagyit evett, mert más ízt nem volt hajlandó kipróbálni.

Egerszegi Ákos pedig azt hitte, ez az idők végeztéig így lesz. Kristóf sosem megy el, nem hagyja magára, de ha távol kell lennie egy ideig, akkor mindig szól neki.

Ám a kilencedik utáni nyár után minden megváltozott. Hiába kereste, a srác szülei sem voltak neki hajlandóak válaszolni. Minden reggel és este írt neki, hogy reméli, jól van, és ha később lesz internetje, válaszol majd neki is.

Ám ahogy telt az idő és a júniusból július lett, közeledett a 12. év kezdete az iskolapadban, Ákosban az aggodalom és a szeretet kezdett átforgulni. Dühöt és csalódottságot érzett, mellkasára rátelepedett a súly, ami nem hagyta nyugodni, egyre mélyebbre és mélyebbre húzta, míg nem abba nem hagyta a folyamatos üzenetek küldözgetését, és augusztus közepére szinte teljesen elfelejtette, ki is az a Molnár Kristóf. Ám egyik reggel egy olyan SMS fogatta, ami az elkövetkező napokat, talán már heteket is igazán megkeserítette. A fiú megírta neki, hogy elköltöztek az apja munkája miatt, már régóta Németországban élnek, és sajnos olyan közegbe került, ahol nem igazán kedvelik a külföldi diákokat, ezért megpróbált minden itthoni köteléket megszakítani, hogy ne legyen teljesen egyedül egy teljesen új országban. Azt is elme-

sélte neki, hogy a német tudása egyre jobb, hiába a 9 év nyelvtanulás, ezidáig nem nagyon remekelt belőle, de most már látja, mennyire megérte az a sok szenvedés.

Mesélt neki a helyekről, amiket látott, az iskoláról, ahová jární fog, a lakásukról, ami most igen kicsike, de szeretik, mert csak az övék, és végre nem kell hallgatniuk a panelház többi lakójának zajait. Esett szó egy lányról, akit Leonie-nak hívnak, amikor kiköltöztek, körbevezette Münchenben, és most szeretné elhívni moziba. Ákos örült, hogy ennyire megeredt a nyelve Kristófnak, de szájába egyúttal kellemetlen íz költözött. Fejében szüntelen motoszkált ez a gondolat. A fiú eldobta őt, ennyi év barátság után. Ha megmondta volna, miért tette, talán most más lenne a helyzet, és vigyorogva válaszolna legjobb barátjának. De nem így történt.

Ákos dühös volt, igazán dühös megint, legszívesebben elhajította volna a szoba egy messzi sarkába mobilját. Két évig rá sem bagózott, most pedig hirtelen érdekelni kezdte? Na, még mit nem, gondolta két pöttyögés között a fiú. Most válaszolt neki utoljára. Annyi állt benne: Ne keress többet, Molnár Kristóf. Azzal rányomott a küldés gombra. Többé már tényleg nem létezett, számára már nem. Ákos döntött. **És keresett magának egy másik barátot.**

Végvári Zsófia

Online foglalkozásunkon egy képről (Picasso Guernica) hívtunk elő történeteket. A képből két vers született.

Szekeres Bella
Összeroppant a világ...

Összeroppant a világ,
A saját súlya alatt,
Fuldoklik, vért köp,
Oszlásnak indult.

Rothadó levegő terjeng,
Pusztulásra ítéltetett,
Segítségért kiált,
De nem lel fülekre.

Keresi a menedéket,
Nincs többé védelem,
Mindenhol lesnek rád,
A gyilkos szemek.

Végvári Zsófia
Éjszaka

Meghalt a város,
nem mozdul hát semmi.
A cipőnk sáros,
nem hagynak pihenni.
Rojtos felhőkön
kiszgyerek pipázik,
Anyja tetőkön
neki kiáltozik.
Szomorú szeme
bőröndöt cipelő,
Megnyúzott keze
alvásért könyörgő.
A fiú lenéz,
de lezuhan fentről.
A nő szíve nehéz,
s már kong a csendtől.



Kinek szoktatok beszélni az érzelmeitekről, érzéseitekről?

„Ha leírhatatlan, akkor ne írd le. Ha megfogalmazhatatlan, akkor ne fogalmazd meg. Nem kell esszét írni belőle. Senkinek nem kell beszámolni és senkinek nem kell megmagyaráznod. Senkinek nem kell úgy elmondanod, hogy megértse. Aki megérti, szavak nélkül is megérti.” (Vámos Robi)

Megkérdeztem néhány kollégista társamat arról, hogy kiknek/kinek szoktak beszélni az érzelmeikről? Miért? Mindent elmondanak vagy csak a negatívát? Van-e valamilyen sorrend, hogy kinek mondják el legelőször? Bántja-e őket, ha nem úgy reagálnak, ahogy számítottak rá?

„Először is megfontolom magamban, hogy hogyan is érzek. Nem szeretem, ha valamelyik érzelmemet gondolkodás nélkül, indulatból kimondom. Abba is bele szoktam gondolni, hogy mi történik, ha visszamondják azt később egy veszekedés során. Az is nehezíti az érzelmeink kifejezését, hogy kultúrákként és társadalmanként különböznek a pozitív és negatív érzések kiváltó okai, ezért nem biztos, hogy egy másik ember minden esetben képes megérteni azt az érzést, amit mi közvetíteni akarunk számára.

Mi irányítja az érzelmeiket és mit jelent érzelmeket megosztani? Hisz, hogyan osztjuk meg az érzelmeinket, ha ez egy elvont dolog? Az érzelem egy mentális dolog, ami fizikailag is ki tud hatni egy emberre. Ha valakivel meg szeretném osztani az érzéseimet, erős empátiára lenne szükség kettőnk között. Én elsősorban a párommal szeretem megbeszélni, mert ő áll a legközelebb hozzám.” (Szekeres Bella)

„Azokkal osztom meg, akik közel állnak hozzám. Rögtön elmesélem, ha bánt valami, ideges vagyok.

Ez sokszor baj, mert így megbánthatok embereket. A negatív dolgokkal kezdem mindig, hisz sokkal jobb túl lenni rajtuk, mint sokáig rágódni rajtuk. Szeretem ezeket az embereket belevonni a boldogságomba is.” (egy kollégista diáklány)

„Anyukámmal és a barátnőmmel szeretem megosztani az érzéseim, ha pozitív, ha negatív. Ők azok, akikben leginkább megbízom. Nálam nincs sorrend, hogy kinek mondom el legelőször.” (egy kollégista diáklány)

„Nem mindjárt mondom el az érzelmeimet, szeretem megfontolni a dolgokat, és utána beszélni róla a barátnőmnek. Szerintem nem mindegyik érzelmem tartozik másra, ezért sokszor inkább magamba tartom. Fontosnak tartom, hogy a másik fél együtt érezzen velem.” (Gresák Gabriella)

„Olyan emberekkel osztom meg, meg, akik mellett állnak, és teljes mértékben megbízom bennük. Pozitív és a negatív érzelmeimet ugyanúgy elmesélem. Én is szeretek először a lelki világomban rendet rakni és csak utána beszélni.” (Kosztolányi Adél)

„Barátokkal és a családommal osztom meg az érzelmeimet, ők azok, akikben megbízom, és akiknek a tanácsaira a leginkább számítok. Először a pozitívát közlöm velük, majd a negatívát. Néhány negatív érzelmemet szeretem saját magammal lerendezni, ezek kisebb dolgok, amiken hamar túl tudok lendülni. Szeretek beszélni az érzéseimről, és szeretem, ha a másik fél meghallgat és megért, de azt nem várom el tőle, hogy a negatív érzelmeimet ő is ugyanúgy átérezze, mint én. A pozitívánál meg egy mosoly is elég számomra.” (Németh Bogi)

Készítette: Wágner Réka

Műhelyfoglalkozásunkon meghatároztuk a történetírók első és utolsó mondatait. Emma írása következik.

Késés

Valami történhetett, mert már 5 óra van.

Bia iszonyú pontos, soha nem szokott késni. Hihetetlen, hogy még nem ért ide. - gondolta Márk a kávézó egyik boxában ücsörögve, a barátnőjére várva. Pár perc elteltével a fiú komolyan aggódni kezdett. Keze idegesen dobolt az asztalon, fejét pedig jobbra-balra forgatta. A telefonja viszont teljesen lemerült, így nem tudta Biát se felhívni, se üzenni neki.

Mindeközben Bia unottan kortyolgatta az italát,

ezt a tulajdonságát, és sokszor szóvá is tette, ám nem sok változást tapasztalt.

Hívni is próbálta nem egyszer, nem kétszer, de mindig csak a hangposta kapcsolt. Mivel már rutinos volt a hosszú várakozásban, előkapott táskájából egy könyvet, és olvasni kezdte. Pár oldalt sikerült végigolvasnia, de gondolatai megannyiszor elsiklottak az olvasmányról. Hol lehet már? Miért nem tud szólni, ha késik? Csak egy SMS, vagy egy átkozott telefon. Elegem van ebből!

Kis idő múlva Bia mérgesen ugott fel az asztaltól. Felkapta a kabátját és a táskáját, majd elviharzott,



amit az imént szolgáltak fel neki. Épp szemben ült vele egy férfi, akinek látszólag igen felkeltette az érdeklődését, ő viszont ügyet sem vetett rá: éppen Márkra várt.

A találkozót pontosan 5 órára beszélték meg, de úgy gondolta, hogy a fiú késni fog, ezért megrendelheti az kávéját. Tudta, hogy Márk állandóan késik, és mindenhova csak úgy beesik. Egyszerűen utálta

amikor ismerős hang ütötte meg a fülét: - Bia! - kiáltott fel Márk, amint meglátta a lányt. A fiú Bia mögött ült, háttal voltak egymásnak. Ezért nem látták egymást. - Képzeld, mindvégig itt voltam, és ez nem az én hibám. - mondta büszkén Márk. - **Úgyhogy most igazán ne szólj egy szót se!**

Mórel Emma

Tizenhárom okom volt... (2007)

Műhelyfoglalkozásunk egyik témája az iskolai bántalmazás volt, ezért is döntöttem úgy, hogy a Tizenhárom okom volt című könyvről fogok nektek ajánlót írni, melyet Jay Asher írt. Ez a regény (sok más, tabunak számító téma mellett) az iskolai bántalmazásról is szól, és annak következményeiről. Vajon mennyit ér egy tini életében a barátság, egy lista, vagy akár az, ha nem lépünk időben és nem mondjuk el az igazat a másoknak? Olykor talán túl sokat...



Főszereplőnk Clay Jensen, a Liberty gimnázium diákja és Hannah Baker osztálytársa, valamint munkatársa. De csak volt. A történet cselekménye előtt ugyanis Hannah öngyilkosságot követett el, és senkinek sincs fogalma arról, mégis mi vezette el ideig. Clay egyik délután egy csomagot talál a

küszöbükön, neki címezve. A dobozban 13 kazetta lapul, a szalagokon pedig Hannah hangja hallható. Elmeséli, mégis miért vetett véget életének, és megnevez 13 személyt, akik ebben előrevitték. Clay is köztük van, máskülönben nem kaphatta volna meg a kazettákat. A feladata meghallgatni, majd átadni őket a következő embernek. Ha nem így tesz, minden szörnyűséges dolog, ami a szalagokon van, napvilágot lát. Clay úgy dönt, bejárja azon az éjszakán a várost, és meglátogatja az összes helyet, amit a lány a mesélés közben megemlít, teljesíti utolsó kívánságát. Közben pedig egyre több mindenre derül fény, és a fiú is egyre szomorúbbá válik.

A könyv nem hosszú, nincs 300 oldalas sem, ha szerettek olvasni, hamar befejezhetitek. A téma miatt viszont megrázó lehet kissé, és ez lassíthatja az olvasását. Az író váltott szemszöveget használ, Clay gondolatait olvashatjuk az oldalakon, és Hannah történetét dőlt betűkkel írva.

Nekem tetszett a könyv, annak ellenére, hogy az olvasása előtt sok negatív véleménnyel találkoztam. Valós problémákkal találkozunk benne, olyanokkal, melyek bármelyik tinédzserrel megeshetnek, ezért akik már részesültek iskolás éveik alatt bullyinggal (bántalmazás), átérezhetik a Baker lány helyzetét. Én örültem volna, ha a többi 12 személy reakciójáról is olvashattam volna, sokkal színesebb lehetett volna így a történet. A regény rávilágít arra, hogy figyeljünk oda másokra, ne vegyük semmibe őket, mérlegeljünk, tényleg megéri-e ez a poén, és figyeljük a másik érzéseit is, ne csak a magunkét. Ha esetleg nem fogott meg a könyv, és nem szeretsz olvasni, ajánlom figyelmedbe a könyvből készült sorozatot, az is igen hatásos.

Végvári Zsófia

Online foglalkozásunkon előre magadott szavak felhasználásával kellett történetet alkotniuk újságíróinknak. Emma egy folytatásos krimit alkotott a szavakból.

A nyom

Délután 3 órakor gördült be a gatwicki pályaudvarra egy Londonból érkező vonat, rajta Alex Peterson nyomozóval. A férfinak egy héttel ezelőtt sikerült börtönbe juttatni Stephen Warf sorozatgyilkost, most pedig úgy döntött kivesz egy kis szabadságot, amit otthon tölt a nagymamájánál. Az említett hölgy, Maura már az állomáson várt unokájára. Miután meglátta a járműről leszálló rokonát, vidáman integetett neki. Alex mosolyogva viszonzta az üdvözlést és bőrdíjével átverekedte magát a tömegen.

- Mama! De jó téged újra látni! – köszöntötte a férfi.

- Kedveském! Örülök, hogy hazajöttél! – üdvözölte kedvesen, majd egyből a lényegre tért: - Mesélj el mindent, de – emelte fel mutatóujját fenyegetőzve – egy részletet se hagyj ki! – az idős asszony unokája minden egyes bevetését hallani akarta: szinte itta a nyomozó szavait.

Az pedig olyan lelkesen mesélte neki, hogy az asszony úgy érezte, ott van a tetthelyen, a kihallgatáson, egyszóval mindenhol. A férfi taxit fogott az út szélén, nevetve tessékelt be nagymamáját és elmesélt neki mindent. A sofőr kis idő múlva lassított, majd megállt egy nagy családi ház előtt. Alex fizetett és megköszönte a fuvart, aztán egy fürge ugrással az autó másik oldalán termett, hogy kiségtse Maurát. A házba lépve különös érzés fogta el a férfit. Azt hitte, hogy visszatért a házba, ahol nevelkedett.

Alaposan végigmérte nagymamája otthonát, és ráeszmélt, hogy teljesen ugyanolyan ez a hely, mint a régi otthona. A **kandallóban** boldogan lobogott a tűz, hamar átjárta mindkettőjüket a melegség. A falról a családról készített fényképek lógtak, Maura mindegyikre nagyon vigyázott,

és napi szinten igyekezett **megtisztítani** őket a makacs porcicáktól. A bútorok szintén tiszták voltak, és minden a helyén sorakozott, csak az öreg könyvespolc nem büszkélkedhetett csillogással és renddel. A könyvek összehányva foglaltak helyet a polcon és a földön.

Alex csodálkozva mérte fel, azt hitte, valaki feldúlta nagymamája házát, de mivel az idős hölgy láthatóan figyelembe se vette, hamar elfelejtette az egészet.

Maura felakasztotta vastag kabátját a fogastra és leült a kanapéra. A felügyelő is követte példáját. Alex ámuldozva sóhajtott, miközben helyet foglalt mellette. - Hogy? – kérdezte még mindig kábultan.

- Amikor az a **pusztító orkán** söpört végig Londonban egy éve és lerombolta a házunkat, muszáj volt eljönnünk onnan. Szegény szüleid már nem úszták meg a dolgot. Már nem tehettek semmit a mentősök. Ha aznap nem utaztál volna el, akkor most talán te sem lennél itt - simogatta meg unokája kezét Maura, majd folytatta. - Még az év elején költöztünk ide, és új, ugyanolyan bútorokat vásároltunk, majd berendeztük, úgy, ahogy ott is volt. Aztán sajnos a papád **beleveredett** valami csúnya ügybe, ami azóta is elvarratlan szálon fut. Őt azóta nem is láttam. Viszont az egyik takarítás során az egyik könyvben rábukkantam egy papírra. Feltétlenül meg kell nézned! Jaj, hová is tettem? – kérdezte magától, majd feltápáskodott és a könyvespolc felé ballagott.

Mikor megtalálta a cetlit, unokája felé nyújtotta. Ó lassan elvette a papírt, aztán egy nagy sóhajtas kíséretében olvasni kezdte. Szeme hosszadalmasan futotta át a sorokat, sokszor megállt, hogy egy-egy részletet újra átolvashasson, és megértse az olvasottakat. - Mama – kezdte fel sem pillantva a nyomtatványból.

- Ugye megpróbálsz? – kérdezte könyörgő hangon az asszony. – A papádért.

Mórel Emma

Zaklatások, konfliktusok táncgyűttesben

Sajnos, észrevehető együttesi szinten is a különböző konfliktusok megjelenése: kiközösítések, vagy akár verbális zaklatások is. Leginkább a kiskamaszok között (12-14 éves korban) és főként a lányoknál fordul elő.

A kiváltó ok legtöbbször nem az utálatból jön, csupán nem tudnak megegyezni, ki kinek a párja legyen, melyikük az ügyesebb. Ennek az érzetése főként az egymástól való elhidegülés, vagy esetleges nyilvános vélemény, kritika kinyilvánításával történik.

Természetesen ezek mind nagyban megnehezítik a munkafolyamatokat, hisz így nem tud az egyén koncentrálni, elvonja a figyelmet az elnyomás, ami lényegesen elrontja a csapatmunkát. Ez esetben nem feltétlenül fontos, hogy a csoporton belül történjen ez meg, előfordulhat, hogy az iskolai közösség által átélt rossz tapasztalatok miatt már eleve szorongva jön el próbára, vagy ezzel ellentétben, szerencsére nagyobb arányban észlelhető, hogy a táncban, zenében, vagy az együttesben leli a menekülési útvonalat, kilábalást az egészből, mert abban a közösségben sokkal nyíltabb tud lenni, és a közösség is sokkal elfogadóbb.

Miklian Richard művészeti vezetővel való beszélgetés során tértünk ki az esetleges megoldásokra, és az ilyen problémák kezelésére. Elmondása szerint ezt nehéz kezelni, és gyakran eredménytelennek bizonyul. Meg kell várni, hogy beérjenek és kinőjék ezeket az dolgokat, az egyén a közösségből forduljon mások felé, akik segítenek neki. Idővel, ahogy összeszokik a csapat, egyre idősebbek, érettebbek lesznek. A táborkok, fellépések és próbák hatására kialakulhatnak akár párkapcsolatok, vagy akár elválaszthatatlan baráti kapcsolatok is, így egyre nyitottabbak lesznek egymással, és elkerülhetővé válnak a zaklatások, bántások, konfliktusok.

Kovács Cintia

Érzelmek (Szekeres Bella verse)

Az egyik elszaladt,
Futottam utána,
Mosolygott rám hátra fordulva,
Viccelődött, nevetett rajtam,
És én csak loholtam.

A másik sírt a sarokban,
Vigasztalhattam,
De nem maradt abba,
Könnyei tovább hullottak,
S zokogott utalan.

A harmadik engem csitított,
Lassan simogatott,
Átölelt, magához húzott,
Csókot hintett ajkamra,
Megnyugtattott.

A negyedik szerelmesen andalgot,
Rózsaszín ködben bolyongott,
Édes ajka piroslott,
Szeme csak úgy ragyogott,
És boldogan mosolygott.

Az ötödik csak bámult engem,
Szemeiben csillant a méreg,
Rám ordított vörös fejjel,
Torkomra markolt láthatatlan keze,
Küszködtem könnyeimmel.

Sós cseppek felett eltekintek,
Rengeteg van még körülöttem,
Nem kezdtem számolni őket,
Csak nyújtom kezemet,
S körbe ölelem.

Keser-édes az ősz,
Fejét meghajította
A hűvös szél előtt.

Színesen bánatos,
Halál szagú,
Elhalad mellette az élet.
Forrón próbál sütni,
belé lelket lehelni,
Az a ragyogó korong az égen.
De helyette,
Eső esik,
Mely eláztat testet, s szemet.

Rossz versek (2018)

Ki mondta, hogy manapság nem készülnek jó magyar filmek? Ha érdekelnek a kevésbé ismert alkotások, ajánlom figyelmedbe Reisz Gábor „Rossz versek” című munkáját, nem fogsz csalódní. 120 helyen forgatták, és a rendező nem csak a székben foglal helyet, hanem a vásznon is viszontláthatjuk főszereplőként és még forgatókönyvíróként is! Nem utolsó sorban a zenéje mellett sem hunyhatunk szemet, Csorba Lóránt igazán kitett magáért, az egyik személyes kedvencemmé vált a VAN filmzenekar.



Ez alatt az idő alatt még háromféle Tamással ismerkedhetünk meg, visszautazunk az időben a férfi gyerekkorába, miközben a választ kutatja. Megéljük az iskolai énekkar csodáit, a vízilabda edzések fáradalmait, és még egy házibulin is részt veszünk a film során. Az útkeresés folyamatát is megtapasztalhatjuk, azt, ahogy eltérő korosztályok küzdenek ezzel a feladattal.

A film telis tele van humorral, de egyben mégis komoly képet vetít felénk, láthatjuk többek között azt is, hogy harminc év alatt mennyi minden megváltozott Magyarországon, de Tamás sem a régi már. Szerelmek jönnek és mennek, s velük tartanak a fiatalkori hobbik is, míg végül Tomi egy reklámcégnél találja magát, egy olyan munkahelyen, amit nem is szeret. Monotonitás, családi balhék, még több visszatekerés.

Ez a filmvígjáték ugyan nem ad választ a kérdéseinkre, amik megfogalmazódtak bennünk a nézése közben, de esetleg adhatott egy kis löketet, hogy tovább kutassunk. Nekem nagyon tetszett, remélem ti is örömeteket leltek majd benne!

Végyári Zsófia



Na de, miről is szól a film? A 33 éves Merthner Tamással szakít barátnője, ám nem is akarhol: Párizsban török össze hősünk szívét. Tamás ekkor feltesz magának egy kérdést, mégpedig azt, hogy a szerelem tényleg csak akkor létezik-e, ha már kifolyt a markunkból? Az álmaink megvalósulhatnak?

Evangelium

Volt egy fiatalember, ki látva, hogy a világunk káoszba torkollik, úgy döntött, ezen változtatni kell. Az emberek nem foglalkoztak egymás érzéseivel, csak magukkal törődtek, a környezetüket figyelembe sem vették. Emberünk egyszerű hitelveket vallott. „Ne kiabáljon senki, ha nem szükséges. A nyugodt hangnem is célravezető lehet”. „Az ember saját korlátai rabja” - ezen kell változtatnunk. Mindenki annyira korlátozt, amennyire akarja, és ezen változtathatunk, sőt változtatnunk is kell. Az emberiség nem létezhet érzelmek nélkül. Nem vagyunk robotok, nem lehet jégszívűnk. Mi hasznunk van abból, ha kiabálunk? Persze jó érzés, mert lenyugtat (vagy nem).



De a másakra is gondolnunk kellene... neki vajon milyen lehetett? Hogy élte ezt meg? Szokták mondani, üss egy sziklára százszor, meg sem reped, üss rá még egyszer, és a szikla darabokra törik. Nem az utolsó ütéstől tört össze, hanem az előtte lévő száztól. Ki tudja nem mi adtuk-e a százegyedik ütést? Nem ismerjük senki múltját, mégis az alapján ítélkezünk, amit látunk. („Mielőtt elítélsz, vedd fel a cipőmet, és járd végig az utamat”). Pedig lehet, hogy az a mosoly csak álarc, és közben, amint senki sem látja, összetörök. Az ifjú profétánk ezt mondta: „Ne keseregj sose, tekints az Életre, mint egy nagy ajándékra. Becsülni kell.

Ajándék lónak nem nézzük a fogát. Tegyéél annyit jót életedben, amennyit csak tudsz. Bízz. Az élet lehetőség, hogy jó ember legyél, használd ki. Örülni kell mindennek, amit az Élettől kapunk”. Bár ez így nehéznek hallatszik. Ilyenkor mindenki azt mondja: mondani könnyű, de a valóságban... a valóságban pedig nekünk kell megtennünk, hogy ilyen életünk lehessen. Sokan egy pár perces csendnek, vagy egy szülőnek is örülnének. Nekünk megvan, akkor mért nem örülünk neki?

Azért mert a mai világban (tisztelet a kivételeknek) a rózsán is a tövist keressük, és nem vesszük észre a jó dolgokat. Mindenki csak a pénzre hajt. Persze jó, ha van, de tudjuk a mértéket. A pénztől nem lesz boldog, ha pénzen veszel egy állatkát, akkor boldog lehetsz. Ne csak magunkkal foglalkozunk, figyeljünk másokra is. Lehet, hogy egy kedves mosoly miatt valaki meggondolja magát, és rájön, hogy érdemes élni. Bízni sem könnyű, főleg, ha már párszor átverték. Akkor először próbálj meg egy állatban bízni, mielőtt emberekben próbálnál, egy állat sose fog bántani. A bizalmat nehéz kiérdemelni, és könnyű elveszteni. Emberként ez lehet, nehéz. Mégis a bizalom lehet a kulcs, hogy új kaput nyissunk az életünkben, vagy akár másében.

Sokan tudjuk milyen egy hiányos család, kiközösítések, vagy bántalmazások akár szóban vagy fizikailag. Egy volt tanárom ezt mondta: „a szó elszáll, az ütés megmarad”. Valahogy nem érzem, hogy ez így lenne, egyszerűen nem tudok vele egyet érteni. Van az a pont az ember életében, mikor azt mondja, elég volt. Élet ez így? Pár jó mellett sok a rossz. Minek kell élnem ezért? Van, aki csendben szenved, és elzárkózik. Ez jelenleg fizikailag könnyű: online oktatás, karantén. De lelkileg elzárkózni, jégszívvel élni, hogy ezt senki ne vegye észre, már más tésza.

Röviden: Az élet igazságtalan és ezt mindenki a saját bőrén tapasztalja meg.

Ne a töviseket keresd se emberben se másban. „Nézd azt, ami virág”.

Nagy Kitti

Szekeres Bella versei

Keser-édes ősz

Keser-édes az ősz,
Fejét meghajtottá
A hűvös szél előtt.

Kegyetlenül diderget,
Érintése dermeszt,
A kezek megfagnak a test mellett.
De összesimul,
Az melenget,
Ha tüzes ölelésbe feledkezel.
A halál felett.

Keser-édes az ősz,
Fejét meghajtottá
A hűvös szél előtt.

Faun

Láttál már faunt?
Szerencsés...
Elkapott, s elcsábított volna.
Kacagásod egyszer csak
Sikollyá vált volna.
Hosszú kínhalál
Várt volna rád,
Míg Ő kiéli magát,
S élvezi haláltusád.

Patája kopogása
Visszhangot ver.
Bundájának illata
Édesen terjeng.
Vérszágú mindene,
Mellkasáról friss
Testnedv csepeg.
Éles karmaival
Mély sebet ejt.

Láttál már faunt?
Szerencsétlen...
A karjaiban tart,
neked véged.
Látom,
Az arcod eltorzul.
Menekülnél,
De már nem tudsz,
S elcsuklik a hangod.

Kézbevenni

Könnyű földi álom
Borítsd reám tenyered,
Elmém sötétsége
Alvás közben kerget.

Nincs nyugalمام,
Szüntelen nyúz, nyaggat,
Elveszi tőlem
Az édes álmokat.

Fiktív történetet
Akarok élni,
És mindent én kitalálni,
Saját kezemmel megírni.

Csend

Csönd. Erre vágyom. Csendben szeretnék harcolni a torkomat fojtogató érzéssel. Készíték egy teát, halkan amennyire csak tőlem telik. Csepp, egy csepp cseppen a hálóingemre. Érzem, hogy forró, de nem szisszenek fel és nem törlöm le.



Lapomat lefordítom, véletlenül se lássa, mit írok. Mindig kotnyeleskedik. Az orrom mindjárt elcsöppen. Fel kéne állnom zsepiért. Kihúzom az íróasztal fiókját, hátha. De nem, itt sincs zsebkendő. Tollam lerakom, kénytelen vagyok zsebkendőt hozni.

Kimegyek, a konyhába fogok zsepit, és bejövök vissza a székembe, az asztalhoz. Hideg volt a járólap, itt ülök, és érzem a hideg járólap érintését a talpamon, pedig már rég bejöttem. Vibrált a konyhalámpa, vibrált eddig is vagy csak most vettem észre valamiért? Kislámpa ég itt, lehajtott fejjel ülök. Átráz a hideg, az a típus, amelyik végigfut teljes egészében rajtad, fejtől, a gerincen át, lábujjig.

Csend kéne, egyedül maradni a gondolattal, hogy nincs már...Nem akarom elhinni, biztosan nem igaz...Egyre jobban rádöbbenek, hogy mégis igaz lehet... Hogy nincs többé... Nem lesz ott, mikor átmegyünk... És nekik milyen lehet? Hisz ők mindennap látták. Én viszont évente, ha láttam, vagy akkor sem. Mi lehetett az utolsó napokban? Tudták, érezték-e, hogy meg fog halni? Otthon halt meg vagy kórházban? Volt-e valaki az ágya mellett abban a pillanatban mikor távozott testéből? Kérdés kérdéssel, válasz meg nincs.

Nagy Kitti



belenéztél :)

