

**“Munkavállalási nehézségek, a mindennapi élet szüntelen újratervezése, kiszámíthatatlanság és tervezhetetlen jövőkép – az eltérő fejlődésű, sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő szülőknek sokszor kell szembe nézni azzal, hogy az elképzelt életük gyökeresen másként alakul, mint ahogyan tervezték.”**

# kanáelelmélet

**AUTISTA GYERMEKEKET NEVELŐ SZÜLŐK  
A MUNKA VILÁGÁBAN  
2 WORKSHOP + KÖZÖSSÉGI PROGRAM**

kis.  
világ



TÁMOGATÓNK



BELÜGYMINISZTERIUM

SZAKMAI PARTNERÜNK



2020-2021  
NSZI  
Slachta Margit  
Nemzeti Szociálpolitikai  
Intézet



TALÁLJ MAGADRA EGYESÜLET

A program a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a Szülősegítő szolgáltatások támogatása 2025 pályázat keretében valósult meg.

**Szeretettel üdvözlünk a Kisvilág Alapítványban!  
Örülünk, hogy itt vagy.**

**Kanálelmélet:  
Autista gyermekeket nevelő szülők a munka világában  
3. workshop: Belső erőforrások  
2026. március 26. 9.30-11.30**

Utolsó találkozásunkon az eltérő fejlődésű, sajátos nevelési igényű gyermekeket nevelő szülők idegrendszeri megküzdési stratégiáival ismerkedünk érintett szülő és pszichológus szemmel.

- Hogyan tudjuk szülőként személyes erősségeinket aktivizálni? Milyen szerepkonfliktusaink alakulhatnak ki, a családban és a munka területén?
- Egyáltalán kik vagyunk, ha nem csak sérült gyermekes szülőként szeretnénk magunkat definiálni?

Előadó: Naszály Németh Rita, Találj Magadra Egyesület, pszichológus, tapasztalati szülő

**Mivel foglalkozik a Kisvilág Alapítvány?**

A Kisvilág egy ítéletmentes kapcsolódási tér és közösségi iroda a szabadúszókért és otthondolgozókért. Egy inkluzív és befogadó közösség vagyunk, különös tekintettel a neurodivergens (autizmus, adhd, diszlexia, diszgráfia stb.) elmék működésére és igényeire. Célunk az érintett felnőttek segítése, és ezen belül számos programot kínálunk a különleges gyermekeket nevelő szülők támogatásához is. Nálunk az idegrendszeri sokszínűség közösen őrzött kincs: itt biztonságban vagy.

[www.kisvilag.org](http://www.kisvilag.org)

[hello@kisvilag.org](mailto:hello@kisvilag.org)

**Mivel foglalkozik a Találj Magadra Egyesület?**

A Találj Magadra Egyesület küldetése a sérült vagy eltérő fejlődésű gyermekeket nevelő családok esélyegyenlőségének elősegítése, különös tekintettel az élethosszig tartó gondozási feladatokat ellátó anyák támogatására, társadalmi részvételük és önállóságuk erősítésére.

[www.talaljmagadra.hu](http://www.talaljmagadra.hu)

[info@talaljmagadra.hu](mailto:info@talaljmagadra.hu)

## Mai mottónk:

Rossz hír:

A test nem megkerülhető.

Jó hír:

A test mindig kéznél van.

A munkafüzetben szereplő információkat és kérdéseket gondolatébresztőnek és motivációnak szánom.

Tanulmányaim,  
szakmai és emberi tapasztalataim,  
saját megéléseim és sok-sok  
beszélgetés nyomán hozom a témákat.  
A tájékoztatás nem teljeskörű.

*Naszály Németh Rita*  
TALÁLJ MAGADRA EGYESÜLET

# ÖNISMERET ÉS IDEGRENDSZERI SZABÁLYOZÁS

## Fontos kifejezések:

**Idegrendszer:** testünk irányítója, amely lehetővé teszi a környezet ingereinek felfogását, és az azokra való reagálást. Híd a test és a lélek között. Fajtái: szomatikus és autonóm idegrendszer.

**Önismeret:** tudatában vagyok annak, hogy hogyan hat rám a (külső-belső) környezetem, és én hogyan hatok a környezetemre.

Az önismereti folyamatnak soha nincs vége – milyen érzés nekem erre gondolni?

**Neurodivergencia:** a tipikustól eltérő idegrendszeri működés.

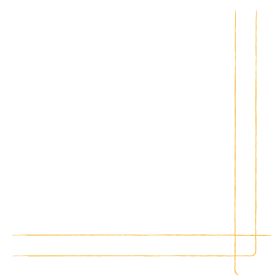
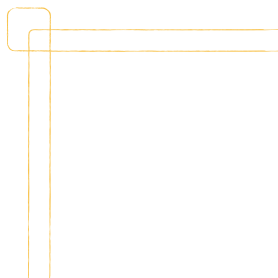
# Háttér

- genetika
- epigenetika (veszélyeztető és védő faktorok, avagy az utolsó csepp a pohárban)



**Látom-e a családomban és/vagy magamban, vagy csak a gyerekekben?**

**Kire, kikre fókuszálok? Hogyan alakul a társas figyelmem?  
Milyen irányú? Akár le is rajzolhatom:**



**Tudok-e együttérezni magammal és a többi ND gyerekekkel, felnőttel?**

# Fejlődés modell – az optimális terhelés



**Miben vagyok túlterhelt, illetve mi az, amiben túl kevés terhelést kapok?**

**Hogyan kapcsolódik ez az öngondoskodásomhoz?**

**(Zárójeles kérdés, mert ma a szülőkkel foglalkozunk: a gyereke(i)m fejlesztése optimális terhelést biztosít a számára/számukra?)**

# Főmumus: a stressz



**Jó-e a stresszmentesség?**

**Honnan tudom, hogy túl sok vagy túl kevés?**



**Idegrendszeri struktúrák a stresszterheltségben:**

- Bolygóideg (nervus vagus vagy X. agyideg) és reflexrendszer
- A bolygóideg az autonóm idegrendszer része (a szomatikus idegrendszer tudatosabb és kontrollálhatóbb).
- Polivagális elmélet (Stephen Porges)
- Neurocepció – az idegrendszer folyamatosan „radarozza” a külső és belső környezetet, és értékeli, hogy biztonságban, veszélyben, vagy életveszélyben vagyok-e.

**3 féle idegrendszeri válasz az élethelyzetekben:**

1. Ventrovagális – nyugalom és társas kapcsolódás.
2. Szimpatikus aktiváció – veszélyhelyzet, mobilizáció. Üss vagy fuss, harcolj vagy menekülj.
3. Dorzovagális – lefagyás, immobilizáció. Túl nagy fenyegetettség, életveszély.

***A cél nem az, hogy kiiktassam a stresszválaszt (amit külső és belső események is kiválthatnak), hanem hogy visszataláljak a ventrovagális állapotba, a „középpontomba”.***

***Mindannyian „használjuk” mindegyik stresszválaszt, de nem mindegy, hogy milyen gyakran, mennyi ideig és milyen intenzitással nyilvánulnak meg.***



# Idegrendszeri éretlenség

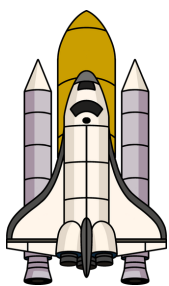
Az idegrendszeri éretlenség azt jelenti, hogy a fejlődés során bizonyos korai (csecsemőkori) idegrendszeri mintázatok nem integrálódtak teljesen.

Az úgynevezett primitív reflexek átlagos fejlődésű gyermekeknél csecsemőkorban eltűnnek vagy átalakulnak. Ha megmaradnak, befolyásolhatják a működést későbbi életkorban is.

(Peter Blythe, Sally Goddard-Blythe, INPP Chester)

## Reflexek

- Csecsemőkori reflexek – nyúltvelő; érett reflexek – középagy. Mindkettő az agytörzshez kapcsolódik, de különböző fejlettségi szintet képvisel.
- Jobboldali prefrontális lebeny (JPFL)– a kompenzáció motorja, a legmagasabb rendű emberi funkciók tömkelegének irányítója (figyelem, önszabályozás, tervezés, szociális működés). IÉ esetén ezekben a funkciókban mutatkozik zavar leginkább.
- A reflexrendszer harmonizálása tehermentesíti a JPFL-t, ami lehetővé teszi, hogy minden külön gyakorlás nélkül elkezdjenek működni olyan funkciói, amelyek addig nehézséget okoztak.



## Az „űrrakéta-modell”

Első hajtómű: alap idegrendszeri minták (reflexek)

Második hajtómű: magasabb rendű működések

Ha az első hajtómű nem működik stabilan, a második hajtómű túlterhelődik vagy nem tud hatékonyan működni.

***A cél nem az, hogy „beleillesszük” az embert egy elvárt normába, hanem hogy csökkentsük az idegrendszeri terhelést, támogassuk a hatékonyabb működést, megkönnyítsük a mindennapi életet***



# Önszabályozás, együttszabályozás (reguláció, koreguláció)

**Honnan tudom, hogy a gyerekem jól van?**

**Hogyan tudok neki segíteni, hogy jobban legyen?**

- Figyelek a saját testemre, megtanulom észrevenni és értelmezni a jelzéseit. A testem nem hazudik, legfeljebb még nem értem az üzeneteit.
- Öngondoskodás, önkontroll technikák: pl. légzéstechnikák, mozgás, mindfulness, TRE, stb.

## Egyensúly

- Az egyensúly nemcsak fizikai, hanem érzelmi értelemben is fontos.
  - Fizikai egyensúly: statikus (pl. egy helyben állás), dinamikus (pl. mozgás közben)
  - Érzelmi egyensúly: mennyire tudok megnyugodni, hogyan reagálok váratlan helyzetekre
- Moro-reflex és biztonság
  - A Moro-reflex egy csecsemőkorú reflex, hirtelen ingerekre adott önkéntelen válasz, a szerepe riasztás veszély esetén
  - ha aktív marad: a fokozott érzékenység, bizonytalanabb biztonságérzet hatással lehet arra, hogyan éljük meg az egyensúly és a kiszámíthatóság hiányát.



**Mit érzek, amikor „kibillenek” az egyensúlyból?**

**Mit jelent számomra a biztonság? Mennyire fontos nekem a kiszámíthatóság a mindennapokban?**



# Szenzoros területek

1. Vizuális (látás)
2. Auditív (hallás)
3. Taktilis (érintés, hőmérséklet, fájdalom)
4. Olfaktoros (szaglás)
5. Gusztatórikus (ízlelés)

...és a kevésbé ismertek - mert kevésbé tudatosak:

6. Vesztibuláris (egyensúlyi),
7. Proprioceptív (a saját test térben való elhelyezkedésének, a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetének, és az izomtónusnak az észlelése)
8. Interoceptív (a belső testi állapotok észlelése (éhség, szomjúság, ürítési inger, teltségérzet, pulzus, testhőmérséklet stb.)
9. Neuroceptív (biztonság/veszély észlelése)



## Eltérések:

- túlérzékenység (ingerkerülés, hiperszenzitivitás)
- alulérzékenység (ingerkeresés, szenzoros hiporeaktivitás)



**Milyen szenzoros területeken, milyen helyzetekben hogyan reagálok és hogyan tudatosítom a szenzoros ingereket?**

**Neurotipikus embereknek is nagyon fontos: hogyan tudok védekezni, hogyan tudom harmonizálni a szenzoros rendszeremet?**

**Pl. „Fehér zaj” különböző modalitásokban elnyomja a zavaró ingereket.**



# Idegrendszer és trauma

**Nincs ember trauma nélkül, csak nem biztos, hogy tud róla.**

- A trauma fajtái: akut (sokk), krónikus (toxikus stressz), komplex vagy fejlődési (általában gyermekkori), transzgenerációs.
- A trauma lehet egyéni vagy közösségi, tudatos vagy tudattalan, és még több felosztás szerint is tárgyalhatjuk.
- Egy érett idegrendszerű ember óriási traumákból föl tud épülni a jól működő „beépített” regenerációs képességei segítségével.
- Az éretlen idegrendszer sokkal könnyebben traumatizálható. Sokkal nehezebb egy éretlen idegrendszerű gyerek „elég jó szülőjének” lenni. Rengeteg bántás, hibáztatás, büntudat, szégyen rakódik a szülői minőségre.
- Az idegrendszeri működés eltérései maguk után vonnak egy sor ráarakódott traumát, ami sokszor vezet komorbid állapotokhoz, és ez elviheti a figyelmet az alapállapotról.
- Érdeemes az idegrendszer támogatása mellett a traumákkal is dolgozni. Pl. pszichológus, EMDR, Brainspotting, csoporttechnikák – testfókuszú, művészetterápiás, irodalomterápiás stb.
- PTSD – poszttraumás stressz zavar – amikor az idegrendszer reakciója rendszeresen és elhúzódóan felidéződik.

## **Krízis és trauma**

A trauma mindig akcidentális, a krízis lehet normatív is: az élet velejárója számos helyzetben (pl. születés, életszakasz váltások stb.).

A közös bennük a fejlődési lehetőség, a poszttraumás növekedés (PTN).



**Tudok-e felidézni traumákat az életemben? Hogyan viszonyulok ezekhez?**

**Milyen krízishelyzetekbe kerültem életem során? Hogyan oldottam meg ezeket?**

**Van-e/volt-e PTSD vagy PTN az életemben?**



# Veszteségek



**Milyen veszteségeket tudok megfogalmazni a saját életemben?  
Mi kapcsolódik ezek közül a gyerekemhez?**

**Milyen veszteségei vannak a gyerekemnek? Valóban az ő veszteségei  
ezek?**

**Milyen érzéseket tartok nehéznek saját magamban és másokban?**

**Hogyan tudok kapcsolódni a fájdalmas érzéseimhez?  
Hogyan viszonyulok a környezetemben élők nehéz érzéseihez?**

**Tudok-e együttérezni saját magammal? Másokkal? Kikkel nehéz és miért?**

**Milyen szülőnek tartom magamat? Milyen dolgok triggerelnek a  
gyerekeimtől? És másoktól? Van-e büntudatom? Miért? Milyen  
helyzetekben?**

***A krízishez hasonlóan az élet elkerülhetetlen velejárója,  
hogy számos veszteséget kell megélnünk.***

***Minden veszteség gyászfolyamattal jár, ezeket érdemes hagyni lezajlani, átélni a  
nehéz, fájdalmas érzéseket. Nem kell félni tőlük, és a gyerekeinket se kell féltetni.***

***Ha tudok kapcsolódni a saját fájdalmamhoz, akkor fogok tudni kapcsolódni a  
gyerekeméhez vagy bárki máséhoz is.***

***A közös átélés, a fájdalom megosztása gyógyító hatású.***



# Öngondoskodás



**Képes vagyok-e fölmérni a szükségleteimet? (Ki lát a fejembe, ha én se?)**

**Képes vagyok-e kielégíteni a szükségleteimet?**

**Mi az, amit föladok, amit megtagadok magamtól, amiről rendszeresen megfeledkezem?**

**Képes vagyok-e segítséget kérni, feladatokat delegálni?  
Milyen feladatokat végezhetne el helyettem más, és ki lehetne az?**

**Tudom-e, mi az, ami pihentet, feltölt szenzorosan vagy szociálisan?**

**Vannak-e gyorstöltő trükkjeim? (Legyenek!)**



# Énidő és jelenlét

**A jelenlét - a pillanat szándékos, ítélkezésmentes megfigyelése - sokszor eredményezi az ellenállás oldódását.**



**Mit jelent nekem az énidő?**

**Van-e énidőm? Elegendő-e? Mennyire lenne szükségem?**

**Vannak-e üresjáratok a napjaimban? Ezek feltöltenek vagy lemerítenek?**

**A kiszervezhetetlen, ám „nemszeretem” feladatokat hogyan tudom mentálisan átkeretezni, hogyan tudom a jelenléten keresztül oldani az ellenállásomat?**



# A dolgok ára

## Hogy állok a kanalaimmel?

**Érdeemes néha átgondolni, hogy a különböző projektjeink mennyi idő- pénz- és energiabefektetést igényelnek, és mennyi haszonnal kecsegtetnek, pl. fejlesztések vagy akár kenyérsütés.**

Az alapok, amiket érdemes végiggondolni időről időre:

- evés, ivás
- alvás
- mozgás
- légzés
- mikrotápanyagok



## A mindennapi működésen túl...

**Az alapvető szükségleteink adják a működésünk alapját, de önmagukban nem mindig elegendők a jólléthez.**

**Időről időre érdemes ránézni arra is, hogyan vagyunk jelen a saját életünkben: hogyan bánunk magunkkal és másokkal, mi ad számunkra biztonságot, kapcsolódást vagy jelentést.**

**Kedvesség**, mint az élethez való hozzáállás – saját magam és mások felé. De kinek mi a kedvesség?

## **Erőszakmentes (együttműködő) kommunikáció**

Mi fontosabb, hogy hatékony legyek, vagy hogy igazat adjanak?

**Spiritualitás** – nem ciki, hanem kapcsolódás valami nálam nagyobbhoz

Mit jelent számomra a spiritualitás? Van-e olyan gyakorlat vagy élmény, ami segít megnyugodni, értelmet találni, vagy kapcsolódni?

**És amiről soha senki nem beszél:** az eltérő fejlődésű gyereket nevelő szülők és a szex.

Van terem, energiám, és biztonság a kapcsolódásra – önmagammal és másokkal?



**Köszönjük, hogy velünk tartottál a  
Kisvilág Alapítvány  
Kanálemélet  
workshop-sorozatán.**

**Reméljük, még  
találkozunk, találkoztok!**





## SZAKMAI PARTNERÜNK



TALÁLJ MAGADRA EGYESÜLET

## TÁMOGATÓNK



BELÜGYMINISZTERIUM



Slachta Margit  
Nemzeti Szociálpolitikai  
Intézet

A program a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a Szülősegítő szolgáltatások támogatása 2025 pályázat keretében valósult meg.

## Kanálelmélet 3.

workshop

2026.03.26.

Köszönjük, hogy részt vettél a Kisvilág által szervezett programban!

Kérjük, oszd meg velünk a tapasztalataidat, hogy a jövőben még  
jobb  
támogatást nyújthassunk.

1. Mennyire volt számodra hasznos a mai program?

Egyáltalán nem --1-----2-----3-----4-----5-- Nagyon hasznos volt

2. Mennyire érezted biztonságosnak és megtartónak a csoportlégkört?

Egyáltalán nem --1-----2-----3-----4-----5-- Teljes mértékben

3. A csoportvezetők munkáját hogyan értékeled?

Elégedetlen vagyok --1----2----3----4----5--Nagyon elégedett vagyok

4. Mennyire érezted úgy, hogy a program segített a mindennapi nehézségek kezelésében?

Nem segített --1-----2-----3-----4-----5-- Sokat segített

5. Mit tartottál a leghasznosabbnak?

6. Van-e olyan terület, amit fejlesztenél vagy másképp csinálnál?

7. Nyitott lennél-e további hasonló programokban vagy csoportokban való részvételre a Kisvilág Alapítványban?

Igen      Nem      Talán

8. Milyenek találtad a program helyszínét?

Van pozitív véleményed vagy olyan észrevételed, amivel javíthatjuk a közösségei terünket?

9. Honnan hallottál a programról?

10. Hozzájárulsz-e ahhoz, hogy név nélkül felhasználjuk visszajelzésedet a pályázati beszámolóban ?

Igen      Nem

Ha bármi mást szeretnél megosztani velünk a programról vagy az alapítvány munkájáról, itt megteheted, vagy küldj e-mailt a [hello@kisvilag.org](mailto:hello@kisvilag.org) címre.

Köszönjük, hogy velünk tartottál.

