



IS

We know  
books

TE VAGY A  
**FŐSZEREPLŐ!**

AVAGY  
HOGYAN NE BÉNÁZZ EL MINDENT  
(ÉS HA MÉGIS, HOGYAN VEDD LAZÁN)

Rendezte, írta, túlélte:

Lengyel Orsolya



Roland

# Tartalom

## 1. Önismeret és önbizalom Bence és a „bénalista” ..... 11

### A fejezet témái:

- **Ki vagyok én?** – Milyen tulajdonságaim, érdeklődési területeim és képességeim vannak?
- **Hit önmagamban** – Hogyan higgyek magamban akkor is, ha épp bizonytalan vagyok?
- **Pozitív énkép kialakítása** – Hogyan fogadjam el és szeressem önmagammat, a hibáimmal együtt?

## 2. Önkifejezés és önazonosság Láthatatlan Lili ..... 18

### A fejezet témái:

- **Önkifejezés** – Hogyan lehetek önmagam szerepek nélkül?
- **Valódi figyelem** – Mi a különbség a népszerűség és az igazi kapcsolódás között?
- **Önazonosság** – Hogyan maradjak hű önmagamhoz akkor is, ha sokan figyelnek rám?

## 3. Haragkezelés és érzelemszabályozás Vulkán Dani – A dühöngő bajnok ..... 28

### A fejezet témái:

- **Harag felismerése** – Miért leszek dühös? Mikor és hogyan érzem ezt?

- **Érzelmek irányítása** – Hogyan lehet a dühöt megfigyelni, majd elengedni, mielőtt robban?
- **Konfliktuskezelés** – Hogyan reagáljak egy nehéz helyzetben úgy, hogy ne bánjam meg később?
- **Önismeret és önuralom** – Hogyan válhatok saját érzéseim irányítójává, nem pedig áldozatává?

#### 4. Érzések felismerése és kifejezése

### Hanna és a titkos levelek ..... 35

#### A fejezet témái:

- **Érzelmek felismerése és elfogadása** – Minden érzés jogos: a félelem, az irigység, a szomorúság és az öröm is.
- **Érzelmek megosztása szóban vagy írásban** – Hogyan tudom elmondani, amit érzek?
- **Kapcsolatépítés őszinteségen keresztül** – Hogyan hozhat közelebb az érzések megosztása?

#### 5. Barátság és konfliktus

### A barátságpróba ..... 45

#### A fejezet témái:

- **A barátság dinamikája** – Hogyan változik egy kapcsolat, ha új ember kerül a képbe?
- **Féltékenység és kirekesztettség** – Mit kezdjek vele?
- **Nyílt kommunikáció** – Hogyan lehet megbeszélni a nehézségeket harc nélkül?
- **Kapcsolatjavítás és megbocsátás** – Hogyan tudunk túlrendülni a sértődéseken?

#### 6. Bátorság és önbizalom

### Soma és a bátorságbeszéd, avagy: Hogyan ne ájulj el a beszéd közben? ..... 56

A fejezet témái:

- **Félelem a nyilvánosság előtt** – Miért természetes, ha izgulsz szereplés közben?
- **Test és elme összjátéka** – Hogyan segít a test megnyugodni?
- **„Mintha-bátorság”** – Hogyan tudsz bátran viselkedni akkor is, ha belül remegsz?

## 7. Valódi énkép a közösségi média világában Blanka és a „tökéletes élet” ..... 63

A fejezet témái:

- **Összehasonlítás és önértékelés** – Hogyan torzíthatja a magamról alkotott képet, ha másokhoz mérem magam?
- **Közösségi média kulisszái** – Mit érdemes tudni a posztok mögötti valóságról?
- **Rejtett történetek** – Mi az, amit soha nem látunk mások képeiből és bejegyzéseiből?
- **Belső önértékelés** – Hogyan tanulhatom meg értékelni magam összehasonlítás nélkül?

## 8. A közösségi média hatása a döntéseinkre Geri, a kihíváskirály ..... 70

A fejezet témái:

- **Láthatóság és önbizalom** – Miért vágyunk a figyelemre, és hogyan hat ez ránk?
- **Kihívások és határok** – Hogyan ismerjük fel, mikor kell nemet mondani?
- **Belső iránytű** – Mit tehetek, ha nem a külső visszajelzésekre akarok támaszkodni?
- **Igazi bátorság** – Hogyan álljak ki magamért akkor is, ha ezért senki nem tapsol meg?

## 9. Hogyan védhetjük meg magunkat a digitális térben?

**Kommentháború és Láthatatlan pajzs ..... 79**

### A fejezet témái:

- **Cyberbullying** – Hogyan ismerjük fel az online bántalmazást?
- **Nézők hallgatása** – Miért marad csendben a közönség, és mi a szerepük ebben?
- **Külső értékelés és belső érték** – Miért nem ugyanaz, hogy mások mit mondanak rólunk, és mennyit érünk valójában?
- **Digitális önvédelem** – Hogyan építhetsz láthatatlan pajzsot a bántások ellen?

## 10. Kudarcok, hibák és bukások

**Máté és a kudarclista ..... 89**

### A fejezet témái:

- **Miért fáj a kudarc?** – A teljesítményközpontú elvárások hatása
- **Hibázni emberi – tanulni hősi** – Hogyan lesz a bénázásból fejlődés?
- **Hibalista, mint eszköz** – Hogyan gyűjthetem össze a hibáimat, hogy építkezzek belőlük?
- **A „Kudarc Kupa” filozófiája** – Közösség, ahol a hibák nem szégyenfoltok, hanem tanulási térképek

## 11. Tanulással kapcsolatos szorongás

**Luca és a varázstoll ..... 101**

### A fejezet fő témái:

- **Tanulási szorongás** – Hogyan ismerjük fel, és mit tehetünk ellene?

- **„Varázmegoldások” pszichológiája** – Miért szeretnénk hinni abban, hogy az erő kívülről jön?
- **Tapasztalattól születő erő** – Miért a saját tudás ad valódi magabiztosságot?
- **Belső erő** – Hogyan fedezhetjük fel, hogy a „varázslat” valójában bennünk van?

## 12. Stresszkezelés és mentális egészség Bálint és a „túl sok” nap, avagy: Nem vagy robot, haver, csak néha úgy viselkedsz ..... 109

### A fejezet fő témái:

- **Pihenés** – Miért nem időpazarlás, hanem alapvető szükséglet?
- **Nem kell mindig 110%-on teljesíteni** – Miért nem baj, ha néha nemet mondasz?
- **Túlterheltség és megfelelési kényszer** – Miért fontos erről már kamaszként is beszélni?
- **„To Don't” lista** – Miért segít, ha néha azt is felírod, amit nem muszáj megtenned?

## 13. Introverzió és önellfogadás A hangos világ és Zsófi csendje, avagy: Nem vagy háttérzaj – csak halkabb hangon szól a történeted ..... 118

### A fejezet témái:

- **Introvertáltság** – Hogyan értsük meg és fogadjuk el saját működésünket?
- **Saját tempó** – Miért fontos megtalálni a hozzánk illő ritmust?
- **A csend ereje** – Hogyan lehet erőforrás, nem pedig hátrány?
- **Belső világ értéke** – Miért kincs az, ami bennünk zajlik?

- **Finom jelenlét** – Hogyan tudjuk megmutatni magunkat akkor is, ha nem vagyunk harsányak?

## 14. Komfortzóna és kockázatvállalás Noémi és a két út ..... 128

### A fejezet témái:

- **Döntésképeség** – Hogyan válassz két út között, amikor mindkettő bizonytalan?
- **Komfortzóna és kihívások** – Miért nehéz kilépni belőle, és miért éri meg mégis?
- **Félelem a hibázástól** – Hogyan küzdhetünk meg a kudarcától való szorongással?
- **Önreflexió** – Hogyan hallgathatunk a belső hangunkra, nemcsak a megszokásra?
- **Jövőkép és önbizalom** – Mit tanulhatunk abból, ha visszanezünk a korábbi döntéseinkre?

## 15. Felelősségvállalás Kristóf és az „elcsent” telefon, avagy: Nem a zsebedben hordod a jellemed ..... 136

### A fejezet témái:

- **Etikus döntések** – Hogyan döntünk, ha lehetőségünk van „megúszni” valamit, ami nem helyes?
- **Belső hitelesség** – Ki vagyok, amikor senki sem lát?
- **Irigység, sérelem, rivalizálás** – Hogyan befolyásolják az érzéseink a tetteinket?
- **Empátia fejlődése** – Hogyan láss a másik helyzetébe, és értsd meg az érzéseit?
- **Lelkiismeret és belső iránytű** – Hogyan ismerhetjük fel a bűntudatot és az erkölcsi határokat?



## Bence és a „bénalista”

Bence egy **teljesen átlagos** hatodikos volt – legalábbis ő így gondolta. A többiek szerint viszont ő volt az osztály legjobb focistája, a leggyorsabb matekpélda-megoldója és a legnagyobb hamburgerpusztítója a menzán. Bence viszont inkább arra figyelt, *amiben rossz volt*.

Egyik délután, amikor anyukája a lakásban keresztülvágtázva egy tornádó erejével próbált rendet rakni, Bence a füzete fölé hajolt, és írt:

### Béna dolgok, amiket Bence nem tud:

- Két kézzel füttyülni.
- Fejen állni.
- Nem elrontani a kakaós csigák letekerését (mindig eltörök!).
- Lányokkal normálisan beszélgetni.
- Megnyerni egyetlenegy szkanderozást is Balázs ellen.

Épp az ötödik pontnál tartott, amikor öccse, Marci váratlanul berontott a szobájába chipsszel a kezében és... a hajában.

– Mit írsz? – kérdezte, és már kapta is ki a lapot Bence kezéből.

– Semmit! – kapott utána Bence, de Marci már fel is olvasta az első sort.

– „Béna dolgok, amiket Bence nem tud”? Hát ez szörnyen hangzik! – fintorgott. – Ráadásul te nem is vagy béna!

– Persze, hogy nem! – bólogatott anyukájuk a háttérben, miközben egy fél pár zoknit húzott ki a kanapé alól. – Na, kié ez?

– Nem tudom – felelte Bence.

– Na, akkor hozzá is írhatasz egy új pontot a listához: nem tudod, hova tűnnek a zoknik! – vigyorgott Marci, mire Bence felhorkant. De Marci nem hagyta annyiban, és így folytatta: – Na jó, ha már listázunk, akkor hadd írjam meg én is a sajátomat!

Tíz perccel később Marci visszatért, és egy teljesen új papírlapot lobogtatott Bence orra előtt. Ez szerepelt rajta:

Szuperképességek, amikben Bence zseni:

- ✓ Bárhol, bármikor képes elaludni (még matematikórán is, nyitott szemmel).
- ✓ Úgy tud kapura löni, hogy még a tanár is tapsol.
- ✓ Pontosan tudja, hogy egy kakaós csiga hány tekerés után törik el.
- ✓ Annyira jó humora van, hogy egyszer még Balázs is leborult a székről a nevetéstől.
- ✓ Bármikor segít, ha valaki bajban van.

Bence kikerekedett szemmel olvasta a listát.

– Ez meg mi? – kérdezte.

– A valóság, öregem! – húzta ki magát Marci.

– Miért írogatnál buta bénalistát, amikor itt van az igazi?

Bence először csak pislogott. Aztán elvigyorodott.

– Azt hiszem, ez a lista tényleg sokkal menőbb...

– Már csak annyi a dolgod, hogy elhidd! – kacintott Marci, és diadalittasan kimasírozott a szobából, maga után hagyva egy csomó chipsmorzsát.

Bence pedig fogta a régi papírt, összetépte, és becsúsztatta a kukába. Mert **egy szuperképesség-lista azért mégiscsak sokkal menőbb**, nem?



## Gondolkodj el rajta!



Te írtál már valaha „bénalistát” magadról (akár fejben)? Milyen dolgok szerepelnének rajta?



Ha a testvéred, barátod vagy szülőd írta rólad egy szuperképesség-listát, szerinted mi lenne rajta?

*(Tipp: ha van kedved, kérdezd is meg tőlük!)*



Mi az a „kis dolog”, amit magadban lebecsülsz, de mások szerint pont attól vagy különleges?



Van valami, amit nem tudsz még, de nagyon szeretnél megtanulni? Mi tart vissza tőle?



Miért lehet veszélyes, ha mindig csak a hibáinkat látjuk magunkban? És mi történhet, ha időnként listát írunk arról is, amiben jók vagyunk?



## Játékos gyakorlatok – Tedd próbára magad!



### Szuperképesség-lista újratöltve

Írj egy saját listát „*Szuperképességek, amikben én zseni vagyok*” címmel. Lehet komoly vagy vicces, például:

- *Képes vagyok kitalálni hallás alapján, mikor van kész a popcorn.*
- *Nem hagyok ki egy poént se, még a legrosszabbakra is reagálok.*
- *Képes vagyok segíteni másoknak, még akkor is, ha épp rossz napom van.*

**Tip:** Ne cenzúrázd magad! Ami téged jellemez, az érték. Legyen legalább 5 tétel a listádon!



### Miért hasznos?

*Ez a gyakorlat segít felismerni és tudatosítani a saját erősségeidet. Sokszor hajlamosak vagyunk csak a hibáinkra figyelni, pedig mindenkinek vannak olyan dolgai, amiben jó! A lista állandó emlékeztetőként szolgál, hogy bármikor rápillanthass, ha egy kis önbizalomra van szükséged.*