

Szloboda-Kovács Emese

# Hogyan legyél nyitott és kitartó

15 stratégiával és  
módszertannal



Társas-érzelmi kompetencia  
fejlesztőfüzet



Szloboda-Kovács Emese

# HOGYAN LEGYÉL NYITOTT ÉS KITARTÓ

MÓRA KÖNYVKIADÓ

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedély nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!

© Szloboda-Kovács Emese, 2023

© Móra Könyvkiadó, 2023

A kiadó könyveit kedvezményrel megrendelheti webáruházunkban:

**[www.mora.hu](http://www.mora.hu)**

MÓRA KÖNYVKIADÓ – 1950 óta családtag

*Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja*

ISBN 978-963-603-310-1

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,

Janikovszky János elnök-vezérigazgató

Felelős szerkesztő: Török Ágnes

Szerkesztő: Hollósi Nikolett

Grafika: Szabó-Nyulász Melinda

Tipográfia és nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

E-mail: [mora@mora.hu](mailto:mora@mora.hu) • Honlap: [www.mora.hu](http://www.mora.hu)

Készült a Generál Nyomda Kft.-ben

Felelős vezető: Hunya Ágnes

# AJÁNLÁS

Nehéz a gyermekek számára, hogy megküzdjenek azokkal a helyzetekkel, amikben erőfeszítéseket kell tenni, kitartóan kell próbálkozni akkor is, ha eleinte ez kudarcokat jelent. Manapság ez talán még inkább problémát okoz, mint régebben. Az iskolába lépő gyermekek sokszor itt kerülnek először olyan helyzetbe, hogy akkor is folytatniuk kell egy tevékenységet, amikor ehhez nincs kedvük. Megírni a leckéket, gyakorolni az olvasást, ami eleinte nem feltétlenül izgalmas tevékenység, főleg, ha nehezen megy. Komoly kihívást jelenthet, hogy a füzetben a betűk ne csorogjanak ki a vonalak közül, és hogy figyeljenek az utolsó órán is. Így sok szülőnek meg kellene tanítani a gyermekeknek, hogy a nehézségek ellenére is próbálkozzanak, és küzdjék le azokat.

A kitartás elsajátítása azonban az iskolai sikerességnél sokkal szélesebb körű jelentőséggel bír, ez a záloga annak, hogy a gyermekek sikeres felnőttekké, sőt megelégedett emberekké válhassanak.

A munkafüzet egyszerre szól az iskoláskor kezdetén levő gyermekekhez és a kissé érettebb nyolc-tíz évesekhez. Az egyszerű problémabemutatás és megoldási módok szemléletes példákkal és vonzó illusztrációkkal való bemutatásán túl az idősebbek számára izgalmas, gondolkodtató kérdésekkel segíti a megküzdés sikeres stratégiáinak elsajátítását.

Azoknak a szülőknek, akik már ismerik Szloboda-Kovács Emese *Hogyan győzd le a haragod* című, 2021-ben megjelent munkafüzetét, nem kell bemutatni, milyen hasznos az érzelemszabályozás és az önmenedzselés készségeinek megtanítása.

Bár egy érettebb gyermeknek bátran kezébe is adhatjuk a munkafüzetet, a leghatékonyabb mégis az, ha együtt tanulmányozzuk végig a bemutatott problémahelyzeteket. A munkafüzet rugalmasságra és sokoldalú próbálkozásra biztatja a gyermekeket, és erre biztatnánk mi is a szülőket – a kínált kérdéseken túl érdemes a gyermek saját életében jelentkező nehézségeket is végigbeszélni, további kérdésekkel segíteni a kudarcokat és sikereket kísérő érzelmek tudatosítását, és levonni a gyermek saját tanulságait.

*N. Kollár Katalin PhD. Habil.  
pedagógiai szakpszichológus  
c. egyetemi tanár*

# BEVEZETÉS

Szeretnék lefogyni 5 kilót... Csinálni kéne egy másoddiplomát... Aktívabb életet akarok élni, elkezdek futni. Minden egyes nap beveszem a vitaminjaimat. Elalvás előtt egy órával már nem használom a telefonom. Nyugodtabb leszek a gyerekekkel, semmi sem húzhat fel annyira, hogy kiabáljak. Nem ér ennyit a munkahelyem – mostantól a kabátommal együtt a benti stresszt is szögre akasztom.

Ismerős mondatok? Bár ilyen egyszerű lenne: kigondoljuk, és már meg is van. A valóság azonban összetettebb ennél, eltervezni mindig könnyebb, mint megvalósítani a céljainkat. Elég, ha csak arra gondolunk, hány ilyen és ehhez hasonló álmot, tervet szövögettünk, és hányat sikerült kiviteleznünk – rögtön szembesülünk vele, hogy a kitartás még felnőtt fejjel is emberpróbáló feladat.

Előző, nehéz érzelmek kezelésével foglalkozó könyvem, a *Hogyan győzd le a haragod* bevezetőjében arra hívtam fel a figyelmet, hogy a kérés, utasítás, könyörgés – „Miért nem tudsz viselkedni?”, „Viselkedj már rendesen!” – elég homályos kívánság arra vonatkozóan, hogy pontosan mit is tegyen gyermekünk egy érzelmi vihar közepette. Ilyenkor valójában pusztán elvárásunkkal szembesül a kicsi, aktív segítség nélkül. Nem adunk a kezébe eszközöket, nem beszéljük át vele lépésről lépésre, hogyan tudna megnyugodni. Azt feltételezzük, gyermekünkkel születik a képesség, hogy átlássa a szituációt, és magától rájöjjön érzelmei és viselkedése szabályozásának következő, majd erre ráépülő lépésére.

Nos, a kitartás esetében talán még rosszabb a helyzet. „Katica olyan kitartó!” – keserűnk csemeténk előtt osztálytársára célozva, és abban reménykedünk, hogy ettől majd hirtelen szárnyakat kap. „Nem vagy elég kitartó!” – mondjuk máskor, miközben fojtogat bennünket a kétségbeesés: mi lesz így ebből a gyerekből... A negatív társas összehasonlítással, valamint azzal, hogy nyíltan kifejezzük csalódottságunkat, kicsinyünk semmiképp sem jut közelebb ahhoz, hogy valóban kitartóbb legyen. Inkább olyasmit teszünk, mintha a tanulóvezetőnek, aki először ül autóba, nyugtáznánk: „Hogy ez mennyire nem megy neked!” – de érdemben nem segítenénk neki. Azon túl, hogy gyermekünk nem kap tőlünk támogatást, egy sokkal szomorúbb dolog is történik ilyenkor: megtépázzuk az önbizalmát, önmagába vetett hitét. Ezek visszaépítése pedig hosszadalmas, felnőttkorába nyúló feladatként vár majd rá.

Tegyük fel, hogy mindig bátorítjuk kicsinyünket. Van pár stratégiánk, ami nálunk működik, így ezeket a módszereket javasoljuk neki is. Mi van, ha csöppségünk teljesen más személyiség, mint mi? Ha neki nem válik be, ami nekünk igen, előfordul, hogy a „kitartása

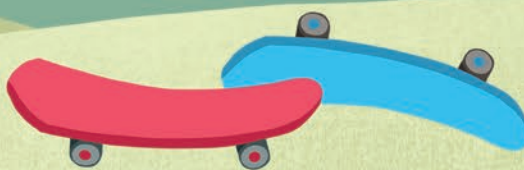
hiányát” okoljuk? Miért nem az jut eszünkbe először, hogy valamilyen másféle technikára lenne szüksége, és nem VELE van a baj?

A jó hír az, hogy a kitartás nem valamiféle mágikus összetevő, amely csak egyes gyermekek személyiségvonása, és még kevésbé egy megváltoztathatatlan születési adottság. A kitartás – csakúgy, mint a rugalmas ellenálló képesség (*resilience*) – egy figyelem-, gondolkodás- és viselkedésmód, ami nemcsak gyakorolható, de igen jól fejleszthető kompetencia. Ez a kiadvány tizenöt, vizuálisan is megjelenített stratégiához juttatja csemeténket azért, hogy a megküzdési repertoárja bővüljön.

## Mi a rugalmas ellenálló képesség?

Mindannyiunknak számos szerepnek kell megfelelnünk. Újabb és újabb ingerek bombáznak minket, miközben rangsoroljuk, majd újra rangsoroljuk teendőinket. A megküzdési készségek, a lelkiertő méltán kerültek reflektorfénybe felgyorsult világunkban; és egyre többet hallani a rugalmas ellenálló képesség vagy reziliencia fogalmáról is.

A rugalmas ellenálló képesség egy olyan készségegyüttes, amely lehetővé teszi azt, hogy nagyfokú vagy újra és újra visszatérő, de akár sokkszerű külső hatásokhoz is sikeresen alkalmazkodjunk. Aki birtokában van ennek a képességnek, testi vagy lelki szenvedést átélve viszonylag gyorsan visszanyeri korábbi pozitív mentális állapotát. Az ellenálló képesség azonban még ennél is többet rejt magában. Azok az emberek, akik kifejlesztették magukban ezt a gondolkodás- és viselkedésmódot, ugyanis egyáltalán nem tapasztalnak kevesebb félelmet, szorongást, bánatot életük során, mint mások. Birtokolnak azonban egy csodás hozzáállást: a nehéz helyzetek kezelésekor olyan egészséges megküzdési stratégiákat használnak, amik táplálják belső erejüket és növekedésüket. Ennek következtében a *reziliens személyiség* képes arra, hogy javára fordítsa azokat a kihívásokat, melyek másokat meggyötörnek – és azokból kikerülve nemcsak belső növekedésre tegyen szert, de még erősebbé is váljon, mint korábban volt.



## Hogyan segíti a kiadvány a rugalmas ellenálló képesség kibontakozását?

Nem túlzás azt állítani, hogy a reziliencia korunk egyik kulcskompetenciája. Vajon mit tehetünk szülőként, pedagógusként korai megalapozása érdekében?

A *Hogyan legyél nyitott és kitartó* munkafüzetben a reziliens életszemlélet összes fontos tényezője szerepel. **Problémamegoldásra, cselekvésre** buzdítja a kicsiket. **Kommunikációra** ösztönzi őket: arra, hogy bátran kérjenek segítséget, illetve öntsék szavakba igényeiket, szükségleteiket. A **nehéz érzelmek kezelése, lelki erőforrásaik aktív használata** szintén középpontba kerül. Végül, de nem utolsósorban a rugalmas ellenálló képesség legfontosabb összetevőjére, a **pozitív emberi kapcsolatok ápolására** hívja fel a figyelmet. Ez utóbbihoz elsősorban megfelelő gondolkodásmódra van szükség saját, illetve társaik gondolatairól és cselekedeteiről.

A reziliens életszemlélet természetesen nemcsak a kötetet, de a javasolt háromlépéses stratégiát is átítatja: hiszen az, hogy a gyermekek kezdeményeznek és felelősséget vállalnak, már önmagában előrelépés a kihívások kezelésekor.

**Az első lépéssel** önmonitorozó képességüket fejlesztik a kicsik. Ilyenkor azt a kognitív megküzdési stratégiát gyakorolják, hogy felismerik, mit is tapasztalnak, éreznek. Azért fontos elsajátítani ezt az önreflexív mentalitást, mert valójában csak akkor van esélyük megoldani egy problémát, ha először azonosítják azt.

A **második lépés** gondolatai a belső erő felélesztésére szolgálnak. Ez a három tényező a kitartás éltető közegét jelenti. Az első az **önbizalom**: „Hiszek magamban!” A második az **optimizmus**: „Sikerülni fog!” A harmadik a **könnyedség**: „Nincs mit vesztenem!” A könnyedség különösen fontos, hiszen ez lendíti át a csöppséget azon a szorongáson, amit új helyzetekben érezhet. Csak akkor áll készen a gyermek arra, hogy választott stratégiája működjön, ha feltöltötte magát mindezekkel.

A **harmadik lépés** a gyermek vérmérsékletének megfelelő technika használata. Folyamatosan bátorítsuk, hogy a lehetőségei nyitottak: sokféle eszközzel megtámogathatja magát. A tapasztalattal, amit szerez, pedig közelebb kerül ahhoz, hogy felelősségteljes, kompetens felnőtté cseperedjen.

## Miért írtam ezt a könyvet?

A mai gyermekek nagyon nehéz helyzetben vannak – annak ellenére is, hogy bármilyen pálya elérhető számukra, és jóval kényelmesebb az életük, mint korábban. Az átlag élet-tartam egyre nő, az orvostudomány fejlődik, a technika egyre kifinomultabb eszközökkel könnyíti meg hétköznapi életüket. Minden adott egy csodálatos felnőttkorhoz – de vajon tudnak-e majd élni a lehetőségeikkel?

Egyáltalán, miért kérdés ez? Mert maga az út, ahogyan elérhetik céljaikat, rögzösebb, mint valaha volt. Mindenhol az árad felénk, hogy a rövid távú kielégülés keresése, az „egyszer élünk” filozófia tartós életforma lehet. Már nemcsak, hogy nem természetes, de akár helytelennek is tűnhet, ha valaki a hosszú távú nyereségért feláldozza a rövid távút. Pedig a könnyen elérhető alkohol és gyógyszerek, az ülőmunka, online vásárlás és „kihagy-hatatlan” hitelek fénykorában, az internet és a különböző szociálismédia-platformok, influenszerek hatásának kitett csöppségeinknek fokozott éberségre van szükségük. Azt szeretnénk, hogy *ők* használják ki a lehetőségeket – és nem azt, hogy az előbbi rendszerek használják ki őket. Ehhez azonban érzelmi tudatosságra, önkontrollra, valamint kitartásra van szükségük. Ezek azok a superképességek, amelyek hiányában könnyedén beszippantathatják őket korunk kifinomult kísértései. Jelen kiadvány lépésekre bontva tanítja a kitartást a kicsiknek.

A könyvnek legalább ilyen fontos témája a nyitottság. A boldogság, elégedettség érzése abból származik, amikor egy folyamat eredményeként megtaláljuk azt, ami számunkra értelmes, jelentőséggel bír, és egyben energizál. Tudhatjuk, hogy jó irányba haladunk, ha már a tanulási folyamat során boldogságot élünk meg, fadjuk az ismereteket, és élvezzük a nehézségeket. Ennek a területnek, hobbinak vagy szenvedélynek a megtalálása azonban egy próba-szerencse folyamat eredménye. Kísérletezésünk azért fontos, mert az út során visszajelzéseket kapunk arról, hogy mi az, ami motiváló, és mi az, ami érdektelen vagy egyenesen lehangoló számunkra. A kihívások és erőfeszítések mind-mind közelebb visznek ahhoz, hogy megtudjuk, mi az, ami fontos nekünk – így lassan körvonalazódik, kik is vagyunk valójában. Aki nem nyitott a világra, annak esélye sincs a „próbák és szerencsék” közepette egyszer csak összetalálkozni önmagával. A kiadvány a hibák, és elsősorban a gyermekkori hibázás újraértékelésére, átkeretezésére hívja az olvasót.

## Kinek szól ez a könyv?

A kitartás képessége – hogy a nehézségek ellenére is küzdjünk céljainkért – kritikus az életben való előrelépéshez: nemcsak gyermekeinknek, de nekünk, felnőtteknek is. Miért ne férhetne ránk egy kis „frissítés”? Évtizedek óta használjuk meglévő eszköztárunkat, nem biztos, hogy volt időnk, energiánk arra, hogy új stratégiák után kutassunk. Számos szakcikket és motivációs előadást, valamint külföldi bestseller gyermekkönyveket is átnéztem a témára való felkészülés során. Olyan praktikus, gyakorlati munkafüzetet szerettem volna készíteni, ami lépésekre bontva tanítja azokat a kulcsképeket, melyek szükségesek kitartásunk – és közben rugalmas ellenálló képességünk – növekedéséhez. Remélem, hogy nemcsak a szülők és gyermekeik közös ismeretanyaga, de a felnőttek tudása is gazdagodik általa.

## Miről szól ez a könyv?

A munkafüzet a kitartás technikáin túl a reziliencia gondolkodás- és viselkedésmódját is tanítja a kicsiknek:

- képességet a tervezésre, és arra, hogy aktívan megoldják a problémáikat;
- képességet a nehéz érzelmek kezelésére;
- képességet a kommunikációra, főleg, ha segítségre van szükségük;
- és a legfontosabbat: képességet arra, hogy észrevegyék az őket körülvevő pozitív emberi kapcsolatokat, és aktívan támaszkodjanak rájuk.

Értelmet találni a nehézségekben, és elfogadni azt, hogy a változás – csakúgy, mint a kihívást jelentő helyzetek – az élet velejárói, az egyik legfontosabb megtanulandó attitűd életünk során. Amellett, hogy kétségkívül jobb, ha így gondolkodunk, ez a fajta szemlélet az, ami az ellenálló képesség mögött húzódik. Ezt a látásmódot gyakorolva nem csupán képesek leszünk megbirkózni az élet adta helyzetekkel, de még belső növekedésre is szert tehetünk. Ki ne szeretne úgy élni, hogy a változások, megpróbáltatások dacára élete harmonikusabb, lény pedig egyre kiegyensúlyozottabb lesz? Ezt az érzést azonban nem a méregdrága edzőcipő vagy sokszázézes telefon, de még a nyelvvizsga vagy a diploma sem tudja tartósan megadni: csakis rezilienciánk fejlesztésével lehet a miénk.

Az ellenálló képesség egyik kulcstényezője az élő társas közeg: értékelését, a belőle való tudatos töltekezést meg kell tanítanunk gyermekeinknek is. Sokkal több módunk van erre manapság – mégis, mintha a lehetőségek ellenére egyfajta társas magányban élnénk. Telnek a napok, és talán hetekre, hónapokra szem elől tévesztjük, hogy az emberi érintkezés a „mágikus összetevő”, ami pusztá létünket *életté* változtatja. Egyre több kutatás boncolgatja, hogy a mély beszélgetések hozzájárulnak lelki jóllétünkhöz; valamint azt is, hogy a különböző erősségű emberi kötődések kritikus jelentőségűek érzelmi és fizikai egészségünk szempontjából is. Szerepünk szülőként vitathatatlan: a társas kapcsolatok értékelése és ápolása a közös mindennapokban, a tapasztalatok együttes értelmezésében a mi közreműködésünkkel bontakozik ki.

A kiadvány nem utolsósorban érzelmi tudatosságra tanít, és önbizalomra, optimizmusra, valamint a világhoz való könnyed hozzáállásra ösztönöz. Mindezek szolgálatba állításával a gyermekek azt tanulják meg, hogy egy nehéz helyzetben először önmagukban keressenek erőforrásokat. A lépések alkalmazásával pedig nem csupán kitartásuk acélosításán dolgoznak, de közelebb kerülnek ahhoz is, hogy passzív elszenvedők helyett döntésképes, aktívan cselekvő, csodás emberi lények legyenek.

## Hogyan használjuk ezt a könyvet?

A kiadvány azokat a szülőket célozza meg, akik idejekorán formálni szeretnék gyermekük gondolkodását a kitartás és nyitottság kérdéskörében.

Az illusztrációk segítségével a bezárkózás és nyitottság koncepciói, illetve a stratégiák is érthetőbbé válnak a kicsik számára. Egy kép – különösen a mai, vizualitásra épülő kultúránkban – többet ér ezer szónál. A gyermekek sokkal többet megértenek egy perc alatt képek segítségével, mint ha heteken át magyaráznánk nekik. A grafika ebben az esetben azonban további célt is szolgál: mégpedig azt, hogy a csemete bármikor könnyen felidézhesse az általa választott stratégiát.

A könyv egyben munkafüzet is. A *Mit gondolsz?* kitölthető oldallal indul, ezzel segítve a gyermek meglévő elképzeléseinek feltárását. Javaslom, figyeljünk oda, hogy milyen tudással rendelkezik a kicsi, hiszen a feldolgozást is így tudjuk leginkább hozzá igazítani. Ezután a bal oldalon fut maga a történet, ami önmagában is értelmezhető. Célszerű a kisebbekkel először csak ezt végigolvasni, és a képeket megbeszélni. A nagyobbaknak viszont a jobb oldalon további kérdések találhatóak, ezeket • jelzi. A kifejtős kérdések mellett zárójelben a válasz is megtalálható. A válasz azt a célt szolgálja, hogy ha a gyermek esetleg megakad, akkor a szülő tudjon segíteni, illetve, hogy ki tudja egészíteni a csemete

mondandóját. A saját válaszon kívül mindenképp érdemes a fejlesztőfüzet által nyújtott megoldásokat is megvitatni a gyermekkel, hiszen a célunk az, hogy táguljon a látóköre.

A **kövén szedett részek** többletfigyelmet érdemelnek. Azokat a fontos témákat jeleztem így (például a kinevetés és a viccelődés közti különbség), amiket további megvitatásra ajánlok azoknak a szülőknek, akik még éreznek magukban erőt erre.

A könyv a következő eszközökkel zárul: *A kitartás lépései*. Ezen az oldalon találkozunk a lépésekkel, majd az is kiderül, hogy gyermekünk melyik csapatba tartozik: a tettek embere (piros csapat), a képzeletével dolgozik (zöld csapat), vagy a gondolatait állítja szolgálataiba (kék csapat). A történetbe ágyazva ismerkedhetünk meg a stratégiákkal, a csapatoknak megfelelő színnel jelölve. A szöveges rész fölött a technika számát is megtaláljuk, egy olyan négyzet kíséretében, amit kipipálva akár már az első olvasáskor jelölhetjük tetszésünket. Ezután egy *képes stratégiajegyzék*, a megjelenés sorrendjében történő *szöveges stratégiajegyzék*, majd a *kivágható csekklista* következik. A kiadvány a *fogalomtárral* és az *irodalomjegyzékkel* zárul.



## A könyv feldolgozásának lehetséges lépései: (Csekklista szerinti lépések)

- 1 *Mit gondolsz?* – Az adott oldalon lévő kérdések megvitatása, válaszok leírása.
- 2 A könyv feldolgozása (kisebbeknek csak a bal oldal, nagyobbaknak a bal és jobb oldal együtt), szimpatikus stratégiák megjelölése.
- 3 A *Mit gondolsz?* részre adott válaszok újbóli megbeszélése az olvasottak alapján.
- 4 A kitartás lépéseinek megismerése az adott oldalakon. Az előzőleg megjelölt stratégiák összeszámlálása után a gyermek besorolása valamelyik csapatba.
- 5 A lépések gyakorlása, a helyzetnek és a gyermek személyiségének leginkább megfelelő stratégiák alkalmazása.

**Fontos!** A gyermek eleinte nagyon sok támogatást igényel abban, hogy a lépések eszébe jussanak. A tanulási folyamat során törekedjünk lépcsőzetességre. Először abban igyekezzünk sikert elérni, hogy gyermekünk meg tudjon állni egy pillanatra, és ne veszítse el a lélekjelenlétét – a többi lépésnél még aktívan segítsünk, és így tovább.

- 6 Minden próbálkozás erőfeszítés! Az új szokások kialakítása időbe telik, így dicsérjük sokat a kis Mestert vagy Bajnokot, aki éppen egy egész életében hasznos kompetencia megszerzésén fáradozik.

## Mit gondolsz?

1. Szoktad próba nélkül eldönteni valamiről, hogy szereted-e, vagy sem?

.....

2. Szeretsz új dolgokat kipróbálni? Ha igen, mire emlékszel ezek közül? Ha nem, miért nem?

.....

.....

3. Előfordult már, hogy elkezdted valamit, de aztán feladtad? Mi volt az?

.....

4. Szerinted vannak, akik mindenben jók?

.....

5. Mit teszel egy nehéz helyzetben, hogy kitartóbb legyél? Mire gondolsz?

.....

.....



6. Nagyon el szokott szomorítani, ha valamit megpróbálsz, és nem megy?

.....

7. Könnyű, vagy inkább nehéz beszélned arról, ha valami elszomorít? Szoktál ilyenkor mégis beszélni róla valakivel?

.....

8. Kik azok az emberek, akikre számíthatsz a családotban, közösségben?

.....

9. Mik azok a dolgok, amikre büszke vagy?

.....

.....

10. Ha gyermekként gyakorlod a kitartást, szerinted felnőttként is kitartóbb leszel?

.....

Szeretem, ha a többiek azt gondolják rólam, hogy menő vagyok.  
Nem próbálok ki semmi újat, nehogy kiderüljön, hogy nem  
vagyok jó benne.



- Mit jelent az, hogy valaki **menő**? (A menő az, akit csodálnak, nagyra tartanak a többiek valamiért. Külső és belső tulajdonságok is lehetnek menők: például egy jó frizúra, a viccesség vagy a bátorság. Megszerzett tudás, képesség miatt is felnézhetnek rád a társaid: ilyen a számítógépes rajzolás, vagy ha benne vagy a vízilabdacsapatban.)

