

Szülői útmutató központi felvételit író gyermekhez

Kedves Szülők! Hamarosan komoly próbatétel elé néznek a gyermekeitek, hiszen sokan közülük 2026. január 24-én központi felvételi vizsgát írnak abban a reményben, hogy az elért eredmények, pontszámok alapján a kiszemelt középiskolában folytathatják a tanulmányaikat. Sok diáknak nagyon szorongató és nehéz helyzet ez, mert jól akarnak szerepelni, és nem akarnak csalódást okozni, sem önmaguknak, sem nektek, sem a pedagógusaiknak. Mi nem tudjuk megírni helyettük a felvételit, nem lehetünk ott velük akkor a teremben, viszont így is tehetünk valamit azért, hogy minél jobb esélyekkel mehessenek neki ennek a megmérettetésnek, hogy önmaguk lehessenek és képesek legyenek minél többet kihozni magukból. Néhány pontban összefoglaltam nektek, hogy szülőként mire érdemes figyelnetek, ti mit tudtok tenni azért, hogy a gyermekeitek megértse azt, amit mi már pontosan tudunk, hogy ez a felvételi csak egy lépcsőfok, nem a világ, és hogy történjen bármi, alakuljanak bárhogy is az események, ti ugyanúgy fogjátok szeretni őket, ahogy eddig is. Büszkék lesztek rájuk és mentek tovább az úton, együtt, közösen...

Tippek, tanácsok:

1) **Tudom, hogy nagyon nehéz, de ne az eredményre fókuszáljunk.** Az, hogy egy gyermek hány pontot fog tudni elérni a felvételin, attól is függ, hogy milyen nehéz lesz a feladatsor, így az eredmény sosem csak rajta múlik. *A cél mindig az legyen, hogy menjünk „maxos pályát” és próbáljunk mindent kihozni magunkból. A saját magunk bajnokai legyünk!* Ha ti szülőként eredményekben gondolkodtok, az a gyermekekre is hatással lesz, sokkalta görcsösebb, feszültebb lesz tőle, szóval ne csináljátok! **Mindent kihozni magunkból, amire akkor és ott képesek vagyunk, a jelenre fókuszálni, ez legyen a cél, ne a jövővel és az eredménnyel foglalkozzunk!**

2) Emlékezzetek rá, hogy ez a történet kiről is szól, ki ennek a főhőse. A gyerekeitek, így őt segítsétek, őt támogassátok, úgy, ahogy az neki jó. *Ne hasonlítgassátok másokhoz, ne mondjátok azt neki, hogy „bezzeg a Jancsi vagy a Juliska mennyit tanul!”* Álljatok mellette és higgyetek benne, mert még ha szeretné is, egy héttel a felvételi előtt nem fogja tudni már bepótolni a tavalyi anyagot. Ha korábban hibázott is, majd tanul belőle. A cél viszont most az, hogy akkor és ott képes legyen minél többet kihozni magából. Egy csapat vagytok, így ne vegyétek el az önbizalmát! **Bátorítsátok és báztassátok, legyetek ott neki, ha erre szüksége**

van, de úgy, mint egy „megértő, empatikus barát”, és ne úgy, mint egy „mindig mindent jobban tudó szülő”.

3) Szabó Zsófi színésznő mondta/írta egyszer: „*Nagyon sok jó ember van körülöttem, és nagyon fontos, hogy ha az ember bármennyire is egyedül akar lenni, és bármennyire is azt mondja, hagyjatok és ne gyertek ide, mindig kopogjanak... mert a kopogás az megnyugtat. Tudod, hogy ott van valaki és kopog, még ha nem is enged be.*” **Legyetek ott a gyerekek mellett és „kopogjatok”, hogy tudják, érezzék azt, hogy nincsenek egyedül.** Ha mesélni akarnak, akkor hallgassátok meg őket, mert nekik jobb lesz, és ha nekik jobb, jobb lesz nektek is. *Lehet, hogy nem fognak odajönni, lehet, hogy nem akarnak beszélgetni majd, de az esélyt akkor is megadtátok ennek, amit lehetett, azt megtettétek, szóval kopogjatok...*

4) **Csak azokra a dolgokra fókuszáljatok, amik rajtatok múlnak.** Ha olyan dolgot akartok megváltoztatni, amire nincs ráhatásotok, csak feszültek és frusztráltak lesztek, és ez ugyanúgy igaz a gyermeketekre is. Esélyeket maximalizálunk, nem a tökéletes eredményt hajszoljuk. **Az előbbi példánál maradva, ti lehetőséget biztosíthattok a gyerekeknek arra, hogy beszéljenek az érzéseikről, de az, hogy ez valóban meg is történik, már nem rajtatok múlik.** Ezt próbáljátok elfogadni és ne erőltessétek, mert mindenki másként küzd meg az elé kerülő kihívásokkal. Lehet, hogy most még nem nyílik meg valaki, de ha kitartotok, és esélyt adtok legközelebb is neki, akkor már meg fog.

5) **Legyetek hitelesek!** Olyan dolgokat mondjatok, amit komolyan is gondoltok, hiszen kamaszokról beszélünk, ma-holnap már középiskolások lesznek. Tudni fogják, ha nem vagytok őszinték velük, még akkor is, ha a legjobb szándék vezet titeket. *Meséljetez nyugodtan magatokról, hogy nektek mi segített egy ilyen helyzetben, hogy ti mennyire izgultatok és hogy ti sem voltatok tökéletesek. Ezekből a példákából megérthetik, hogy teljesen normális mindaz, ami most bennük van, a szorongás, a félelem, és máris lesz egy közös pont közöttetek, ami „szövetségbe” kovácsolhat.* Ne erőltessetek rájuk semmit, mert mindenkinek megvan a maga útja, de meséljetez...

6) **Fontos, hogy megfelelően felkészüljön valaki a felvételire, de fontos az is, hogy megfelelő állapotban érkezzen meg oda.** Nem az utolsó napokban fogjuk megváltani a világot, nem akkor kell 20 órát készülni a feladatokra. **A pihenés, az alvás és a kikapcsolódás nagyon fontos, figyeljünk tudatosan az egyensúlyra és segítsük ebben a gyerekeket.** *Egy közös beszélgetés, egy kis játék vagy séta csodákra képes, persze, csak ha ők is akarják.* Rafa Nadal,

korábbi világklasszis teniszező például a nagy döntők előtti este egy szót se volt hajlandó beszélni a másnapi meccsről, mert neki ez segített, így tudott nyugodt maradni. *A gyerekek el tudják dönteni, hogy nekik mi a jó, szeretnének-e beszélni az előttük álló megpróbáltatásról vagy sem, elég nagyok és érettek már ehhez. Ők hoznak majd egy döntést, ti pedig legyetek partnerek ebben!*

A felvételi napján figyeljünk arra, hogy legyen energiája a gyereknek, reggelizzen, vigyen magával valamit, amivel szükség esetén feltöltheti az energiaraktárait.

7) Minden gyerek más és más, valaki izgul, valaki nem. Valaki sokat készül a felvételi napjára (már napokkal korábban összekészíti a dolgait), valaki nem. Valaki beszél a benne lezajló folyamatokról, valaki nem. **Fogadjátok el a gyereket olyannak, amilyen, és alkalmazkodjatok ti hozzá. Ne a felvételi előtt akarjátok megváltoztatni őt, mert ezzel csak kibillentitek a megszokásból, a biztonságot jelentő rutinokból, ami a teljesítményére is negatív hatással lehet.** Hisz tudjátok, ez a történet most nem rólatok szól, ennek nem ti vagytok a főhősei. *Carl Gustav Jung svájci pszichiáter szerint „semmi nincs lelkileg erőteljesebb hatással a gyermekekre, mint a szülők meg nem élt élete.”* Vannak a gyerekek, és vagytok ti, különböző tervekkel, vágyakkal, álmokkal. Szerintem hagyni kell, hogy mindenki a saját életét élhesse és ne azt, amit mások szerint élniük kellene...

8) Előfordulhat, hogy a gyerekek a felvételi előtt még feszültebbek, ingerlékenyebbek lesznek, még a szokásos kamaszos kilengésekhez képest is. **Legyetek türelmesek velük, nem voltak még ilyen helyzetben, rengeteg minden kavarog most bennük.** Egy veszekedéshez, drámához legalább két ember kell, szóval ti is dönthettek úgy, hogy egy-egy helyzetbe most nem álltok bele, ezzel is tudtok követendő mintaként szolgálni a számukra. Ne tegyetek olyat, amit később ti is és ők is megbánnak, mert sok dolog, feszültség, indulat most a helyzetből fakad, és valójában nem rólatok szól...

9) **Ha azt mondjátok a gyerekeknek, hogy „nem kell izgulni”, „nyugodj meg”, attól ő még ugyanúgy izgulni fog, és nem fog tudni megnyugodni.** Nagyon fontos, hogy ne tagadjunk le érzéseket, és hagyjuk, hogy a gyerek megoszthassa velünk az élményvilágát. *A „nem izgulok” helyett (amikor tényleg izgulok) sokkal célszerűbb azt mondogatni, hogy minden levegővétellel egyre nyugodtabb leszek (és a légzésre figyelni, amit akaratlagosan tudunk szabályozni). Természetes, hogy valaki izgul ebben a helyzetben, idővel majd egyre magabiztosabb és nyugodtabb lehet, ahogy több ilyen élményben, megpróbáltatásban lesz része.*

10) **A felvételi utánra érdemes lehet valami közös élményt szervezni**, egy közös vacsorát estére (a kedvenc ételével), valami kis kiruccanást, hogy a gyerek pozitívan tekinthessen erre, és már a felvételi előtt megélje, hogy történjen bármi, nem dől össze a világ, és ti ott lesztek neki utána is. *Persze az is lehet, hogy mivel kamasz és lassan elballag az általános iskolából, a felvételi végét már nem veletek, hanem a barátokkal szeretné megünnepelni. Ez is legyen az ő döntése, hiszen ez az ő napja volt, eddigi élete egyik legkomolyabb kihívása. Megérdemli, hogy kikapcsolódhasson és jól érezhesse magát.*

...

Végezetül pedig egy valós történetet szeretnék megosztani veletek a sport világából. Imre Géza, legendás párbajtőrözőnk 2016-ban egyetlen tusra volt attól, hogy 41 évesen olimpiai bajnok legyen, 14-10-re vezetett már, végül azonban 15-14-re elbukta a döntőt. Az alábbi részlet az ő önéletrajzi könyvéből (Fehérarany) származik: *„A finálét követő éjszaka nem volt egyszerű. A többiek szép lassan lefeküdtek, én a tévét néztem és interneteztem. Egyszer csak bejelentkezett a fiam viberen (ő akkor még csak 14 éves volt). Az edzőtáborban már aludtak a többiek, de ő kiment a mellékhelyiségbe, hogy fel tudjon hívni. Érzelemdús beszélgetés volt. A végén már én nyugtattam őt... Az üzenetet valamivel később küldte. Még fent voltam. Felkavart. Még most is... **Büszke vagyok rád! Nekem te vagy a példaképem és a Bajnokom, rád nézek fel. Nekem te vagy a legfontosabb és a legügyesebb!** Könnyeztem, mégis tartást adott az üzenet. Rádöbbsentem, nem szabad összetörnöm, emelt fővel kell továbbmennem!”*



Arra szeretnék kérni titeket, hogy most fordítsuk meg a szereposztást, és a szülő mondjon, írjon hasonlókat a 14 éves gyerekének. **Ha vége a felvételinek, legyetek rájuk nagyon büszkék, az eredménytől függetlenül, mert végigcsinálták ezt, és megpróbálták mindent kihozni magukból.** Lehet, hogy az eredmény nem lesz tökéletes, nem lesz olyan, mint amilyennek elképzeltétek, de ez esetben ez is csak egy lecke lesz, amiből rengeteget tanulhattok. Tavaly tartottam egy kurzust az egyik egyetemen, leendő sportpszichológusoknak, és ott kérdezték meg tőlem, hogy mi van akkor, ha egy gyerek érzi azt, hogy hiszünk benne, és ő is elhiszi, hogy sikerülhet, aztán a következő mérkőzés vagy verseny mégis nagyon rosszul alakul. Én pedig erre mondtam azt, hogy ez a létező legjobb dolog, ami csak történhet velünk, mert ha ezt a helyzetet jól kezeljük, akkor megerősítjük a gyerekekben azt, hogy ő önmagáért is értékes, hogy nem lesz rosszabb ember/játékos csak azért, mert valami nem sikerül.

Mutassátok meg azt, hogy lehet hibázni az életben, hogy nem kell tökéletesnek lenni, és történjen bármi, ti ott lesztek a gyerekeiteknek és rátok mindig számíthatnak. Vannak az életben sokkal fontosabb dolgok is, mint egy központi felvételi vagy egy megszerzett pontszám, és nem ez határozza meg, hogy egy gyerek mennyit ér.

Kívánom, hogy sikerüljön minél jobban a felvételi, és mindenki felvételt nyerjen oda, ahova szeretne. De ha nem, az sem tragédia, nem a világ vége, hanem csak egy új és elképesztően izgalmas kezdet...

Mohács, 2026.01.12.

Kropp Ádám

pszichológus, sportpszichológiai szakpszichológus

Források:

Imre G., Pietsch T. (2017): *Fehérrarany*. Alexandra Kiadó, Pécs.

<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelos-szulo/mit-csinaljunk-a-kozponti-felveteli-heteben-napirend-keretek-stresszkezeles-felelossegvallalas-pihenés>

<https://www.mentallife.hu/single-post/felv%C3%A9teli-vizsga-izgul-a-gyerek-stresszel-a-sz%C3%BCI%C5%91>

<https://szuloklapja.hu/felvetelizik-a-gyermeked-igy-keszujetek-a-felveteli-vizsgara>

<https://www.valaszonline.hu/2024/02/22/kozepiskolai-felveteli-hisztéria-gyarmathy-eva-pszichológus/>