

# Támogató kapcsolatok kora gyermekkorban

Golyán Szilvia

## Bevezetés

Az emberi kapcsolatok kiemelkedő jelentőséggel bírnak a gyermekek fejlődése szempontjából, a támogató kapcsolatok, a társas támogatás nélkülözhetetlen a kognitív, az érzelmi és a szociális fejlődés szempontjából.

Az első életévekben a csecsemők intenzív kötődést és figyelmet igényelnek az elsődleges gondozóktól, általában az anyától vagy az apától. Ez a kötődési folyamat segít a biztonságérzet kialakításában, ami alapvető fontosságú az érzelmi és társas fejlődéshez. Gondoskodó környezetben a csecsemők kialakítják a bizalom alapjait, ami erős és meghatározó kiindulópontot teremt a társas kapcsolatokhoz és a későbbi szociális tanuláshoz.

Ahogy a gyermek növekszik és fejlődik, a társas támogatás továbbra is kulcsfontosságú szerepet játszik. A korai években a társas interakciók segítik a gyermekeket a nyelvi készségek és a kommunikáció fejlesztésében. A közösen átélt játéktevékenységek, az együttműködésen alapuló egyéb szabadidős és tanulásfókuszú tevékenységek kialakítják többek között az együttműködési és a problémamegoldó képességeket.

A társas támogatásnak az intézményes nevelés szinterei közötti átmenetek során is fontos szerepe van. Az olyan szociális készségek, mint az empátia, a konfliktuskezelés és a társas viselkedési normák megértése és alkalmazása nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekek sikeresen beilleszkedjenek az új környezetbe.

A társas támogatás hiánya vagy korlátozottsága negatív hatással lehet a gyermek fejlődésére. Az elhanyagolás vagy az érzelmi elszigeteltség károsíthatja a személyiségfejlődést és a kognitív képességeket, a társas kapcsolatok hiánya vagy a szociális elszigeteltség gyakran eredményez érzelmi problémákat, és okozhat társas viselkedésbeli nehézségeket.

Összességében elmondható, hogy a társas támogatás alapvető fontosságú a kora gyermekkorban. Segít a gyermekeknek megfelelő biztonságérzetet kialakítani, fejleszti a kommunikációs és társas készségeket, és elősegíti az egészséges érzelmi és szociális fejlődést. A társas támogatás megteremtése, elősegítése és facilitálása az intézményes nevelésben is kiemelkedő fontosságú a gyermekek harmonikus, optimális fejlődése szempontjából.

## A gyermekek alapvető szükségletei

Az emberek közötti kapcsolatok sokfélék, és összetettségük is egyénenként és csoportonként változhat. A gyermek közvetlen kapcsolati hálójában, személyes kapcsolataiban akkor érzi jól magát, amikor alapvető szükségletei kielégülnek, és pozitív élményeket élhet át. Ha tartozik valahova, érzi, hogy fontos, hogy számítanak rá; ha hihet önmagában, tudja, hogy bíznak abban, hogy képes megfelelni az elvárásoknak; s ha önálló lehet, szabályozhatja, irányíthatja cselekedeteit. A következő tényezők hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egy gyermek biztonságos kapcsolati hálóban kompetens és autonóm módon lehessen boldog. Elöljáróban fontosnak tartom még ehhez megjegyezni, hogy a boldogság a gyermekkorban nem egy folyamatos állapot, hanem inkább az érzelmek sokféleségének és változásainak egyensúlya. A gyermek boldogsága és jólléte a környezettől, az élményektől és a kapcsolatoktól is függ.

Minden gyermek számára fontos, hogy biztonságban érezze magát, és hogy az életében stabilitás és megbízhatóság legyen jelen. Ez magában foglalja a konzisztens és szeretetteljes gondozást, a következetes rutinokat, szabályokat, normákat és a stabil, kiszámítható környezetet. A gyermekek egészséges fejlődéséhez és fejlesztéséhez alapvetően szükséges a diverzitáson alapuló professzionális személyi és életkor-specifikus tárgyi környezet biztosítása. A megfelelő étkezés, alvás és higiéniai feltételek kiemelten fontosak a gyermek egészségének fenntartásához. Ha a gyermek jól táplált, kipihent, az pozitív hatással van általános közérzetére és jóllétére. Fontos számára, hogy az intézményes nevelés során megteremtődjön az érzelmi biztonságot nyújtó nyugodt, derűs, szeretetteljes légkör, és érvényesüljön a diverzitásból kiinduló adaptív szemlélet.

A gyermekek számára a játék és a cselekvő, aktív tevékenykedés alapvető módja a világ felfedezésének és a kreativitás kifejezésének. Amikor egy gyermek spontán, szabadon játszhat, aktív cselekvőként felfedezheti a környezetét, az boldogságot és örömet szerezhet számára. Ugyanez valósulhat meg a gyermekek életkorához és egyéni képességeihez igazított tervezett, szervezett tanulási tevékenységek és tanulástámogatási alkalmak során. Alapvetően abból indulunk ki, hogy a gyermek érdeklődik az őt körülvevő világ iránt, és kíváncsiságát, megismerési késztetését, motiváltságát táplálják az aktív cselekvőként megélt saját tapasztalások. A lehetőség, hogy felfedezheti és megismerheti a körülötte lévő dolgokat, pozitív érzéseket kelt amellet, hogy általa ismereteket szerez, kompetenciái is fejlődnek a tapasztalatszerzés során. Ezért is kiemelt szempont a pedagógus által szervezett tevékenységek tervezése és vezetése során, hogy megvalósuljon a testi, a szociális és az értelmi képességek egyéni és életkor-specifikus alakítása.

A gyermeket elégedettség és boldogság tölti el, amikor sikerélményt él át. A dicsérő, erőfeszítéseit elismerő visszajelzések segítenek neki abban, hogy pozitív önbecsülést és önbizalmat alakítson ki. A gyermek ezeket a visszacsatolásokat részben a felnőttektől kapja, de az is nagyon fontos, hogy a társas interakciókban milyen reakciókat kap. A barátságok, az együttjátszás és a más gyermekekkel való kapcsolatteremtés boldogságot és társas támogatást nyújthat.

Fontos megjegyezni, hogy minden gyermek egyedi, egyéni szükségleteiket különböző tényezők befolyásolhatják. A gyermek boldogsága pedig egyéni szükségleteitől, a személyiségétől és a környezeti feltételektől is függ. Kimondható azonban, hogy a szeretet, a támogatás és a pozitív élmények biztosítása általában hozzájárul a gyermek jóllétéhez.

## **Támogató kapcsolatok az óvodában és az iskolában**

A társas támogatással foglalkozó tanulmányok, kutatások többek között vizsgálták, hogy melyek a támogatás szempontjából jelentős kapcsolatok, milyen viszony áll fenn a társas kapcsolatok objektív jellemzőinek relatív fontossága és a támogató viselkedés, valamint az egyén erről alkotott szubjektív képe között (Kasik, 2017; Kasik & Gál, 2017; Tóth, 2020).

Gyermekkorban a támogató kapcsolatok számos formában vannak jelen. A támogatás szempontjából kiemelten is jelentős a szülővel, a testvérrel, a nagyszülővel, a baráttal, a pedagógussal való kapcsolat, valamint egyéb családi és közösségi kapcsolódások. A továbbiakban kifejezetten az intézményes nevelésre jellemző kapcsolatokra, a kortársakkal és a pedagógusokkal való támogató kapcsolatokra fókuszálunk.

Az óvodában és az iskolában kialakított baráti kapcsolatok nagyon fontosak a támogató környezet kialakításában. A barátokkal való interakció során a gyermekek megtanulják megosztani az élményeiket, megtanulnak együtt játszani, lehetőségük van társadalmi normákat és konfliktuskezelést gyakorolni. Az a gyermek, akinek van baráti társasága, jobban képes kezelni a stresszt, magasabb szintű társas készségekkel és jobb mentális egészséggel rendelkezik. Több tanulmány is kimutatta, hogy az erős baráti kapcsolatok jelenléte pozitív hatással van a gyermek pszichoszociális fejlődésére (Kasik & Gál, 2017; Zsolnai, 2017).

A pedagógusokkal kialakított pozitív kapcsolatok hozzájárulnak a gyermek érzelmi és kognitív fejlődéséhez. A pedagógus támogatása segíti az egyéni képességek kibontakoztatását, az önbizalom növelését és a sikeres tanulási tevékenységet, a pedagógus általi egyéni elismerés és segítségnyújtás jelentős

hatással van a gyermekek értelmi és szociális fejlődésére. A pedagógus támogatása segíti a gyermeket motivációjának fenntartásában, annak esetleges növelésében, a pozitív önértékelés kialakításában és szükség szerint a tanulási eredmények javításában.

Fontos megjegyezni, hogy minden kapcsolatnak egyedi jellege van. Ahogy a támogatás mértéke eltérő lehet, a gyermek egyedisége is más-más szintű, mélysegű és számosságú kapcsolódást igényel. A minőségi kapcsolatok jelenléte, amelyeket a szeretet, az elfogadás, az aktív figyelem és a megértés jellemez, segíti a gyermek érzelmi és szociális fejlődését, valamint a pozitív önértékelés kialakítását.

A társas támogatásnak számos formája van, amelyek gyermekkorban kiemelkedő jelentőséggel bírnak. Az érzelmi támogatás magában foglalja az érzelmek elfogadását és megértését; s lehetőséget ad az érzelmek megosztására, az intimitás és a törődés érzését nyújtja. Segíti a gyermeket abban, hogy megfelelően kifejezhesse és kezelje az érzelmeit, és egyben érzelmileg biztonságban érezze magát. Ez az egymásra való odafigyelés és az empatikus reakciók formájában nyilvánulhat meg a pedagógusok és a társak részéről. A szociális támogatás megjelenik az együttműködésben, az elismerésben, a bátorításban és a segítségnyújtásban. Segíti a gyermeket abban, hogy érezze, mások mellette állnak, és hogy képes a problémamegoldásra és a nehézségek áthidalására.

A gyermekeknek szükségük van a különböző társas támogatásokra, hogy érzelmileg, szociálisan és kognitívan fejlődjenek, valamint biztonságos és egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki másokkal. Fontos megjegyezni, hogy az egyes társas támogatási formák kölcsönhatásban vannak egymással, és kombinálva erősíthetik a proszociális fejlődésre gyakorolt pozitív hatásukat.

## **Szociális kapcsolatok kialakítása a 21. században**

A szociális kapcsolatok kiépítésének és fenntartásának képessége gyermekkorban kulcsfontosságú a társas kompetenciák kialakításához. A vonatkozó szakirodalom több mint száz szociális készséget különböztet meg, egy-egy egyén is számos szociális készséggel rendelkezik. Az emberi kapcsolatokban a legfontosabbnak a kommunikációs készséget, a verbális és nonverbális kommunikációt tartják.

„A szociális viselkedés eredményessége, hatékonysága nagymértékben függ a szociális készségek készletének gazdagságától, strukturáltságától és flexibilitásától” (Zsolnai, 2017, p. 11). Ezért van kiemelt jelentősége annak, hogy a gyermeknek legyen lehetősége részt venni különböző társas helyzetekben, és

egyénre szabott támogatást kapjon a pozitív szociális készségek fejlesztésében, a barátságok kialakításában.

A virtuális világ óhatatlanul hatást gyakorol a társas kapcsolatokra. Habár az új technológiai fejlemények és az azokhoz való szabadabb hozzáférés sok pozitív lehetőséget kínál, egyben számos kihívással is jár, amelyek mind-mind befolyásolhatják a gyermek társas kapcsolatait. Emellett azt is fontos megjegyezni, hogy az online közegben való hatékony kommunikációhoz a gyermeknek szüksége van a digitális kompetenciák mellett különféle társas készségekre is.

A virtuális világ lehetőséget biztosít például a földrajzi korlátok nélküli kapcsolattartásra, virtuális találkozásokra, az érdeklődési körnek megfelelő platformok aktív használatára, kreatív tartalmak létrehozására vagy különféle médiatartalmak fogyasztására. Az online kapcsolatok könnyebbé tehetik a kommunikációt, de nem helyettesíthetik a személyes interakciókban rejlő mélyebb emberi kapcsolatokat. Az a gyermek, aki túlzottan elmerül a virtuális világban, néha nehezebben alakít ki a valódi életben releváns társas készségeket, például szemkontaktust, empátiát és együttműködést.

Az online tevékenységek, mint például a videójátékok vagy a közösségi média használata időrabló lehet. Az online tevékenységekkel töltött idő befolyásolja a gyermek napi időbeosztását, ezáltal kevesebb lehetőséget teremtve a személyes kapcsolatok kialakítására és fenntartására az offline világban. Fontos azt is kiemelni, hogy az online közösségekben való részvétel lehetőséget teremt a zaklatásra és a személyes adatok visszaélészerű használatára, ami már a kiskorúak korosztályt is érinti. Az online tevékenységekkel és a digitális eszközök használatával való túlzott időtöltés függőséghez vezethet. Az ilyen függőség kihatással lehet a gyermek egészségére, alvásminőségére, érzelmi állapotára és a fizikai aktivitására egyaránt.

Az egyensúly megteremtése a digitális világ és a valódi világ között rendkívül fontos a gyermek társas fejlődésének és jóllétének szempontjából. Fontos, hogy a szülők és a pedagógusok segítsék a gyermekeket az online világ megfelelő és biztonságos használatában, valamint biztosítsák a proszociális fejlődéshez és az egészséges társas kapcsolatok kialakításához, valamint fenntartásához szükséges valódi, azaz valós időben és fizikai térben megvalósuló, személyes társas interakciók lehetőségét.

## **A szociális kapcsolatok minőségének javítása, erősítése**

A szociális beágyazottság mértéke jelzi, hogy a gyermek mennyire része az adott csoportnak, osztálynak, milyen jellegűek a különböző társas kapcsolatai és interakciói.

Ha a gyermeknek vannak pozitív kortárskapcsolatai, akkor nagy valószínűséggel jobb társas készségeket, konfliktusmegoldó képességet, inkább együttműködő és kevésbé destruktív viselkedést és általában pozitívabb énfogalmat jósolhatunk neki a későbbiekre. Viszont a társas elutasítottság számos kedvezőtlen következménnyel, kevésbé sikeres társas beilleszkedéssel és feltételezhetően több agresszív cselekedettel járhat.

Három–öt éves korban már elsősorban a kortárskapcsolatokban szerzett saját tapasztalatai segítik a gyermeket abban, hogy egyre kompetensebb legyen elképzelései megosztásában, egy adott helyzetben mind jobban fel tudja mérni mások érzéseit, céljait, érdekeit, felismerje a lehetséges szerepeket és cselekvési módokat, és képes legyen az éppen a legmegfelelőbb reakciót választani. Tapasztalatait főként a gyermekcsoportban kapott visszajelzések, a pozitív és negatív megerősítések gazdagítják, formálják.

A pozitív, illetve negatív megerősítés fontos formája a csoporttagok vagy a csoport egésze által kifejezett elfogadás vagy elutasítás. Az elfogadás jele, ha a többiek bekapcsolódnak a gyermek által kezdeményezett interakciókba, szívesen játszanak vele, kedvelik, a barátjuknak választják. Az elfogadás jelének hiánya vagy az elutasítás arra figyelmezteti a gyermeket, hogy viselkedése nem illeszkedik a többiek elvárásaihoz. Bár nem kellemes dolog szembesülni az ilyen visszajelzésekkel, mégis segíthetnek a nem megfelelő viselkedés megváltoztatásában, a sikeres beilleszkedésben.

A társas kapcsolat kialakításánál, szükség esetén annak javítása vagy megerősítése érdekében természetes, ha a játékot hívjuk segítségül. A játék természetes módon segít, alkalmas többek között: a feszültségek levezetésére, az önkifejezésre és a más személyhez való kapcsolódásra is (Golyán, 2023a, 2023b). A gyermekek a játéktevékenység során képesek feldolgozni mindazt, ami foglalkoztatja őket, így a bizonytalan vagy erősítésre szoruló kapcsolat is éppen ezért hasonlóan gyógyítható.

Solter (2020) „*Gyógyító és kapcsolódó játékok. Nevelési problémák megoldása a játék, a nevetés és a kapcsolat erejével*” című könyvében a kötődés-erősítő vagy kapcsolódó játékok kilenc típusának leírása nyomán találunk számos ötletet arra vonatkozóan, hogy óvodás vagy kisiskolás életkorban hogyan segíthetjük a kapcsolat megerősítését, a korai kötődést vagy a másodlagos kötődést.

A Kasik (2017) által szerkesztett „*Társas problémák és megoldásuk 3–7 évesek körében – Feltárás és segítség. Módszertani segédanyag óvodapedagógusok számára*” című könyv „*Gyakorlatok, játékok*” fejezete számos gyakorlatot és játékot tartalmaz, amelyek egyrészt segítséget nyújtanak a pedagógusnak a szociálisprobléma-megoldás jellemzőinek feltárásában és fejlesztésében, másrészt az ezekkel szoros kapcsolatban álló más pszichikus összetevők (mint pl. érzelmfelismerés, érzelmek kifejezése, egymásra figyelés, empátia) fejlődésének

segítését is lehetővé teszik (Kasik, 2017). A leírásoknál a kötet szerzői jelölték az adott gyakorlat, játék célját (mit fejleszt, minek a fejlesztésére alkalmazható), annak javasolt menetét (hogyan zajlik), a tevékenységre való ráhangolást (szükséges előzmény), és a pedagógus teendőit (mit tesz, mond) is pontosan meghatározták. Mindezek mellett mindegyik leírása tartalmazza, hogy mely életkorban, mennyi idő alatt, milyen eszközökkel és csoportszervezési formában érdemes azt megvalósítani.

Zsolnai (2017) „*A szocialitás fejlesztése 4–8 éves életkorban. Módszertani segédanyag óvodapedagógusoknak és tanítóknak*” című könyvében az óvodapedagógusok és a tanítók számos játékot találnak, melyek alkalmasak a gyermekek szociális készségeinek és képességeinek fejlesztésére. Az egyes játékok, gyakorlatok a szociális kompetencia azon elemeire fókuszálnak, amelyek az intézményes nevelés szempontjából kiemelten fontosak, így például a kapcsolatfelvételt, a feladatvállalást vagy a társakhoz, a pedagógushoz való viszonyulás készségét fejlesztik.

## Záró gondolatok

A gyermeknek szüksége van támogató kapcsolatokra. Egy-egy gyermek átlagosan több kapcsolattal rendelkezik a családban, és különböző minőségű kötődést mutat különböző személyek irányában (Golyán, 2023a, 2023b). Ha ezek között a kapcsolatok között van több biztonságos kötődés is, mindez optimálisabb fejlődést biztosít a gyermek számára, mert védőfaktoraként csökkenti a kedvezőtlen irányú fejlődés kockázatát (Tóth, 2020). Az érzelmileg támogató kötődési kapcsolatok a gyermek számára biztonságot nyújtanak, segítik az adaptációt, támogatják a pedagógushoz és a társakhoz való kapcsolódást, valamint hozzájárulnak az intézmények közötti gyengédebb átmenetnek is. A támogató óvodai és iskolai társas légkör, a pedagógussal való pozitív interakció, mind-mind hosszú távon befolyásolhatják a gyermek motivációját, viselkedését és még tanulmányi eredményességét is (Hamre & Pianta, 2003).

A gyermekkorban meghatározó támogató rendszereket, különösen is az intézményes nevelési színterek hatását vizsgáló tanulmányok tapasztalatai alapján, mintegy összegzésként fontos kiemelni, hogy a támogató kapcsolatok biztosítják az érzelmi támogatást; a feladatorientált segítségnyújtást és az elvárások közlését; az értékelést; valamint a szerteágazó információkhoz és társas kapcsolatokhoz való hozzáférést (Mitchell & Trickett, 1980).

A társas támogató rendszer védi a gyermeket a mindennapokban, válsághelyzetek és az intézményi átmenetek során is támaszt nyújt. A társas kapcsolatok fenntartása és megerősítése a krízishelyzetben nagyban hozzájárul a gyermek

érzelmi és szociális jóllétéhez, valamint a stressz csökkentéséhez. A gyermeket körülvevő támogató környezet, a másokhoz való társas kapcsolódás segíti őket abban, hogy erősebbek legyenek a kihívásokkal szemben, és könnyebben alkalmazkodjanak a változó körülményekhez, reziliensek legyenek (Masten, 2001; Werner & Smith, 2001).

Ne feledjük, hogy a biztonságos kötődés, a támogató társas kapcsolatok alapfeltétele a minőségi együtt töltött idő (Golyán, 2023a, 2023b).

## Irodalomjegyzék

- Golyán, Sz. (2023a). *A bölcsődei adaptáció*. Bölcsődevezetők kézikönyve: Kisgyermeknevelők szakmai-módszertani tudástára. 23. kiegészítő kötet. Cserelapos kézikönyv. (pp. 1–14). RAABE KLETT Oktatási Tanácsadó és Kiadó Kft.
- Golyán, Sz. (2023b). *Az óvodai adaptáció*. Óvónők kincsesládája: Módszertani kézikönyv. 120. kiegészítő kötet. Cserelapos kézikönyv. (pp. 1–15). RAABE KLETT Oktatási Tanácsadó és Kiadó Kft.
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade. *Child Development, 72*(2), 625–638. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00301>
- Kasik, L. (Ed.), (2017). *Társas problémák és megoldásuk 3–7 évesek körében – Feltárás és segítés. Módszertani segédanyag óvodapedagógusok számára*. Mozaik Kiadó.
- Kasik, L., & Gál, Z. (2017). Társas problémák és megoldásuk az osztályteremben. *Educatio, 26*(3), 484–496.
- Mashburn, A. J., Pianta, R. C., Hamre, B. K., Downer, J. T., Barbarin, O. A., Bryant, D., Howes, C. et al., (2008). Measures of Classroom Quality in Prekindergarten and Children's Development of Academic, Language, and Social Skills. *Child Development, 79*(3), 732–749. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01154.x>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.



- Mitchell, R. E., & Trickett, E. J. (1980). Task force report: Social networks as mediators of social support. An analysis of the effects and determinants of social networks. *Community Mental Health Journal*, 16(1), 27–44. <https://doi.org/10.1007/BF00780665>
- Pianta, R. C., Hamre, B., & Stuhlman, M. (2003). Relationships between teachers and children. In W. M. Reynolds & G. E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology: Educational psychology*, 7, (pp. 199–234). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0710>
- Solter, A. (2020). *Gyógyító és kapcsolódó játékok. Nevelési problémák megoldása a játék, a nevetés és a kapcsolat erejével*. Kulcslyuk Kiadó.
- Tóth, I. (2020). Korai kötődés, társas kapcsolatok és lelki egészség – Legújabb fejlemények. In I. Danis, T. Németh, B. Prónay, I. Góczán-Szabó, & É. Hérdervári-Heller (Eds.), *A koragyermekkorai lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata I. Fejlődésméletek és empirikus eredmények*. (pp. 244–268). Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet.
- Zsolnai, A. (2017). *A szocialitás fejlesztése 4–8 éves életkorban. Módszertani segédanyag óvodapedagógusoknak és tanítóknak*. Mozaik Kiadó.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Cornell University Press.

## Absztrakt

A társas támogatásnak és proszociális viselkedésnek kulcsfontosságú szerepe van a kora gyermekkorai fejlődésben. A társas támogatás különböző formái hozzájárulnak a proszociális készségek fejlődéséhez, a támogató kapcsolatok segítenek a krízisek és átmenetek kezelésében is. A 21. században a szociális kapcsolatok kialakításában a valódi világ mellett a virtuális tér is szerepet játszik, így a digitális világ hatással van a társas kapcsolatokra. A proszociális fejlődéshez és az egészséges társas kapcsolatok kialakításához, valamint fenntartásához – az online világ megfelelő és biztonságos használatának megtanítása mellett – biztosítani kell a valós időben és a fizikai világban zajló társas interakciók lehetőségét. A pozitív társas támogatás stabil alapot nyújt a gyermek szociális kompetenciáinak kialakításához, ami hosszú távon hozzájárulhat konstruktív és boldog életviteléhez.