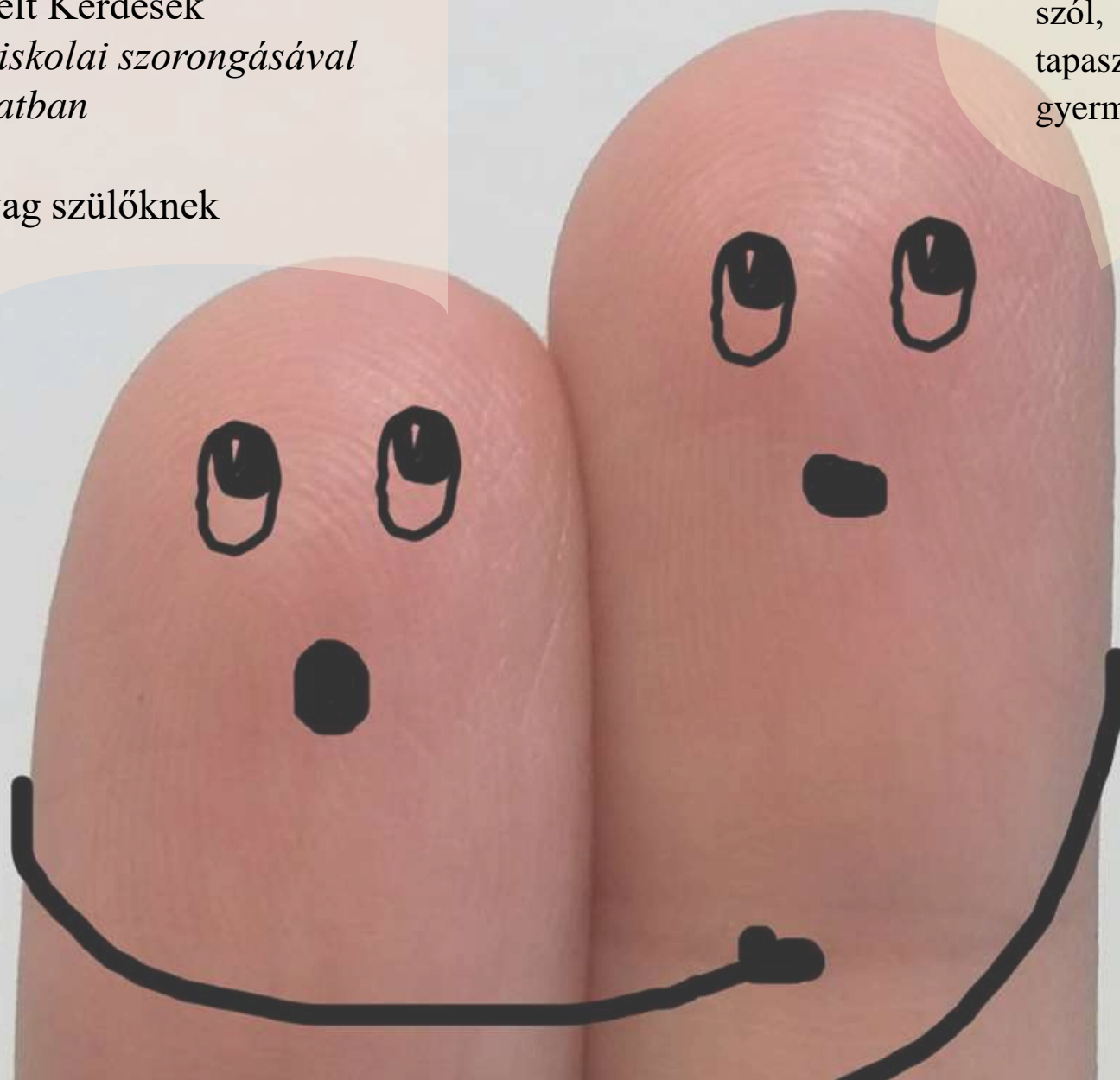


Gyakran Ismételt Kérdések  
*a 6-14 éves gyermekek iskolai szorongásával  
kapcsolatban*

Tájékoztató anyag szülőknek

**Kedves Szülő!**

Ezt a kiadvány Önnek  
szól, amennyiben azt  
tapasztalja, hogy  
gyermeke...



- fél,
- nem érzi magát biztonságban,
- nem elégedett,
- nem boldog,
- gyakran feszült és nyugtalan,
- gyakran aggódik,
- retteg,
- gyakran kételkedik magában,
- gyakori támogatást igényel,
- túlságosan félénk,
- betegséggel nem indokolható testi tüneteket produkál,
- amikor fél, kényszeres cselekvései vagy ideges szokásai vannak.

## A tájékoztató anyag célja

Ebben a kiadványban Szülőknek szeretnénk egy rövid gyakorlati útmutatót adni a 6-14 évesek szorongásával kapcsolatban.

Mivel ebben a korban a gyermekek idejük nagy részét az iskolában töltik, ezért kiadványunkban nemcsak általánosságban szólunk a szorongásról, és annak tüneteiről, hanem kiemelt figyelmet szentelünk az iskolai szorongásnak is.

Tájékoztató anyagunk elkészítését megelőzően egy online kérdőív segítségével Szülőket kérdeztünk meg az adott témáról, és igyekeztünk összegyűjteni az őket leginkább foglalkoztató kérdéseket.

Kérdőívünket 130 fő töltötte ki, és többszáz konkrét kérdést fogalmaztak meg felénk. A kérdések között sok igen hasonló volt, ezért ezek közül 13-at választottunk ki, melyekre megpróbáltunk a már megszerzett elméleti és gyakorlati tudásunk, valamint az általunk kiválasztott szakirodalmak alapján válaszolni.

A feltett kérdések egy része a gyermekkori szorongáshoz kapcsolódóan került megfogalmazásra, másik részük pedig az iskolához kapcsolódó szorongáshoz köthető.

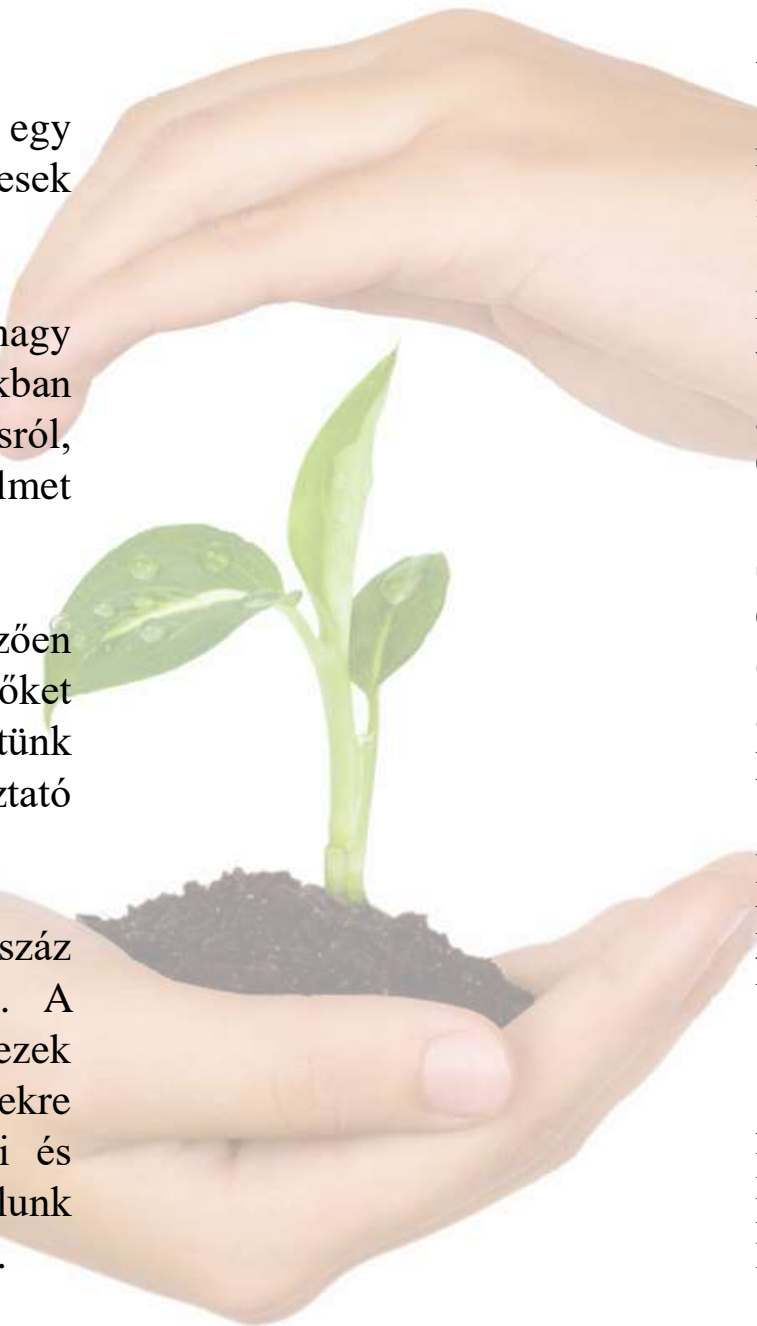
Mivel sokan kértek gyakorlati segítséget, technikákat is, így +1 válaszként egy rövid gyakorlati ötlettárat is igyekeztünk elhelyezni tájékoztatónkban.

Sajnos minden kérdésre nem válaszolhatunk ebben a kiadványban. Az érdeklődőknek ezért az utolsó oldalon felsorolunk néhány, általunk is használt, és hasznosnak ítélt könyvet és honlapot.

Bízunk benne, hogy munkánk nem volt hiábavaló, és sokan forgatják majd haszonnal!

A készítők:

Dr. Szászi Andrea & Petrovics Bernadett  
ELTE-BGGYK, Levelező tagozat,  
Pszichopedagógia szakirány. 4. félév.



## 1. Mi a szorongás?

- **Vannak** alapvetően **szorongó alkatú emberek**, akik egy nehéznek tűnő helyzetre szorongással reagálnak.
- Sőt, az **egészséges félelem** segít a veszély elkerülésében és abban, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsuk.
- A **túl sok szorongás** azonban felemészt. Azt szoktuk mondani, ha valaki nagyon szorong, hogy „betegre aggódja magát”. Azaz egész életére hatással lesz az aggodalmaskodása.
- **Ha a gyermek túl sokat szorong, az negatív hatással lehet a teljesítményére, gondolataira, testi-lelki egészségére, érzelmi állapotára, kapcsolataira és a viselkedésére is.**

## 2. Mit jelent az iskolai szorongás?

- Az iskolai szorongás valamilyen, iskolához kapcsolható félelmet, aggodalmat jelenthet.
- **Félhetnek** egy dolgozattól, egy esetleges feleltetéstől, attól, hogy meg kell szólalniuk mások előtt és úgy érzik, hogy nem elég a teljesítményük.
- Koruknak megfelelően **meg akarnak felelni** a körülöttük lévőeknek is: a szülőknek, tanáraiknak vagy a kortársaiknak. **Mert arra vágnak, hogy elfogadják és szeressék őket** és azért aggodnak, hogy nem elég szerethetők.
- Az otthoni problémák is gyakran elterelhetik figyelmüket.
- **Aggódhatnak** olyan dolgokon is, ami nem az ő dolguk lenne. Pl. szülők párkapcsolati gondjai, anyagi vagy akár egészségi helyzete.

Készült a következő könyv alapján:

Cohen, Lawrence J. (2016). Legyőzzük a félelmet!

Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

### **3. Vannak-e felismerhető, tipikus jelei a szorongásnak?**

- A szorongás különböző mértékben jelenhet meg a gyermekekben.
- Attól függően, hogy természetes félelelről vagy túlzott szorongásról van szó, akár enyhe, akár nagyon súlyos tünetei is lehetnek.
- Ezeket csoportokba sorolhatjuk. Vannak testi, gondolatokban és szavakban kifejeződő, illetve viselkedésben megjelenő jelei is.

Készült a következő könyv alapján:

Cohen, Lawrence J. (2016). Legyőzzük a félelmet!

Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

### **4. Milyen testi tünetei lehetnek a szorongásnak?**

Az egész testen belül megjelenhetnek a szorongás jelei. Gyakran betegség nem kapcsolódik hozzájuk, mégis olyan, mintha a gyermek beteg lenne. Ilyen pl. a heves szívdobogás, a remegés, izzadás, izomfeszülés, gyakori vizeelési inger, bevizeelés olyan életkorban, amikor az már nem természetes, gyomor- és bélpanaszok, gyakori fejfájás és izomfájdalmak.

## 5. Miből láthatom a gyermekem viselkedésében, ha szorong?

- A szorongás hatással van a viselkedésre is.
- A szorongó gyermek gyakran nyugtalan, folyamatos készültségi állapotban van, esetleg félénk.
- Mászor túlságosan ragaszkodik egy tárgyhoz, személyhez vagy megszokott helyzethez, szabályhoz, amely biztonságot jelent számára. Néha erősen kerüli azokat a helyzeteket, amelyek szorongást okozhatnak. Az is előfordul, hogy ha szorong, akkor szélsőséges érzelmekkel reagál, pl. dühkitörések, hiszti. Van olyan gyerek, akinek furcsa szokásai lesznek, amelyekkel a szorongását akarja oldani. Ilyenek lehetnek a kényszeres cselekvések, pl. körömrágás, saját hajának a húzogatása, babrálása, valamilyen tárgy rágcsálása (pl. ruha, ceruza, izgás-mozgás a széken, stb.).
- Arra is érdemes odafigyelnünk, ha a gyermek „túlságosan jó”. Talán nem mer feloldódni, gyermeki módon viselkedni, mert tele van félelemmel.

## 6. Hogyan jelenik meg a gondolatokban és a szavakban, ha valaki szorong?

- Ilyenkor gyakran megjelennek és túlsúlyba kerülnek a negatív és pesszimista gondolatok.
- Folyamatosan rágódhat a gyermek, esetleg egy-egy helyzetet „túlagnyal”.
- Túlzott mértékben aggódik olyan helyzetben, ami külső szemmel felnagyítottnak vagy érthetetlennek tűnik.

Készült a következő könyv alapján:  
Cohen, Lawrence J. (2016). Legyőzzük a félelmet!  
Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

## 7. Mit tehetek, ha a gyermekem nem akar iskolába menni?

- Ha a gyermek nem szeretne iskolába menni, annak általában oka van. Keressük meg azt!
- Lehet kimerült, fáradt, félhet az adott nap eseményeitől (pl. egy dolgozat), a tanáraitól vagy akár az iskolatársaitól is. Talán olyan élmények érték korábban, amiről nem beszélt a szüleinek és fél, hogy újra megismétlődnek.
- ✓ Nyugtassuk meg, hogy biztonságban érezhesse magát
- ✓ Bátorítsuk arra a gyermeket, hogy őszintén mondja el a benne lévő érzéseket!
- ✓ Türelmesen és empatikusan figyeljünk oda rá!
- ✓ Fontos, hogy éreztessük vele, hogy őszintén elfogadjuk az érzéseit és vele együtt keressük a megoldást. (Gyakorlati ötletek a +1. kérdés-feleletben.)
- ✓ Ha úgy érezzük, hogy több információra van szükségünk, bátran keressük meg a tanárait vagy akár külső szakembert is!

Készült a következő könyv alapján:

Kleindienst, A-C.; & Corazza, L. (2018). Mit kezdjünk a hisztivel? Budapest: HVG Könyvek.

## 8. Mit tehetek, ha a gyermekem túlságosan aggódik a teljesítménye miatt?

- Néha az aggodalom oka az, hogy a gyermek úgy érzi, túl sok és túl nagy a felé irányuló elvárás.
  - Ez lehet a szülők elvárása vagy az általa kedvelt tanáré. Mivel meg akar felelni nekik és attól fél, hogy elveszíti a szeretetüket, ha nem teljesít megfelelően, ezért aggódni kezd.
  - Az is előfordulhat, hogy saját magának szab nagy elvárásokat.
- ✓ Segítsünk neki, hogy fölismerje az aggodalma valódi okát!
  - ✓ Ne gyorsan reagáljunk, hanem hagyjuk, hogy kiadja magából az érzéseit!
  - ✓ Keressük meg azokat a pontokat, amiben biztatni és bátorítani tudjuk őt!
  - ✓ Mindig fejezzük ki felé, hogy akkor is szeretjük, ha hibázik valamiben!
  - ✓ Hibázni emberi és természetes dolog. Segíthetünk abban is, hogy segítünk neki a korának és képességeinek megfelelő célokat kitűzni.

## 9. Mit tehetek, ha a gyermekem nem akar tanulni?

- Itt is keressük meg a háttérben lévő okokat és ahhoz igazítsuk a megoldási javaslatot!
- Fontos, hogy érezze azt, hogy bátorítjuk, támogatjuk és vele vagyunk, figyelünk rá.

- ✓ Mindenkinek vannak olyan területei, amiben jó. Keressük meg azt az egyéni erősségét és kapcsolódjuk ahhoz!
- ✓ Ha úgy érezzük, hogy alul értékeli magát, akkor erősítsük az önbizalmát és bátorítsuk őt.
- ✓ Vannak gyermekek, akik halogatják a házi feladat megírását. Ennek az is lehet az oka, hogy úgy érzik túl nehéz számukra a rájuk váró feladat. Ilyenkor segítség lehet:
  - ✓ Együtt átnézni a feladatot.
  - ✓ Leegyszerűsíteni az utasításokat.
  - ✓ A témához tartozóan olyan kapcsolópontot keresni, amely érdekelheti őt.
- ✓ Lehetséges, hogy a halogatás oka az, hogy a gyermek fáradt és kimerült. Ekkor keressünk alkalmat a házi feladat írása előtt egy kis pihenésre vagy motiváljuk a megírás után valamilyen neki szimpatikus elfoglaltsággal!
- ✓ Ha egészségügyi problémáról van szó (pl. fáj a keze, fáj a szeme), keressük fel a megfelelő szakorvost!

Készült a következő könyv alapján:

Kleindienst, A-C.; & Corazza, L. (2018). Mit kezdünk a hisztivel? Budapest: HVG Könyvek.



## 10. Mit tehetek, ha a gyermekem nem tartja magát jónak a tanulásban?

- Az iskolai nehézségek egyik forrása az lehet, ha a gyermek kudarcot él át a tanulás során.
- Ennek oka lehet az, hogy szorong azért, mert meg kell szólalnia mások előtt. Máskor teljesíthetetlennek érzi az elvárásokat.
- Az is lehet, hogy tanulási nehézségei vannak, pl. családi problémák miatt stresszel.
- Talán tanulási zavarai vannak. (Pl. diszlexiás, stb.)
- De az is előfordulhat, hogy kiemelkedően tehetséges valamilyen területen és nem tud beilleszkedni a közösségbe. Így negatív élményei vannak, ami a tanulására is hatással van.

- ✓ Mindig keressük a valódi okot a viselkedés mögött és ehhez találjunk megoldást! (Ötletek a +1. kérdés-feleletben.)
- ✓ Koncentráljunk a gyermekünk erősségeire és abban próbájuk motiválni őt!
- ✓ Ha az önértékelése alacsony, akkor bátorítsuk és erősítsük az önbizalmát! Fontos, hogy biztonságban érezze magát. Ha nyugodt, akkor magabiztosabbnak érzi saját magát és a félelmei is oldódnak.
- ✓ Bátran forduljunk szakemberhez, hogy gyermekünk megfelelő segítséget kaphasson! (pl. korrepetálás, pszichológus felkeresése, gyógypedagógiai fejlesztés, orvosi vizsgálatok, stb.)

Készült a következő könyv alapján:  
Kleindienst, A-C.; & Corazza, L. (2018).  
Mit kezdjünk a hisztivel? Budapest: HVG Könyvek.

## 11. Mit tehetek, ha a gyermekemet zaklatják az iskolában?

- A kortársak hatással vannak egymásra az iskolában.
- A gyermekek többsége keresi a lehetőségét annak, hogy elfogadják, befogadják a többiek és érezze a szeretetüket.
- Iskolai zaklatásról akkor beszélhetünk, ha tudatosan bántja valaki lelki vagy testi módon egy vagy több társát.

- ✓ Tanítsuk meg neki, hogy minden ember egyformán értékes és méltó a tiszteletre!
- ✓ Bátorítsuk arra, hogyha zaklatás éri, merjen beszélni erről és segítséget kérni!
- ✓ Tanítsuk meg, hogy arra, hogy felismerje a saját határait és azt, hogyha mások meg akarják sérteni!
- ✓ Hívjuk a figyelmét, hogy mondhat nemet, ha valami nem jó neki!
- ✓ Tanítsuk meg arra, hogyan uralkodhat a saját érzésein!
- ✓ Segítsünk neki, hogy legyenek kialakult megoldásai azokra a helyzetekre, amikor bántalmazni akarják!

Készült a következők alapján:

- Kleindienst, A-C.; & Corazza, L. (2018). Mit kezdünk a hisztivel? Budapest: HVG Könyvek.
- <https://haverklub.cartoonnetwork.hu/#/what-can-i-do>

## 12. Mire érdemes figyelnem szülőként, ha szorong a gyermekem?

Mindenki szeretne jó szülő lenni. Meg is tesszük azt, amire legjobb tudásunk szerint képesek vagyunk. Néhány gyakorlati tanács a szakemberek szerint segíthet a szorongó gyermekeknek:

- ✓ Legyünk **türelmesek** és **empatikusak** a gyermekkel és vegyük komolyan őt és a félelmét. Ne hagyjuk magára a szorongásával! Akkor is félhet valamitől, ha az számunkra egyáltalán nem tűnik félelmetesnek.
- ✓ Ha a félelmeiről van szó, akkor beszéljünk és viselkedjünk a gyermekkel **őszintén**, de a korának megfelelően.
- ✓ Merjünk bátran segítséget kérni a megfelelő szakembertől! A tét gyermekünk jólléte.
- ✓ Gondoljuk végig azt is, hogy milyen példát adunk a számára. Gyakran a gyermek szorongása mögött a szülő szorongása is jelen van. Adjunk pozitív példát neki azokban a helyzetekben is, amelyek aggodalmat kelthetnek benne!

- ✓ Érdemes megnézni azt is, hogy nem túl nagyok-e a felé támasztott elvárásaink! Néha a szülők szeretnék, ha a gyermekük nem élné át az ő kudarcaikat és inkább magasabbra teszik a „lécet”.
- ✓ Ne hasonlítsuk másokhoz vagy ne zsaroljuk érzelmileg! Megszégyenítés és félelemkeltés helyett a szokatlannak, furcsának, zavarónak tűnő viselkedése mögött mindig keressük meg a viselkedése valódi okát. Ha azt megtaláltuk, akkor tudunk igazán segíteni neki.
- ✓ Kényszerítés helyett **keressünk olyan megoldást, ami oldja a szorongását**. Ez a megoldás legyen olyan, ami a gyermekre és az adott helyzetre szabott. (Ötletek a +1 kérdés-feleletben.)



### **13. Kihez fordulhatok szülőként, ha szorong a gyermekem?**

A legtöbb esetben a gyerekek által átélt szorongások az új tapasztalatok és képességek kialakulásával enyhülni fognak. Ebben a legtöbbet mi magunk, szülőként segíthetünk nekik. Legyünk bátrak a segítségkérésben!

Ha szorongást észlelünk, érdemes a gyermekünk osztályfőnökével, szaktanáraival beszélni. Ha egészségügyi problémák miatt aggódik, akkor jó, ha egy szakorvost is minél hamarabb felkeresünk.

Szakember segítségére akkor lehet szükség, ha a szorongás az idővel nem enyhül, vagy ha inkább fokozódik. Ekkor esetleg olyan tartós és erős, hogy a gyermeket jelentősen korlátozza a mindennapi életben.

Ebben az esetben megkereshetjük a Pedagógiai Szakszolgálatot is. A helyzettől függően egy pszichológus (akár az iskolapszichológus), pszichopedagógus, gyermekpszichiáter is segíthet hasznos tanácsokkal a szorongás enyhítésében.

## + 1. Milyen bevált technikák vannak a szorongás feloldására?

A pszichológusok és szorongással foglalkozó szakemberek több módszert is ajánlanak, melyekkel a szülő segítheti a szorongó gyermeket, hogy feloldódjon. Minden gyermek és szituáció más, ezért érdemes megkeresni azt a módszert, ami számára a leghatékonyabb lehet. A következő oldalakon röviden kifejtjük őket.

- ✓ Empatikus, megnyugtató jelenlét
- ✓ Példamutatás
- ✓ Fokozatos terhelés
- ✓ Belső erő mobilizálása
- ✓ A helyzet strukturálása
- ✓ Helyzetbe hozás
- ✓ Pozitív megerősítés
- ✓ Relaxáció
- ✓ Kiemelés a helyzetből

Forrás: Deliága É.; & Lovász H.  
(2019) Mit kezdünk a szorongással?  
Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

## Empatikus, megnyugtató jelenlét

- ✓ A gyermek egy helyzetet félelmetesnek él meg, nyugtalan, feszült és bizonytalan.
- ✓ A szülő erre reagálhat úgy, hogy nyugodt marad. Nemharagszik meg a gyermekére vagy nem aggódik azért, hogy mit gondolnak mások. Igyekszik oldottan és kedvesen viselkedni a helyzetben.
- ✓ Ezzel kifejezi azt is, hogy megérti és átérzi a gyermeke érzéseit.
- ✓ Ennek a viselkedésnek az eredménye lehet az, hogy a gyermek lassan feloldódik.

## Példamutatás

- ✓ Ahogyan a szülő viselkedik, gyakran úgy reagál a gyermek is.
- ✓ Egy aggodalomra okot adó helyzetben a szülő magatartását másolja le gyakran a gyermek is.
- ✓ Nem mindegy tehát, hogy mit tesz a szülő. A jó minták lassan épülnek be és lassan hatnak.

## Belső erő mobilizálása

- ✓ Ha a gyermek sok szeretetet, megerősítést és támogatást kap, és ha érzi, hogy bízik benne a szülő, akkor saját belső erejét is képes összeszedni és legyőzni a szorongásos helyzeteket.
- ✓ Ilyenkor a szülő folyamatosan biztathatja, bátoríthatja szavaival vagy tetteivel a gyermeket.
- ✓ Akár egy bátorító tárgyat is adhat neki, amivel arra emlékezteti, hogy akkor is képes rá, ha a szülő nincs vele.
- ✓ Ez a módszer a teljesítményhelyzetekben, izgulás, szorongás legyőzésére jól alkalmazható.

## Pozitív megerősítés

- ✓ A pozitív megerősítés kicsit más, mint a dicséret és a biztatás.
- ✓ Rendszeres, egy konkrét tetre/viselkedésre vonatkozó szóbeli dicséretet jelent.
- ✓ Itt a gyermeket akkor dicséri meg a szülő, ha úgy látja, hogy amit tett/ahogyan viselkedett, az helyes.
- ✓ Minden alkalommal szükséges ilyenkor dicsérni (akár kis dolgokat is), mivel ezek hatására megerősödik az, ami pozitív figyelmet kapott.
- ✓ Lassú módszer, mely hosszú távon vezet a kívánt viselkedéshez.

## Fokozatos terhelés

- ✓ Egy pillanat alatt nem lehet a félelmet megszüntetni.
- ✓ Vannak gyerekek, akik nagyon rosszul reagálnak, ha hirtelen szembesülnek egy félelmetes helyzettel.
- ✓ Ilyenkor elhatalmasodhat rajtuk a pánik. A feloldás ilyenkor csak lassan, kis lépésekben történhet.
- ✓ A gyermek reakcióit figyelve, az ő tempóját tiszteletben tartva haladhatunk. Úgy, hogy közben végig biztonságban érezze magát. Így a régi rossz élmények helyett, új és jó tapasztalatai lehetnek
- ✓ Jó módszer ez pl. az állatoktól, víztől való félelem esetén vagy új étel megkóstolásakor.

Forrás: Deliága É.; & Lovász H.  
(2019) Mit kezdjünk a szorongással?  
Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

## Relaxációs gyakorlatok

- ✓ Mivel a szorongás az egész testre, érzelmekre, gondolatokra, viselkedésre kihat, ezért a pszichológusok az oldására jónak találják a relaxációt.
- ✓ Ennek az alkalmazásához az szükséges, hogy a gyerek felismerje saját magán a szorongás jeleit. Ezekhez kapcsolódva megtanulja azok kezelését relaxációs technikákkal.
- ✓ Ide akár a relaxációs mese, hanganyag, légző- és nyújtógyakorlatok tartozhatnak.
- ✓ Az ajánlott könyvek között több részletes ötleteket is tartalmaz ezekhez.



## A helyzet strukturálása

- ✓ Az ismeretlen gyakran félelmetesnek tűnik. Éppen ezért szorongást kelthet.
- ✓ A szülő segíthet, ha felkészíti a gyermekét arra, ami várható.
- ✓ Érdeemes nagyon konkrétan bemutatni, hogy mi fog történni. Fontos itt a gyermek számára érthető és őszinte megfogalmazás.
- ✓ Minden folyamatnál, új helyzetnél (pl. orvos, iskolaváltás, költözés, stb.) jól használható ez a módszer.

Forrás: Deliága É.; & Lovász H.  
(2019) Mit kezdünk a szorongással?  
Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

## Helyzetbe hozás

- ✓ Vannak olyan gyerekek is, akiket, ha túl sokáig készítenek fel, még aggodalmaskodóbbak lesznek.
- ✓ Ők túlgondolják a helyzeteket és ezért nehezen kezdenek neki valami újnak.
- ✓ Számukra gyakran az a legjobb, ha kevés idejük van a rákészülésre és viszonylag rövid (de nem pánikot idézően rövid) idő alatt hozzák helyzetbe őket.

## Kiemelés a helyzetből

- ✓ Szülőként fontos azt is felismerni, hogy hol van az a pont, amikor a gyermek szorongása – minden eszköz ellenére is – erősödik és nem csökken.
- ✓ Néha a szülő nem tudja átsegíteni az adott helyzeten a gyermeket. Előfordul, hogy az a legjobb megoldás, ha kiemeli onnan. Ezt mindig alaposan gondoljuk át!
- ✓ Mivel az elkerülés erősíti a szorongást, ezért ilyenkor mindenképpen kérjük gyermekpszichológus segítségét!

## Felhasznált irodalom (további kutatásra ajánljuk)

### *Könyvek*

- Bagdy E. (2017). Pszicho fitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek
- Deliága É.; & Lovász H. (2019) Mit kezdjünk a szorongással? Budapest: Kulcslyuk Kiadó
- Huebner, D. (2016). Mit csináljak, ha túl sok a para? Budapest: Könyvmolyképző Kiadó.
- Kleindienst, A-C.; & Corazza, L. (2018). Mit kezdjünk a hisztivel? Budapest: HVG Könyvek.
- Schmidt, B. (2016). Amikor a félelmeim túl nagyra nőnek. Szentendre: Geobook Hungary.
- Cohen, Lawrence J. (2016). Legyőzzük a félelmet! Budapest: Kulcslyuk Kiadó

### *Internetes források*

- <http://www.neszorongj.hu>
- [http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok\\_s\\_tanulcsoportok\\_megismerse - kiemelt figyelmet ignyl tanulok/4 iskolai szorongs.html](http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulok/4_iskolai_szorongs.html)
- <https://haverklub.cartoonnetwork.hu/#/what-can-i-do>

### *Képek forrása:*

- Pixabay.com
- Schutterstock.com