

Pszichológia

az iskolában és óvodában



Pszichológia

az iskolában és óvodában

SZERKESZTŐSEG CIME:

Targu Mures, str. Victor Babes, nr 11

E-mail: neveléslektanikozpont@gmail.com

www.cjraems.ro

Tel.: 0265211246, 0745/315-332

FŐSZERKESZTŐ:

Porkoláb Annamária

FEDŐLAP, DTP: Fábíán Csaba

FOTOK:INTERNET

A felkérés nélkül beküldött képekért és kéziratokért nem vállalunk felelőseget!

Az olvasói levelek közlésének és esetleges rövidítésének jogát a szerkesztőség fenntartja.

A lapban megjelent cikkek

és képek bármilyen

után közlése, utánnomása,

sokszorosítása és elektronikus tárolása

kizárólag a kiadó előzetes

engedélyével történhet.

PSZICHOLÓGIA az iskolában és óvodában

ISSN 2248-3853

www.cjraems.ro

SZÜLŐK ISKOLÁJA

3

- A gyerek félelme
- A serdülőkor, mint kihívás

ÉLETLECKÉK

8

- Gyógyító mesék gyerekeknek
- Lovak a gyógyításban, fejlesztésben- Miért éppen a ló?
- A mesék hatása kisgyermekkorban

OKTATÁS

21

- A nád és az olajfa
- A düh

LELKI EGÉSZSÉG

25

- Gondolatok az önbecsülésről
- Tükröm, tükröm mond meg nekem...

A GYEREK FÉLELME

György Annamária, pszichológus

Ahogy a gyerekek nőnek, különböző dolgokkal kell szembenéznünk, melyek javarészt félelmek formájában csapodnak le. Ezek mennyisége, minősége életkoronként változik. Mindig oda kell figyelni, hogy a gyerekek viselkedése megváltozik e, mert az azt jelenti, hogy valami zajlik a testen-, lélekben.

A leggyakoribb tünetek, amelyeknél érdemes fontolóra venni, hogy a kisgyerek szorong, félelmekkel küzd és nem valami más betegség gyötri:

1. Eddig a gyerek elaludt egyedül, nem félt egyedül maradni, azonban ez megváltozott, akkor ez bizony jelzi, hogy a gyerek szorong,
2. Mindig ugyanarról akar beszél vagy hosszú ideig azonos mesét kér.
3. Hirtelen túlzott óvatossággal közelít mindenkihez és intenzívebb félelmet mutat minden újhoz.
4. Valami gyakori mozgás, szokás jelenik meg a gyereknél, pl. rágja a szája szélét, körmét, tépi a bőrt az ujján, állandóan jár a keze lába vagy tikkol, önkéntelenül pislog, szírog, bármilyen ismétlődő mozgást hangkiadást végez.
5. Pszichoszomatikus tünetek jelennek meg, mint például a gyakori hányás, lázzal mindenféle betegség

nélkül, bepisilés, bekakálás.

6. Alvás problémák, nehezen alszik el, gyakran felsír, rosszat álmodik, étvágy problémák jelentkeznek.

7. Ha már tud beszélni, akkor a szavakba öntött gondolatai állandóan a biztonság körül forognak, ugye nem fogok leesni, ugye nem fogok meghalni,

Minden életkornak megvan a saját félelem mintázata azaz, hogy mitől kezdenek el általában félni, illetve jó esetben milyen félelmet hagynak maguk mögött a gyerekek.

A csecsemőkben a félelem körülbelül nyolc hónapos kor körül alakul ki. A baba félelme leginkább a biztonságérzet elvesztésében nyilvánul meg. Az első szeparációs szorongásnak is ez adja az alapját. 2 - 4 éves gyereknel jelennek meg a konkrét félelmek. A hirtelen mosolygós, barátságos gyerekek félni kezdenek az idegenektől, a fantáziájuk robbanásszerűen fejlődésen megy keresztül, jóval egyszerűbb elképzelniük valamit, mint eddig, ezzel együtt kúszik be az életükbe a kisgyermekkor füllentés korszaka is. A második szeparációs szorongás korszaka is ez idő tájt kopogtat az ajtón. 5 - 7 éves gyerekeknel a társaik fele fordulással megkezdődik, egyre nagyobb teret kap a saját kis közegükben való státuszuk. Ám a fantáziájuk is egyre csak nő, előjönnek a

természetfeletti lényekről való félelmek. Az iskolás gyerekeknél, az életkor előrehaladtával előjönnek az egyedüllétől, a szülők elvesztésétől, betegségtől, a haláltól való félelem is. Ezekhez társulnak még az iskolai életből származó félelmek, tanulás, közösségbe való beilleszkedés valamint a pubertás korról beköszönt a totális bizonytalanság időszaka. Ha a gyerek azt mondja fél, sose bagatellizáljuk, ne mondjuk, hogy nincs mitől félnünk, nekik ez nem jelent megoldást. Kérdezzük meg, hogy mi az, amitől félnék, és azt próbáljuk meg feloldani. Félelmeik leküzdésében sokat segíthetünk nekik, ha azokat, feldolgozzuk, egy egy mese formájában. Teljesen normális, ha a gyermek bizonyos dolgokat nem ért, nem lát, nem úgy fog fel, mint egy felnőtt vagy nem tud kezelni. Az érthetetlen, láthatatlan, a felfoghatatlan dolgok pedig félelmet keltenek a kicsikben. Sőt nem csak bennük, felnőttekben is. Pont ezért aggódik, fél akár szorong a gyerek.



Mi felnőttek kell, felismerjük, hogy a gyerek fél és szorong, beszéljünk, beszéljünk sokat, találjunk időt csak az ő számára. Biztassuk gyermekünket, hogy mesélje el, írja körbe mitől fél, próbáljuk kideríteni, hogy mi is az oka? Mit gondol az adott félelemről? Beszéltesük és értsük meg. Értsük meg és fogadjuk el a félelmét. Nem rendezhetjük el

annival, hogy ne félj, mert nem létezik. Hiszen ezt egész 10 éves korig nem érti meg, fél és kész. Mi is félhetünk valamitől, mert rémisztó. Miután elmesélte a gyerek, hogy mitől fél, rajzoljuk le. Próbáljuk mi is lerajzolni az alapján, amit mondott, s ő is rajzolja le. Beszéljük meg, hogy milyen lett a mi rajzunk. Kérdezzük meg, hogy mi a legijesztőbb rajta. , beszéljünk az adott félelméről, s a legvégén együtt összetépkedhetjük, elégethetjük, ezzel is oldva a feszültséget. A Bábozás is egyik leghatékonyabb módszere az önkifejezésnek és feszültség oldásnak. Nem kell igazi kesztyűbáb hozzá, egy plüss, egy lego figura, bármilyen jó lesz. Játsszuk el a gyerek félelmét úgy, hogy a mi szereplőnk testesítse meg az, rosszat, a gyerek pedig győzze le. Utána megfordíthatjuk. A gyerek személyesítse meg a rosszat s győzzük le. Segíthet, ha együtt keressük a legyőzési stratégiákat a gyerekekkel. A legfontosabb, hogy beszéljünk sokat ebben a rohanó világban, hagyjuk elmondani az érzéseit, értsük meg és fogadjuk el.

Nincs szomorúbb a gyerek számára, mint, hogy a félelmét nem értik meg, kinevetik, megszegényítik, bagatellizálják szorongásait, félelmeit. Soha ne legyintsünk egyet, ne nevéssük ki, ne tegyünk ironikus megjegyzéseket, ezzel fokozzuk a gyerek kétségbeesését, a bizalmunkat is eljuttassuk előtte.

A gyerekek nagyon érzékenyek a környezetükre, az egyben a legfontosabb és egyben a legnagyobb segítség a gyereknél a félelmeik a szorongásaikkal való leküzdésükhöz szülői a pedagógusi viselkedés, problémamegoldása. Tanuljuk meg mi magunk is leküzdni a félelmeinket, s beszéljünk róla. Nem az lényeg, hogy félrevezessük a gyereket, hogy mi nem félünk semmitől, hanem az, hogy ha vannak félelmeink és azt mi hogyan küzdjük le. Fejlesszük ismereteinket a gyerek képességeivel kapcsolatban, a gyerekek nem, kislelőttek, Nagyon okosak tudnak lenni, azonban a világlátásuk kognitív és érzelmi világuk eltér a felnőttekétől.



A SERDÜLŐKOR, MINT KIHÍVÁS

Molnár Andrea-Zsuzsanna, pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ

Szenvedélyesek, ingerlékenyek, és érzéseik gyakran elragadják őket.

...Mindentudónak képzelik magukat és meg vannak győződve arról, hogy jár nekik, amit követelnek. Tulajdonképpen ez az oka annak, hogy mindig túlzásba esnek. Így jellemzi Arisztotelész a serdülőkoroknak nevezett életszakaszt a 4 században.

Az életkori szakaszok felosztásánál a serdülőkort számos szerző a klasszikus (*perpubertás* /10 - 12 év/, *pubertás* /12 – 16/17 év/ és *posztpubertás* /16/17 – 18 év/) rendszerre osztja fel.

A serdülőkorban jelentősen változik a fiatal személyisége. Ezek a változások részben biológiai jellegűek, részben érzelmi változásokkal járnak együtt, és nagyon megterhelők, ami miatt megnövekszenek a konfliktusos helyzetek a serdülő életében.

A pszichés változások lefolyása – hasonlóan a testi változásokhoz – gyors lehet, vagy

elhúzódhat, a környezeti hatások személyiségre gyakorolt hatásaitól függően. A pszichés problémák egy része összefügg a testi változásokkal. A gyors növekedés miatt a korábban kialakult test-séma felborul, a serdülőnek újra kell értékelnie saját testéről kialakított képet. A serdülők többsége elégedetlen fizikai változásainak mértékével, saját testét rendszeresen összehasonlítja kortársaival, ideálokkal. Ebből fakadóan gyakoriak az önértékelési problémák, önbizalomhiány és a szexuális bizonytalanság.

A serdülő *introvertálódik* – függetlenül attól, korábban milyen személyiség típusba tartozott -, azaz állandóan figyeli saját belső változásait, tulajdonságait, ami önismeretének, és önértékelésének fejlődését segíti elő.

Ebben a korban alakul ki a kritikai gondolkodás, sokat vitatkozik, érvel, és gyakran szembeszáll mások nézeteivel. A serdülőkorhoz köthető a *harmadik miért-korszak*, melyben egyrészt önismereti érzékenysége miatt, önmagára

vonatkozó mértéket, másrészt a világ nagy dolgai, összefüggései után érdeklődő filozofikus tartalmú mértéket fogalmaz meg környezetére felé.

A kortárskapcsolatok még fontosabbá válnak, ezzel egy időben a serdülő érzelmi levál a szülőről. Elutasítja a család által közvetített értékrendet, helyette más értékeket, ideálokat keres, melynek háttérében egyfajta *szerepkísérletezés* áll. Harcol az önállóságáért, a függetlenségéért, küzd a szülői utasítások, tilalmak ellen. A szülő akkor nyújtja a legnagyobb biztonságot serdülő gyermekének, ha az új körülményeket figyelembe véve, bizonyos fokú alkalmazkodást megvalósítva, továbbra is saját értékeivel összhangban cselekszik. A kamaszt már nem lehet nevelni, de ha a családi értékrend szilárd és stabil, a lázadás elmúltával ezek a normák fognak uralkodni cselekedeteiben.



A serdülő a gyermekkor és a felnőttkor határán mozog, már nem gyerek, de még nem is felnőtt. Gyermekszerepeinek gyakorlását már sem ő, sem környezete nem támogatja, a felnőttkor szerepeit viszont még nem ismeri. A felnőttek sem mindig tudják kezelni ezt a helyzetet, néha felnőttként (egyenrangú partnerként) tekintenek rá és felelősségteljes gondolkodást, véleménynyilvánítást és viselkedést várnak el, néha a gyermeki függőséget hangsúlyozva döntenek helyette. Ez az állapot pszichésen nagyon

megterhelő, amit még fokozhat a felnőttek elutasítása, sztereotip megnyilvánulásai.

A serdülőkor legfőbb feladata a személyes identitás kialakítása, a válaszok megtalálása a „Ki vagyok én?” és a „Hol a helyem a világban?” kérdésekre. A jelenség az egészséges pszichoszociális fejlődés része, ennek ellenére Erikson *identitáskriszisek* nevezte el. Lényege, hogy a serdülő különféle viselkedésformákat, érdeklődési irányokat próbál ki, és ezáltal keresi meg önmagát



A serdülőkort minden kultúra válságos kornak tartja (*pubertáskori krízis*), egyfajta kritikus periódusként megnevezve a szocializáció során, melyet a szeszélyesség, belső zűrzavar és lázadás jellemez. A jelenséget a „kamaszkor sivatagának” is hívják, utalva arra az állapotra (kiüresedés, értékvesztés, korábban felépült struktúrák lerombolódása) melybe a folyamat során kerül a gyermek.

A serdülőkor három legfontosabb feladata:

1. Szülőkről való fokozatos érzelmi leválás, elszakadás
2. A szexuális szerep személyiségbe való beépítése, az „új” identitás kialakítása és stabilizálása

3. A jövőbeli társadalmi szerepre való szocializáció (pályaválasztás, társadalmi normák beépítése a személyiségbe)

A problémák több területen is kifejeződhetnek:

- Szélsőséges, provokatív viselkedés.
- Durva, sokszor akár pimasz, elutasító viselkedés (melyben megjelenik a küzdelem az én határokkal; az én védelemmel kapcsolatban. Ennek eszköze az agresszió).
- Túlzott veszélykeresés, csavargás.
- Testi elhanyagoltság (háttérben többnyire a testi változások elfogadásának nehézsége áll, de lehet szembemenés a társadalmi normákkal is.)
- Meghökkenítő jelvények, küllem, öltözködés (ebben a kiválasztott csoporthoz való tartozás is kifejeződik).
- Szélsőséges csoportokhoz való csatlakozás (lehet a lázadás kiélezett formája, de utalhat családi problémákra is).



A serdülőkor sok szélsőséges hangulati, érzelmi, indulati megnyilvánulással jár. A szélsőséges viselkedés tartóssága vagy megmerevedése komolyabb elakadást jelez.

Serdülőkori vészjelek (M. Laufer)

Könyvészet:

Máté Gábor, Dr. Gordon Neufeld: A család ereje, Open Books, 2014

Mérei Ferenc, V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan, Medicina Könyvkiadó, 2006

https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/kamaszok/29227/8_dolog_ami_a_gyerekre_es_szulore_var_a_serdulokor_bekoszontevvel

1. Gyerekes: gyermekkori attitűdhez való ragaszkodás, félelem a felnőtté válástól.
2. Merev, túlkontrollált viselkedés: spontán megnyilvánulásoktól, saját gondolatoktól való szorongást jelez.
3. Kortárs kapcsolatok elégedetlensége: kisebbekkel vagy nagyobbakkal teremt kontaktust, kortársak között magányos, visszahúzódó.
4. Túlzott kötődés a szüleihez: a leválási folyamat nehézségét jelzi.
5. Érzelem nélkülség, közömbösség: olyan helyzetekben, melyek másokat intenzíven megérintenek.
6. Problémás, irreális jövőre irányultság: nem érdeklődik a jövője, hárítja a kérdéseket, vagy irreális tervei vannak (önismeret, önreflexió elégtelensége).
7. Képzelet és valóság bizonytalan elkülönítése: szenzitív túlértékelés, gyanakvó, bizalmatlan attitűd lehet a háttérben; de a több szempontból való értékelés hiányát is jelezheti.
8. Félelemkeltő gondolatok, fantáziák túlzott megjelenése.
9. A cselekedetek, gondolatok idegenné válása: saját akaratától függetlenül éli meg, amit csinál. Amennyiben ez gyakorivá válik, úgy ez pszichózis előfutára lehet.

Figyeljünk a serdülőkre!



GYÓGYÍTÓ MESÉK GYEREKEKNEK

Csíki Andrea, pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ

Ha a gyermeket foglalkoztatja a halál témaköre

SZERETETTEL EMLÉKEZZÜNK NAGYPAPÁRA!

Evelin úgy érezte magát, mintha megakadt volna torkában az alma, amikor édesanyja elmondta, hogy elhunyt Sándor nagytatája.

El sem tudta képzelni, hogy nagytata nem lesz ezután közöttük.

Szoros kapcsolat fűzte össze őket. Szívesen töltöttek időt napi rendszerességgel együtt, hiszen közös udvaron éltek. Sanyi tatának rengeteg, érdekes története volt a háborús időkről, ő maga is harcolt a háborúban valamikor régen. Szerette a történelmet is, sokat mesélt az uralkodókról, a kastélyokról. Régi, családi történetekkel fűszerezte őket. Mesélt királyokról, rabszolgákról, szegényekről, gazdagokról. Evelin unokája mindig nagy érdeklődéssel hallgatta őt.



Édesanyja így szólt Evelinhez:

- Drága kislányom, el kell, fogadd, hogy nagytata most már a mennyországban van, onnan vigyáz ránk!
- De miért halt meg? El sem búcsúzhattam tőle! Miért nincs már itt? - szomorkodott Evelin.
- Nagyon öreg volt már és beteg. Elfáradt a szíve.

Evelint sok kérdés foglalkoztatja a halállal kapcsolatban, de nincs bátorsága tovább kérdezni szüleit. Fáj az, amikor meghalunk? Hogy megyünk fel a mennyországba? Kik jutnak a pokolba? Lát most engem a nagytata?

- Anyu, nekem nagyon fáj, hogy elment a taticám!
 - Tudom, kedves kislányom, nekem is nagyon, de nagyon fáj! Beszélhetünk róla bármikor, ha úgy érzed! Nyugodtan elmondhatsz nekem és apunak bármit ezzel kapcsolatban!
 - Bármikor?
 - Igen, ez egyáltalán nem szégyen! Sőt, felidézhetjük azt a sok, szép emléket, melyeket közösen éltünk át! Ezek az emlékek mindig ott lesznek a szívünkben! - válaszolt az édesanyja.
 - Most arra gondolok, amikor a vásárra mentünk a nagypapival, ő arra kért, hogy hunyjam le a szemem, és meglepetésként egy szív alakú mézes pogácsát vásárolt nekem! - mesélte Evelin.
 - Várj csak, idehozom a pogácsát, a vitrinben van! Hozok két gyertyát és meggyújtjuk a nagypapa emlékére! - javasolta édesanyja.
 - Jó ötlet, édesanyám! Én hozok egy vicces rajzot, melyet a nagytatim rajzolt. Egy nagy bohóc, fejjel lefelé integet rám a rajzból.
- Evelin és édesanyja kitették a rajzot és a gyertyákat az asztalra.
- Édesapjuk a családi albumot hozta az asztalhoz.
- Be jó nekem, hogy a világ legjobb nagytatája az én Sanyi tatám volt! - mondta Evelin.

- A nagypapa eltávozott innen a földről, de nem halt meg! Ezt jól jegyezd meg, Evelin! A szívünkben örökké élni fog és mi szeretettel emlékezünk rá! - mondta könnyes szemekkel az édesapja.
- Különben is, ebben a családban bármikor sírhatunk egymás előtt! Mi mindig számíthatunk egymásra és nem kell, titkoljuk, ha szomorúak vagyunk amiatt, mert hiányzik a nagytata! -

Ha a gyerek rossz jegyet kap és eltitkolja

SOHA TÖBBÉ!

Erdély egyik városkájában, melynek neve Segesvár, volt egy iskola és annak az ötödik osztályában tizenhét gyermek tanult. Voltak köztük nagyon szorgalmas, törető, jó tanulók, de bizony találkozhattunk lusta, tanulni nem szerető gyerkőcökkel is.

Egy szerdai délelőttön az osztályfőnök órát tartott és elmondta, hogy nagyon megharagudott néhány igazságtalan tanulóra.

- Ajaj, most lebuktunk! - suttozta Dávid.
- Mi lesz velünk? Ezt tényleg elszúrtuk! - egészítette ki Hunor.
- Az én édesanyám úgy megszidott engem az este! Büntetést is kaptam. Két hétig nem mehetek biciklizni egyáltalán! - jegyezte meg István.
- Engem is megbüntettek a szüleim! - ismerte be Dávid. - Egy kerek hónapig nem használhatom a telefonom és a számítógémem.
- Én nem mehetek az élményparkba az osztálytársaimmal! - szomorkodott Hunor.



Tegnap délután szülői értekezletet tartott az osztályfőnök. Napirenden volt, többek között, az eddig kapott jegyek felolvasása.

Ekkor derült ki, hogy Dávid, Hunor és István eltitkolták a rossz jegyeket a szülők előtt és átjavították a rossz jegyeket nagyobb jegyekre!

egészítette ki édesanyja.

- És mindig őszinték vagyunk egymáshoz! - véleményezett apa.

Evelin most már megkönnyebbült. Jót tett neki, hogy megbeszélhette ezt a fájdalmas témát a szüleivel. Bátorságot nyert és feltett minden kérdést, ami a halállal kapcsolatban foglalkoztatta őt. Estéknként imádkozik a Jézuskához és soha nem felejt el szépeket üzeni a nagytatának.

Igazság szerint sokat romlott a tanulmányi eredményük az elmúlt tanévhez képest.

Mindhárom fiúnak volt két négyese matematikából és fizikából, Dávidnak egy egyese magyar nyelvből puskázás miatt, Hunornak egy ötöse földrajzból, egy hatos jegye történelemből. István kapott egy ötöst is matematikából, román nyelv és irodalom tantárgyból hármast zsebelt be és angolból egy négyest.

Az osztályfőnök részletesen kifejtette a történeteket az osztályban. Elmagyarázta a tanulóknak, hogy mekkora gerinctelenség és fejetlenség ekkorát hazudni és titkolózni a szülőknek, ugyanis ő rendszeresen tartja a kapcsolatot a szülőkkel és mindig beszámol nekik a gyerekek jegyeiről.

- Ez példátlan magaviselet! Az ilyen semmi jóra nem vezet. Elsősorban magatokat csapjátok be ezzel! Remélem tanultatok ebből! - magyarázta az osztályfőnök a tanulóknak.
- Én megfogadtam, hogy soha többé nem teszek ilyet! Rájöttem, hogy mekkorát tévedtem! - ismerte be István.
- Remélem, megértitek, hogy miért beszélünk nyíltan erről az osztálytársak előtt! Mindenkinek le kell vonni a tanulságot a történetekből! Hazudni és csalni soha, de soha nem érdemes!
- Persze, megértjük és ezúton mi is megfogadjuk, hogy soha többé nem javítjuk ki az ellenőrzőben a jegyeket, még csak el sem titkoljuk azokat! - fűzte hozzá Hunor és Dávid.
- Óriási gyávaság volt ez részünkről! Megérdemeljük a büntetéseket! - folytatta Hunor.
- Tudjátok, kedves gyerekek, van egy mondás: A hazug embert hamarabb utoléri, mint a sánta kutyát! Ezt jól tartsátok észben!



LOVAK A GYÓGYÍTÁSBAN, FEJLESZTÉSBEN- MIÉRT ÉPPEN A LÓ?

Gáll Katalin, pszichológus, állatasszisztált terapeuta

A XXI. század felgyorsult ritmusa, a megnövekedett elvárások, az általuk okozott stressz-faktorok sokasága, nem mindennapi kihívások elé állítják a gyerekeket, szülőket és a segítő szakembereket egyaránt.

A megnövekedett kihívások által okozott gátak, akadályok lebontásában, ott ahol már a hagyományos terápiás fejlesztések nem hozzák a várt eredményeket, az állatok segítségével végzett terápiás jellegű fejlesztések alternatív megoldást jelenthetnek. Így került be a köztudatba a különböző szervezetek munkája által az állatasszisztált tevékenység fogalma, amelyek központi eleme az állatok aktív bevonása a fejlesztésbe, rehabilitációba és habilitációba. Az állatasszisztált fejlesztésekben leggyakrabban

használt társállatok a kutyák, őket követik népszerűségben a lovak.

Jelen írás a lovaknak a gyerekek fejlesztésében betöltött sokrétű szerepére, hasznára próbál rávilágítani, elősegítve a szülők és az iskolai szakemberek döntését, hogy a lovas terápiát, vagy a ló asszisztált fejlesztő tevékenységeket, mint lehetséges alternatívát válasszák.

Noha a lovaglás jótékony hatását már az ókorban megjegyezte Hippokratész, tudományos vizsgálatok többnyire az XIX. század második felétől kezdődően születtek és azóta a lovak, a lovaglás és a lovak körüli tevékenységek nagyon sok probléma és diagnózis esetén jelennek meg a fejlesztő, rehabilitáló tevékenységek részeként.

Miért a lovak?

A kérdés megválaszolása több szempontot érint, felsorolásuk által a lovak szerepének igazolása mellett a legfontosabb terápiás és fejlesztési lehetőségek is körvonalazódnak.

A lovak már az evolúció folyamán is fontos szerepet tölthettek be az emberek életében. Zsákmányállatok révén viselkedésük jelzésértékű volt az emberek számára, egyes evolucionista elméletek szerint a nyugodtan legelésző ló képe ezért ma is a belső nyugalom, biztonság érzésének előhívója.

Nagyon sok, a hagyományos fejlesztési vagy terápiás megközelítésre elutasítással reagáló gyerek ösztönösen is vonzódik a lovakhoz, így a ló jelenléte biztosítja a terápiás teret és elősegíti az addig megvalósíthatatlannak tűnő együttműködést.



Bár a lovak több ezer éve háziasítottak, ösztönvezérelt, szabad állatok maradtak, akik folyamatosan reagálnak a környezetükre. Alapösztönük, hogy figyelik környezetüket és annak minden apró változását, a saját szabadságuk és biztonságuk megőrzése érdekében. Ebből fakadóan a velük, körülöttük dolgozó ember/gyerek is meg kell, tanuljon figyelni a másokra (jelen esetben a lovakra) és ugyanakkor a saját viselkedésének, reakcióinak az üzeneteire is. Ez a tanulási folyamat hatékonyan segítheti a szociális

kapcsolatok fejlődését, az egyéni és közösségi érdekek összeegyeztetését, melyek nehézségeivel napi szinten találkozhatnak az iskolákban dolgozó szakemberek.

A lovak társas lények, a ménes tagjaként érzik biztonságban magukat. Az embert a „ménes” tagjaként fogadják el, ez magyarázza a gyerekekkel való együttműködési hajlamukat is. Feltétel nélküli elfogadással fordulnak az ember felé, amilyen elfogadást nagyon sok gyereknek más helyzetben nem volt lehetősége megtapasztalni. Ez az élmény már önmagában is gyógyító erejű, de ugyanakkor lehetőséget teremt megérteni és elfogadni a saját és a mások viselkedését is.



A ménes hierarchiájában elfoglalt helyüket a lovaknak a nonverbális kommunikáció, a testbeszédük közvetíti, ezért nagyon jól le tudják olvasni az ember nonverbális jelzéseit is, és reagálnak rá, mintegy „tükröt tartva” a lovas lelkiállapotára és elakadásaira, problémáikra vonatkozóan. Ez a „tükrözés” nagyon jól használható a különböző problémák feltérképezésénél, illetve a fejlesztés, vagy a terápia során bekövetkezett változás megerősítéseként is.

A ló viselkedésében megnyilvánuló visszajelzés már a legkisebb változásnál is növeli az önbizalmat és erőt ad a folytatáshoz és a terápiás munkában való elköteleződéshez.

Mindig az itt és a mostban léteznek, azokra a hatásokra reagálnak, amik épp a jelen pillanatban érik őket, így abban is segítenek a velük kapcsolatba kerülő gyerekeknek, hogy a jelenre koncentráljanak, tudatosítva kommunikációjukat, viselkedésüket.

Méretükből adódóan (ami sokszorosa a lovas méretének), sok lehetőség adódik a dominancia problémák megjelenítésére és az azokkal való megküzdésre is, amelyek változatos módon és nagy gyakorisággal jelennek meg az iskolai életben.

A ló hátán való ülés legfontosabb tulajdonsága, hogy a járáshoz nagyon hasonló érzést vált ki a csípőben, a törzsben és a felsőtestben, és ez a testtartás javítását, az egyensúly fejlődését, a törzs és a lábak izmainak fejlődését segíti elő. Ez egyrészt a mozgásukban súlyosan akadályozott (pl. mozgássérült) lovasok esetében jelent egyedülálló fejlesztési lehetőséget, mivel a ló mozgásával azok az izomcsoportok is átmozgatódnak és fejlődnek, amik pl. a mozgássérülésből adódóan elképzelhetetlenek, megvalósíthatatlanok, másrészt minden mozgásszegény életmódot folytató gyerek esetében rásegíthetnek a figyelem, írás, olvasás és más, bonyolultabb értelmi műveletek elvégzéséhez szükséges idegpályák kiépüléséhez. (A szakemberek szerint egy mai városi gyerek idegrendszerre csak töredékét kapja a 20 évvel ezelőtti gyerekek mozgásos és egyensúlyi ingerlésének. Ez lehet az egyik oka és magyarázata a tanulási zavarokkal, megkésett idegrendszeri, mozgási és beszédfejlődési nehézségekkel küzdő gyerekek nagy számának.)

A különböző izomcsoportok átmozgatása, a testtartás javításán túlmutatóan a testtudatot is segíti, valamint a térbeli koordináció és tájékozódás elősegítője is (melyek a legtöbb tanulási nehézség, elakadás fontos jellemzői).

A hintázó mozgásimpulzusok pozitívan hatnak az agyféltekék közötti információcserére. Ugyanakkor a ló mozgásának ritmikussága segíti az ellazulást, valamint a rugalmasság javulását, a szimmetrikus mozgás kialakulását és a szenzomotoros integrációt, melyek szintén fontosak a különböző tanulási nehézségek és elakadások korrekciójában.

A ló ritmikus mozgásának relaxáló hatása nagyon jól kihasználható a türelem fejlesztésében és jó kiindulási pont a figyelemzavaros gyerekek fejlesztésében. A ló hátán ülve nagyon rövid időtartamon belül is sok dologra kell egyidőben figyelni, ez fejleszti a koncentráló képességet, a koordinációt, gyorsabb reflexeket és átgondoltabb cselekedeteket eredményez.



A lovak körüli tevékenységek, mint pl. a ló ápolása, valamint a ló hátán végzett ügyességi feladatok jól fejlesztik a finommotoros mozgásokat, melyek iskolai életben, az írás-olvasás tanulásában nélkülözhetetlenek. A ló hátán végzett feladatok tartalmának és változatosságának csak a képzelet szab határt, minden eszköz és lehetőség

felhasználható, ami a hagyományos gyógypedagógiai, logopédiai vagy pszichológiai terápiák/ vagy fejlesztések része lehet, adaptálva a speciális környezethez. A különböző eszközök és feladatok által célzottan is fejleszthetők a különböző kognitív funkciók, a gyerekek könnyebben és gyorsabban elköteleződnek a ló hátán végzett „játékok” elvégzésére, mint a más kontextusban alkalmazott fejlesztési feladatokban.

A ló és lovasa közötti testméret arány, a ló mozgásának 3 dimenziós, emberi járással megegyező mozgásmintája, ritmikussága és „ringató” jellege, a szoros testi kontaktus, valamint a lovak testének 38 fok körüli testhőmérséklete intrauterin környezetet idéz, elősegítve az ellazulás állapotát és lehetőséget adva akár a korai kötődési minták újraértékelésére, javítására is.

Lóhátra ülve a gyerekek egy új élethelyzetben találják magukat, megszűnik minden méretbeli, tudásbeli és szociális különbség, -

lőháton mindenki egyenlő és a világ egy másik színtről és egy más nézőpontból mutatkozik meg.

A lovas sportokat és a lovaglás lehetőségét egyre nagyobb érdeklődés övezi, sok szülő szinte divatszerűen keresi a lovas sportolási lehetőségeket. Bár a lovaglás és a lovon ülés már önmagában is nagyon sok pozitív következménnyel járhat, nagyon fontos tudni, hogy a fejlesztő és terápiás munkában használt lovak temperamentumbeli és viselkedésbeli jellegzetességeik alapján kerülnek kiválasztásra, és hosszú kiképzési, tanítási folyamat eredményeképpen válnak fejlesztési és terápiás munkára alkalmassá. Ugyanígy a különböző lovas sportok gyakorlása nem vezet terápiás fejlődési eredményekhez, fontos hogy a megfelelő mozgásritmusú lóval dolgozva, a fejlesztési/terápiás célnak alárendelve és azzal összhangban történjen a ló mozgásának és a ló hátán való tevékenységeknek a megtervezése egy a módszert ismerő és gyakorló szakember által.





A MESÉK HATÁSA KISGYERMEKKORBAN

Kozma Rozália , tanítónő

„A mese örök. A mese pedig azért örök, mert a közönsége is örök. Amíg gyerekek vannak, addig mese is lesz, és a gyerekek sem változnak lényegesen, alapállásuk örök. Mert mi a gyerek viszonya a világhoz? Meg akarja ismerni, és meg akarja hódítani, és ebben segít többek között a mese is.”

Csukás István

A Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Tanszékének kutatói Nagy József vezetésével a hetvenes évektől foglalkoznak a készségek és képességek kutatásával, vizsgálják az óvodás- és kisiskoláskor alapkészségeit, az elemi alapkészségeket. Mindezek alapján 2003-ban alkották meg a

DIFER (Diagnosztikus fejlődésvizsgáló és kritériumorientált fejlesztő rendszer) Programcsomagot. Ennek célja, hogy a 4-8 éves gyerekek esetében felmérjék az alapkészségek fejlettségi szintjét, majd fejlesztésben részesítsék a gyerekeket, melynek hatására behozzák a lemaradásokat, így élménnyé válhat számukra is a tanulás, az iskola. A mért hét alapkészség közül háromnak (relációs-zókincs, tapasztalati következtetés és összefüggés-kezelés) a fejlesztésére egy olyan csomagot dolgoztak ki,

melyek alapját mesék, illetve az ezekhez kapcsolódó feladatok alkották.

A mese egy olyan műfaj, mellyel az elsők között találkozik a kisgyermek, lelkivilágával összhangban van, nyelvi, kommunikációs és gondolkodási képességeihez igazodva észrevétlenül fejleszti őt. Ez az a szövegtípus, melynek segítségével elsajátítja a nyelvet, megismeri az őt körülvevő világot, fejlődik a fantáziája, érzelmi intelligenciája, gondolkodási sémákat sajátít el, és mindezt észrevétlen módon, csupán a mesék meghallgatása, elolvasása vagy eljátszása, dramatizálása által. Ezen jellemzők miatt döntöttek úgy a DIFER programcsomag összeállítói, hogy ezzel a műfajjal dolgoznak.

Pedagógusi munkám során sokszor szembesültem azzal a ténnyel, hogy a diákok egyrésze iskolakezdéskor nem rendelkezik azokkal

az alapkészségekkel, melyek megléte feltétele lenne a sikeres tanítási-tanulási folyamatnak. Ezen diákok fejlesztése, lemaradásuk behozatala szinte lehetetlen a hagyományos iskolai tevékenységek keretei között. Amikor megismerkedtem a magyarországi törekvésekkel, és jelentős eredményekkel, akkor felmerült a lehetőség annak, hogy iskolánk diákjaival is elvégezzük a felmérést és fejlesztést.

Kutatásom során a DIFER programcsomagban kidolgozott diagnosztizáló és fejlesztő jellegű tevékenységeket végeztem el a diákjaimmal.

A pedagógiai kutatás során olyan élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodtam, melyek hozzásegítenek ahhoz, hogy jelenlegi diákjaimmal egy bensőségebb kapcsolatot alakítsak ki, munkájukat más megvilágításból értékeljem, illetve olyan szakmai ismereteket tettem szert, melyek segítségével az elkövetkező generációk munkáját, iskolához, tanuláshoz való viszonyulásukat is pozitív irányba befolyásolhatom.

A mesék jellemzői nagyon változatosak lehetnek a fajtától függően: tündérmesék, hősmesék, novella-, állatmesék, legendamesék, tréfás mesék (falucsúfoló történetek, láncmesék, csalimesék, hazugságmesék).

Ugyanakkor sok a közös jellemző is. Ilyen a szereplők rendszere (a mesehősök, akiknek a szerepe a példamutatás), a mese idő és helyszín szimbolikus szerepe (a leghétköznapibb helyszínnek vagy időpontnak is van üzenetközvetítő szerepe), vagy éppen a mesék megszületésének oka (szórakoztatás, gyönyörködtetés, okítás, a lélek gyógyítása vagy

éppen az a tény, hogy a mesék által egy olyan világba csöppent mesemondó és –hallgató egyaránt, amely kiragadta a szürke, akár nyomorúságos hétköznapokból, és reményt, erőt adott ahhoz, hogy céljait, álmait elérje). Ezekkel egyidőben a mese elmondása, hallgatása nagyban hozzájárul a kollektív emlékezés segítéséhez, a nyelvi fejlődés, a kommunikáció fejlesztéséhez, az egyén szocializációjához.

A meséknek jelentős szerepük van a megismerési és gondolkodási folyamatok elsajátításában, a gyermekek lelki jellemvonásainak a kialakulásában, a személyiségük fejlődésében, és a pozitív emberi értékek elsajátításában egyaránt. Ezen kívül a nyelvi, esztétikai, művészi fejlődést is elősegítik, hiszen a kisgyermek a mesék által ismerkedik meg anyanyelve sokszínűségével, gazdagodik a szókincse, esztétikai és művészi értékrendszere épül, fejlődik, megtanul különbséget tenni szép, értékes, és silány alkotások között.

Bettelheim (1985, 15) így fogalmazza meg a mesék szerepét az olvasóvá nevelés folyamatában: „A mesék (...) a tehetséges és az átlagos képességű gyermekeket egyaránt megtaníthatják arra, hogy felismerjék az élet magasabb rendű értékeit, aminek alapján később már könnyen eljuthatnak odáig, hogy élvezni tudják a legnagyobb irodalmi és művészi alkotásokat.”

A történetek spontán módon fejlesztik a gyereket azáltal, hogy melyik elem milyen hatással van a gyerek szociális kompetenciájának, illetve a gyermek személyiségének a fejlődésére. Ilyen a cselekmény (kalandok sorozata), különböző konfliktushelyzetek (szereplőkre, cselekményre vonatkozólag), a hős szerepe (azonosulás a

szereplőkkel), mágikus figurák megjelenése, csodák megélése és a tanulság.

Kádár Annamária (2012) szakmunkáiban külön hangsúlyt kap az érzelmi intelligencia fejlesztése mesék által, ami szintén szorosan kapcsolódik a szociális kompetenciák világához: az a gyerek, aki rendszeresen, megfelelő körülmények között, jól megválasztott minőségi mesét hallgat, hatalmas előnyre tesz szert társaihoz képest az érzelmi intelligencia fejlődésének terén (is). Az ilyen gyerek képes lesz a hatékony önmegevalósításra, megtanulja kezelni a nehéz helyzeteket, legyőzni félelmeit, átlépni határait, kilépni a komfortzónájából, elfogadni a saját és mások (pozitív és negatív) érzéseit, és miközben látja, érzi, hogy a körülötte levő világban rengeteg neki nem tetsző, rossz dolog történik, képes lesz pozitív maradni, hinni a varázslatban.

Mivel a mesékben egy jól meghatározott rend alapján történnek az események (idő és tér viszonya), minden új ismeret a régi, már meglévő tudásra alapoz, és ugyanakkor – mivel minden vágyunk, gondolatunk, emlékünknél, élményünk stb. narratívumokban él – lehetővé teszik a gyerekek számára a gondolat, cselekvés, érzelem elkülönítését, majd újraintegrálását, a történetek struktúráját, formát adnak az egyén tudattalan vágyainak, ezzel elősegítik az én fejlődését, integrációját (NYITRAI, 2009a, 22-23).

Kutatásokat végezve elmondhatom, hogy a mesék sok olyan jellemzővel rendelkeznek, melyek alkalmassá teszik őket arra, hogy a 4-8 éves korosztály összefüggés-kezelésének a fejlesztését ellássák, pszichikai adottságaikra alapozva segítsék fejlődésüket.

Nagy József és kollégái (Nyitrai Ágnes és Vidákovich Tibor) egy külön kiadványt szerkesztettek, melyben mindhárom területnek a fejlesztését mesék feldolgozásával valósították meg: Fejlesztés mesékkel. Az anyanyelv, a gondolkodás fejlődésének segítése mesékkel 4-8 éves életkorban. (2009) Ezért fontos a fejlesztés lehetőségeit az óvodai és iskolai pedagógusok meg a szülők tudomására hozni, ezáltal megelőzve az iskolai lemaradást, lehetőséget nyújtva minden gyerekeknek a sikeres tanulásra, az tanulás élménnyé válására.

A pedagógiai kutatásban Magyarországon, Nagy József és munkatársai által kidolgozott

Diagnosztikus fejlődésvizsgáló rendszer (DIFER) által használt tesztek a hozzájuk kapcsolódó adatlapokat, módszertani útmutatókat és csoportos megbeszélésre kidolgozott meséket alkalmazni tudják a pedagógusok. Ilyenek pl.

a., A relációszókinccs mérésére használatos tesztek (1. melléklet): A DIFER programcsomag négy tesztet tartalmaz, melyek mindenike 24 relációszót tartalmaz, amelyekhez egy-egy rajz kapcsolódik.

Minden tesztváltozat 20 önálló szót és 4 igekötőt tartalmaz, illetve 8 kifejezés vonatkozik térbeli, 4 időbeli, 4 hasonlósági viszony felismerésére, 4 mennyiséget fejez ki, 4 pedig igekötős igével kifejezett cselekvésre utal.

A diák egy tesztlapot kell megoldjon, a megadott rajzokon kell megmutassa az általa helyesnek ítélt választ. A felmérő pedagógus meg egy táblázatba rögzíti, hogy helyesen válaszolt vagy sem. (NAGY, 2009)

b., A tapasztalati összefüggések felismerésének mérésére szolgáló tesztek (2.

melléklet): A DIFER csomag Tapasztalati összefüggés-megértés nevű tesztje 8 feladatot tartalmaz. Ezek egy-egy kijelentésből, és a hozzájuk kapcsolódó négy kérdésből állanak. A felmérő pedagógus feladata, hogy a vastaggal szedett mondatokat hangosan felolvassa (szükség esetén többször is) a gyerekeknek, majd az azt követő négy kérdést egyenként feltegye neki.

c., A tapasztalati következtetések fejlettségét mérő tesztek (3. melléklet): A tapasztalati következtetés nevű teszt két részből állnak (I. és II.), melyek mindenike 16-16 feladatot tartalmaz.

Nyitrai Ágnes 50 mesét dolgozott ki, melyek segítségével a fejlesztés végbevihető. A mesék feldolgozása minden esetben ugyanazon séma alapján vannak a kézikönyvben bemutatva: az első oldalon található a mese szövege, a pedagógus számára kidolgozott segédlet és egy illusztráció (mely a beszélgetés során fontos szerepet játszó elemet ábrázol). A második oldal a beszélgetés(ek)re előkészített feladatokat tartalmazza. (NYITRAI, 2009c)

Ahhoz, hogy az általuk nyújtott lehetőségeket maximális mértékben ki tudjuk aknázni, szükség lenne a program

továbbgondolására, a romániai oktatási rendszerhez való igazítására.

Ugyanakkor úgy gondolom, hogy legfontosabb az lenne, hogy megismertessük a kollégáinkkal, és közösen az óvopedagógusokkal kidolgozzunk egy olyan tervet, amelynek segítségével valóban sikeresen fejleszthessük a gyerekeket. Ezzel tudnánk biztosítani azt, hogy a gyerek ne az iskolában szembesüljön azzal a ténnyel, hogy hiányosságai vannak, hanem már az azt megelőző időszakban „észrevétlen” behozhatnánk a lemaradásokat. Ezzel pedig nem csak a tanulás terén érne el több sikert, hanem megóvhatnánk attól a lelki tehertől, melyet a lemaradás súlya okoz benne.

A másik feladatunk pedig az lenne (más szakemberekkel és médiával karöltve), hogy minél inkább felhívjuk a szülők figyelmét arra, hogy elsősorban ők a felelősek azért, hogy miként érvényesül gyerekük az iskolában, mennyire könnyen veszi az akadályokat.

Amennyiben a szülők megértenék a kötetlen kommunikáció és a mesélés fontosságát a gyermeknevelésben, sok tehertől mentesítenék gyerekeiket, önmagukat és a pedagógusokat egyaránt. Így igazi élménnyé válhatna az iskola a gyerekek számára.



1. melléklet

RELÁCIÓSŐZKINC - 1. TESZTVÁLTOZAT

A mérté egység vizsgálata, elköltözés helyen történik. Minden gyerek újabb szavakkal vizsgálja.

<p>Matassok! Ezen a képen egy ház és négy madár látható.</p>  <p>Matass meg, melyik madár van</p> <p>A) fenn B) mögött C) előtt D) mellett</p>	<p>Matassok! Ezen a képen négy galamb látható.</p>  <p>Matass meg, melyik galamb van</p> <p>E) bent F) lent G) fent H) előtt</p>	<p>Matassok! Ezen a képen kesztyűk vannak, és az asztalon két kapucnis mikroszenk.</p>  <p>Matass meg, hol van</p> <p>I) a pólón J) a székben K) a pár mellükön L) a széken</p>	<p>Matassok! Ezen a képen viládképek vannak.</p>  <p>Ír meg viládképeket, és az ember egy fa alá ültet.</p> <p>Ír meg egy fa alá ültetést.</p> <p>Er az ember egy fa alá ültet.</p> <p>Ír meg egy fa alá ültetést.</p> <p>M) síkban N) levél O) kővel P) megfog</p>
<p>Matassok! Ezen a képen négy évszak látható.</p>  <p>Matass meg, hogy hol van</p> <p>R) nyár S) tavasz T) tél U) ősz</p>	<p>Matassok! Ezen a képen négy fiú fut.</p>  <p>Matass meg, hogy a fiúk közül ki</p> <p>V) az első X) az utolsó Y) az utolsó előtt Z) a közbülső</p>		







RELÁCIÓSŐZKINC - 2. TESZTVÁLTOZAT

A mérté egység vizsgálata, elköltözés helyen történik. Minden gyerek újabb szavakkal vizsgálja.

<p>Matassok! Ezen a képen három doboz van. Két dobozban egy-egy piros pont látható, a harmadikban semmi.</p>  <p>Matass meg, melyik piros pont van a doboz</p> <p>A) oldalán kívül B) becséjén C) alján D) közbülsőn E) oldalán belül F) tetőjén G) alul H) középsőn</p>	<p>Matassok! Itt a tányéron torták láthatók.</p>  <p>Matass meg, hol van</p> <p>I) az egész torta J) a torta fele K) a torta harmada L) a torta negyede</p>	<p>Matassok! Itt mind a négy gyerek más-más a szék.</p>  <p>Matass meg, azt a gyereket, aki</p> <p>M) leír N) benéz O) visszanéz P) lenéz</p>
<p>Matassok! Itt félke a Nap. Ez a képlet iskolába megy. Itt iskolában van, ut pedig ebédel.</p>  <p>Matass meg, melyik történet</p> <p>R) hazulban S) dében T) reggel U) délelőtt</p>	<p>Matassok! Ezen a képen körök láthatók.</p>  <p>Matass meg, hogy melyik kör</p> <p>V) a legkisebb X) a legnagyobb Y) a két egyenlő nagyságú Z) a két különböző nagyságú</p>	







RELÁCIÓSŐZKINC - 3. TESZTVÁLTOZAT

A mérté egység vizsgálata, elköltözés helyen történik. Minden gyerek újabb szavakkal vizsgálja.

<p>Matassok! Ezek a gyerekek a könyvet két különböző helyre teszik.</p>  <p>Matass meg, ki teszi</p> <p>A) a tanár B) a tanár C) a tanár D) a tanár</p>	<p>Matassok! Ezek a gyerekek a könyvet két különböző helyre teszik.</p>  <p>Matass meg, melyik könyvet</p> <p>E) megál F) bele G) alá H) kívülre</p>	<p>Matassok! Ezek a gyerekek a polcon állnak.</p>  <p>Matass meg, melyik polcon van az állás</p> <p>I) a legkisebb J) a legkisebb K) a legkisebb L) a legkisebb</p>	<p>Matassok! Ez a fiú fut.</p>  <p>Ír meg feliratot.</p> <p>Ír meg feliratot.</p> <p>O) meg szöveget P) meg szöveget</p> <p>Q) meg szöveget R) meg szöveget</p> <p>Matass meg, hogy ki az, aki</p> <p>M) felír N) felír O) felír P) felír</p>
<p>Matassok! Ez a fiú a tanár után homokozni épít. Ezen a képen a Napnak már csak egy kis része látható. Ez a fiú felébredés kezdte. Itt meg az állásról a föld és a csillagok láthatók.</p>  <p>Matass meg, hogy melyik esemény történik</p> <p>R) délután S) napnyugtató T) éjféli U) este</p>	<p>Matassok! Ezen a képen különböző hosszúságú csokok láthatók.</p>  <p>Matass meg, hogy melyik csok</p> <p>V) a legtovább X) a legtovább Y) a két azonos hosszúságú Z) a két eltérő hosszúságú</p>		

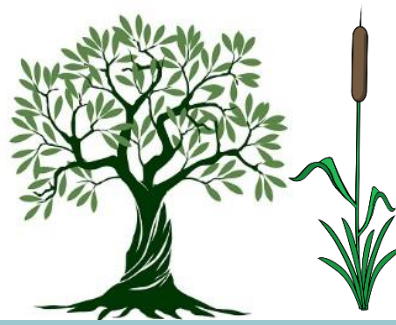
RELÁCIÓSŐZKINC - 4. TESZTVÁLTOZAT

A mérté egység vizsgálata, elköltözés helyen történik. Minden gyerek újabb szavakkal vizsgálja.

<p>Matassok! Ezek a gyerekek a könyvet két különböző helyre teszik.</p>  <p>Matass meg, hogy melyik könyvet</p> <p>A) felír B) felír C) felír D) felír</p>	<p>Matassok! Ezek az emberek közötti távolságok különböző méretek között.</p>  <p>Matass meg, ki halad</p> <p>E) balra F) jobbra G) szembe H) balra</p>	<p>Matassok! Ezen a képen almák láthatók.</p>  <p>Matass meg, hogy melyik</p> <p>I) a legnagyobb J) a legkisebb K) a harmadik L) az egész alma</p>	<p>Matassok! Ez a madár megérkezett.</p>  <p>Ír meg feliratot.</p> <p>Ír meg feliratot.</p> <p>O) meg szöveget P) meg szöveget</p> <p>Matass meg, azt a gyereket, amelyiknek van, hogy</p> <p>M) leír N) leír O) leír P) leír</p>
<p>Matassok! Ezen a képen különböző életkorú emberek láthatók.</p>  <p>Matass meg, hogy ki</p> <p>R) a legkisebb S) a legkisebb T) a fiatal U) az idősebb</p>	<p>Matassok! Ezen a képen egy apa és három gyerek látható.</p>  <p>Matass meg, hogy ki</p> <p>V) a legkisebb X) a legkisebb Y) a két egyenlő magas Z) a két nem azonos magasságú</p>		

Felhasznált irodalom

1. BETTELHEIM BRUNO (1985): *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*, Budapest, <https://docs.google.com/file/d/0Bvj0eI6M7YAvYmJYRDlSbHFab28/edit?pli=1>
2. KÁDÁR ANNAMÁRIA (2012): *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
3. NAGY JÓZSEF (1998): *A kognitív képességek rendszere és fejlődése*, Iskolakultúra, 10.szám, 3-22. <http://epa.oszk.hu/00000/00011/00020/pdf/9810.pdf>
4. NAGY JÓZSEF (2004): *A szóolvasó készség fejlődésének kritériumorientált diagnosztikus feltérképezése*, Magyar Pedagógia, 104. évf. 2. szám, 123–142. http://www.magyarpedagogia.hu/document/Nagy_MP1042.pdf
5. NYITRAI ÁGNES (2009a): *A mese, a mesélés fejlesztő hatása*, In: NAGY JÓZSEF (2009): *Fejlesztés mesékkel*, Mozaik Kiadó, Szeged, 9-29.
6. NYITRAI ÁGNES (2010): *Az összefüggés-kezelés fejlődésének kritériumorientált segítése mesékkel 4-8 éves gyerekek körében*, PhD értekezés tézisei, Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, http://doktori.bibl.uszeged.hu/590/2/Nyitrai_t%C3%A9zisek_magyar.pdf
7. VIDÁKOVICH TIBOR (2009): *A következtetés fejlődésének segítése*, In: NAGY JÓZSEF (2009): *Fejlesztés mesékkel*, Mozaik Kiadó, Szeged, 81-103.



A NÁD ÉS AZ OLAJFA

Szász Réka, tanítónő

Az olajfa és a nád arról vitatkoztak, hogy melyik szívósabb és erősebb. Az olajfa mosolygott a nádon, mert az minden szélről hajlik. A nád csak hallgatott.

Jött egy vihar.

A nád inogni kezdett, hánytá-vetette magát, lehajolt a földre – és megmaradt épségben. Az olajfa nekifeszült ágaival a szélnek – és összetört a szélben.

1. Húzd alá a helyes állítást!

Az olvasott írás...

vers

mese

ismeretterjesztő szöveg.

2. Karikázd be a mese szereplőit!

sás

olajfa

gyékény

nád

bükkfa

3. Mit csinált a nád és az olajfa?

Karikázd be a helyes választ!

a). énekeltek

b). tornáztak

c). civakodtak

4. Fejezd be tömören a mondatokat!

Az olajfa és a nád arról vitatkoztak, hogy _____

Az olajfa fölényesen, lenézően tekintett a nádra, mert _____

A nád hajladozott erre-arra, de _____

Az olajfa erősen tartotta magát a szélben, de _____

5. Válaszolj a kérdésekre!
Ki gondolta magát erősebbnek? Miért?

Ki élte túl épségben a vihart?

6. Kösd össze az állításokat a megfelelő képpel!



minden széltől hajlik
inogni kezdett
nekifeszült a szélnek
hányta – vetette magát
lehajlott a földig
megmaradt épségben
összetört



7. Húzd alá a meséhez kapcsolódó közmondásokat!

Minden jó, ha jó a vége.
Kicsi a bors, de erős.
Aki elbízta magát, könnyen megszégyenül.

8. Válogasd külön az alábbi kifejezéseket!

szívós, erőtlen, edzett, törekeny, keménykötésű, életerős, silány, zsenge teherbíró

erős: _____

gyenge: _____

9. Összecsúsztak a szavak! Válaszd szét őket, majd írd le!

beképzeltbüszkeelbizakodottönelégültönteltnagyképű

10. A mese melyik szereplőjére igazak a fenti tulajdonságok? Rajzold le az illető szereplőt!



DÜHÖS VAGYOK – SEGITS!

Csegedi Orsolya, pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ

Hú, de mérges ez a medve,
Nincsen neki rózsás kedve!
Hú, de nagyon haragszom,
A dühömet kiadom!
Brumm brumm-brumm!

figyelmeztető rendszerre, amely arra hívja fel a figyelmünket, hogy eljött az ideje egy nem kívánt helyzet megváltoztatásának.

A düh olyan érzelem, amit mindannyian megtapasztalunk életünk során. Mikor válik problémává? Amikor nem tudjuk, hogyan kezeljük dühös indulatainkat és ha kontrolálatlanul szabadjára engedjük vagy igyekszünk nem tudomást venni róla és el is fojtjuk magunkban.

A düh tulajdonképpen se nem rossz és se nem jó. Egy természetes érzelmi állapot, ami a hat alapérzelmek egyike (öröm, bánat, düh, meglepődés, félelem, undor). A dühnek van egy meghatározott célja a lelki egészségünk szempontjából, éspedig, hogy megóvjon minket a valós vagy vélt veszélyektől, fenyegetéstől.

Legtöbbször igazából egy "fedő vagy másodlagos" érzelem, ami azt jelenti, hogy valójában egy másik kellemetlen érzés van jelen a düh mögött, és a dühvel elfedjük azt.

Kevésbé érezzük magunkat sebezhetőnek, amikor dühöseket vagyunk, mint akkor, ha engednénk magunknak, hogy a félelem legyen úrrá rajtunk. Úgy kell a dühre gondolni, mint egy korai



Meg lehet tanulni kezelni a dühünket. Megtanulhatjuk azt, hogy hogyan reagáljunk nyugodtan a legnehezebb szituációkban is! A dühkezelési technikák megtanulásával és a nevelési stílusunk javításával nem csak a gyereknevelés mindennapjait tesszük könnyebbé, hanem pozitív szerepmódként szolgálunk gyerekeink számára, akik ennek köszönhetően lelkileg egészségesebbek és erősebbek lesznek.

A gyerekeket könnyen magukkal ragadják az érzelmeik, ráadásul minden nagyon mélyen is érinti őket, a reakcióik pedig gyorsak, a felnőttek számára túlzóak, meggondolatlanok lehetnek. Különösen igaz lehet, ha megharagszanak: kiabálhatnak, sírhatnak, agresszívvé válhatnak. Ezek a reakciók azonban igen destruktívak, és ha

nem tanítjuk meg őket időben arra, hogyan fejezhetik ki az érzelmeiket konstruktív módon, az az egészséges érzelmi fejlődésükre is hatással lehet. A későbbiekben pedig még súlyosabb következményei lehetnek a destruktív reakcióknak.

Legtöbbet azzal segítünk, ha meghallgassuk. Segítsünk nekik akár megfogalmazni, szavakba önteni, megnevezni az érzéseiket. Ha nagyobb a gyerek, akkor adjuk meg a lehetőséget, hogy elvonulhasson, mutassuk meg neki, hogy hogyan vezetheti le a benne tomboló felgyülemlett feszültséget. Íme, néhány technika, ami segíthet:

1). bármilyen sport, mozgás sokat segít a feszültség levezetésében,

2). különböző légzés technikákat taníthatunk nekik, például nagyon hatásos a 4-4-7 technika. 4 másodperc belégzés, 4 másodpercet bent tartjuk a levegőt és 7 mp kifújunk. Ismételjük, 3 szór 4 szer.

3). könnyen megtaníthatjuk a gyereket a Jakobson féle izom relaxációs gyakorlatra is.

A progresszív relaxációt Edmund Jacobson neurológus dolgozta ki a 30-as években. A technika lényege, hogy bizonyos izomcsoportokat tudatosan megfeszítünk, majd ellazítunk úgy, hogy közben a légzésünkre is figyelünk. A módszer hatására a testben felhalmozódott feszültség

és szorongás csökken. Kisebkeknek már mese formájában is elérhető: Lori Lite, A dühös polip című meséje könnyedén és játékosan írja le a módszert, de akár ezekkel a rövid asszociációkkal is leírhatjuk nekik a módszert:

Hunyd be a szemed, és figyelj a légzésedre: ki és be, ki és be. Most vegyél egy mélyebb lélegzetet, és miközben kifújod, képzelj el, hogy kifújod a hasadból az összes pillangót. Most pedig vegyél egy nagy levegőt, és képzelj azt, hogy felfújod magad, akár egy lufit. Most lassan engedd ki a levegőt. Most képzelj el, hogy mindkét kezeden van egy fél narancs, és ki akarod facsarni a levét. Facsard a narancsot, amilyen erősen csak tudod, hogy az utolsó csepp is kijöjjön a narancsból. Majd engedd ki az összes feszültséget a karodból, és érezd, hogy milyen lazák a karjaid. Most nyújtsd ki a lábad, amennyire csak bírod. Aztán húzd őket magad felé, majd újra nyújts ki minél jobban. Most lazítsd el a lábad és érezd, hogy milyen laza lett. Most szorítsd össze a narancsot a kezeden, közben nyújtsd meg jól a lábaidat és szorítsd össze az arcodat labdává. Szorítsd össze az egész testedet, majd amikor a levegőd elfogyott, lazítsd el az összes izmodat. Egész tested laza, melegség árad szét benne a lábujjadtól a fejed búbjáig.

Ahogy azt dr. Bagdy Emőke pszichológus megfogalmazta, bármennyire is feszültek vagyunk, izmainkat tovább tudjuk feszíteni. Az izmaink megfeszítése és elengedése segít testünknek ellazulni ezáltal elménk is elcsendesül.

Faragó Melinda Farkas Gyöngyi Karolina, Legyél érzelmeid mestere, 2020 Symbol Alapítvány

Dr. Bagdy Emőke – Pszihofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek, Kulcslyuk kiadó





GONDOLATOK AZ ÖNBECSÜLÉSRŐL

Kiss István, pszichológus-Maros megyei Neveléslélektani Központ

Önbecsülés és önbizalom a nyitja minden pozitív változásnak, amely életünkben bekövetkezhet.

Louise L. Hay

Mindannyian ismerjük saját tapasztalatainkból, hogy szorongást élhetünk át fontos teljesítményhelyzetekben.

A szorongás gátló tényező lehet és megakadályozhatja, hogy a képességeink megfelelően teljesítsünk.

Ha egy iskolai feladat/helyzet erős szorongást vált ki a tanulóban, annak az esetek többségében a kudarc elkerülése lesz a következménye.

Ezek a helyzetek vonatkozhatnak az iskolai tevékenységekre a kortársakkal való kapcsolattartásra vagy bármely új tevékenység kipróbálására, amelyek mind fontos részei az egészséges tinédzser életnek.

Minél több kudarc éri a tanulót az iskolában, annál kevesebb lesz az önbizalma, alacsonyabb önértékelése és önbecsülése, magatartása visszahúzódóvá válik.

Következésképpen a tanuló, hajlamos kerülni azokat a helyzeteket, amikor úgy gondolja, hogy fennáll a kudarc lehetősége vagy a hibázás veszélye.

A pozitív vagy negatív önértékelés tulajdonképpen (amint azt a neve is tükrözi) a tanuló önmagához való értékelő viszonyulása, vagyis egy olyan viszonylag konstans tulajdonság, amely révén minősíti és megítéli önmagát. A tanuló önértékelése tehát nem más, mint a képességeink, addigi tevékenységeink és a megnyilvánulásainak minősítése, kritikai megítélése.

Néhány általános jel arra utalhat, hogy a tanuló alacsony önértékeléssel rendelkezik:

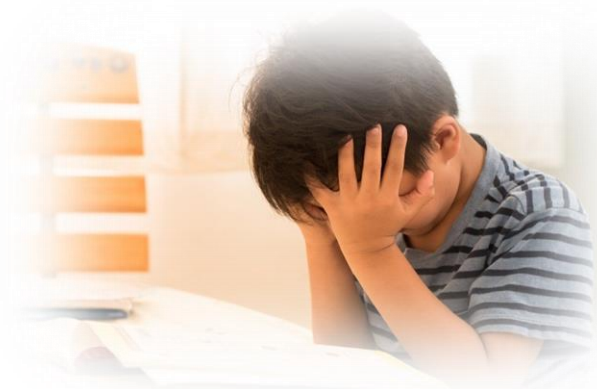
- kerüli az új dolgokat, helyzeteket,
- másokat hibáztat saját hibáiért,
- szeretetlennek érzi magát,
- nehezen barátkozik osztálytársaival, tart a kudarcoktól,
- nehezebben fogadja el a dicséreket, bókákat,
- kevésbé motivált.

Egyes önértékelések szenvtelenek, míg mások érzelmi töltettel rendelkezhetnek.

Az önbecsülés affektíve „telített” önértékelés más szóval egy érzelmmel társuló értékelő komplex viszonyulás a saját énköz.

Megmutatja, hogy mennyire tudom elfogadni magam és milyen mértékben tudom elhinni, hogy elfogadható vagyok.

Mint ismeretes, az alacsony önbecsülés szorongással, depresszióval és tanulmányi stresszsel jár, ami jelentősen befolyásolhatja a diák életminőségét.



Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig című könyvében a következőképpen ír az önbecsülésről:

„Önmagam elfogadását, igenlését, a létezésemhez fűződő viszonyomat tükrözi. Tudattalan elemeket is tartalmaz, és jellemző rám. Az önbecsülés a magamhoz fűződő viszonyon keresztül visszatükrözi az élethez, a másik emberhez, a világhoz, a természethez tartozásom minőségét is.”

Az önbizalom viszont kontextus függő, jövő orientált fogalom.

Könyvészet:

Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig, Kulcslyuk Kiadó, 2012.

Christophe André és Francois Lelord: Önbecsülés - Önszeretet, önkép, önbizalom, Park Könyvkiadó, Budapest, 2018.

Például ha kiállok az osztály élé és egy beszédet tartok, bízhatok magamban, mert eddig elég gyakran tartottam beszédet és idővel nőtt az önbizalmam gyarapodtak készségeim, de ugyanakkor lehetnek az életemnek más területei, ahol nem bízom annyira magamban (képességeimben).

Ismert tény, hogy a pozitív önértékelésű tanulók nagyobb önbizalommal rendelkeznek.

Az önbizalom fejlesztése az iskolai személyiségfejlesztő foglalkozások fontos célkitűzése.

Köszönhető ez annak a ténynek is, hogy a legtöbb alacsony önbizalommal (negatív önértékeléssel) rendelkező tanulónál olyan magatartásformák, reakciók tapasztalhatók, mint a visszavonultság, elszigeteltség, vagy a passzivitás, amelyek negatív hatással vannak az iskolai teljesítményükre is.

Az autoriter nevelési stílus mindig negatív hatással van a gyerek/serdülő önbecsülésére, rombolja önbizalmát, és növeli bizonytalanságát és alsóbbrendűség érzését váltja ki.

Christophe André és Francois Lelord: Önbecsülés - Önszeretet, önkép, önbizalom című könyvében a következő tanácsot adja a szülőknek:

„Kedves szülők, fogadjanak meg egy tanácsot: Vegyék mindig komolyan önmagát megítélő gyermekük kétségeit és keserűségeit! Megéri a fáradságot.”





TÜKRÖM, TÜKRÖM MOND MEG NEKEM...

Pápai Annamária, pszichológus-Maros megyei Neveléslektani Központ

Minél nyitottabbak vagyunk a világ csodáira és történéseire annál tudatosabbá válunk, és jobb önismeretre tehetünk szert.

Megtanulni elfogadni önmagunkat és környezetünket, felelősséget vállalni tetteinkért, tudatosítani erősségeinket és gyengeségeinket mind olyan fejlődési folyamatok, melyek segítenek abban, hogy kiegyensúlyozottabbá váljunk, és teljesebb életet éljünk.

Önismeret segítségével megtanulhatjuk, hogy nem vagyunk és nem is kell tökéletesek lennünk a teljes élet megéléséhez. A hibáinkkal és gyengeségeinkkel való szembenézés nem könnyű feladat, de segít abban, hogy felszabadultabb életet élhessünk és érettebbé tegyük személyiségünket.



Az önismeret folyamata egy belső utazás, amely a külső környezetre és élettörténéseinkre vetítődik ki. Ahhoz hogy ez az utazásunk minél hatékonyabban valósuljon, meg nem árt, ha segédmankókat is használunk. Ilyen segédmankóink lehetnek a belső megéléseinkre vonatkozó kérdés sorozatok.

A továbbiakban 25 igen fontos önismereti kérdés következik. A kérdéseket alaposan és lassan olvassuk, majd elegendő időt szánjunk a megválaszolásukra. Fontos tudnunk, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok, csak “mi vagyunk” ezekben a válaszokban. A kérdéseket még kiegészíthetjük a MIÉRT segédkérdéssel is.

1. Ha lehetőség nyílna a világon bárkit meghívni, vacsorázni ki lenne az a személy?
2. Milyen egy tökéletes nap számodra?
3. Mi az, amiért a leghálásabb vagy ezen a világon?
4. Ha lenne egy üveggömböd, ami bármilyen titkot elmondana az eljövendő életedről mi az, amit tudni szeretnél?

5. Ha tudnád, hogy egy éven belül meg kell halnod, változtatnál valami az életeden? Mit?

Az alábbi kérdésekre adott válaszokból sorolj fel legalább tízet.

6. Mik voltak életed legmeghatározóbb pillanatai?
 7. Mik voltak életedben azok a pillanatok, amikor büszke voltál magadra?
 8. Mik voltak életed legnagyobb kudarcai, csalódásai?
 9. Mik voltak életed legboldogabb pillanatai és miért?
 10. Mik az erősségeid és mik a gyengéid?
 11. Mik a rövidtávú és hosszú távú céljaid?

A további kérdésekre tetszőleges számú választ adhatsz.

12. Mi az, amit mindig szeretsz csinálni, akkor is, ha nem fizetnek érte, ha fáradt vagy, ha egyedül vagy és miért?
 13. Milyen örökséget akarsz magad után hagyni? Mit szeretnél, ha elmondának rólad a temetéseden, milyen ember voltál

26.

14. Milyen alapvető értékek szerint éled az életed? Milyen politikai, vallási, társadalmi értékeket vallasz magadénak
 15. Ha egyetlen kívánságod teljesülne, mit kérnél? Miért pont azt
 16. Hogyan tekintesz a saját halandóságodra? Milyen érzéseket, gondolatokat vált ki belőled
 17. Szerinted hogyan látnak téged mások? Mit gondolnak rólad, milyen ember vagy
 18. Mi a legnagyobb ön-korlátozó gondolatod magaddal kapcsolatban?
 19. Ki vagy kik a legfontosabb személyek az életedben?
 20. Milyen a testi és mentális egészséged? Mit teszel ezek megőrzéséért, fejlesztéséért
 21. Ki az az ember a környezetemben, akit nem kedvelsz és miért?
 22. Mi aggasz a legjobban a jövővel kapcsolatban?
 23. Mit csinálnál, ha több időd és energiád lenne?
 24. Hogyan jelenik meg a hála az életedben? Miért vagy a leghálásabb
 25. Mikor lépted át utoljára a komfortzónádat és miért?

