

# Pszichológia

az iskolában és óvodában



# Pszichológia

az iskolában és óvodában

SZERKESZTŐSEG CIME:

Targu Mures, str. Victor Babes, nr 11

E-mail: [nevelislektanikozpont@gmail.com](mailto:nevelislektanikozpont@gmail.com)  
[www.cjraems.ro](http://www.cjraems.ro)

Tel.: 0265211246, 0745/315-332

FŐSZERKESZTŐ:

Porkoláb Annamária

SZÖVEGET GONDOZTA:

CSERGHEZÁN ZSOLT

FEDŐLAP, DTP: Fábíán Csaba

FOTOK:c SXC.HU

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 tarolása

kizárólag a kiadó előzetes

engedélyével történhet.

PSZICHOLÓGIA az iskolában és óvodában

ISSN 2248-3853

[www.cjraems.ro](http://www.cjraems.ro)

## SZÜLŐK ISKOLÁJA

3



- „Elég jó” szülőnek lenni
- Mit tehet a szülő gyermeke tiszta beszédéért?

## ÉLETLECKÉK

6



- Zoknizabáló kalandjai

## OKTATÁS

7



- A kacska és a Hold
- Drogprevenció a vallásórán –  
 A mentálhigiéné szükségessége az iskolában
- Szocializáció az óvodában
- Az emlékezet fejlesztésének a lehetőségei  
 kisiskoláskorban
- Első lépések az óvodában

## LELKI ÉSZSÉG

22



- Miért ünnepeljük a Karácsonyt
- Miért jó zenét tanulni a gyermekeknek



## „Elég jó” szülőnek lenni

**Porkoláb Annamária**  
iskolapszichológus

„Hogyan is valósult meg ez a csoda? Évszázadokig, évezredekig, évmillióig álmodtam erről az egyetlen emberi lényről – mondja az Úr. Sokkal előbb, mint amikor a világ lett; mint amikor a tejutak elkezdtek táncukat a világűrben, már gondoltam erre a gyermekre, erre az egyre! Meg akartam teremteni! Szívem szenvedélyesen vágyott utána, mélységesen szerettem őt. És éppen ez az igaz szeretet hívta életre ezt a gyermeket. Amikor eljött az ő ideje. Ebbe a kicsi gyermekbe, ebbe a még semmi emberkébe is beleleheltem isteni leheletemet; beadtam erőmet és minden örömeimet; ebbe az egyetlen kis

lénybe árasztottam egész szeretetemet. Azért aztán ez a kis semmi: nekem minden. Belőlem van, saját énemnek egy része. Értitek ezt?”  
(Henri Boulad)

**Szülőként sok kétely merül fel bennünk. A gyermekvállalás előtt, a tervezéskor, a várandótság alatt és születés után, anyaként és apaként is. Elsősorban arra gondolunk, hogy vajon elég jó szülők leszünk, tudjuk-e teljesíteni a gyereknevelés terén azt, amire a ránk bízott gyerekeknek szüksége lesz?**

**Minden nőben megvan az ösztönös hajlam, hogy védje és ápolja utódait, függetlenül attól, hogy gyerekkorában babázott vagy sem, hogy terhessége alatt nem tudott igazán a babára hangolódni, vagy szülés után elbizonytalanodott, és depressziós hangulatba került. A terhesség alatt és szülés után egy teljesen új világ tárul fel előttünk, és soha nem ismert érzéseket fogunk tapasztalni szülővé válás közben. Gyakran az anyai ösztön mindent felülír, az előzetes elképzeléseket, az önértékelést és az elvárásokat is. A gyermeknevelés nagyon sok szorongást is eredményez, ezért azt gondoljuk, ha valakinek nem egyből jön a megfelelő helyzetkezelés, akkor már nem elég jó szülő. Azonban Isten ajándékba adta nekünk a gyereket, és az elsődleges felelősségünk, hogy neki tetsző módon neveljük, és ne csak a mi elképzeléseinket és jónak látott nevelési elveinket próbáljuk alkalmazni, hanem figyelni arra is, hogy ki az a gyerek, akit ránk bízta, mik az ő valós szükségletei. Szinte minden szülői sikernek az az alapja, hogy ismerjük-e a gyereket, akiért szülőként felelősséget vállaltunk. A tanulás és a tapasztalat segít egyre jobban megismerni a gyerekünket és annak szükségéit, és ezáltal egyre magabiztosabbakká válhatunk.**

Természetesen szülőként hibákat is követhetünk el, és követünk is el. Nem tökéletességre kell törekedni, hanem az odafigyelésre és a

következetességre. Elsősorban az a fontos, hogy gyerekeinknek biztonságot és feltétel nélküli elfogadást nyújtsunk, ami egészséges testi és lelki fejlődést biztosít. Emellett szülőként arra rendeltettünk, hogy gyermekünk magával hozott, Istentől kapott adottságainak kibontakozását biztosítva segítsük és támogassuk őt személyiségfejlődésében, hogy felnőttként megállja a helyét a társadalomban.

A szülővé válás útja **lemondással**, de ugyanakkor rengeteg **örömmel, boldogsággal jár**. Nemcsak a szülők kapcsolata, de **a család egész élete folyton változik**. A megszokott ritmus, családi lüktetés ideig óráig tart, majd hirtelen a gyerekek életkori ciklusainak megfelelően jön a teljes átalakulás. Helyette egy új életforma veszi kezdetét. **A családi szükségletek, igények is megváltoznak**. Sokaknak nehéz megbarátkozni a hirtelen jött változásokkal. Ez így van rendjén; **nem baj, ha valaki nehezebben kezeli a hirtelen jött változásokat, segítséget kérhet környezetében**.

A szülői lét során a szeretet az elsődleges szempont. Ha a gyerek megtanul szeretni, és ha szeretem, úgyis azt teszi, ami a jó, hiszen egy egészségesen fejlődő gyermeknek nincs más vágya, mint az, hogy örömet szerezzen azoknak, akik őt szeretik, és ezt őfelé gondoskodásukkal, elfogadásukkal és odafigyelésükkel folyamatosan közvetítik. A szerető szülőtől a gyermek könnyedén elfogadja az intő szót, a korlátozásokat és a fegyelmezést is.

# Mit tehet a szülő gyermeke tiszta beszédéért?

Szász Edina, logopédus

Az újszülött születésétől kezdve kommunikál a környezetével, elsősorban az édesanyjával, hiszen leginkább hozzá kötődik. Az anya-gyerek kapcsolatnak fontos szerepe van a beszédfejlődésben. Már a gögicselés, gagyogás időszakában fontos, hogy az anya ösztönözze gyermeke hangbeli, majd később, szóbeli megnyilvánulásait. Jó, ha minden kiadott hangra, hangkapcsolatra örömmel reagál, hisz így további próbálkozásra bátorítja.

A szülők születésétől kezdve sokat beszéljenek a csecsemőhöz, de beszédük legyen lassabb, artikuláltabb, mint ahogy felnőtt társaikkal kommunikálnak. Ekkor fontos, hogy a gyerek lássa az arcukat, hogy a későbbi utánzásnál segíthessen neki a szájmozgás megfigyelése. Mindig mondják el, kommentálják, hogy éppen mi történik vele (pl. Most fürdeni fogsz. Megmosom az arcodat, karodat. stb.), de ezeket minél egyszerűbb formában közölgék, hiszen a hosszú, bonyolult mondatokra még nem képes figyelni. Beszélgetés során fontos a helyes beszédpélda, a tiszta hangképzés, hiszen a gyermek utánzás által sajátítja el az anyanyelvet, így a hibásan ejtett hangokat, szavakat később ő is helytelenül fogja

használni. Ugyanakkor fontos a beszéd dallamosságára, ritmusára, hangsúlyozására is odafigyelni, hiszen ezek is befolyásolják a beszédfejlődést. A gyakori mondókázásnak, mesélésnek, verselésnek szintén jelentős beszédfejlesztő hatása van.

A gyermek és szülei tükör előtti „bohóckodása”, arcizmok mozgatása, nyelvnyújtás, csettintés, gargalizálás, állathangok utánzása eltúlzott artikulációval, buborék- és gyertyafújás szintén hozzájárulnak a megfelelő beszéd szint elsajátításához. Ezek megmozgatják a beszédszerveket, segítenek a motoros kivitelezés ügyesítésében, amely a helyes hangképzés elengedhetetlen feltétele.

Előfordulhat, hogy a szülők mindent megtesznek gyermekük tiszta beszédéért, az mégis beszédhibával küzd. Ebben az esetben ne javítgassák gyermekük beszédét, hiszen ez beszédgátláshoz, beszédfélelemhez vezethet. Inkább keresenek fel egy logopédust, aki felméri a gyermeket, majd részesíti a szükséges célszerű logopédiai ellátásban. A logopédiai munka azonban csak akkor hoz megfelelő eredményt, sikert, ha a szülők követik a logopédus tanácsait, otthon is rendszeresen gyakorolnak gyermekükkel.

## Zoknizabáló kalandjai

Böjte Kinga, pszichológus



Zoknizabáló, a háromhónapos labradorkölyök kíváncsian követte, mind a két lapátfülével, szülei baráti társaságának egyre érdekesebb eszmecseréjét.

– Igazad van, Fufu, a világ cudar, nem elég csak néha-néha vigyázni a kölykeinkre, hanem állandóan rajtuk kell tartanunk a szemünket! – bólogatott Happy, a West Highland terrier, férje megállapítására.

– Nekem az az érzésem van, – mondta Lord, a labradorapuka – hogy akármennyit prédikálunk, falra hányt borsó, mindig süket fülekre találnak intelmeink. Mindezek ellenére abban reménykedem, hogy ez a süketség nem igazi.

– Ne légy már ilyen! – kontrázott Lady, a felesége

– Így semmi jót nem üzensz egyetlen csemetédnek!

– Remélem, aranyat szól a szád, – folytatta gondolatát Lord – de emlékezz vissza, asszony, hogyan kapta a nevét a fiunk.

– Nahát, erre mi is kíváncsiak vagyunk! – vakantották Fufu és Happy.

– Hát az úgy volt – kezdett történetébe Lord –, hogy amikor Zoknizabáló megszületett és nőni kezdett, mindent igyekeztünk megtanítani neki, annak érdekében, hogy kerülje a bajt és védje meg

magát. Azonban kíváncsi természete nem hagyta nyugodni, és így egyik galibából a másikba keveredett.

A szokásos „ezt nem szabad, mert”, „azt nem szabad, mert” egy idő után fokhagymaszagú lett már – legalábbis így éreztük mi –, mert az én kedves fiam sorra felzabálta gazdánk zokniját, pontosan öt párat belőlük. Amikor megízlelte az első párat, elmagyaráztuk neki, hogy az életben nem minden az, aminek látszik, és hogy nem minden emészthető, ami a gyomrunkba kerül.

– Mit mondott rá a fiad? – kérdezett rá Happy asszonyság.

– Rá sem hederített, sem a díszbeszédre, sem a büntetésre, hanem kimondhatatlan jókedvvel zabálta tovább gazdánk következő négy pár zokniját, míg végül orvoshoz kerültünk, mert a kedves zoknizabáló bélelzáródást kapott.

– Jézusom, milyen könnyen jön a baj! – állapították meg a vendégek.

– Akkor innen a neve is? – kérdezték.

– Mivel napi menüjében csak a zokni szerepelt terítéken, amit gondolkodás nélkül mindig elfogyasztott, nem számolva semmivel, egyszerűen csak ráragadt ez a beszédes név. Remélem, tanult a tetteiből, mert akármennyit rágtuk a füleit, csak a saját kárán tanulhat az ember, bocsánat, a kutya. – fejezte be mondandóját Lord. Most már Zoknizabálón volt a sor, hogy meglepetésében tátva maradjon a szája, mert most értette meg igazán, hogy miért is van neki ilyen fura neve, és amikor a felnőttekkel találkozik, ők csak sokatmondóan összenéznek és elmosolyodnak.

– Hát akkor így állunk – állapította meg bölcsen – igaza van az őseimnek, hogy csak saját kárán tanul a kutya – morogta a bajsza alatt, és beleharapott az ízletes szilveszteri marhacsülökbe.

## A kacska és a Hold



A kacska úszott a folyón, halat keresett, s egész nap egyetlenegy sem talált. Mikor leszállt az éjszaka, meglátta a vízben a Holdat. Azt gondolta, hogy hal, és víz alá bukott, hogy megfogja a Holdat. A többi kacska látta, s elkezdtek nevetni rajta. Akkor a kacska úgy megszégyellte magát, s úgy megszeppent, hogy ezután hiába látott a vízben halat, nem merte megfogni, és éhen halt.

## A kacska és a Hold

1. Kik a mese szereplői?

\_\_\_\_\_

2. Pótold a mondatokban a hiányzó szavakat, a mese alapján!

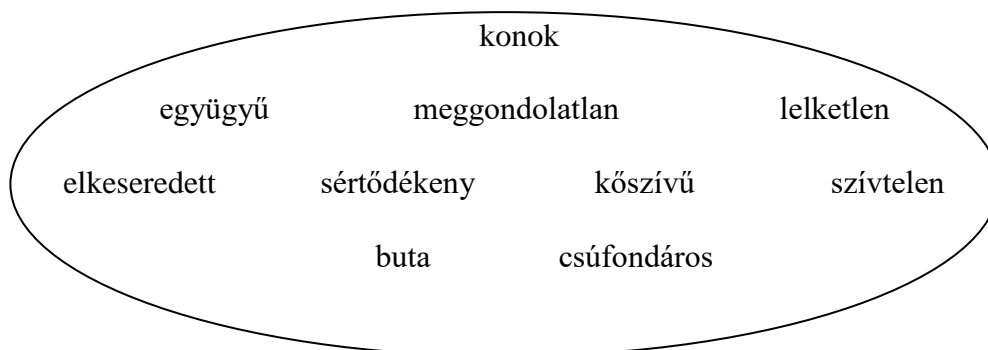
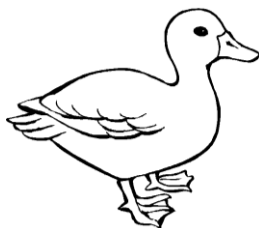
A kacska úszott a \_\_\_\_\_. Egész nap \_\_\_\_\_ halat sem talált. Éjszaka meglátta a vízben a \_\_\_\_\_. Azt gondolta, hogy \_\_\_\_\_, és a víz alá bukott, hogy \_\_\_\_\_ . A többi kacska látta, \_\_\_\_\_ .

Ekkor a kacska \_\_\_\_\_. Ezután hiába látott a vízben halat, \_\_\_\_\_, és \_\_\_\_\_ .

3. Keresd meg a középső oszlop szavainak a megfelelőjét a szélső oszlopokban!

beesteledett	talált	alá merült
restellte	leszállt az éjszaka	megpillantotta
kapott	meglátta	elpusztult
megijedt	víz alá bukott	kikacagta
	kinevette	
	szégyellte	
	megszeppent	
	éhen halt	

4. Kösd össze a szereplőket a rájuk jellemző tulajdonságokkal!



5. Másold le szótagolva a mese első mondatát!

---



---



---

6. Másold le a mese utolsó mondatát!

---



---



---

7. Húzd alá a meséhez illő közmondásokat, szólásokat!

Aki nem dolgozik, ne is egyék.  
 Aki mer, az nyer.  
 Szégyenlős koldusnak üres a táskája.

8. Karikázd be a mese hangulatára jellemző szavakat!

*vidám, tréfás, bizakodó, elkeseredett, szomorú*

9. Rajzolj!



## Drogprevenció a vallásórán – A mentálhigiéné szükségessége az iskolában

Bécsi Csilla vallástanár, mentálhigiénés szakember, Zilah



Minden évben szembesülnöm kell a témával, ugyanis a 12 osztályban a tananyag része. Évről évre küszködöm kérdésekkel ebben a témában, bár nagyon sok gonddal készítem elő az órákat (esettanulmányt, statisztikát, játékot, érdekes adatokat használva).

Van-e értelme „csak” beszélgetni ezekről? Nem túl kevés a drogprevencióra szánt óra?

A megelőzés címén nem-e inkább felvilágosítást tartok? Miért hallgatják olyan nyeglén, kuncogva, különösebbnél különösebb esetet mesélve a saját életükből. Talán már túl késő?... Mindig elborzadok. Ha másban kevésbé is, ebben jól látom a felgyorsult időt.

A kérdés marad, és még égetőbb, mint valaha:  
Hogyan álljak hozzá, mit kell tennem?...

„A drogmegelőző programok és az egészséges életmóddal kapcsolatos attitűdök formálásának legalkalmasabb színtere az iskola”. (Albert-Lőrincz, 2009) Tehát az iskolában helyet kell adni a preventív programoknak, de semmiképpen nem végezheti magában, hiszen ez társadalmi probléma.

A legnagyobb problémája a mai társadalomnak a szenvedélybetegség. Azt tudom, megtanultam, hogy nincs szenvedély nélküli ember, valamilyen szenvedélyre (a szó jó értelmében) mindenkinek szüksége van. A szenvedély önmagában is kétarcú dolog: van egy pozitív és egy negatív hatása. Ha valaki szenvedélyesen zongorázik, elragadtatva szoktuk hallgatni, és elismerően azt mondjuk, hogy „ez igen, micsoda tehetséges ember”. Általában a pozitív addikciót a társadalom tolerálja, elismeri, sőt még meg is dicséri (például a munkamániás embert). Betegség akkor lesz belőle, ha túlműködés lép fel: ha az embernek minden perce arról az adott szenvedélyről szól, ha minden pénzét erre költi.

A szenvedélybetegség kialakulásához sokminden hozzájárulhat. Lehet az genetikai adottság, vagy szociális tényező, de pszichológiai tényezőkről is beszélnek. A drogfogyasztás kialakulásában számos tényező és ezek egymásra hatása játszik szerepet. (Rita, Richard C. Adward, 1995). Az bizonyos, hogy nagyon sajtóságos okok fedezhetők fel, és az

is tény, hogy minden drogfogyasztó esetében csak egy saját anamnézis tárhatja fel az igazi okokat. Az ezzel foglalkozó szakemberek ma már szinte minden esetben a családra vezetnek vissza, de a genetikának is nagy beleszólása van. Adott esetben éppen a szülők lehetnek azok, akik nem követnek hiteles értékeket, vagy a felállított normatívák csak kirakatként vannak jelen a család életében. De a túlzottan megengedő nevelési elv is ugyanolyan káros lehet.

Ma sokat beszélnek arról, hogy, ha az egyén pszichoszociális énefejlődésében zavar lép fel, az gyermekkorban keresendő. Az Edison-féle fejlődésmélelet minden szakaszában megvan a veszély a sérülésre. Ha az anya a csecsemőt vagy túl sokat macerálta, vagy túl keveset érintette, már pszichoszociális énefejlődési zavar léphet fel. A fejlődése során aztán nagyon hamar rátanulhat a gyermek arra, hogy a feszültséget hogyan lehet csökkenteni. Tapasztalatot szerez arról, hogy pótolni lehet a hiányt, csökkenteni a fájdalmat, a stresszt.

Az egészséges személyiségfejlődéshez mindenekelőtt stabilitásra, biztonságra van szükség. (Albert-Lőrincz, 2009) Szeretetteljes szülői viszonyulásra, lelki támaszra van szüksége. Az ilyen esetekben talán az lehet egy nagyon eredményes prevenció, ha a szülők megtanulják (ismét) szeretni egymást. Ha az ifjú bele is került abba a szubkultúrába, ha ki is próbálja a szert, van esélye a gyógyulásra, mert van egy biztos alap. Tény azonban, hogy nem könnyű, és nem is sikerül mindenkinek. Ez ettől kezdve, például egy drogos élete, élet-halál küzdelem.

A fiatalok sokkal hajlamosabbak a kábítószerekkel való visszaélésre, mint gondolják. A drog legfőbb veszélye, hogy megváltoztatja az élethez való hozzáállást. Megváltozik a drogfogyasztó életszemlélete, értékrendje. A mindennapi élet örömei szürkévé és unalmassá válik, a drogos passzivitása egyre nő. A drogos életét főként a kábítószerrel megszerezhető öröme teszi ki. Sajnos diákjaink olyan társadalomban élnek és mozognak, amelyben a felnőttek nem túl jó példát mutatnak arra nézve, hogy adott esetben hogyan kezeljék problémáikat.

A sokféle legális és illegális drog közül a mi városunkban (a diákok elmondása szerint) az amfetamin származékok, a marihuána és az etnobotanikumok jelentik a legnagyobb veszélyt.



Ma már nem ugyanaz a helyzet, mint amikor mi voltunk gimnazisták (bár nem szeretem a „bezzeg az én időmben” kezdetű mondatot). Nem voltunk olyan érettek, mint a mai fiatalok – ma már annyi mindent megtapasztalnak már fiatalabb korban. S a legszörnyűbb az, hogy sokkal nagyobb veszélynek vannak kitéve, mint az előző generációk.

Nem követhetjük el azt a hibát, hogy arra gondolunk, hogy csak a rossz magaviseletű tizenévesek kábítószeresnek, és élnek vissza a

szerrel, vagy azok, akik rendezetlen családi körülményekkel rendelkeznek. A tapasztalatom az, hogy sajnos a legtöbb tizenéves kipróbálja őket; azonban akiknél függőség alakul ki, nem értették meg, milyen erős hatással vannak a drogok és az alkohol a személyiségre.

Valahol hallottam, vagy olvastam ezt az érdekes megfogalmazást, miszerint a szenvedélybetegségnek (a drogosokra hatványozottan igaz) három fázisa van:

1. – buli van, 2. – baj van, 3. – végem van.

A kábítószeres és alkohol nyújtotta megkönnyebbülésérzet hamis, de legtöbbször enyhítik a fiatal fájdalmát. A kábítószer azért is olyan vonzó a fiatalok és felnőttek számára, mert mindig működik. A drog, mindig „megbízható”, a család és a barátok sajnos nem mindig. Ha a fiatal családi ügyek, osztályzatok, egy barát vagy barátnő elvesztése, vagy bármilyen probléma aggasztja, a kábítószerre mindig számíthat, mint ami megszünteti a fájdalmat egy időre.

Amikor megkérdeztem diákjaimat, miért fogyasztanak drogokat, azt válaszolták: „A dolog nagyon egyszerű: a drogtól jól érezzük magunkat, a drogok működnek”. Nem értettem pontosan mi az, ami működik, ill. jobban működik... Azt látom, az életüket szemlélve – ez sajnos a függőségben élő emberre jellemző –, hogy ha csinál valamit, azt akkor nagyon „csinálja”, nagyon odateszi magát, még akkor is, ha egyértelműen nagy árat fizet érte.

A drogfüggők lelki gondozása mentálhigiénés szempontból:

A mentálhigiéné lelki egészségvédelem. „Pozitív értelemben mindazoknak a folyamatoknak, intézkedéseknek, tevékenységeknek összessége, amelyek az ember személyiségét és közösségi kapcsolatát erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezethez teszik.” (Buda, 1994)

Nagyon sokat olvastam és tanultam a témában, és azt gondolom, hogy a kábítószerrel kapcsolatos ismereteim nem feltételei annak, hogy segíteni tudjak a kábítószerfüggőségben élőknek.

Én nem ismerem a drogok kémiai mechanizmusát önmagamban. Nem ismerem a kábítószeres okozta élményt. De úgy gondolom, alapos felkészültség nélkül nem lehet prevenciót végezni. Adott esetben a segítőnek alaposan bele kell mélyednie abba a szubkultúrába, ahova a drogosok tartoznak. Azt gondolom, a legnagyobb hiba az lenne, ha első (vagy akár a következő) találkozás alkalmából rögtön elkezdenék „prédikálni”, vagy akár bibliai idézetekkel tömném a fejét. Általában az emberek nem szeretik, ha valaki csak úgy jön és ossza az észet. A szenvedélybeteg emberre ez fokozottan igaz, annál is inkább, mert nagyon szelektív a hallásuk.

Amikor elkezdünk prevenciózni, tudnunk kell azt, hogy elmondhatatlan eufóriát okoz a szer, amit semmivel nem tud, és nem is akar lecserélni. Azzal, hogy elszakad a szertől és gyógyul, esélyt kaphat arra is, hogy találkozzon Krisztussal. De számolni kell azzal is egy segítőnek, hogy ha elveszem a drogot, akkor semmi sincs, amit helyébe adni tudok, ami pótolni tudná a szert. A vallás sem pótolhatja. Vagy ha pótolja, akkor csak egy újabb betegséget szabadítok fel. Krisztus soha nem lehet eszköz a gyógyulás útján, hisz Krisztus a cél. A kijózanodás

eredményezheti azt, hogy meghallja az evangéliumot, de kényszeríteni soha nem szabad.

A józan élethez kell elvezetni, ami azt fogja eredményezni, hogy képes megélni a teljes érzelmi skálát. A szenvedélybeteg ismét meg kell tanulja megélni a jó dolgokat és a rossz dolgokat. Meg kell tanulnia felismerni és nevéükön nevezni azokat. A segítőnek tudatosítani kell a betegben, hogy ha kijózanodik sem fognak megszűnni a problémák, de bizonyára magasabb minőségűek lesznek azok.

Nem szabad hitegetni, hogy minden szép lesz és minden jó lesz, vagy minden olyan lesz, mint rég. Soha nem lesz olyan, mint rég. Azt gondolom, nagyon fontos az is, hogy soha nem szabad hazudni a betegnek. Adott esetben azt is kimondhatom, hogy „nem tudok segíteni”, „te egy gyógyíthatatlan betegségben szenvedsz” – mindezt nagyon empátikusan.

### **Bibliográfia:**

Albert-Lőrinc Enikő (2009): A drogfogyasztás prevenciója, Az integrált megelőzés elmélete és gyakorlata, Kolozsvári Egyetemi Kiadó

Buda Béla (1994): Mentálhigiéné A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületi, Tanulmánygyűjtemény, Animula Kiadó, Budapest

H. Faber – E. van der Schott (2002): A lelkipogozói beszélgetés lélektana, Budapest

Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Dary J. Bem (1995): Pszichológia, Osiris-Századvég, Budapest

Bagdy Emőke, Klein Sándor (szerkesztette, 2006): Alkalmazott Pszichológia, Edge2000 Kiadó, Budapest





## Szocializáció az óvodában

**Frunza Katalin, óvónő, „Csodálatos Berek” Napköziotthon, Marosvásárhely**

„A fát gyümölcseről, az embert cselekedeteiről ismerik. A jótett soha nem vész el, aki udvariasságot vet, barátságot arat, aki kedvességet ad, szeretetet kap cserébe.” (Basil)

Az óvodába kerülő gyerekek számára az óvoda az első hely, ahol szabályokkal találkoznak, akarva-akaratlanul ezen szabályokhoz alkalmazkodva kell létezniük. A gyermek számára az óvodába lépés óriási környezetváltás, egy új világba csöppenés, új küszöbátlépés, az új körülmények az alkalmazkodás, beilleszkedés képességét feltételezik a gyermeknél. Ennek érdekében jelenik meg a fokozatos beszoktatás. A beszoktatás kétirányú folyamat: egyrészt a gyermeknek alkalmazkodnia kell a közösségi élet szabályaihoz, el kell fogadnia az új környezetet, másrészt a környezetnek (csoportban dolgozó felnőttek, gyerekek) is befogadóvá kell válnia.

Vegyes csoportok esetében (ezek a leggyakrabban napjainkban) évről évre átöröklődnek ezek a szabályok, hiszen a régi óvodások magukkal hozzák a közösségi élet szabályait, hagyományait, magatartásukkal közvetítik ezeket, példát állítva az újonnan érkezett pártások elé. A vegyes csoport felépítése egy család felépítését mintázza, ezáltal könnyebbé téve a már megszokott, otthoni minta elfogadását, összetartozási élményét pozitívan befolyásolja. Az együtt tevékenykedés, a közös élmények hatására kialakul egy olyan erős együttműködés a csoporttagok között, amely során mindenki megtalálja a személyiségének, fejlettségi szintjének, temperamentumának megfelelő helyet a csoportban. Ezen tevékenységek közben a gyerekek megtanulják kölcsönösen tisztelni, elfogadni egymást, megadni egymásnak azt a helyet, melyet megérdemelnek; erős kötelékek, barátságok

szövődnek, sőt konfliktushelyzetek is adódnak, melyeket óvónői segítséggel, majd fokozatosan anélkül megtanulnak megoldani.

Az elvárt viselkedés kialakulásának elengedhetetlen követelménye:

- Napirend és szokásrendszer felállítása, biológiai és pszichés szükségletek kielégítése érdekében, a feltételek megteremtése;

- Az éntudat erősítése, fejlesztése, mely a társas kapcsolatok elősegítése, a tűrőképesség és a konfliktusmegoldó képesség alakítását és gyakorlását segíti;

- A játékszerepek és az ezzel kapcsolatos viselkedésformák gyakoroltatása.

Az oktatás-nevelés szoros kapcsolatban áll a szocializációval, egymást kiegészítve, támogatva van jelen az óvodai mindennapokban. A pedagógusnak tudatosan kell megszervezni tevékenységeit, szervezett vagy spontán tevékenységek, helyzetek által kell fejlesztenie a szocializációt, felhasználni minden kezébe kerülő eszközt, lehetőséget annak érdekében, hogy a csoport tagjai elsajátítsák a pozitív hatású együttműködési szabályokat. A szabad játékhelyzetekben például könnyebb az alkalmazkodás, hiszen ez önként vállalt, és a gyermek akkor lép be, vagy ki, amikor neki tetszik. Ő dönt, mennyit vállal fel a helyzetekből, nem érzi megerőltetésnek annak betartását. Figyelemmel kell követnünk azt a tényt is, hogy minden gyerek egy önálló, erős, saját akarattal rendelkező személyiség, ezért a közös bánásmód mellett egyéni bánásmódban is kell részesülniük. Ezért nagyon fontos a gyerek mihamarabbi megismerése, a szülő által kitöltött anamnézis tanulmányozása, hisz

megismerés hiányában nehéz kapcsolatot teremteni s azt fent is tartani egy új környezetbe került, idegen személyekkel körülvevő gyerekekkel. A megismerés mellett érzelmi és fizikai biztonságérzetet is ki kell alakítani a gyermekben, az anyai biztonságérzetet pótolni, helyettesíteni kell.

Az óvodai oktatói-nevelői környezet (óvónők, dadusok, pajtások) feladata boldogságra, sikerességre való nevelés, tanítás (gazdag képzelet, kreativitás, szeretni tudás és a szeretet elfogadása, érzelmek kulturált kifejezése, kudarctűrés, a „nem” szabad kimondásának a vállalása, kapcsolatok kezdeményezése, mások kezdeményezéseinek az elfogadása, szükséges határok elfogadása, önérték átélése, önbizalom), pozitív énkép kialakulásának a segítése, érzelmi intelligencia fejlesztése (érzelmek felismerése, kezelésük, önmotiválás, mások érzelmeinek a felismerése, kapcsolatkezelés), a konfliktuskezelés képességének a fejlesztése.

A szocializáció folyamatának a megvalósítása közben fontos a hangsúlyt fektetni a következő tényezőkre:

- Közös élményekre épülő közös tevékenységek szervezése;



- A gyermekekben kialakítandó akarat tulajdonságok (együttérzés, segítőkészség, önzetlenség, figyelmesség) fejlesztése;

– A gyermeki fogékonyság kifejlődésének – a természeti-társadalmi környezetben található, jóra-  
szépre való fogékonyságának a fejlesztése, a  
tisztelet és megbecsülés érzésének a kialakítása;

– Az óvónő modellszerepének a biztosítása;  
Vegyes korcsoportokkal dolgozva az óvónő  
feladata kissé bonyolultabb, mert minden  
korosztályra külön oda kell figyelnie és annak  
megfelelően, mind fokozatosan, egymásra építve  
fejlesztenie a szocializációs készségeket.

Kiscsoportos gyerekeknél az óvónő feladatai közé  
tartozik, hogy:

– Megtanítja a gyerekeknek az udvariassági  
formulákat: köszönés, kérés, megköszönés;

– Arra szoktatja a gyerekeket, hogy ne  
zavarják egymást játék, mesehallgatás, pihenés  
alkalmával;

– Elősegíti, hogy bekapcsolódjanak a közös  
tevékenységekbe;

– A gyerekek önbizalmát, önismeretét,  
énképét a már meglévő jó képességeik erősítésével  
fejleszti;

– Észreveteti, ha valaki hiányzik,  
beszélgetnek róla, együtt örülnek, ha megérkezik;

– Egymásra odafigyelő, a közösségi normákat  
betartó gyerekeket nevel, akik észreveszik, ha  
társuk szomorú, vagy segítségre szorul;

– Szorongó, periférián, a családban hátrányos  
helyzetben lévő gyerekek érzelmi biztonságára,  
csoportban elfoglalt helyére fokozott figyelmet  
fordít, (család nevelési stílusának, elvárásainak  
megismerése, esetleges korrekció, kompenzáció).

Középső csoportban az óvónő nevelőmunkájának  
hatására:

– A közösségi szokások, szabályok  
megszilárdulnak;

– Szívesen tevékenykednek közösen a  
gyerekek, jól érzik magukat a csoportjukban,  
tudatosodik bennük az összetartozás érzése;

– Fokozódik önállóságuk;

– Szívesen segítenek egymásnak és a  
felnőtteknek.

Nagycsoportban pedig:

– A gyerekek türelmesek, segítőkészek  
egymással;

– Közös játék jellegű tevékenység során  
együttműködnek;

– Figyelmeztetik egymást, ha a közösségi élet  
szabályai ellen vétének;

– Konfliktushelyzeteik megoldásánál akkor  
lépünk közbe, ha a gyerekek ezt igénylik, vagy ha  
feltétlenül szükséges (testi-lelki épség  
veszélyeztetése) ;

– Jellemző konfliktushelyzeteket szituációs  
játékokban dolgozzuk fel, melynek célja az erkölcsi  
tulajdonságok, ítéletek fejlesztése;

– A gyerekek megtapasztalják, hogy  
önállóságuk (szabadságuk) mértéke  
önfegyelmükkel arányban nő;

– Játék során megszokják, elfogadják az alá-,  
főlé- és mellérendelt szerepek vállalását;

– Arra törekszünk, hogy minden gyerek  
erősségét ismerjék meg társai;

– Alakítjuk a gyerekek empatikus és  
tolerancia-képességét;

– Arra neveljük a gyerekeket, hogy tisztelettel  
viselkedjenek a másik emberrel, becsüljék meg  
erőfeszítésének eredményét (játék, munka) ;

– A nehezen vagy lassan szocializálható gyerekek nevelésében gyógypedagógus, pszichológus, fejlesztőpedagógus, logopédus segítségét kérjük.

Mint minden tevékenység, folyamat végén néhány eredmény, elvárás, képesség kialakítását képzeljük magunk elé, így a szocializációnak is néhány elméletben megfogalmazott, kézzel fogható eredménye kell, hogy legyen:

- szeretetteljes, biztonságos légkör vegye körül a gyerekeket;
- az óvodában dolgozó felnőttek pozitív modellt nyújtsanak;
- közös élményeket biztosítsunk a gyerekek számára;

- fejlesztő hatású szokás- és szabályrendszert alakítsanak ki az óvónők a gyerekekben.

De mindez csak akkor valósul meg, hogyha munkánknak folytonossága van a családban is, közösen megoldjuk a felmerülő helyzeteket, s megtiszteljük egymást azzal, hogy elfogadjuk döntését, mert ha ezt látja, a gyerek is ugyanezt mutatja vissza a családjára és nevelője iránt is. Az állandó pozitív példamutatásnak meglesz a hosszútávú sziklaszilárd hatása az elkövetkezendő generációk életében. Tehát minden nap egy kicsit alakítjuk világunkat, beleszólunk annak fejlődésébe, kicsi elültetett virágmagjaink megszínésítik világunkat.





## Az emlékezet fejlesztésének a lehetőségei kisiskoláskorban

Székely Lenke, pedagógus

Az elmúlt években egyre több iskolaköteles diák küzd tanulási zavarokkal, ennek egyik leggyakoribb oka az emlékezet gyengesége, ami figyelmetlenségben nyilvánul meg.

A pedagógusi munka során gyakran tapasztaljuk, hogy a tanuló lemarad, kérdezetgi a padtársát, szöszmötöl a feladatmegoldással, miközben a többiek már rég befejezték a feladatot, és ennek ellenére hibázik, téveszt.



A pedagógus és a szülő számára is fontos ismerni, hogy milyen a gyermek emlékezőképessége, és ezt megfelelő fejlesztő jellegű tevékenységgel elősegíteni. Abban az esetben, ha a gyermek nehézségekkel küzd a különböző iskolai utasítások megjegyzésében, feladatok megértésében, versek, szövegek, dalok megtanulásában, ez az emlékezet gyengeségének a jele.

Az emlékezet fejlettsége függ az idegrendszeri éréstől, a gyermek életkorától, illetve attól, hogy

volt-e lehetősége eleget edzeni, gyakorolni, fejleszteni a memóriáját.

Az eredményes, hatékony tanulás feltétele a jó emlékezőképesség, különösen fontos ez zseni gyermekkorban, amikor a gyermek a tapasztalatain keresztül tanul, ismeri meg az őt körülvevő világot. Az iskolába lépés időszakában, a gyermek memóriájának a befogadóképessége növekszik, és képessé válik a szándékos emlékezésre. A tanítási folyamat során törekednünk kell a minél több érzékszerv bevonására – látás, hallás, tapintás, ízlelés – hiszen ezáltal időtálló lesz a bevésés. Például, ha az őszi gyümölcsök esetén az almáról tanulunk, vegyük szemügyre, majd tapintsuk is meg a felületét, kóstoljuk is meg, soroljuk fel a tulajdonságait.

A rövidtávú memória, azaz a munkamemória átmeneti tárolóhely az információk számára; a tanulók az órán hallott utasításokat abban az „edénykében” tárolják. Gyengesége abban mutatkozik meg, hogy a tanuló nem képes egy pontos információ rögzítésre, nincs amihez kapcsolnia, nem érti a feladatot, ezért nem tud jó megoldással szolgálni. Fontosnak tartom, hogy támogassuk, segítsük a tanulót, hogy a számára minél elérhetőbb módon fejlessze az emlékezetét. A folyamatos iskolai kudarcézés elkerülése érdekében ne olyan utat válasszunk, amit a tanulóval asszociál, ne egy újabb feladatot lánson, hanem biztosítsuk számára, hogy önfeledten

játsszon, hiszen így sokkal motiváltabbá válik a feladatmegoldásban.

Néhány feladatot szeretnék bemutatni, amivel a tanulók emlékezetét fejleszteni lehet tanórai körülmények között, és otthoni gyakorlásra is alkalmas:

**Titokzsák:** egy zsákocskába elrejtünk a témának megfelelő tárgyakat, pl. gyümölcsök, zöldségek – a gyermek feladata megnevezni a kitapintott tárgyat, anélkül, hogy látná azt.

**Építőjáték:** mértani formákból (háromszög, rombusz, téglalap, négyzet) kirakunk egy mintát, a tanuló megfigyeli, majd letakarjuk az építményt és a kisdiaáknak emlékezetből ki kell raknia az előző formát.



**Ritmusgyakorlatok:** tapsolva, vagy ritmusfával lejátszunk egy ritmust, és a tanulónak meg kell ismételnie azt.

**Mondókák, versek, dalok memorizálása**

**Robotember:** a gyerek a robot szerepébe kerül, és megkérjük, hogy a robot végezze el a következő utasítást. Pl.: menj oda a könyvespolchoz, vedd le a legfelső polcon levő zöld könyvet az állatokról és

hozd ide, majd nyisd ki a tevéhez. **Figyeld meg és rajzold le:** különböző történésekről mutassunk képeket a gyerekeknek, és kérjük meg, hogy miután alaposan megfigyelte, rajzolja le azokat.

**Memóriakártyák:** különböző tárgyakra 2-2 képet készítünk elő, ezeket képpel felfelé elhelyezzük az asztalon. A gyermek próbálja megjegyezni melyik tárgy hol látható, majd lefordítjuk őket. A feladat a párok megkeresése.

**Szóláncok:** fogalomkörönként haladva mondjunk



szóláncokat a gyerekeknek, és kérjük meg, hogy mondjon, írjon le minél többet abból, amit hallott, pl.: cica, kutya, cinege, teve, teknős, hal, katicabogár, pillangó, elefánt, stb.

**Ízlelő:** bekötjük a gyerek szemét és megkóstoltatunk vele különböző ételeket, és megkérjük, hogy mondja el, milyen ízt érez, illetve nevezze meg az adott táplálékot.

Könyvészet:

1. Rita L. Atkinson, Richard Atkinson: *Pszichológia/ Emlékezet*
2. [www.abcaademia.hu/jatekgyujtemeny](http://www.abcaademia.hu/jatekgyujtemeny)



## Első lépések az óvodában

Városi Emőke, iskolai tanácsadó

Az óvodakezdés egy mérföldkövet jelent a gyerekek szocializálódása szempontjából, valamint nagy próbatételt úgy a gyerek, mint a szülők számára. Ekkor és ezt megelőzően számos kérdés kering a szülőkben: Milyen óvodát válasszak? Vajon hogy fogja szeretni a gyerek az óvodát? Jó lesz-e a gyerekeknek ott? Hogy fogja a változást viselni? Elég érett az óvodához? Ráér később kezdeni az óvodát, vagy épp túl korán kezdtük el?

A kérdések által a szülők aggodalmai és félelmei fogalmazódnak meg, ugyanis számukra is egy megmérettetést, egy nehéz lépést jelent az első elválás. Ekkor egy új, a családon kívül álló személyre bizza a gyereket, tudván, hogy még rajta kívül 20-30 gyerekkel kell megossza a gyerek a felnőtt figyelmet, amit addig bizonyos exkluzivitással élvezett.

### Mikor óvodaérett a gyerek?

Az óvodaérettségnek van úgy érzelmi, mint szociális és pszichofiziológiai vetülete is.

1. **Önállóság.** Ekkor nem arra kell gondolni, hogy a gyerek teljes mértékben önálló kell legyen, ellenben alapvetőnek számító önállósággal jó, ha rendelkezik. Elsősorban fontos, hogy a gyerek szobatiszta legyen és egyedül tudja használni az illemhelyet. Továbbá tudjon egyedül kezét mosni, enni, felöltözni és felvenni a cipőjét. Ez nem azt jelenti, hogy, ha valamelyik feladatban nehézségei vannak, akkor nem óvodaérett vagy nem fog tudni boldogulni az óvodában, mert van dadus, óvónéni, aki segít a gyerekeknek, és akár egymáson is segítenek a gyerekek, és egymásra ösztönző hatással is vannak; hanem, hogy a nagyobb önállóság nagyobb önbizalmat jelent a gyerekeknek, hogy új helyzetekkel megmérgetkezzen. Gondoljunk

csak saját magunkra. Mibe vágunk bele merészebben? Amivel kapcsolatban úgy érezzük, hogy megbirkózunk, vagy amivel szemben kételyeink, hiányosságaink, nehézségeink vannak, és másra szorulunk?

2. Csoportos játék. Az óvodába iratás előtt már jó a gyereket különböző méretű gyerekközösségekbe elvinni. Pl. játszóterekre, játszóházakba, különböző gyerekkörökre, stb. Itt a gyerek lehetőséget kap arra, hogy megszokja a nagyobb közösségeket, valamint megtapasztalja a csoportos játékot, ezek szabályait, a megosztást; valamint más gyerekek társaságát, mint a megszokott családi barátot vagy testvért. Nem kell elvárni, hogy mindenkihez egyformán viszonyuljon, hiszen mi sem tesszük azt. Az óvodában tanulják meg igazán a gyerekek a csoportban játszást, de a szocializálódás önmagában jelző értékű az óvodaérettség szempontjából.

3. A búcsúzás. A kritikus pontja az óvoda első lépéseinek. Gyakran büntudattal távoznak a szülők, amikor gyereküket potyogó könnyek közepette hagyják az óvodában. A búcsúzás nehézsége fokozatos csökkenést mutat az óvodaérett gyerekeknél, és teljesen természetes, hogy ez a folyamat akár hetekig is eltarthat, ugyanis ez a legnehezebb része úgy a gyerek, mint a szülő számára. Fontos, hogy az első héten ne adjuk fel vagy keseredjünk el a sírás miatt, mert amennyiben ez bekövetkezik, elhúzódik a beszokás.

4. Napi rutin. Fontos, hogy a gyereknek legyenek napi rutinjai vagy bizonyos rendszer az életében, ugyanis az megkönnyíti az óvodai szabályokhoz, rutinokhoz való alkalmazkodást.

### Mégis mi nehezítheti az óvodakezdést?

– **A gyerekek szocializációs nehézségei vannak** – nem vett részt addig gyerekközösségekben, főként felnőttekkel van szokva. Az óvónénire hallgat, a tevékenységeket elvégzi, de a gyerekektől elzárkózik.

– **Óvodai érettség hiánya** – önállóság hiánya.

– **Introvertált temperamentum** – túl nagy zaj zavaró akár ijesztő lehet egy introvertált gyerek számára.

– **Felkészítés hiánya** – elhagyást élhetnek meg. Nemcsak reggel, hanem egész nap sírnak, vigasztalhatatlanok. Otthon viselkedésváltozás: sírás, nyűgösség.

– **Szülők elválási nehézségei:** a gyerek köré alakította az életét (üresség érzése, nehéz búcsú, gyakran visszatekintenek, gyakran hívják az óvónénit érdeklődni, várják, hogy hazavihessék a gyereket.) Ezek a gyerekek a búcsú után könnyen szocializálódnak, bekapcsolódnak a tevékenységekbe. Ekkor jobb, ha más viszi a gyereket az óvodába.

– **Nem bírják a gyerekeiket sírni látni** – ilyen szülők gyerekei gyakran érzékenyek, könnyen fakadnak sírásra. Gyakran ezek a szülők pár nap után kiveszik a gyerekeiket az óvodából.

– **A szülők számára ellenszenves az óvoda-iskola rendszere,** akár nekik is lehettek rossz tapasztalataik, emiatt nem szívlelik ezeket az intézményeket és saját tapasztalati szűrőjükön keresztül tekintenek rájuk.

– **A gyerek a figyelem középpontja:** Megszokta a gyerek, hogy középpontban van, a kívánságai teljesítve vannak, ezért erős ellenkező reakciója lehet az óvodával szemben, kitartóan és

elutasítóan viselkedik az óvodai teendőkkel szemben.

- **Nagyon “összetartó” család:** A család mindent együtt csinál, éjszaka is együtt alszanak egy bizonyos kor után is. Emiatt a gyerek kitartóan ellenkezik az óvoda ellen, amit ellenségnek fog fel, ami elszakítja az otthonától, szeretteitől és bensőséges otthoni melegétől.

- **Más változásokkal való egybeesés** – válás, családon belüli konfliktusok, költözés, szülő elutazása, anya munkakezdése

- **Túl nagy létszámú csoport** is lehet az oka annak, hogy a gyerek nehezen szokja meg az óvodát, a fennebb említett okokkal halmozódva vagy akár ráerősítve.

#### **Mivel lehet segíteni a könnyebb óvodakezdést?**

- Kezdjük magunkkal. Ahhoz, hogy a gyerek számára könnyebb legyen elengedni a szülő kezét, azt kell érezze, hogy a szülőt sem tölti el a félelem, amikor ezt meg kell tenni. Ezért érdemes elsősorban a figyelmet magunk felé irányítani, és megvizsgálni, hogy szülőként hogyan viszonyulunk az óvodakezdéshez. Vannak félelmeink? Mi hogyan gondolunk az óvodára?

- A gyerekek nagyon receptívek a verbális és nonverbális kommunikáció mögött lévő érzésekre és gondolatokra, és ez befolyásolja a saját viszonyulásaikat.

- Óvodai élmények megosztása. Gyakran mesélni a saját élményekről, milyen volt a szülőök vagy akár más családtagok, barátok személyes élményei az óvodával kapcsolatban.

- Meseolvasás, szerepjátékozás, “bűvös manó”.

- Óvodalátogatás, akár azelőtt gyakrabban sétálgatni a jövőbeli óvoda környékére, elsétálni az óvoda elé.

- Napi rend kialakítása már óvodakezdés előtt, és lehetőleg nem közvetlenül csak előtte.

- Óvodáról mesélés. Itt fontos ismertetni a gyerekekkel a programot, hogy mindig tudja, hogy ki viszi, ki fog érte menni. A gyerekeknek nincs még óraismerete, ezért a program sorrendje függvényében el lehet mondani, hogy mikor megy haza. Pl. Miután felkeltek és megeszitek az uzsonnát.

- Szeretetteljes, határozott búcsú, ami azt sugalja, hogy jó helyen vagy, ügyes vagy, minden rendben, jó kezekben hagylak.

- Más változások kerülése.

#### **Miért fontos az óvoda?**

„Azt, hogy hogyan éljek, mit tegyek, mind az óvodában tanultam meg. Az egyetemen a bölcsesség nem volt különösebb érték, az óvodában azonban annál inkább. Íme, amit ott tanultam: Ossz meg mindent másokkal! Ne csalj a játékban! Ne bántsd a másikat! Mindent oda tégy vissza, ahonnan elvitted! Rakj rendet magad után! Ne vedd el a másét! Kérj bocsánatot, ha valakinek fájdalmat okoztál! Evés előtt moss kezet! Húzd le a vécét! A frissen sült sütemény és a hideg tej tápláló! Élj mértékkel! Mindennap tanulj, gondolkodj, rajzolj, fess, énekelj, táncolj, játssz és dolgozz egy keveset! Délutánonként szundíts egyet! A nagyvilágban óvatosan közlekedj, fogd meg a társad kezét, és ne szakadjatok el egymástól! Ismerd fel a csodát!” (Robert Fulghum, Már az óvodában megtanultam mindent, ami tudni érdemes)



## Miért ünnepeljük a Karácsonyt?

Bécsi Csilla, vallásanár, Zilah

**„Az ember mindig azt hallja meg, amire megtanul figyelni.”**

Mindig várakozással és izgalommal készülünk a Karácsonyra. Valami megmagyarázhatatlan misztikum lengi körül. De a legizgalmasabb mégis az a kérdés, hogy miért is van ez a „nagy felhajtás” az ünnep közeledtével, mi az, ami betölti szívünket? A karácsony a kereszténység legnagyobb ünnepe: Jézus születése napja, az egyházi év kezdete. Európa-szerte számos népszokás kapcsolódik a karácsonyhoz. Összetétele többretegű. Jézus születésének ünnepét minden év december 25-én tartják világszerte. Ekkor van a téli napforduló a Föld északi féltekéjén. Ez a keresztény ünnep az első nikaiai zsinat határozata értelmében Jézus Krisztus földi születésének emléknapja. A karácsonyi ünnep szellemiségéhez, és jellegéhez hasonló ünnepek már korábban is léteztek, például a

pogányok téli napfordulós ünnepe. Az ókori Rómában december 17-25 között tartották a földművelés istenének, Szaturnusznak ezt a nagy ünnepét. Ekkor nagy táncos vigadalmakat tartottak birodalomszerte. A fény diadalát ünnepelték a halál és a sötétség felett. A régi pogány ünnep vigasságokkal volt tele, mivel a téli napforduló a régi földművesek körében az újjászületést, a reményt táplálta. A szolgák megajándékozása is elterjedt volt. A házakat örökzöld borostyánokkal díszítették. A római császárkorban december 25-én a Mithrász ünnepét tartották, amelyen kötelező volt részt venni. A keresztények számára az jelentette a kiutat ebből, hogy ezen a napon Mithrász helyett Jézus születésnapját ünnepelték.

Miután a kereszténység államvallássá vált, hamarosan hivatalos ünneppé nyilvánították Jézus születését. Ezt az eseményt a 4. századtól kezdték ünnepelni. Karácsony ünnepe 325-ben került át december 25-re, az első nikaiai zsinat döntése alapján. I. Constantinus római császár kiadta a milánói ediktumot, ami kereszténység elterjedését és államvallássá válását segítette elő.

A keresztény vallási ünnep Jézus születésének történetére épül. Jézus születésének történetével új vallási tartalommal töltötték meg a pogány ünnepet. A keresztény tanítás szerint, Jézus a próféták által megjövendölt Messiás, aki megváltja az emberiséget a bűntől. A Biblia leírásából tudjuk, hogy Jézus szegényes körülmények között született, egy istállóban, mert senki nem fogadta be Öt.



A 16. században a reformáció új tartalommal töltötte meg a karácsony ünnepeit is. Az addigi templomi liturgia kezdett beköltözni a házakba. Az emberek a Biblia otthoni forgatása révén a vallásos ünnepeket és szertartásokat elkezdtek otthon is ünnepelni. Kialakult sok karácsonyi szokás, például a karácsonyfa-állítás az evangélikusoknál Németországban. A 18. században már egész

Németországban szokás volt karácsonyfát állítani. Innen jutott el a 19. században előbb Ausztriába, majd egész Európába, a kivándorlókkal az Újvilágba, és így kezdett meghonosodni az egész nyugati keresztény világban. A karácsonyfákat kezdetben édességekkel és gyümölcsökkel díszítették fel, később kezdett kibontakozni az üvegdíszek megjelenése.

A karácsony megünneplése egyre inkább kezdett szokássá válni a nem vallásos családok körében is, a szeretet, a béke ünnepeként, a vallásos keresztényi rítusok egy részét átvéve. Napjainkban, a keresztény kultúrkörökben a karácsony népszerű és sokakat érintő ünneppé vált, amely mindenki számára más-más jelentést hordoz. Tehát, annak ellenére, hogy a karácsony egy tradicionális keresztény ünnep, sok nem-keresztény ember ünnepli világszerte a szeretet ünnepeként. A modern és népszerű ünneppel együtt jár az ajándékozás, a karácsonyi zene, a különböző mintázatú üdvözlőlapok küldése, templomi ünneplések, karácsonyi ebéd és ünnepi hangulatú tárgyakkal való díszítés, mint például karácsonyfa állítás, karácsonyi égők, girlandok, fagyöngyök és krisztustövis elhelyezése, díszítése.



Karácsonykor elterjedt szokássá vált megajándékozni szeretteinket (ezzel sokszor pusztán

fogyasztási lázzá torzítva az ünnep hagyományos és valódi lényegét).

E történeti áttekintés után érdemes megvizsgálunk a kérdést: Mi miért ünnepeljük a Karácsonyt?

Nekünk mit jelent a Karácsony? Számunkra mi a Karácsony lényege? Mi vagy Ki tölti ki a karácsonyi ünnepünket? Nem kívánom megválaszolni a feltett kérdést – legyen ez mindenkinek személyes feladata –, de szeretnék elmondani egy történetet, amit mostanában olvastam, és ami az ideai karácsonyi készülődésben nagyon sokat mondott nekem.

„Egy indián ellátogatott New Yorkba a barátjához. Sétálni indultak a Broadway-en. Nehezen viselte a járművek zaját, az utcákon özönlő tömeg moráját. Egyszer csak megtorpant, megragadta a barátja karját, és fülébe súgta:

- Hallod te is, amit én hallok?
- Persze. Hallom az autók zaját, a buszok dübörgését, a gyalogosok beszédfoszlányait...
- Nem, nem. Itt valahol egy tücsök ciripel.
- Lehetetlenség. Biztosan tévedsz, a belvárosban sajnos már régen nincsenek tücskök. De ha ide is

tévedt volna egy, ebben a zajban úgyszem hallaná az ember – felelte türelmetlenül a városi ember.

Az indián széthajtotta az egyik ház falára kúszó csenevész vadszőlő leveleit – egy kis tücsök lapult mögöttük.

– Persze, nektek egyszerűen kifinomultabb a hallásotok... – jegyezte meg józanul a barátja.

– Nem érted, miről van szó – volt a válasz. – Adj egy 50 centes érmét!

Amikor megkapta, a földre ejtette a pénzt. A körülöttük tolongó járókelők közül többen megtorpantak, még azok is, akik néhány lépéssel arrébb voltak már, és kíváncsian keresték szemükkel a járdán az érmét.

– Érted már? – kérdezte az indián a barátját – Ennek a pénzdarabnak a csörrenése sem hangosabb, mint a tücsök ciripelése. A fehér ember füle ezt mégis meghallotta. Tudod, **az ember mindig azt hallja meg, amire megtanult figyelni...**”

A történet margójára: csak annyira, és csak az lesz fontos a mindenkori karácsonyi ünnepeken, amire **megtanulunk figyelni.**





## Miért jó zenét tanulni a gyermekeknek?

Vass Edit, fuvola- és kamarazene-tanár

Manapság divat a gyermekeknek mindenféle órára járni az iskolai tevékenységeken kívül, többek között hangszert tanulni, kórusban énekelni, népdalokat tanulni. Vajon hasznos, célravezető az ilyenfajta tevékenység? Vagy egy újabb pénzköltési kényszerré válik ez a szabadidős vagy zeneiskolai program?



Nem túlzás, és nem csupán reklámszöveg, hogy a zenei kommunikáció áthidalja a kulturális, nyelvi akadályokat, viszont ennél lényegesebb egy gyermek és szülei számára, hogy a zenei önkifejezés a személyiség fejlődésének egy fontos eszközévé válhat. Ez megtörténhet azoknál a gyermekeknél is, akik szerényebb zenei tehetséggel rendelkeznek. Tanárként lelkesítő munkát jelent

számomra irányítani és megfigyelni a gyermekek találkozását a zenével. A találkozás, majd néhány hónapnyi tanulás, gyakorlás után jönnek az eredmények, amelyek nemcsak zenei jellegűek. Most ezekről szeretnék beszélni néhány szóban.

Talán mindannyian olyan zenét szeretünk hallgatni, amelyet személyessé tudunk tenni, valamilyen élményhez tudjuk kötni: ez lehet egy múltbeli esemény, érzés, gondolat, álm, ötlet, elképzelt világ. Ugyanígy élük meg a kiskorúak is a zenei találkozásokat.

A gimnazista tanulók játékhoz, állatokhoz, a természethez, mozdulatokhoz, boldog vagy szomorú pillanatokhoz társítják a hallott vagy megtanult zenei darabokat. Az élmények felidézése egy hangszeres darabon keresztül örömet szerez nekik. Innen továbblépve, ezeknek a megtanult daraboknak az előadása – amelyek már személyessé váltak – egy kisebb közönség előtt a motivációjukat is megerősíti. A sikeres előadások bátorsággal töltik meg a gyermekeket, és több energiával vetik majd bele magukat a következő feladatok teljesítésébe. Észrevétlenül is a koncentráció alapelveit tanulják meg ebben az időszakban: a több irányba való

figyelés az éneklésnél vagy hangszerjátéknál, az ellenőrzés alatt való gyakorlás és előadás, majd a visszajelzések mind segítenek ebben a folyamatban.

A legtöbb növendékem líceumba járó zenész diák, és őket már a saját fejlődésükhöz tartozó jellegzetességek kötik a zenéhez. A gondolkodás és az érzelmek kifejezésének, a kérdések megfogalmazásának az időszaka ez. A klasszikus zene gazdag lehetőségeket kínál a fejlődésre ezen a területen. Sok szó esik az oktatásban a kreativitásról és ennek szükségességéről, viszont munka nélkül nincs lehetőségünk kreatívnak lenni. És pontosan ez az alapelv mozgatja a klasszikus zenei darabokat. Folyamatosan változó elemekből állnak, és ha egy diák szeretne ezekhez kapcsolódni, meg kell tanulnia ugyanolyan gyorsan kreatívnak lenni az előadásban, mint amilyen gyorsan változnak a zenei gondolatok struktúrái. Ez a cél, komolyabb daraboknál, már egyre több munkával érhető csak el. Ebben a szakaszban jellemfejlődésről is beszélünk. A diákok megtanulnak tudatosan, kitartóan, becsületesen dolgozni, hiszen csak ilyen módon fognak ezek az igényes darabok élvezhetően megszólalni. Természetesen az érzelmeket is megmozgató zenéről van itt szó, különösen a

romantikus stílushoz tartozó darabok serkentik a líceumistákat a munkára.

Nem utolsó sorban gyengébb zenei hallással rendelkező gyermekekkel is volt lehetőségem foglalkozni. Egyszerűbb feladatokkal bíztam meg őket, és ők is ugyanolyan élményekről számoltak be. Ők is ugyanúgy a személyes önkifejezés egyik lehetőségeként élik meg a zenetanulást, az ő közönségük viszont a saját családjuk vagy barátaik, akik szeretettel támogatják őket a fejlődésükben.

A zenetanulás minőségi időt jelent a gyermekek szabadidős tevékenységei között: a közös zenélés alkalmazkodóképességüket, a csapat tagjaival való összehangolódásukat segíti, és a klasszikus zene fegyelmezettsége fegyelmezett magatartást munkál ki bennük. Mindezekre nagy szükségük lesz, abban az esetben is, ha később más szakmai irányba szeretnének tovább lépni.

Összefoglalva az eddigieket, elmondhatjuk: a zene végül hozzánk tartozik, mivel az életünk ihleti a megírását, az előadását; végigkísér, motivál a fejlődésünk különböző stádiumaiban, ha élünk a lehetőségekkel. Vonjuk bele a gyermekeket ebbe az élménybe! Kellemes zenehallgatást és sok örömet a zene tanulásához!

