

# Pszichológia

*az iskolában és óvodában*



Maros megyei Neveléslélektani Központ folyóirata IX évfolyam/ 2 szám December 2022

# Pszichológia

az iskolában és óvodában

SZERKESZTŐSEG CIME:

Targu Mures, str. Victor Babes, nr 11

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

Tel.: 0265211246, 0745/315-332

FŐSZERKESZTŐ:

Porkoláb Annamária

FEDŐLAP, DTP: Fábián 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, utánnnyomása,  
 sokszorosítása és elektronikus tárolása  
 kizárólag a kiadó előzetes  
 engedélyével történhet.

PSZICHOLÓGIA az iskolában és óvodában

ISSN 2248-3853

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

## SZÜLŐK ISKOLÁJA 3

- Az oroszlán, a szamár és a róka
- Az igazság órája - Ha a gyerek hazudik

## ÉLETLECKÉK 7

- Népdalkincsünk átörök ítése és közösségépítés iskolai keretek között

## OKTATÁS 10

- A bullyingról mégegyszer
- Biblioterápia az oktatásban

## LELKI EGÉSZSÉG 19

- Hogyan emlékezünk?



# AZ OROZSLÁN, A SZAMÁR ÉS A RÓKA

Szász Réka, tanítónő

Az orozslán, a szamár és a róka elindultak zsákmány után. Sok állatot fogtak, és az orozslán a szamárra bízta az elosztást. A szamár három egyenlő részre osztotta a zsákmányt, s így szólt:

- Tessék, vigyétek!

Megharagudott az orozslán, felfalta a szamarat, és rábízta az osztást a rókára. A róka az egész zsákmányt összehordta egy rakásba, magának pedig csak egy icipici részt hagyott.

Az orozslán jól megnézte, s azt mondta:

- No, te eszes állat vagy! Ki tanított meg erre a jó osztásra?

Így szólt erre a róka:

- És mi történt a szamárral?

1. Kik a mese szereplői a történet elején?

---

2. Kik a szereplők a mese végén?

---

3. Mi történt az egyik szereplővel?

---

4. Számozással állítsd időrendi sorrendbe a mondatokat!

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Sok állatot fogtak.                                   |
| <input type="checkbox"/> | Az orozslán a szamárra bízta az elosztást.            |
| <input type="checkbox"/> | Az orozslán, a szamár és a róka zsákmány után indult. |
| <input type="checkbox"/> | Rábízta az osztást a rókára.                          |
| <input type="checkbox"/> | Az orozslán megharagudott.                            |
| <input type="checkbox"/> | A szamár három egyenlő részre osztotta a zsákmányt.   |
| <input type="checkbox"/> | Felfalta a szamarat.                                  |

5. Másold le,

- hogy osztotta el a szamár a zsákmányt?

---



---



---

- hogy osztotta el a róka a zsákmányt?

---



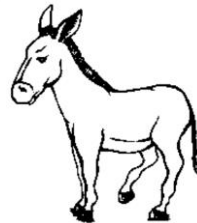
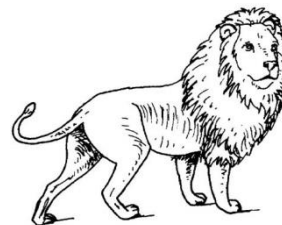
---



---

6. Ki mondta? Kösd össze a mondatokat a megfelelő állattal!

- Tessék, vigyék!
- No, te eszes állat! Ki tanított meg erre a jó osztásra?
- És mi történt a szamárral?



7. Rendezd az összekevert szótagokat szavakká! Tulajdonságokat kapsz. Írd az alá a szereplő alá, akire jellemző! Döntésedet indokold!

-kos, o-	-ző, ön-	-vasz, ra-	ön-, -telt	-le-, il-, -mes, -del-
-zsi, kap-	-gyel-, fi-, -mes,	-gaz-, i-, -gos, -sá-		

oroszlán	szamár	róka

8. Rajzolj!

# AZ IGAZSÁG ÓRÁJA

*Ha a gyerek hazudik*

Csiki Andrea, pszichológus - Maros megyei Neveléslektani Központ

Péter és Zalán egy ikerpár. Mindketten szőke hajúak, kék szeműek és egy osztályba járnak.

Ez hasonlóságnak számít ugyan, de a belső tulajdonságaik alapján nagyon is különböznek.

Egy tulajdonságuk mégiscsak nagyon hasonlít: mind a két fiú hazudós! Mivel azonban a természetük annyira különböző, hazudni is más-más okból szokott mindegyik.

Péter mindig a középpontban akar állni. Folyamatosan igyekszik felhívni magára a figyelmet. Kitalált hőstettekkel hanceg társainak. Ilyen volt például az is, amikor azt állította, hogy kiment egy vasárnapon az édesapjával az autópiacra, egy autó rossz helyen parkolt és ő saját erejéből, segítség nélkül jó parkolóhelyre tolt az autót.

Zalán visszahúzódó, félénk típus. Ha rossz jegyet kap, a végletekig eltitkolja és nem íratja be az ellenőrzőjébe a jegyet. Az ilyen dolgok, persze, gyorsan kiderülnek. Olyankor azzal mentegetőzik, hogy hát elfelejtette. Szerencsére, a szülők rendszeresen tartják a tanítóval a kapcsolatot.

Néhány fiú az osztályból rájött, hogy Péter nem mond igazat, és nem is állnak szívesen szóba vele, de akadnak olyan osztálytársak is, akik ámulva hallgatják a meséit, és ez természetesen nagyon tetszik neki.

Egy csodás tavaszi napon a két testvér egy tisztás közelében sétálgat, miközben hozzájuk repül egy négyfülü manó és ezt mondogatja:

„Jól tudom, hogy kik vagytok, ismerlek titeket. Meseország kapujából repültem felétek.

Az Igazság Óráját keressétek meg szépen, Útbaigazítást ad a fehér nyúl, ha kértek!”

– Te ezt hallottad? – kérdi izgatottan Zalán. – Meg kell keresnünk az Igazság Óráját! Vajon melyik út vezet oda?

– Keressük meg a nyulat! – javasolta Péter. Nyimm-nyumm, fehér nyúl! Merre vagy? Mi várunk! – kiáltotta.

– Jövök már, itt vagyok! Miben segíthetek? kiáltotta a fehér nyúl két bokorral odébb.

– Ó, be jó, hogy itt vagy! Örvendeztek a fiúk. A segítségedet kérjük: Mutasd meg nekünk, hogy hol találjuk meg az Igazság Óráját! A négyfülü manó ajánlotta, hogy forduljunk hozzád.

– Hát gyerekek, ez nem megy oly’ könnyen! Ezért meg kell dolgozni! Keményen!

Nyilike, a legbölcsebb nyúl vagyok, és most egy új utat mutatok nektek.

Erre mindig emlékezzetek:

„Az igazság a legfontosabb érték, óriási kincs, Teljesen el vagy veszve, ha mindez életedben nincs!

Törekedj a szépre és jóra, eszerint cselekedj,

Szíved maradjon tiszta, így lehetsz nemesebb!”  
Péter és Zalán bizony hosszasan elgondolkodott a fehér nyúl mondatai hallatán.

Végül Zalán szeme felcsillan:

– Én csak azért szoktam hazudni, mert félek a büntetéstől. Volt rá eset, hogy anyukám nem kapott rajta a hazugságon, de ha igen, akkor szomorú vagy csalódott volt. Ilyenkor mindig

büntetést kaptam. Most jöttem rá arra, hogy lehet ezt másként csinálni! Szerintem sokkal jobb és igazságosabb, ha bátran megmondom az igazat, hiszen az én édesanyám megértő is tud lenni!

– Igazad van, tesó! – folytatta Zalán. Beismerem, hogy gyáva voltam és nevetséges, amikor hazudtam. Azt hittem, a többiek jobban fognak szeretni, ha felvágós vagyok. Most már azt akarom, hogy azért szeressenek az osztálytársaim és a barátaim, mert önmagam vagyok!

– Önmagadnak lenni azt is jelenti, hogy nem akarsz többnek tűnni, mint aki vagy, nem játszod meg magad, ugye?

– Bizony! Őszinte vagy magaddal és másokkal is! Láttam egy rajzfilmben, amikor Bagoly Mester azt mondta az erdei madárkáknek: A legfontosabb az, hogy legyünk őszinték

önmagunkkal ahhoz, hogy másokkal is igazságosak lehessünk!

– Drága gyermekek, büszke vagyok rátok, jó úton jártok! kiált fel örömeiben Nyilike.

– Nyulacska, most már értem! – válaszolja Péter. Megfejtettem a titkot! Máris jobban érzem magam! Ó, milyen butács-kák voltunk! Hiszen az Igazság Órája bennünk van! Igen, itt legbelül kell keresnünk!

– Pontosan! Be kell ismernünk a hibáinkat, és így megnyer-jük azt igazságot! egészíti ki Zalán.

– Itt bent kell keresni! A szívünkben! – mutatja Péter.

– Minden elismerésem, fiúk! Nagyon jó munkát végeztetek. Nyertesek vagytok. Megtaláltátok az Igazság Óráját! Most már tudjátok, hogyan érdemes élnetek ezután!

Nyilike nyúl egy kis meglepetést adott át a fiúknak hála jeléül. Egy csodaszép, különleges, színes fali órát ajándékozott nekik, melyre ez volt írva:

Sosem késő jónak lenni!

Péter és Zalán rendkívül hálásak voltak ezért. Zalán szeméből örömkönnök csordultak, Péterke fülig érő mosollyal tartotta kezében az órát. Ettől a naptól megfogadták maguknak és egymásnak, hogy példaértékű gyerekek lesznek!





## NÉPDALKINCSEINK ÁTÖRÖK ÍTÉSE ÉS KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS ISKOLAI KERETEK KÖZÖTT

**Fodor Flóra, Dr. Nyulas Ferenc Általános Iskola**

„Lehet élni zene nélkül is. A sivatagon át is vezet út. De mi (...) azt akarjuk, hogy az ember ne úgy járja végig élete útját, mintha sivatagon menne át, hanem virágos réteken.” - hangzott el Kodály Zoltán vallomásaiban. A kiváló zenepedagógus hitvallását próbáltam követni jómagam is 28 éves pedagógusi pályám során. Tanítóként igyekeztem úgy szervezni oktató-nevelői tevékenységemet, hogy zenei anyanyelvünk leleki táplálékot és örömforrást jelentsen tanítványaim számára, gazdagodván ezáltal egész személyiségük.

Kiemelten fontosnak tartom néphagyományaink éltetését, népdalkincsünk átörökítését, a gyermekek identitástudatának megerősítését, s ezáltal egész személyiségük fejlesztését a tanórákon és tanórákon kívül is. Ennek érdekében alakítottam meg már több mint tíz éve a Nyárádrémei Gyöngyszemek

Énekegyüttest, amelynek tagjai többnyire saját tanítványaim közül kerülnek ki, de csa de csatlakoznak hozzánk az iskola más osztályaiból is tehetséges, népdalokat kedvelő diákok.

Több generációval is végigkövettem, hogy kitarító, jókedvű munkával és fejlesztéssel, s nem utolsó sorban a daloskedvű gyermekek odaadásával, egészen tekintélyes dallamtárat sikerült elsajátítani színvonalas, szép előadásban. Mindamelllett, hogy zenei tudásuk sokat gyarapodott, a daloskedvű diákok megtanultak együttműködni, csoportban dolgozni, megtapasztalhatták egy közösségbe való beilleszkedést, valamint annak megtartó erejét. A fellépések során a kis énekesek bátorságot nyertek, a közös éneklés feloldotta az izgalmakat, megtapasztalhatták a sikert és megtanultak örömet szerezni a közönségnek. Tudatosodott bennük, hogy nép ajkán is születtek remekbeszabott, értékes

darabok, amelyekből árad a szépség, a derű, de olykor a szomorúság és a bánat is.

Öt évvel ezelőtt egy rendkívüli zenei tehetséggel megáldott osztályközösségnek lettem az irányító tanítója. Közülük hét lány és egy fiú már első osztályban képesek voltak szépen együtt énekelni és csoportosan előadni a tanult népdalokból. A tantervi órakeretbe beiktatott zene és mozgásórák mellett népdalköri tevékenységeken is részt vettek az énekesek, amelyek során légzőgyakorlatokat, dallam- és ritmusgyakorlatokat, hangképzést és népdalok elsajátítását tervszerűsítettem. Figyeltem arra, hogy a diákok első sorban a saját tájegységük a Nyárád mente népdalkincsét ismerjék meg, azok közül sajátítsanak el minél többet, mert lelkivilágukhoz ez a gyűjtemény áll a legközelebb.

**A dalok megtanításának módszereit** a csoport képességeihez igazítottam. A kisgyerekek előkészítő és első osztályban túlnyomórészt gyerekjátékok formájában találkoznak a népi énekléssel, ezért náluk ajánlatos a dallamot és a szöveget a játékkal együtt megtanítani. A gyerekek ebben az életkorban még nagyon fogékonyak, ezért az saját éneklésembe hamar betudtak kapcsolódni, és képesek voltak az énekeket az egyszerű mozgással egyidejűleg reprodukálni.

A következő években már különböző módszerek közül válogattam. Ekkorra ugyanis kialakult a diákok ún. tanulási stílusa, ami modalitását tekintve háromféle lehet: auditív, vizuális és mozgásos. Figyelembe vettem, hogy a tanulók eltérő módon tudnak hatékonyan tanulni, és mindenki számára az ennek megfelelő

körülményeket kell biztosítani. Ezért fontos, hogy többféle élményt is nyújtsunk a diákoknak. Auditív élményként magam adtam elő a tanítandó népdalt, vagy a tanulók eredeti felvételen hallgatták meg

digitális eszközök segítségével. Vizuális módszer alkalmazásánál a diákok megkapják a népdal szövegét, és a kottát is láthatják. Mozgásos élmény, amikor a tanulók saját maguk írják le a népdal szövegét, és a dallamot is lekottázzák. A különböző érzékszervek bekapcsolásával növelhető a tanítási-tanulási folyamat eredményessége.

Bodza Klára nevéhez fűződik az ún. audiovizuális népdaloktatás (Bodza és Paksa 2001), amelynek lényege, hogy miközben a diák hallgatja a népdalt, egyidejűleg a kottáját és a szövegét is nézi. Így a fül és a szem szimultán vesz részt az érzékelésben. Ennek hatékonyságát fokozhatja, ha mozgásos élményt is kapnak a gyerekek a tanulás során. Ezt a módszert előszeretettel alkalmazom én is a tanórákon és a népdalköri tevékenységeken egyaránt. Érdeemes egy füzetet rendszeresíteni ezekre az órákra, amelybe a megtanult népdalokat írják le a tanulók. Ez azért is hasznos, mert megfelelő külső és belső motiváció esetén az énekesek otthon is tudnak gyakorolni, és jegyzeteik segítségével ellenőrizhetik tudásukat.

Megfigyeltem, hogy tanulók aktív szerepbe helyezése sokkal hatékonyabbá teszi az oktatási-nevelési folyamatot, az éneklés pedig igazi örömforrássá válik számukra. A gyakorlás során így képesek megtanulni tisztán, szép előadásban együtt énekelni és megvalósítani a csoporton belüli együttműködést, összhangot.



Nyári népzenei táborokat is sikerült szerveznem, amelyekbe nyárádmenti adatközlők felkutatását is beterveztem, hogy az énekegyüttes tagjai hiteles forrásból merítsenek, és szemtől szembe találkozhassanak az élő népzenevel. A tábor folyamán volt alkalmunk tanulmányozni Bartók Béla 1914-es Felső-Nyárád menti gyűjtését is digitalizált formában a Bartók-rend segítségével.

A folyamatos képzési folyamat eredményeképpen igazi csapattá kovácsolódott az énekegyüttes, és nem utolsó sorban közösségük

példaképeivé váltak. Szerepeltek iskolai rendezvényeken, templomokban, fesztiválokon. Énekeltek gyermekkórus találkozón és népdalversenyeken, ahol számos díjjal, elismeréssel jutalmazták a Gyöngyszemeket.

#### Bibliográfia:

Kodály Z.(1961) Visszatekintés I.-II. Zeneműkiadó, Budapest

Bartók Béla (1924): A magyar népdal. Rózsavölgyi, Budapest.

Bodza Klára és Paksa Katalin (2001): Magyar népi énekiskola I. Hagyományok Háza, Budapest

Bodza Klára és Paksa Katalin (2002): Magyar népi énekiskola II. Hagyományok Háza, Budapest



# A BULLYINGRÓL MÉGEGYSZER

Kiss István , pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ

Annak ellenére, hogy a zaklatás gyakorlatilag bármilyen interperszonális környezetben előfordulhat, a fiatalokat éppúgy érintheti, mint a felnőtteket, a zaklatás jelensége egyre gyakoribb különösen az iskolai környezetben.

A legtöbb iskoláskorú gyerek valamilyen formában ki van téve a zaklatásnak a hatalmi és befolyási egyenlőtlenség miatt, amely oly gyakori az iskoláskorú kapcsolatokban és a kortárs csoportokban.

A zaklatott fiatalok fokozottan ki vannak téve kognitív (gondolkodásbeli) problémáknak, különböző negatív pszichológiai és érzelmi hatásoknak, beleértve a szorongást, a depressziót, az alacsony önbecsülést, az alkohol- és kábítószerrel való visszaélést, az ellenségeskedést, az önkárosító magatartást, valamint az erőszakos vagy bűnöző magatartást.

A zaklató tanuló fizikai támadásából eredő sérülés

kockázatán túl az áldozatok fizikai tüneteket is produkálhatnak (tapaszthatnak), például alvászavarokat, krónikus fájdalmat és pszichoszomatikus tüneteket, például fejfájást, gyomorfájást, szívdobogásérzést és szédülést.

A zaklatás (bullying) következményei súlyosak és hosszan tartóak lehetnek.

Azok a serdülők, akiket zaklatnak, sokkal, nagyobb valószínűséggel élhetnek át érzelmi, lelki problémákat nemcsak a jelenben, hanem a jövőben is, nagyobb valószínűséggel alakulhat ki náluk depresszió akár felnőttkorukban is.

A zaklató (bántalmazó) viselkedés, általában négy fő típusát említhetjük meg.

- Fizikai zaklatás/ fizikai megfélemlítés: A zaklatók fizikailag támadják vagy megfélemlítik áldozataikat fizikai erőszakot használva.
- Verbális zaklatás: A zaklatók kigúnyolják,

ugratják, megszégyenítik, csúfolják, verbálisan bántalmazzák az áldozatokat (társaikat) azzal a szándékkal, hogy félelmet, szorongást keltsenek bennük vagy hogy önbecsülésüket rombolják (önbecsmérlés).

- Kapcsolati (érzelmi) zaklatás: A zaklatók pletykákat, hazugságokat kezdeményeznek és terjesztenek társaikról, fenyegetnek vagy szándékosan kirekesztenek másokat (kiközösítés, elkerülés) azzal a szándékkal, hogy ártsanak és lerombolják az áldozat hírnevét vagy társadalmi helyzetét.
- Internetes zaklatás (cyberbullying): A zaklatók elektronikus médiát használnak, beleértve a közösségi hálózatokat, az azonnali üzenetküldést, a szöveges üzenetküldést, az internetes fórumokat, az okostelefon-alkalmazásokat és az e-mailt (többek között), hogy az áldozatokat a verbális zaklatás szöveges megfelelőivel vagy a zaklatás szociális vagy érzelmi formáival célozzák meg.

Az alábbiakban egy friss 2022-es a Maros Megyei Neveléslélektani Központ szakemberei által elvégzett felmérés/ kutatás alapján kapott néhány eredményről számolnék be.

A kutatás/felmérés során kérdőív segítségével történő adatfelvételre került sor a Maros megyei iskolák VII és X. osztályos diákjai körében. A kérdőíveket szintén a Maros Megyei Neveléslélektani Központ szakemberei állították össze.

A kérdőív összeállításánál és a kérdések megfogalmazásánál figyelembe vettük a

célcsoportunk életkori sajátosságait. Látni szeretettük volna, hogy a megyénk iskoláiban a fent említett diákok körében jelen van-e a bullying, és ha igen a diákok milyen mértékben találkoznak a bántalmazás szakirodalom által definiált formáival a saját iskolájukban áldozatként, agresszorként valamint szemtanúként.

A 36 iskolából összesen 2106 diák töltötte ki a kérdőívet. A nemek eloszlása szinte azonos volt.

A felmérésben az alábbi 1-5-ig terjedő egyetértési Likert-skálát alkalmaztuk:

- az 1-es érték (soha)/„egyáltalán nem fordult elő az elmúlt két hónapban”,
- a 2-es érték (ritkán)/„az utolsó két hónapban egyszer vagy kétszer”,
- a 3-es érték (néha)/„havonta 2-3 alkalommal”,
- a 4-es érték (gyakran)/„hetenként legalább egyszer”,
- és az 5-ös érték a/„hetente többször”.

Olweus klasszikus bullying definíciója kihangsúlyozza a szándékosság mellett az ismétlődő jelleget, emiatt vettük alapul a felmérésnél a zaklatás tényének/előfordulásának gyakoriságát.

A kérdőívek kiértékelésére első lépésben a leíró statisztika módszereit használtuk.

Az alábbi eredmények a zaklatás fizikai formáira vonatkoznak

A megkérdezett tanulók 1,33%-a válaszolta, hogy rendszeresen, azaz hetente legalább háromszor, további 1,8% pedig hogy gyakran, heti szinten fizikai **bántalmazó magatartást** tanúsít az iskolájában. A rendszeresen bántalmazó tanulók aránya tehát – összeadva a két értéket – 3,18 % - ra tehető. Lebontva nemekre ez az arány 4,54% fiúk esetében és 2,02% a lányok esetében.

Kisebb különbség mutatkozik a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között is, előbbiek esetében az arány 2,95% míg az utóbbiaknál 3,42%.

A diákok 2,09%-a válaszolta, hogy rendszeresen, azaz hetente legalább háromszor, további 5,37% pedig hogy gyakran, hetente legalább egyszer **fizikailag bántalmazzák, zaklatják**, bullyingolják a társai. A rendszeresen bántalmazott tanulók aránya tehát – összeadva a két értéket – **7,45 %** - ra tehető.

Lebontva nemekre ez az arány 7,33% fiúk esetében és 7,56% a lányok esetében.

Különbséget tapasztaltunk, ami az arányokat illeti a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között, előbbiek esetében az arány 8,21% míg az utóbbiaknál 6,65%.

Az elmúlt két hónapban tanúja voltam ilyen jellegű viselkedésnek – kérdésre a soha, ritkán, néha, gyakran vagy állandóan válaszlehetőségekre adott válaszok alapján kiderült hogy a tanulók 34,52 %-a soha nem szembesült ilyen jellegű viselkedéssel, vagyis 65,58 %-a tanúja volt ilyen jellegű magatartásformáknak. Ez utóbbiak közül 4,37 % válaszolta, hogy rendszeresen (állandóan), azaz hetente legalább háromszor, további 10,92% pedig

hogy gyakran, hetente legalább egyszer **tanúja volt**, már az iskolai zaklatás valamilyen **fizikai formájának** (összesen – 15,29 %-a).

Lebontva nemekre ez az arány (gyakran meg állandóan) 13,52% fiúk esetében és 16,80 % a lányok esetében. Szembetűnő különbséget tapasztaltunk, ami a szemlélők/tanúk arányát illeti a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között, előbbiek esetében az arány 18,91% míg az utóbbiaknál 11,45%.

A következő eredmények a zaklatás **szóbeli (verbális) formáira** vonatkoznak

Részt vettem ilyen jellegű **szóbeli zaklatásban** – kérdésre a megkérdezett diákok 2,04%-a válaszolta, hogy rendszeresen, azaz hetente legalább háromszor, további 5,70 % pedig hogy gyakran, heti szinten **szóbeli bántalmazó viselkedést** tanúsít az iskolájában. A rendszeresen szóbeli bántalmazó tanulók aránya tehát – összeadva a két értéket – **7,74 %** - ra tehető.

Nemekre szerinti bontásban ez az arány 7,95% fiúk esetében és 7,56% a lányok esetében.

Nagyobb különbség mutatkozik a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között, előbbiek esetében az arány 7,20% míg az utóbbiaknál 8,32%.

A diákok 3,85%-a válaszolta, hogy rendszeresen, azaz hetente legalább háromszor, további 9,54% pedig hogy gyakran, hetente legalább egyszer **szóbelileg bántalmazzák, zaklatják** iskola társai. A rendszeresen verbálisan zaklatott tanulók aránya tehát – összeadva a két értéket – 13,39 % - ra tehető.

Ez az arány 12,49% fiúk esetében és 14,16% a lányok esetében. Eltérést tapasztaltunk, ami az arányokat illeti a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között, előbbiek esetében az arány 15,68% míg az utóbbiaknál 10,96%.

Az elmúlt két hónapban tanúja voltam ilyen jellegű viselkedésnek – kérdésre a soha, ritkán, néha, gyakran vagy állandóan válaszlehetőségekre adott válaszok alapján kiderült hogy a tanulók 25,45 %-a a soha nem szembesült ilyen jellegű viselkedéssel, vagyis 74,55 %-a tanúja/szemlélője volt a verbális zaklatásnak. Ez utóbbiak közül 7,50 % válaszolta, hogy rendszeresen (állandóan), azaz hetente legalább háromszor, további 15,48% pedig hogy gyakran, hetente legalább egyszer **tanúja volt**, már az iskolai zaklatás valamilyen **verbális formájának** (összesen – **22,98 %-a**).

Lebontva nemekre ez az arány (gyakran meg állandóan) eltérést mutat, 20,43% fiúk esetében és 25,15 % a lányok esetében.

Szintén eltérést tapasztaltunk, ami a szemlélők/tanúk arányát illeti a VII. osztályos és a X. osztályos tanulók között, előbbiek esetében az

arány 28,97% míg az utóbbiaknál 16,63%.

Sok olyan tényező játszik szerepet, amely zaklatáshoz vezethet. Ha vannak olyan tanulók, akik hajlamosak a zaklatásra, és az iskolai légkör ezt lehetővé teszi, akkor valószínűleg sor kerülhet a megfélemlítésre, zaklatásra. A zaklatás oka lehet egy nehéz otthoni helyzet, az alacsony önbecsülés vagy a gyenge szociális készségek.

Sok zaklató tanuló olyan családból származik, ahol a szülők ridegek, közömbösek, vagy bizonyos viselkedési mintákkal arra „tanítják” a gyermekeiket, hogy dühöngéssel, erőszakkal oldják meg a gondjaikat.

Sajnos egyre több tanuló válik a zaklatás áldozatává. Zaklatás nemcsak az iskolákban fordulhat elő, hanem az iskolákon kívül is, de ennek oka/okai a legtöbbször iskolai környezetben létrejött/kialakult kapcsolatokban keresendők. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy az iskolák közbelépjenek és beavatkozzanak a zaklatás okozta a hosszú távú károk megelőzése érdekében.

Tanárnak, diáknak és a szülőnek is megvan a maga szerepe/felelőse az iskolai zaklatás megelőzésében.

# BIBLIOTERÁPIA AZ OKTATÁSBAN

Készítette: Szabó Csilla, magyartanár

Kádár Márton Általános Iskola, Mezőpanit

## A biblioterápiáról röviden

A biblioterápia két görög szó, a 'byblion' – 'könyv', 'írás' és a 'therapeia' – 'szolgálat', 'tisztelet', 'ápolás', 'gondoskodás' összetételéből keletkezett, ezek szerint tehát könyvek révén nyújtható segítségadást jelent. A biblioterápia fogalmát különböző szerzők különféle tevékenységek leírására használják. A meghatározások nagyban függenek attól, hogy kit tekintenek célcsoportnak, mennyire megtervezett a biblioterápiás folyamat és milyen szöveggel dolgoznak. A legegyszerűbb meghatározások úgy fogalmazzák, hogy a biblioterápia nem más, mint **a könyvek gyógyító ereje**, könyvekkel segíteni. Más szerzők csak akkor használják a biblioterápia kifejezést, amikor az olvasást specifikusan megtervezett tevékenységek kísérik annak érdekében, hogy az olvasókat rásegítsék a könyvekben rejlő gyógyító tartalom felismerésére. Lack állította fel az egyik leghasználhatóbb tipológiát: különbséget tesz **fejlesztő biblioterápia** és **klinikai biblioterápia** között. Magyarázata szerint a fejlesztő biblioterápiában az általános személyiségfejlődésre fektetik a hangsúlyt, a klinikai biblioterápia pedig a beavatkozás egy módja, mellyel súlyos érzelmi vagy viselkedési problémákkal küszködőkön segítenek. Míg a fejlesztő biblioterápiát könyvtárosok, pedagógusok is alkalmazhatják, a klinikai biblioterápiát kizárólag segítő szakemberek végezhetik.

A használt szöveghez kötve beszélhetünk irodalomterápiáról, versterápiáról, meseterápiáról,

drámaterápiáról. Gyakorlatiasabb formái a fordítás- és írásterápia. A résztvevők száma szerint lehet egyéni vagy csoportos foglalkozás. A résztvevők irányultsága alapján: receptív (befogadó) vagy aktív (alkotásra ösztönző). A szöveg, ami elindítja a beszélgetést, lehet szépirodalmi, lektúr, dalszöveg, slam poetry, önségítő könyv, szakkönyv, publicisztikai vagy teljesen hétköznapi szövegek (levél, sms, napló, képeslap stb.). De lehet saját szöveg vagy saját fordítás is. Ezek a szövegek sokszor hétköznapi, emberi problémákra világítanak rá. A feldolgozott szöveg szereplőivel való azonosulás által lehetőség nyílik először a szereplők konfliktusainak feloldására, később a tanulságokat a saját élethelyzetre vetítve a saját problémák megoldására is. A már meglévő szövegekről a terápia résztvevőinek általában könnyebb beszélgetni, „biztonságos terep”, hiszen így saját véleményüket fejthetik ki.

## Biblioterápia az oktatásban

A fejlesztő biblioterápia alkalmazható az irodalomórák keretén belül is, az előírt tananyagot és szövegjavaslatokat követve. Az irodalmi művekkel ilyenkor befogadóközpontúan foglalkozunk, az olvasóra helyezve a hangsúlyt. A másik lehetőség, hogy az irodalomórától elszakadva, külön alkalmat keresünk a

biblioterápiás foglalkozásnak: választható tantárgyként, osztályfőnöki óra vagy iskolán kívüli tevékenység keretén belül tartunk alkalmakat, ahol a pedagógus a tantervtől függetlenül, szabadon választ szöveget a diákok számára. Így sokkal jobban lehet igazodni a csoport igényeihez. Olyan irodalmi és nem irodalmi szövegeket lehet választani, amelyben olyan problémák, témák jelennek meg, amelyek foglalkoztatják a diákokat.

A biblioterápiás foglalkozás a hagyományostól eltérő tanári attitűdöt igényel. Kerülni kell az értékelést, a válaszok helyeslését vagy elmarasztalását. Bízgatni, támogatni kell a véleménykifejtést, mindenkit meg kell hallgatni. A legmarkánsabb különbség a terapeuta és a tanár szerep között a háttérbe húzódás, valamint az indirekt irányítás módszerének alkalmazása. Szükséges a kérdéskultúra fejlesztése, a rejtett összefüggések megfigyelésének alkalmazása. Fontos a foglalkozás lezárása, mely keretet ad a foglalkozásoknak, ilyenkor pozitív irányba kell terelni a csoportot. Inkább a csoportfolyamat és véleménykülönbségek összefoglalását vagy a hasonlóságok kiemelését, az aktivitás dicséretét kell alkalmazni.

### A biblioterápia jótékony hatása az oktatásban

A biblioterápiás alkalom olyan közeg, ahol a gyerekek bátran megnyílhatnak, kifejezhetik véleményüket. Sokkal könnyebben kialakul a **bizalom** az alkalom vezetője és a gyerekek között, a csoporttagok között is. A jó hangulatú együttlét, a biztonságérzet, ami kialakul jó táptalajt nyújt a fejlődéshez, az érdeklődés felkeltéséhez. A résztvevők megismerik mások gondolkodásmódját, értékrendjét. Sokkal jobban megismerik önmagukat és társaikat is. Rádöbbenek, hogy mások is hasonló problémával küzdenek, mint ők. Az **önbecsülésük**, önelfogadásuk pozitív irányba változhat. Segíti az új típusú társas kapcsolatok kialakítását, a kapcsolatteremtést és növeli az **empátiát**, a **szociális érzékenységet**. A másik megértése, elfogadása, a másik nézőpontjainak megismerése pedig az **együttműködés** feltétele.

A biblioterápia a **problémamegoldó képesség** fejlesztését is lehetővé teszi. A résztvevők több szempontból megvizsgálják, hogy a megismert mű szereplői milyen más módon

cselekedhettek volna az adott szituációban, ennek következtében pedig hogyan változhatott volna meg a történet végkifejlete. Ezáltal anélkül próbálhatnak ki elméletben különböző probléma és konfliktuskezelő megoldásokat, hogy a való életben sérülést szenvednének.

Magyartanárként fontos megemlítenem az irodalomterápiás alkalmak előnyeit a **kommunikációra** nézve: a gyerekek megtanulják kifejezni érzéseiket, véleményüket, fejlődik a **vítakultúrájuk**. A szövegek olvasása fejleszti a **szövegértést**, a **szókincsüket**, a **képzelőerejüket**. A kreatív írásgyakorlatok pedig a **szövegalkotási készségeiket**. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy pozitív irányban változhat **az olvasás iránti attitűdjük**.

Végezetül álljon itt egy megtervezett irodalomterápiás foglalkozás, amelyet bátran használhatunk irodalom- vagy osztályfőnöki órákon a gimnáziumi osztályokban:

### Téma: Önismeret, félelmeink leküzdése

**Szöveg:** Lázár Ervin: A kalapba zárt lány

#### Az alkalom felépítése:

**I. Ráhangolódás - Ez a kalap, nem kalap, hanem:** a pedagógus az asztalra tesz egy kalapot, a diákoknak ki kell találni, hogy mi minden lehet ez a kalap. Mondhatnak bármit, használják a fantáziájukat.

**II. Megismerkedés a szöveggel:** A tanár felolvassa Lázár Ervin: A kalapba zárt lány meséjét.

**III. A szöveg feldolgozása, megbeszélés az alábbi kérdéscsoportok mentén:**

- Milyen érzéseket váltott ki belőled a mese? Melyek a legfontosabb sorok számodra a mesében? Mit gondolsz, miért? Mit üzen neked?
- Mi a te kalapod, amitől félsz? Tudsz-e változtatni ezeken a dolgokon? Mit kellene tenned? Tudsz-e velük együtt élni?
- Mit jelképezhetnek a kövek? Mi jelent számodra erőt?

#### IV. Kreatív feladatok:

**Papírrepülő:** írjátok fel a félelmeiteket egy lapra, majd hajtogassatok papírrepülőt és engedjétek

szélnek őket! Közben búcsúzzatok el ezektől a félelmektől!

**Féleleműző varázseszköz készítése, bemutatása:**

Hogy néz ki? Mekkora? Milyen alakja van? Mit kell vele tenni? Milyen hangot ad ki? Legközelebb, amikor félelemkeltő gondolatokkal küzd vagy

beragad egy negatív spirálba, képzelje oda ezt a varázseszközt és használja.

**V. Lezárás -Nyitott mondat:** Fejezzétek be az alábbi nyitott mondatot: A mai alkalommal azt tanultam meg magamról, hogy.....

**Szakirodalom:**

1. Béres Judit: "Azért olvasok, hogy éljek" – Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig, Kronosz Kiadó, Pécs, 2017.
2. D. Molnár Éva – Bombi Edina – Fülöp Mária et al: Osztályfőnöki óra: Másképp!, Mozaik Kiadó, Szeged, 2019.
3. Gulyás Enikő: A fejlesztő (e-) biblioterápia alkalmazásának lehetősége hátrányos helyzetű diákok körében. PhD-értekezés, Eger, 2019, 45-48.
4. Jakobovits Kitti: Irodalomterápia, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2021.
5. Kádár Annamária – Kerekes Valéria: Mesepszichológia a gyakorlatban, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2017.
6. Senkei-Kis, Zoltán: Irodalomterápia a pedagógusképzésben. GRADUS, 2015, 3 (1). pp. 161-164.





## HOGYAN EMLÉKEZÜNK?

“Az idő korántsem olyan, amilyenek látszik. Nemcsak egy irányban halad, hanem egyszerre létezik benne a jövő a múlttal.”

(Albert Einstein)

**dr. Pápai Annamária , pszichológus - Maros megyei Neveléslélektani Központ**

Egy igen furcsa, de nagyon is időszerű kérdéssel indítanám ezt a kis elmélkedést: Vajon mennyire tudjuk elképzelni a jövőnket, ha nem emlékszünk az eddigi életünk megtörtént eseményeire? Első hallásra úgy tűnhet, hogy az emlékezés a múltról szól. Azonban a legújabb kutatások szerint ugyanazok az áramköreink aktivizálódnak az emlékezéskor (amikor megtörtént eseményeket idézünk fel) mint a képzeletkor (mint amikor jövőben játszódó jeleneteket képzelünk el). Tehát úgy is fogalmazhatnánk, hogy az emlékezésnek elsősorban jövőszervező hatása van. Megélt emlékeink, életeseményeink alapján vetítjük elő jövőnket, döntéseinket. Lelki egyensúlyunk szempontjából fontos megfogalmaznunk magunkban: honnan jövünk, honnan született az

ötlet, hol és kik vagyunk, és merre tartunk egy folyamat során.

Érdekes tény az is hogy a legbiztosabb emlékeinkről is könnyen kiderülhet, hogy valójában hamisak. Az emlékezés egy rendkívül aktív kognitív folyamat, olyan, mint egy puzzle. A hiányos részleteket előzetes tudásunk alapján néha olyan ügyesen kipótolja az elménk, hogy észre sem vesszük a különbséget a valóság és az imagináció között. “Az emlékezet pragmatikus, megbízhatatlan és becsapós, de semmiképp sem ellenséges vagy gonosz módon; éppen ellenkezőleg, mindent megtesz azért, hogy a gazdája elégedett legyen vele.” [Karl Ove Knausgård](#)

Az emlékezetnek ugyanakkor van egy társadalmi szervező és összefogó ereje is, társadalmi ujjászervező erővel bír.

Emlékezetünknek kulturális identitásfejlesztő hatása is van mely erősíti a hovatartozási identitást. Assmann szerint a kollektív emlékezet mindig konkrét eseményeket tartalmaz, így konkrét

személyekhez, helyszínekhez kötődik. A kollektív emlékezet mindig újraépíti a meglévő emlékeket és eseményeket, az események felidézését mindig az aktuális igények határozzák meg, vagyis a múlt folyamatosan újra íródik, ugyanakkor ez által befolyásolja a társadalmi egységek jövőbeni cselekedeteit. pl. Jézus életét csak halála után kb. 100 évvel kezdték rögzíteni.

Terápiás foglalkozások során is az emlékezésnek kulcsszerepe van, a múlt eseményeinek a megfogalmazása tudatosítása, az érzések felszínre hozása és megfogalmazása igen jelentős szereppel bír a lelki egyensúly megteremtésében, a jövőképek előre vetítésében. Az egyéni terápiás munka során nem is annyira a

valós történések kerülnek előtérbe, mint inkább az, ahogy az egyén megélte az adott eseményeket, ahogy érzelmileg reflektál rájuk.

Az emlékezéseink során egyfajta újjászületésről beszélhetünk. Visszatérünk a gyökerekhez, hogy mi is újabb és újabb gyökereket növeszthessünk. Többször visszatérünk a Betlehemi jászolhoz, hogy újjászülethessünk minden karácsonykor. Az ünneplés az emlékezés igen hatékony formája, arra készlet, hogy megálljunk és megvizsgáljuk az eddig történeteket és legfontosabb a történetekhez kapcsolódó érzéseinket. Az ünneplés egy mérőföldkő: tovább szeretnék e menni ugyanúgy vagy másként, lehetőséget ad a változásra. Az emlékezés során az ünnepek fényében talán a legfontosabb az, hogy segít a hála folyamatában, segít meglátni a jót a megélt eseményekben és időt ad nekünk a Hálaadás folyamatában.

[http://real.mtak.hu/73371/1/emlekezes\\_identitas\\_73\\_00\\_150518.pdf](http://real.mtak.hu/73371/1/emlekezes_identitas_73_00_150518.pdf)