

11. Mellékletek

1)

Kedves Szülők!

A nevem Burján Zsófia, a Kaposvári Egyetem gyógypedagógiai szakjának hallgatója vagyok, és a segítségüket szeretném kérni abban, hogy kutatásom elvégezhessem a Tudományos Diákköri versenyre. A kutatási témám a meditációs gyakorlatok hatása a viselkedésre.

Mi a meditáció? = nem más, mint a figyelem tudatos irányítása.

A köztudatban ezt úgy képzeljük el, hogy csöndben ülünk órákig és a semmire gondolunk. A meditációnak azonban számos formája van, vannak például mozgásos meditációk, mint például a jóga, thai-chi és a chi-kung. Azonban vannak sokkal egyszerűbb formái is, ilyen a nevetés-meditáció, ami semmi más, mint azt hogy 15-20 percig csak kacag az ember, itt a figyelmét csak és kizárólag a nevetésre irányítja, továbbá hasonlóak még a légzés-meditációs, illat-meditációs és zene-meditációs gyakorlatok is.

Abban kérném segítségük, hogy egy héten keresztül szeretnék minden reggel és délután tartani kb. egy fél órás meditációs gyakorlatot a gyerekeknek, ahol kifejezetten nekik készült meditációs gyakorlatokat végeznénk. Ezek mind játékos, izgalmas stresszoldó gyakorlatok, melyek fejlesztik az kreativitást, s később egyedül is használhatják őket a feszültség levezetéséhez.

A kutatás alapja a mérhetőség, tehát bizonyítanom kell a viselkedés változását. Ehhez egy rövid kérdőív (kb. 10 perc) kitöltését szeretném kérni önöktől és gyermekeiktől is.

Előre is nagyon köszönöm a segítségüket!

Tisztelettel:
Burján Zsófia

Hozzájárulok a kutatáshoz: **igen**

nem

.....
Aláírás

2)

Tisztelt Szülők!

A jövő héten szeretném elkezdeni a korábban leírt meditációs gyakorlatokat. Arra szeretném kérni önöket, hogy szíveskedjenek gyermeküket a jövő hét folyamán reggel 7:20-ra hozni az iskolába, hogy még a tanítás előtt befejezzük a meditációt.

Köszönettel:
Burján Zsófia

3)

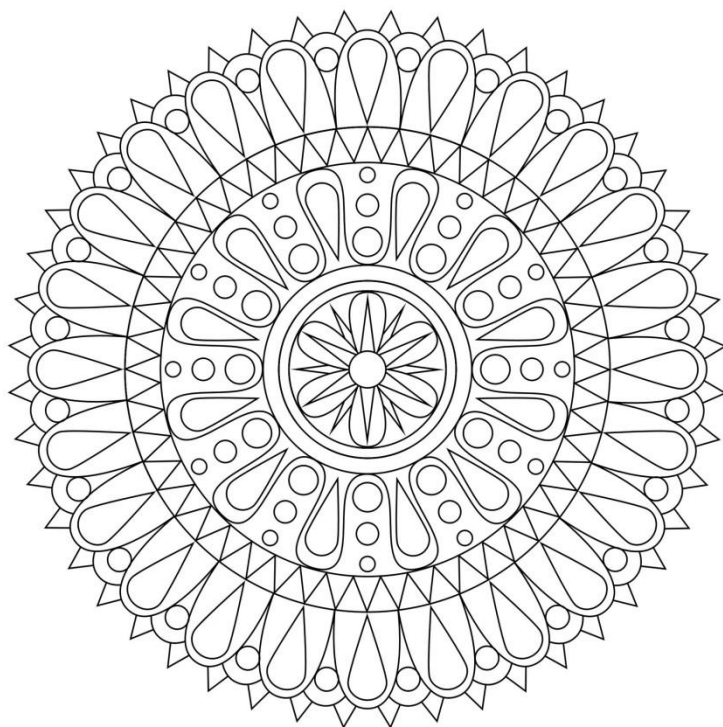


4)

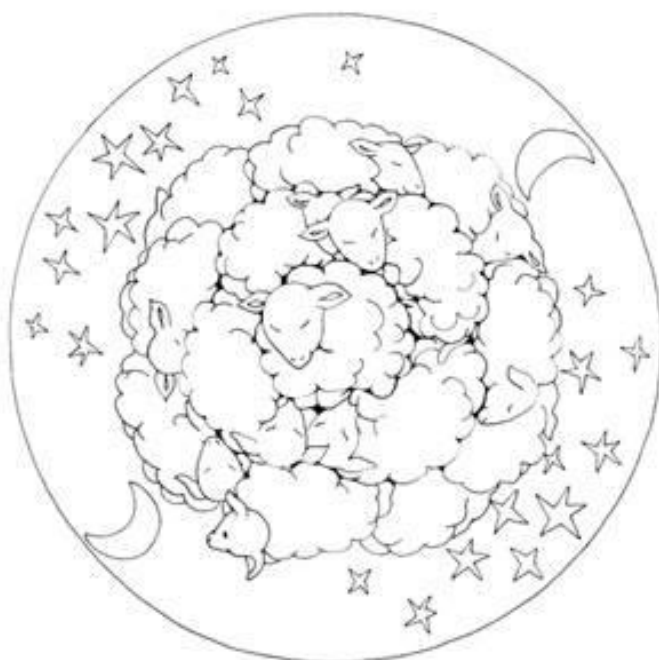




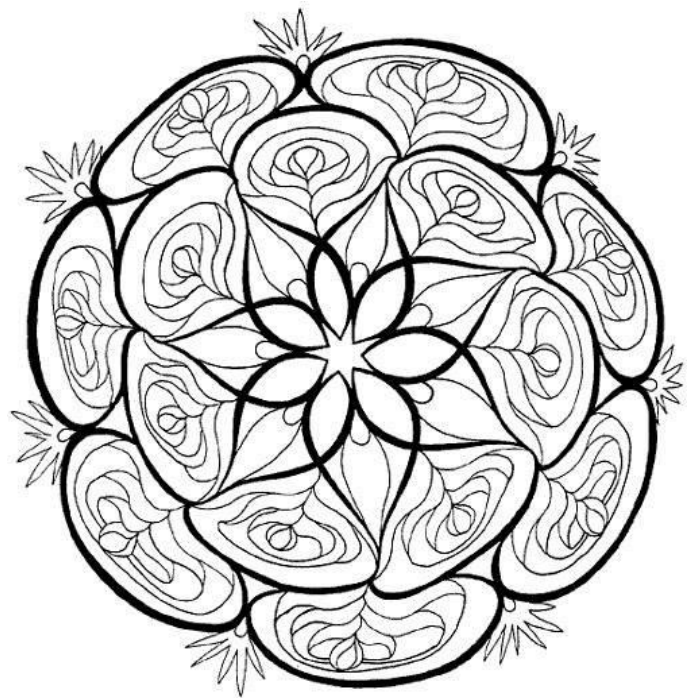
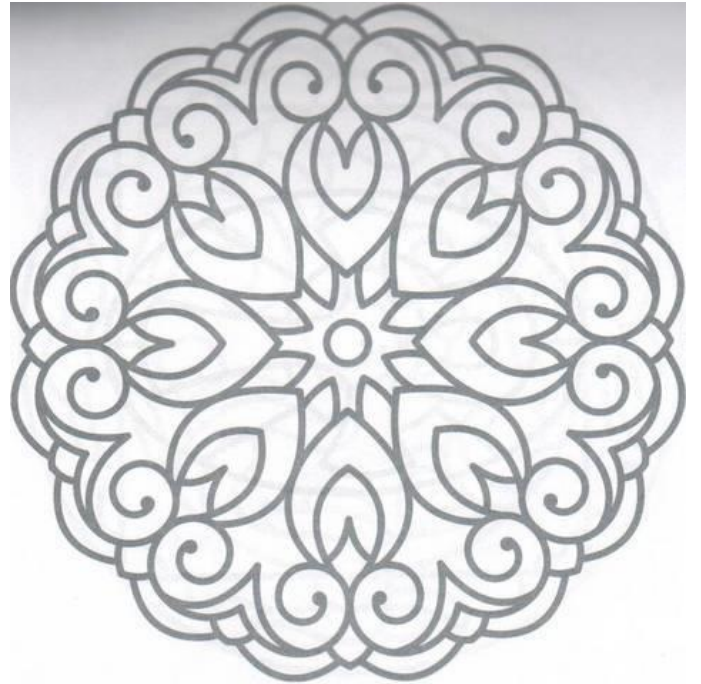
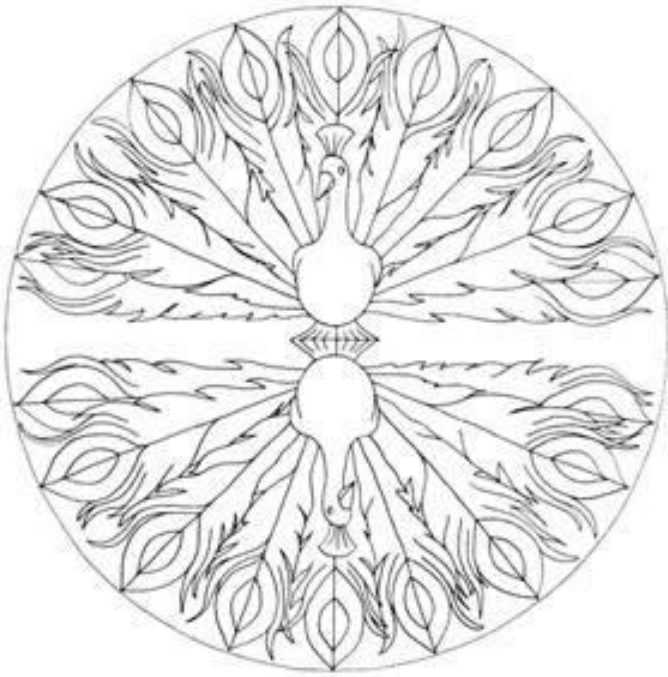
5)



Marinella - Színezz velem!



#1584
H2sSoft.hu



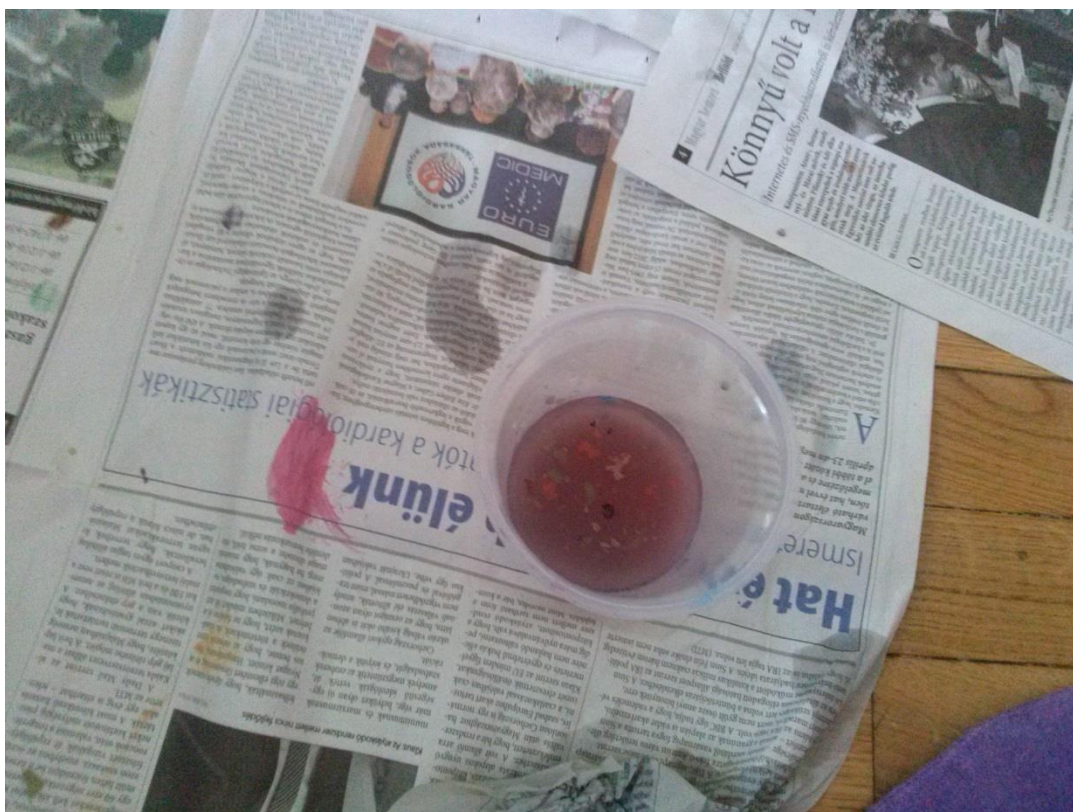
- 6) <http://www.keptelenseg.hu/art/rajz-a-vizen-34092> - vízmandala
7) <https://www.youtube.com/watch?v=R7WblnmBntw> – Masaru Emoto

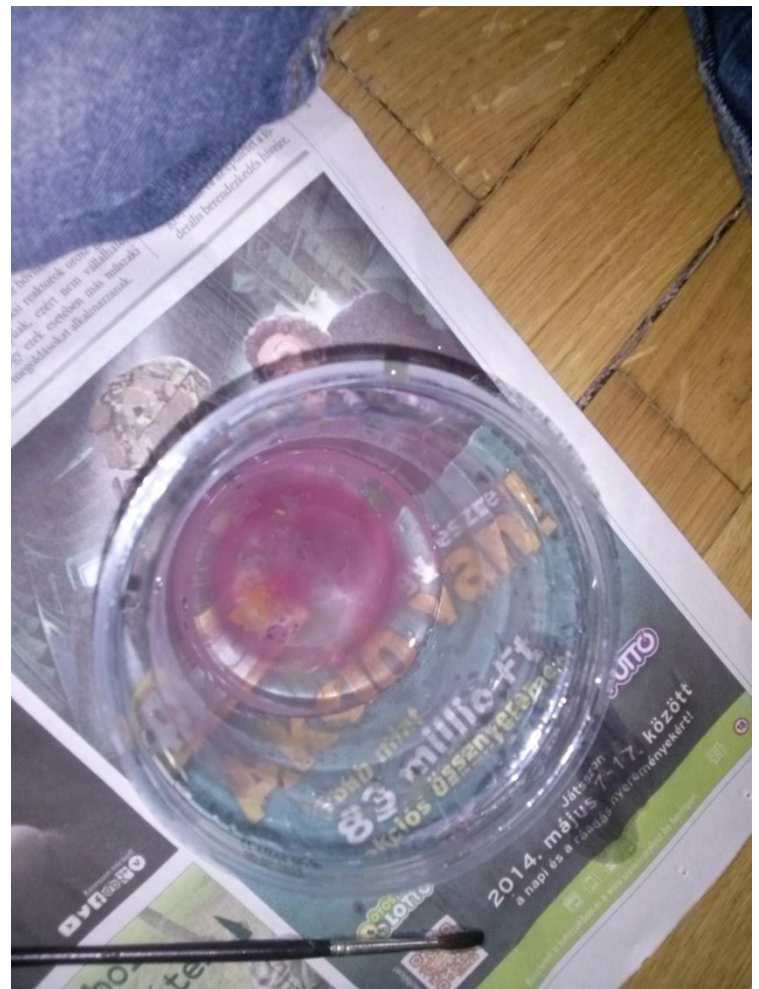
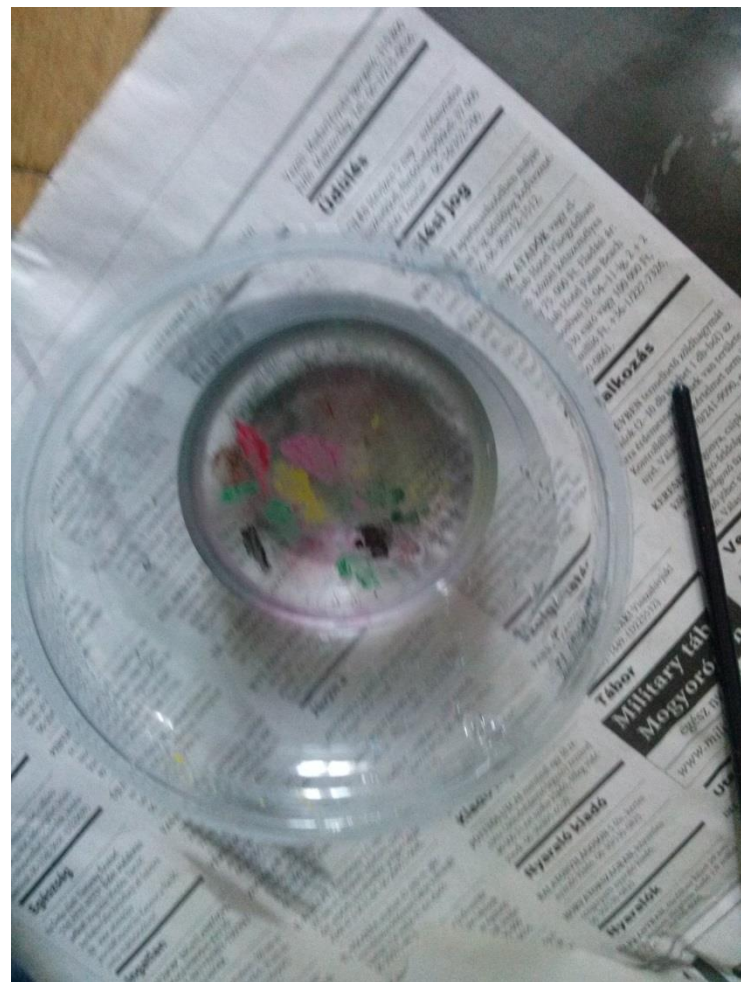
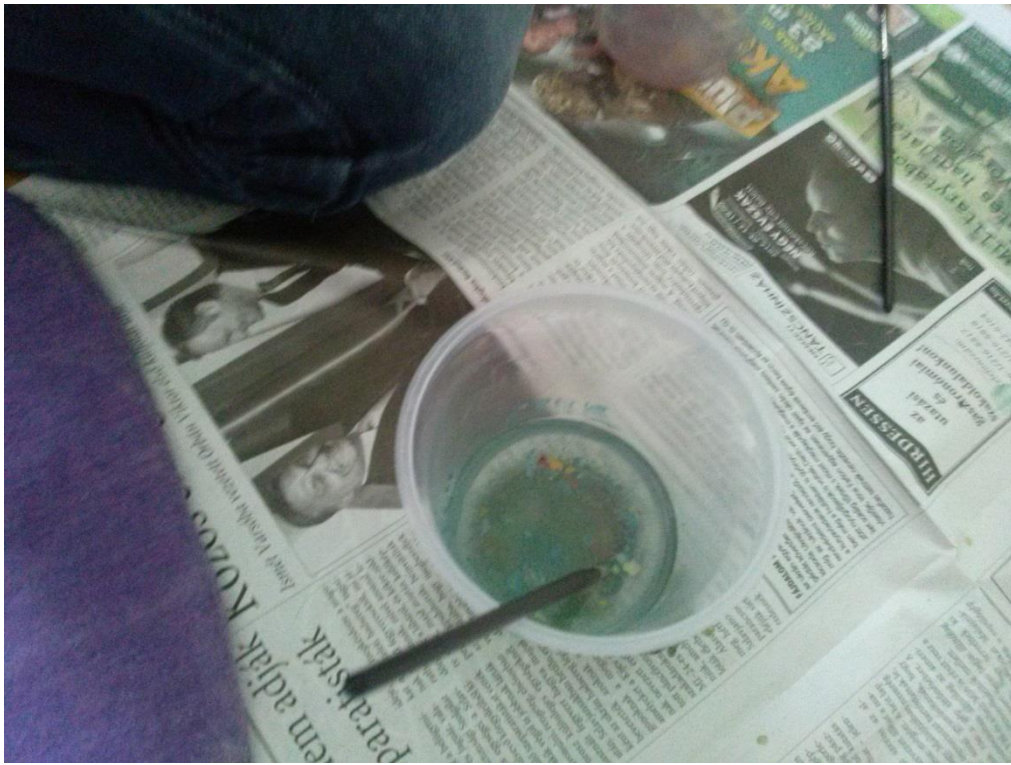
8)



<http://joportal.hu/images/news/bab.jpg>

9)





Az erdei ösvény

Szorongás és feszültségcsökkentő relaxációs gyakorlat

A gyakorlat megkezdése előtt biztosítsuk a helyiséget a külső zajok ellen (csukjuk be az ajtókat, ablakokat), oltsuk le a világítást - amennyiben lehetséges - sötétítsük be a helyiséget. Ajánlott, hogy a gyerekek fekvé végezzék a gyakorlatot.

A vizualizáció során kiemelt fontossággal bír az utasítások magadásának módja. **Ezeket nyugodt, kifejező hangsúllyal, lehetőleg meleg és lág hangon kell megadni.**

Megjegyzés:

Az egyes szövegrészeket egyenletes be- és kilégzéssel választjuk el egymástól, az alábbiak szerint:

- * - egy egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- ** - két egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- *** - három egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg

A relaxációból történő kilépés ideje:

Minden gyakorlás végén megfelelő időt kell biztosítani a szuggesztív állapotból történő kilépésre. Ez az idő egyes személyeknél eltérő lehet. Ekkor kell elhagyni azokat a szuggesztiókat, amelyekre nincs szükség a valóságos világban. A gyerekeket konkrét szuggesztiók segítségével vezetjük vissza a tényleges valóságba:

- már hallod a külső zajokat és hangokat
- már tudod hol vagy és ki van melletted
- légzésed egyre energikusabbá válik, érzed, ahogy az energia előnti a testedet
- ha kinyitod a szemeidet, lazának, kipihentnek érzed majd magadat, és megbirkózol a mai feladataiddal

A hangsúllynak és a hangritmusnak dinamikusnak, egyenletesnek kell lennie.

A gyakorlat megkezdése előtt a következőket mondjuk a gyermeknek/gyermeknek:

*„Most megtanuljuk legyőzni az életben felmerülő akadályokat és megbirkózni a nehéz feladatokkal. Figyeld/figyeljétek meg, hogyan teszik ezt a mesékben az emberek, állatok és növények. A történet mesélése alatt képzel/dképzeljétek el azt, amiről beszélek. **Igyekezz/igyekezzetek mindent magad/magatok elé képzelni, a színeket, alakokat, árnyalatokat és illatokat. Helyezkedj/helyezkedjétek el kényelmesen, hunyd/hunyjátok be a szemed/szemeteket.**”*

Ezután kezdjük a tényleges gyakorlatot:

Az erdei ösvény

Helyezkedj el kényelmesen * Hunyd be a szemeidet * Egy gyönyörű zöld erdőt látsz magad előtt * egy hatalmas erdőt * égisz érő, terebélyes fákkal * A fák között besüt a napfény * * Most egy erdei ösvényt látsz * figyeld meg alaposan * Egy széles, kanyargó ösvényt * Elindulsz rajta * * Közben a környéket figyeled * Az ösvény mentén színes virágok illatoznak * Feléd hajlanak * lépj oda, és szagold meg azt a virágot, amelyik a legjobban tetszik * * figyeld meg alaposan * * a színét * * Továbbindulsz * egyenletes léptekkel mész az ösvényen * Figyeld a tájat * * Ha felnézel, láthatod a fák között beszűrődő napfényt * * és a kék eget * A fák koronája halkán susog * Halod a madarak csivitelését * Örülnek, hogy erre jársz * Te is örülsz * mosolyogjál rájuk * Ha kedved úgy tartja, szökdécselhatsz is * * Az ösvény enyhén kanyarodik * menj rajta tovább * * Egy patak keresztezi utadat * hallod a patak csobogását * Figyeld meg a kristálytiszt vizét * * Átugrasz rajta * és továbbmész * Kellelmesen érzed magadat * boldog vagy * Az erdő sűrűjéből kíváncsi állatok figyelnek * mosolyogjál rájuk * az állatok barátságosan néznek * tudják, hogy nem kell félniük tőled * Most nézz magad elé * képzelj el, hogy látod az ösvény végét * az erdő végét * Ott fénylik előtted az út vége * Könnyű vagy, akár egy pihe * könnyedén szökdécselsz az ösvényen * tetszik neked ez a lebegő séta * most átugrasz egy békát * átszökkensz a földön lévő köveken * tetszik neked ez a vidám erdő * olyan, mint te vagy * teli boldogsággal * *

Idézd fel, hogy milyen jó volt az erdőben * milyen könnyűnek érezted magadat * milyen könnyedén vetted az akadályokat * *

Lassan véget ér a séta * Állj meg egy pillanatra * Fordulj meg, és nézd meg még egyszer az erdőt * * Jegyezd meg, amit most érzel * * Jegyezd meg az erdei séta alatti érzéseket * * *

Lassan más hangokat kezdesz hallani * * Nemsokára visszatérsz az osztályba * * *

Már tudod ki ül melletted * *

Nyugodtan és egyenletesen lélegzel * Lassan kinyithatod a szemeidet * * Az osztályban vagy * boldogan és vidáman, akár csak az erdőben *

A tündér

Szorongás és feszültségcsökkentő relaxációs gyakorlat

A gyakorlat megkezdése előtt biztosítsuk a helyiséget a külső zajok ellen (csukjuk be az ajtókat, ablakokat), oltsuk le a világítást - amennyiben lehetséges - sötétítsük be a helyiséget. Ajánlott, hogy a gyerekek fekvé végezzék a gyakorlatot.

A vizualizáció során kiemelt fontossággal bír az utasítások magadásának módja. Ezeket nyugodt, kifejező hangsúllyal, lehetőleg meleg és lág hangon kell megadni.

Megjegyzés:

Az egyes szövegrészeket egyenletes be- és kilégzéssel választjuk el egymástól, az alábbiak szerint:

- * - egy egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- ** - két egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- *** - három egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg

A relaxációból történő kilépés ideje:

Minden gyakorlás végén megfelelő időt kell biztosítani a szuggesztív állapotból történő kilépésre. Ez az idő egyes személyeknél eltérő lehet. Ekkor kell elhagyni azokat a szuggesztiókat, amelyekre nincs szükség a valóságos világban. A gyerekeket konkrét szuggesztiók segítségével vezetjük vissza a tényleges valóságba:

- már hallod a külső zajokat és hangokat
- már tudod hol vagy és ki van melletted
- légzésed egyre energikusabbá válik, érzed, ahogy az energia előnti a testedet
- ha kinyitod a szemeidet, lazának, kipihentnek érzed majd magadat, és megbirkózol a mai feladataiddal

A hangsúllynak és a hangritmusnak dinamikusnak, egyenletesnek kell lennie.

A gyakorlat megkezdése előtt a következőket mondjuk a gyermeknek/gyermeknek:

„Most megtanuljuk legyőzni az életben felmerülő akadályokat és megbirkózni a nehéz feladatokkal. Figyeld/figyeljétek meg, hogyan teszik ezt a mesékben az emberek, állatok és növények. A történet mesélése alatt képzelj/képzeljétek el azt, amiről beszéltek. Igyekezz/igyekedzetek mindent magad/magatok elé képzelni, a színeket, alakokat, árnyalatokat és illatokat. Helyezkedj/helyezkedjétek el kényelmesen, hunyd/hunyjátok be a szemed/szemeteket.”

Ezután kezdjük a tényleges gyakorlatot:

A tündér

Helyezkedj el kényelmesen * hunyd be szemeidet * légzésed nyugodt * belégzés * kilégzés * belégzés * kilégzés * beszívjuk a levegőt * kifújjuk * beszívjuk a levegőt * és kifújjuk.

Egy történetet mesélek neked * Képzeld el, hogy egy kis erdei tündér vagy, képzeld el, hogyan nézel ki, milyen a hajad, a ruhád * * Körülöttesd madárénekek szót * hallod a fák susogását * a szél fütyülését * látod a gyönyörű hatalmas zöld fákat * * * Az erdőben vagy * Elindulsz az ösvényen * lassan, egyenletes léptekkel mész * és nézelődsz * Most nézz előre * A magas fák lombja mögül elbukkan a kék ég, egy nagy hegy emelkedik előtted * Az erdőtől csak a csúcsát látod * továbbindulsz * Lassan az erdő végére érsz * egy gyönyörű zöld rét tárul a szemed elé * * temérdek színes virág nő rajta * A fűben lépkedsz * érzed, ahogy simogatja a lábadat * Nézz magad elé * A hegy már előtted van, kezdj el felmenni rá * minden lépéseddel egyre magasabbra jutsz * * Egyre feljebb és feljebb * az ösvény, amelyen haladsz, egyre keskenyebbé válik * Felértél a hegy csúcsára. Körülnézel * Látod a gyönyörű naplementét * a nap vörös színe szinte elvakít * * Lassan hozzászoksz az erős fényhez. A szemeid előtt egy pompás tó látványa bontakozik ki * * Látod a kristálytishta vizét, amelyben visszatükröződik a napfény * A tó körül növények nőnek. Figyeld meg, milyen zöldek és nagyok * Odalépsz a vízhez, és belemártod a lábadat * Érzed milyen meleg, kellemes a vize * Lassan térdig belemerülsz, most már a combodon érzed a víz simogatását * A kellemes, meleg víz a hasadat cirógatja * Nyakig belemerülsz, megmártod az arcodat, erősnek érzed magadat * A víz energiát ad neked * Kellemesen érzed magad, az összes gondodat elfelejtetted * Csak a kellemes dolgokra emlékszel * * A tó alján lépkedsz, de akár úszhatsz is * Hallod, ahogy mozdulataid nyomán megcsobban a víz * egyre kipihentebbé válsz * egyre inkább ellazulsz * meleg és nyugalom áraszt el * A nap már lenyugodott a hegyek mögé. Lassan kijössz a tóból, a vízcseppek lecsordulnak a testeden * Az összes gondodat és bajodat a tóban hagyta. A fürdőzés után erősnek és kipihentnek érzed magadat. A tanulás nem fog gondot okozni * szüleiddel és barátaiddal is kedvesebb leszel, hiszen a tó vizétől

boldog és vidám lettél, és az is maradsz * * Az összes akadályt és problémát játszva legyőzöd * * *

Figyeld meg még egyszer a gyönyörű tiszta tavat * Nyugodt és kipihent vagy *

Most erőből duzzadva és kipihenten visszatérsz az osztályba * Légzésed továbbra is nyugodt, kiegyensúlyozott * Kipihented magad és készen állsz a tanulásra. Már hallod a kinti zajokat. Lassan kinyitod a szemed, kipihentnek, frissnek érzed magad * Erődből telik az összes probléma leküzdésére * Elégedett vagy * Az osztályban mindenki boldog és te is közéjük tartozol * Nyisd ki a szemeidet

Az almafa

Szorongás és feszültségcsökkentő relaxációs gyakorlat

A gyakorlat megkezdése előtt biztosítsuk a helyiséget a külső zajok ellen (csukjuk be az ajtókat, ablakokat), oltuk le a világítást - amennyiben lehetséges - sötétítsük be a helyiséget. Ajánlott, hogy a gyerekek fekvé végezzék a gyakorlatot.

A vizualizáció során kiemelt fontossággal bír az utasítások megadásának módja. **Ezeket nyugodt, kifejező hangsúllyal, lehetőleg meleg és lág hangon kell megadni.**

Megjegyzés:

Az egyes szövegrészeket egyenletes be- és kilégzéssel választjuk el egymástól, az alábbiak szerint:

- * - egy egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- ** - két egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- *** - három egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg

A relaxációból történő kilépés ideje:

Minden gyakorlás végén megfelelő időt kell biztosítani a szuggesztív állapotból történő kilépésre. Ez az idő egyes személyeknél eltérő lehet. Ekkor kell elhagyni azokat a szuggesztiókat, amelyekre nincs szükség a valóságos világban. A gyerekeket konkrét szuggesztiók segítségével vezetjük vissza a tényleges valóságba:

- már hallod a külső zajokat és hangokat
- már tudod hol vagy és ki van melletted
- légzésed egyre energikusabbá válik, érzed, ahogy az energia előnti a testedet
- ha kinyitod a szemeidet, lazának, kipihentnek érzed majd magadat, és megbirkózol a mai feladataiddal

A hangsúllynak és a hangritmusnak dinamikusnak, egyenletesnek kell lennie.

A gyakorlat megkezdése előtt a következőket mondjuk a gyermeknek/gyermeknek:

*„Most megtanuljuk legyőzni az életben felmerülő akadályokat és megbirkózni a nehéz feladatokkal. Figyeld/figyeljétek meg, hogyan teszik ezt a mesékben az emberek, állatok és növények. A történet mesélése alatt képzel/képzeljétek el azt, amiről beszélek. **Igyekezz/igyekezzetek mindent magad/magatok elé képzelni, a színeket, alakokat, árnyalatokat és illatokat. Helyezkedj/helyezkedjétek el kényelmesen, hunyd/hunyjátok be a szemed/szemeteket.**”*

Ezután kezdjük a tényleges gyakorlatot:

Az almafa

Helyezkedj el kényelmesen * Hunyd be a szemeidet * Képzeld el, hogy egy jó tündér fiatal almafává változtatott * * *

Egy kis sudár almafácska vagy * Nézz fel az égre * Látod a napfényt * * A napfény erőt és bátorságot ad neked * Esik az eső, lemossa leveleidet, beszivárogozik a földbe, és felfrissíti gyökereidet * A szél pedig elringat * Nyugodt és kiegyensúlyozott vagy * Kedvező körülmények biztosítják nyugodt növekedésedet * gyorsan növekszel * egyre magasabbra és magasabbra nősz * A nap felé cseperedsz * ágaid a napra irányulnak * * Már nagy almafa vagy * Ágaid vastagok és erősek * A napfény melege minden ágadat áthatja * * Virágzol* Tele vagy gyönyörű rózsaszínű virággal * * most lehullanak szirmaid * * a virágok helyén gyümölcsök jelennek meg * csodaszép piros almák * *

A szél cirógatja ágaidat * Nagyon szép almafa lettél, mindenki a csodálatodra jár * gyönyörködnek benned * * Csodálják vastag törzsedet, szerteágazó koronádat és a mesés gyümölcsöket * *

Az almafa feladata gyümölcsöt teremni *

A te feladatod tanulni és sikereket elérni * Az almafa almát terem, te pedig csupa jó dolgot csinálsz * okos vagy * Nagyon sok mindent elérhetsz * Szeretsz írni, olvasni, gondolkodni, játszani és megismerni a világot * Ez nagyon jó * ha mindezt szereted * és örömet okoz neked * Az öröm egész lelkedet átjárja * * *

Lassan nyújtózkodj ki * * Vegyél mély lélegzetet * Vidámságtól telve nyisd ki a szemeidet.

A nagy építkezés

Szorongás és feszültségcsökkentő relaxációs gyakorlat

A gyakorlat megkezdése előtt biztosítsuk a helyiséget a külső zajok ellen (csukjuk be az ajtókat, ablakokat), oltsuk le a világítást - amennyiben lehetséges - sötétítsük be a helyiséget. Ajánlott, hogy a gyerekek fekvé végezzék a gyakorlatot.

A vizualizáció során kiemelt fontossággal bír az utasítások magadásának módja. Ezeket nyugodt, kifejező hangsúllyal, lehetőleg meleg és lág hangon kell megadni.

Megjegyzés:

Az egyes szövegrészeket egyenletes be- és kilégzéssel választjuk el egymástól, az alábbiak szerint:

- * - egy egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- ** - két egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg
- *** - három egyenletes be- és kilégzés időtartamának felel meg

A relaxációból történő kilépés ideje:

Minden gyakorlás végén megfelelő időt kell biztosítani a szuggesztív állapotból történő kilépésre. Ez az idő egyes személyeknél eltérő lehet. Ekkor kell elhagyni azokat a szuggesztiókat, amelyekre nincs szükség a valóságos világban. A gyerekeket konkrét szuggesztiók segítségével vezetjük vissza a tényleges valóságba:

- már hallod a külső zajokat és hangokat
- már tudod hol vagy és ki van melletted
- légzésed egyre energikusabbá válik, érzed, ahogy az energia előnti a testedet
- ha kinyitod a szemeidet, lazának, kipihentnek érzed majd magadat, és megbirkózol a mai feladataiddal

A hangsúllynak és a hangritmusnak dinamikusnak, egyenletesnek kell lennie.

A gyakorlat megkezdése előtt a következőket mondjuk a gyermeknek/gyermeknek:

„Most megtanuljuk legyőzni az életben felmerülő akadályokat és megbirkózni a nehéz feladatokkal. Figyeld/figyeljétek meg, hogyan teszik ezt a mesékben az emberek, állatok és növények. A történet mesélése alatt képzelj/képzeljétek el azt, amiről beszéltek. Igyekezz/igyekedzetek mindent magad/magatok elé képzelni, a színeket, alakokat, árnyalatokat és illatokat. Helyezkedj/helyezkedjétek el kényelmesen, hunyd/hunyjátok be a szemed/szemeteket.”

Ezután kezdjük a tényleges gyakorlatot:

A nagy építkezés

Helyezkedj el kényelmesen * Hunyd be a szemeidet * Érezd, milyen boldog és vidám vagy * Most egy erdőt látsz * * az erdőben van egy nagy napsütötte tisztás * * A tisztás közepén egy kis bokor nőtt * * A bokor alatt egy kis manó házat akar építeni * Képzeld el, hogyan fog kinézni a manó háza * * *

A manó elkezd az építést, először egy köteg vastag botot gyűjt össze * Egyik botot a másik után * A botok hajladoznak, de a manó nem törődik a nehézségekkel, hanem tovább építkezik * * Elkészült a kis manó házának váza * Most egy hatalmas kalapácsot ragad, és nagy cölöpöket ver a földbe a ház tervezett sarkainál * Erre akarja felszögelni falnak a deszkákat * Erőlködve veri be az egyik cölöpöt * Segíts neki tartani * * A törpének ez nagyon nehéz feladat, nézd, hogy örül neked * * Most a második cölöp következik * Segítesz a manónak, nélküled nem tudná megcsinálni * A harmadik cölöpöt veritek be * * És most a negyediket * * A ház erős alapja készen van * Nagy szél kerekedett * * A magas fű hullámszik körülöttetek * De a bokor megvéd benneteket a szélről * Tovább dolgoztok * A manó átadja neked a kalapácsot és a szögeket * Ő egy másik kalapáccsal dolgozik. Elkezditek építeni a falakat * Egyik deszkát a másik után szögelitek * pontosan * alaposan * Úgy, hogy a ház fala ellenálljon az erős szélnek is * * * Munka közben vidámak vagytok * Mosolyogtok egymásra * * A törpe nagyon boldog, hogy segítesz neki * *

Az összes fal készen áll * most fűvet indultok gyűjteni, a tető lefedésére * Erős szél fúj, nehéz ilyen időben fűvet szedni * Örültök, hogy gyorsan sikerült végezni, és lefeditek a tetőt az eső előtt * A tető is jól sikerült * Ekkor elkezdi esni az eső * ez nem is eső, hanem valóságos felhőszakadás * nagy, hideg cseppekben zuhog a nyakatokba * * Gyorsan bebújtok a manóval a házba * Megvizsgáljátok, hogy nem folyik-e be a víz * * Nem * minden a legnagyobb rendben van * A házat ügyesen építettétek, sem az eső, sem a szél nem árthat neki * Boldog vagy, hogy ilyen ügyesen segíthettél * * A manó neked köszönheti a házat * * a te segítségednek * * Rendes vagy, hogy segítettél neki * Képzeld el, milyen szépen fog kinézni a ház, ha majd bútor kerül bele * ha helyére kerül a szőnyeg, a függönyök * * * Örömmel tölt el, hogy segíthettél * mások is segíteni fognak neked * * és örülnek majd, hogy segíthetnek * mindenki elégedett * * te is örülsz * * örömmel tölt el, amit csinálsz * *

Jegyezd meg ezt az érzést, és amikor kinyitod szemeidet, emlékezni fogsz rá * erre a kellemes, örömteli érzésre * * most lassan visszatérsz * az osztályba, ahonnan elindultál * * Már hallod a kinti zajokat * lassan nyisd ki a szemeidet.

A következő relaxációs gyakorlatot csak hangfájlban hallgattam meg, és kézzel írtam meg, és szövegkiemelővel jelöltem meg hol, mennyi szünetet kell tartanom, s ez nem látható a szkennelt változaton..

Varázsküsse

- Helyezkedj el ^{nyugodtan} kényelmesen, csúsd be a szemed
Próbáld el a ^{csupán} ~~tested~~ ^{amit hallasz}
Szép lassan ^{egyszerűen} lélegzel, megnyugodsz a tested
- Érzed, ahogy felürül a lábadban,
ahogy szép lassan felülről lefelé meptől az
egész tested, végigvezet rajtad és betölt téged
- Ez a szép felürülés mindenholva eljutott
kenned és megnyugodtál
- Képzeld el egy gyönyörű tájon vagy víz körül
hozza érzetel
- Sétálj egy darabig és víz körül milyen szép helyen
vagy
- Szemlélődés közben egyenesen meglátod egy
magas hegyet a hegy tetején egy hatalmas
vár látható / Jól víz meg milyen látod a várat
~~látod~~ Arra gondolsz milyen jó lenne megérni,
bebarangolni, de látod, h nagyon messze van
és a hegy is túl magas
- Amikor jobban körülnézel, akkor meglátod az út
mellett egy kunyhót. Kicsit öregnek látszik, de víz
meg nyugodtan, megy be börtön. A kunyhó kissé
poros, mintha rég nem járt volna ott senki, mégis
deyan varázslatos. A kunyhóban látható egy öreg
ládat. Nyisd ki! Találsz benne egy tőrakancsot
és egy kulcsot. Vedd magadhoz a kulcsot, ami egy
szép szallagon van, így a nyakadba tudod akasztani.
Vedd kezébe a bakancsot, melynek varázssereje van.
Szép lassan húzd fel a lábadra. Érzed ahogy a
lábadra simul, mintha rád szabták volna. Az az

Spár. Varrászereje van. Először képed egészen a várba
köszönt meg a kunyhókban az ajándékosokat és győzi
ki a kunyhókat. Indulj el a nagy felé. Érszed, h
a bakkasokban sokkal nagyobbakat tudsz lépni és
gyorsabban tudsz haladni. Hegyeket, völgyeket nagy
magad mögött, mire megérkezel a vár tövébe. Egy
batalmas kapu előtt találod magad. A kapun 1
felirat olvasható: Varrásvilág. Nézd meg jól a kaput
milyenne látsz. Most előveheted a kulcsot, melyet a
kunyhóban kaptál. Éppen beillik a zárba. Ne ijedj me
ha nehezen nyílik csak gondoldj a kulcs varrászere
jére. Sikerült! Jaj. Már ki is nyílt a kapu. Meg
láthatod a csodás várat. Nyüzsgőhely benne az
emberek. Ebben a városban több udvar is található. Ha
jól könnözel az első udvarban megláthatod a
családodat. Nézd körül kik is vannak itt. Mindenk
ten a dolgot. De a varrásokban továbbra
téged. Amint a következő udvarba érsz, ott vannak
a barátaid, ismerőseid, de vannak olyanok is akiket
kevésbé szeretsz. Nézd meg kiket látsz itt. Itt is minde
teni a dolgot, ez teljesen 1 varrásvilág. Mindenk
van ~~valaki~~. Nagy orlopokat is ~~lathatsz~~ látható, folyosók
termekek olyan mint egy zsibongó város. Amint
sétálsz a bakkasok elkezdi irányítani a lépteidet
Egy lépcsőhöz vezet, mely felfelé visz, a vár legma
gasabb tornyába még lassan rálépsz a lépcsőre. Kanyar
a lépcső felfelé a lábad alatt. Egy nagy terembe
érkeztél. Ahol már csend van. A nagy csendet
egy öregpapó hangja töri meg, aki nagy örömmel
köszönt téged, megdicél ~~szóval~~ ilyen hosszú utat tetted
meg és meglátta őt. Az öregpapó kedvesen körbe
népmentat mindent. Nézd körül bátran, sok érdek
es dolgot van ebben a teremben. Az öregpapó elmondja
h a varrásokban ebben a városban, ebben a teremben
sok varrások találhatók. Van itt ócska por, új por,
por, erőpor, odafigyelés por és még alompor is van
ő minthogy most ...

Konyhához. Amikor belépsz a konyhába, mindent
megyapó kisfalnak látsz, most látod igazán, milyen
sép ez a hely. Hátán visszateszt a bakkeszt
és a kocsot is a ládába. Körönd meg a
láda és a konyha seprőjét. Búcsúzz el tőlük
Örömmel és erősen sétálsz tovább a pyögyö-
n feljón, ami ide vezetett. Ez a táj, a konyha,
a vár, az öregapó utasok is szívesen látnak téged.
Ahogy tovább sétálsz körönd el mindentől.
Mikor kinn állsz kinyitod a szemed.

11) Légzésmeditáció átírt változata:

13) Nevelési tanácsadó által készített szakvélemények:

	NEVELÉSI TANÁCSADÓ VESZPRÉM, Lóczy L. u. 22. Tel.: 88/567-741, Fax: 88/325-061 www.veneta.hu
Törzsszám: 580/2009. Iktatószám: 2013/54.	
<u>SZAKVÉLEMÉNY</u>	
Név: [REDACTED] Kata	
Szül. hely, idő: Veszprém, 2004. [REDACTED]	
Anyja neve: [REDACTED] Éva	
Gondviselője: [REDACTED] Éva	
Lakcíme: 8200 Veszprém, [REDACTED]	
Tanintézménye, osztályfoka: [REDACTED] Katolikus Gyakorlóiskola, 2. osztály	
A vizsgálatot kérte: iskola és szülő	
A vizsgálat oka: olvasási, számolási nehézség	
Kata tanulási képesség-vizsgálatát az iskola és a szülő együttes kérésére végeztük el. Tanítónője a vizsgálati kérelemben leírta, hogy a kislány nehezen tanult meg olvasni. Emellett a számolás is gyengén megy neki. Kata édesanyja elismerte, hogy kislányának valóban nehezen megy a tanulás, elégséges jegyei vannak. Hozzátette, hogy Kata felmérői sokszor azért is sikerülnek elégtelenre, mert nagyon lassan dolgozik (5 feladatból 2 megoldásáig jut el). Kata anamnéziséből kiemeljük, 4 évesen került óvodába, mert addig mozgása, beszéde is esetlen, bizonytalan volt. Óvodás korában logopédiai fejlesztésben részesült, emellett intézményünkben két éven át alapozó mozgásterápiára járt. 2011 márciusában a beiskolázás előtti vizsgálat alkalmával részképesség-egyenetlensége miatt további óvodai nevelést javasoltunk számára. Édesanyja mégis beíratta az iskolába. Jelenleg az iskolában logopédiai és egyéni fejlesztőpedagógiai foglalkozásokon vesz részt, valamint otthon mozgástréninget végeznek.	

Kata életkora a vizsgálat idején: 8 év 0 hónap.

Elvégzett vizsgálatok:

WISC-IV intelligenciateszt, Emberrajz, Bender-B vizuomotoros koordinációt mérő teszt;
Meixner-féle olvasás-, írásvizsgálat, nyelvi-helyesírási feladatlap, GMP-teszt;
Diszkalkulia vizsgálat.

Intelligencia vizsgálat (2012. 12. 06.):

Kata bájos, kedves kislány, aki szeret álmodozni. Érdeklődése középpontjában az állatok állnak. Emberrajza apró, babás figura, ami jól jelzi Kata több területen jellemző éretlenségét.

A vizsgálatban együttműködött, igyekezett legjobb tudását nyújtani. Ehhez igényelte a vizsgálatvezetővel való kapcsolatot, annak visszajelzéseit, megerősítését. A feladathelyzetből aztán idővel ki-kilépett azzal, hogy a tükörképét nézegette. Itt is megjelent a lassú haladás, ugyanis a feladatsor megoldása több időt vett igénybe, mint egyébként szokott.

Az elvégzett WISC-IV intelligencia teszt eredménye szerint Kata alacsony átlagos intellektussal rendelkezik. Átlagos színvonalú verbalitása szignifikánsan erősebb képessége, mint a vizuális ingerek szervezése, manipulációja, vagy a figyelem, munkamemória. Ez utóbbi részterületek pontszáma az alacsony átlagos övezet alsó határán helyezkedik el. Feldolgozó sebessége hasonlóan az átlagos tartomány alá esik.

A szóbeli kifejezőkészséget, lexikális tudást említettük Kata relatív erősségeként. Meg kell jegyezni ugyanakkor a kislány fogalomalkotó készségével kapcsolatban, hogy gondolkodása meglehetősen konkrét, szemlélethez kötött még, egy kérdés után igyekszik egy tárgyat találni, ami segíti számára a válaszadást. Emellett többszöri nekifutásra sikerül egy fogalmat definiálnia, egy összetett kérdést rendesen megválaszolni, időt kell tehát hagyni neki, mire előhívja a valós tudását.

A vizuális ingerek szervezését, manipulációját igénylő Perceptuális következtetés feladatcsoport próbái közül kettőben rendkívül gyengén teljesít. Az egyik a Mozaik-próba, amely analízáló-szintetizáló készséget, térbeli tájékozódást kívánna. A másik egy analógiás gondolkodást mérő feladat, amely összességében is a leggyengébben sikerült neki. Ezen készség alacsony szintje bizonyos határt szab a fejlődésnek.

Munkamemóriája szintén kis terjedelmű.

A szimbólumok társítását, megkülönböztetését mérő írásbeli feladatokban pontos, de lassú munkát végez.

A Bender-B tesztben, ahol ábrák másolatát kell elkészíteni, a szögek ábrázolása gondot jelent neki.

Logopédiai vizsgálat (2012. 12. 07.):

A kislány a vizsgálati helyzetbe könnyen beilleszkedett, együttműködő volt. A feltett kérdésekre szívesen, bővített mondatokban válaszolt. Kérés nélkül, nagy lelkesedéssel, de kissé összefüggéstelenül meséli el a Titanic történetét.

Munkatempója eleinte jó, majd fáradásával egyenes arányban lassul. Szándéka szerint szeretne minél tovább „éber” maradni és jól teljesíteni, de nem mindig sikerül.

Általános tájékozottsága önmagára, közvetlen környezetére vonatkozóan életkorának megfelelő. Saját testen, térben kicsit bizonytalanul tájékozódik, keresztmozgásokat – az utasítások hangos elismétlése után – kivitelez. Időbeli tájékozódása: a hét napjait, a hónapok neveit felsorolja, a közöttük levő relációkban azonban még bizonytalan.

Beszéd: Hangszíne, beszédritmusa megfelelő. Fogzáródási rendellenessége mellett jelenleg még a fogváltás időszakában van, így egyes hangjai enyhén torzak. Spontán beszédében előfordulnak hangcserék is.

Szókincse átlagos, mentális lexikona nehezen aktivizálható. Új szavakat háromszori ismétlés után megfelelő idő alatt és arányban bevés.

A nyelvi tevékenységek működéséhez szükséges készségeit **GMP feladatsorral** vizsgáltuk, melyben a beszédészlelés minden szintjén elmaradást tapasztaltunk.

GMP₂ 70 % elvárt 100%

GMP₃ 80% elvárt 100%

GMP₅ 50% elvárt 100%

GMP₁₀ 70% elvárt 100%

hallott mese feldolgozása: GMP₁₂ 90%

rövidtávú verbális emlékezete: GMP₈ nem megfelelő rendezettség mellett jó, 7 szó.

Hallási differenciálása fejlesztésre szorul.

Olvasása lassú, hibaszáma magas (274/22). Következésképpen cseréli az ő-ű, gyakran keveri a ty-gy-ny-ly betűket, előfordul b-d tévesztés is. A nehezebb, több szótagú szavak kiolvasásánál a szótagoló technikát alkalmazza. Az összefüggő szöveg olvasásánál igyekszik a központozásnak megfelelően hangsúlyozni. Az olvasás irányát ujjával vezeti, mégis nem egyszer sort téveszt. Lényegesen több hibát vét, mint a szótag-szósor olvasásánál. Betűcsere, betoldás, reverzió, -kiejtésnél zöngés-zöngétlen hangpár cseréje előfordul.

Írásképe rendezetlen. Betűalakjai nagyok, közöttük több a szabálytalanul formált. Grafomotoriuma fejletlen, vonalvezetése kissé szaggatott, erős nyomatékú. Írottról és nyomtatotról való másolásában figyelmes, nem vét hibát. A diktált szavakat, mondatokat igyekszik pontosan reprodukálni.

Diszkalkulia vizsgálat (2012. 11. 07.):

Kata végig motiváltan dolgozott, és nagyon igyekezett megfelelni az elvárásoknak, figyelme azonban hullámzó.

A kislány jobb-bal differenciálása megerősítést igényel, időbeli tájékozódása is bizonytalan. Számlálása húszas számkörben csökkenő, és növekvő sorban is pontos, jó ritmusú. A páros-páratlan számok fogalmát érti és jól differenciálja azokat.

Százas körben növekvő, és csökkenő soroknál is nehezen tájékozódik: jellemzően a kerek tízeseknél akad el, vagy ki is hagyja azokat.

Globális mennyiség-felismerésére saját testen/ujjain jó. Modellen azonban a térbeli, színbeli változás nehezíti percepcióját. Mennyiségi relációk alkotására szóban, és írásban százas számkörben képes. Előfordul, hogy fordítva olvassa a számokat a téri tájékozódás nehezítettsége miatt.

Számemlékezete öt szám elisméltéséig megbízható: érdemes majd a későbbiekben az írásbeli műveletvégzésre biztatni. Számolási technikája a tízes átlépést illetően az összeadás/kivonás műveleteknél kialakulatlan, ezért az ujjhasználat folyamatos. Szabályfelismerő képessége időigényesebb, így a számsorozatok segítségével oldotta meg. Az egyszerű, és összetett szövegezésű feladatot fejben, de konkrét számolási technikával vezette el a megoldásig.

A biztatás és pozitív megerősítés jótékonyan hat teljesítményére.

Összefoglalás:

Kata alacsony átlagos intellektussal rendelkezik. Több részképesség-területen (idő-téri orientáció, vizuomotoros koordináció, analízis-szintézis, analógiás gondolkodás, munkamemória, mennyiségfogalom) nagy elmaradást mutat.

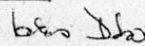
Vélemény: Tanulási gyengeség.**Javasoljuk:**

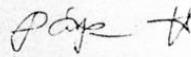
- A síkbeli, térbeli tájékozódás fejlesztését,
- tanórákon a több szempontú magyarázatok biztosítását (lehetőség szerint a pedagógus bizonyosodjon meg arról, hogy a tanuló megértette-e az adott magyarázatot)
- egyéni haladási ütemet kell biztosítani számára,
- tantárgyi felzárkóztatás, korrepetálás indokolt az iskolában,

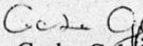
- hosszabb időt kell biztosítani számára a feladatok elvégzéséhez, segítséget kell adni az utasítások megértéséhez, fokozott hangsúlyt kell fektetni a szemléltetésre,
- egyszerűbb feladatokban rendszeresen sikerélményekhez juthasson a gyermek,
- a szóbeli számonkérés előnyben részesítése, a verbalitás erőssége miatt,
- a gyermek értékelése differenciált, az egyéni szempontokat figyelembe vevő legyen.

Veszprém, 2012. december 20.

Szekeresné Bucsy Piroska 
logopédus


Torkos Dóra
pszichológus


Pápai Csaba
gyógypedagógus


Cseke Gabriella
igazgató



Az 1993. évi LXXIX. Köznevelési törvény 3. sz. melléklete II./3. pontja értelmében azt a gyermeket, tanulót, aki beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzd, az óvodai csoport, iskolai osztály, kollégiumi csoport létszámának számításánál kettő gyermekként, tanulóként kell számításba venni. A 4/2010. (I. 19.) OKM rendelet 21.§ (2) bekezdése szerint a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló csak a többi gyermekkel, tanulóval együtt nevelhető, oktatható.

A 4/2010.(I.19.) OKM rendelet 21.§.(2.) f. szerint, amennyiben a szülő a szakvéleményben foglaltakat nem fogadja el, a gyermek lakhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint illetékes önkormányzat jegyzőjénél eljárást kezdeményezhet a szakértői vélemény felülvizsgálata céljából. A felülvizsgálati eljárás kezdeményezésének joga a nevelési tanácsadót is megilleti.

Szakvéleményt kap:

- Iskola
- Szülő
- Irattár (NT)



NEVELÉSI TANÁCSADÓ
VESZPRÉM, Lóczy L. u. 22.
Tel.: 88/567-741, Fax: 88/325-061
www.veneta.hu

Törzs.sz.: 153/2010.

Ikt.sz.: 2010-12/38.

Szakvélemény beiskolázás előtti fejlettségi vizsgálatról

Személyi adatok:

Gyermek neve: [REDACTED] Sára
Születési hely, idő: Veszprém, 2004. [REDACTED]
Anyja leánykori neve: [REDACTED] Tímea
Gondviselő: [REDACTED] Tibor
Lakcím: Veszprém, [REDACTED]
Oktatási-nevelési intézmény neve: Ringató Óvoda
A gyermek életkora a vizsgálatkor: 7 év

Az előzményekből kiemeljük, hogy Sára kisgyermekkorai mozgása kissé lassabban fejlődött, beszédfejlődése normál tempójú volt. A kislány a 2010-11-es nevelési év tavaszi félévétől kezdve jár intézményünkbe alapozó terápiára, emellett úszni jár heti kétszer.

A tanköteles korú gyermek vizsgálatát az óvoda kérésére végeztük el, akik a kislány számára legmegfelelőbb iskola kiválasztása érdekében kérik a vizsgálatot.

Beiskolázás előtti fejlettségi vizsgálat:

A kislány könnyedén teremtett kapcsolatot a vizsgáló felnőttel jó kommunikációs készsége segítségével. Szívesen mesélt saját élményeiről. A szülővel folytatott beszélgetés során Sára bátran explorált a vizsgáló szobájában: figyelmét felkeltették a tárgyak, játékok, de egy-egy játék csak pár percig kötötte le figyelmét, gyorsan másik után nyúlt. Rövid idő alatt sok játékot halmozott fel maga körül. A felszólítást követően fáradtságra hivatkozva kitért volna a pakolás, rendrakás alól. De a felnőtt határozott kérésére rendet tett. Mozdulása darabos. Impulzív, barátságos kislány benyomását keltette. A szemkontaktust kerülte, nem tartotta. Hüvelykujját többször szájába vette, haját pödörte. A feladathelyzetbe könnyedén bevonható volt. Igyekezett jól teljesíteni, de a környezet ingerei a kötött feladathelyzetben is könnyedén elterelték figyelmét, beszédfigyelme még nem alakult ki, előfordult, hogy beszélgetést kezdeményezett volna, fűtyült, ujját rágt, ceruzával babrált. A vizsgáló határozott instrukcióját követően figyelmét újra a feladatra tudta koncentrálni.

A szem-kéz koordinációját felmérő rajzos feladatokban nyújtott teljesítményét leginkább impulzivitása határozta meg: vonalvezetése, formaalakítása gyors, határozott, kissé elnagyolt.

...zel, erős nyomatékkel, biztos ceruzafogással, vonalvezetéssel rajzolt. Emberrajzának dolgozottsága, összetettsége megfelel az életkori átlagnak. Egyszerű mértani formák

kivitelezése során is gyorsan dolgozott. Igyekezett tartani a jó sorrendet, tévesztéseit javította.

Sematikus ábramásolás során is kissé pontatlanul, felületesen, gyorsan rajzolt.

Általános ismeretei önmagáról és közvetlen környezetéről jók. Testséma ismerete kialakult. Idő tájékozódása biztos mind a napszakok, mind a hét napjait, évszakokat illetően. A téri viszonyfogalmakat képről való mesélés közben helyesen használta, habár rajzolás közben az út elejét hibásan, az út végén jelölte, az utat ábrázoló vonalat jobbról balra húzta meg. A jobbal fogalmát saját testen és síkban is helyesen megkülönböztette.

Közvetlen emlékezete verbális téren biztos. Összetett mondatokat egyszeri hallás után apró hibákkal tudott felidézni, a hallott történetet folyamatosan, jól visszamondta. Képről való mesélés közben ok-okozati összefüggéseket észrevett, és segítő kérdések segítségével meg is fogalmazta azokat. Beszéde alakilag, tartalmilag ép, szókincse gazdag, választékosan fejezi ki magát.

Közvetlen vizuális emlékezete pontatlan, melyet figyelemproblémája magyarázhat. Formaemlékezete megbízható. A rész-egész viszonyát biztosan észlelte, bemutatás nélkül, önállóan tudta kirakni a mintát a kockákkal. Analógiás gondolkodása, problémamegoldó készsége életkorának megfelelő. Számolási gondolkodása is megfelel életkori átlagának. Számfogalma, mennyiség-felismerése jó, a mennyiségi relációkat felismerte, a műveleteket biztosan elvégezte. Akusztikus mennyiségfelfogása impulzivitása következtében pontatlan, nehéz volt számára megvárni, míg a vizsgáló felnőtt befejezte a tapsolást, így a mennyiségben tévesztett.

Összegzés: *Sára* képességei megfelelően fejlettek, azonban a gyermek szórt figyelem miatt feladatvégzés közben állandó irányításra, vezetésre, támogatásra szorul. *A fentiek alapján a gyermek tanulási zavar veszélyeztetett.* Határozott instrukciókat, egyéni bánásmódot, fokozott odafigyelést igénylő kislány.

Javaslat:

Az általános iskola 1. osztályába javasoljuk, a fentiek figyelembe vételével. Az édesanyával történő konzultáció során a vizsgálat eredményeinek ismertetése mellett, kitértünk a választott iskolatípusra is.

Fejlesztést igénylő területek:

- irányok
- vizuális memória,
- figyelemkoncentráció.

ben a pedagógus a gyermek tanulásában továbbra is akadályozó problémát tapasztal,
szülő, vagy az iskola **kontrollvizsgálatot kérhet a 2013/14-es tanévben.**
A vizsgálatra kérjük elhozni, vagy beküldeni a gyermek aktuális pedagógiai jellemzését,
amely tájékoztat iskolai haladásáról, nehézségeiről.

Veszprém, 2012. március 06.



Cseke Gabriella
igazgató

Várnagy Zsófia
pszichológus

A 4/2010. (I. 19.) OKM rendelet 21.§.(2.) f. szerint, amennyiben a szülő a szakvéleményben foglaltakat nem fogadja el, a gyermek lakhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint illetékes önkormányzat jegyzőjénél a szülő eljárást kezdeményezhet a szakértői vélemény felülvizsgálata céljából. A felülvizsgálati eljárás kezdeményezésének joga a nevelési tanácsadót is megilleti.

Az 1993. évi LXXIX. Köznevelési törvény 3.sz. melléklete II./3. pontja értelmében azt a gyermeket, tanulót, aki beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzd, az óvodai csoport, iskolai osztály, kollégiumi csoport létszámának számításánál kétféleképpen kell számításba venni. A 4/2010. (I. 19.) OKM rendelet 21.§ (2) bekezdése szerint a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló csak a többi gyermekkel, tanulóval együtt nevelhető, oktatható.

Szakvéleményt kapja: Szülő/Óvoda/Irártár (Nevelési Tanácsadó)

2.6

Veszprém Megyei Egységes Pedagógiai Szakszolgálat
Tanulási Képességet Vizsgáló, Beszédvizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság

8200 Veszprém, Kossuth u. 10. Tel.: 88/406-698, 06 20/543 50 57
e-mail: bizottsag@mpisz.hu OM azonosító: 102320

Szám: 1099-2012/

Szakértői vélemény

Név: [REDACTED]
Születési idő: 2004. [REDACTED]
Életkor: 8 év 6 hó
Anyja neve: [REDACTED] Edit
Gondviselő neve: [REDACTED] Edit
Lakcím: Veszprém, [REDACTED]
Intézmény: [REDACTED] Általános Iskola, [REDACTED]

Fent nevezett tanuló a Szakértői Bizottság nyilvántartásában szerepel. Előző vizsgálat nyilvántartási száma: 1099-2012/13., mely a tanuló anamnézisének, orvosi, pszichológiai és gyógypedagógiai vizsgálata tartalmazza. Kiemeljük, hogy az előző vizsgálatok beilleszkedési nehézséget állapítottak meg. Anamnéziséből kiemelendő, hogy gyermekotthonból 4 éves korában örökbefogadták. Az örökbefogadó szülők ismeretei alapján zavartalan terhességből, időre született, sima szüléssel. Pszichomotoros fejlődése rendben zajlott. Óvodába három évet járt ahová könnyen beilleszkedett, feladatteljesítése megfelelő volt. Beszédje miatt logopédiai ellátásban részesült. Az iskolában órai magatartása megfelelő, szünetekben konfliktushelyzetekbe bonyolódik.

2013. januárjában pszichológiai vizsgálaton vett részt, ahol igen jó intellektust állapítottak meg, minimális monotónia tűrés mellett, életkorának megfelelő ismeretanyaggal. Pszichológusi szakvéleménye alapján magatartási problémái mérsékelhetőek lennének sok biztatással, motiválással és energiájának kielégítésével.

Pedagógusai jellemzése alapján a gyermek az utóbbi időben sokat fejlődött a szabálytudat terén, ez még így is életkori szintje alatti, amellet, hogy jók a mentális képességei. Fokozott sikerorientáltságnak ismerték meg, akinek alacsony a kudarctűrő képessége.

A 2013. 07. 10-i gyermekpszichiátriai kivizsgálás eredményeképpen hiperkinetikus zavart állapítottak meg. Gyógyszeres kezelése nem indokolt.

Kontroll orvosi vizsgálat alapján szomatikus fejlettsége átlag feletti magasságát tekintve, míg szíve és tüdője megfelelő. Pszicho-motoriuma fokozott aktivitást mutat, impulzívabb. Figyelme köthető, de állandó irányítást igényel.

Kontroll pszichológiai vizsgálat: Színes RAVEN logikus gondolkodási próbában nyújtott teljesítménye alapján mentális képességei az átlagos övezetbe esnek. Összesített IQ: 98. A vizuo-motoros koordináció fejlettsége a Bender B próba alapján az életkori átlagtól elmarad, 7 éves közepes szintnek megfelelő. Nehézséget okoz számára az érintkező alakzatok, irányok, pozíciók reprodukciója, a szögek kirajzolás. A PIERON figyelem tesztben nyújtott teljesítmény mennyiségi és minőségi mutatója egyaránt nagyon alacsony. Igen lassú tempóban, gyenge figyelmi koncentrációval dolgozik. Mindez felveti a figyelmi funkciók zavarának valószínűségét.

A gyógypedagógiai kontrollvizsgálat során a rendezett megjelenésű gyermek barátságos, könnyen teremti kapcsolatot, kooperabilis. Iskolai feladathelyzetben, kialakult, jó feladattudattal dolgozik, belső motivációval, igyekszik megfelelni az elvárásoknak. Figyelmét szakaszosan képes koncentrálni, így a későbbi időszakokban érezhetően visszaesik teljesítménye. Enyhe motorikus nyugtalanság is társul figyelmiségéhez. Feladatmegoldásaiban önkorrekciók előfordulnak. Általános tájékozottsága jó. Térben és időben több tévesztéssel tájékozódik, de tud korrigálni. Artikulációja ép, beszédkésztetése elfogadható. Verbális instrukciókat megért és végrehajt. Eseményekről többnyire felsorolást ad, ritkábban fogalmaz.

meg részmozzanatokat, egyszerűen szerkesztett mondatokkal. A GMP beszédészlelést és beszédmegértést vizsgáló teszt mondatértési nehézséget jelez, kiéssé szűkebb hozzáférésű mentális lexikon mellett.

Fixációs nehézséggel, egyenetlenebb, határérték alatti tempóban (280mp/242mp) olvas, határérték alatti hibaszámmal (18/14), gyengébb szövegértéssel. Izolált mássalhangzókat előfordulóan segédhangolá nélkül ejt, kevesebb tévesztéssel, mint a magánhangzók azonosításánál. Összeolvasási készsége rövideb szavaknál jó, a hosszabbaknál gyakrabban szótagol. Összefüggő szöveget hangsúlytalanul olvas szótago va, gyakran támaszkodva a szó tartalmára kiolvasásnál. Az önállóan olvasottakat pontatlanul értelmez felületességből eredően. Hibái közt alaki hasonlóságon alapuló betűtévesztések (ű-ő, é-e), betűkihagyások zöngés-zöngétlen betű-pár cseréje (ty-gy) fonetikai hasonlóságon alapuló betűtévesztés (zs-cs) előfordul.

Jobb kézzel ír, három pontos korrekcióra szoruló ceruzafogással. Grafomotorikája gyengébb, b zonytalanabb a fonéma-graféma egyeztetése és rögzületlenek az egyes grafémákhoz tartozó írásmozgások. A hármas vonalközben tud tájékozódni, de előfordulnak tévesztések és sortartási nehézségek. A tanu nyelvtani szabályok alkalmazása véletlenszerű. Helyesírásában tagolási bizonytalanságok, ékezetek elha gyása, írásjelek mellőzése tapasztalható.

Matematikai feladatokat önállóan old meg, többnyire helyesen. Számjegyek vázolása szokatlan é egyedi. Alapműveleteket ujjhasználatl jól végez. Matematikai logikája jó.

Összegzés: Jelen vizsgálati tapasztalatok alapján a tanuló sajátos nevelési igényű. Átlagosan j mentális képességei mellett jelentkező tanulási problémáinak háttérében figyelmi gyengesége feltételezhe tő, mely igen jelentősen képes negatívan befolyásolni teljesítményét iskolai feladathelyzetben. Fokozo tabb megfelelési vágya és sikerorientáltabb beállítottsága a kudarcok elviselését megnehezíti és magatartá si problémákat okoz. Javasolt számára pszichoterápiás megsegítés. Indokolt az intenzív fejlesztő foglalko zás és a hangsúlyozottabb egyéni bánásmód iskolai életében (eredményeinek pozitív megerősítése, töb idő biztosítása a válaszokra, feladatmegoldásokra, szabadidejének strukturálása, meggyőződés arról, hog értette-e mi a feladat, és megfelelően tudja-e a feladatmegoldás lépéseit megtervezni).

A tanulóval elvégzett vizsgálatokat dokumentációnk tartalmazza.

Diagnózis: Sajátos nevelési igényű: Nem-meglatározott hyperkinetikus zavar

BNO F 90.90

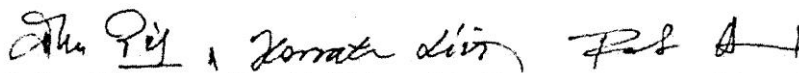
Javaslat: Padányi Katolikus Gyakorlóiskola, Veszprém, 2. osztály (2013/2014-es tanévben)

Korrekción javaslat: figyelemösszpontosítás, grafomotorika, szövegértés, auditív észlelés, vizuáli észlelés, téri orientáció, helyesírási készség fejlesztése, helyes ceruzafogás erősítése

2011. évi CX. törvény a nemzeti köznevelésről 47.§ (7) Az enyhe értelmi fogyatékos, beszéd fogyatékos vagy psz chés fejlődési zavarral küzdő sajátos nevelési igényű tanulót két gyermekként, a mozgásszervi, érzékszervi, közép súlyos értelmi fogyatékos, autizmus spektrum zavarral küzdő vagy halmozottan fogyatékos gyermeket, tanulót három gyermekkér kell figyelembe venni az óvodai csoport, iskolai osztály, kollégiumi csoport létszámának számításánál, ha nevelés-oktatásu a többi gyermekkel, tanulóval együtt történik.

Sajátos nevelési igényű tanulók heti egészségügyi és pedagógiai célú rehabilitációs, rehabilitációs óraszám: a 2011 évi CX. törvény a nemzeti köznevelésről 6. melléklet E pontja és a 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet 138.§-a alapján

Amennyiben a szülő a szakvéleményben foglaltakat nem fogadja el, a gyermek lakóhelye szerint illetékes járási ko mányhivatalnál a kézhezvételtől számított 15 napon belül eljárást kezdeményezhet a szakértői vélemény felülvizsgálata cé jából.



Vizsgáló: Dr. Steiner Péter orvos, Horváth Livia pszichológus, Fodor Annamária gyógypedagógus

Németh Péter
Szakértői Bizottság vezetője

Veszprém, 2013. 06. 21.

Kapják: Szülő, Intézmény, Irattár

14) Önértékelő gyermekviselkedési kérdőív

ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV

Az alábbiakban gyermekekre jellemző kijelentéseket olvashatsz.

Kérlek, jelöld, hogy a kijelentés milyen mértékben igaz **Rád!**

	nem	kissé	nagyon
1. Sokat vitatkozom.....	0.....	1.....	2.....
2. Nehezemre esik koncentrálni, figyelmemet semmi sem köti le tartósan	0.....	1.....	2.....
3. Nem tudok nyugton ülni, nyughatatlan, túl mozgékony vagyok	0.....	1.....	2.....
4. Túlzottan a felnőttekre hagyatkozom, önállótlan vagyok	0.....	1.....	2.....
5. Magányosnak érzem magam.....	0.....	1.....	2.....
6. Kuszán, vagy zavarosan viselkedem.....	0.....	1.....	2.....
7. Gyakran sírok.....	0.....	1.....	2.....
8. Tapintatlan, durva vagyok másokkal	0.....	1.....	2.....
9. Gyakran álmodozom, elmerülök gondolataimban	0.....	1.....	2.....
10. A figyelmet megpróbálom magamra vonni	0.....	1.....	2.....
11. Rongálom saját, vagy mások holmiját	0.....	1.....	2.....
12. Otthon, vagy az iskolában szófogadatlan vagyok	0.....	1.....	2.....
13. Nem jövök ki a társaimmal	0.....	1.....	2.....
14. Gyakran félek attól, hogy esetleg valami rosszat teszek, vagy gondolok	0.....	1.....	2.....
15. Úgy érzem, hogy senki sem szeret.....	0.....	1.....	2.....
16. Úgy érzem, hogy mindenki ellenem van.....	0.....	1.....	2.....
17. Értéktelennek, vagy kisebbségnek érzem magam	0.....	1.....	2.....
18. Gyakran keveredem verekedésekbe	0.....	1.....	2.....
19. A többiek sokszor csúfolnak	0.....	1.....	2.....
20. Könnyen keveredem rossz társaságba.....	0.....	1.....	2.....
21. Indulatosan, meggondolatlanul cselekszem	0.....	1.....	2.....
22. Szívesebben vagyok egyedül, mint mások társaságában	0.....	1.....	2.....
23. Gyakran füllentek, vagy csalok.....	0.....	1.....	2.....
24. Gyakran ideges, feszült vagyok	0.....	1.....	2.....
25. A többiek nem nagyon kedvelnek.....	0.....	1.....	2.....
26. Túlságosan félős, szorongó vagyok	0.....	1.....	2.....
27. Gyakran szédülök.....	0.....	1.....	2.....
28. Könnyen elfáradok.....	0.....	1.....	2.....
29. Gyakran fáj a fejem ismert egészségügyi ok nélkül.....	0.....	1.....	2.....
30. Gyakran van hányingerem ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....
31. Gyakran van hasfájásom, vagy hasgörcsöm ismert egészségügyi ok nélkül is..	0.....	1.....	2.....
32. Gyakran hányok ismert egészségügyi ok nélkül is	0.....	1.....	2.....
33. Testileg bántalmazok másokat	0.....	1.....	2.....
34. Iskolai teljesítményem gyenge	0.....	1.....	2.....
35. Szívesebben választom a nálam idősebb gyermekek társaságát	0.....	1.....	2.....
36. Vannak helyzetek, amikor nem vagyok hajlandó beszélgetni	0.....	1.....	2.....
37. Szégyenlős, gátlásos vagyok	0.....	1.....	2.....
38. Előfordul, hogy otthon, vagy máshonnan lopok	0.....	1.....	2.....
39. Könnyen káromkodom, trágár szavakat használlok.....	0.....	1.....	2.....
40. Indulatos vagyok	0.....	1.....	2.....
41. Lógok, kerülöm az iskolát.....	0.....	1.....	2.....
42. Boldogtalan, szomorú, vagy lehangolt vagyok	0.....	1.....	2.....
43. Visszahúzódom, nehezen barátkozom.....	0.....	1.....	2.....
44. Aggodalmaskodó vagyok.....	0.....	1.....	2.....

Köszönöm a segítséged!

15) *Önértékelő gyermekviselkedési kérdőív a kutatás végén*

ÖNÉRTÉKELO KÉRDŐÍV

Az alábbiakban gyermekekre jellemző kijelentéseket olvashatsz.

Kérlek, jelöld, hogy a kijelentés milyen mértékben igaz **Rád!**

	nem	kissé	nagyon	<i>zavart?</i>
1. Sokat vitatkozom.....	0.....	1.....	2.....	
2. Nehezemre esik koncentrálni, figyelmemet semmi sem köti le tartósan	0.....	1.....	2.....	
3. Nem tudok nyugton ülni, nyughatatlan, túl mozgékony vagyok	0.....	1.....	2.....	
4. Túlzottan a felnőttekre hagyatkozom, önállótlan vagyok	0.....	1.....	2.....	
5. Magányosnak érzem magam	0.....	1.....	2.....	
6. Kuszán, vagy zavarosan viselkedem	0.....	1.....	2.....	
7. Gyakran sírok	0.....	1.....	2.....	
8. Tapintatlan, durva vagyok másokkal	0.....	1.....	2.....	
9. Gyakran álmodozom, elmerülök gondolataimban	0.....	1.....	2.....	
10. A figyelmet megpróbálom magamra vonni	0.....	1.....	2.....	
11. Rongálom saját, vagy mások holmiját	0.....	1.....	2.....	
12. Otthon, vagy az iskolában szófogadatlan vagyok	0.....	1.....	2.....	
13. Nem jövök ki a társaimmal	0.....	1.....	2.....	
14. Gyakran félek attól, hogy esetleg valami rosszat teszek, vagy gondolok	0.....	1.....	2.....	
15. Úgy érzem, hogy senki sem szeret.....	0.....	1.....	2.....	
16. Úgy érzem, hogy mindenki ellenem van.....	0.....	1.....	2.....	
17. Értéktelennek, vagy kisebbségnek érzem magam	0.....	1.....	2.....	
18. Gyakran keveredem verekedésekbe	0.....	1.....	2.....	
19. A többiek sokszor csúfolnak	0.....	1.....	2.....	
20. Könnyen keveredem rossz társaságba.....	0.....	1.....	2.....	
21. Indulatossan, meggondolatlanul cselekszem	0.....	1.....	2.....	
22. Szívesebben vagyok egyedül, mint mások társaságában	0.....	1.....	2.....	
23. Gyakran flúllentek, vagy csalok.....	0.....	1.....	2.....	
24. Gyakran ideges, feszült vagyok	0.....	1.....	2.....	
25. A többiek nem nagyon kedvelnek	0.....	1.....	2.....	
26. Túlságosan félős, szorongó vagyok	0.....	1.....	2.....	
27. Gyakran szédülök.....	0.....	1.....	2.....	
28. Könnyen elfáradok	0.....	1.....	2.....	
29. Gyakran fáj a fejem ismert egészségügyi ok nélkül.....	0.....	1.....	2.....	
30. Gyakran van hányingerem ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....	
31. Gyakran van hasfájásom, vagy hasgörcsöm ismert egészségügyi ok nélkül is.....	0.....	1.....	2.....	
32. Gyakran hányok ismert egészségügyi ok nélkül is	0.....	1.....	2.....	
33. Testileg bántalmazok másokat	0.....	1.....	2.....	
34. Iskolai teljesítményem gyenge	0.....	1.....	2.....	
35. Szívesebben választom a nálam idősebb gyermekek társaságát	0.....	1.....	2.....	
36. Vannak helyzetek, amikor nem vagyok hajlandó beszélgetni	0.....	1.....	2.....	
37. Szégyenlős, gátlásos vagyok	0.....	1.....	2.....	
38. Előfordul, hogy otthon, vagy máshonnan lopok	0.....	1.....	2.....	
39. Könnyen káromkodom, trágár szavakat használlok	0.....	1.....	2.....	
40. Indultatos vagyok	0.....	1.....	2.....	
41. Lógok, kerülöm az iskolát.....	0.....	1.....	2.....	
42. Boldogtalan, szomorú, vagy lehangolt vagyok	0.....	1.....	2.....	
43. Visszahúzódo vagyok, nehezen barátkozom.....	0.....	1.....	2.....	
44. Aggodalmaskodó vagyok.....	0.....	1.....	2.....	

Köszönöm a segítséged!

16) Szülői gyermekviselkedési kérdőív

SZÜLŐI KÉRDŐÍV

Az alábbiakban gyermekekre jellemző kijelentéseket olvashat. Kérem, jelölje, hogy a kijelentés milyen mértékben jellemzi az **ön** gyermekét!

	nem	kissé	nagyon
1. Sokat vitatkozik	0.....	1.....	2.....
2. Nehezebbre esik koncentrálni, figyelmét semmi sem köti le tartósan	0.....	1.....	2.....
3. Nem tud nyugton ülni, nyughatatlan, túl mozgékony	0.....	1.....	2.....
4. Csüng a felnőtteken, önállótlan	0.....	1.....	2.....
5. Panaszolja, hogy magányos	0.....	1.....	2.....
6. Kuszán, vagy zavarosan viselkedik	0.....	1.....	2.....
7. Gyakran sír	0.....	1.....	2.....
8. Kegyetlenkedik, piszkálódik	0.....	1.....	2.....
9. Nagyon kell rá figyelmeztetni	0.....	1.....	2.....
10. Rongálja saját, vagy mások holmiját	0.....	1.....	2.....
11. Otthon, vagy az iskolában szófogadatlan	0.....	1.....	2.....
12. Nem jön ki a többi gyerekkel	0.....	1.....	2.....
13. Úgy tűnik, nem érez büntudatot, ha rosszat tesz	0.....	1.....	2.....
14. Gyakran fél attól, hogy esetleg valami rosszat tesz, vagy gondol	0.....	1.....	2.....
15. Úgy érzi, vagy arról panaszkodik, hogy senki sem szereti	0.....	1.....	2.....
16. Úgy érzi, hogy mindenki őt akarja bántani	0.....	1.....	2.....
17. Értéktelennek, vagy kisebbségnek érzi magát	0.....	1.....	2.....
18. Gyakran keveredik verekedésekbe	0.....	1.....	2.....
19. A többiek sokszor csúfolják	0.....	1.....	2.....
20. Könnyen keveredik rossz társaságba	0.....	1.....	2.....
21. Indulatos, meggondolatlanul cselekszik	0.....	1.....	2.....
22. Szívesebben van egyedül, mint mások társaságában	0.....	1.....	2.....
23. Gyakran füllent, vagy hazudik	0.....	1.....	2.....
24. Gyakran ideges, feszült, izgalt	0.....	1.....	2.....
25. A többi gyerek nem nagyon kedveli	0.....	1.....	2.....
26. Túlságosan félős, szorongó	0.....	1.....	2.....
27. Gyakran olyan, mintha szédülne	0.....	1.....	2.....
28. Kimerültnek néz ki	0.....	1.....	2.....
29. Fejfájás ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....
30. Hányinger ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....
31. Hasfájás, vagy hasgörcs ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....
32. Hányás, vagy felbőgés ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....
33. Testileg bántalmaz másokat	0.....	1.....	2.....
34. Iskolai teljesítménye gyenge	0.....	1.....	2.....
35. Nem szeret beszélgetni	0.....	1.....	2.....
36. Szégyenlős, gátlásos	0.....	1.....	2.....
37. Bamba, könnyen elbambul	0.....	1.....	2.....
38. Előfordul, hogy otthon, vagy otthonán kívül lop	0.....	1.....	2.....
39. Sokat duzzog	0.....	1.....	2.....
40. Könnyen káromkodik, trágár szavakat használ	0.....	1.....	2.....
41. Dührohamai vannak, vagy könnyen indulatosná válik	0.....	1.....	2.....
42. Csavarog, kerüli az iskolát	0.....	1.....	2.....
43. Boldogtalan, szomorú, vagy lehangolt	0.....	1.....	2.....
44. Rombol, értelmetlenül tönkretesz dolgokat	0.....	1.....	2.....
45. Visszahúzó, nem barátkozik a többiekkel	0.....	1.....	2.....
46. Aggodalmaskodó	0.....	1.....	2.....

Köszönöm a segítségét!

17) Szülői gyermekviselkedési kérdőív a kutatás végén

17/a) Az általam készített, hibás, fel nem használt kérdőív.

Szülői kérdőív 2

A következő kérdéseim arra vonatkoznak, hogy az elmúlt hét meditációs gyakorlatai milyen hatással voltak gyermeke viselkedésére. Kérem egyértelműen jelölje a választát!

1. A hét folyamán gyermekem magatartásában pozitív változást vettem észre.
Igen Nem Talán
2. Gyermeke koncentrációs képessége pozitívan változott, pl.: jobban tudott figyelni, összeszedettebb volt.
Igen Nem Talán
3. Gyermeke a héten könnyebben vette az akadályokat.
Igen Nem Talán
4. A héten figyelmesebb, segítőkészebb volt.
Igen Nem Talán
5. Kevésbé fáradt el az iskolai munkában.
Igen Nem Talán
6. Élvezte a gyakorlatokat, lelkesen mesélt róluk.
Igen Nem Nem mesélt róla
7. Nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb volt a héten.
Igen Nem Talán
8. Motiváltabb lett, pl.: Jobban várta az iskolát.
Igen Nem Talán
9. Kevésbé rosszcsonkolt, szófogadóbb volt.
Igen Nem Talán
10. Pozitívan ítélem meg a meditációs gyakorlatok hatását, jó hatással voltak gyermekelemre.
Igen Nem Talán
11. A hosszabb ideig, heti rendszerességgel végzett relaxációs, meditációs gyakorlatok pozitív hatással lennének a gyerekekre. Egyetért ezzel?
Igen Nem Talán
12. Mellékeltem a korábban kitöltött kérdőívet. Arra kérem a legutolsó oszlopba, ahová azt írtam, hogy „Javult?“, jelezze igen-nem válasszal, azt hogy az adott kijelentés, a hét folyamán pozitívan változott-e? (Természetesen ahol „0” a válasz ott nem kell írnia semmit.)

pl.: Gyakran sír..... 0 1 2 igen
Sokat vitatkozik..... 0 1 2 nem

Hálásan köszönöm a segítségét!

17/b) A kérdőív azon része, melyet megemlítek néhány gyermek esetében, ahol megfelelő formában kaptam vissza.

SZÜLŐI KÉRDŐÍV

Az alábbiakban gyermekekre jellemző kijelentéseket olvashat. Kérem, jelölje, hogy a kijelentés milyen mértékben jellemzi az ön gyermekét!					
	nem	kissé	nagyon		javítás?
1. Sokat vitatkozik	0.....	1.....	2.....		
2. Neheze esik koncentrálni, figyelmét semmi sem köti le tartósan	0.....	1.....	2.....		
3. Nem tud nyugton ülni, nyughatatlan, túl mozgékony	0.....	1.....	2.....		
4. Csüng a felnőtteken, önállótlan	0.....	1.....	2.....		
5. Panaszolja, hogy magányos	0.....	1.....	2.....		
6. Kuszán, vagy zavarosan viselkedik	0.....	1.....	2.....		
7. Gyakran sír	0.....	1.....	2.....		
8. Kegyetlenkedik, piszkálódik	0.....	1.....	2.....		
9. Nagyon kell rá figyelmeztetni	0.....	1.....	2.....		
10. Rongálja saját, vagy mások holmiját	0.....	1.....	2.....		
11. Otthon, vagy az iskolában szófogadatlan	0.....	1.....	2.....		
12. Nem jön ki a többi gyerekkel	0.....	1.....	2.....		
13. Úgy tűnik, nem érez büntudatot, ha rosszat tesz	0.....	1.....	2.....		
14. Gyakran fél attól, hogy esetleg valami rosszat tesz, vagy gondol	0.....	1.....	2.....		
15. Úgy érzi, vagy arról panaszodik, hogy senki sem szereti	0.....	1.....	2.....		
16. Úgy érzi, hogy mindenki őt akarja bántani	0.....	1.....	2.....		
17. Értéktelennek, vagy kisebbségnek érzi magát	0.....	1.....	2.....		
18. Gyakran keveredik verekedésekbe	0.....	1.....	2.....		
19. A többiek sokszor csúfolják	0.....	1.....	2.....		
20. Könnyen keveredik rossz társaságba	0.....	1.....	2.....		
21. Indulatos, meggondolatlanul cselekszik	0.....	1.....	2.....		
22. Szívesebben van egyedül, mint mások társaságában	0.....	1.....	2.....		
23. Gyakran füllent, vagy hazudik	0.....	1.....	2.....		
24. Gyakran ideges, feszült, egzaltált	0.....	1.....	2.....		
25. A többi gyerek nem nagyon kedveli	0.....	1.....	2.....		
26. Túlságosan félős, szorongó	0.....	1.....	2.....		
27. Gyakran olyan, mintha szédülne	0.....	1.....	2.....		
28. Kimerültnék néz ki	0.....	1.....	2.....		
29. Fejfájás ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....		
30. Hányinger ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....		
31. Hasfájás, vagy hasgörcs ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....		
32. Hányás, vagy felbőfőzés ismert egészségügyi ok nélkül	0.....	1.....	2.....		
33. Testileg bántalmaz másokat	0.....	1.....	2.....		
34. Iskolai teljesítménye gyenge	0.....	1.....	2.....		
35. Nem szeret beszélgetni	0.....	1.....	2.....		
36. Szégyenlős, gátlásos	0.....	1.....	2.....		
37. Bamba, könnyen elbambul	0.....	1.....	2.....		
38. Előfordul, hogy otthon, vagy otthonán kívül lop	0.....	1.....	2.....		
39. Sokat duzzog	0.....	1.....	2.....		
40. Könnyen káromkodik, trágár szavakat használ	0.....	1.....	2.....		
41. Dührohamai vannak, vagy könnyen indulatossá válik	0.....	1.....	2.....		
42. Csavarog, kerüli az iskolát	0.....	1.....	2.....		
43. Boldogtalan, szomorú, vagy lehangolt	0.....	1.....	2.....		
44. Rombol, értelmetlenül tönkretesz dolgokat	0.....	1.....	2.....		
45. Visszahúzódo, nem barátkozik a többiekkel	0.....	1.....	2.....		
46. Aggodalmaskodó	0.....	1.....	2.....		

Köszönöm a segítségét!