

KAPOSVÁRI EGYETEM

A meditációs gyakorlatok hatása magatartás- és viselkedészavarral küzdő gyerekekre

TDK- dolgozat

Burján Zsófia

Gyógypedagógia BA szak

Tanulásban akadályozottak szakirány

II. évfolyam (nappali tagozat)

Kaposvár

2014.

Konzulensek:

Takács István, egyetemi docens

József István, egyetemi docens

„Ha a világon minden 8 éves gyereket megtanítanánk meditálni, egy generáción belül eltűnne az erőszak a földről.”

(Dalai Láma)

„meditálni annyi, mint kreatívnak, tudatosnak és szabadnak lenni”

(Osho)

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
1. Hipotézisem.....	3
2. Magatartási és viselkedési zavarokról röviden.....	4
2.1 Csoportosításai.....	6
3. A meditáció	7
3.1. Mi a meditáció?	7
3.2. Szerepe az életünkben	8
3.3. Formái.....	9
3.4. Meditáció gyerekek körében	9
4. Mentálhigiénias vonatkozások	11
5. Kutatás.....	16
5.1. Röviden a kutatásban részt vevő gyerekekről	16
5.2. Kutatási módszerem	22
5.3. A kutatás menete	23
6. Hipotézisem igazolása a kutatás alapján	38
6.1. A kérdőívek értékelése:	38
6.2. Hipotéziseim igazolása	39
7. Következtetésem, javaslataim	43
8. Tapasztalataim.....	44
9. Új vizsgálat esetén.....	45
10. Felhasznált Irodalom	47

Bevezetés

Az elmúlt két év során közelebből is megismerkedtem a keleti filozófiák és a meditáció világának sokszínűségével, megtanultam a chi-kung egyik egészségmegőrző formáját, ami egy keleti aktív mozgásos meditáció, és megtapasztaltam jótékony hatását a szervezetemre. Tanárom, Kiss Csaba, aki maga is tanult gyógypedagógiát, mesélt olyan fiatal tanítványairól, akik különböző problémákkal küzdöttek és óriási változást hozott az életükbe a meditatív szemléletváltás és a chi-kung. Köztük egy magatartászavarral és hiperaktivitással küzdő fiúról is beszélt, aki néhány hónap leforgása alatt, elhagyta korábbi dühkitöréseit, s hiperaktivitásából adódó problémái is jelentősen csökkentek. Ez a történet adta az ihletet kutatásom elvégzéséhez.

Úgy gondolom, hogy a test és a lélek harmóniája elengedhetetlen az egészség megőrzéséhez. A viselkedészavart mutató gyerekben nagyon sok stressz, negatív energia halmozódik fel, többek között a környezetük miatt, hiszen sokszor kerülnek konfliktus helyzetbe magaviseletük miatt. Mindezt saját tapasztalatomból tudom, hisz én is ilyen problémákkal küzdöttem. Ez a sok feszültség pedig negatívan hat a lelki egyensúlyukra, s ezáltal a viselkedésükre is. Szerintem azáltal, hogy lelki egységbe kerülnek, s a meditáció segítségével megtanulnak elcsendesedni, befelé figyelni, nyugodtabbak lesznek, s ezáltal könnyebben kezelik majd a stressz helyzeteket.

A korcsoport kiválasztásában a Dalai láma szavai ösztönöztek: „Ha a világon minden 8 éves gyereket megtanítanánk meditálni, egy generáción belül eltűnne az erőszak a földről.” Nagyon nagyra tartom és tisztetem a Dalai láma bölcsességét, ezért úgy gondoltam, hogy ezt a korosztályt választom, hiszen ők a legfogékonyabbak rá. Már megértik a meditáció lényegét, ám még elég tiszta, gyermeki a lelkük, hogy gyorsan meg is élhessék a meditáció csodáját. A korcsoport kiválasztásában megerősítetek Mérei Ferenc gondolatai is, miszerint: „A 8-10 éves gyerekek érzékenyek és nyitottak. (...) Egyike ez a legtevékenyebb, legnyugodtabb korszakoknak” (Mérei- Binét, 1978:204)

Egykori iskolám szeretetteljes légkörét választottam helyszínül, ahol volt tanítóim, tanárain örömmel fogadtak és bizalommal fordulhattam hozzájuk segítségért kutatásommal kapcsolatban.

1. Hipotézisem

Úgy gondolom, hogy a meditációs gyakorlatok hatására a következő hipotéziseim fognak igazolódni:

1. A gyerekek könnyebben kezelik majd a stressz helyzeteket a meditációs gyakorlatok hatására.
2. Fejlődik a gyerekek koncentrációs készsége, hiszen a gyakorlatok során mindig speciálisan egy dologra kell összpontosítaniuk, például a légzésmeditációban a légzésükre, a vezetett meditációban pedig a hangomra, s ez jótékony hatással lesz figyelmükre.
3. Szerintem a meditáció izgalmas sokoldalúsága számos új élményt ad, felszabadító és játékos tevékenység, mely új utakat ismertet meg a gyerekekkel, ezáltal kiemeli őket a hétköznapi megszokott rutinjából, s rövid kikapcsolódást nyújt, feltöltődést, melyből a gyakorlatok után az iskolai munkában újra merítkezhetnek.
4. A vezetett meditációk pozitív értékeket erősít meg a gyerekekben.

2. Magatartási és viselkedési zavarokról röviden

A magatartási és viselkedési zavarok megnevezése számos kifejezéssel lehetséges: szociális inadaptáció, beilleszkedési zavar, társadalmi fogyatékos, inadaptált magatartás, érzelmi-akarati fogyatékos, nehezen nevelhetőség stb. A definíciók többsége megegyezik, vagy csupán árnyalatnyi különbségeket rejt. „Nincs olyan kritérium, amely alapján a magatartási zavart biztonságosan meghatározhatnánk, illetve elkülöníthetnénk a normális viselkedéstől. A viselkedészavar vezető tünete mindig az alkalmazkodás, a családba vagy közösségbe való beilleszkedés nehézsége.” (Döbör Ágota, 2006:40)

Tehát mivel nem lehet egy definíció alapján differenciálni a viselkedészavarral küzdők csoportját, a gyógypedagógiai szakirodalom gyűjtőfogalomként tekint erre a kifejezésre. Ide sorolja mindazokat a magatartás és viselkedésbeli módozatokat, amelyek jelentősebb eltérést mutatnak a társadalmi –környezeti normatív mércétől. Ez a „normatív mérce” természetesen társadalmanként, történelmi koronként, szubkultúránként változó, s mindig az adott társadalom felnőtt populációjának megítélése a mérvadó, így tehát a viselkedészavart objektíven megítélni nem lehet. (Gordosné, 2004)

A nehezen nevelhető gyerekek sajátossága az, hogy annak ellenére, hogy értelmi fejlettségük normális, viselkedésük nagyban eltér a korosztályuktól elvárható helyes viselkedéstől, s ezért esetükben az átlagos nevelési eljárások nem hatékonyak, valamint beilleszkedési, alkalmazkodási nehézségeik vannak, s ennek következtében gyakran éri őket teljesítmény-kudarca (Döbör Ágota, 2006). Különösen ezért olyan nehéz a viselkedészavarral küzdő gyermekek helyzete, hiszen - ahogy azt 1971-ben György Júlia megfogalmazta- „Az

agresszív, destruktív gyermek sosem váltják ki a szülők, nevelők vagy a társadalom részvétét, nem kelti a gondozás és gyógyítás szükségességének érzését, hanem elsősorban haragot felháborodás ébreszt” (Illyés, 2000: 606). Ezért ezek a gyerekek sokszor „skatulyákat” kapnak, mint például „a rossz gyerek”, „nevelhetetlen”, vagy „az osztály réme”, fejlesztő segítséget viszont nem. *(Mint például a kutatásomban szereplő Pisti, aki a pedagógusok szerint a „rossz” gyerek mintája.)* A viselkedészavar esetében társadalmunk hajlandó elfelejteni azt, hogy az ilyen problémákkal küzdő gyermekeket is megilleti a „tévedés joga”, ami azt jelenti, hogy a viselkedésfejlődés területén botladozó gyermekeknek is joga van a megértő viszonyuláshoz, a segítő gondoskodáshoz. Ahhoz, hogy támogatásuk eredményes legyen, ki kell elégítenünk e népesség speciális szükségleteit, melyeket négy fő csoportra oszthatunk, ezek a nevelési-oktatási, egészségügyi, mentálhigiénés és szociális jellegű szükségletek. (Illyés, 2000: 603-611) Amennyiben a gyermek nem kapja meg sajátos nevelési igényének megfelelő szakszerű gyógypedagógiai segítséget, a viselkedészavar „következményeként a környezettel konfliktusok támadnak, és kialakul a neurotikus és/ vagy antiszociális személyiségfejlődés-irány.” (Gordosné, 2004:116) Ennek az állapotnak a hosszú fennállása a probléma generalizálódását okozza, és deviáns viselkedésformák, inadaptáció alakul ki (Gordosné, 2004).

A viselkedés és magatartászavarok kialakulásának hátterében bio-pszicho-szociális okok húzódnak meg. Nemzetközileg egységes felfogás szerint – áll a Gyógypedagógiai Lexikonban - a teljesítmény- és viselkedészavarok hátterében elsődleges vagy másodlagos érzelmi sérülés áll, valamint következményes tünet az „erkölcsi fejlődés” zavara. A gyermekek fejlődését károsító ártalmak és azok tünetei között nem könnyű megállapítani összefüggéseket, azonban bizonyos mértékű együtt járás megfigyelhető. Ezek az ártalmak sokféleképpen megnyilvánulhatnak a viselkedészavarok esetében. Az enyhe tünetektől, mint például egy enyhe szorongás, vagy egy enyhe kényszer, egészen a súlyos neurotikus tünetekig, fóbiáig, vagy akár a súlyos pszichotikus megnyilvánulásokig bármilyen formában jelentkezhetnek. Gyakran összefüggés mutatkozik a viselkedészavar és teljesítmény zavar között, nem ritka, hogy amelyik gyermek az egyik problémával küzd az előbb utóbb a másikkal is szembesül. Ezekkel a problémákkal a külföldi és hazai felmérések alapján a népesség mintegy 8-25%-a küzd, attól függően, hogy a vizsgálat e zavarok milyen széles körére terjed ki. (Mesterházi, 2001: 161-162)

2.1 Csoportosításai

2.1.1. Klinikai jellegű osztályozás a Gyógypedagógiai Lexikon alapján:

- A súlyosabb beilleszkedési, alkalmazkodási zavarok három fő kategóriája: neurózis, pszichopátia, pszichózis.
- Az enyhébb problémákra a „magatartászavar” kategóriát alkalmazták, melyet alcsoportokra osztották, ezeket a lehetséges súlyos teljesítmény- és viselkedészavar előzetes jeleinek tekintették: engedetlenség, hazudozás, csavargás, lopás, züllött viselkedés

2.1.2. Pedagógiai (azon belül pszichopedagógiai) szempontú osztályozás a Gyógypedagógiai Lexikon alapján:

- Pszichológia által használt csoportosítás: Murányi-Kovács Endréné által megkülönböztet két csoport, a neurózisok és disszociális állapotok, melyeket így bont fel:
 - szomatikus fejlődés retardáció
 - pszichikus fejlődési retardáció
 - neurotikus megnyilvánulások
- Gyógypedagógiai szempontok szerinti csoportosítás:
 - Kognitív funkciózavarok
 - szociális fejlődés zavarai
 - vegetatív tünetegyüttesek és funkciózavarok, motoros funkciózavarok

(Mesterházi, 2001: 161-162)

2.1.3. „A gyógypedagógiai (pszichopedagógiai) szakirodalom a teljesítmény- és viselkedészavarokkal küzdő személyek két jellegzetes csoportját tartja számon.” (Gordosné, 2004:117)

- Nehezen nevelhetők: Tanulási nehézségek miatt megélt kudarcok következtében, másodlagos tünetként jelentkeznek a magatartási és viselkedészavarok.
- Inadaptáltak: Az alkalmazkodás, beilleszkedés zavarával küzdenek, mely antiszociális személyiségfejlődésük következménye. (Gordosné, 2004)

2.1.4. A szociális inadaptáció tüneteinek csoportosítása Döbör Ágota könyve alapján, saját példákkal kiegészítve:

- Agresszív támadó magatartás

- Vakmerő, agresszív gyerekek, akik gyakran a szorongásukat, magányukat, szomorúságukat kompenzálják így, vagy esetleg viselkedésük oka lehet az érzelmi kielégítetlenség, a durva bánásmód, valamint az ismétlődő frusztráció is.
- Jellemző rájuk, hogy a dührohamaik vannak, gyakran ellenszegülnek, dacolnak, ellenségeskedések és szófogadatlanok.

(Ezt például Pistinél, a kutatásomban részt vevő egyik kisfiúnál, nagyon jól meg lehetett figyelni. Önértékelő kérdőíve alapján egyértelmű a belső szorongás látható, társai és a tanítónők pedig agresszív és szófogadatlan viselkedéssel jellemzik.)

- Regresszív, védekező magatartás
 - Jellemző tünetei: szorongás, önállótlanág, kudarckerülés, aktivitás hiánya.
 - Pedagógusok általában nem tekintik nehezen nevelhetőnek, mert nem zavarja az órákat.
 - Bátortalanok, félénkek, visszahúzódók, erősen függenek a felnőttektől, bizalmatlanok, nem szeretik a felelősséget.

(A kutatásban résztvevő osztályból, erre remek példa Kata, aki nagyon csendes, társaival, tanítóival ritkán teremt kapcsolatot, az órákon pedig nem aktív.)
- Az erkölcsi magatartás zavarai
 - Ezt a csoportot azok alkotják, akikre a következők jellemzőek: kisebb hazudozások, csavargások, lopások, melyek a kriminalitás fokát nem érik el.
 - Hétköznapokban általában súlyos emocionális problémák állnak.

3. A meditáció

3.1. Mi a meditáció?

„Nem más, mint a figyelem tudatos irányítása, hogy felülemelkedjünk a gondolatok sorozatos áramlásán”. (7) Lelki állapot, mely segítségével létrehozhatjuk saját testi-lelki harmóniánkat. Hajlamosak vagyunk, azt hinni, hogy meditálni csak a különös keleti népek kiválasztott embereinek kell, csak ők képesek rá, nekik van rá idejük vagy, hogy ez egy furcsa vallási szokás. Pedig nem, „a meditáció nagyon is kézzelfogható, praktikus, és mindenki számára elérhető módszer.” (7) Mi sem jobb bizonyíték erre, mint az, hogy a buddhizmus, az egyik legismertebb keleti vallás szerint, minden tudatos cselekedet meditáció. (Dahlke, 2003)

Osho pedig azt mondja: „meditálni annyi, mint kreatívnak, tudatosnak és szabadnak lenni”. (Osho, 1999: 11)

Itt szeretném tisztázni, hogy a munkám során „relaxációs” gyakorlatokat is használtam, s emiatt szeretnék rámutatni a relaxáció és a meditáció kapcsolatára. Keleten a meditáció elnevezés használatos, a nyugati kultúrában pedig a relaxációs gyakorlatok megnevezés az elterjedtebb. Azonban e két fogalom közt meglehetősen nagy átfedés van, mondhatni ugyanazt jelenti a kettő. Oka ennek az, hogy nyugati kultúránk számára a meditáció egy olyan fogalom, melyhez a keleti népek vallási és más számunkra „elvontnak” tűnő szokásait társítjuk, s ezért a nyugati szemlélet relaxáció néven tette ismertté a keleti meditációkon alapuló, hasonló módszereket használó gyakorlatokat.

"A meditáció nehezen körülírható fogalom, sokféle módszer és gyakorlat megnevezésére használják. Ezekben a meghatározásokban talán csak két közös mozzanat található: az egyik, hogy minden meditáció valamilyen mentális, azaz a tudattal végzett gyakorlásra — sajátos műveletek ismételtetésére — épül. A másik közös vonás, hogy a cél, valamilyen fajta közvetlen megismerés, tehát a választott tárgyat nem fogalmi vagy gondolati úton igyekszik a meditációt gyakorló ember megismerni, hanem inkább annak megélésére törekszik. A gondolatok ezért a meditációban inkább akadályként vagy elterelődésként jelentkeznek.” (8)

3.2. Szerepe az életünkben

A múltban az emberek egy alig változó, állandó világban éltek. Egy emberöltő alatt oly kevés dolog változott, hogy alig kellett új dolgokat megtanulni felnőttként. Nem volt szükség arra, hogy az ember élethosszig tanuljon, pont ezért „csaknem üres volt az elméd, sok-sok szabad tered volt, amely segített abban, hogy józan maradj” (OSHO, 1999: 8). Ma a felgyorsult világunkban nincs időnk semmire, mindent azonnal, gyorsan kell tenni, annyi dolog történik velünk, annyi mindent kell megtanulnunk egy nap, amit egykori őseink több hét alatt. (OSHO, 1999)

Nincs idő arra, hogy kiülj a tornácra és figyeld, ahogy a szellő simogatja a búzakaraszok fejét, érezd a mezei virágok illatát, hallgasd, ahogy az alkony magával hozza a szunnyadó éji világ ébredésének zaját. Ha esetleg jut időd arra, hogy leülj pár percre, és ezt nem az TV előtt töltöd, melyből ismét a zűrzavaros világ zúdítja rád információ halmazát, hanem természetbe teszed, figyeld meg elkezd zavarni a csend! Nem telik bele fél percbe és te már azon gondolkodsz, mit kell megtenned holnap, milyen feladataid vannak, vagy a nap során átélt jelenetek játszod le újra és újra a fejedben. Megpróbálsz semmire gondolni és nem megy,

folyton jönnek a gondolatok, s nem engedik, hogy kilépj, a világ morajló forgatagából, s csendben magadra figyelj.

Egy valamit nem szabad elfelejtenünk ebben a felgyorsult világban: minden nap, minden ember taníthat nekünk újat a világról, de saját magunkat, csak mi ismerhetjük meg, senki más nem mondhatja meg kik vagyunk mi! Úgy gondolom sajnós „elbillent a mérleg”, a világról rengeteg mindent megtanulunk, de magunk megismerésére nincs időnk. Mi értelme tudni, hogy mozognak a csillagok, ha azt nem tudom, ki vagyok én? Hiába tanulom meg mi értelme a gravitációnak, ha arra nem tudom (vagy talán nem is keresem) a választ, hogy mi a feladatom a Földön, mitől gazdagabb tölem a világ?

A meditáció abban segít, hogy megismerd önmagad, megtanulj befelé figyelni, összhangba kerülj belső lényeddel, s ezáltal elérd a teljes lelki békéd. „Egy dolgot fogsz megtanulni csupán: hogyan örülj az életnek.” (OSHO, 1999: 13)

3.3. Formái

Csoportosíthatjuk őket két nagy csoportba, vannak világi és szakrális (azaz vallási) meditációk. Ezeken a csoportokon belül számos formáját ismerjük, ezekből a teljesség igénye nélkül, néhányat említenék meg a következőkben. (Kutatásom során vallási meditációkat nem használtam, ezért ezekről bővebben nem írok.) A meditációnak vannak például mozgásos formái, mint például a jóga, thai-chi és a chi-kung. Továbbá léteznek vezetett meditációk, csakrapontokra irányuló meditációk, csendes meditációk, s nevetés-meditáció, ami semmi más, mint azt hogy percekig csak kacag az ember, itt a figyelmét csak és kizárólag a nevetésre irányítja, s ezáltal zárja ki, az elme zavaros ugrálását a gondolatok közt. Továbbá hasonlóak még a légzés-meditációs, illat-meditációs és zene-meditációs gyakorlatok is. Ezeknél még sokkal közelebb állhatnak, s mindannyiunk számára legkönnyebben elérhető, s sokak által észrevétlen is alkalmazott gyakorlatok, az úgynevezett természetes meditációk, mint például egy erdei séta, egy kézműves tárgy elkészítése, zárandoklat egy vallási helyre, de akár az is, ha kifelé szűnk a fűbe és csillagok alakzatait csodáljuk. Természetesen mindezek csak akkor tekinthetők meditációnak, ha teljes odafigyeléssel, koncentráltan, mélyen elmerülve, önszántukból tesszük mindezt.

3.4. Meditáció gyerekek körében

Ezt az alpontot Rüdiger Dahlke könyve alapján fogalmaztam meg, kivéve az utolsó bekezdés gondolatát, ahol Osho könyvére is hivatkozom.

A meditáció a gyermekek számára csupán játék. Hagyni kell, hogy ez így is maradjon, éljék meg vidáman, élvezzék, s hagyni kell, hogy maguktól éljék meg a szépségeit.

A gyerekek a képek, mesék, legendák világában élnek, s értékelik az ebből a világból származó tapasztalatokat. Míg a felnőttek legyintenek, hogy „csak képzelődtem”, „csak álmodtam”, addig a gyerekek szívből megélik ezeket, izgulnak a királylányért, sírnak, ha a főhős megsérül. A gyerekek számára a szimbólumok és a képek jelentik a mese egyedüli tartalmát. Nagy különbség ez a felnőttekhez képest. Gondoljunk csak arra, ha egy gyerektől családrajzot kérünk, akkor ő az érzéseit rajzolja le, őszintén jeleníti meg a gondolatait. Jelentése van a képnek, annak, hogy ki a magasabb, ki hol látható a képen, stb. Míg ha ezt egy felnőttől kérjük, már nem fogunk tudni ilyen szinten következtetéseket levonni az érzelmeiről. Mi felnőttek intellektussal rajzolunk nem a „szívünkéből”. Ez a képi kivetítés a gyerekek esetében visszafelé is működik. Tehát a képi világban megélt tapasztalatokat nagyon gyorsan át tudják vinni a nem képi világra is. Ez a vezetett meditációk világában kapott útmutatások esetében nagyon nagy előny, s számos dologra ad lehetőséget. A szimbólumokban gazdag képek elősegíthetik lelki fejlődésük, és segíthet nekik problémáik leküzdésében.

A mesék és legendák mágikus világát a képi élményei semmivel sem lehet helyettesíteni. Sajnos mai világunkban, ahol a technika vívmányi szinte első lélegzetünktől körülvesznek minket, ezek hallgatása, mesélése egyre kevésbé „divatos”. A gyerekek nagytöbbségének már nem olvasnak esti mesét, nem mesélnek régi történeteket, továbbá a nagyobb gyerekek is egyre kevesebbet olvasnak. Mindez a képi világukra rossz hatással van. A rajzfilmek, mesefilmek olyanok, mint a táplálkozás esetén a konzervek. A konzerv sem megfelelő étel a szervezet számára, a túlélést biztosítja, ezért jobb, mint a semmi. Ugyanígy van ez a mesék esetén is. A televízióból jövő készen kapott képeket nem kell a gyerekeknek megteremteni, de legalább látnak képeket. Azonban mindez nem pótolja a fantázia által teremtett képi világot, melyet csak a képzelet teremthetne képes létrehozni. A mesék elképzelésétől nincs már messze a mesék átélése, ami pedig már maga a vezetett meditáció. „Az ilyen mesék pedig élnek és van közülük az élethez. Elősegítik az álmodozást, és nem kész sablonokkal töltik fel a gyerek belső világát.” (Dahlke,2003: 26)

Ezeknek a meséknek (vezetett meditációk) a megalkotásánál ügyelni kell arra, hogy a szavakat mindig a gyermek szintjének megfelelően alkalmazzuk. Ügyelni kell rá, hogy minél egyszerűbb és képiesebb, annál hatékonyabban működik. Továbbá mindig tartsuk szem előtt meditációk célját, hiszen ennek megfelelően alkotjuk meg a mese környezetét és feladatait. Fontos, hogy nem kell mindig kizáróan csak jó dolgoknak történni ezekben a „mesékben”, mivel például a rosszal való sikeres megküzdésnek a tapasztalata erősítheti a gyermek

önbizalmát. Minden esetben fontos, hogy megkérdezzük a gyereket az élményeiről, de közben soha ne éreztessük az értékítéletüket, mert ezáltal a gyerek elveszíti a bizalmát a meditációban és csalódik. Előfordulhat, hogy a gyermek egyes dolgokat átalakít a mesében, ezért nem szabad megszidni, fontos arra ösztökélni a gyereket, hogy kövesse az eseményeket és élje át őket, s ezeket az átalakításokat fel lehet használni a meditációban, teret lehet neki adni.

A korábban leírtak alapján, bizonyosan mondhatjuk azt, hogy a gyerekek képi világhoz való közeli viszonyuk miatt könnyebben átélnek, megélik a vezetett meditációk világát, mint a felnőttek, valamint a meditatív állapot is közelebb áll hozzájuk, mint az intellektuális felnőttekhez. Így tulajdonképpen ahhoz, hogy egy felnőtt megtanuljon meditálni, újra gyermekké kell válnia. Osho szavaival élve, ha megtanulsz meditálni, „több csodálkozás lesz a szemedben, több tisztelet a szívedben – újra gyerek leszel” (Osho, 1999: 9).

4. Mentálhigiénés vonatkozások

Mindenekelőtt tisztázni szeretném a mentálhigiéné fogalmát, a szó lelki egészséget jelent. Grezsa Ferenc szerint a fogalom kapcsán két értelmezési lehetőségről beszélhetünk. Az egyik egy szűkebb, egészségügyi megközelítés, mely középpontjában a lelkileg egészség megléte, előmozdítása, védelme áll. Másrészt beszél egy tágabb értelmezéséről, mely szerint a mentálhigiéné összetettebb tényezők eredményeként kialakuló, fenntartható állapot. Ennek a megközelítésnek az értelmében tehát úgy véli a lelki egészség karbantartásának része minden lelki érték, kapcsolati kultúra fejlesztése. Fodor Gábor is ezt a tágabb értelmezést veszi alapul, s az egészség védelemére, a megőrzésére helyezi a hangsúlyt. Tehát egyikőjük sem elsősorban gyógyító tevékenységként, hanem sokkal inkább a prevenció szemléletmód felől tekintenek a mentálhigiéné fogalmára. Harangozó Ildikó gondolataival egészíteném ki a korábbiakat, miszerint az egészség fenntartása nagyban függ az ember kapcsolataitól, s úgy gondolja önmagunk elfogadása, az önismeret, illetve egymás és a másság elfogadása, a szociális, kulturális különbségek tolerálása egyaránt hozzá tartozik a fogalomhoz. (Schüttler, 2001)

Bagdy Emőke a következőképp határozza meg a mentálhigiéné lényegét: „a lakosság széles rétegeinek az egészséget megőrző magatartásra törekvő, kedvező irányú befolyásolása” (Bagdy-Telkes, 2002: 21). A mentálhigiéné három prevenciós szintre tagolja. Az elsődleges prevenció az egészségvesztést, betegséget vagy viselkedési zavart előidéző tényezőknek a megszüntetésére törekszik. A másodlagos megelőzés a korai felismerésen alapszik, mely által

a betegségek és különböző zavarok súlyosságát kívánja csökkenteni. A harmadlagos megelőzés pedig a betegségek okozta további egészségkárosodás lehetőségének csökkentését célozza. (Bagdy-Telkes, 2002)

A mentálhigiéné célja, a lehető legtöbb ember számára lehetővé tenni a testi-lelki, intellektuális és szociális kibontakozást, valamint megküzdési stratégiák segítségével alkalmassá tenni társadalmi feladatainak maximális ellátására, úgy hogy közben önmagával és környezetével harmóniában él. Ezek a mentálhigiénés célok nagy átfedést mutatnak a pedagógia céljaival, mindkettő ép személyiségfejlődést kíván előidézni, ezért az iskola a mentálhigiéné kiváló színtere. Mindezek a mentálhigiénés törekvések nem arra irányulnak, hogy az iskolát „*terápiás intézménnyé*” alakítsák és pszichológiai, pszichoterápiás módszerekkel váltsák a pedagógiai módszereket. Csupán azt szeretnék elérni, hogy a mentálhigiéné segítségével a pedagógusok az eddigieknél jobban hozzájárulhassanak a gyerekek ép személyiségfejlődéséhez, valamint olyan megküzdési stratégiákat kíván adni, melyek segítségével mind a pedagógusok, mind a diákok felülkerekedhetnek a mindennapi stressz okozta nyomáson, s ezáltal harmonikusabbá váljon kapcsolatuk önmagukkal és a környezetükkel. (Bagdy-Telkes, 2002)

Harangozó Ildikó a pedagógiai mentálhigiénét, s ezen belül a személyiségfejlesztés körébe tartozó nevelési feladatokat három részre bontotta. Elsőként nagyon fontos a testi egészségre nevelés, s ezen belül a szokásalakítás, mely hozzájárul a szomatikus egészség kialakulásához. Másodrészt előtérbe kerül ezeknek a szokásoknak, cselekvési formáknak a gyakoroltatása, a lelki jóllét fenntartásának érdekében. Harmadrészt fontos a szociohigiénés magatartás, s az olyan társas kapcsolatok alakítása, amelyek a lelki egészség megőrzését elősegítik. Nagyon fontos tehát, hogy a pedagógus közvetítse a diákok felé a lelki egészség megőrzésének fontosságát és annak mikéntjét, de ahhoz hogy mindezt kongruensen tehesse önmagának is alkalmaznia kell a mentálhigiéné módszereit és viselkedésével is alá kell támasztania a mondottakat. Grezsa Ferenc felhívja a figyelmünket arra, hogy a mentálhigiéné nem egy újkeletű dolog évtizedekkel, sőt évszázadokkal ezelőtt is alkalmazták már ugyan nem tudatos, spontán módon. A „*régi pedagógus*” és a gyermek környezete egyaránt érezte a fontosságát annak, hogy nevelje gyermekeit a lelki egészségre. Azonban sajnos napjainkban, az oktatás inkább teljesítményorientált, s sokkal kevesebb idő jut a lelki egészség fejlesztésére. A tanároknak rövidebb idő áll rendelkezésére, hogy sokkal nagyobb anyagrészeket leadjon, sokkal nagyobb létszámú osztályokban, ezért sokkal kevesebb idő marad arra, hogy diákjai személyiségfejlesztésével, lelki egészségének megőrzésével foglalkozzon, s mindeközben a diákokat is egyre nagyobb terhelés éri az iskolában. (Schüttler, 2001)

Az iskolai mentálhigiéné két oldalról is megközelíthető, egyfelől a gyerekek, másfelől pedig a pedagógusok szemszögéből.

A gyerekek szemszögéből a mentálhigiéné, ahogy már korábban is említettem, a lelki egészség megőrzéséhez szükséges szokások kialakítása, gyakorlása, a harmonikus, önmagát szerető és környezetével összhangban lévő személyiség kialakításának szempontjából meghatározó. Tehát iskolai alkalmazásának legnagyobb jelentősége a szomatikus betegségek megelőzésében van, mivel ezeknek a betegségeknek üzenet értéke van, arra utalnak, hogy a gyermek szükségletei valamely szintéren kielégítetlenül maradtak. Tehát a gyermek megoldatlan lelki problémája egy betegség képében manifesztálódik. Ezeknek a megelőzése, korai felismerése lenne a mentálhigiéné feladata. Ennek a preventív gondolkodásnak a lényege és fontossága leginkább a humanisztikus szemlélet gondolatával magyarázható: „a fejlődés zavaraként felfogott problémákról feltételezi, hogy „maguktól” elmúlnak, ha olyan körülményeket sikerül teremteni a gyermek számára, amelyben a tünetek fölöslegessé válnak.” (Bagdy-Telkes, 2002: 24) Ezeknek a betegségeknek a leggyakoribb oka az iskolai túlterheltség. A felgyülemelő stressz levezetése szükséges az egészség megőrzéséhez, ezért napjainkban elengedhetlenné váltak a tehermentesítő, stresszcsökkentő, segítő eljárások bevezetése az iskolába. Ennek egyik módszere, az általam is kutatott meditációs, relaxációs gyakorlatok alkalmazása. (Bagdy-Telkes, 2002)

Az iskolai mentálhigiéné nagy jelentőséggel bír a pedagógusok lelki egészségének megőrzése szempontjából. A tanári munka igen nagy élettani, érzelmi és pszichés megterheléssel jár, ennek legfőbb oka az, hogy a „pedagógus a személyiségével dolgozik” (Schüttler, 2001) - ahogy Harangozó Ildikó fogalmaz. Egy pedagógus személyiségét illetően számos elvárást állítanak fel a gyerekek, a szülők, a kollégák, az iskolavezetőség. A pedagógusnak intelligens, lelkes, vidám, empatikus, kreatív és segítőkész embernek kell lennie, akihez a gyerekek bátran fordulhatnak, és még számtalan hasonló elvárásnak kell megfelelnie a munkája kapcsán, továbbá nyilván magánéletében is vannak kötelezettségei. Tehát a pedagógus pálya megköveteli egy „*professzionális imágó*” fenntartását, ami által a pedagógus ezeknek az elvárásoknak megfelel. Úgymond folyamatosan „*kirakatban van*”, a gyerekek mindig figyelik a magatartásukat, a reakcióikat, tehát mindig meg kell felelniük a pedagógus szerepének. Nehéz feladat megtalálni azt az egyensúlyt, hogy a példakép maradjon tanárként, de mégis megmutassa emberi arcát, felvállalja személyiségét, és elismerje a hibáit. Ezen felül még számos tényező hozzájárulhat egy tanár kiégéséhez: a rossz munkahelyi körülmények, konfliktusok, a gyerekek magatartásproblémái okozta megterhelés, a sok időt és energiát igénylő tevékenységek sora, valamint ezek halmozódása. Ezen szerep- és

feladatsajátosságai miatt mondhatjuk azt, hogy a tanítás és a nevelés „személyiségfogyasztó” hivatás, mivel ezek a pszichés és fizikai megterhelések „fogyasztják” a személyiség erőit, kimerítik az értékes, alkotó indítást, motivációt. Mindezek következtében a halmozódó feszültség hatására alakulhat ki a kiégés, vagy más néven burnout szindróma. A kiégettség fogalmát a következőképp definiálnám: „a foglalkozási megterhelések, stresszek következtében alattomosan kifejlődő kimerülést, kifáradást jelenti” (Bagdy-Telkes, 2002: 102), mely a pszichikus erőforrások elapadásának érzésével, valamint testi, érzelmi, és viszonyulásbeli letöréssel, érdeklődésvesztéssel jár. A kiégettség tünetcsoportja egy hosszadalmas folyamat végeredményének tekinthető. A kiégés folyamatát Edelman (1980) négy szakaszra osztotta fel: lelkesedés, stagnálás, frusztráció és apátia. Tehát a kiégés utolsó szakaszát három szakasz előzi meg, melyek hosszú időn keresztül számos figyelmeztető tünettől járnak együtt, mint például a csökkent önbizalom és önértékelés, a foglalkozással való elégedetlenség, pszichoszomatikus megbetegedések, teljesítményromlás. Mentálhigiéné legfőbb feladata és jelentősége tehát ezen kezdeti stádiumokban van, főként preventív beavatkozások révén. A mentálhigiénés ismeretek megszerzése és gyakorlása felvértezi a pedagógusokat különböző megküzdési stratégiákkal, melyek segítségével eredményesebben küzdhetnek meg a mindennapos feszültségekkel. Tehát a kiégés megelőzésének legfontosabb tényezője a feszültség csökkentése, a stressz kezelése. Ennek kiváló mentálhigiénés eszköze lehet többek közt a relaxáció is. (Schüttler, 2001; Bagdy-Telkes, 2002)

Mindezeket összegezve tehát mondhatom, hogy a mentálhigiénának kiemelkedő szerepe van az iskolában, mind a pedagógus, mind a tanulók szempontjából. Fontos kiemelni azt, hogy a pedagógus és tanulók kapcsolata kétirányú, ami mentálhigiénás szempontból annyit jelent, hogy a pedagógus lelki egészsége előmozdítja a tanuló személyiségfejlődését, de a tanuló lelki egészsége is visszahat a pedagógus személyiségére (s ezáltal, munkája minőségére is). Tehát célszerű olyan mentálhigiénás eszközöket, módszereket használni az iskolában, melyek minkét fél lelki egészségét szolgálják, a relaxáció pedig egy ilyen eszköz, hiszen a tanárnak is alkalmaznia kell ahhoz, hogy tanítani tudja, így tehát ez pedagógus és a tanulók lelki egészségét is szolgálja.

A pszichés problémák kezelésének és megelőzésének érdekében korábban a pszichológusok által vezetett pszichoterápiás módszerek voltak a legelterjedtebbek, legelismertebbek. Azonban napjainkban ez a szemléletmód átalakulóban van. Egyre több szakember támogatja az önsegítő megközelítést, a pszichés problémák önálló megoldását különböző módszerek segítségével. „Az önsegítő kifejezés arra utal, hogy az illető – egyedül vagy társai irányítását segítségül hívva tesz erőfeszítést arra, hogy a mindennapi élet néhány

kihívásának eleget tegyen.” (Gerevich, 1994: 205) Az önálló problémamegoldás pedagógiai szempontból közelíti meg a pszichés problémákat, s az önattribúciók kialakulásával elősegíti, hogy a kezelés hatása tartóssá váljon. Rosen a leggyakoribb önálló problémamegoldás egyik eszközeként említi a relaxációt.

„Szakszerű megjelölésben a relaxációs módszerek ún. pszichoszomatikus működésszabályozó, egészségvédő eljárások” (Bagdy-Telkes, 2002: 142). A relaxáció szó ellazulást jelent, s a jelentése egyben gyakorlatainak célja is. Minden relaxációs módszer, gyakorlat egyfajta önszabályozó tréning. Ezt azt takarja, hogy rendszeres, ismétlődő gyakorlatok végrehajtásával, azaz tréning segítségével érzük el a kívánt szervezeti változásokat. A relaxációs hatásmechanizmus tehát arra épül, hogy elsajátítunk olyan módszereket, melyek segítségével kiválthatjuk a szervezet „*relaxációs választ*”, vagy más néven meditatív, ellazult állapotot, azaz helyreállítjuk és stabilizáljuk a pszicho-vegetatív rendszer egészséges működését. Az ellazulást indító történést kétféle módon hozhatjuk létre: aktív gyakorlatokkal és passzív koncentrációval. Ez utóbbi azt jelenti, hogy mentális folyamatok segítségével, passzív testhelyzetben valamilyen feladatra, gyakorlatra koncentrálni történik meg a test ellazulása. Bagdy Emőke példája erre az autogén tréning egy mozzanata, mely közben a relaxáló a vázizomzatainak változásait figyeli meg. Az én példám az általam használt vezetett meditáció, melyek ugyanezen a megfigyeléseken alapszik, a relaxáló a képességet segítségül hívva éli át ugyanezt a testi ellazulást. Aktív ellazulás példájára pedig bármely mozgásos meditációt említhetném, mint például a jóga vagy a chi-kung. Mindegy, hogy az illető aktív vagy passzív koncentrációt használ, mindkét esetben törvényszerűen bekövetkezik a szervezet relaxációs válasza. Ebben az ellazult, meditatív állapotban az idegrendszer úgynevezett autonóm aktivitási szintje lecsökken és nyugalmi irányú működésváltozás következik be. „A relaxációs módszerek, mint egészségvédő eljárások a pszicho-vegetatív rendszer átprogramozását, a működések megfelelő szabályozását, a kedvezőtlen izgalmi működések kedvezővé áthangolását érik el, ezért az ideges tünetektől való megszabadulásnak, a szorongásos, feszült lelkiállapotok rendezésének is pótolhatatlan eszközei” (Bagdy-Telkes, 2002: 143). Tehát a relaxációs, meditációs gyakorlatok segítségével a gyerekek, fiatalok, felnőttek önmaguk lesznek képesek saját testi-lelki feszültségeiknek csökkentésére. Továbbá képesek lesznek tartósan kialakítani önmagukban a mindenkori kiegyensúlyozottság élményét, s ezáltal válik mentálhigiéné és az egészségmegőrzés egyik kiváló eszközévé. Hosszú távon pedig a relaxáció tudatos gyakorlása további hasznos eredményekkel szolgál, mint például: életszemlélet-változás, a türelmi képesség növekedése,

a testi-lelki önismeret fokozódása, illetve, hogy érzékenyebbé válunk testünk „üzenetinek” megértésére és uralmat szerzünk testi működéseink felett. (Bagdy-Telkes, 2002)

Tehát összegezve mindezeket láthatjuk, hogy a relaxáció egy önálló problémamegoldásra alkalmas, önsegítő, feszültségoldó tevékenység, mely a mentálhigiéné olyan eszköze, ami egyaránt alkalmas a pedagógusok és a neveltek lelki egészségének megőrzésére, s a pszichoszomatikus betegségek megelőzésére. Úgy gondolom, hogy a leírtak jól tükrözik, hogy a relaxáció feszültségoldó és lelki egészségre gyakorolt hatásai olyan eszközzé teszik azt, mely a viselkedési problémákkal küzdő gyerekeknek számára segítség lehet belső feszültségeik leküzdésében, s ezáltal előmozdíthatja viselkedésük javulását.

5. Kutatás

Kutatásom Veszprém egyik katolikus általános iskolájának második osztályában végeztem el. Eredetileg 15-20 főt szerettem volna vizsgálni, több osztály bevonásával, két csoportba osztva, egyikben a magatartási problémás gyerekek, a másikban pedig a kontrolcsoportot alkotó gyerekek lettek volna. Azonban ez nem volt kivitelezhető, mivel sem az időtartam, sem a környezeti feltételek nem voltak adottak. Így végül egy osztályban, 15 fős vegyes csoportot vizsgáltam.

Kutatásom során a *Gyermekviselkedési kérdőívet* használtam fel. A kérdőív kiértékelése a viselkedési problémák listájára adott válaszok alapján hat tünetcsoportot különböztet meg:

1. Társkapcsolati problémák
2. Szorongás, depresszió
3. Szomatizáció (*egészségügyi okok nélkül fennálló fizikai tünetek*)
4. Figyelmi problémák
5. Deviáns viselkedés (*a normáktól jelentősen eltérő magatartás*)
6. Agresszivitás

A kutatás további részében ezekre a tünetcsoportokra hivatkozom.

5.1. Röviden a kutatásban részt vevő gyerekekről

Ábel és Olivér: Iker testvérek, akik szerető szülők nevelnek. Ám a szülők elváltak és most minden héten máshol vannak a gyerekek. Mindkettőjükre igaz, hogy nagyon önállótlanok, mindenben igénylik a pedagógus vezetését, felnőtt segítségét. Nem felelnek a saját dolgaikért, szétszórtak, mindenre emlékeztetni kell őket. Szabálytudatuk gyenge, feladattartásuk kortársaikhoz mérve alul marad. Tanítónő véleménye szerint mindketten

képességeikhez mérten alul teljesítenek, jobb eredményre lennének képesek, mint amit jelenleg produkálnak. Mindketten nagyon aktívak, nehéz lekötni a figyelmüket, rövid ideig képesek koncentrálni. **Ábel** okos kisfiú, tájékozott, sok kérdése van, kreatív, nagyon aktív, mozgékony és nagyon szeret a középpontban lenni, ezért magatartásával sokszor zavarta az órákat, hogy felhívja magára a figyelmem. Viselkedési kérdőíve kiugró értékeket nem mutat. **Olivér** jobban tud koncentrálni a feladatokra, mint testvére, de könnyen elterelődik az ő figyelme is, ha nevetgélnek, beszélgetnek körülötte. Beszédes, nyitott kisfiú. Viselkedési kérdőíve kiugrást nem mutat.

Sára: Szülei elváltak, édesanyja neveli, a két nagymama szerves része az életének. A tanítónő véleménye szerint a nagyszülők túlzottan engedékenyek vele, elkényeztetetik. Az édesanya és a tanítónő többször konfrontálódtak, az év során többször behívta a szülőt a pedagógus az iskolába, a változások előmozdítása érdekében. Szabálytartása, koncentrációs készsége gyenge, az iskolában szófogadatlan. Tanulási nehézségéről a Nevelési Tanácsadó az iskolát szakvéleményben tájékoztatta. Sára rendszeresen jár az iskolapszichológushoz. Tanítónő véleménye szerint az utóbbi félévben a fejlesztő foglalkozások hatására Sára problémái enyhültek. Viselkedési önértékelő kérdőíve nem mutat kiugró értéket, azonban a szülői kérdőív értékelésében a „szorongás, depresszió” oszlopában a kritikus értéket súrolja a kapott eredmény. A gyerekek kicsit tartanak tőle, Klári az udvarra sétálva azt is elmesélte, hogy egy volt osztálytársukat Sára viselkedése miatt vitték át szülei egy másik iskolába.

Kata: Zárkózott, csendes kislány. Két éves koráig teljes családban nevelkedett, majd édesanyja elhagyta őt és két lánytestvérét, hat éves koráig édesapja nevelte, majd édesanyja jogi úton megszerezte a gyermek felügyeleti jogát. Jelenleg anyja és nevelőapja neveli két nővérével, és két féltestvérével együtt. Másodszorra járja a második osztályt, matematika jegyei miatt kellett évet ismételnie. Tanulási nehézségekkel küzd, amit a Nevelési Tanácsadó szakvéleménye is alátámaszt. Rendszeresen jár az iskolai pszichológushoz hetente egyszer. Tanítónő elmondása szerint mostanában kezd „kinyílni”, de gyakran visszaesik, s olyankor úgy tűnik, mintha „azt sem tudná, milyen nap van”. Az én benyomásom is az volt, hogy Kata a saját kis világában él, ritkán aktív az órákon, a közös munkában. Társai közül szinte kizárólag Sárával barátkozik. Azt figyeltem meg, hogy ők ketten szinte csak egymással játszanak, nem nagyon nyitnak többi társuk felé. Kettőjük közül Sára a nyitottabb, ő képviseli Kata érdekeit, többször előfordult, hogy felém is ő közvetítette, Kata kéréseit. Érdekes, hogy egyik kislány sem tartja a szemkontaktust hosszabb ideig. Kata egyszer sem nézett a szemembe, mikor hozzám szólt, sőt zavarba jött, ha megpróbáltam a felvenni a szemkontaktust vele. Viselkedési kérdőíve alapján, kiugró értékeket mutat a társkapcsolati

problémák, figyelemproblémák és az internalizáció területén. A szülői kérdőív értékelése is hasonló eredményt hozott.

Pisti: Halmazottan hátrányos helyzetű kisebbségi családból származó kisfiú. Édesanyja és nevelőapja neveli több testvérével együtt. Édesapja jelenleg börtönbüntetését tölti. Tanítónő véleménye szerint a család nem figyel rá, igénytelenek és csupán az ellátás szintjén nevelik a gyermeket, nem támasztanak felé semmilyen elvárást. A tanító ennek tulajdonítja a gyermek „neveletlenségét”. Elmondása szerint a kisfiú szabálytartása nagyon gyenge, és jóval képességei alatt teljesít az iskolai munka során. Pisti sokszor agresszívan viselkedik társaival, mégis azt látom rajta, hogy rendkívül nagy vágy van benne arra, hogy társai befogadják, s ezt az önértékelő viselkedési kérdőíve is alátámasztja. Sokszor bohóckodik, rendetlenkedik, hogy társai, vagy a pedagógus figyelmét magára vonja. Rendkívül kommunikatív, nagy mozgásigényű, aktív gyermek s igen intelligens, fogékony, az órákon gyorsan megoldja a feladatokat. Viselkedési kérdőíve alapján viselkedészavart mutat, főleg internalizációs problémák magasodnak ki esetében, de tulajdonképpen a szomatizáción és agresszivitáson kívül minden határértéken vagy azon felül található. Legmagasabb értéket a szorongás területén kaptam. Pisti úgymond az „osztály réme”, az osztályfőnök szerint „neveletlen és fegyelmezetlen” valamint osztálytársai is sokszor kiközösítik, mert agresszív viselkedéssel próbál a figyelem középpontjába kerülni.

Kristóf: Siketnéma édesanyja neveli egyedül két gyermekét. Megfigyeltem, hogy néha kicsit lassabban érti meg a mondanivalóm, vagy legalábbis a tartalmát mintha nem mindig értené teljesen. Hangos beszéde tiszta, jól érthető, hallássérülése nincs. Édesanyjával a kommunikáció során főként jelnyelvet használ. A tanítónő nevelési hiányosságokat vélt felfedezni. Aktív, mozgékony gyermek, szeret a figyelem középpontjában lenni. Társaival jól kijön, érdeklődő, nyitott az új ismeretek felé. Okos, tanulmányi eredményei jók, s képességeinek megfelelően teljesít. Viselkedési kérdőíve kiugró értéket nem mutat.

Krisztián: Gyermekotthonban nevelkedett 4,5 éves koráig, majd örökbe fogadták szülei. Tanulmányi eredményei jók, szülők és az iskola közötti kapcsolat megfelelő. Hiperaktivitásáról a nevelési tanácsadó szakvéleményt készítette. Krisztián hetente jár pszichiáterhez, aki nyugtatót írt fel neki, melyet naponta kétszer kell bevennie. Továbbá az iskolai pszichológushoz is minden héten megy. Központi szerepre törekszik, azonban nem megfelelő módon, erőszakos társaival, sokszor csúnyán beszél, verekszik. Szabálytartása gyenge, ha olyan feladatot kap, ami nem felel meg az elvárásainak, akkor regresszió jellemzi viselkedését. Sír, csapkod, toporzékol, kiabál. Anyukáján azt vettem észre, hogy nagyon szereti a kisfiút, de nem nagyon tudja kezelni a viselkedését, sokszor inkább teret enged a

kisfiú duzzogásának. A gyermekviselkedési kérdőív önértékelő része egyértelműen alátámasztja a kisfiú magatartási és viselkedési problémáit. Társkapcsolati problémák és a szorongás, depresszió területén kiugró értékeket mutat, tehát a kérdőív egyértelműen kimutat egy internalizációs problémát. Nagyon érdekes, hogy ezzel szemben a szülői változat pedig egy átlagos, semmilyen kiugró problémát nem mutató kisfiút mutat. Úgy érzem a korábban leírt elnéző, elkerülő magatartást mutató szülői attitűdöt ez jól tükrözi.

Nóri: Családja a tanítónő véleménye szerint elkényezteti, sok mindent megengednek neki, a családban a szabályok lazák, elvárások nem igazán vannak felé. Nincs napirendhez szoktatva. Intelligens kislány, képességeinek megfelelően teljesít. Kiváló rajzkészsége van, és nagyon szeret is rajzolni. Kommunikatív gyermek, könnyen barátkozik. Az órák során megfigyeltem, hogy viszonylag ritkábban jelentkezik, mint társai. Viselkedési kérdőíve kiugró értékeket mutat a szomatizáció területén, ám a szülői változatán ez nem jelenik meg. A szülők sok pozitív változást figyeltek meg rajta, a kérdőíven mindenhol igennel vagy „talán”-nal válaszoltak kérdéseimre.

Vani: Halmozottan hátrányos helyzetű kisebbségi családból származik. Édesanyja és annak élettársa neveli a kislányt, egy 32 négyzetméteres lakásban laknak hárman, a kislánynak nincs külön szobája, a fürdőhelység pedig a lakáson kívül található. Az édesanyjának és élettársának is jó a kapcsolata a gyermekkel, igyekeznek a körülmények ellenére megadni mindent a kislánynak. Tanulmányi eredménye kiváló, hatalmas akaraterővel rendelkezik, nagyon szorgalmas kislány. Hátrányos helyzetére kiugró magatartási problémákkal nem reagál, a családi helyzetből adódó hátrányosságait jól kompenzálja az iskolában. Szülei együttműködnek az iskolával. Viselkedési kérdőíve kiugró értéket nem mutat. A szülők a kérdőívet hiányosan, ceruzával, kiradírozgatva félig kitöltve kaptam vissza.

Csenge: Szülei pár évvel korábban elváltak közös felügyeletet gyakorolnak, felváltva van a szülőknél. A szülők engedékenyek vele, amit a kislány sokszor ki is használ. Jó képességű, tanulmányi eredménye képességeinek megfelelő, az iskolában szófogadó, barátságos, társaival jól kijön. Osztálytársaival segítőkész és kedves. Viszonylag halk szavú, csendes kislány. Önértékelő viselkedési kérdőíve kiugró értéket nem mutat. Szüleitől az általuk kitöltendő kérdőívet nem kaptam vissza.

Gergő: Ép családban nevelkedik. Szülei nagy szeretettel nevelik. A pedagógusok és a szülők között is jó kapcsolat alakult ki. Nagyon szorgalmas, tanulmányi eredményei képességeinek megfelelőek. Aktív, vidám gyermek. Nagy mozgásigénye van, ezért nehezen kezelhetővé válik, ha nem tudja lemozogni felesleges energiáit. Önértékelő viselkedési kérdőíve kiugró értékeket mutat az externalizáció területén, kifejezetten az agresszivitás és a

figyelmi problémák területén. Szülői kérdőív ezekből semmit nem mutat, mindössze három problémánál jelölt a szülő „kissé” fennálló problémát. Ám a meditációs gyakorlatok hatását édesanyja nagyon pozitívan ítélte meg a kérdőívben kérdéseimre mindenhol pozitív választ adott (igen, talán), valamint beszélgetésünk során lelkesen mesélt arról, hogy Gergő mennyire szereti a gyakorlatokat és őt is kérte, hogy otthon is gyakoroljanak közösen.

Klári: Halmozottan hátrányos helyzetű kisebbségi családból származik. Szüleinek állandó munkája nincs, alkalmi munkákból, segélyekből tartják fenn magukat. Nevelésében szervesen részt vesznek a rokonok is. Az előző évben, fél éven keresztül a nagynénje nevelte, míg a szülők külföldön próbáltak munkát szerezni, megélhetési forrást keresni. Annak ellenére, hogy a szülők fél évig távol voltak, jó a kapcsolatuk gyermekükkel. Kiegyensúlyozott, jó képességű kislány, jól teljesít az iskolában, kommunikatív. Halmozottan hátrányos helyzetű családi háttere viselkedési problémában nem mutatkozik meg, az esetleges elmaradásait jól kompenzálja. Önértékelő viselkedési kérdőíve a szomatizáció területén kiugró értékeket mutat. A szülőktől az általuk kitöltendő viselkedési kérdőívet nem kaptam vissza.

Csanád: Szerető család veszi körül, az édesapa második házasságából született gyermek. Az apuka Budapesten dolgozik, csak hétvégén van otthon, az anyuka ezért hét közben jóval engedékenyebb a gyermekkel, kicsit „elkényeztet” a tanítónő szerint. Jó képességű gyermek, de gyakran lustálkodik, eredményei nem mindig képességinek megfelelőek. Gyakran makacskodik, csendes, visszahúzódozó kisfiú. Nekem leginkább azt tűnt fel, hogy Csanád, ellenben a többi gyerekkel, nem kereste a figyelmem. Ha kérdeztem valamit tőle, röviden válaszolt, távolságtartó volt és a szemkontaktust sem mindig vette fel. A délutáni játékokban elvegyül társai közt, de például a meditációk során mindig távolabb feküdt le a többiektől. Önértékelő viselkedési kérdőíve kiugró értéket nem mutatja. Szülőktől nem kaptam vissza a kérdőívet.

Laura: Ép családban nevelkedik, szülei gondoskodók, az édesanya sokat gyakorol vele, segít neki a tanulásban. Nekem kicsit az is volt a benyomásom, hogy talán kicsit túlságosan is gondoskodó, például délután mikor jött a kislányért, a bepakolás csak úgy sikerült Laurának, hogy egyesével mondta a kislánynak mit rakjon be a táskájába. Szerintem a kislány nem is érzett kényszerítést rá, hogy mindezt egyedül is meg tudná csinálni, ha valamit elrakott, várt a következő utasításra. A szülők és az iskola közt jó az együttműködés. Intelligens, segítőkész, mosolygós kislány. Édesanyja érdeklődött a meditációkkal kapcsolatban kérdezte, hogy hol tudna ezekről bővebben olvasni. Javasoltam neki oktatóm honlapját, ahonnan én is letöltöttem a vezetett meditációkat. Az önértékelő viselkedési kérdőívben a szomatizáció értéke a határértéknél van. A szülői kérdőívet másodszorra nem kaptam vissza sajnos.

Nicol: Édesanya orosz nemzetiségű, a magyar nyelvet nem beszéli, csak alig néhány szót ismer, oroszul beszél a kislánnyal. Édesapja katona, igyekszik katonás fegyelemmel nevelni lányát, azonban ezt ő nem igazán hagyja neki, így ez nem látszik viselkedésén. Nicolnak nehézségei vannak az írással és az olvasással, de nagyon talpraesett, beszédében nincsenek jelentős hibák, tökéletesen beszél magyarul. Figyelmes és barátságos társaival, okos, segítőkész kislány. Nyitott a felnőttek felé, engem is, már második nap, mikor megérkeztem öleléssel fogadott és lelkesen mesélt a napjáról. Önértékelő viselkedési kérdőívében egyik terület sem mutatott kiugró értéket. A szülőktől a viselkedési kérdőívet nem kaptam vissza.

Az osztályt két csoportba osztottam. Az egyik csoportba azokat tettem, akik az önértékelő kérdőív szerint valamelyik területen kiugró értékkel rendelkeznek, s ezt a területet jelöltem meg a gondolatjel után, a másik csoportot pedig azok a gyerekek alkotják, az önértékelő kérdőív alapján nem mutatnak viselkedési problémákat..

1. csoport tagjai:

- Laura – szomatizáció
- Gergő – externáció (agresszivitás) és figyelmi problémák
- Krisztián – Internalizáció minden területén
- Pisti – Internalizáció, figyelmi problémák, deviáns viselkedés
- Klári – szomatizáció
- Kata – Internalizáció (társas kapcsolatok), figyelmi problémák
- Nóri – szomatizáció

2. csoport tagjai:

- Kristóf
- Sára
- Olivér
- Vani
- Nicol
- Csanád
- Ábel
- Csenge

5.2. Kutatási módszerem

Témám kiválasztása után, a kutatás felépítéséhez és annak menetének megszervezéséhez Umberto Eco *Hogyan írjunk szakdolgozatot?* című könyvének tanulmányozása után fogtam neki.

Első lépésként szakirodalmakat gyűjtöttem, olvastam, címkéztem. Majd megterveztem a kutatásom menetét, valamint gyakorlatokat gyűjtöttem, konzultáltam meditáció területén jártas tanárommal, Kiss Csabával, majd a gyakorlatok közül kiválasztottam azokat, amelyet felhasználtam a kutatás során.

Elmentem az iskolába, engedélyt kértem az Igazgatónőtől, aki az engedélyt megadta.

Ezután az osztály osztályfőnökével egyeztettem a kutatásom részleteit, az időbeosztását, s annak feltételeit. Valamint mivel úgy terveztem akkor még, hogy 20 fővel két csoportban próbálkozom, ezért ugyanezt megtettem a párhuzamos osztály osztályfőnökének esetében. Azonban, mivel a körülmények nem voltak alkalmasak a csoportbontáshoz, a későbbiekben nem vettem igénybe a párhuzamos osztály segítségét.

Mindezek után, a kutatás kezdetén bemutatkoztam az osztálynak és elmondtam, hogy a hét folyamán meditációs gyakorlatokat fogok nekik tartani.

Szülőknek kiküldtem egy tájékoztatót, melyben engedélyüket kértem a kutatásomhoz (ld. 1. melléklet). A 17 fős osztályból 15 szülő engedélyezte a kutatásom.

Egy nap erejéig hospitáltam az osztályban, hogy megfigyelhessem a gyereket. Aznap délután kimentem a gyerekekkel az udvarra is, lábfogóztam, kosaraztam és beszélgettem velük. Elmesélték, hogy ki kivel barátkozik, ki kivel nem, és miért nem. Ezáltal kicsit feltérképeződött előttem az osztály kapcsolati hálója.

Kutatásomban a standardizált T. Achenbach: Child Behavior Check List (1991) alapján készült magyar *Gyermekviselkedési kérdőív* (1995) (CBCL) önértékelő és szülői változatát használtam. Az önértékelő gyermekviselkedési kérdőívet egy tanóra keretén belül töltöttem ki a kutatásban érintett 15 gyerekkel (ld. 14. melléklet), s szüleik részére elküldtem a gyermekviselkedési kérdőív nekik szóló változatát (ld. 16. melléklet), továbbá egy tájékoztatót a reggeli meditációs gyakorlatok menetéről. (ld. 2. melléklet)

Nem minden feltétel volt megfelelő az előzetes terveimnek. Mikor megterveztem a kutatásom, differenciáltan kisebb csoportokba szerettem volna dolgozni, azonban az osztályfőnök ragaszkodott hozzá, hogy az osztályteremben maradjunk, így sajnos kivitelezhetetlenné vált a csoportbontás. Továbbá beláttam azt is, hogy a másik osztályból nem tudok beemelni a kutatásba gyerekeket, mivel már így is nagy létszámú volt a csoport.

Mindezek láttán döntöttem úgy, hogy kutatásom egyfajta előkutatásnak tekintem majd. Tudatosan átgondoltam a kutatásom lehetséges kimeneteleit, és úgy ítélt meg, hogy a megvalósítás nehézségei - az időhiány, a nem megfelelő terem és a túl nagy létszámú csoport – olyan akadályokat gördítenek elém, melyek akadályoznak abban, hogy a kutatásom az általam elvárt eredményeket maximálisan tükrözze. Azonban remek lehetőséget ad arra, hogy hibáimból tanulva egy olyan kutatást tervezhessek meg, mely hatékonyabb, pontosabb és még célravezetőbb.

Megtartottam a meditációs gyakorlatokat. (Menetét lásd a kutatás menete cím alatt.)

Az utolsó meditációs gyakorlaton megkérdeztem a gyerekek véleményét, továbbá egyesével a viselkedési kérdőív segítségével rákérdeztem, hogy a korábban megjelölt problémákban észrevettek-e változást. (ld. 15. melléklet) Valamint a tanítónők véleményét is megkérdeztem a kutatásról.

A szülők esetében is visszaküldtem a korábban kitöltött kérdőíveket (ld. 17/b melléklet) szövegkijelölővel kiemelve a korábban megjelölt területeket, (akik pedig nem hozták vissza azoknak újból elküldtem) s mindezt kiegészítettem egy általam készített kérdőívvel (ld. 17/a melléklet). Azonban munkámban ezek elemzésével külön nem foglalkozom, mivel mindössze öt szülőtől kaptam vissza mind a két kérdőívet értékelhető formában (esetükben említést teszek a CBCL teszt szülői eredményeiről), s a korábban említettekből kifolyólag egyértelmű következtetést objektíven nem állapíthatok meg. Valamint az általam készített kérdőív szakmai tekintetben, kérdőív készítési tapasztalatlanságomból kifolyólag, nem megfelelő, így objektív következtetések levonására nem alkalmas, ezért munkám során nem használtam fel.

Végül pedig összegeztem a kutatásom eredményeit és elkészítettem a kutatás megismétléséhez szükséges kutatástervezeti változtatásokat.

5.3. A kutatás menete:

1) Péntek-05.23:

Kezdsnek, az első napra azt terveztem, hogy röviden beszélek a meditációról és ismerkedem a gyerekekkel, beszélgetés útján felmérem, milyen előzetes ismeretekkel rendelkeznek a meditációval kapcsolatban. Úgy terveztem, hogy ez 10-15 percet vesz majd igénybe, azonban ez kicsit hosszabbra sikerült, kb. 25 perc volt. A gyakorlat másik felében Az *erdei ösvény* (ld. 10. melléklet) vezetett meditációt fogom elmondani nekik, majd egy-két mondatban megkérdezem őket arról, hogy hogyan érezték magukat a gyakorlat közben. Ez a rész is több időt vett igénybe, mint terveztem, nagyjából ez is 25 perc volt, az általam

tervezett 15 perc helyett. Ennek okát a foglalkozásvezetési gyakorlatlanságomnak tulajdonítom.

Délután érkeztem meg az iskolában, nem sokkal az előtt, hogy a gyerekek lementek volna az udvarra a délutáni tanítási órák előtti szünetre. Nagyon örültek mikor megláttak, egyből körbevettek és mindenki mesélni kezdett a nap történéseiről, ez lelkesítően hatott rám. Laurát még a foglalkozás előtt hazavitték, de rajta kívül teljes volt a csoportlétszám. Miután a gyerekek a tanítóval lementek az udvarra, én berendeztem a termet, annak megfelelően, hogy az alkalmas legyen a meditációra. Felsöpörtem és alaposan kiszellőztettem a termet, majd egy pad kivételével (amire annak a 2 kisfiúnak volt szüksége, akiknek a szülei nem engedélyezték a kutatásban való részvételt) a padokat és székeket a falhoz húztam. Vittem magammal párnákat és plédeket, amiket leterítettem a terem közepére, a földre. Miután a terem már jól kiszellőzött elhúztam a függönyöket, nem lett teljesen sötét, de hangulatában megváltozott a terem. Mivel a nap átsütött a világos függönyökön, a kutatásból kimaradó két gyermek nyugodtan tudott tanulni. Mikor a gyerekek feljöttek az udvarról, rácsodálkoztak a teremre és izgatottak lettek. Megkértem őket, hogy vegyék le a cipőjüket, és üljenek le a plédekre, úgy hogy kört alkossanak. Tanítójuk közben kiadta a feladatot a két gyermeknek, akik nem vettek részt a foglalkozáson.

A gyakorlat elején nehéz volt a figyelmüket magamra vonni, beszélgettek, „nyüzsögtek”, feltételezem ennek oka az volt, hogy még nem rég fejezték be a játékot, a fiúk közül még sokan izzadtak voltak a sok futkosástól. Ezért sok időt vett igénybe, hogy a teremben csönd legyen. Első dolgom az volt, hogy tisztázzam a szabályokat, úgy gondolom, ez a legfontosabb mielőtt a munkát elkezdjük. Valamint ezzel a lépéssel magamra vontam a figyelmüket. A következő 4 szabályt állítottam fel: 1. Csend az alapja a meditációnak: ezért arra kérlek titeket, hogy addig, amíg nem kérdezlek titeket, vegyétek úgy, hogy csendkirályt játszunk és figyeljetek rám. 2. Őszinteség: arra kérlek titeket, hogy amikor kérdezlek titeket legyetek őszinték és nyugodtan meséljétek el, hogy mit éreztetek, gondolatok a gyakorlatok alatt. Nagyon fontos, hogy tudjátok ez nem tanóra, itt nincsenek rossz válaszok minden, amit gondoltok és éreztetek azt nyugodtan elmondhatjátok. 3. Passz: Ha úgy érzitek, hogy nem szeretnétek megosztani a többiekkel, amit éreztetek, gondolatok, akkor ez nem kötelező, akkor nyugodtan mondjátok, azt hogy „ezt most nem szeretném elmondani”, és mi tiszteletben fogjuk ezt tartani, nem foglak faggatni. 4. Tilos kinevetni, piszkálni egymást! Itt nincs jó és rossz válasz, mindenki más, ezért mindenki kicsit máshogy fogja megélni ezt, és ez így van jól!

A szabályok tisztázását követően elindítottam egy kérdést azzal, hogy mit gondolnak a meditációról, mi jut eszükbe róla. Az elején még bekiabáltak, nehezen hallgatták meg egymást, így ez hosszabb ideig tartott, mint gondoltam. Sokan hozzászóltak a feltett kérdéshez és nagyon érdekes válaszokat adtak. A legtöbben a lebegést társították ehhez a fogalomhoz és arról kérdeztek, mi is fogunk-e lebegni, továbbá, hogy tényleg létezik-e ilyesmi, ők is megtanulhatják-e ezt. Elmagyaráztam nekik, hogy a lebegés a meditáció egy nagyon magas szintjén lehetséges lehet, ezt levitációnak nevezik. Én úgy tudom, hogy erre néhány ember, aki az egész életét rááldozza ennek megtanulására, képessé válik rá. A valóságban azonban nem láttam ilyet soha, de úgy gondolom, hogy határtalan dolgokra lehet képes az agy, ha koncentrálni tudja a figyelmét, így nem tartom kizártnak a levitációt sem. Arra pedig, hogy ők képesek lesznek-e erre, azt feleltem, hogy bárki képessé válhatnak bármire, ha igazán szeretné és időt, energiát fektetnek bele, akár még lebegni is, de még ráérnek ezzel próbálkozni. A levitáción kívül még sokan asszociáltak a törökülésre és az „ohm” mantra¹ hosszú nyújtott elmondására. Sára nagyon tájékozott volt ebben a témában, említette a jógát és mandalafestést, melyek segítségével édesanyja medítál.

Ezek után meséltem nekik arról, hogy mit is jelent a meditáció, a meditatív állapot és milyen formái vannak, valamint, hogy én hogyan szoktam meditálni. Elmondtam, hogy a meditáció nem más, mint a figyelem tudatos irányítása, mely segít, hogy felülemelkedjünk a fejünkben cikázó gondolatok sokaságán. elmondtam, hogy a meditáció több annál, hogy törökülésbe zengjük az ohm szót, számos formája van és mindenki képes rá. Említették a jógát, ami egyfajta mozgásos meditáció, de lehetnek sokkal egyszerűbb dolgok is meditációk, például az imádság, hiszen akkor a figyelmünket teljesen a Jóisten felé fordítjuk, de akár egy erdei séta is, mikor az erdőre figyelünk, de akár festés, színezés is lehet meditáció. A meditáció lényege, hogy teljes mértékben koncentráljunk arra, amit teszünk. Tehát akkor kerül az ember meditatív állapotba, hogyha úgy tudja irányítani a figyelmét egy adott dologra, hogy semmi más nem jut eszébe, nem kalandozik el. Én akkor érzem magam ilyen meditatív állapotba, ha például kimegyek lovagolni egyedül és csodálom a tájat, ilyenkor elfelejtem a gondjaimat, a napi dolgaim és csak arra figyelek, hogy ott vagyok. Szoktam én is vezetett meditációkat hallgatni olyanokat, amiket majd most ti is hallani fogtok és reggelente gyakran chi-kung-ozom, ami hasonló, mint a jóga csak másfajta gyakorlatok vannak benne. Majd megkértem őket, egy körkérdés formájában, hogy ezek alapján mondjanak egy-két olyan tevékenységet, ami közben elfelejtenek mindent, csak arra figyelnek, amit tesznek és nagyon

¹ Mantra jelentése: „A ‘mantra’ szó szanszkrit eredetű, aminek valószínűsíthető jelentése ‘az, ami védelmezi (tra) az elmét (man)’.” forrás: <http://www.buddhapest.hu/2014/06/buddhista-mantrak.html>

nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak érzik magukat. Nagyon meglepett, hogy sokan mondták a videojátékot és a tv-nézést, de senki nem említette a meseolvasást, mesehallgatást. Ez elszomorított, hiszen ahogy említettem ezek a készen kapott „mesék” csupán „konzervek” a gyerekek számára. Mindenesetre remélem a hét folyamán sikerült olyan eszközöket a kezükbe adnom, amelyek a meditáció, relaxáció új szintjét nyitják meg számukra és csak remélni tudom, hogy életük során hasznosítani is tudják majd ezeket.

A beszélgetést követően megkértem őket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen a plédeken. Majd felszólítottam őket, hogy csukják be a szemüket és vegyenek egy mély lélegzetet, tartsák benn a levegőt egy rövid ideig, és lassan fújják ki, és ezt ismételjék meg még egyszer. Ezután elkezdtem olvasni nekik *Az erdei ösvény* című gyakorlatot.

Kristóf zavarta a társait, rugdalt, nevetgélt, elvonta a többiek figyelmét, ezért mivel sem az én sem osztályfőnökük figyelmeztetése nem hatott rá, a tanítónő tanulni küldte. Nagyon sajnáltam, hogy ez így alakult, nem akartam senkit kiállítani. Nem örültem, hogy a tanítónő beavatkozott, bár meggyőződésem, hogy segíteni akart. Ezután a gyerekek már elcsendesedtek és tényleg rám figyeltek.

Tapasztalatok, élmények, amiket a gyerekek elmeséltek a meditáció után:

- Mindenki jó érzésekkel „tért vissza az osztályterembe”, mosolyogtak mikor kinyitották a szemüket.
- Szinte mindenki érezte a virág illatát, hallotta a hangokat volt, aki várat is látott út közben, az egyik kisfiú még szivárványt is látott az út végén, mindezek azt bizonyították, hogy igazán bele tudták élni magukat a meditációba és nagyon gazdag a fantáziájuk.
- Vani arról számolt be, hogy mikor megmosta az arcát érezte a víz illatát, és nagyon kellemes volt, úgy érezte, hogy megtisztul az arca.
- Krisztiánnak nagyon erős a fantáziája, mikor nyuszt kellett elképzelni láttam, hogy úgy mozgatja a kezét, mint mikor simogat valamit az ember. Nagyon érdekes volt látni mennyire beleéli magát. Ő is elmondta, hogy érezte a nyuszi szőrét, a virág illatát, stb. A beszélgetésnél azonban volt egy furcsa kérdése: „ha lelőnek mikor ilyet játszunk mi fog történni?” Ez nagyon meglepő volt, de utólag úgy értelmezem, hogy arra volt ezzel kíváncsi, hogy mennyire valóságos ez a szituáció, ám meglepő, hogy az erőszak itt is megjelenik. Nem szeretnék következtetésekbe bocsátkozni ennek kapcsán, hiszen nem vagyok pszichológus, de azt megállapítottam, hogy ez

mindenképp fontos megemlítenem, hiszen valamilyen formában ez is egy tükör a gyermekről.

- Gergő meglepetten azt kérdezte a gyakorlat után, hogy „most akkor, amit képzeltem nem valóság volt? Pedig úgy tűnt mintha tényleg az lenne...” Meglepő volt, hogy mennyire beleélte magát a meditációs gyakorlatba. Meglepettségemben, igyekeztem olyan választ adni neki, ami megtartja azt az élményt olyan szépnek és valósnak, mint amilyennek ő érezte. Nem szerettem volna, ha elfelejti, mint egy álmot. Azt válaszoltam neki, hogy: valóban ott sétáltál, mert a képzeleted is valóság, egy olyan varázslatos hely, ahol bármi megtörténhet, és bármikor elmehetsz oda. Az is valóság, csak az egy „másik valóság”, amit te teremtesz.
- Csanád nagyon érdekes dolgokról számolt be. Elmondta, hogy miközben sétált félt, mert egy fa majdnem rádőlt, patak átugrásakor, majdnem szakadékba esett, az állatok meg akarták támadni. Azonban szerencsére azt mondta, hogy a végén mikor jött ki fele az erdőből, mikor már látta az utat, akkor már jól érezte magát. Arra következtettem, hogy szorong, fél elmerülni a gondolataiba, de az is lehet, hogy az ijesztette meg, hogy nem tudta az erdőben merre tart és arra asszociált, hogy eltévedt. Talán ezért élhette ezt meg ennyire félelmetes utazásnak. Biztosan nem állíthatom, hogy mi volt ennek az oka, de az megnyugtató, hogy azt mondta a gyakorlat végén már jól érezte magát, mivel ez azt jelenti, hogy jó élménnyel zárta a gyakorlatot, s ez nagyon fontos momentuma a meditációnak, tulajdonképpen ez a célja.
- Pisti a gyakorlat elején nem tudott elmerülni, többször kinyitotta a szemét, külvilág elvonta a figyelmét. A legvégére tudott csak becsatlakozni. Az ő képzeletében is kidőlt egy fa, mikor ki kellett volna jönni az erdőből. Arra gondoltam, hogy ezzel a részlettel lehet csak Csanádot utánozta inkább, de az is lehet, hogy félt elhagyni a nyugodt erdőt. Arról is beszámolt, hogy megbotlott és beleesett a patakba, de víz meleg volt, jó érzés volt benne lenni.
- Körülbelül 3-4 gyerekre nem jutott idő, mert a tanítónő szólt az idő túllépése miatt. De nagyjából egy két szót azért mindenki hozzáfűzött még akkor is, ha teljesen nem tudta végigmesélni saját „verzióját”. Például a virág színéről, formájáról, mindenkit megkérdeztem egy gyors körkérdéssel. Meglepő módon nem is volt két egyforma virág, vadvirágtól a rózsán, pipacson át a tulipánig minden volt.

- Katára sem jutott sor, viszont annak ellenére, hogy nagyon csendes kislány, most nagyon lelkesen el akarta mesélni élményeit, talán ekkor, a meditáció után jött hozzám oda először. Részletesen elmesélte az élményeit, végig mosolygott, csak úgy ragyogott az arca mesélés közben. Nagyon jó volt látni, hogy az általában zárkózott kislány milyen felszabadultan meséli el élményeit.

Sokszínű fantáziájuk nagyon jól megmutattam, azt hogy mennyire személyre szabott lehet egy ilyen vezetett meditáció, s a legapróbb részleteket is mindenki máshogy képzei el. A legnagyobb élmény számomra az volt mikor, mosolyogva vidáman nyitották ki a szemüket és mondták, hogy milyen jó lett volna még maradni ott ahol voltak. Itt éreztem először, hogy érdemes volt ez a munkát elkezdni, én is feltöltődtem általa, hogy jól sikerült ez a gyakorlat.

Úgy értékelem, hogy ez a nap sikeres volt a kutatás szempontjából, és nagyon értékes dolgokat mondtak a gyerekek.

Hétfő reggel az osztály szolgálatos volt a reggeli misén, így a gyakorlat elmaradt.

2) Hétfő délután – 05. 26.

Erre a napra mély hasi légzés megtanulását terveztem (Markus Schirner könyve alapján), s mindezt Kövi Szabolcs meditációs zenéjére. Majd ezt követően *A tündér* című vezetett meditációt szerettem volna elmesélni, majd pár szóban megbeszélni mindezt.

Ismét az udvari szünet ideje alatt rendeztem be a termet, az előző naphoz hasonlóan.

Légzéses gyakorlatokat nehezebb volt levezélni, mint gondoltam, nem igazán sikerült. Elviccelték a légzést, a fiúk azon nevettek, ahogy Pisti és Krisztián túljátsszák a gyakorlatokat, ami a csoport másik felét zavarta és ők meg azért beszéltek, hogy a többiek fejezzék be, amit csinálnak. Többször meg kellett állnom, újrakezdenem a gyakorlatot, mire elértem, hogy minden gyermek rám figyeljen. Ezt a nyugodtabb légkört úgy alakítottam ki, hogy Pistit magam mellé fektettem, hogy korrigálni tudjam a viselkedését, Krisztiánt pedig távolabb küldtem a fiúktól, valamint figyelmeztettem őket. Krisztián hamar bekapcsolódott, Pistit viszont nehezen tudott koncentrálni, ismét csak a gyakorlat vége fele kapcsolódott be a meditációba. A zen légzés (Gyakorlatok a hosszabb lélegzetért légzéstechnikák 55. oldal alapján kissé átalakítva, lásd 11. melléklet) megvalósítása egy kicsit akadozott a figyelmeztetések miatt így az idő szűke miatt rövidebbre kellett fognom, kevesebbszer tudtuk megismételni a be és kilégzéseket. A kezdeti nehézségek miatt többen csak később

csatlakoztak be a gyakorlatba, viszont mire a vezetett meditációhoz értünk már minden könnyebben ment, ezt ismét nagyon élvezték.

Tapasztalatok, élmények a meditációról:

- Csanád, ezen a gyakorlaton nem akarta elmesélni meditáció alatti élményét, de kérdésekre azt mondta, hogy jól érezte magát, csak nem akarja elmondani. Úgy gondolom igazat mondott, inkább azt tartom valószínűnek, hogy nem szeret a figyelem középpontjában lenni, feszélyezi, ha őt figyelik. Azonban mikor a gyakorlat után kérdeztem, hogy nem szeretné-e csak nekem elmesélni, akkor is nemet válaszolt így a szabályaimra visszagondolva nem feszegettem tovább ezt a kérdést.
- A vezetett meditáció alatt többen is elaludtak. Ennek nagyon örültem, hiszen akkor a gyakorlat során megnyugodtak és ellazultak, s így a gyakorlat elérte a célját.
- Több gyermek is arról számolt be, hogy különböző akadályokkal kellett megküzdeniük a gyakorlat során, például Katának a hegymászással akadt problémája, Nóri képzeletében csúszott a sziklafal, Ábel pedig szakadékkal találkozott, de olyan is volt, aki a vízbe esett és elmerült, s alig tudott kiúszni. Azonban mindannyian legyőzték az útjukba kerülő akadályokat, s ez a legfontosabb. A meditáció arra is tanít, hogy megtanuljunk túllépni az élénk gördülő akadályokon. Felhívtam rá a figyelmüket, hogy úgy ahogy itt képesek voltak erre, úgy a valós akadályokkal is képesek megküzdeni bármikor, ezért legyenek mindig kitartóak és haladjanak előre úgy, mint a meditáció során.

3) Kedd reggel – 05.27.

Erre a napra egy hosszabb gyakorlatot terveztem, a *Varázsvilág* című relaxációt választottam.

Reggel már 7-kor bementem az osztályba, és a korábbiakhoz hasonlóan berendeztem a termet, s az ajtóra kiragasztottam egy lapot, amin, felhívtam a figyelmet a csend megtartására. Több gyermek késve érkezett a foglalkozásra, ami nagyon megzavarta a meditáció menetét.. Klári például háromnegyed nyolckor csatlakozott csoportunkhoz. Ez elvonta a gyerekek figyelmét, még azokét is, akik nem küzdenek figyelemzavarral. Rontotta a gyakorlat hatékonyságát, hogy a kutatásban nem érintett gyerekeknek nem volt feladata, így beszélgettek, zörögtek, játszottak. (Utóbb úgy gondolom, ez a probléma kiküszöbölhető lett volna, ha tartom magam az eredeti tervemhez, miszerint a foglalkozást külön teremben

tartom. Egy majdani kutatásban, a tapasztalataimból kiindulva, ehhez a környezeti feltételhez ragaszkodni fogok.)

A gyakorlat során a következőket tapasztaltam:

- Pistivel és Krisztiánnal ismét nagyon nehéz volt elkezdeni a gyakorlatot, folyton beszélgetni kezdtek, rugdalták egymást, ismét hosszabb időre volt szükségük, hogy megnyugodjanak és a feladatra tudjanak koncentrálni. Az osztályfőnök a foglalkozásunk elején bejött az osztályba és Pistit magatartása miatt, ki akarta vinni magával, míg ügyel a folyosón. Azonban ezt már nem engedtem meg, mert úgy gondolom, hogy a viselkedése miatt senkit nem zárhatunk ki a meditációs gyakorlatokból, hiszen az egész kutatásnak a célja, hogy a gyakorlatok által egy pozitív irányú viselkedésmódosítást érjünk el a magatartásproblémákkal küzdő gyerekek esetében. Mindezt pedig úgy nem érhetem el, ha minden gyakorlaton kizárom azt, akivel probléma van, akit fejleszteni szeretnék, hiszen akkor az egész kutatásnak nincs értelme. Ezt elmondtam, a tanítónőnek is és megkértem, hogy a továbbiakban ne büntesse a gyerekeket azzal, hogy részvételüket korlátozza a gyakorlatokon.
- A gyakorlat során úgy éreztem, ha csoportbontásban végeznénk a meditációs gyakorlatokat, sokkal hatékonyabb, eredményesebb lenne a munkám, jobban meg tudnám osztani a figyelmemet. Megállapítottam, hogy az esetleges majdani kutatás esetében a viselkedészavarral küzdő gyerekekkel differenciáltan kis létszámú csoportban lesz célszerű elvégezni a meditációs gyakorlatokat, úgy ahogy eredetileg megterveztem.
- Elhatároztam, hogy fiúkat hozok még takarót, hogy a gyerekek jobban szét tudjanak szóródni, így talán kevésbé zavarják majd egymást.
- Sajnos többször kellett elkezdenem a „mesét” a többszöri figyelmeztetések miatt. Ez negatívan befolyásolta a gyakorlat hatékonyságát.
- Nóri lerajzolta a sétát, ezt a rajzot mellékeltem. (ld. 3. melléklet)

Kedd délután úszni járnak a gyerekek, ezért nem tartottam foglalkozást.

4) Szerda reggel – 05.28

Mára Az *almafa* meditációt terveztem. Ez nagyon jól sikerült, viszonylag hamar megnyugodtak a gyerekek Pistit magam mellé fektettem és külön foglalkoztattam, Krisztiánnal pedig semmi gond nem volt, sőt ő szólt rá Pistire, hogy fejezze be zavaró viselkedését. Azonban Ábeltől nem messze kezdett el játszani a két kisfiú, akik a kutatásban nem érintettek. Ez Ábel és Pisti figyelmét elterelte a meditációs gyakorlattól. Mivel viszonylag hamar végeztünk és megbeszéltük a gyakorlat élményeit, még maradt majdnem negyed óránk a rendelkezésünkre álló időből. Laura és a többi gyerek kérésére úgy döntöttem, hogy mesélek még egy „mesét”. A *Különös kirándulást* választottam, azonban le kellett rövidítenem, mert Pisti és Ábel figyelmét már nem tudtam visszairányítani a gyakorlatra, s ezért az ösvényen már nem indultunk tovább, hanem az már kellemes séta volt egy szép tájon, majd lassan visszaérkeztünk az osztályba. Elmondtam a csoport tagjainak, hogy ez a kirándulás hosszabb lett volna, de a zajban sajnos nem volt érdemes tovább mennünk. A gyerekek nagyon csalódottak voltak.

A gyakorlat tapasztalatai:

- Hiba volt egy napba két meditációt zsúfolni. A fennmaradó időt fel kellett volna használnom egy a gyakorlattal kapcsolatos feladat elvégzésére.
- A gyerekek beszámoltak arról mennyi sok érzést futott át rajtuk, mikor almafák voltak, arról hogy milyen jó érzés volt mikor csodálták őket, milyen szépek voltak, mennyire jó volt mikor növekedtek a gyümölcseik.
- Krisztián nagyon lelkes volt, azt mesélte, hogy olyan nagy fa volt, hogy az emberek pici hangyáknak látták, mikor megcsodálták, és hogy nagyon büszke volt magára.
- Nagyon zavaró volt a játszó gyerekek jelenléte a foglalkozáson. Az idő múlásával egyre több gyerek figyelmét vonták el, hangos nevetgélésükkel, s ez lett az oka végül a gyakorlat idő előtti befejezésének.

5) Szerda délután - 05.28

Erre az alkalomra mandalaszínezést terveztem, meditációs zene (Angel's Embrace album számaira, bővebben lásd 12. melléklet) hallgatásával egybekötve. Aznap nem rendeztem át a termet, csak a tanári asztalon és az első padon kiraktam a mandalákat (ld. 5. melléklet), úgy hogy mindegyik látható legyen.

Mikor feljöttek a gyerekek az udvarról megkértem őket, hogy pakoljanak le az asztalukról és vegyék elő a színes ceruzáikat. Aztán mikor már mindenki leült és rám figyeltek elkezdtem

mesélni nekik a mandalákról. Elmondtam, hogy a mandala szó ősi indiai szent nyelvből, a szanszkrit nyelvből származik, és azt jelenti, hogy „szent kör”. Egy nagyon régi dolog, amit szinte minden kultúrában használnak, csak esetleg máshogy hívják, például a katolikus templomokban a rózsablakok, gyakorlatilag mandaláknak tekinthetők. A mandalákat nagyon sokféleképpen el lehet készíteni, lehet őket üvegből készíteni, ahogy azt az előbb említettem, de lehet mandalát rajzolni, festeni és színezni is. Sőt képzeljétek el, vannak olyan szerzetesek Tibetben, akik napokat töltenek ilyen mandalák elkészítésével. Ezeket a különleges mandalákat egy nagy asztalon, a földön ülve színes homok segítségével készítik. Egy különleges tölcsérszerű eszköz segítségével hajszál vékony vonalakat húzva szórják a különböző színes homokot az asztalra, s így készül el a mandala. A mandalakészítés hagyománya szerint minden színnek, formának meg van a jelentése, s ennek megfelelően készítik el őket. A mandalakészítés is egyfajta meditáció, hiszen ilyenkor az ember a figyelmét a mandalára irányítja. Mi most mandalát fogunk színezni. Utóbbi mondatom nagy népszerűségnek örvendett a gyerekek körében, nagyon izgatottak lettek. Miután elcsendesedtek, elmondtam nekik, hogy több különböző mandala közül választhatnak és szeretném, ha mindenki választana egyet, ami legjobban tetszik neki. Arra kértem őket, hogy színezés közben figyeljék a zenét és próbálják átvenni annak nyugalmát, ne kapkodjanak a színezéssel, mert van rá elég időnk. Valamint megkértem őket arra, hogy miután választottak, üljenek vissza a helyükre, de addig ne kezdjék el a munkát, amíg nem szólok. Mikor mindenki visszaült a helyére bekapcsoltam a zenét, és megkértem őket, hogy lássanak neki a színezésnek.

Tapasztalataim:

- Nagyon tetszett a gyerekeknek ez a gyakorlat, valóban csukott szemmel hallgatták a zenét a foglalkozás elején, és igyekeztek átvenni a ritmusát és csak ezután színezték.
- Laura nagyon érdekes színeket használt, tényleg el tudott vonatkoztatni a formáktól és a zenével együtt színeztet, mikor lassabb volt finomabb színeket használt, mikor intenzívebb lett a zene ő is más színeket használt, nagyon érdekes volt ezt látni.
- Nóri is remekül tudott a színekkel és a zenével együtt dolgozni, nagyon színes, de mégis harmonikus lett a mandalája.
- A foglalkozás alatt senkit nem kellett figyelmeztetnem, a csoport csendben, teljes átéléssel színeztet. Leírhatatlan az a légkör, amit akkor a teremben érezni lehetett.

- Pisti és Krisztián figyelme is csak egy- két alkalommal terelődött el pár másodpercre. Nyugodttan, a feladatra koncentrálni csendben dolgoztak.
- Néhányan nekem adták az általuk készített mandalát. A 4. mellékletben található mandalákat Pisti, Klári és Gergő ajándékozták nekem.
- Zene jó hatással volt a csoportra, sokkal csendesebbek voltak, mint a korábbi foglalkozásokon. Úgy vettem észre tetszett nekik az a hangulat, ami a teremben volt, a zene nyugodt hangulatát már az első pár percben átvették.
- Sok gyermek kérte, hogy had vigyen mandalát haza, mert nagyon élvezte ezt a fajta meditációs gyakorlatot, és szívesen színezné otthon is. Ez számomra pozitív megerősítése volt annak, hogy ez a meditációs gyakorlat eredményes volt.

6) Csütörtök reggel 05.29.

Korábban láttam egy videót (ld. 6. melléklet), ahol egy férfi a víz felszínére fest, majd ezeket valamilyen különleges technikával papíron örökíti meg. A videó alatt indiai zene hallható. Miközben ezt néztem arra gondoltam, milyen mély meditatív állapotban lehet ez a férfi, mikor műveit készíti. Otthon kipróbáltam, hogy rám milyen hatással van ez a fajta tevékenység. Azt tapasztaltam, hogy valóban mélyen el tudtam merülni benne és számomra izgalmas meditációs technikának bizonyult. Megállapítottam, hogy ez a gyerekek számára is élvezhető meditációs gyakorlat lehetne, s beépítettem a gyakorlatok tervezetébe.

Erre a napra azt terveztem, hogy Masaru Emoto vízzel kapcsolatos kísérletéről (ld. 7. melléklet) beszéljek nekik, s ennek kapcsán a szavak erejéről, majd ezután vízbe festünk mandalát zenehallgatás közben.

Az osztályban a székeket és asztalokat ismét széthúztam, a párnákat leraktam a földre. A kör közepére kiraktam a joghurtos poharakat, tálkákat, a temperát és a vízfestéket, egy kancsóba vizet és ecseteket.

Miután a gyerekek leültek, elmondtam nekik, hogy ma egy rövid filmet mutatok majd nekik, ami kapcsán meg szeretném mutatni, hogy milyen fontos, az hogy mit mondanak egymásnak, milyen hatása van a szavaiknak a szervezetünkre. Elmeséltem nekik, hogy a videó a vízről fog szólni, amely nagyon fontos dolog az ember életében, mert nélkülözhetetlen, ahhoz hogy életben maradjunk. Elmagyaráztam nekik, hogy az ember szervezete kicsi, szabad szemmel nem látható sejtekből épül fel, több milliárd ilyen apró sejt

alkotja, melyeknek nagy része víz, s emiatt kell az embernek, sok vizet, folyadékot inni minden nap. Ennek a rengeteg apró sejtnak a hatalmas víztartalma van emiatt gyakorlatilag, az ember testének 60-70 %-át víz alkotja. Most látni fogjátok ebben a filmben – mondtam – hogy egyes szavak, dolgok milyen hatással vannak a víz apró részecskéire. Masaru Emoto egy japán kutató, aki mikroszkóp segítségével felnagyította a víz apró részecskéit és megnézte, hogy egyes szavak hatására, hogyan változik a víz kinézete. Ekkor elindítottam a filmet a laptopomon. Miután megnéztük a filmet elmondtam nekik, hogy nem állnak rendelkezésünkre azok az eszközök, amelyek segítségével ezt mi is meg tudnánk vizsgálni, de kipróbálhatják otthon mindezt egy másik kísérlet kapcsán. Mégpedig úgy, hogy megfigyelnek két egy időben elültetett bab növénykét különböző feliratú cserépekben. Az egyik cserépén azzal a felirattal, hogy: „Rossz vagy”, a másikén pedig azzal, hogy: „Szeretlek”. Az első cserépben lévő növényt minden nap csúnya szavakkal illetik, a másikat viszont csak dicsérik. Majd mutattam nekik egy képet, amin ennek a kísérletnek a végeredménye látszott. Az első bab beteg és kókadott, a másik viszont egészséges. (ld. 8. mellékelt)

Ezt követően körbe ültünk, elmondtam nekik, hogy az lesz a feladat, hogy próbáljanak a zenére figyelve úgy, mint a mandala színezéskor, az ecset segítségével rajzolni a vízbe. Arra figyeljenek, hogy elég, ha az ecset végét mártják bele a vízbe. Bemutattam a feladatot, ami elnyerte a tetszésüket. Majd töltöttem vizet mindenkinek, s bekapcsoltam a zenét.

Tapasztalataim:

- A vízről szóló kiselőadást nehezebb volt megtartani, mint gondoltam. A laptop elterelte a figyelmüket, egyből a beszélgetés tárgya lett a gyerekek között. Figyelmüket nehéz volt magamra vonni.
- Igyekeztem ráirányítani a figyelmüket a szavak erejére, a lényegét úgy érzem megértették.
- A film láttán elcsendesedtek, s érdeklődve várták a továbbiakat.
- Mikor megmutattam a kísérletet ábrázoló képet Ábel azt feltételezte, hogy a szöveget utólag írták a babnövényeket tartalmazó edényekre. Azt javasoltam, hogy bátran próbálja ki otthon és biztosan állítom, hogy hasonló eredményt kap ő is, mint az, aki a képen látható kísérletet elvégezte.
- A „*vízmandala*” készítésének technikáját nem volt könnyű elmagyarázni a gyerekeknek.
- Tetszett nekik ez a gyakorlat, érdekes mintákat festettek néhányan, ezek a 9-es számú mellékletben megtekinthetők.

- Utólag átgondolva arra a következtetésre jutottam, hogy ez a gyakorlat nem volt a gyerekek életkorának megfelelő. Mint felnőtt, én nagyon jól tudtam hasznosítani, de a gyerekek számára, nem hiszem, hogy ilyen nagy csoportban alkalmazható technika lenne. Hiba volt, hogy a tanulók körben ültek a gyakorlat során, mert így elterelték egymás figyelmét. Mindezek ellenére azért voltak olyanok, akik képesek voltak a feladatra koncentrálni, az ő munkáik nagyon kreatívak és szépek.
- Lehetséges új vizsgálat esetén ezt a gyakorlatot úgy tartanám kivitelezhetőnek, hogy a gyerekek a padjaikban, a saját felszereléseiket használva készítik el mandaláikat.
- A gyerekek a foglalkozás alatt viszonylag sokat beszélgettek, azonban szinte kivétel nélkül mindig a feladatkapcsán szólaltak meg. Arról kérdezték egymást, hogy melyik színt használják még, mi a véleményük egymás munkájáról, stb. Igyekeztem fenntartani a csendet, de annak örültem, hogy leköti a figyelmüket a munka és segítenek egymásnak.
- A legnagyobb hiba az volt, hogy mindent középre tettem, s így a gyerekeknek át kellett nyúlniuk egymás keze felett a festékekért, zsebkendőkért, s ez elvonta a figyelmüket.

Csütörtökön délután a gyerekek iskolai rendezvényen vettek részt, így a foglalkozásunk elmaradt.

7) Péntek reggel – 05.30

Erre a napra azt terveztem, hogy *A nagy építkezés* című vezetett meditációt mesélem el a gyerekeknek.

Tapasztalataim:

- A meditációs gyakorlat elején a gyerekek sokkal rövidebb idő alatt befejezték a beszélgetést, mint a korábbi foglalkozások alkalmával, viszonylag hamar csend lett a teremben. Véleményem szerint a csoport fejlődését mutatja, hogy képessé váltak arra, hogy rövidebb idő alatt koncentrálni tudjanak a feladatra, hangomra.
- A meditációs gyakorlat után a gyerekek arról számoltak be, hogy nagyon élvezték azt, hogy segíthettek a manónak a házépítésben, valamint hogy jó érzéssel töltötte el őket, hogy a manó boldog és hálás volt a segítségükért.

- Többen azt is elképzelték, hogyan néz ki a ház belülről és nagyon lelkesen és élethűen mesélték el mindezt.
- Krisztián és Csenge elaludt a gyakorlat végére.
- Kata nagyon lelkesen mesélt a saját manójáról. Képzeletén ő is manó volt és nagyon élvezte, hogy segíthet társának. A kislány, aki társai előtt általában szégyellős, visszahúzódó, most önként, hangosan és lelkesen mesélt saját élményeiről. Úgy gondolom ez Kata esetében nagy előrelépés, mert eddig, a gyakorlatok során, még sosem beszélt ilyen sokat a társai előtt, viszont ennek a gyakorlatnak a hatására önként beszélt élményeiről, ami szerintem úgymond a közösség irányába való nyitásnak tekinthető.

8) Péntek délután – 05.30

Délutánra labirintusban való meditációs sétát terveztem. Erre az alkalomra kaptam egy külön termet. Itt festékszalaggal „felrajzoltam” a labirintust². Kikészítettem a zenét (Kövi Szabolcs albumait használva) és a mandalákat. Úgy terveztem, hogy ötfős csoportokba viszem át ebbe a terembe a gyerekeket. Az első 2 padot és a tanári asztalt üresen hagytam, ide kiraktam a már korábban kitöltött kérdőíveket és mandalákat. Mikor áthoztam a csoportokat először kitöltettem velük a kérdőívet. Elmagyaráztam, hogy mi a feladat és azoknak, akiknek ez nehezebben ment, azok mellé leültem én és együtt töltöttük ki a kérdőívet. Majd ezt követően a csend kedvéért mandalaszínezésre adtam lehetőséget. Míg egyvalaki sétál a labirintusban, addig a többiek színezzenek. Megkértem őket, hogy ne nézzék, mit csinál az, aki a terem hátuljában sétál, mert akkor számukra nem lesz izgalmas ez a gyakorlat. (Ezt a szabályt a nagytöbbség betartotta.)

A gyakorlat közben arra kértem a gyerekeket, hogy szép lassan, „tyúklépésekkel” menjenek végig a labirintusban, közben pedig figyeljenek a légzésükre. Halkan segítettem nekik a labirintus elején, hogy alkalmazni tudják a mély hasi légzés technikáját. (A következőket suttogtam: lassan mély levegőt veszel, a hasadba szívod a levegőt, bent tartod, és most lassan kifújod. Mindenhol 3 másodperc szüneteket tartottam és én is igyekeztem együtt lélegezni velük.) Mielőtt visszamentek az osztályba mindenkinek megköszöntem a segítséget és választhattak egy jutalom csokit.

² Madonna Gauding könyvének 101. oldalán található labirintust.

Tapasztalataim:

- A gyakorlat hatékonyságára jó hatással volt az, hogy csoportbontásban végeztük a meditációs sétát.
- Az utolsó kilégzésnél a labirintus közepén, azt mondtam, hogy „*most pedig megérkeztél a célhoz, fújd ki mindazt a feszültséget, ami mai napodban eddig a percig ért*”. Ennél a felszólításnál szinte kivétel nélkül mindenki csukott szemmel fújta ki a levegőt, annak ellenére, hogy ezt nem mondtam. Olyan gyermek is volt, aki kétszer megismételte még ezt a hangsúlyos kilégzést. Számomra ez azt mutatja, hogy a gyerekek elmélyültek a gyakorlatban és ezáltal ez az utolsó kilégzés valóban jó hatással lehetett rájuk.
- Csanád kilégzése a labirintus közepén nagyon kifejező volt. Mikor kifújta a levegőt, érezni lehetett a levegőbe, mennyire felszabadult, mintha kifújta volna minden stresszt a szervezetéből. Felemelő érzés volt ezt látni, érezni.
- Olivér is nagyon ügyes volt, figyelt a légzésére, folyamatos és egyenletes mély levegőket vett, első 2 légzés után nem is volt szükséges segítenem ebben, a labirintus végéig megtartotta a levegővételek ütemességét.
- Klári nagyon koncentrált a labirintusra, a légzésére viszont kevésbé figyelt, ezért halkan együtt kezdtem lélegeztem vele, s így átvette a légzésem ritmusát és láthatóan lelassult. A labirintus közepe felé haladva egyre nyugodtabbá vált.
- Kata is beleélte magát ebbe a meditációs gyakorlatba, nála is szinte érezni lehetett, hogy mennyire sok feszültséget fújta ki az utolsó levegővételkor.

Hétfőn nem tartottam foglalkozást.

9) Kedd de. – 06. 03

Ezen a napon már nem tartottam foglalkozást csak összegyűjtöttem a gyerekek által visszahozott szülői kérdőíveket, (melyeket pénteken küldtem velük haza) valamint beszélgettem az osztály pedagógusaival, megkérdeztem a véleményüket a gyakorlatról, s az osztályfőnököt megkértem, pár szóban jellemezze a gyerekeket és családi hátterüket. Valamint beszélgettem a gyerekekkel, elbúcsúztam tőlük.

Utolsó gondolatok:

- A gyerekek nagyon élvezték a gyakorlatokat, azt kérdezték tőlem, hogy mikor megyek majd legközelebb meditációs gyakorlatokat tartani. Ez nagyon

jól esett, úgy éreztem, hasznos volt a munkám, mert én is nagyon sokat tanultam és a gyerekek is jól érezték magukat.

- Labirintus gyakorlat nagyon népszerű volt a gyerekek körében. Olivérnek ez volt a kedvenc gyakorlata.

6. Hipotézisem igazolása a kutatás alapján

6.1. A kérdőívek értékelése (Táblázat 1.):

	Javult	Nem javult	összesen
1.Sokat vitatkozom	3	6	9
2.Nehezemre esik koncentrálni, figyelmemet semmi sem köti le tartósan	10	0	10
3.Nem tudok nyugton ülni, nyughatatlan, túl mozgékony vagyok	6	3	9
4.Túlzottan a felnőttekre hagyatkozom, önállótlan vagyok	0	2	2
5.Magányosnak érzem magam	2	2	4
6.Kuszan, vagy zavarosan viselkedem	6	1	7
7.Gyakran sírok.	3	2	5
8.Tapintatlan, durva vagyok másokkal	1	1	2
9.Gyakran álmodozom, elmerülök gondolataimban	6	4	10
10.A figyelmet megpróbálom magamra vonni	4	5	9
11.Rongálom saját, vagy mások holmiját	1	0	1
12.Otthon, vagy az iskolában szófogadatlan vagyok	4	0	4
13.Nem jövök ki a társaimmal	7	1	8
14.Gyakran félek attól, hogy esetleg valami rosszat teszek, vagy gondolok	4	4	8
15.Úgy érzem, hogy senki sem szeret	0	1	1
16.Úgy érzem, hogy mindenki ellenem van	2	1	3
17.Értéktelennek, vagy kisebbségnek érzem magam	7	1	8
18.Gyakran keveredem verekedésekbe	2	2	4
19.A többiek sokszor csúfolnak	3	1	4
20.Könnyen keveredem rossz társaságba	2	2	4
21.Indulatosan, meggondolatlanul cselekszem	1	4	5
22.Szívesebben vagyok egyedül, mint mások társaságában	3	3	6
23.Gyakran füllentek, vagy csalok	4	1	5
24.Gyakran ideges, feszült vagyok	5	4	9
25.A többiek nem nagyon kedvelnek	4	1	5
26.Túlságosan félős, szorongó vagyok	2	4	6
27.Gyakran szédülök	1	3	4
28.Könnyen elfáradok	5	4	9
29.Gyakran fáj a fejem ismert egészségügyi ok nélkül	6	1	7
30.Gyakran van hányingerem ismert egészségügyi ok nélkül	2	1	3
31.Gyakran van hasfájásom, vagy hasgörcsöm ismert egészségügyi ok nélkül is	8	1	9
32.Gyakran hányok ismert egészségügyi ok nélkül is	1	0	1
33.Testileg bántalmazok másokat	5	0	5

34. Iskolai teljesítményem gyenge	3	0	3
35. Szívesebben választom a nálam idősebb gyermekek társaságát	1	6	7
36. Vannak helyzetek, amikor nem vagyok hajlandó beszélgetni	7	1	8
37. Szégyenlős, gátlásos vagyok	1	4	5
38. Előfordul, hogy otthon, vagy máshonnan lopok	0	0	0
39. Könnyen káromkodom, trágár szavakat használok	2	4	6
40. Indultatos vagyok	1	0	1
41. Lógok, kerülöm az iskolát	1	0	1
42. Boldogtalan, szomorú, vagy lehangolt vagyok	4	1	5
43. Visszahúzódom, nehezen barátkozom	2	2	4
44. Aggodalmaskodó vagyok	5	5	10

Jelölések:

- sárga: többség javulást vett észre
- kék: többség nem vett észre változást
- lila: a gyerekek fele észrevett változást, a másik fele nem, ezért egyértelmű következtetést nem vonhatok le
- fehér: nincs nagy eltérés a kétféle válaszadás között, ezért objektív következtetést nem vonhatok le
- piros: nincs adat

6.2. Hipotéziseim igazolása

Úgy gondolom sikerült igazolnom a hipotéziseim nagytöbbségét, az önértékelő kérdőívek alapján.

Első hipotézisem az volt, hogy könnyebben kezelik majd a stressz helyzeteket. Erre irányuló kérdésem azonban a kérdőívekben közvetlenül nem volt. Azonban közvetve szerintem beigazolódott ez a hipotézisem is, hiszen a szomatizációs tünetek mindig valamilyen „rossz stressz” váltja ki, s a kérdőívekből egyértelmű javulás látható ezen területeken. Látható ugyanis, hogy 29. kérdés esetén 7 diákból 6 vett észre javulást valamint a 31. kérdés esetében 9 gyerekből 8 számolt be javulásról.

Második hipotézisem szerint a meditációs gyakorlatok jótékony hatást gyakorolnak a gyerekek figyelmére, valamint koncentrációs készségére is. Ezt egyértelműen alátámasztja a kérdőívben a 2. kérdésre kapott statisztikai arány, ahol 10 gyerekből mind a 10 javulást vett észre. Úgy gondolom, hogy a 3., 6. és a 9. kérdés is ehhez a ponthoz csatolható, hiszem, mind a „figyelem elkalandozása”, mind a *túlmozgékonyosság*, valamint a *kusza viselkedés* koncentrációs, illetve figyelmi probléma tünete lehet. A 3. kérdés esetében 9 gyerekből 6, a 6. kérdésnél 7-ből 6, a 9. kérdésnél pedig 10-ből 6 gyerek esetében következett be pozitív

változás. Az utolsótól eltekintve mindegyiknél elég magas százalékos arány látható, mely pozitív változást mutat. Számomra egyértelmű, hogy az *álmodozás* elég gyakori és valakinek a személyiségét meghatározó tényező, ezért sokkal nehezebb az objektív vizsgálata ennek a pontnak.

Szerintem a meditáció izgalmas sokoldalúsága számos új élményt ad, felszabadító és játékos tevékenység, mely új utakat ismerttet meg a gyerekekkel, ezáltal kiemeli őket a hétköznapi megszokott rutinjából, rövid kikapcsolódást nyújt, feltöltődést, melyből a gyakorlatok után az iskolai munkában újra merítkezhetnek. A szülői és a tanári pozitív visszajelzések alapján egyértelműen állíthatom, hogy a gyerekek élvezték a meditációs gyakorlatokat, és szívesen meséltek róla otthon. S a gyerekek viselkedési kérdőívének 42. kérdésére, mely a kedélyállapotról vonatkozik, 5 gyermekből 4 a kutatás szempontjából pozitív választ adott.

A vezetett meditációk pozitív értékeket erősít meg bennük. Ez volt a következő hipotézisem. Mindez főleg a társas kapcsolatok változásainak tükrében figyelhető meg. Véleményem szerint, ezt a hipotézisem a következő kérdésekre kapott pozitív válaszok alapján igazolhatom: a 12. (4-ből 4) 13. (8-ből 7-en), a 23. (5-ből 4) 25. (5-ből 4-en), 33. (5-ből 5-en) és a 19. (4-ből 3). Bár a legutóbbi kérdés esetében a kérdésre kapott válaszok elemszáma igen alacsony.

A koncentrációs készség javulása kapcsán megfigyeltem, hogy a jobb tanulmányi eredmények eléréséhez kapcsolódó 34. kérdésre adott válaszoknál, az érintett gyerek esetén háromból három javulást észlelt. Szerintem ez egy nagyon biztató eredmény! Azonban az alacsony elemszám és - a tanítónő szavaival élve - az „év végi hajrá” figyelembe véve ezt az adatot más tényezők is befolyásolhatták, ezért reálisan nem jelenthetem ki, hogy a meditáció jó hatással volt a tanulók tanulmányi eredményeire, viszont az új vizsgálat esetén érdemes lesz kutatni ezt a feltevést.

Tapasztaltam önmagamon, hogy a meditáció a belsőnk felé fordít, ezáltal arra is tanít, hogy becsüljük és szeressük önmagunkat, így feltételeztem, hogy a gyakorlatok rendszeres, hosszú távú végzése pozitívan hat az önbecsülésre, önbizalomra. Azonban úgy gondoltam, hogy kutatásom rövid időtartama miatt, ezt igazoló eredmény nem lesz észrevehető, s ezért ilyen állítást nem is fogalmaztam meg a kutatásom elején. Mindezek ellenére a 17. kérdés erre irányult és számomra is meglepő módon 8 gyermekből 7 mondta azt, hogy javulást figyelt meg.

Továbbá két másik tünetnél látható még javulás a viselkedési kérdőív alapján, a 12. és 36. kérdés esetében. Az előbbinél 4 gyermekből 4, utóbbinál pedig 8-ból 7 pozitív választ adott.

A késsel jelzett mezőkben azt gyűjtöttem össze, hogy mely válaszadások voltak azok ahol, a gyerekek többsége nem észlelt változást. Szerintem ezek nagytöbbségének az lehet az oka, hogy a szóban forgó kérdések esetében ez az időtartam túl rövid volt a változáshoz, vagy esetleg az adott tulajdonság már meghatározó tényezővé vált a gyermek személyiségében. A következő kérdésekre kaptam túlnyomóan „nem” válaszokat: 1., ahol 9 válaszadóból 6 nem vett észre változást, a 21.-nél 5ből 4 nem válasz, a 35. kérdésnél 7-ből 6, 37.-nél pedig 5-ből 4 nem választ kaptam. Továbbá a 27. kérdésnél 4 főből 3 nem vett észre változást, ezt a kérdést azért taglalom külön, mert a szomatikus tünetek közül egyedül erre kaptam olyan választ ahol túlnyomó többségben nem vettek észre változást a gyerekek. Nem hinném, hogy a szédülés, más jellemzőkkel bírna a szomatizáció területén, mint például a fejfájás, azonban mégis érdekes, hogy a gyerek itt kevésbé vettek észre változást. Úgy gondolom ezeknek a széttartó eredményeket az alacsony számú válaszadás lehet az oka. Úgy gondolom, egy nagyobb létszámú, több csoportot érintő vizsgálat során fényt lehetne deríteni, arra, hogy hogyan is hatnak a szomatizáció tüneteire a meditációs gyakorlatok.

Az eddig leírtakban a vizsgálati és a kontrol csoport tagjai által adott válaszokat vizsgáltam, s a korábbi megállapításim tehát mindkét csoportra vonatkoznak. Kutatásom szempontjából fontosnak tartottam, hogy a vizsgálati csoport tagjainak egyéni fejlődését külön vizsgáljam. Ezért megvizsgáltam, hogy az önértékelő kérdőívek alapján viselkedésszavar valamely tünetét mutató gyermekek esetében, személyenként milyen változások következtek be a meditáció hatására. A következő felsorolásban ezt mutatom be.

- Laura önértékelő kérdőíve alapján a szomatizáció területén mutatott kiugró értéket, ezen a területen vizsgáltam meg a kutatás végén feltett kérdésekre adott válaszait. A 29. és a 31. kérdés esetében javulást figyelt meg, azonban a 27., 28. és a 30. kérdés esetében nem vett észre változást. Úgy gondolom, jó eredmény, hogy a meditációs gyakorlatok után a sok tünet közül, legalább kettő esetében pozitív változást figyelt meg magán.
- Klári esetében is a szomatizáció területén volt látható kiugró érték. A 27., 28. és 31. kérdés esetében nem vett észre változást, csak a 29. kérdésnél válaszolta azt, hogy „*kissé javult*”. Szerintem a kis változás is nagy eredmény ilyen rövid idő alatt.
- Nóra is a szomatizáció területén adott kiugró értékű válaszokat. Az ő esetében minden tünet enyhült (27., 29., 30., 31.), az ő szavaival élve „*picit javult*”. Szerintem nagyon pozitív az, hogy minden területen javulást figyelt meg.

- Gergő externalizációs tünetei voltak kiugróak. Esetében a figyelem és agresszivitás területén láthatóak magas értékek. A Figyelmi problémák területén a 2., 6. és 24. kérdés esetén vett észre javulást, a 3. 9. és 21. esetén pedig nem. Az agresszivitáshoz tartozó, megjelölt kérdések közül szinte mindegyikre pozitív választ adott (1., 8., 11., 12., 18.) kivéve a 10. kérdést, ahol viszont nemmel válaszolt. Szerintem Gergő esetében is nagyon pozitív, hogy ilyen sok tünet esetében javulást figyelt meg a viselkedésében. A kérdőívek alapján a szülő és a gyermek is pozitív változást vélt felfedezni a 31.(szomatizációs tünet) kérdés esetén.
- Pisti több területen is problémákat mutat. Társas kapcsolati problémák területén javulást figyelt meg a 36. kérdés esetében, viszont a 25., 37., 43. kérdésre nemmel válaszolt. A szorongás és depresszió területén a 26. és a 44. kérdés kivételével az összes kérdésre igennel válaszolt (5., 7., 14., 17., 42.). Úgy gondolom ez nagyon jó eredmény, hiszen a szorongás kihatással van a viselkedésére, s ha ez oldódik, akkor idővel magatartásában is pozitív változás következhet be. Figyelmi problémák területén minden jelölt probléma esetén javulást vett észre (2., 3., 6., 9., 24., 34.), mindez nagy eredmény véleményem szerint. Deviáns viselkedés területén jelentkező problémák közül pedig 20. és 39. esetén nem, viszont a 23. kérdés esetén javulást vett észre.
- Krisztián társkapcsolati problémák területén a 25., 36. kérdések esetén javulást figyelt meg önmagán, a 13., 19., 22., 43. kérdések esetében pedig „nem”-mel válaszolt. Szorongás, depresszió területén a 16., 17., 42. kérdésekre igennel az 5.-re és 15.-re pedig nemmel válaszolt. Krisztián esete nagyon különleges. A kisfiú számos terápián és fejlesztésen vesz részt, s nagy változásokat az osztályfőnök nem vett észre rajta, így azt gondolom, hogy a legapróbb belső változás, melyet ő magán érzékel, az már nagy eredmény, főleg azért, mert mindez nagyon rövid idő alatt következett be. Krisztián esetében én is megfigyeltem a változást, észrevehetőbben könnyebb volt kezelni a viselkedését a hét második felében, sőt olyan is előfordult, hogy ő figyelmeztette osztálytársait a csendre. A szülői kérdőívben a szülő megjegyezte, hogy szerinte hosszabb időre lenne szükség a változáshoz, így nemmel válaszolt minden kérdésre.
- Kata a társkapcsolati és figyelmi problémák területén mutatott kiugró értékeket. A társkapcsolati problémák esetében a 13., 19., 36. kérdés esetében vett észre pozitív

változást magán, s ezt a 19. kérdés esetében (*A többiek sokszor csúfolnak.*) a szülői kérdőív is megerősíti. Figyelmi problémák területén a 2., 34. kérdés esetén válaszolta azt, hogy „kicsit” javult a viselkedése, a 3., 9., 21., 24. kérdés esetében pedig nemmel válaszolt. A 2. kérdés (*Nehezemre esik koncentrálni, figyelmemet semmi sem köti le tartósan.*) esetében a szülő is megfigyelte a pozitív változást.

7. Következtetéseim, javaslataim

Úgy gondolom, hogy minden apróbb nehézség és hiba ellenére a kutatásom eredménye jól megmutatja, hogy még ilyen kevés idő alatt is nagyon sok pozitív hatása van az iskolai meditációs gyakorlatoknak. Mindez csupán egy hét eredménye, gondoljunk csak bele, milyen eredményeket lehetne elérni hosszabb távon végzett, rendszeres meditációs gyakorlatokkal.

Meditációs gyakorlatok bevezetésének szerintem nagy jelentősége lenne a mai oktatási rendszerünkben. Felgyorsult világunkban elengedhetetlen volna megtanítani gyermekeinknek, hogyan tudnak kicsit lelassítani. Fontos megtanítani a következő generációt arra, hogyan figyeljenek kifelé, hogyan értsék meg a külső világ üzeneteit, s mindezekre nagy hangsúlyt is fektet iskolarendszerünk. Azonban míg kifelé figyelni megtanítjuk őket, azt nem mutatjuk meg nekik, hogyan figyeljenek a belsőjükre, hogyan érthetik meg önmagukat, s hogyan fejleszthetik belső világukat. Mindezek fejlesztéséhez a meditációs, relaxációs gyakorlatok kiváló eszközök. Úgy gondolom, érdemes lenne használni őket a mindennapi gyakorlatban, mind az ép gyermekek, mind a problémákkal küzdő gyerekek körében. Kutatási területem eredményei alapján pedig bátran állítom, hogy viselkedés és magatartászavar esetén nagyon is hatásos módszerre lenne a gyerekek fejlesztésének.

Ismereteim szerint hazánkban tervezték, hogy, mindez bekerül a kerettantervbe. (Ebben a bekezdésben minden információom internetes hírportálok segítségével gyűjtöttem össze, mivel a legbővebb információkat itt találtam ebben a témában.) Az ötletgazda Bagdy Emőke pszichológus, egyetemi tanár, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület elnöke. A NAT-bizottság tagjaként elérte, hogy a relaxációs gyakorlatok bekerüljenek a Nemzeti alaptantervbe, (6) s további törekvései arra irányulnak, hogy a relaxáció az iskola mindennapjainak része lehessen, bekerüljön a kerettantervbe. A nagytekintélyű pszichológus által vezetett csoport kidolgozta annak rendjét, hogy mindez hogyan valósulhatna meg az iskolákban. Fontosnak tartja, hogy a relaxációt tartó tanárok felkészültek legyenek, hiszen a gyakorlatok sikeressége nagyban tőlük függ. Kovács Péter relaxációtanárral egyetértenek abban, hogy csak az a tanár képes jól megtartani egy ilyen foglalkozást, aki maga is képes

relaxálni. Ennek megfelelően a tervek szerint a tanároknak kétszer harminc órában kéne elsajátítaniuk azt, hogy hogyan kell relaxálni, meditálni, valamint azt hogy hogyan kell mindezt átadni a gyermekeknek. Ezt a képzést már közel kétszáz tanár végezte el. Bagdy Emőke szeretné elérni, hogy a jövőben a relaxáció az egyetemi, főiskolai tantervekbe is bekerüljön, s így már a megfelelő tudás birtokában kezdhették meg munkájukat a pedagógusok. Saját tapasztalataimból kiindulva egyetértek azzal a megállapítással, hogy a relaxáció mind a két fél számára hasznos lenne, annak is, aki tanítja és annak is, akit tanítanak. Ebből kifolyólag pedagógusok esetében prevenció eszköze lehetne a Burn out szindrómának. A diákokat pedig segítené a fizikai-szellemi egyensúly megteremtésében, Bagdy Emőke szavaival élve: "kevésbé lesznek idegesek, a testük és lelkük egyensúlyba kerül" (3). A meditáció hosszas gyakorlása a középiskolás korra már komoly egészségvédő hatással bírna. A tervek eddig nem valósultak meg, egyelőre csak a NAT tartalmazza a relaxációs gyakorlatok használatának lehetőségét, s ez lehetővé teszi, hogy „az iskolák a lovagláshoz vagy az úszáshoz hasonlóan heti két órában szabadon választhatják a kötelező órákon kívül, felmenő rendszerben” (5). Azonban vannak iskolák, például Tüskevár Általános Iskola, ahol évek óta tanóra keretében használatokat a relaxációs technikák. Kovács Péter, az iskola igazgatója, egy interjúban azt is elmondta, hogy az iskolában sok tanulási nehézséggel küzdő gyerek jár, akiknél sok pozitív változást hoznak a tréningek Véleményem szerint ez egy egyedülálló és igen előremutató, átgondolt, precíz terv, mely társadalmunk sok problémáját megoldaná, s az oktatás-nevelés területén egy új szintet jelenthetne. A megfelelő szakemberek elhivatott munkájára lenne szükség, valamint egy kollektív döntésről, mely elhivatott a változás mellett. A döntés a mi kezünkben van, a kérdés az, hogy akarunk-e változtatni, előrelépni? (1,2,3,4,5,6)

8. Tapasztalataim

Pozitívan ítélem meg a munkám, a gyerekek nagyon élvezték a gyakorlatokat és én is sokat tanultam. Úgy gondolom, hibáim remek tanulságként szolgálnak majd a jövőre nézve. Hiszen az hibázhat, aki cselekszik.

Megdicsért az osztályfőnök is, ő is észrevette, hogy sokat fejlődtem abban, hogy hogyan vezessem az órát, magabiztosabb lettem, könnyebben kezeltem a felmerülő problémákat, időkeretek betartásához jobban tudtam igazodni.

Sok pozitív visszajelzést kaptam a szülőktől is. Gergő anyukája azt, mondta kislánya soha nem jött még ilyen lelkesen iskolába, mint amióta reggel meditációs foglalkozás van, minden nap otthon is kérte, hogy este gyakorolják a légző gyakorlatokat, és meséljen neki az

anyukája. Laura édesanyja is nagyon értékesnek ítélte meg a gyakorlatokat, még az elérhetőségeim is elkérte, hogy gyakorlatokkal kapcsolatba tudjon nekem írni. Krisztián anyukája is lelkes volt, örült a foglalkozásoknak, de ő is az időt kevesellte, amiben teljesen igazat adok neki. Krisztián esetében ez teljesen egyértelmű, a gyógyszerek és a pszichiáter munkája fél év alatt sem hozott még érzékelhető változásokat, egyértelmű volt, hogy egy heti meditációtól sem várható hirtelen nagyfokú változás.

Tanítói vélemények is pozitívak voltak. Mindketten egyetértettek abban, hogy a gyakorlatokat nagyon élvezték a gyerekek, s abban is, hogy ha hosszabb távon rendszeresen alkalmaznánk ezeket a meditációs gyakorlatokat, még több eredményt érhetnénk el. A napközis tanítónő azt jegyezte meg, hogy az év vége miatt a gyerekek fáradtabbak, nyugösebbek, ezért célszerűbb lett volna másik időpontot választani a kutatásomnak. Egyetértettünk abban, hogy a gyakorlatok hatékonyabbak lettek volna, ha időben jobban elvannak tolva és hosszabb időtartamot ölelnek fel.

Hibának gondolom:

- Kevés időtartam.
- Szülői kérdőíveket hiánya.
- Tapasztalatlanságom az órávezetésben.
- Túl nagy létszámú csoport.
- Nem sikerült külön termet szerezni, így néha megzavartak minket, ami nem volt jó hatással a munkára

9. Új vizsgálat esetén

Új vizsgálat esetén a teszteket máshogy végezném el. Kutatás-módszertani ismereteim hiányosságai miatt, a kutatás végén feltett kérdésem, a „javult” kérdés nem megfelelő mivolta miatt eredményeim objektivitása megkérdőjelezhető. A sugalmazó kérdés s a gyerekek a megfelelési vágyát figyelembe véve, a kapott eredmény nem minden esetben tükrözheti a teljes valóságot. Az új kutatásban ezt a hibát már nem követném el. Úgy küszöbölném ki mindezt, hogy a kutatás elején és végén ugyanazt a tesztet tölteném ki, s a kapott eredmények hasonlítanám össze.

A legfontosabb tényező, melyet meg szeretnék változtatni az új vizsgálat esetén az a kutatás időtartama. Az új vizsgálatot, egy iskolai féléven keresztül szeretném elvégezni, heti rendszerességgel.

A kérdőívvel esetében problémát okozott, hogy a közös kitöltés sok időt vett igénybe, ezért a gyerekek nagyon elfáradtak a végére. Ezért véleményem szerint a gyerekek életkorára

tekintettel célszerűbb lenne egy rövidebb kérdőívet összeállítanom számukra. Ennek megfelelően egy 15-20 kérdésből álló kérdőívet állítanék össze, melyekre a választ 5 fokú Likert-skála segítségével kéne megadni.

Ha újrakezdeném a vizsgálatot, akkor a viselkedési kérdőívet maximum csak arra használnám, hogy differenciáljam a két csoportot, a különbséget a gyakorlatok előtt és után más, rövidebb kérdőív segítségével mérném fel. Ez a viselkedési kérdőív 10-14 éves korúaknak szól, s hiába magyaráztam meg a gyerekeknek az esetleg számukra nehezebben érthető szavakat, szerintem még így sem volt megfelelő a korosztályuknak. Új vizsgálat esetén nem használnám ezt a kérdőívet.

A szülői kérdőívek kitöltése véleményem szerint problémát okozott a hátrányos helyzetű családok számára, erre abból következtetek, hogy hiányosan, kiradírozgatva kaptam vissza a kérdőíveket. Szerintem előfordulhat, hogy nem értették meg a kérdéseket. Tehát tapasztalataim azt mutatják, hogy a szülők esetében is célszerű volna egy rövidebb, kb. húsz kérdésből álló, Likert-skálás kérdőívet összeállítani. Valamint érdemes lett volna szülői értekezlet keretében kitöltetnem a kérdőíveket, azonban ezt az ötletem a kutatás során nem tudtam megvalósítani, mert az osztályfőnök szerint általában kevesen jelennek meg a szülői értekezleteken, és úgy gondolta, egy külön szülői értekezleten sem lenne máshogy. Új vizsgálatom tanév eleji (vagy félévi) kezdéssel szeretném megvalósítani, ezért úgy gondolom, megoldható lenne, hogy az év eleji szülőértekezlet végén tájékoztatót tartsak és kitöltssem a szülőkkel a kérdőívet, s a felmerülő kérdésekre válaszoljak.

Abban az esetben, ha lehetőség nyílna kutatásom tágabb körben elvégezni, akkor a nagyobb létszámú minta alapján elemezném az egyes tünetek javulásának arányát.

A kutatás megismétlése esetén törekednék arra, hogy a gyakorlatok külön teremben legyenek, ahol valóban el tudok sötétíteni teljesen, ahol nem zavarnak meg minket mások. Olyan időbe tenném a gyakorlatokat, ahol a gyerekek nem késhetnek el, tehát nem reggelre, amikor mindenki máshogy érkezik be az iskolába.

Kisebb létszámú csoporttal végezném el a kutatást, hiszen egy sajátos nevelési igényű gyermek kétszeres figyelmet igényel, s ezért a viselkedészavarral küzdőkkel differenciáltan, kisebb csoportban dolgoznék. Új vizsgálat esetén négy csoportot hoznék léte, két vizsgálati és két kontrolcsoportot, úgy hogy minden csoport egyforma létszámú, kb. 5-6 fős lenne. Mindegyik csoportban viselkedési problémákkal küzdő gyerekek lennének. A két kontrolcsoportot nem fejleszteném, a vizsgálati csoportoknak viszont minden héten kétszer 45 perces meditációs gyakorlatot tartanék. A legideálisabbnak azt tartanám, ha ezt a mindennapos testnevelési órák keretén belül, iskolai órarendbe építve tudnám megtartani.

Ennek fő oka az, hogy szerintem, így lenne a leghatékonyabb a meditáció, mert ezáltal mindennapjaik rendszeres részévé válna a relaxáció, továbbá a testnevelés órát követő órákon érvényesülhetne a meditáció jótékony hatása. Továbbá a 45 perces időtartam lehetőséget adna az élmények tartalmasabb feldolgozására, megbeszélésére, s a személyiségek kibontakozására. Azért tartom indokoltnak a két vizsgálati csoportot, mert így nagyobb mintát tudnék elemezni, úgy hogy közben kis létszámú csoportokkal dolgozom. A két csoportban vegyesen lennének olyan gyerekek, akik externalizációs és internalizációs problémákkal küzdenek, de törekednék arra, hogy összesítve (a teljes vizsgálati csoportot tekintve) fele-fele arányban legyenek mind a két típus.

10. Felhasznált Irodalom

- Bagdy Emőke- Telkes József 2002. *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában* Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.
- Choa, Kok Sui Mester 2002. *Meditációs gyakorlatok a lélek feltárása.* (Ford. Meleg Erika) Bioenergetic Kiadó. Budapest.
- Dahlke, Rüdiger 2003. *Belső utazás, vezetett meditációk a belső úton.* (Szabó Judit) Bioenergetic kiadó. Budapest.
- Döbör Ágota 2006. *Amit a hallgatónak tudni illik a pszichés zavarokról.* SZEK- Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. Szeged
- Eco, Umberto 1997 (cop. 1996). *Hogyan írjunk szakdolgozatot?*(Ford. Klukon Beatrix) Kairosz Kiadó. Szentendre.
- Gauding, Madonna 2009. *A megvilágosodás ösvényén Meditáció, Gyógyulás és transzformáció a mindennapokban.* (Ford. Lőrinczi Mária) Bioenergetic Kiadó. Budapest.
- Gordosné Szabó Anna 2004. *Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek.* Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. Budapest.
- Mesterházi Zsuzsa (szerk.) 2001. *Gyógypedagógiai Lexikon.* Eötvös Loránd Tudományegyetem. Budapest.
- Mérei Ferenc - V. Binét Ágnes 2006. *Gyermeklélektan.* Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest.
- Osho 1999. *Mi a Meditáció?* Leela Alapítvány. Budapest.

- Racsmány Mihály 2007. *A fejlődés zavarai és vizsgálómódszerei*. Akadémia Kiadó. Budapest.
- Rosen, Gerald M. 1994. Az életproblémák önálló megoldásának önsegítő megközelítése. In: Gerevich József (szerk.) *Mentálhigiénia*. ELTE Szociológiai Intézet Szociálpolitikai Tanszék : Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület : T-Twins Kiadó. Budapest. 205-2019.
- Schirner, Markus 2013. *Légzéstechnikák Gyakorlatok a hosszabb lélegzetért*. (Ford. Makra Júlia) Bioenergetic kiadó. Budapest.
- Volentics Anna 2000 Nehezen nevelhető, inadaptált gyermekek a közoktatás és a gyermekvédelem intézeteiben. In: Illyés Sándor (szerk.) *Gyógypedagógiai alapismeretek (Főiskolai tankönyv)*. Eötvös Loránd Tudományegyetem. Budapest. 601-628.
- Buddhista mantrák 2014 <http://www.buddhapest.hu/2014/06/buddhista-mantrak.html> (2014. november 7.)
- (4) Eduline 2013 http://eduline.hu/kozoktatasi/2013/4/12/Nem_tudjak_a_tanarok_hogyan_nez_ki_majd_a_k_VNTJGE (2014. szeptember 5.)
- Schüttler Tamás 2001 Új pedagógiai szemle (51. évf.) 5. sz. 5-16. old. A pedagógiai mentálhigiéné mint a nevelés új értelmezési kerete : beszélgetés a pedagógiai mentálhigiénéről <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00049/2001-05-np-Schuttler-Pedagogiai.html> (2014. december 16.)
- (8) dr. Pressing Lajos előadása 2010 <http://hatarvidek.blogspot.hu/2010/05/szakralis-meditacio.html> (2014. november 5.)
- Dr. József István <http://www.jozsefistvan.hu/hanganyagok/szorongascsockentes-gyermekeknek-35> (2014. május 5.)
- Dr. József István <http://www.jozsefistvan.hu/hanganyagok/relaxacio-gyermekeknek-30> (2014. május 5.)
- Dr. József István <http://www.jozsefistvan.hu/> (2014. május 5.)
- Balázs Mónika <http://www.lelekmuhely.hu/wp-content/uploads/2014/02/erezd-jol-magad.pdf> (2014. május 10.)
- Meditáció, a béke határtalan óceánja <http://meditalj.hu/meditacios-gyakorlatok/legzogyakorlatok-meditaciohoz/> (2014. május 20.)

- Meditáció, a béke határtalan óceánja <http://meditalj.hu/meditacios-gyakorlatok/meditacios-alapgyakorlatok/> (2014. május 20.)
- (6) Nemzeti alaptanterv, 2012 http://www.ofi.hu/sites/default/files/WEBRA/2012/02/nat_20122.pdf (2014. szeptember 8)
- (3) ORIGO 213 <http://www.origo.hu/itthon/20130410-kotelezo-lesz-a-meditacio-az-iskolaban.html> (2014. szeptember 5)
- (1) Dull Szabolcs 2013 <http://www.origo.hu/itthon/20130411-hogyan-tanitjak-majd-az-iskolaban-a-relaxaciot-es-a-meditaciot.html> (2014. szeptember 5.)
- (5) MTI [ORIGO] 2013 <http://www.origo.hu/itthon/20130419-nem-lesz-kotelezo-tantargy-a-relaxacio-es-a-meditacio.html> (2014. október 5)
- (2) Pedagógusvilág, Relaxáció. <http://www.pedagogusvilag.hu/tartalom.php?cat=pedvilag&page=relaxacio> (2014. november 6.)
- OSHO 2012 <http://reiki.timba.biz/meditacio-gyerekeknek/> (2014. május 8.)
- (7) Gyermek meditáció 2011 <http://spiritualisanya.blogspot.hu/2011/03/gyermek-meditacio.html> (2014. május 20.)