

OTDK DOLGOZAT

Szeverényi Orsolya
Óvodapedagógus
GFE – PK Szarvas
végzés éve: 2024

Szorongó, félénk óvodáskorú gyermekek és a velük való bánásmód.

**Gátlásaik oldása és integrálásuk az óvodai közegbe
zenével, zeneterápiával**

2024

Tartalomjegyzék

<u>1. Bevezetés</u>	<u>4</u>
<u>2. Félelem és szorongás</u>	<u>6</u>
2.1. A félelem kialakulása	6
2.2. A félelem típusai.....	8
2.3. Szorongás.....	10
<u>3. Bánásmód</u>	<u>11</u>
3.1. Szülők felelőssége, nevelői attitűdök	12
3.2. Hogyan bánjunk a szorongó gyermekkel?.....	16
<u>4. Zene</u>	<u>23</u>
4.1. Az óvodai zenei nevelés... ..	23
4.2. Az óvodapedagógus szerepe.....	26
4.3. Zeneterápia	30
<u>5. Tapasztalataim, reflexióm</u>	<u>33</u>
<u>6. Kutatási hipotéziseim, kérdőívem feldolgozása</u>	<u>35</u>
<u>7. Összegzés</u>	<u>48</u>
Felhasznált irodalom	50
Mellékletek	52

1. Bevezetés

A zene köztudottan jó hatással van közérzetünkre, kedélyállapotunkra. Kodály Zoltán kifejtette:

„...az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félnkségből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozícion javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelemre szoktat. Egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét. Fejleszti a közösségi érzést. Kifejleszti a csírájában minden emberben meglevő zeneérzékét, ezzel megadja a műveltség alapját, amivel ezután szebbé, gazdagabbá teszi egész életét...”

Dolgozatomban legfőképp ezt a „bátorító, gátlásokból, félnkségből” kigyógyító hatást szeretném körül járni, megvizsgálni. Elsősorban az óvodás korosztályt vizsgálom, ezen belül azon gyerekeket, akik valamiféle szorongásos problémával, betegséggel küzdenek. Alá szeretném támasztani azt a feltevésemet, hogy az óvodai zenehallgatás, együtt zenélés fejleszti a gyermek kognitív, koncentrációs, kommunikációs, szociális képességeit. Dolgozatom elején a szorongás fogalmát, kialakulását tervezem tanulmányozni. A szorongás egy félelemérzés, melyet összekötünk a tehetetlenség érzetével is, mintha nem lennénk befolyással a körülöttünk történetekre. Testi tünetek is kísérhetik, mint például szívdobogás, mellkasi fájdalom, fejfájás, gyomorfájás, nyakban és vállban izomfeszültség, szédülés, fáradtság, „gombóc a torokban”. Az első fejezetekben szeretném kifejteni, ez az érzés honnan ered, hogyan alakul ki, mi történik ilyenkor az ember agyában, szervezetében. Először a félelmet, mint érzelmet járom körbe, és utána térek ki a szorongásra, és annak típusaira.

A szorongás témáján belül rátérek specifikusan a gyermeki szorongásra, a gyermeklélektan szorongással, félnkséggel kapcsolatos gondolataira, elméleteire, az óvodáskori lelki zavarokra. Bár a félnk, a szorongó, a visszahúzódó gyermek nem „új fogalom” a pszichológiában, napjainkban az a feltételezésem, hogy egyre több a lelki zavarokkal, szorongásos betegségekkel küzdő gyermek. Ezt a feltételezésemet is tervezem megvizsgálni, alátámasztani statisztikákkal, általam elérhető gyermekpszichiátriai adatokkal, információkkal.

A zene általános szerepét vizsgálom a szorongásoldásban. Általános alatt azt értem, hogy kicsit tágabban vizsgálom a zene hatását az emberi szervezetre, közérzetre, és nemcsak a gyerekeknél tanulmányozom ezt a hatást. Tervem felvenni a kapcsolatot zeneterapeutákkal, vagy más, zenével gyógyító hivatással rendelkező személyekkel ehhez a fejezethez. A zenéről is írok az óvodában, ezen belül először a zene óvodai nevelésben való helyéről szeretnék értekezni. Kitérek majd arra, hogy Kodály Zoltán és munkatásai hogyan reformálták meg az óvodai zenehallgatást, zenei tevékenységeket. Az együtt zenélést is kifejtem: mi a menete az óvodában a zenei tevékenységnek, és általánosan mit lehet vele fejleszteni.

A szakirodalom kifejtése után leírom egy-két saját tapasztalatomat, reflexiómat, majd feldolgozom a kérdőívet, amit 101-en kitöltöttek, és a kitöltők vagy szülők, vagy pedagógusok. Többek között megkérdeztem őket, ők milyen formáját választanák a zenés szorongásoldásnak.

Összefoglalásomban azt szeretném röviden kifejteni, hogy mennyire sikerült alátámasztanom a hipotéziseimet:

1. több a szorongásos betegséggel küzdő óvodás gyermek napjainkban, mint pl. 20-30 éve.
2. a zene pozitív hatással van a gyermekek kognitív, koncentrációs, kommunikációs, szociális képességeire.
3. az óvodai zenehallgatással, együtt zenéléssel, zeneterápiás módszerekkel, féleleműző zenei játékokkal óvodapedagógusként segíthetünk az átlagnál szorongóbb gyermekeknek leküzdeni szorongásukat, „gátlásokból, félnépségből kigyógyítani” őket (vagy segíteni nekik kigyógyítani saját magukat), hogy a zene „szebbé, gazdagabbá tegye” életüket.

2. Félelem és szorongás

2.1. A félelem kialakulása

Már az újszülöttek is tudnak úgy reagálni, mintha érzelmi megnyilvánulásaik lennének. Az egész teste megfeszül, fészkelődik, „ordít”, arca kipirosodik. Látszik rajta, hogy valami felizgatta. Mi hiába próbáljuk kitalálni, épp mi lehet a probléma, nem mindig jutunk sikerre: csak azt tudjuk biztosan, hogy valami rosszul esett neki. A születés utáni első hetekben ilyen reakciót csak akkor ad az újszülött, ha valami kellemetlen inger éri: zaj a külvilágból, vagy akár belülről valami fájdalom. Amennyiben ilyen helyzet nem áll fenn, azonnal elalszik. Két hónapos kor után ezek a jelzések elhatárolódnak: máshogy sír a kicsi, amikor éhes, vagy ha erős hangot hallott, vagy ki kell cserélni a pelenkáját, stb. Ám az a viselkedés, amit mi szorongásnak nevezünk, nem alakul ki, csak a hatodik hónap után.¹

Watson kísérletében 4-5- hónapos csecsemők reakcióit vizsgálta. A gyerek mellé fekete macskát, galambot, házi nyulat, kutyát tettek, majd állatkerti állatok mellé vitték, és egyiktől sem félt. Ezeknek a vizsgálatoknak az ellenére azért létezik 4-5 hónapos korban szorongásnak nevezhető reakció. R. Spitz kísérleteiből kiderült, hogy a gyermeket magára hagyja az anyja, vagy a gondozója, elsírja magát, vagy erős diszkomfortérzetet fejez ki. Olyan tárgyaktól, és helyzetektől már tud szorongani, amivel kapcsolatban korábban kellemetlen tapasztalata volt.²

A gyerek nyolchónapos korától kezd el igazán szorongani. Spitz másik csecsemőkkel kapcsolatos kísérletében a gyermeket magára hagyta az anya vagy a gondozó, és nem sokkal később bejött egy idegen személy. Olyan gyerekekkel végezte ezt a kísérletet, akiknek korábban nem volt semmilyen rossz tapasztalatuk idegenekkel. A gyerekek mégis mind rosszul érezték, elsírták magukat, hiszen az anyjukat várták vissza. Akkor is szorongásszerű élményt élnek át, mikor kimegy a szobából az anya, de mikor az idegen közelít, és a gyermek azt hiszi, az anyja jött

¹Mérei Ferenc – Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*, 32.

²Uo. 33.

vissza hozzá, nagyot csalódik várakozásában, és ekkor keletkezik igazi szorongásos feszültség.³

Mivel ilyen korban idegességet főleg a túl erős hangingerek okoznak, így a következő alkalommal egy erős gongot játszottak le a gyermeknek, mikor meglátta.

Feltétlenül meg kell még említenünk a kondicionált félelmet. Watson híressé vált kísérletében egy 11 hónapos gyermeket, Albertet „kondicionált” a félelemre. Mivel a gyermekek elsősorban az erős hangingerekre válaszolnak félelmi reakcióval, így mikor Albert mellé letett egy fehér patkányt, megszólalt nagyon hangosan egy gong. Ezt egy pár alkalommal megismételték. Ez után a néhány alkalom után már elég volt csak a fehér patkányt látnia Albertnek, és már arra is erős indulati reakciót adott: kiáltott, négykézlábra állt, próbált elmenekülni. Öt nap elteltével kockákat adtak Albertnek, amivel szépen eljátszott. Bevitték a patkányt, és akkor is ugyanez volt a reakciója.⁴

Kísérleteztek ezután többféle állattal, és tárggyal: a nyúltól is ugyanúgy félt, mint a patkánytól, a kutyától kevésbé, de attól is. Mikor kivitték ezeket az állatokat, újra vígan eljátszozott a kockákkal, s mikor visszavitték, megint menekült. Ugyanezt eljátszották szőrmebundával is. Ettől is sírva fakadt. Mikor motring pamutot tettek elé, ami papírba volt csomagolva, s csak szélei látszottak ki, nem félt tőle, inkább gyanakodva nézegette. Kis idő után játszott vele, de csak a csomagolt részével, a pamuthoz nem nyúlt hozzá. Összességében véve óvatosabb lett. Így lehet kondicionálni a félelmet. „Az ingerek társítása és a helyzetek hasonlósága révén a félelem fokozatosan tovább terjed ingerről ingerre, és „beledolgozódik” az egyéni viselkedésbe.”⁵

„Félelem esetén előrevetítjük (anticipáljuk) a fájdalmat vagy más negatív érzést, amelyet a veszélyhelyzet jelent számunkra. A félelem, bár átélése mindig kellemetlen az egyén számára, nagy jelentőségű, mert a veszély elkerülésére

³Uo. 33.

⁴Uo. 34.

⁵Uo. 35.

készítet; mozgósítja a szervezet energiatartalékait, meggyorsítja a védekezést, fokozhatja a koncentrációt.”⁶

2.2. A félelem típusai

A félelmeknek két nagy csoportját különítjük el:

1. kondicionált félelmek

2. szimbolikus félelmek

Az első csoportba tartoznak, félelem a fájdalomtól, szeparációs félelem, félelem a sötétségtől, félelem bizonyos tárgyaktól, félelem a büntetéstől, halálfélelem, félelem az iskolától, és a szeparációs félelem.⁷

A szimbolikus félelmek esetében a gyermek gondolati világában nem szeparálódik el élesen a képzeletbeli, mesebeli és a valós. Például: a kislány nagyon megijed egy görnyedten járó, fekete ruhás idős hölgytől, mert a vasorrú bábára emlékezteti. A valódi szimbolikus félelemnek két típusa van: az excentrikus állatoktól való félelem, mely általában az édesapától való félelmet szimbolizálja, és a sötétségtől való félelem, ami pedig az édesanyától történő elválástól való félelmet.⁸

Ranschburg *Gepárdkölykök* című könyvében felsorolja a leggyakoribb óvodáskori félelmeket.

Félelem a cserbenhagyástól

A gyerekek nem véletlenül vonzódnak az olyan történetekhez, mint a Hófehérke, ahol a főhős apja halála után a gonosz mostoha kezére kerül, vagy a Twist Olivér, ahol árvaként saját magáról kell gondoskodnia egy gyereknek: megfogalmazza számukra a félelmüket, hogy magukra hagyják őket. Ez a félelem náluk nagyon erős, és nagyon is valós, így nem ajánlott ezt szóbahozni, ezzel

⁶ Uo. 136.

⁷ Uo. 137.

⁸ Uo.: 138.

fegyelmezni, de még viccelődni sem: folyamatosan meg kell őket erősíteni abban, hogy mindig szeretni fogjuk őket, mindig gondoskodni fogunk róluk.⁹

Félelem a sötétségtől

A sötétség egy nagy ismeretlen. Egy hely, ahol szörnyek lakozhatnak, hiszen nem látni, ki, mi van ott. Amint nagyobbak lesznek, megtanulják, hogy a sötétség egy teljesen természetes dolog, de óvodáskorban még nagyon félnek tőle. Nem szabad félvállról vennünk ezt a félelmet: nem lesz „anyámasszony katonája” a kisfiúból, ha éjszakára kis lámpafényt hagyunk neki. Ha azonban nem vesszük figyelembe ezt a figyelmét, és kérése ellenére a sötétben hagyjuk, erős szorongás alakulhat ki benne. A gyermek elkezdhet félni attól is, hogy ezzel elveszti a szülő szeretetét, önbizalomhiány alakulhat ki, amitől aludni se tud. Mindenki megnyugszik a családban, ha ilyen esetben felszerelnek a gyermek szobájába egy éjjeli kislámpát.¹⁰

Félelem a rossz álmoktól

Az óvodásokat különösen megviselik a rémálmok, mert ők – az iskoláskorúakkal ellentétben – még nagyon nehezen tudják megkülönböztetni a valóságot és az álmokat. Szülőként annyit tehetünk, hogy ha éjszaka felriad, magunkhoz öleljük, és biztosítjuk arról, hogy a csúnya képek elmúltak. Egy másik jó ötlet mese segítségével elmagyarázni, hogy a rémálmokkal hogyan lehet megküzdni.¹¹

Félelem a szülői konfliktustól

Nagyon megrendülhet belső biztonságérzete annak a gyermeknek, akinek a szülei állandó konfliktusban állnak. Nagyon sokszor magukat hibáztatják a helyzetért. A kisebb gyermekek a szóbeli problémamegoldást még nem teljesen értik meg. Ha a szülők tudtára akarják adni óvodáskorú gyermeküknek, hogy minden rendben köztük, nincs mitől félnie, jobban teszik, ha őszintén megölelik egymást a gyermek előtt.¹²

Félelem a haláltól

⁹Ranschburg Jenő: *Gepárdkölykök – Gyermekismeret*, 288.

¹⁰Uo.289.

¹¹Uo. 290.

¹²Uo.291.

Ez az a típusú félelem, amit végképp nem szabad elbagatellizálni, hiszen ettől gyermek és felnőtt is egyaránt fél, és végig kíséri életünket. A legtöbb, amit tehetünk abban az esetben, ha a gyermek ilyenfajta veszteséget él meg, hogy elfogadjuk szomorúságát. Ha megmutatjuk neki, hogy szívesen beszélünk vele a halálról, később más fontos témákat is szívesen akar majd megbeszélni.¹³

Szorongás

Körmöci Katalin Óvodapedagógiai kislexikonjából így határozza meg a szorongás fogalmát: „Általános értelemben stressz vagy konfliktus által okozott, és félelemmel, illetve nyugtalansággal jellemzett *kellemetlen érzelmi állapot*. Ha a félelem és a nyugtalanság indokolatlan és diffúz jellegű, nem kapcsolódik valamilyen meghatározott tárgyhoz, vagy túlzott mértéket ölt, akkor neurotikus szorongásról van szó.”¹⁴

„(...) a félelemmel szemben egy megfoghatatlan lelkiállapot. Nincs tárgya, nincs határa. Megmagyarázhatatlan, diffúz belső áradat, amelyben az egyén elvész, feloldódik és egy másik dimenzióba kerül.”¹⁵

A magyar átlagnépesség körében, orvosi rendelőkben nagyon gyakran látott pszichés tünet a szorongás. Az benne a legérdekesebb, hogy látszólag semmi oka nincs az embernek erre a nyugtalan, feszült állapotra, nem következett be semmi az életében, nem érte semmi külső stressz, és mégis hirtelen előtör. Gyakorlatilag egy vészreakció akkor, amikor nincs is vész.¹⁶

Ne felejtjük el, hogy van ún. „egészséges szorongás” is, nem mindegyik kóros. Például ez az érzés motivál minket sokszor arra, hogy egy csekket határidőre fizessünk be, elkészítsünk valamit, amihez nincs kedvünk, megoldjunk

¹³Uo. 291.

¹⁴Körmöci Katalin: *Óvodapedagógiai kislexikon*, 217.

¹⁵Dr. Belső Nóra: *Félelem, szorongás, pánik – Hogyan találjuk meg a kiutat?* 121.

¹⁶Uo. 122.

egy feladatot, amit, ha nem így éreznénk, nem biztos, hogy elég motiváltak lennénk elintézni.¹⁷

A kóros, krónikus szorongás kialakulásában nagy szerepet játszik a pszichoszociális háttér: először az anya-gyermek viszony, aztán a család-gyermek viszony, majd a következő szocializálódási szintek (bölcsőde, óvoda, iskola, munkahely, stb.). A szülő legtöbbször akarata ellenére „cseppenti” a gyermekbe a szorongást. A gyermek örökli is a hajlamot, de a környezet is sokat tehet arról, ha szorongós lesz a gyermek.¹⁸



1. ábra A szorongás testi tünetei

¹⁷Uo. 126.

¹⁸Uo.136.

3. Bánásmód

3.1. Szülők felelőssége, nevelői attitűdök

Aki gyermekekkel foglalkozik, akár szülőként, akár pedagógusként, annak nagyon kell vigyáznia a megfelelő visszajelzés adására. Ha a gyermek valamit ügyesen csinált, lehetőleg kerüljük el az általános dicséretet („Nagyon ügyes vagy! Milyen okos vagy!”), hanem arra a konkrét cselekvésre adjunk pozitív visszajelzést („Ezt nagyon ügyesen megépítetted!”). Ugyanis, ha a gyermek általánosan azt hallja, hogy ő mindig milyen ügyes, milyen okos, majd, amikor adódik egy helyzet, amit nem teljesen a várakozásoknak megfelelően oldott meg, arányosan sokkal nagyobb lesz a kudarcélménye. Ez azért van, mert ha ő olyan okos, akkor nem érti, miért nem tudta ezt megoldani, és ezzel lehet beleoltani a teljesítménykényszert, mélyszorongást, az örökös megfelelési vágyat. A legtöbb, amit tehetünk az, hogy elfogadjuk őket temperamentumukkal együtt. Finoman, türelmesen kell bánni vele és megengedni neki, hogy mindent a saját tempójában csináljon.¹⁹

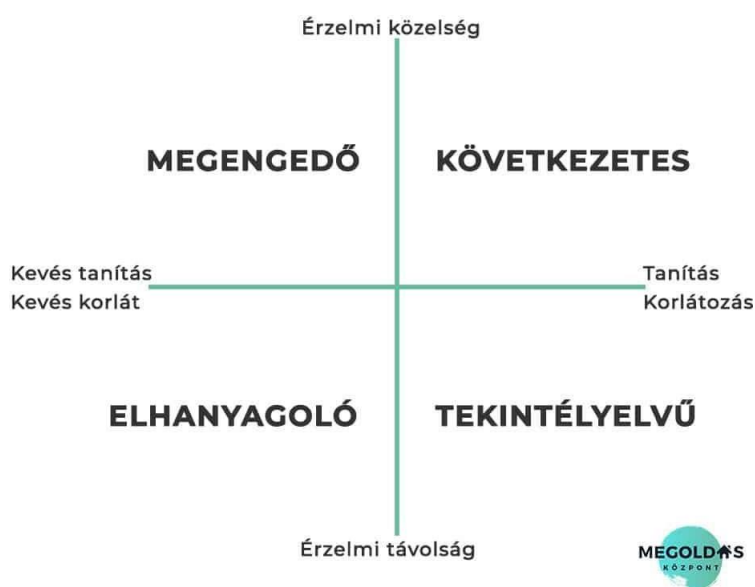
A nevelést illetően két nagy csoport van: az egyik úgy véli, minden genetikailag előre meghatározott. A másik pedig úgy gondolja, minden a nevelésnek, a környezet hatásának az eredménye. Ez az innáta – környezeti tanulás ellentét végig kíséri a pedagógiát. Ranschburg Jenő munkássága során négy fő nevelési irányt határozott meg (1.ábra).

Így nyilatkozik erről:

„A pszichológiában a nevelői magatartást általában két dimenzió ábrázolják. Az egyik dimenzió a gyermek testi- lelki mozgás szabadságára vonatkozik. Arra tehát, hogy a különböző viselkedési szabályok milyen kiterjedésben és mekkora súllyal nehezednek a gyermekekre. Ez a dimenzió tehát az engedékenység és a korlátozás két végpontja között helyezkedik el. A másik dimenzió a nevelő emocionális viselkedését ábrázolja. Ennek két szélső pontja a meleg (elfogadó), illetve a hideg (elutasító) jelzővel illethető.”²⁰

¹⁹Uo. 137.

²⁰Ranschburg Jenő: *Gepárdkölykök – Gyermeismeret*, 126.



1.. ábra: Szülői nevelési stílusok

A hideg-korlátozó attitűd jellemzői

A gyermekkel elutasítja a szemkontaktust, nem elégíti ki érzelmi igényeit, például nem veszi ölbé, nem játszik vele, nem mosolyog rá. Testi szükségleteit gépiesen elégíti csak ki. Ha a gyermek elkezd hányni, vagy esetleg bepisil, azt hajlamos szándékosnak ítélni. Ha nem is mondja ki, a viselkedésében meglátszik egyfajta neheztelés. Szinte keresi az alkalmat arra, hogy korlátozza, büntesse gyermekét. Ha a gyermek olyasmit tesz, amit a szülő kellemetlennek talál, vagy kényelmetlennek érez, egyből „korlátot hág át” a gyermek, és a szülő szigorúan megbünteti. Ez a büntetés nem mindig fizikai: gúny, megszegényítés is lehet. Ez a nevelői attitűd érzelmileg teljes mértékben elutasítja a gyermeket. A viselkedési szabályoknak az lényege, hogy a szülő érdekét szolgálják – az ő kényelmét, nyugalmát, társadalmi sikerét. A gyermek ebben a kapcsolatban másodrendű lény, akinek igényei, érdeklődése, vágyai, álmái mellékesek a szülő számára. Ehhez az attitűdhez feltétlenül meg kell említeni a csalódást. A szülő valami okból csalódik a gyermekben, talán már születés előtt (terhesség alatti betegség, nehéz szülés, fiút vártak és lány született, stb.) Emellett a csalódás mellett még annak is tagadhatatlan szerepe van ennek a viselkedésnek a kialakulásában, hogy a szülőt saját gyermekkorában milyen attitűddel nevelték, volt-e bármiféle melegség a

családi életében, vagy esetleg teljesen szeretettelen volt. Ezek közös együtt hatásából alakul ki a hideg-korlátozó nevelői magatartás.²¹

Hideg-engedékeny attitűd jellemzői

Az ilyen attitűddel nevelt gyermekben meg lehet figyelni, az agressziót és a hiperaktivitást. Bár utóbbi más okból is kialakulhat, a kettő együtt általában akkor jelentkezik, mikor hideg-engedékenyen viselkedik a szülő. Ez a gyermek képtelen gyengéden kifejezni magát, nem tud békésen együtt játszani a többi gyermekkel, vagy fizikailag bántja őket, vagy csúnya szavakkal. Ebben az esetben a családi háttér kaotikus és zavart. Legtöbbször ennél a nevelési stílusnál a szülők egymás közti kapcsolata is zavaros, sokszor tettelegességig fajuló. Mivel a szülőket sokszor a saját zátonyra futott házasságuk, vagy aggasztó anyagi, munkahelyi helyzetük köti le, teljesen elhanyagolják a gyermeket. A gyermek, bár megfogalmazni nehezen tudja, belül érzi, hogy „teher” a szülők, a család számára. Az elutasításra pedig elutasítással válaszol. Ezekből a gyermekekből sok esetben antiszociális felnőtt lesz, aki a bűnözéshez fordul, mert nem tud beilleszkedni a társadalomba. Ezért a társadalomnak kiemelt feladata, hogy foglalkozzon az ezekben a családokban született gyermekekkel, hogy megóvja őket a szeretet és következetesség nélküli nevelés személyiségromboló hatásaitól.²²

Meleg-korlátozó attitűd

Ezek az ún. „helikopter” szülők – folyton a gyermekük körül forognak. Lesik minden kívánságukat. Azonban a „jóból is megárt a sok”: ebben a nevelői attitűdben úgy, ahogy a hideg-korlátozóban is a szülőnek a saját igényei a fontosak. Ebben az esetben a szülőnek azon igénye, hogy gondoskodjon valakiről, hogy ő legyen az, akire a gyermek mindig támaszkodik. Túlféli a gyermeket. Egyet köhög, és már ágyba teszi. Mindig mellette van a játszótéren. Ezáltal nem hagyja a gyermeket hasznos élettapasztalatokat szerezni. A hideg-korlátozó és a hideg-engedékeny szülővel ellentétben ez a szülő típus nemhogy nem akarja, hogy leváljon róla a gyermek, egyenesen retteg tőle, hogy egyszer majd nem lesz rá szüksége. Pedig a szülőnek kötelessége lenne elfogadni a tényt, hogy a

²¹Uo.129.

²²Uo.132.

gyermek fejlődik, és szép lassan felnőtt. Ez a nevelői attitűd, mint már említettük, a szülőről szól, arról a vágyáról, hogy gondoskodhasson, hogy a gyermek függjön tőle. Az ilyen szülőnek sokszor irreális elvárásai vannak gyermekével kapcsolatban: mindig nagyon fitt, nagyon jól öltözött legyen, és mindig ötösöket szerezzen. A gyermek ezeket a néha ki-nem-mondott elvárásokat komolyan veszi, és mikor valami nem úgy sikerül, erős kudarcélményt él át. Összefoglalva a gyermek egy erős és tartós függőségi viszonyban él.²³

Meleg-engedékeny attitűd

Az ilyen szülői attitűddel nevelt gyermek magabiztos, bátor, nyitott a világra. Képes biztonságosan kötődni. Ötletes, talpraesett, rugalmas. Ez a gyermek mindig bizalommal fordulhat a szüleihez, minden felmerülő problémáját meg tudja beszélni velük. Ez az attitűd tulajdonképpen a legideálisabb, mert ötvöződik benne a szeretetteljesség és a következetesség: nem túlféltő, szeretgető és a legfontosabb szabályok, korlátok is le vannak fektetve a gyermek életében, amihez tudja magát tartani. Ezáltal gond nélkül be tud illeszkedni a társadalomba és nagy eséllyel munkájában és magánéletében is sikeres tud lenni. (134.o.)

A szülők nevelési stílusának tehát értelemszerűen nagy a felelőssége abban, hogy a gyermek milyen érzelmi, szociális képességeket szerez, fejleszt ki magában. tehát abban is, hogy mit kezd a félelmével. Ha például fél a vihartól, először mindenképp lenyugtatni kell. De ha már megnyugtattuk, saját értelmi szintjéhez igazodva elmagyarázhatjuk neki, mi az a villám, mi a mennydörgés, és máris nem fog olyan ijesztőnek tűnni. A gyermek még fog félni tőle, amikor újra esik, de már tudni fogja, hogy ez egy természetes dolog. Sok gyermeknek ez a fajta magyarázat felkelti tudományos érdeklődését, és amitől gyermekkorában félt, később akár pályaválasztásának tárgyává is válhat. A nevelési stílusok fajtáiról Kurt Lewin is (1. melléklet)²⁴

²³Uo. 133.

²⁴Uo. 30.

3.2. Hogyan bánjunk a szorongó gyermekkel?

A gyermeket akár szülőként, akár pedagógusként bánunk vele, sosem szabad kritizálni, kioktatni, és kéretlen tanácsokkal bombázni. Időt kell szánnunk arra, hogy meghalljuk mondandója lényegét. Végig kell hallgatni, és tudtára adni: megértjük, mit érez. Ettől meg fog nyugodni, magabiztosabb lesz, és meglehet, ő maga áll elő egy megoldási alternatívával az adott problémájára. Ha arra törekszünk, hogy ne oldjuk meg a gyerekek helyett a problémájukat, hanem végighallgassuk őket, megértsük érzéseiket, érezni fogják a támogatásunkat. Nem szabad érzelmeiket elbagatellizálni: minden életkornak megvannak a problémái, és mindegyik probléma lehet a másik számára fontos. Nem szabad erőszakosan tanácsot adni nekik, és ha elég óvatosak vagyunk, beengednek a világukba, és elmesélik, mi történt velük, mi az, ami igazán bántja őket. Így lehet kiépíteni a bizalmat.²⁵

Az empátia különösen fontos a gyermeknevelésben és a pedagógiában. Ez azért is fontos terület, mert a gyermekeknek még nagyrészt kialakulatlanok a szociális képességei, és a verbális közlési képessége. Emiatt nem mindig elegendők a gyermekek megértéséhez az összefüggésekből történő következtetések, a logikai sémák. Szabályozatlanok az érzelmeik, tehát nagy befolyással vannak rájuk az indulatok. A gyermeki fejlődés fontos szakasza, amikor már egyre finomabban tudják szabályozni az érzelmeiket, és az indulataikat, motivációjukat át tudják alakítani olyan viselkedésformák mozgatójává, melyek elfogadottak, megengedettek a társadalomban.²⁶

A gyermeknevelés, pedagógia területén fontos szó a szocializáció. A gyermeklélektannak és a személyiséglélektannak különböző elméletei vannak azzal kapcsolatban, hogy mi a meghatározó a szocializációban. Ezen elméletek egyik része a biológiai ember szociálissá válásában látja a folyamat lényegét, más

²⁵Gottman, John és DeClaire, Joan: *Gyerekek érzelmi intelligenciája – nevelés szívvel-lélekkel*, 102.

²⁶Dr. Buda Béla: *Empátia...a beleélés lélektana*, 219.

elméletek pedig a tanulást, új viselkedésminták fokozatos átvételét tartja meghatározónak. Bármelyik nézőpont is áll közelebb a valósághoz, egyvalamiben megegyeznek, mégpedig abban, hogy a gyerekek nem egyik pillanatról a másikra válnak társadalmi lénné, hanem fokozatosan, tehát a gyereket tanítani és nevelni kell ahhoz, hogy társadalmunkba beilleszkedni tudó személyekké válhassanak. Az empátia hiányát sok esetben csak hosszú évek tanítói, nevelői tapasztalata képes ellensúlyozni. A gyermek minden életszakaszának sajátos viszonya van az empátiával, különböző mértékben igényli a felnőtt empatikus közeledését.²⁷

Az empátiára nagy szükség van az óvodai életben is. Az óvodába minden gyermek különböző magatartásmódokat, egyéni problémákat hoz, és ezt pedagógusként csak akkor tudjuk kezelni, ha megértjük őket, és együtt érzünk velük. A spontán empátiás pedagógus személyiség magához tudja vonzani a gyerekeket, és pusztán ezzel a képességgel fejleszteni tudja a gyermek empátiás képességét is.²⁸

Gottman könyvében öt lépést sorolt fel, melyet a szülők tudnak alkalmazni, hogy együttérezzenek gyermekükkel, és ezáltal fejlesszék gyermekük intelligenciáját:

”

- 1.a szülők tisztában vannak a gyerek érzéseivel,
- 2.lehetőséget látnak az érzéseiben arra, hogy szorosabb kapcsolatba kerüljenek vele, és megtanítsák valamire,
- 3.együttérzőn meghallgatják, és elismerik a gyerek érzéseinek jogosságát, segítenek a gyereknek, hogy megnevezze a saját érzelmeit,
- 4.kijelölik a határokat, miközben megvizsgálják, milyen stratégiákkal lehetne megoldani a felmerülő problémát.”²⁹

²⁷ Uo. 220.

²⁸ Uo. 227.

²⁹Gottman, John és DeClaire, Joan: *Gyerekek érzelmi intelligenciája – nevelés szívvel-lélekkel*, 105.

Balázsne Szűcs Judit fentebb már említett, Az ember aki óvodás című művében tanácsokat ír arról, hogy az ilyen gyermekek szülei általában hogyan viselkednek, és a pedagógusoknak hogyan érdemes bánniuk ezekkel a fajta szülőkkel. (2.melléklet)

Óvodáskorban, négyévesen a gyermek már elég nagy ahhoz, hogy figyelje a körülötte lévő világot is, és annak borzalmait, mint a háborúk, betörések, a halál. Nem szabad az ettől való félelemnek „agyonnyomnia”. Ehhez az szükséges, hogy tudja a saját érzéseit szabályozni. Ezt hiába vagyunk mi figyelmes szülők, vagy pedagógusok, legfőképp mégis a kortásai társaságában tudja gyakorolni. Társaival együtt megtanul osztozkodni, közösen játszani, megegyezni ha probléma van, alkalmazkodni. Ezáltal tanulják meg azt, hogy más emberek is vannak, érzésekkel, vágyakkal, kívánságokkal. A barátság remek talaj a gyerekek érzelmi fejlődése számára. Épp emiatt (is) kell az óvodában sok időt hagyni a gyerekeknek, hogy szabadon játszanak. Szülőnek és pedagógusnak egyaránt tiszteletben kell tartani ezeket a kapcsolatokat. Ebben az életkorban – 4-től 7 éves korig – szeretnek a gyerekek párban játszani. Ez azért is van így, mert nehezen tudnának még kezelni egynél több kapcsolatot. Egy szülő számára esetleg aggasztó lehet, ha két gyermek kizár egy harmadikat a játékból. Pedig ennek valószínűleg nem a gonoszság az alapja, hanem egész egyszerűen csak meg akarják őrizni azt a játékot, amit nagy munkával sikeresen, ketten kialakítottak.³⁰

A gyermeki játéktípusok közül a szerepjáték az, melynek során nevelőként legjobban ráláthatunk a gyermekek gondolataira, félelmeire. A gyerekek vágyaikat, frusztrációikat, félelmeiket gyakran ilyen játékokban élik ki. A szerepjátéknak van egy sajátos intimitása, amelyben felszínre tud törni olyan probléma is, melyet másképp nem tudna kifejezni. Ha a gyermek saját maga megszakítja a szerepjátékot, és kifejez valamilyen félelmet („Hány éves leszek, mikor meghalok.”), akkor érdemes nekünk is megszakítani, és kicsit elbeszélgetni vele erről.³¹

³⁰Uo. 283.

³¹Uo.287.

Sokan úgy gondolják, hogy a félénk gyermek „problémás”. Pedig ahány gyermek, annyi temperamentum. Egy családon belül is élhetnek szégyenlősebb, és magamutogatóbb gyerekek, felnőttek. Olyan világban élünk, ahol sokkal jobban díjazza az extravertált, kifelé forduló viselkedést, és emiatt is sok akadályba ütköznek a félénkebb gyermekek. Az sem igaz, hogy egy visszahúzódóbb gyermek nem lehet határozott. Egyszerűen csak a két személyiség típusnak mások az igényei: megvizsgál valamit, mielőtt kipróbálná. Ebből pedig sokat tanul.³²

Egy félénk, visszahúzódó gyermek a közhiedelemmel ellentétben igenis lehet öntudatos és erős. Nagyon kell vigyáznunk, hogyan kommunikálunk ezekkel a gyermekekkel, mert nagyon gyakran az óvodában, iskolában aggatják rá azt a címkét, amitől igazán probléma lesz a félénkségéből. Mi sugalljuk feléjük, hogy valami nincs rendben azzal, ahogy viselkednek. Pedig a „szociális szorongás” bizonyos szintig teljes mértékben normális, egészséges. Csak akkor beszélünk szociális fóbiáról, ha ez az érzés akadályozza az egyént az életében. Semmi gond nincs azzal a gyermekkel, aki előbb inkább megfigyeli az eseményeket, embereket, mielőtt csatlakozna hozzájuk. Még akkor is, ha a felnőtteknek épp nincs hozzá türelmük.³³

Felicitás Römer Szorongó gyermek című könyvében kifejtette: a félénk gyermekeket sokszor alábecsülik, pedig rengeteg előnye van vérmérsékletüknek, hozzáállásuknak:

- saját korlátaikat sokkal ügyesebben felismerik
- a visszahúzódás bizonyos esetekben a bátorságot is jelentheti, például amikor visszavonulnak bizonyos közös tevékenységektől: nem engednek a csoportnyomásnak
- mivel óvatosak, kevesebb baleset éri őket
- a félénk gyermekek általában érzékenyebbek, mint társaik, ezért empatikusabbak, könnyebben mások helyébe tudják magukat képzelni és emiatt nem is olyan agresszívak

³²Römer, Felicitás: *Szorongó gyerekek – Hogyan öntsünk bátorságot gyermekünkbe, és hogyan erősítsük az önbizalmát?* 62.o.

³³Uo. 63.

- nem zavarja őket, ha nem ők vannak a figyelem középpontjában

Sokszor ahhoz kell a határozottság és a bátorság, hogy az ember *ne* csináljon valamit, amit a többiek igen.³⁴

Amit tehetünk az ilyen gyermekért, hogy elfogadjuk őt temperamentumával együtt: az, hogy befelé forduló, introvertált a gyermek, még lehet kiegyensúlyozott személyiség. Ezt a fajta temperamentumot flegmatikusnak is nevezik. (3.melléklet) Finoman, türelmesen kell bánni vele és megengedni neki, hogy mindent a saját tempójában csináljon. Nem szabad rá nyomást gyakorolni. Ha erőszakosak vagyunk, negatív spirált okozhatunk: minél jobban elvárjuk tőle a bátor, magabiztos viselkedést, annál inkább vissza fog húzódní. Ilyenkor magunkat is meg kell vizsgálnunk: vajon miért vagyunk vele ennyire türelmetlenek? Esetleg azért, mert mi is ilyenek voltunk gyermekkorunkban, és nem akarjuk, hogy őt is megbélyegezzék, mint régen minket? Ezeket mindenképp le kell rendezni magunkban, hogy a helyén kezeljük a gyermek érzelmeit, lelkivilágát.³⁵

Sokak szemében a visszahúzóódó gyermek „ideális”. Mindenhol „elvan”, szót fogad, úgy viselkedik, ahogy elvárják tőle. Sok esetben meglehetősen kevesebb törődést igényel, mint hangosabb társai. Csak, ha figyelmesen szemléljük, vehetünk észre néha pont az ilyen gyermekben riasztó jeleket: sebesre szopott ujj, csomósra pödört hajtincsek, tövig rágott körmök, stb. Ha megfogjuk a kezét, sokszor lucskos az izgalomtól. Ezután nem nehéz rájönnünk: ez a gyermek szorong, befelé fordulása inkább elzárkózás, jósága, szófogadása inkább passzivitás, szorongásból, szociális idegességből ered. Van, hogy szó szerint „önmarcangoló”: saját bőrét, haját tépi, rágja a körmeit. Ha ilyen erős érzelmeket él meg a kis belső világában, nem csoda, ha a kívülről jövő erős érzelmek is fokozottan hatással vannak rá. Ijedten reagál nemcsak a hangos dűhre, a hangos vidámság kifejezéseire is. Ezért kell velük szemben tudatosan kerülnünk mindennemű erős érzelmi kifejezést.³⁶

³⁴Uo. 64.

³⁵Uo. 67.

³⁶Balázsné Szűcs Judit: *Az ember, aki óvodás – Hogyan lesz egy zsák bolhából közösség?* 47.

Sok szülő úgy gondolja, hogy nem kell minden gyermeket megváltoztatni, békén kell hagyni az ilyen gyermeket, hiszen nem árt senkinek. Másnak biztosan nem árt, de mint fentebb kifejtettük, saját magának bizony nagyon sokat árthat ez az érzelmi beállítottságú gyermek, ha elhanyagoljuk igényeit. Szülőként, és pedagógusként is meg kell tanulnunk észrevenni szenvedéseit, fájdalmas magányát. Az elhivatott pedagógusoknak hosszú évek rutinja alatt már kialakult egyfajta „ráhangolódási” képessége, és ki tudja olvasni a gyermek tekintetéből, ha ilyen lelki problémákkal küzd. A pedagógus feladata tehát elsősorban az, hogy észrevegye az effajta gyerekeket. Ezután következhet, hogy biztonságot teremtünk számára. Egy olyan közeget, lelki közösséget teremtünk, amelyben úgy érzi, megnyílnak nekünk, nem kell szégyellnie mély érzéseit, sőt, ellenkezőleg: büszke lehet arra, hogy ilyen mélyérzésű. Így biztosan teremtünk olyan helyzeteket, melyekben elég bátorságot érez félelmei felfedéséhez. Ez pedig az első lépés ahhoz, hogy uralkodjon rajtuk. Komolyan kell vennünk. Csakis ezzel növelhetjük önbizalmát. Ha pedig elsőre nem sikerül megnyílnia, nem szabad erőltetnünk. Legközelebb sikerülni fog.³⁷

A mindennapok során, ha apró bajok történnek (pl. kiömlik valami), nyugodtan, természetes módon oldjuk meg vele együtt ezt a feladatot. Ha már kevésbé rémült, elüthetjük egy tréfával az egészet, éreztetve, hogy ez nem is volt olyan nagy baj, mint elsőre gondoltuk. Amilyenek soha ne legyünk: türelmetlenek, elutasítóak. Mindig azt kell éreznie, hogy ránk számíthat, bennünk megbízhat, és mi soha nem fogjuk megszegényíteni. Ha ezt az érzelmi támogatást megadtuk a gyermeknek, akkor egy-két alkalom után már bátoríthatjuk, hogy saját maga kezelje ezeket a problémákat. Tehát biztassuk, támogassuk érzelmileg, de ezzel azért jelezzük, hogy elvárásunk van felé: teljesen megbízunk benne, és abban a képességében, hogy önállóan is képes valamit megoldani. Azonban, mint már írtuk, nem szabad türelmetlenkedni, és ez arra is vonatkozik, hogy nem fog egyik napról a másikra pozitív irányba változni ez a típusú gyermek. Ez a

³⁷ Uo. 48.

gyermek az átlagosnál mindig egy kicsit lassabb, még több időre van szüksége ahhoz, hogy egy kicsit is változzon.³⁸

A többi gyermekkel való kapcsolatra is ugyanez vonatkozik: ne erőltessük, legyünk türelmesek. Vonjuk bele a közös tevékenységekbe. Elsődleges dolgunk az adott tevékenységet megszerettetni vele, hogy ne féljen belefogni. Ha nagyon félős a gyermek, persze először nem azzal kell kezdeni, hogy „bedobjuk” a tömegbe, szerepeltetjük, hanem előbb kettesben végezzünk olyan tevékenységet, amiről tudjuk, szereti. Festegessünk, szövögessünk, bármi olyat, ami nem teljesítményhelyzet (például ne társasjátékozzunk, ne versenyezzünk). A testbeszédünkben is azt kommunikáljuk felé, hogy együtt vagyunk vele, esetleg ölünkbe is ültethetjük. Amikor már úgy érezzük, bevonhatjuk a többiekkel együttes tevékenységbe, a metakommunikációból továbbra is az érződjön, hogy ő fontos nekünk: felé forduljunk először, nézzünk rá többször.³⁹

Ehhez a gyermekhez leginkább a segítő szerepe illik, ezt adjuk neki, ha több gyermekkel együtt szeretnénk valamit játszani. Ez nem egy főszerep, alárendelt szerep, mégis úgy érezheti ettől, hogy értékes, önbizalmát megerősítheti. Szóban viszont ne nagyon nyilvánuljon meg. Legalábbis a többiek előtt ne kelljen beszélnie, hiszen ez még egy felnőttnek is nehéz, nemhogy egy gyereknek. Ha ilyen helyzetbe kényszerítenénk, csak azt érnénk el, hogy zavarba jönne, szoknyáját, nadrágját rongyosra tépné, arca lángvörösre gyúlna, mégis csak suttogni lenne képes. Arról nem beszélve, hogy ami eredményt eddig vele elértünk, még jobban visszahúzódna, mint eddig. Épp elég, ha először kisebb társaságban, barátai előtt szívesen beszél.⁴⁰

³⁸ Uo. 49.

³⁹ Uo. 49.

⁴⁰ Uo. 50.

4. Zene

4.1. Az óvodai zenei nevelés

„A zenei nevelés elsősorban a művészeti nevelés körébe tartozik, az érzelmeken keresztül hat a gyermekekre. Felkeltheti a gyermek zenei érdeklődését, formálja zenei ízlését és esztétikai fogékonyságát. Hatására a gyermek szereti énekelni, játszani, dúdolgatni, és szívesen hallgat zenét. A népi és a komponált gyermekdalok éneklése közben kifejlődik hallása, éneklési készsége, ritmusérzéke, mozgása. Az óvodai zenei nevelés akkor valósul meg hatékonyan, ha figyelembe veszi a zenei közművelődés távlati igényeit, és azt az óvodáskorú gyermekek életkorának megfelelően készíti elő.”⁴¹

Kodály szerint a zenével való ismerkedést már a bölcsődében el lehet kezdeni, persze nem tervszerű, kötött helyzetben, ehhez még túl kicsik, hanem alkalomadtán. A bölcsődékben a beszélni tanuló kicsiknél nagyon sokat tud segíteni, ha népdalokat énekelnek nekik, hiszen tökéletes egységet alkot ezekben a dalokban a szöveg és a dallam. Egyéb dallamokat, mondókákat is lehet velük énekelni, mondani, de érdemes mozgással összekötni. Lehet szabad játékidőben is zenei játékot játszani, ha a spontán helyzet úgy kívánja.⁴²

Az óvodai zenei nevelés rengeteg képességét, készségét fejleszti a gyermeknek. Jelentős hatással van a gyermek érzelmi intelligenciájára. A zene képes benne érzelmeket, hangulatokat kelteni, megmozgatja a lelkét. Ezáltal fejleszti az érzékenységet, együttérzési képességeit, szociális kompetenciái is fejlődni fognak. Ha a szöveget nem is érti pontosan, minden dalnak van egy hangulata, amit pontosan átérez. Később saját magát is lenyugtathatja egy nyugodtabb dallal, vagy szomorú dallamot is énekelhet, hogy átérezze saját melankóliáját, esetleg vidám dalok éneklésével fogja majd kifejezni jókedvét. Segít neki kifejezésre juttatni érzéseit.⁴³

⁴¹Forrai Katalin: *Ének az óvodában*, 8.o.

⁴²Uo.18.

⁴³Uo.14.

A zene viszont nemcsak az érzelmeire, az értelmére is hat. A zene befogadásához is sokszor kognitív képességek szükségesek. Ezeket viszont nem feltétlenül kell szavakkal kifejezésre juttatni, elég, ha pl. a gyermek felteszi a kezét, mikor meghallja a magas hangot, stb. Meg kell éreznie a gyermeknek a dal elejét, közepét, végét. Az óvodai zene lesz az alapja a későbbi kottaolvasás tanulásának.⁴⁴

Az óvodában a zenei nevelés szorosan hozzátartozik a művészeti neveléshez. Másik két területe az irodalom és a képzőművészet. Az irodalom és az anyanyelvi nevelés az, ami az óvodai nevelés összes területéből a legjobban illik a zenei neveléshez, legszorosabban kapcsolódik hozzá, hiszen a daloknak, népdaloknak, énekes játékoknak mind-mind szövege van, amit a gyermek a játék örömeiben észre se veszi, és rengetegszer elismétli.⁴⁵

Az óvodai zenei nevelés alapja az énekesjáték: fejleszti a hallást, az éneklési készséget, a ritmusérzékét, ezek mind egyszerre fejlődnek éneklés közben, és még mozgással is egybekötjük. Nem kell elválasztani a játéktól, hiszen az énekesjáték közben komplex zenei képességeket lehet fejleszteni. A kulcsszó ebben az esetben (és oly sok más esetben is az óvodában): a játékoság. „El kell varázsolni” a gyermeket egy másik világba, hogy a kreativitása is fejlődjön. Az énekesjátékkal fantáziáját lehet gazdagítani, hiszen nem valós szerepet vállal, mint pl. a szerepjátékban, hanem szimbolikusat.⁴⁶

Az óvodapedagógusnak kiemelt feladata van a gyermek zenei érdeklődésének kialakulásában. Ha az óvodapedagógus daloskedvű, játékos, láthatóan élvezi az éneklést, ez ráragad a gyermekre is, esetleg ő is dudorászni fog játék közben. Az énekesjátékot is befolyásolja az óvodapedagógus attitűdje: az a legjobb, ha ő is beleéli magát a játékba, gyermeki lelkesedéssel átadja magát az izgalmaknak, és ezt a gyerekek is meg fogják érezni, és utánozzák őt, hiszen nagy formáló ereje van a pedagógus viselkedésének, személyiségének, hozzáállásának.⁴⁷

⁴⁴Uo.: 15.

⁴⁵Uo.: 17.

⁴⁶Uo. 23.

⁴⁷Uo. 24.

Falvay Károly szerint irodalmon, az anyanyelvi nevelésen kívül, ami még a legszorosabban összeforr a zenével az óvodában: a mozgás. Ezért is hangsúlyoztuk korábban, hogy az énekesjátéknak az óvodai zenei „műfajok” közül a legfontosabbnak kell lennie. A ritmikus játék a személyiségfejlesztés eszköze. Az óvadás gyermeknek muszáj a saját belső ritmusát összeegyeztetni a környezetében lévő ritmussal, a szabályos ismétlődéssel (pl. tízórazás, ebédelés, alvásidő, udvarra készülés, csoportszobában való viselkedési szabályok betartása). Ez az illeszkedés sokkal könnyebbé válik a gyermek számára, ha a saját belső ritmusát alkalma van fejleszteni. Ezért tökéletesek a ritmikus mozgásos játékok az óvodáskorú gyermek számára.⁴⁸

A gyermek zenei fogékonyságának legfőbb jeleit Falvay hét pontban foglalta össze:

1. zene iránti fokozott érdeklődés
2. hosszabb idejű, koncentrált figyelem
3. éneklés és mozgáskészség korai megnyilvánulása
4. zenével azonosult ritmikus mozgás
5. hallott dallam és látott mozgás pontos visszaadása
6. spontán éneklési-, dallamkitalálási – és mozgáskedv
7. zenei és mozgásemlékezet bősége⁴⁹

Nagyon fontos, hogy az óvodapedagógus megfelelően válassza ki az énekesjátékokat. Tekintettel kell lennie a csoportban lévő gyermekek ének- és mozgásfejlődésére, valamint a fogás-, egyensúly- és ugrókészség fejlődésére. Arra is kell figyelni, a mondókával, énekkel összefüggő mozgássor mennyire a gyerekek szintjének megfelelő. Mivel a közös játék fokozott testi-lelki erőfeszítést igényel, nagyon fontos előkészíteni még az egyszerűbb énekesjátékokat is. Hiába ismeri a gyermek a játék szabályait, figyelme könnyen elterelődik, ha hamar elfárad, a fegyelmezettsége sem elég fejlett még, fejletlen az egyensúlyérzéke,

⁴⁸Falvay Károly: *Ritmikus mozgás – énekes játék*, 12.

⁴⁹Uo.17.

bizonytalan a járása. Testileg és lelkileg is alkalmasnak kell lenni az énekesjátéokra.⁵⁰

Ha már az egyensúlyérzékem említettük, ez szoros kapcsolatban van a ritmusérzék fejlesztésével. Ez azért van így, mert minden énekesjátékban benne van egy egyenletes lüktetés. Ez az egyensúlyérzék jó esetben nem az óvodában kerül először fejlesztésre: már amikor a gyermek megszületik, és édesanyja altatódalt énekel neki, vagy ritmusosan hintáztatja, ezzel érzelmileg megnyugtatja, és öntudatlanul fejleszti egyensúlyérzékét is.⁵¹

Az óvodásoknál minden szöveghez kapcsolódó mozgás a negyed érték első nyolcadára történik. Fontos tudni, hogy náluk a szövegritmus érzete nem válik el a szöveg negyedekre bontott szabályos lüktetésétől. Ezért kell az óvodapedagógusnak nagy türelemmel gyakoroltatni ezeket az énekesjátékokat, főleg azokat, amikben külön kell mozgatni a végtagokat. Ha a gyermek kézzel már megtanulta a mozdulatokat, azokat sokkal könnyebben tudja lábaival lekövetni, „megérezni”.⁵²

4.2. Az óvodapedagógus szerepe

Az óvodapedagógus szerepéről és felelősségéről a zenei nevelésben sok írás, cikk született. Hovánszki Jánosné az Óvodai Nevelés egy 1999-es cikkében kifejtette, hogy a munka tárgya mindig: a gyermek, a pedagógusnak pedig feladata és kötelessége fejleszteni saját magát, hogy fejleszteni tudja a gyermeket.⁵³

Az óvodában dolgozó pedagógusok általános teendői közé tartozik, hogy felmérje és kihasználja a körülmények adta lehetőségeket. Saját képére formált zenei anyagot és módszert is ki kell fejlesztenie, valamint összegeznie kell a pozitív változásokat, és felülbírálni a torzulást. A konkrét teendői pedig:

⁵⁰ Uo. 19.

⁵¹ Uo. 21.

⁵² Uo. 22.

⁵³ Hovánszki Jánosné: Indulj el egy úton.... Az óvodai zenei nevelés egyik aspektusa.in Hovánszki Jánosné: *Zenei nevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény*, 111.

1.Feloldani azt a szorongást, ami zenélés közben jelentkezik a gyermekben. Minden embernek van egy bizonyos mértékű félelme, amikor saját magából, belső testi értékein keresztül szólal meg. Ez önmagában is gátolja, hogy szabadon tudjon énekelni. A pedagógus ezt sikeresen oldani tudja megfelelő mennyiségű gyakorlással (a mondóka biztos tudása magabiztossá teszi a gyermeket) és a kiegyensúlyozott, nyugodt légkör kialakításával.⁵⁴

2.Törődni kell a saját tudásanyag bővítésével. Pedagógusként ne féljünk folytatni saját önképzésünket, új információkat felfedezni, mert ha saját magunkkal törődünk, azzal törődünk a leghatékonyabban a gyermekkel is. „A legjobb nevelés az önnevelés.”⁵⁵

3.Az érzelmi nevelés fontosságának hangsúlyozása kiemelt feladat. Meg kell győznünk a szülőket, hogy a mai modern világban nemhogy kevésbé, hanem különösen fontos, hogy a gyermekek érzelmi intelligenciáját is fejlesszük. Ez nem „luxus”, vagy legalább is nem kéne, hogy az legyen. Hiszen az érzelmi nevelés segítségével belső egyensúlyt tud teremteni a gyermek. Magabiztosabb lesz, cselekvőképesebb, és későbbi életében is sokkal könnyebben meg tud majd birkózni a különféle kellemetlen élethelyzetekkel.⁵⁶

4.Játékossá kell tenni a zenei nevelést. Nem szabad azt éreznie a gyermeknek, hogy ez egy feladat, amit meg kell oldani. Azt kell éreznie, hogy ő most játszik a zenével, hogy együtt játszunk. Meg kell újra tanulnunk felnőttként a gyermeki lelkesedést, hogy mi is játéknak tudjuk tekinteni a munkánkat, mert felnőttként is csak így lehet sikeres az ember, bármi is a munkája.⁵⁷

5.A játékosság mellett még egy fontos szempont a változatosság. Ahhoz, hogy egy óvódás biztonsággal megtanuljon egy mondókát, dalt, énekesjátékot, nagyon sokat kell gyakorolni. Azonban, ha semmi újdonságot nem viszünk bele a gyakorlásba (pl. ugrálva mondjuk a mondókát, vagy bármi, ami más, mint előtte),

⁵⁴Uo. 112.

⁵⁵Uo. 112.

⁵⁶Uo. 113.

⁵⁷Uo. 113.

akkor a gyermek nagyon monotonnak fogja érezni, jelentősen csökken az aktivitása.⁵⁸

6. Gyűjteni kell a zenei élményeket. Fektessük a legnagyobb hangsúlyt az érzékelésre, a tapasztalásra, az élményre, mert legfőképp ezek maradnak meg a gyermekben, ez hagy benne hosszútávú benyomást. Arra viszont ügyelni kell, hogy emellett az élményközpontú zenei ne vonja el teljesen a gyermek figyelmét a zene morális és esztétikai üzenetéről.⁵⁹

7. Örülni kell a saját produkciónak. Rá kell ébreszteni a gyermeket arra, hogy örüljön a saját alkotásának, próbálkozásának. A pedagógusnak nagy felelőssége van abban, hogy példát mutasson megfelelő lelkes, játékos hozzáállásával. A gyermek, ha nem is tudatosan, de átveszi ezt az attitűdöt és kivetíti. Hagyni kell „szárnyalni” a gyermeket, és bátorítani, hogy saját magát kifejezze. Pl. nem kell kijavítani, ha egy dalnak átkölti a szövegét, vagy fordítva, másik dallamot talál ki egy szöveghez. A jó óvodapedagógus a munkaidején kívül is képezi magát, olvas, zenét hallgat, tanfolyamra jár, utazik, hogy ez is segítse a gyermekek magabiztosabbá, érzékenyebbé nevelésében.⁶⁰

Forrai Katalin hatása a magyarországi zenei nevelésre kikerülhetetlen ebben a témában (4.melléklet). Forrai 1979-ben írt az Óvodai Nevelésbe egy cikket „Zenei nevelés zenehallgatással” címen. Ebben kifejtette, hogy a zenehallgatást is segítségül hívhatjuk a gyermekek esztétikai neveléséhez, fejlesztéséhez. Bár azóta új alapprogram működik az óvodákban, cikkében mégis több alapelvet, gondolatot megfogalmazott, ami érvényes maradt. A zenehallgatásnak például ugyanaz a feladata ma is: fel kell keltenie a gyermek zene iránti érdeklődését, és elsősorban örömet kell, hogy okozzon. A hangok és dallamok szépségének tiszteletére kell nevelni a gyermekeket, és ezt nem lehet elég korán elkezdni.⁶¹

A zenehallgatáshoz azonban értékes zenei anyagra van szükség. A gyermek még nem képes különbséget tenni jó és rossz között, ezért a

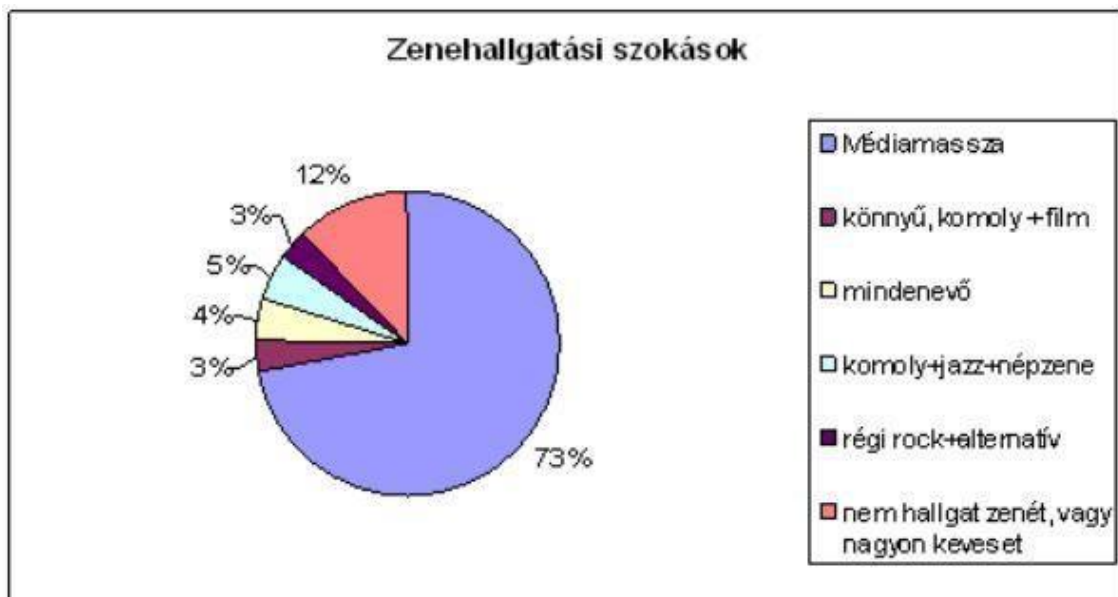
⁵⁸Uo. 113.

⁵⁹Uo. 114.

⁶⁰Uo. 114.

⁶¹Uo.242.

pedagógusnak kiemelt feladata a gyermek ízlésének irányítása. A gyermek válassza ki, ami neki tetszik, viszont, hogy milyen repertoárból, készletből, azt erősen befolyásolhatjuk. Az, hogy a pedagógus mit tart szép környezetnek, esztétikus vizuális élménynek, ízléses zenének, a saját igényességét bizonyítja, és ezt átveszi a gyermek is.⁶²



2. ábra Zenehallgatási szokások

Az óvodapedagógusoknak az alapprogram (mind a régi, mind az újabb) módszertani szabadságot ad azt illetően, hogy a zenehallgatást hogyan alkalmazzák nevelési tevékenységük során. Nem kell minden foglalkozáson zenehallgatásnak lenni és ha van, akkor sem kell mindig a tevékenység végére hagyni – a pedagógus oda tervezi a zenehallgatást, ahova a téma, a hangulat, a csoport alapvető befogadói szintje szerint illik. Az sem kőbe vésett, hogy csak egyszer játssza el, mutassa meg az adott zenét, zenei részletet – ha a gyerekeknek annyira tetszett, hogy újra kérik, minden további nélkül meg lehet ismételni, sőt, ajánlott is. Ha a dalnak van szövege, akkor sem kell feltétlenül ismertetni, beszélni róla, helyzettől függően hagyni kell a gyerekeket maguktól felfedezni, kivéve, ha nagycsoportos tevékenységben az értelmünkkel szeretnénk megfigyelni a zenét, esetleg feladatot adunk, mire figyeljenek, de az már nem a hagyományos

⁶²Uo. 242.

értelemben vett zenehallgatás, ahhoz nem kell annyira a nyugodt légkör, a befelé figyelés, ráhangolódás.⁶³

4.3. Zeneterápia

Már az ókori görögök is különbséget tettek különböző zenék hangulatai között. A dór hangnemet például méltóságteljesnek tartották, és úgy gondolták, fejleszti a jellemet, szilárdítja az erkölcsöt. A líd skála azonban panaszos, bánatos. A frígiai hangnemről pedig azt tartották, képes az örületig felizgatni az embert. A dór és a fríg dallamfajt a harcos férfiakhoz illőnek, az iont és a lídet pedig a „puha” iszákosokhoz illőnek tulajdonították. A görög filozófusok úgy gondolták, a zene és a matematika között sokrétű kapcsolat van. Matematikai problémaként vizsgálták a zenei harmóniát. Platón a zenét a skálák és harmóniák matematikai felépítésével azonosította. Emiatt terjedt el az a nézet, hogy hasonló képesség szükséges mindkét terület műveléséhez. Ezeket a régi elméleteket fejlesztette tovább a XVIII. században E.L. Euler német matematikus. A hangok összhangzati törvényeit a matematika alapján dolgozta ki. H. Helmholtz munkáiban is megtalálhatjuk a matematikai elemekre épülő zeneelméletet. Azóta értelemszerűen kiderült, hogy a zene nem a matematika egy ága. Annak ellenére, hogy a zenei intervallumoknak vannak matematikai összefüggései, ezt önmagában nem lehetne művészetnek nevezni.⁶⁴

Annak ellenére, hogy a zene nem tudományos terület, vannak olyan hatásai, melyeket műszerekkel is mérni lehet. H. Weiss, német kísérletező az 1950-es években megállapította, hogy a zenehallgatás mérhető hatással van a szív működésre, izmok tónusára, a vérnyomásra, a verejtékezésre (bőrreflexre) is. Weiss megvizsgált zeneértőket, zenével foglalkozókat, zenekedvelőket, de zenéhez egyáltalán nem értő, „botfülüket” is. A ritmusos, lendületes zenék,

⁶³Forrai Katalin: Zenei nevelés zenehallgatással in Hovánszki Jánosné: *Zenei nevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény*.245.o.

⁶⁴Király József: A zene hatalmának lélektana, in Lindenbergné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából*, 13.

indulók kivétel nélkül mindegyik vizsgált egyénben mérhető érzelmi hatást keltett. A táncolást kedvelőknek kedvenc számukat hallva 30-40 higanymilliméternyit emelkedett a vérnyomása, még ülő helyzetben is. A zenét hallgató ember lába, keze gyakran akaratlanul is mozogni kezd a zenére. Baerwald, a zenére való képesség egy vizsgálója úgy tekintette, hogy annyira muzikális valaki, amennyire együtt tud mozogni a zenével. Ezzel a módszerrel azonban nem lehet minden műfajt tanulmányozni, hiszen például a szimfonikus zene kedvelői is átélhetnek komoly, mély esztétikai élményt zenehallgatás közben, és mégse mozgatják egyik testrészüket sem.⁶⁵

E.Willems szerint a zeneterápia a zenei nevelés pszichológiai alapokon nyugvó folytatása. 1996 Hamburg Zeneterápiás Világkongresszus: „Zeneterápia során a képzett zeneterapeuta, egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és/vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés következtében a személy minőségileg jobb életet élhessen.”⁶⁶

Történelmi okok miatt Magyarország később kapcsolódott a világ zeneterápiával foglalkozó részéhez. A hetvenes években egymásról mit sem tudó egészségügyi szakemberek kapcsolatba kerültek a külföldi gyakorlattal. A nyolcvanas években megszületett a tapasztalatok cseréjének, egymástól tanulásnak az igénye, így született meg a Magyar Zeneterápiás Egyesület, mely először a Pszichiátriai Társaság részeként működött. Ez az egyesület a zeneterápia megismertetését, gyakorlatban való alkalmazását, zeneterápiás ismeretek átadását,

⁶⁵Uo. 15.

⁶⁶ Urbánné Varga Katalin: Zene és terápia, in Lindenbergné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából*, 101.

bővítését tűzte ki célul. A kilencvenes években a külföldi kapcsolatokat tovább bővítették. Minden európai, nemzetközi konferenciát, kurzuson, képzésen részt vettünk. A magyarországi zeneterápia a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolának köszönheti, hogy két külföldi kiadvány is megjelent, azzal a céllal, hogy megismertesse a külföldi gyakorlatot. Ez által volt lehetőségük meghívni, hogy külföldi előadók eljöjjenek, így biztosítva a közvetlen információáramlást. Ez azért is fontos, mert például Németországban, Finnországban, Angliában, Dániában doktori fokozatot is lehet szerezni a zeneterápia területén.⁶⁷

⁶⁷ Uo. 115.

5. Tapasztalataim, reflexióm

Kis középső csoportban dolgozom, több mint egy éve. Ezalatt több alkalommal zenéltem a gyerekeknek, vagy zenéltünk közösen. Februárban tartottam egy zenés tevékenységet, melynek a végén „téli álmot” aludtunk, mint a medvék, és a természet. Kérdeztem „Ki szeretne téli álmot aludni?” mindenki jelentkezett. Mondtam, hogy hoztam nekik egy nagyon szép, nyugodt téli zenét. Megkértem őket, hogy feküdjenek le a szőnyegre, csukják be a szemüket. Eltartott egy darabig, mire mindenki lefeküdt, az még tovább tartott, hogy csukva legyen a szemük. Ezért aztán változtattam az eredeti terven, és megengedtem, hogy kinyissa a szemét, aki szeretné. De egy-két gyermek kivételével mindenki szívesen becsukta a szemét, elcsendesedtek.

Vivaldi telének egy részletét játszottam le nekik. Egy vagy két percet terveztem, attól függően, mennyire kezdenek el mocorogni. Másfél perc lett belőle, aminek örültem, és sikerként könyveltem el. Ahogy végig néztem rajtuk, nagyon jól esett nekik a zajos óvodai közegből, sőt, a zajos világból egy kicsit kiszakadni, pihenni. Tudatosan mondtam nekik a „téli álmot” motivációként, egyrészt, mert a mackó héten tartottam a tevékenységet, másrészt, mert az ilyen korú gyermekek nem ismerik a relaxáció fogalmát, viszont azt tudják, hogy alvás előtt, mikor elcsendesednek, mennyire meg tudnak nyugodni. Szerettem volna, ha tudatalatt összekötik a kis elméjükben ezt a napközbeni kiszakadást az alvással, pihenéssel. Nagy sikerélményem volt vele, mert egy kisfiú azt mondta, hogy úgy megnyugodott, hogy majdnem elaludt.

Tervezem lehetőség szerint mindegyik zenei tevékenységemet ezzel zárni, hogy megszokják. Variálni is tudom, és megismerkednek a relaxálással, amit majd biztos vagyok benne, hogy későbbi életük során is hasznosítani tudnak. Nemcsak zenét, hanem gyerekeknek való relaxációs szövegeket is szeretnék nekik lejátszani a jövőben, például Mirk Zsófia – Önbizalom fejlesztő relaxáció gyerekeknek című youtube videóját, amit a kis középsőben még korainak tartok, de ha nagycsoportosok lesznek, mindenképp lejátszom nekik, hiszen például keresztfiamnál sikerrel jártam. Sosem lehet tudni, melyik gyerekből milyen

gyakorlat mit fog kihozni. Ezért kell egy óvodapedagógusnak mindig mindenféle módszerrel próbálkozni, hiszen bármi bármikor hozhat pozitív változást, még ha azonnal nem is látszik meg.

Más, egyéni helyzetben is használtam a zenét, éneklést szorongásoldáshoz, ebből egy gyermeket emelnék ki, X-et, egy kislányt. X. egy rendkívül értelmes, mélyérzésű, befogadó, szófogadó kislány. Mivel mélyérzésű, így láthatóan a félelmet, szorongást is mélyen megéli. Volt vele olyan probléma fél éve, hogy hasfájást színlelt, hogy elvigyék haza. Édesanyját kihangosítottam telefonon, és ő elmagyarázta neki, hogy nagyon szeretik, de nem tudnak érte jönni, próbáljon mosdóba menni, és aludni, uzsonna után mennek érte. X. láthatóan nagyon nehezen viselte először, de végül hozzászokott, hogy nem fognak rögtön ugrani, amikor haza akar menni.

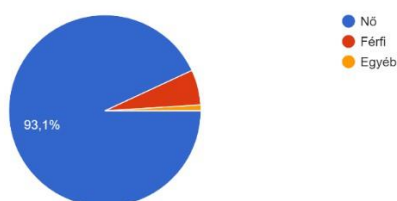
Több esetre emlékszem, amikor valaki mást rótt meg az óvónő társam, X. pedig azt hitte, őt szidják le, és elsírta magát, pedig soha semmi rosszat nem szokott tenni. Ebből is látható, hogy nagyon érzékeny, nagyon szeretne megfelelni, félős, félénk. Ellenben amikor verstanulásról, mondókatanulásról, dalokról van szó, elemében van. Meglepően hamar visszamondja a tanultakat. Az óvodai versmondó versenyen is szerepelt áprilisban, a költészet napján, amin édesanyja nagyon meglepődött, mert elmondása alapján otthon nagyon félénk. Azóta bátrabb lett, de még mindig el tud „anyátlanodni”, főleg délutánonként, ide-oda sétál, nem találja a helyét, sokat kérdezi tőlem, mikor jönnek érte. Ilyen délutánokon, több alkalommal is az ölembe ültettem, és énekeltünk. Mintha egy másik X. került volna a szemem elé: sokkal magabiztosabb lett, szívesen részt vett minden dal éneklésében, mosolygott, felcsillant a szeme, és mikor ezek után az éneklések után visszament játszani, megfigyeltem, hogy mindig nagyon hamar lefoglalta magát, vagy könnyen talált játszótársat.

6. Kutatási hipotéziseim, kérdőívem feldolgozása

Kérdőívem címe: „Gyermekek szorongásoldásának segítése”. (5.melléklet)
Szülőket és pedagógusokat szólítottam meg. 17 kérdésből áll, és 101-en töltötték ki. Ennek túlnyomó többsége nő. (4.ábra)

1.kérdés: „Az Ön neme”

Az Ön neme:
101 válasz

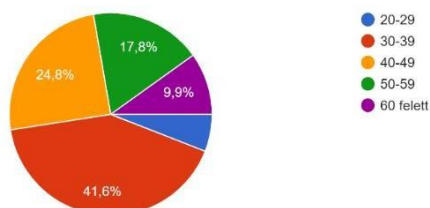


4. ábra A kérdőív kitöltőinek neme

Előzetesen erre számítottam, hiszen ismerősi körömben, ahol megosztottam, sok az óvodapedagógus és a tanító, ezeknek a szakmáknak pedig többségben nők a művelői, főleg az óvodapedagógusnak – tisztelet a kivételnek.

2.kérdés: „Az Ön életkora”

Az Ön életkora:
101 válasz

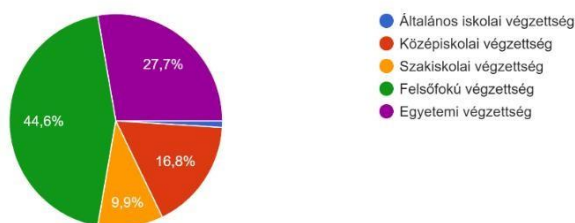


5. ábra A kérdőív kitöltőinek életkora

Ennél a kérdésnél arra számítottam, hogy legfőképp a harmincas és negyvenes éveiben járók lesznek többségben. Azért feltételeztem ezt, mert szülőket és pedagógusokat szólítottam meg, és a gyerekvállaláshoz és a diplomaszerzéshez is el kell érni egy bizonyos kort, főleg, ha még tapasztalataikat is szeretnék megosztani a kitöltőim. Feltételezésem beigazolódott. Életkorukat tekintve a 30 és 39 év közöttiek voltak a legtöbben. Legkevesebben a 20 és 29 közöttiek voltak, de ez a fent említett okok miatt egyáltalán nem lepett meg. Kitöltőim 24,8%-a 40 és 49 közötti, a harmincasok után ez a korosztály töltötte ki a legnagyobb számban. Ezután következett az ötvenes korosztály. Örültem, hogy köztük is akadt kitöltőm, hiszen ők feltételezhetően már vagy harminc éve a szakmában vannak. A hatvan év feletti kitöltőknek ugyanezen okból örültem, sőt, ők még jobban látják a szorongó gyermekek arányait régen és most. Kitöltőim 9,9 %-a 60 év feletti, ami azt jelenti, hogy vagy nyugdíjkorhatáránál van, vagy már nyugdíjba vonult, s így talán nagyobb rálátása is van utólag az egész témára. (5. ábra)

3. kérdés: „Milyen végzettséggel rendelkezik?”

Milyen végzettséggel rendelkezik?
101 válasz

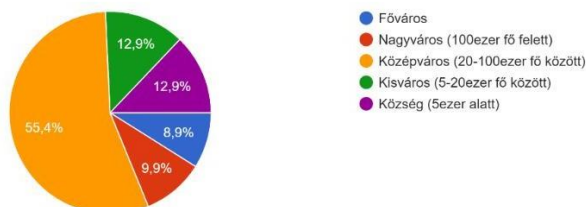


6. ábra A kérdőív kitöltőinek végzettsége

A kitöltés előtt az volt a feltételezésem, hogy nagy százalékban felsőfokú végzettséggel rendelkezők fogják kitölteni, hiszen a szülők mellett a pedagógusokat szólítottam meg, és jelen korunkban az óvodapedagógus és az összes pedagógus szakmához felsőfokú végzettségre van szükség. Feltételezésem beigazolódott: kitöltőim többsége. 61,4 % felsőfokú vagy egyetemi végzettséggel rendelkezik. Ebből 44,6 % felsőfokú, 16,8 % egyetemi. (6. ábra)

4.kérdés: „Az Ön lakhelyének jellege”

Az Ön lakhelyének jellege:
101 válasz

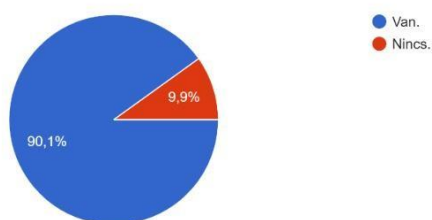


7. ábra A kérdőív kitöltői lakhelyének jellege

A kitöltők lakhelyének jellege 55,4%-ban központváros volt. Erre számítottam, hiszen békéscsabai lakosként főleg békéscsabaiakat tudtam elérni. Ez annyiban befolyásolhatja a válaszadást, hogy egy ilyen központvárosokban, mint Békéscsaba, az óvodai csoportok száma legtöbbször nem haladja meg a 4-et, sok helyen 3. Ezzel szemben a fővárosban többszörös óvodákat működtetnek, a községekben és falvakban pedig épp ellenkezője: 2, sőt, 1 csoporttal is szokott működni óvoda. (7.ábra)

5.kérdés: Van-e saját, vagy nevelt gyermeke?

Van-e saját, vagy nevelt gyermeke?
101 válasz

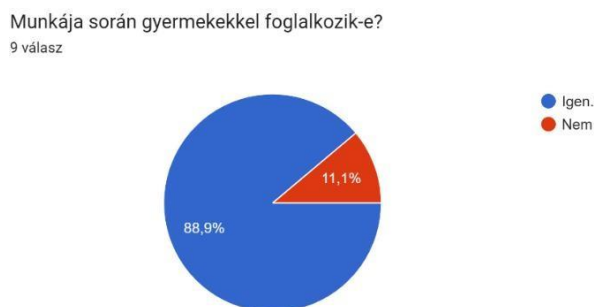


8. ábra A kérdőív kitöltőinek van-e saját vagy nevelt gyermeke

Megkérdeztem kitöltőimet, van-e saját, vagy nevelt gyermekük. Erre azért is volt szükségem, mert kérdőívemben külön kérdések szólnak szülőknek és pedagógusoknak, hogy a gyermektelen pedagógusok, és a hivatásosan nem

gyermekkel foglalkozó szülők is tudjanak válaszolni bizonyos kérdésekre.
(8.ábra)

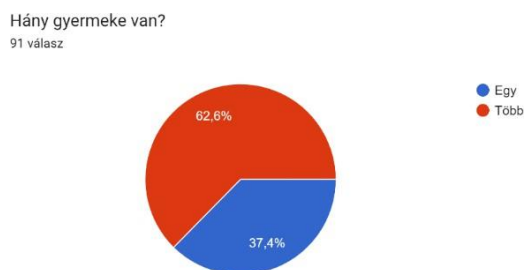
6.kérdés: „Munkája során gyermekekkel foglalkozik-e?”



9. ábra A kérdőív kitöltői hivatásosan gyerekekkel foglalkoznak-e

Arra számítottam, hogy több lesz a gyermekekkel foglalkozó, mint a szülő. Ilyen arányra viszont nem gondoltam: a kitöltők 88,9 %-a gyermekekkel foglalkozik munkája során. Mikor elkészítettem a kérdőívet, az volt a feltételezésem, hogy nagyobb arányban lesznek olyan kitöltők, akik szülőként töltik ki a kérdőívet, és nem foglalkoznak hivatásszerűen gyermekekkel. Pusztán arra alapoztam ezt a feltételezésemet, hogy az országban, de az egész világon többen vállalnak gyermeket, mint ahányan gyermekekkel foglalkoznak munkájuk során. (9.ábra)

7.kérdés: „Hány gyermeke van?”



10. ábra A kérdőív kitöltőinek hány gyermeke van

Azt is megkérdeztem, egy, vagy több gyermekük van-e. Arra számítottam, hogy többségben lesz a többgyermekes kitöltő. (10.ábra)

8.kérdés: „Gyermekeit/gyermekét mennyire érzi szorongónak?”



11. ábra A kérdőív kitöltői mennyire érzik gyermeküket szorongónak

Ennél a kérdésnél egy 10-es skálát adtam meg, ami alapján megadhatták a kitöltők, mennyire érzik szorongónak gyermeküket. Az volt a feltételezésem, hogy a középső értékből, az 5-ösből lesz a legtöbb. Ez a feltételezésem nem valósult meg: a 3-ast jelölték meg a legtöbben. Érdekesnek tartom, hogy 1,1%-ban valaki megjelölte a 10-est. Felkeltette a kíváncsiságomat, hogy melyik kitöltőm jelölhette be ezt, ismerem-e esetleg ezt a gyermeket. Ennek a kérdésnek az volt a hibája, hogy a többgyermekesek válaszai miatt nem biztos, hogy rendesen ki lehet értékelni a válaszokat, hiszen nekik az összes gyerekükről el kellett dönteni,

hogy együtt mennyire érzi őket szorongónak, így muszáj volt „átlagolni” gyermekei szorongási szintjét, és emiatt a hiba miatt nehéz levonni bármilyen messzemenő következtetést. (11.ábra)

9.kérdés: „Szülőként használta-e valamelyik módszert gyermekének szorongásoldására? (Közös zenehallgatás, relaxációs zene lejátszása, éneklés a gyermekeknek, hangszeres zenélés a gyermekkel, közös éneklés a gyermekkel, közös hangszeres zenélés a gyermekkel, egyéb)



12. ábra A kérdőív szülő kitöltői milyen zenés szorongásoldó módszereket használnak

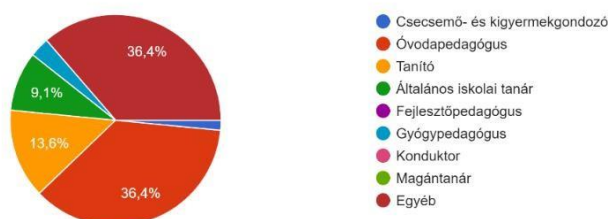
Mikor a kérdőívet készítettem, azt feltételeztem, hogy a legtöbb szülő közösen szeret énekelni a gyermekével. Ez a feltételezésem nem igazolódott be, mert a legtöbben azt választották, hogy inkább énekelni szoktak a gyermeküknek, és nem együtt énekelni. Ezt azért sajnáltam, mikor megnéztem az eredményeket, mert minél jobban érdemes bevonni a gyermeket ezekbe a tevékenységekbe. Számítottam arra, hogy népszerű lesz a közös zenehallgatás, hiszen ezt könnyű megvalósítani, nem kell hozzá „zenei tehetség”, csak a megfelelő lejátszó eszköz. Azon, hogy az „Egyéb” opciót a kitöltők 20,2%-a választotta, meglepődtem. Kíváncsi lettem, milyen más módon használják ezek a kitöltők a zenét a szorongásoldásra.

Örültem, amikor láttam, hogy valaki választotta módszernek a közös hangszeres zenélést a gyermekével. Meggyőződésem, hogy ettől a tevékenységtől nemcsak a

zenei képességei fejlődnek a gyermeknek, hanem az együttműködési készséget, családi harmóniát, kötelékeket is megerősíti, és ezáltal jelentősen csökkenti a gyermeki szorongást. Tudom, hogy nem mindenkinek áll rendelkezésére hangszer, vagy a hangszeren játszáshoz szükséges tudás. Az is teljes mértékben megfelel, ha a szülő csak úgy leül a gyermekével időt tölteni. (12.ábra)

10. kérdés: „Milyen formában foglalkozik gyermekekkel?”

Milyen formában foglalkozik gyermekekkel?
66 válasz

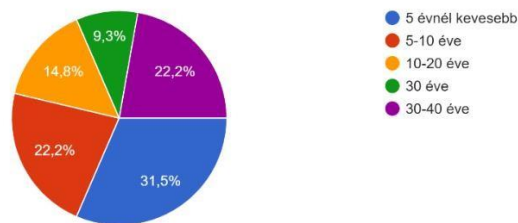


13. ábra A gyerekekkel dolgozók foglalkozásai

Ez volt számomra az egyik legizgalmasabb kérdés, melyre vártam a válaszokat. Azt tudtam, hogy az óvodapedagógusok lesznek a legnagyobb arányban, hiszen, ahogy fentebb említettem, ezt a két szakmát sok ismerősöm végzi. Ami meglepett, hogy az óvodapedagógusok után a legnagyobb százalékot nem a tanítók érték el, hanem az „Egyéb” kategória. Ez azt jelentheti, hogy egy fontos gyermekekkel foglalkozó szakmát kihagytam a lehetőségek közül. Nagyon érdekel, milyen munkát végezhetnek, akik az „Egyéb” kategóriát jelölték, de a kitöltők névtelensége következtében csak találgatni tudok. Ami a többi foglalkozást tekintve érdekes volt számomra, hogy kitöltőim között nem volt egyetlen fejlesztőpedagógus sem, pedig járnak a fejlesztőpedagógusok óvodákba is, iskolákba is, egyre népszerűbb ez a foglalkozás. (13.ábra)

11. kérdés: „Hány éve van a pályán?”

Hány éve van pályáján?
54 válasz



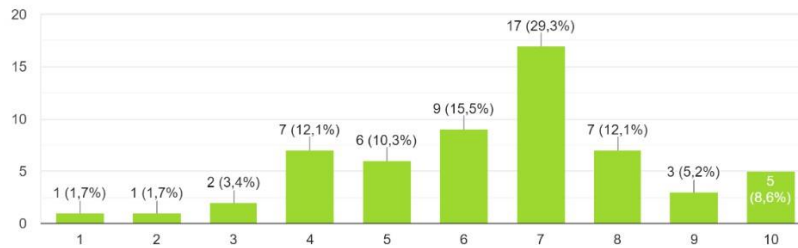
14. ábra A gyermekekkel foglalkozók hány éve vannak a pályán

Ennél a kérdésemnél arra számítottam, hogy többségben lesznek az 5 évnél kevesebb ideje a pályán lévők, pusztán azért, mert több az ilyen ismerősöm. Amikor már 101-en kitöltötték, és én lezártam a válaszadást, vettem észre, hogy elírtam valamit a válaszlehetőségekben: ahelyett, hogy 20-30 éve, csak annyit írtam, 30 éve. Ez lehet, hogy egyes kitöltőim számára nehézséget okozott. Emiatt nincs információm a huszonéve pályán lévőkről, mert vagy azt jelölték be ezen kitöltők, hogy 10-20 éve, vagy azt, hogy 30 éve, amelyikhez közelebb állt az ő éveik száma. Ezzel rontottam a kiértékelhetőségen. Ami meglepett, hogy ugyanannyi kitöltőm jelölte be azt, hogy 5-10 éve van pályán, mint aki 30-40 éve dolgozik gyerekekkel. (14.ábra)

12.kérdés: „Pályája során milyen gyakran találkozott szorongó, visszahúzódoó gyermekkel?”

Pályája során milyen gyakran találkozott-e szorongó, visszahúzódo gyermekkel?

58 válasz



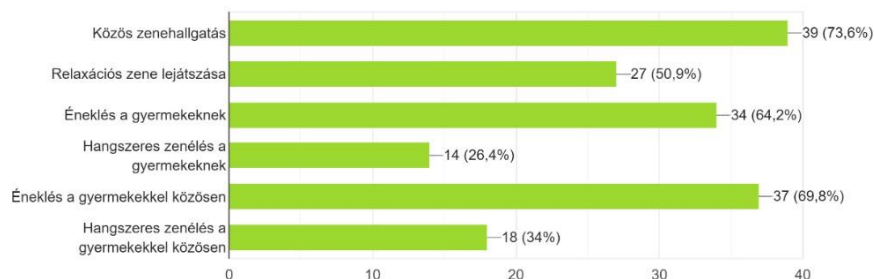
15. ábra A gyerekekkel foglalkozók milyen gyakran találkoznak szorongó gyermekkel

Többen találkoznak szorongó gyermekkel pályájuk során, mint akik nem. Ez is erősíti dolgozatom alapvető hipotézisét, hogy sok a szorongó gyermek. (15.ábra)

13. kérdés: „Használta-e a következő módszereket munkája során?”

Használta-e a következő módszereket szorongásuk oldására munkája során? (Többet is bejelölhet.)

53 válasz



16. ábra A gyerekekkel foglalkozók milyen szorongásoldó módszereket használtak

Összehasonlítva a 9-es kérdésre adott válaszokkal:

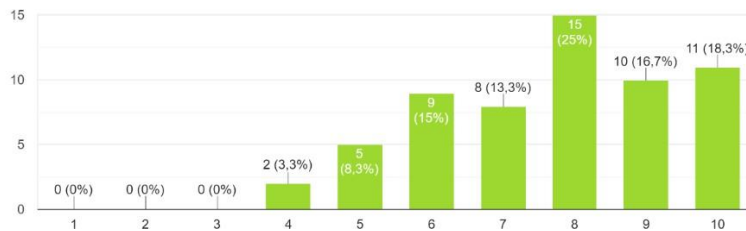


arra jutottam, hogy a gyermekekkel hivatásosan foglalkozók közül többen választották a közös éneklést a gyerekekkel. Erre előzetesen is számítottam, hiszen akár óvodapedagógusként, tanítóként dolgozik valaki, mindkét esetben az a legfontosabb, hogy a gyerekek együtt énekeljenek velünk, és csak új dal bemutatásánál, vagy élő zenés zenehallgatásnál adódik lehetőség arra, hogy egyedül énekeljünk nekik.

Az is világosan látszik a két diagram összehasonlításából, hogy a hivatásosan gyermekekkel foglalkozók többször játszanak le relaxációs zenét, mint a szülők, hangszeresen is többet zenélnek nekik, és közösen is többször zenélnek hangszerrel. Ezek logikusan kikövetkeztethetők a gyerekekkel dolgozó szakemberek munkájának természetéből: mondhatni hivatási kötelezettségük, munkaköri leírásuk, hogy ilyen tevékenységeket folytassanak alkalomadták a gyerekekkel. Azonban a szülők közül is sokan választották pl. a közös zenehallgatást, és az éneklést a gyermekeknek, ami reményre ad okot: sok szülő viszi bele a zenét a gyermekével való foglalkozásba.(16.ábra)

14. kérdés: „Ön szerint milyen mértékben van hatással a zene a félénk gyermekek szorongásoldására?”

Ön szerint milyen mértékben van hatással a zene a félénk gyermekek szorongásoldására?
60 válasz

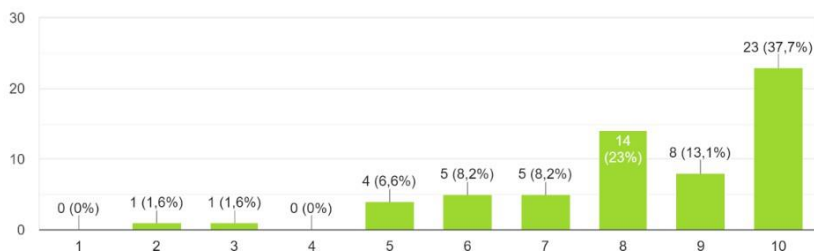


17. ábra A gyerekekkel foglalkozók szerint milyen mértékben van hatással a zene a szorongásoldásra

Az erre a kérdésre adott válaszok is igazolták egyik fő hipotézisemet: a zene jó hatással van a félénk gyermekek szorongásoldására. Senki sem jelölt be 1-est, 2-est vagy 3-ast. A legtöbben a 8-ast jelölték, ami 10-es skálán azt sugallja, hogy kitöltőim egyetértének velem: rendkívüli mértékben hatással tud lenni a zene bármilyen formája a félénk, visszahúzódó gyermekek gátlásainak feloldására, szorongásuk enyhítésére. (17.ábra)

15.kérdés: „Ön szerint több-e a szorongó gyermek most, mint az elmúlt 30 évben?”

Ön szerint több-e a szorongó gyermek most, mint az elmúlt 30 évben?
61 válasz



18. ábra A gyerekekkel foglalkozók szerint több-e a szorongó gyermek, mint az elmúlt 30 évben

A másik fő hipotézisem, hogy több a szorongó gyermek napjainkban, mint 30 éve. Bár meggyőződésem, hogy ez így van, mégis meglepett, a válaszadók hány

százaléka jelölte be a legmasabb számot, a 10-est ezen a skálán. Kitöltőim megint egyetértének velem: szerintük is több a szorongó gyermek most, mint az elmúlt 30 évben. (18.ábra)

16. kérdés: „Ha Ön szerint több a szorongó gyermek, mit gondol, mi az oka?”



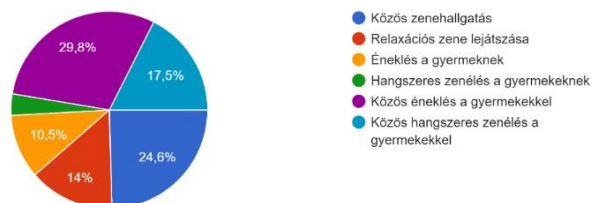
19. ábra Ha több a szorongó gyermek, mi az oka

Az erre adott válaszokra voltam a legkíváncsibb. A feltételezésem az volt, hogy a tabletek, telefonok, egyéb képernyő elérhetőségét fogják a legtöbben megjelölni. Nem lett igazam: kitöltőim nagyobb része gondolta, hogy a kevesebb együtt töltött minőségi idő tehet a több szorongó gyermekről, mint a képernyőhasználat. Persze a legtöbb esetben ez a kettő szorosan összefügg: sokszor amiatt marad el a közös családi minőségi idő, mert mindegyik családtag a képernyőjét nézi. Ehhez azonban hozzájárul az is, hogy jelen korunkban több a nukleáris család, kevesebb nagyszülő él együtt a családdal, vagy legalább közel a szülőkhöz. Emellett a gazdasági helyzet is hozzájárul, hogy az apának és az anyának is sokat kell dolgoznia, hogy boldogulni tudjanak. Ilyen körülmények között meg lehet érteni, ha a szülők hazaérve a munkából nagyon kimerültek, és kevesebb minőségi időt töltenek a gyerekeikkel, de egymással is. (19.ábra)

17.kérdés: „Ön jövőbeli munkája során milyen formában használná legszívesebben a zenét, mint szorongásoldási formát?”

Ön jövőbeli munkája során milyen formában használná legszívesebben a zenét, mint szorongásoldási formát?

57 válasz



20. ábra A jövőben milyen zenés szorongásoldó módszereket használna

Utolsó kérdéssel szerettem volna egy kicsit a jövőbe tekinteni, és erre kérni kollégáimat is. Csak remélni tudom, hogy egyes kitöltőknek eszébe juttattam a zenét, mint pedagógiai eszközt, szorongásoldó módszert, és gyakrabban fogják használni ezentúl. Az volt a feltételezésem, hogy a legtöbben a közös éneklést fogják választani a gyermekekkel, és így is történt. A második legnépszerűbb a közös zenehallgatás volt, ami érthető, hiszen nemcsak egyszerűen megvalósítható, hanem felettébb izgalmas is tud lenni a sok különféle zenei műfaj a gyermekek számára. (20.ábra)

7. Összegzés

Dolgozatomban azokat a hipotéziseimet szerettem volna beigazolni, hogy sok a szorongó gyermek Magyarországon, több szorongó gyermek van most, mint 30 éve, és hogy a zene segítségével szorongásoldó hatással tudunk lenni a gyermekekre. Körbejártam a félelmet, mint alapérzelmet, a szorongást, és írtam arról is, hogyan kéne bánni a szorongó gyermekekkel. Összefoglaltam az óvodai zenei nevelés célját, jelentőségét. Kifejtettem, milyennek kell lennie a jó zenei nevelést nyújtó óvodapedagógusnak. Szót ejtettem a zeneterápiáról is. Ezután kiértékeltem a kérdőívemet, ami a „Gyermekek szorongásoldásának segítése” címet viseli, és végül leírtam az óvodai zenés szorongásoldással kapcsolatos néhány tapasztalatomat.

Ezt a kutatási témát a következőkkel lehetne még tovább kidolgozni: Belemerülhetnék mélyebben a félelem, mint érzés, mint válaszreakció rejtelmeibe, fizikai hátterébe. Orvosi adatokkal, statisztikákkal is kibővíthetném az információimat. Ugyanilyen módon a szorongást is mélyebben körül járhatnám, részletesebben kifejthetném, egészen pontosan mi a különbség a félelem és a szorongás között, és orvosi adatokkal alátámaszthatnám. A bánásmód c. fejezetemet annyival bővíthetném ki mindenképpen, hogy nemcsak az empátiáról írhatnék, mint kulcsfontosságú készség, hanem megemlíthetném az érzelmi intelligencia kifejezést is, amit jelen dolgozatomból kihagytam. Az érzelmi intelligencián kívül még tanulmányozhatnám a következő, dolgozatom témájához kapcsolódó jelenségeket, érzéseket, fogalmakat: gátlások, féltékenység, sikerfélelem, teljesítményszorongás, pszichoszomatikus, fóbia, introvertált.

A zenével kapcsolatban a dolgozatom azon része, amit a legrészletesebben tovább lehetne gondolni, a zeneterápia alfejezet. Egészen pontosan arról írhatnék, akár pszichológiai, pszichiátriai, vagy zeneterápiás kutatásokat felhasználva, hogy milyen konkrét szorongásoldó hatással van a gyermekekre a zene. A zene egyéb jótékony hatásait a gyermekekre is ki lehetne még bővebben fejteni: meggyőződésem, hogy a zenével bármilyen formában foglalkozó gyermekek

magabiztosabb felnőttekké válhatnak, és segíti őket összes szükségletük kielégítésében, az önmegvalósítás minden fokán. (5.melléklet)

Összességében széleskörűen körbejártam a félelem, a szorongás, az óvoda zene és a zene hatásának témáit. A dolgozatom tartalma alapján megállapítható, hogy mindhárom hipotézisem beigazolódott: sok a szorongó gyermek, több szorongó gyermek van, mint 30 éve, és a zene szorongásoldó hatással van a félénk, visszahúzódó gyermekekre.

Felhasznált irodalom

Balázsne Szűcs Judit 2003. *Az ember, aki óvodás – Hogyan lesz egy zsák bolhából közösség?* SZORT Bt. kiadó, Budapest.

Balogh Éva 2004. *Fejlesztéslélektan – A megtermékenyüléstől az óvodáskor végéig.* Didakt kiadó, Debrecen.

Dr. Belső Nóra 2022. *Félelem, szorongás, pánik – Hogyan találjuk meg a kiutat?* HVG könyvek, Budapest.

Bernáth László és Solymosi Katalin 1997. *Fejlesztéslélektani olvasókönyv.* Tertia kiadó, Budapest.

Dr. Buda Béla 1993. *Empátia...a beleélés lélektana.* Ego School Bt., Budapest.

Falvay Károly 1990. *Ritmikus mozgás – énekes játék.* Országos Pedagógiai Intézet Iskolafejlesztési Központja és Falvay Károly, Budapest.

Forrai Katalin 2022. *Ének az óvodában.* Negyedik kiadás. Móra Könyvkiadó, Budapest.

Forrai Katalin 2008. *Zenei nevelés zenehallgatással in Hovánszki Jánosné: Zenei nevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény.* Didakt Kft, Debrecen Egyetem Hajdúböszörményi Pedagógiai Főiskolai Kar, Debrecen.

Gottman, John és DeClaire, Joan 2016. *Gyerekek érzelmi intelligenciája – nevelés szívvel-lélekkel.* Jaffa kiadó, Budapest.

Hovánszki Jánosné 2008. *Indulj el egy úton...Az óvodai zenei nevelés egyik aspektusa in Hovánszki Jánosné: Zenei nevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény.* Didakt Kft, Debrecen Egyetem Hajdúböszörményi Pedagógiai Főiskolai Kar, Debrecen.

Keményné Dr. Pálfi Katalin 1989. *Bevezetés a pszichológiába.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Király József 2005. A zene hatalmának lélektana, in Lindenbergné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából.* Kulcs a muzsikához Kft., Pécs.

Körmöci Katalin 2015. *Óvodapedagógiai kislexikon.* Flaccus kiadó, Debrecen.

Lindenbergné Kardos Erzsébet 2005. Zene és terápia, in uő: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából.* Kulcs a muzsikához Kft., Pécs.

Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes 2006. *Gyermeklélektan.* Tizenötödik kiadás. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

Pap János 2005. VIII. Útban a zenéhez, in Lindenbergné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából.* Kulcs a muzsikához Kft., Pécs.

Ranschburg Jenő 2004. *Gepárdkölykök – Gyermekismeret.* Urbis könyvkiadó, Budapest.

Römer, Felicitas 2017. *Szorongó gyerekek – Hogyan öntsünk bátorságot gyermekünkbe, és hogyan erősítsük az önbizalmát?* Saxum Kiadó, Budapest.

Urbánné Varga Katalin 2015. „A muzsikának oly ereje vagyon” – Zene és terápia, in Lindenbergné Kardos Erzsébet: *Zeneterápia szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből. a tudomány és a média világából.* Kulcs a muzsikához Kft., Pécs.

Mellékletek

1.melléklet: „Kurt Lewin három vezetői típust különböztet meg, annak alapján, hogy a vezető a csoportot mennyire vonja be a döntésbe és milyen viszonyban van a csoporttal. Eredményei alkalmazhatók nevelési attitűdként is.

Laissez-faire

Autokratikus

Demokratikus

Laissez-faire (ráhagyó) – „engedjétek csinálni”

Cél: a gyerekek saját maguk fedezzék fel a világot és saját maguk szervezzék a tanulást.

Módszere: a ráhagyás, a feladatok kiadása után igyekszik minél kevesebb plusz információt adni. A legfőbb érték a szabadság, a legfőbb bűn pedig a kényszerítés.

Autokratikus (tekintélyelvű) – „zsarnoki, uralkodó”

Cél: a diák beillesztése a világ hagyományos rendjébe.

Módszere: törekszik a folyamatos, részletekig kiterjedő kontrollra és az aprólékos ellenőrzésre. Egy személyben dönt önkényes alapon kérdésekről. A pedagógiai eszköztárából gyakran alkalmazza a megfélemlítést. A legfőbb érték a hatalom, a rend; a legfőbb bűn pedig az engedetlenség.

Demokratikus

Cél: egészséges határok kijelölésével biztosítani a gyermek számára szárnyainak biztonságos bontogatását. Alkalmat adni a döntés előtt a dolgok megvitatására, mindig figyelembe véve a csoport véleményét.

Módszere: elsősorban a kompromisszumkeresés, vita, a meggyőzés révén. A gyerekek elmondhatják a véleményüket. Nyitottak lesznek a problémák és azok megoldása iránt. Kialakul egyéniségük, szociabilitásuk.”⁶⁸

2.melléklet: „Általában kétféle szülői magatartás áll a háttérben:

vagy túl erőszakos, a gyereket lekicsinylő, mindenben hibát kereső és találó szülő

⁶⁸<https://megoldaskozpont.com/lexikon/nevelési-stilus-fogalma/> (Megtekintve: 2024.04.06.)

vagy maga is bizonytalan, önbizalomhiányban szenvedő szülő, aki saját bizonytalanságát is átsugározza a gyerekére.

Nem ritka, hogy a kettő egy családban egyesül: az uralkodó, öntelt apa mellett alázatos, félénk anya él – s köztük a gyerek! Furcsa módon mindkét típusú szülő ugyanazzal a módszerrel közelíthető saját gyerekéhez: nevezetesen egyrészt napi rendszerességgel meséljük el gyerekük legkisebb eredményét, jó cselekedetét, pozitív megnyilvánulásait (semmi rosszat, soha! – főleg a gyerek előtt!)

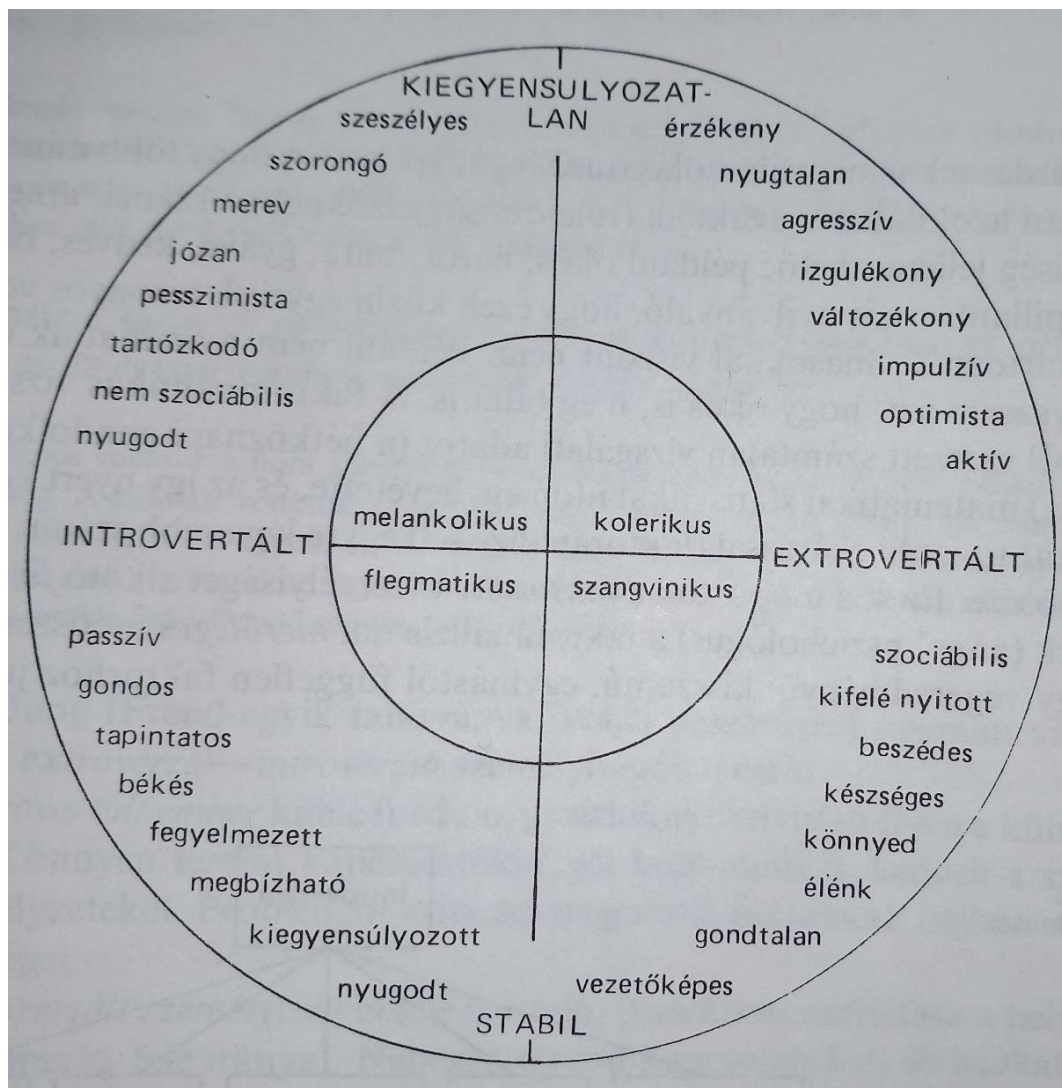
Másrészt ne felejtsünk el említést tenni, hogy mindez mennyire jó a szülő jó nevelési módszerének, gyermekét megértő, segítő, előre lendítő magatartásának köszönhető! (Semmi szemrehányás, soha!)

A visszahúzó, önértékelési zavarokkal küszködő szülő esetében mindenki rögtön érzi, hogy itt a szülő bátorításáról van szó, s ezzel mindenki általában egyet is ért. Na de hogy egy erőszakos, felfuvalkodott alakot még meg is erősítsünk? Az ilyen emberek általában ugyanolyan önértékelési zavarokkal küzdenek – csak ellenkező típusú magatartással leplezik! Ha a legkisebb neheztelést tapasztalják részünkről, még támadóbbak lesznek, bevetik a nehéztüzérséget is! De hogy bennük valaki felfedezett valami jót, annak hangot is ad – nyilvánosan, és rendszeresen!

(...)

S ami a legfontosabb: kezd más szemmel nézni a gyerekre! Eddig csak szálla volt a szemében – most meg micsoda örömök érik a gyerek által! Már nem köt bele minden alkalommal, kezdi lesni – ő is fel akarja fedezni azt a sok jót benne, amiről mi beszélünk neki régóta. Ha pedig fel akarja fedezni – sikerülni is fog neki! Kapcsolatuk nem lesz tökéletes, de ha csak kicsit is javul, már megérte! (Ismét kiemelem: családterápiára nem szabad vállalkoznunk, nincs képzettségünk erre – de kis praktikákat azért bevethetünk!)”⁶⁹

⁶⁹Balázsne Szűcs Judit: *Az ember, aki óvodás – Hogyan lesz egy zsák bolhából közösség?* SZORT Bt. kiadó, Budapest, 2003. 50-51.o.



3.. melléklet Az Eysenck-féle személyiségmodell (Eysenck nyomán)⁷⁰

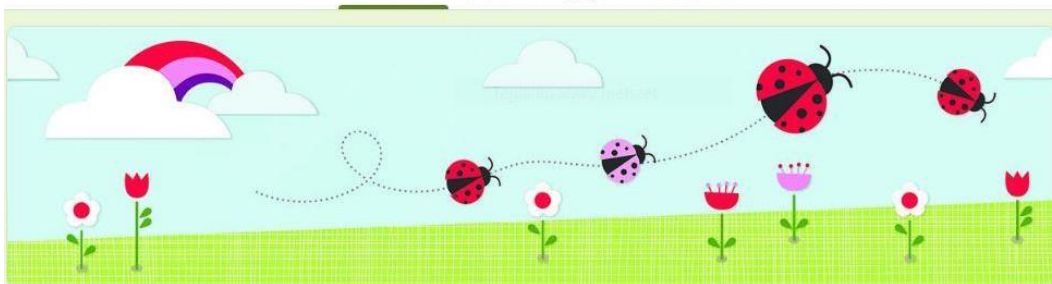
4.melléklet: „Forrai Katalin elkötelezetten, folyamatosan megújulni képes pedagógusként vetette meg Magyarországon az iskola előtti zenei nevelés alapjait Kodály Zoltán szellemiségében. A bemutatott, elemzett könyveken túl számos oktató-anyag, cikk, tanulmány kapcsolódik nevéhez, melyek elemző feldolgozása hozzájárulhatna módszertanának mélyebb megismeréséhez, megértéséhez, annak átörökítendő értékeinek felismeréséhez. Forrai Katalin azért is példaértékű lehet számunkra, mert amikor a világot járva bemutatta mintegy 20 országban zenepedagógiai szisztémáját, ahol csak megfordult, annak az országnak a saját zenei hagyományait felfedezve, a gyermekdalokat az adott ország/nép

⁷⁰Keményné Dr. Pálfi Katalin: Bevezetés a pszichológiába. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1989. 42.o.

anyanyelvén elsajátítva adta át elképzelését. Nemzetközi elismertsége mellett azon-ban soha nem felejtette el, hogy küldetése van Magyarországon. Az itt bemutatott, elemzett munkái is bizonyítják, hogy sokat tett azért, hogy a magyar óvodai ének-zenei nevelés erős alapokon nyugodjék, és majd 50 évre biztosítsa az óvodapedagógusok számára az első, alapvető, nevelésüket segítő módszertant és zenei gyűjteményt tartalmazó Ének az óvodában című könyvet.”⁷¹

5. melléklet: A kérdőívem

⁷¹<https://ojs.elte.hu/gyermeknevelas/article/view/3229/2986> (Megtekintve: 2024.04.06.)



5/1. szakasz

Gyermekek szorongásoldásának segítése

B *I* U ↺ ↻

Szeverényi Orsolya vagyok, GFE Szarvas Óvodapedagógia végzős hallgató. Szakdolgozatomat arról írom, hogyan segíti az óvodai zenehallgatás, együtt zenélés a visszahúzódó, félénk gyermekek szorongásoldását. Kérdőívemben egy/vagy többgyermekes szülőket, és/vagy hivatásosan gyermekekkel foglalkozó szakembereket (óvodapedagógusok, tanítók, stb.) szeretnék megkérdezni a szorongó gyermekekkel való tapasztalataikról, és arról, hogyan próbálták/próbálják segíteni ennek a szorongásnak a feloldását.

Az Ön neme: *

- ☐ Nő
- ☐ Férfi
- ☐ Egyéb

Az Ön életkora: *

- ☐ 20-29
- ☐ 30-39
- ☐ 40-49
- ☐ 50-59

Milyen végzettséggel rendelkezik? *

- ☐ Általános iskolai végzettség
- ☐ Középiskolai végzettség
- ☐ Szakiskolai végzettség
- ☐ Felsőfokú végzettség
- ☐ Egyetemi végzettség

Az Ön lakhelyének jellege: *

- ☐ Főváros
- ☐ Nagyváros (100ezer fő felett)
- ☐ Középváros (20-100ezer fő között)
- ☐ Kisváros (5-20ezer fő között)
- ☐ Község (5ezer alatt)

Van-e saját, vagy nevelt gyermeke? *

- ☐ Van.
- ☐ Nincs.

Szülőknek

Hány gyermeke van?

- ☐ Egy
- ☐ Több

Gyermekeit/gyermeküket mennyire érzi szorongónak?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egyáltalán nem ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Teljes mértékben

Gyermekeit/gyermeküket mennyire érzi szorongónak?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egyáltalán nem ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Teljes mértékben

Szülőként használta-e valamelyik módszert gyermekének szorongásoldására? (Többet is jelölhet.)

- ☐ Közös zenehallgatás
- ☐ Relaxációs zene lejátszása
- ☐ Éneklés a gyermeknek
- ☐ Hangszeres zenélés a gyermeknek
- ☐ Közös éneklés a gyermekkel
- ☐ Közös hangszeres zenélés a gyermekkel
- ☐ Egyéb

Gyermekekkel foglalkozóknak

Milyen formában foglalkozik gyermekekkel?

Kiválasztás ▼

Hány éve van pályáján?

Kiválasztás ▼

Pályája során milyen gyakran találkozott-e szorongó, visszahúzódó gyermekkel?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egyáltalán nem ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nagyon gyakran

Használta-e a következő módszereket szorongásuk oldására munkája során? (Többet is bejelölhet.)

- ☐ Közös zenehallgatás
- ☐ Relaxációs zene lejátszása
- ☐ Éneklés a gyermekeknek
- ☐ Hangszeres zenélés a gyermekeknek
- ☐ Éneklés a gyermekekkel közösen
- ☐ Hangszeres zenélés a gyermekekkel közösen

Ön szerint milyen mértékben van hatással a zene a félénk gyermekek szorongásoldására?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egyáltalán nem ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Teljes mértékben

Ön szerint több-e a szorongó gyermek most, mint az elmúlt 30 évben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nem több ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sokkal több

Ha Ön szerint több a szorongó gyermek, mit gondol, mi az oka? (Több választ is megjelölhet.)

- ☐ A tabletek, telefonok, egyéb képernyő nagyobb elérhetősége
- ☐ Kevesebb minőségi idő töltése a gyermekekkel
- ☐ Kevesebb szabad mozgás
- ☐ Kevesebb szabad játék
- ☐ A családok nagyobb mértékű elszigeteltsége
- ☐ Kevesebb többgenerációs család

Ön jövőbeli munkája során milyen formában használná legszívesebben a zenét, mint szorongásoldási formát?

Kiválasztás



6.melléklet Maslow piramis⁷²

⁷²https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/22/iii/az_iskolai_nevels.html
(Megtekintve: 2024.04.06.)

