

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки та психології**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
**ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ВАРГА-СУХОДОЛЬСЬКА АНІТА ФЕДОРІВНА**

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 10 /27 жовтня 2021 року

Науковий керівник:

**Греба Ілдіко Золтанівна,**  
**ст. викладач**

Завідувач кафедрою:

**Біда Олена Анатоліївна,**  
**доктор пед. наук, професор**

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 2022

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Кваліфікаційна робота**  
**ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Варга-Суходольська Аніта Федорівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: Гребя Ілдіко Золтанівна

ст. викладач

Рецензент: Гаврилюк Ілона Юліївна

ст. викладач

Берегове  
2022

**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**A GYERMEK FÉLELMEI ÓVODÁS KORBAN**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

**Készítette: Varga-Szuhodolszka Anita**

IV. évfolyamos hallgató

**Képzési program: 012 Óvodapedagógia**

**Témavezető: Greba Ildikó**

tanár

**Recenzens: Gávrilyuk Iлона**

tanár

## ЗМІСТ

Вступ.....	6
I Наша духовна система у світлі страху і тривоги .....	8
1.1 Визначення страху .....	9
1.2 Взаємозв'язок страху і хвороби .....	11
II Вікові особливості проявів страху .....	13
2.1 Відносини матері з дитиною та тривожність між поколіннями.....	15
2.2 Взаємозв'язок сімейної соціалізації та страху.....	17
2.3 Сепараційна тривога.....	21
2.4 Страхи, пов'язані з вихованням .....	23
2.5 Сором'язлива замкнута дитина / гіперчутлива дитина.....	27
2.6 Чарівне дитяче мислення і страх темряви .....	28
III Емпіричне дослідження дитячих страхів .....	31
3.1 Порядок проведення дослідження .....	32
3.2 Обробка та аналіз даних, отриманих під час дослідження .....	36
3.3 Інтерпретація та значення результатів.....	47
IV Відновлення емоційної рівноваги.....	49
Висновок.....	54
Резюме .....	55
Список використаної літератури .....	56

## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés .....	6
I Leleki rendszerünk a félelem és szorongás tükrében .....	8
1.1 A félelem meghatározása .....	9
1.2 A félelem és a betegségek kapcsolata .....	11
II A félelem megnyilvánulásainak életkori sajátosságai .....	13
2.1 Anya gyermek kapcsolat és a transzgenerációs szorongások .....	15
2.2 Családi szocializáció és a félelem kapcsolata .....	17
2.3 Szeparációs szorongás .....	21
2.4 Neveléshez köthető félelmek .....	23
2.5 Félénk visszahúzódoó gyermek/ hiperérzékeny gyermek .....	27
2.6 Mágikus gyermeki gondolkodás és félelem a sötétségtől .....	28
III Gyermeki félelmek empirikus kutatása .....	31
3.1 A vizsgálat menete .....	32
3.2 A kutatás során kapott adatok feldolgozása és elemzése .....	36
3.3 Az eredmények értelmezése és jelentősége .....	47
IV Érzelmi egyensúly helyreállítása .....	49
Összefoglalás .....	54
Резюме .....	55
Irodalomjegyzék .....	56

## Bevezetés

*" a felnőttek szorongása a gyermekben sokszorosán jelenik meg"*

*Gyarmathy Éva*

Az óvodáskorú gyermekek félelme változatos és sokrétű, nincs két egyforma gyermek a világon, mindegyikük megismételhetetlen és különleges. A gyermek a legérzékenyebb élőlény a félelem pedig az érzelmek közül a legerősebb, legintenzívebb nyomot hagyó élmény. Óvodás korban még a gyermek erősen függ a felnőttektől. A felnőttek idegessége is gyakran befolyásolhatja az óvodás gyermek félelemeinek számát. Ezek a félelmek lelassíthatják, eltorzíthatják az egészséges fejlődését és visszahúzódo sebezhető felnőtté válhat. A kisgyermek óvodáskori szakasza során formálódik teljessé és gyakran ezt az időszakot félelmek kísérik, ezek leggyakrabban az életkorhoz köthető jelleggel jelentkeznek, majd maguktól elmúlnak. Dolgozatom az adott témában rejlő lehetőségek csak nagyon csekély részét tárja fel, röviden ismertetni kívánja a félelem megnyilvánulásait a születéstől, óvodáskor végéig.

A kisgyermek félelmének, szorongásának meghatározását sokszor nehezíti az a tény hogy önmagában ez lehet természetes jelenség és megjelenési formáját tekintve igen változatos. A gyermekek körében pedig évről-évre nő a visszahúzódo félénk gyermekek száma. Néha a közvetlen környezet otthon óvodában, iskolában sem veszi észre hogy a gyermek belső félelmekkel, szorongásokkal küzd.

Felmérő kutatásomban arra kerestem a választ, hogy a különböző életkorhoz köthető félelmek száma és azok megoszlása nemek szerint milyen skálán helyezkedik el. Ezen félelmeknek természetes-e a jelenlétük, igazodnak-e az életkori normákhoz, valamint a nemi eloszláshoz? Nem utolsó sorban, hogy milyen módszerekkel, és milyen hatékonysággal állíthatjuk helyre a lelki egyensúlyt.

*Megfogalmazott hipotézisünk: hogy a gyermekek az életkoruknak megfelelő félelmekkel rendelkeznek, valamint, hogy feltételezem, hogy a mesék pozitív hatással lesznek a félelmekre, Kádár Annamáriára és Boldizsár Ildikóra alapozva.*

*A vizsgálati eszközök gyermekekkel felvett interjúk a félelmek uralkodó típusainak azonosítása (sötétségtől való félelem, magány, halál, orvosi félelmek stb.).*

A dolgozat négy fejezetből áll: az első fejezet röviden ismerteti a lelki rendszerünk és a félelem kapcsolatait, a második fejezet ismertetni kívánja a félelem életkori sajátosságait röviden felsorolva azokat, a harmadik fejezet egy általunk végzett vizsgálatot és azok részletes eredményeit, a negyedik fejezet pedig az érzelmi egyensúly helyreállításának további lehetőségeit tartalmazza.

A szakirodalmi áttekintés gerincét A. Zaharov munkái és kutatásai, Raschburg Jenő, valamint Kádár Annamária és Salimova Larissza adták. Zaharov kutatásai rámutattak, hogy a félelmek közötti kapcsolatok intenzitása 3-5 év alatt a legnagyobb a gyermeki lélekben. Felmérő kutatásom helyszíne a tiszvásványi Szivárvány óvoda ahol 25 gyermekkel készítettem el a tesztet amelyet *Óvodás gyermekek Félelmeinek vizsgálata c.* neveztem el. A teszt játékosan segít a félelmek felderítésében, és segít megnyugodni, nem utolsó sorban pedig semlegesítheti az aktualizált félelmeket.

Szakdolgozatom óvodapedagógusok valamint szülők figyelmébe ajánlom, hiszen az hogyan reagálunk félelmek esetén igen is nagy jelentőséggel bír. Fontosnak tartom, hogy a szülők és pedagógusok odafigyeléssel, együttérzéssel tudjanak segíteni a gyermekeknek az esetleges félelmek leküzdésében. Óvodapedagógusként és szülőként lehetőséget kell biztosítanunk a gyermek testi, lelki, érzelmi biztonságáért, amelynek sziklaszilárd alapot biztosíthatunk mesék alkalmazásával.

## **I Lelki rendszerünk a félelem és szorongás tükrében**

A félelem és szorongás hozzátartozik az életünkhöz, újabb és újabb formákban van jelen az életünk kezdetétől egészen a halálunkig. Az emberiség történetében számtalan a próbálkozás a félelmek leküzdésére, csökkentésére, megakadályozására (Rienemann, 2011).

„Félelem : heves kínos érzelem, amely menekülésre készítet, vagy egyes esetben megbénítja a cselekvést. Veszélyt jelző reakció, a legtöbb esetben külső okai vannak. A biztonságérzet hiánya. A gyermek attól fél ami ezt benne létrehozta. Pl. Egy simogatott kutya hirtelen ugrásra kész mozdulata védelmi reflexet vált ki a gyermekből, védekezésre mozgósítja a testét. Felnőtthöz fut, védelmet keresve. Ismeretlen dolgok, jelenségek félelmet gerjesztenek a gyermekben. Szerető, megértő viselkedés oldja a félelmet” (Körmönci 2015:73).

A „szorongás ismeretlen veszélytől való félelemnek vagy kínos bizonytalanságban, lelki feszültségben töltött várakozásnak nyomasztó érzése” (Magyar Értelmező szótár).

Félelem és szorongást nem választja el éles határ egymástól. Mégis a félelemnek van külső tárgya míg a szorongásnak nincs. A kisgyermekkorai félelmek Freud elmélete szerint a gyermek külső tárgyra vetíti ki belső félelmét, ami ha a szülőre irányul később büntudatot kelt benne. A Watsini elmélet szerint a félelem kondicionálható, amelyet az öt éves Albert és a fehér patkány kísérétével jól bizonyított (Vajda-Kósa, 2005).

A félelem nyomasztó, fenyegető és kényelmetlen. A tehetetlen bizonytalanság és a tartós szorongás jellemzi ezt az állapotot, amely olyan következményekkel járhat szervezetünkben, amelyek megfelelnek a krónikus szorongásnak, és rontják ellenálló képességünket és egészségünket. A szorongás gyakran talál egy tárgyat, mert folyamatosan keresi. A félelem mindig valami konkrétára, egy személyre vonatkozik, akár (tapasztalat) vagy hipotetikus, elképzelt. Bármitől félhetünk, általában nem ijesztőtől, és ezt a félelmet később főbiának is nevezhetjük. A szorongás mint tünet irányíthatja az autonóm idegrendszer folyamatait és az általa irányított testi funkciókat. Ilyen a pánikreakció, pszichoszomatikus tünetek. A mentális funkciók szabályozása viselkedési gátláshoz, ostoba mentális stagnáláshoz ("legyengítő szorongás") vagy nem megfelelő viselkedéshez (pl. kényszeres viselkedés vagy gondolatok) vezethet (Bagdy, 2008).



## 1.1 A félelem meghatározása

A félelem az az alapérzelem amely elsődleges evolúciós gyökerekkel rendelkezik. Az önmegőrzés ösztönén alapszik, védő jellege van és bizonyos fiziológiai változások kísérik, idegi aktivitás, amely tükröződik a pulzus és a légzés sebességében, az vérnyomásban, a gyomornedv szekréciójában (Zaharov, 2005).

A szorongás tárgyaltalan míg a félelem köthető valamihez például egy állathoz, vagy valamilyen tárgyhoz. A gyermekek gyakran sírással reagálnak a félelemre és reflexszerűen menedéket, testi kontaktust keresnek szüleiknél. A fóbia viszont a szorongás kényszeres formája, a leghétköznapibb dolog válhatja ki, heves pánikroham kíséri. Hátterében "áttolt" félelem állhat amellyel az illető nem tudott megbirkózni, egy régi elfolytott szorongás amit más tárgyra vagy helyzetre vetít ki (Römer, 2017).

A „félelem” és „szorongás” kifejezésre megannyi definíció született, ezt a két érzést külön kell választanunk egymástól. Leggyakrabban a szorongás olyan esemény előrejelzésében nyilvánul meg, amelyet nehéz megjósolni és ami kellemetlen következményekkel fenyegethet. A szorongás – a félelemmel ellentétben – nem mindig negatív érzés, de létezik az úgynevezett boldog izgalom is, ami izgalmas elvárások formájában is megnyilvánulhat (Fromm, 2017).

Minden gyermek egyedi, sajátos jegyekkel születik, már csecsemőkorban megjelenik a temperamentum ami befolyásoló tényezőként hat arra, hogy valaki szorongóbb, vagy félénkebb természetű. Ezek jellemzői az *aktivitási szint*, hogy egy gyerek állandóan izog-mozog, a *közeledés* vagy *visszahúzóds* az új dolgok felfedezésénél. A *reakció intenzitása* azaz hogy mennyire reagálnak intenzíven egy adott ingerre. *Eltéríthetőség* vagyis hogy el lehet-e vonni a baba figyelmét az akaratától. Thomas Chess szerint ezek a viselkedésmintázatok később temperamentum mintázatokká alakulnak (Raschburg, 2008).

Valamint szintén befolyásoló tényezőként hat a gyermek szociális stílusa. Különböző helyzetekben minden gyermek másként reagál, más igényekkel, más szociális stílussal rendelkezik. Ezek más és más alkati tulajdonságok amelyek velünk születnek és elkísérnek egészen felnőtt korig. A gyermek elfogadása fontos mindennek előtt, mivel azzá válni nem tud a gyermek ami nem ő. A szociális stílus nem azonos az alkati tipológiával, a viselkedés utal. Ez gyermekkorban alakul ki, hatással vannak rá a különböző környezeti tényezők is. A caps model a négy szociális stílust különböztet meg. Minden stílusnak meg van a maga erőssége, vagy gyengesége (Kádár-Kerekes, 2017).

Ugyancsak hatással bírnak rá a személyiség típusok. A személyiség típusokat már az ókori görögök Hippokratész, Galénosz megkülönböztették, az emberek a négy testnedv egyikének dominanciája alapján különböző csoportokba sorolhatóak (Carver - Scheier, 2006). A Jung féle tipológia különbséget tesz introvertált és extrovertált egyének között. Az introvertált emberekre a féltékenység, a magányos tevékenységek és a saját világukba való visszahúzódásra való hajlam jellemző, míg az extrovertáltakra teljesen az ellenkezője (Carver - Scheier, 2006).

## 1.2 A félelem és a betegségek kapcsolata

Könnyen megállapítható-e, hogy egy gyermek mentálisan egészséges, vagy valami bántja? Ennél könnyebb megítélni fizikai egészségünket. Ha viselkedésük a megszokott, nem panaszkodnak fájdalomra, rosszulétre, nem sápadtak, a legtöbb esetben ellenőrizzük a homlokukat, ha melegebbnek ítéljük lázat mérünk, megvizsgáljuk a nyelvüket, vagy megkérdezzük, mi fáj nekik. Az orvos nagyjából ugyanezt teszi a diagnózis felállításához. Műszerek segítségével megvizsgálja a beteget, objektív adatokat állítva fel a betegségről. Sokkal nehezebb meghatározni gyermekek mentális egészségi állapotát. A gyermekek szokványos megbetegedéseit, biztosan tudjuk, hogy elmúlik. De biztosak lehetünk benne, hogy a lelki sérülések is elmúlanak ilyen formában, vagy később valamilyen formában megnyilvánulnak és álrühában visszajárnak majd (Fromm, 2017).

Az állandóan jelenlévő vagy félelemmel vagy szorongással szembeni védekezés kimeríti a szervezet energiatartalékait és olyan betegségek jelentkezhetnek, mint pl. gyomorfekély, vastagbélgyulladás, asthma, gyakori légúti betegségek, keringési betegségek. Az immunrendszer meggyengítése és károsítása miatt a szervezeti ellenállóképesség is sokkal kisebb a fertőzésekkel, vírusokkal, baktériumokkal szemben (Bagdy, 2008).

Amikor megjelenik agyunk számára valami ismeretlen, fenyegető a félelem pár másodperc alatt végigfut az agykéregben figyelmeztető riadóként, az idegrendszer azonnal hormonokat termel, minden fizikai megnyilvánulásba tör ki. Megemelkedik a vérnyomás, a szívverés felgyorsul, a légzés intenzívebb, a pupilla kitágul, meneküléshez rendezkedik be a szervezet, izomösszehúzódások, véráramlás és a figyelem teljes koncentrációja öszpontosul ilyenkor, teljes feszültség érzése lesz úrrá a testen. Amikor elmúlik a veszély, amely valós vagy nem valós a szervezet normalizálja az idegrendszer segítségével a testfunkcióit. Mindez fárasztó a szervezet számára (Zaharov, 2005).

A szorongásos betegségek megjelenhetnek tartósan fennálló szorongástól, kényszerbetegség formájában: visszatérő gondolatok, vagy cselekvés okozta szorongás, feszültség formájában. Megjelenhet pánikbetegség, jelentkezhetnek szorongásos rohamok: agoraphobia, rosszulét, félelem, zsúfolt terektől, tömegtől szociális fóbia, vagy speciális fóbiák: konkrét tárgytól, szituációtól, állatoktól. Ezeknek a szorongásos zavaroknak mindig valamilyen struktúrához kell kapcsolódniuk. Ez lehet idő alapú (pánik), tér alapú (fóbia), mentális alapú (kényszer-gondolat), vagy cselekvés alapú (kényszer-cselekvés) (Trixler, 1998).

Kórosnak tekintetünk olyan félelmeket amelyek nem az adott életkorral kapcsolatosan jelennek meg, vagy tartósan hosszú ideig fennállnak, ilyenek lehetnek például a különböző fóbiák. A fóbiák magyarázhatatlan szorongást okoznak, sok esetben irracionálisak, nem

köthetőek az életkori sajátosságukhoz, nem lehet őket irányítani, semmilyen módon befolyásolni, kiterjedhetnek az egyén egész életére. A gyermekek körében iskola fóbia a leggyakrabban előforduló fóbia típus. Szintén kórosnak tekinthetjük azokat a félelmeket amelyek ellehetetlenítik a gyermek mindennapi életét pl iskolában, óvodában. Ha a gyermek nem képes egyedül felülkerekedni rajta, vagy reális alap nélküli félelmeket. Ilyen lehet az átlag feletti reakció a helyzet jelentőségének eltúlzása (Vajda-Kósa, 2005).

A gyermekeknél oda kell figyelniük, hogy a gyermek nem túl szomorkás, könnyen meg lehet nevetetni esetleg. Gyakran fél valamitől vagy ritkábban, végig alussza az éjszakát vagy nem. Étkezése nyugodt, étvágya jó vagy kevésbé. Vannak barátai vagy nincsenek, türelmes, vagy inkább türelmetlen. Előfordul hogy bepisil néha éjjel vagy soha, maga elmarad, vagy sír amikor a szülő elmegy és magárahagyja. Ezek mind jelezhetnek esetleges életkori félelmeket, de nem feltétlenül neurotikus szorongás jelei (Fromm, 2017).

Amikor szorongás a mindennapi élet részévé válik akkor már szorongásos zavarokról van szó. Kialakulásában nagy szerepe van huzamosabb ideig tartó belső konfliktus sikertelen legyőzésének. A szorongásos zavar rendkívül veszélyes lehet, különösen a gyermekekre, hosszútávon testi tüneteket, betegségeket okoz.

A gyermekek a felnőttekkel ellentétben nem tudnak a tapasztalataikra támaszkodni félelem esetén. Különösen fontos ez a három és tíz év közötti fejlődő gyermekekre, ezekben a fejlődési mérföldkövekben szembe kell nézniük az aktuális félelmekkel és meg kell tanulniuk hogyan szabályozzák, felismerjék, hogyan fékezzék meg, hogy kezelhetővé váljon számára. Vannak gyerekek akik különösebben nem félősek, de vannak érzékenyebb gyermekek is. A lelkiállapot is nagy szerepet tölt be abban mennyire fél a gyermek (Römer, 2017).

## II A félelem megnyilvánulásainak életkori sajátosságai

Az emberi psziché fejlődésével és életformáinak bonyolódásával, megváltozásával a félelem egyre nagyobb tartományokat ural életünkben, erkölcsi és etikai érzések és tapasztalatokat egyaránt. Az élet első éveiben a gyermek is fél minden újtól és ismerettől, ez teljesen természetes (Raschburg, 2008).

A kevés vagy hiányos mozgásszegény játék, pszichomotorikus játékok hiánya, több képesség elvesztéséhez vezet. Ezek hozzájárulnak a gyermekek szorongásának kialakulásához. Többségük már nem játszik izgalommal bújócskát, fogócskát stb. Az érzelmileg intenzív, zajos és aktív digitális játékok jelentősen elszegényítik az érzelmi élet, túl korán és egyoldalúan fejleszti a pszichét. A valóságos játék volt, és marad a legtermészetesebb módszer a félelmek legyőzésére, mivel abban természetes módon tudja a gyermek legyőzni a feszültséget. A túlzott feszültség felhalmozódik és betegességgé alakulhat. A túl szigorú szülők akik sokszor haszontalan időtöltésnek tartják a játékot, vagy épp túlhajtják a gyermeket foglalkozásokkal, vagy ódzkodnak a játéktól, mert túl félik a gyerekeket ,nehogy játék közben megsérüljön. Az indokolatlan aggódó nevelés következtében a gyermek megtanulja, hogy indokolatlanul aggódjon a történések miatt, és ne aktívan és magabiztosan győzze le a különféle életnehézségeket, félelmeket (Zaharov, 2005).

A gyermekek meg kell, hogy tapasztalják a félelem érzését ugyanis ez elengedhetetlen ahhoz hogy megerősödjenek. Komolyan kell venni a gyermek félelmeit, hiszen a nevetségesnek tűnő félelem a gyermek számára komoly szorongást, fizikai megnyilvánulást is okozhat. A gyermek ilyenkor ki szolgáltatottnak és tehetetlennek érzi magát. A felnőtt ember képes ugyan arra hogy a félelmet elfolytassa, de a kisgyermek még nem. A félelem létfontosságú figyelmeztető rendszer amellyel meg kell tanulnunk együtt élni, és megtanulni kezelni (Verkedy, 2012 ).

Bármely életszakaszunkban találkozunk a félelemmel amely igencsak kellemetlen érzés, a fejlődésben lévő gyermeki idegrendszer nagyon intenzíven éli át őket. A gyermek fejlődési szakaszaiban természetes és törvényszerűen megjelennek a különböző félelem típusok. Minden ember és minden gyermek más és különböző képpen élik meg a félelmeket, egyesek félősebbek míg mások kevésbé félősek, mindez a temperamentumtól és személyiségtől, a jellemtől, a neveléstől, családtól, a testvérek számától, sorrendjétől is függ. Minden esetben szempont, hogy a szülő és nevelő nem meg kell hogy óvja a gyermeket a félelemtől, hanem segíteni a gyermeket, hogy képes legyen egyedül legyőzni (Zaharov, 2005).

A gyermekek különböző módon próbálják szabályozni, feldolgozni a félelmet újszopás, testi kontaktus keresése. A szerető bizalommal teli, odaforduló nevelés megóvja a gyermeket a

szélsőséges félelmektől. Viszont az sem jó ha dramatikusan lép fel a szülő, és együtt fél a gyerekekkel, vagy segít félni neki.

Léteznek úgynevezett beidegződött félelmek, amelyek sokkal gyakrabban fordulnak elő mint azt gondolnánk. Forrásukat a felnőttek között találjuk (szülők, nagymamák, nagyobb testvérek stb) ők akaratlanul, fokozatosan, fertőzik meg a gyereket félelemmel. Amikor tiltanak valamit, vagy gyakran rákiabálnak a gyermekre, a gyermek igazából csak a mondatok második részét érzékeli: „vigyázz leesel”, „ne nyulj hozzá”, „meg fog harapni” stb. A gyermek nem érti sok esetben mitől kellene tartania, csak a jelzést érti amit a szülő felé sugároz, ami szorongást, és a viselkedését szabályozó félelmi reakcióként lép fel. Ha folyamatosan „feleslegesen” megfélemlítik, a gyermek, különösen ha érzékenyebb természetű, teljesen elveszítheti az önbizalmát. Az ilyen elbizonytalanított gyermekben a félelmek elkezdenek korlátok nélkül szaporodni, és a gyermek egyre stresszesebbé válik, korlátozott és óvatos lesz. Ezek a beidegződött félelmek magukba foglalhatják a túlzottan féltő szülői félelmeket is. Például ha a gyermek előtt sokat beszélgetnek halálról, elmúlásról szerencsétlenségekről, betegségekről, ezek akaratlanul is nyomot hagynak a pszichéjébe (Zaharov, 2005).

## 2.1 Anya gyerek kapcsolat és a transzgenerációs szorongások

A korai kötődés ösztönalapú, velünk született viselkedés rendszer, amely a fizikai túlélés és biztonság megteremtésére szolgál. A gyermek a szülőnél keres megnyugvást, számára a szülő a védelem forrása. A szülő jelenti a biztonságos bázist, menedéket. Kialakulása a hasonlít a bevéődés folyamatához, születéstől indul és egy éves korra szinte teljesen megszilárdul (Vankó, 2012).

Az anya nem csak testileg hanem lelkileg is sokáig össze van kötve a gyermekével. A gyermek emlékezete a méhen belüli fejlődés során elrak tározza az édesanya hozzá való érzelmeit is (Verkedy, 2012).

Az anya hiánya a növekedés meghatározott, kritikus szakaszaiban életre szóló szorongást érzékenységet, sérülékenységet eredményezhet, amelynek erőteljes központi idegrendszeri és pszichológiai következményei lehetnek. A szorongást Freud az anyától való elszakadás élményéből eredendőnek tartja, és a további szorongások ősének. Szerinte a szorongás tulajdonképpen egy régi emlékre való visszaemlékezés, a születés az első szorongásélmény és további forrása az ezt követő szorongásoknak (Riemann, 2011).

Ha az elsődleges szeretetet nem éli át, bekövetkezik az östörés, amelynek következménye hiba a személyiségben. Sokéig fennálló maradandó károkat okoz, depressziót amely a későbbi gyermekkorban is jelentkezhet (Székely, 2003).

Az anya érzelmi stressz élményei, konfliktushelyzetei azonnal továbbadónak a gyermeknek, ami hátrányosan befolyásolja a gyermek jólétét. Ha az egy éves gyermek anyja nagyon ideges vagy depressziós hangulatú, keveset mosolyog és alig szól a gyermekhez, esetleg gyakran melankolikus, ilyenkor a baba is szeszélyes, elutasítja az ételt, éjjel-nappal nyugtalanul alszik, letargikus lesz, esetleg kevésbé vidám (Zaharov, 2005).

A kötődési viselkedés legismertebb és legjobb példája az idegenhelyzet kísérlet (Mary Ainsworth és munkatársai), amelyben négy alapvető kötődési típust különböztetett meg : A *biztonságos kötődést* amikor az édesanya jelenlétében a biztonságosan kötődő gyermekek biztonságban érzik magukat. Ha az édesanya kimegy a szobából, nyugtalanok lesznek, idegen nem tudja megvigasztalni őket. Az anya visszatértekor keresik a közelségét, gyorsan megnyugodnak és visszatérnek a játékokhoz. Itt az anya képes optimális biztonságot nyújtani a gyermeknek. Így a gyermeket is a saját magába és környezetébe vetett bizalom, kapcsolatukat biztos stabilitás jellemzi majd. Valószínűen ez generalizálódik a későbbi kapcsolatokra is. *Szorongó-elkerülő kötődés* az anyjukkal való együttlét során az elkerülő gyerekek közömbösek az anyjukkal szemben, ritkán osztják meg érzelmeiket. Anyjuk távozásakor nem mutatnak stresszt, ha mégis, akkor az idegen is meg tudja nyugtatni őket. Amikor anyjuk visszatér, nem

keresik a közelségét, nem mennek oda hozzá vigasztalódni. Az ilyen gyermek idő előtt izolálódik és eltávolodik az anyától. *Szorongó-ambivalens ellenálló kötődés* amikor anyjuk kimegy, teljesen kétségbe esnek, az idegen egyáltalán nem képes megnyugtatni őket. Anyjuk visszatértekor keresik vele a kapcsolatot, de nem nyugszanak meg tőle. Az anya következetlen, egyszer büntető, máskor esdeklő, majd túlóvó. Emiatt szorongás alakul ki a gyermekben a szülői viselkedésének bejósolhatatlansága miatt. Bizonytalan, túlaggódó lehet, és már kisebb stressz esetén is eltúlozza az érzelm kifejezését. *Dezorganizált kötődés* a gyermekek viselkedése zavart lesz az anya távozásakor, visszatértekor, egymásnak ellentmondó viselkedésminták mutatkoznak, teljesen kaotikus, gyakran bántalmazó szülői bánásmód mellett alakul ki. A gyermek érzelmvilága, viselkedése ilyenkor teljesen széttöredezhet (Vankó, 2012).

Az anya és gyermeke közötti kötődés nagyon fontos a későbbi személyiségfejlődés, a felnőtté válás folyamatában, megalapozza a bizalom és a szeretet készségét, mely kapcsolat a kötődés a közelség keresésének és fenntartásának igényét jelenti, a bizalom és a szeretet érzéseivel (Zsolnai, 2001).

Amíg az egészséges ember képes leküzdeni szorongásait, azoknál, akiknél a fejlődési folyamat zavart szenved, szorongásos zavarok jelentkezhetnek. Kiemelt jelentőségűek a kisgyermekkori félelmek, mivel ebben az életszakaszban a gyermek még nem képes elegendő elhárító erőt kifejteni. A szülők akik nehezebben engedik el a gyermeküket, szenvednek elválásnál, aggódnak, csak megnehezíti a gyermek dolgát, hogy feltudja dolgozni az elválást (Römer, 2017).

Az epigenetika egyfajta öröklődési forma amelyben a DNS nem változik meg, hanem a szülőkre gyakorolt környezeti ráhatást örökíti át az utódokban. Az epigenetikus változások továbbörökíthetők, az első generációtól olyan távoli generációknak is, amelyek már egyáltalán nem voltak kitéve az adott környezeti hatásnak. Az epigenetikus változás bekövetkezhet a várandóság időszakban is, a hatás olyan egyszerű is lehet, mint az anya táplálkozása. Ez nemcsak a saját közvetlen utódait befolyásolhatja, hanem az elkövetkező generációkét is. Kutatók szerint a DNS túl stabil, hogy ezeket a változásokat továbbörökítse. Különböző állatmodellek jól bizonyítják, hogy a természet gyors, rugalmas eszköze ez az alkalmazkodásra: gyümölcslegyek, patkányok, molylepkek. Az egerekkel végzett megfigyelések az epigenetikai kutatások pszichológiai részét adják. Itt megfigyeltek jobban gondoskodó anyaállatokat (embernél az anya mentalizációs képessége), és kevésbé gondoskodókat, ezek utódai is ilyen anyák lettek. Az embereknél jóval több időt vesznek igénybe az ilyen jellegű kutatások, visszamenőleg pedig csak olyan forrásokra alapozhatnak amelyek hitelesek (svéd falu táplálkozása/halálozás, holokósztot túlélők/utódaik, stb.) A kora gyerekkorban alapozódik meg a az a neurobiológiai egység a



gyermekben, amely a továbbiakban meghatározó lesz az egész életben, és szintén ebben a korban alakul ki édesanyjával az az alap, amelyre kötődésük minősége épül majd (Varga, 2011).

## **2.2 Családi szocializáció és a félelem kapcsolata**

Az a család amely megbízható védelmet tud nyújtani a csecsemő számára, és lehetővé teszi számára képességeinek teljes kibontakozását és megvalósítását. Egy érzelmileg nyugodt és vidám családban a gyermekek az első életév végére kiegyensúlyozott és érzelmileg teljes, a születés nehézségei, az új környezet változásai nem befolyásolják negatívan. Az ilyen gyermek éjszaka kevésbé fél, nem sírsokat, jobban alszik (Zaharov, 2005).

A gyermek nem kizárólag a testmozdulatokat, külső fizikai megnyilvánulásainkat utánozza, hanem azokat a lelki megnyilvánulásokat, legyen az jó vagy rossz, indulatos, vagy nyugodt amely élete első hét évében éri. A kegyetlen hűvös szülői bánásmód, a szeretetteljes odaadó bánásmód épp úgy hat a lelkére mint a fizikai gondoskodás. A felnőtt lelkivilágának minősége, gondolatai sugároznak a tiszta gyermeki lény egészére, ezek öntudatlanul a gyermek lelkében munkálkodnak. Minden és mindenki hatást fejt ki (Streit, 1995).

A gyermek első éve a csecsemőkor, egy éves korától pedig hat éves koráig tart a kisgyermekkor. A legtöbb ember, család sajnos nem fordít kellő odafigyelést ebben a korszakban, pedig a személyiség fejlődése ebben az időszakban alakul ki. Az anya a család szerepe kulcsfontosságú minden kisgyermek életében. Később bekapcsolódnak a többi szociális szintek óvoda, iskola, barátok stb. Minden ami körülveszi a gyermeket óhatatlanul hat személyisége kialakulására. Az hogy milyen temperamentumú, hogy szigorú esetleg engedékeny szülei vannak, hogy több generációs család, hány testvére van stb. A családi nevelés biztonságos, meleg kellene hogy legyen, a gyermek szeretetigényét kielégítve, a szülői kapcsolódás, védelmet, biztonságot adva. Ha ez a szeretetesség hiányos vagy épp túl szeretik a gyermeket ugyanolyan rossz lehet (Borbély, 1969).

Azok a szülők akik korán beadják a gyermekeiket az óvodai, gyermekgondozási intézményekbe, vagy nagymamák, nagyapák, más rokonok, dadusok gondjaira bízzák a gyermeket, figyelmen kívül hagyják a gyermek érzelmi szükségleteit. Pedig ebben az időszakban van szükségük minden eddiginél jobban szeretetre és az anya feltétlen támogatására. Az érzelmi érzékenység aztán generációról generációra átadódhat (Zaharov, 2005).

A kisgyermekkorban a legérzékenyebbek a gyermekek a szülők közötti konfliktusokra, legyen szó a legkisebb akár nevelésben nem egyetértésről is (Borbély, 1969).

A családban az aggodalmaskodó, sokat szorongó szülő árthat a gyermeknek, erős érzelmi kapcsolat fűzi a szülőkhöz, és könnyen felveszi szorongásukat. Szülőket, gyakran eluralja a

szorongás, jól fejlődik-e agyermek? Meg tud-e majd felelni a magas társadalmi elvárásoknak? Ne hogy szegényt hozzon a szülőre. Ennek eredményeként a gyermekekben kialakult, gyakran megalapozatlan félelmek alakulnak ki, azt érezhetik semmire sem jók, haszontalanok, nem ismeri el őket senki. Gyakran nem tudnak megbirkózni gondjaikkal és félelmeikkel, és boldogtalannak, értéktelennek érezhetik magukat (Verkedy,2012).

Azokban a családokban ahol szülők gyakran veszekednek, a gyermek félelmeinek száma nagyobb, mint amikor a családi kapcsolatok jók. A lányok érzelmileg sérülékenyebbek, mint a fiúk, a családi kapcsolatokat minőségére a lányok érzékenyebbek. A problémásabb családokban az óvodáskorú gyermekek körében gyakoribbak a különböző félelmek az állatoktól, betegségektől, fertőzéstől és haláltól, valamint a rémálmoktól. Mindezek a félelmek sajátos érzelmi válaszok a családon belüli konfliktushelyzetekre (Zaharov, 2005).

A szülők vállalásának esetén különösen fontos hogy a gyermekben nyom nélkül maradjon. Szokatlan viselkedés is adhat jelt szorongásról vagy félelemről amelyet a gyermek még nem tud szavakba önteni, családi konfliktus, feldolgozatlan családi feszültség, válás, költözés stb. Tartósabb viselkedés változás figyelhető meg ilyen esetekben, nyugtalanság, düh, idegesség, amelyekkel ki tudja mutatni belső feszültségét, szorongását. Sok esetben az agresszívnek bélyegzett gyermekek akiket sokszor büntetéssel próbálnak fegyelmezni, pedig ez csak a belső feszültség, a tehetetlenség kifejeződése (Römmel, 2017).

A család összetétele befolyásolja a félelmek mennyiségét és minőségét is. Azokban a családokban ahol csak egyik szülő neveli a gyermeket, lényegesen több a félelem, mentális problémák előfordulása mint azokban a családokban ahol mind két szülő jelen van. A csonkacsaládban felnőtt gyermekek különösen érzékenyek a kapcsolatok minőségére,ezáltal sokkal sérülékenyebbek lehetnek. Később 5-7 éves korban azonosulnak legjobban a gyerekek azonos nemű szülővel, vagyis a fiúk olyanok akarnak lenni mint az apjuk, a számukra legmeghatározóbb az apa ezekben az években férfiként, a lányoknak pedig az anya. Ha a fiúknak hiányzik az apa és a védelem érzése amit az apa ad, az anya pedig túlságosan védő, helyettesíteni próbálja az apát ezzel a túlságos függőséget alakít ki a gyermekben (Vajda-Kósa, 2005).

A gyermekek számának növekedése a családban, amikor van kivel beszélgetni, játszani, általában segít csökkenteni a félelmeket, de ez éppen ellenkezően van azoknál a gyermekeknél akik állandóan csak felnőttekkel vannak körülveve. Ha a gyermek egész környezetét felváltja mesterséges környezet amelyben nincs hely társainak, a gyermeki érzések közvetlen kifejezésének. A szülők életkora szintén befolyásolhatja a félelmek előfordulását, mennyiségét. A fiatal, érzelmileg stabilabb és vidám szülők, és gyermekeik kevésbé hajlamosak a szorongás és félelem megnyilvánulására. Ahol pedig a szülők később vállalnak gyermeket 30-

35 év után, ezek a gyermekek nyugtalanabbak, hajlamosabbak a szorongásra. A későn született gyermek fejlődését gyakran túlzott aggodalmaskodás és féltő szorongás kíséri. A szülői szorongás a gyermekben idővel gyakran önbizalomhiánnyá fejlődik (Raschburg, 2009).

A meglévő családban az érzelmi kapcsolatok változásai a kistestvér születéskor megtörhetnek. Akkor az idősebb, állandó gondozáshoz szokott gyermekben, az aggodás, neheztelés reakciói lehetnek urrá az anya figyelmének megváltoztatása miatt. Ezért a felnőtt figyelmének felkeltésére, tudattalanul, mindent megtesz, megbetegedhet, fél valamitől stb. (Zaharov, 2005).

Továbbá regresszív viselkedés is megfigyelhető ha kistestvér érkezik a családba és a gyermek attól szorong, hogy elveszítheti szülei szeretetét. Ez megjelenhet akár fizikai formában is, hasfájás, hányás, gyakori vizelési inger stb. Legtöbb esetben szorongásról, belső konfliktusról van szó ha ezeknek a tüneteknek szervi okat nem találják. A pszichoszomatikus panasz komoly tünet és komolyan kell venni, még ha sokszor úgy is tűnik mintha csak kitalálna a gyerek (Römer, 2017).

A körömrágás, agresszió, düh (a tehetetlenség kifejeződése lehet) autoagresszió, hajtépés, étvágytalanság, nyugtalanság vagy épp evési rohamok stb. viselkedés mind lehetnek jelei, hogy a gyermeket valami bántja (Römer, 2017).

*Erőszakos környezet* Az ilyen családi környezetben folyamatosan jelen van a félelem szorongás. A gyermeki valóság kép torzul, ha 10 év alatti gyermek ilyen környezetben nevelkedik súlyos hosszú távú zavarokkal is küzdhet. A feldolgozatlan családi erőszak összeolvadhat a médiából látott szintén erőszakos tartalmakkal. A gyermek játékában is megmutatkozik olyan képen hogy keresni fogja a veszélyes helyzeteket konfliktusokat, célja hogy újra átélje a félelmet, megbüntesse magát vagy fel hívja magára a figyelmet (segélykérés)

*A Bántalmazott gyermek és a félelem* A megfélemlített bántalmazott gyermek el veszti a szülőbe vetett belső bizalmát, kiábrándult, és önbizalom hiányos sok esetben. Óvodás korban ez megmutatkozhat a szobatisztaság szünetelésében, regresszív viselkedésben, beszéd zavarokban, gyakori ölbé húzódásban. A fizikai bántalmazástól féltő gyermek játsszani sem mer inkább ölbé kívánczik, gyakran aludni sem mer, mert álmában gyakran újra átél ezeket az erőszakos élményeket. Előfordulhat hogy depressziós vagy épp ellenkezőleg hiperaktív viselkedés zavar. Az így szocializálódott gyermek nehezen alakít ki kapcsolatokat, agresszív viselkedéssel válaszolhat az őt ért zaklatásra, vagy épp ellenkezőleg (Vajda-Kósa, 2005).

A legegészségesebb családi légkörben is érik a gyermeket különböző félelmek, amelyek megléte biológiai szükséglet, a gyermek rászorultságát jelzi a környezetéhez. Sok szülő hibát követ el amikor ezeket a félelmeket saját hasznára, kényelmére növeli a gyermekben. Sajnos a

szülő sokszor használja a rossz kifejezést olyan dolgokra amelyeket a gyermek csak kíváncsiságból, tapasztalatszerzésből követ el. A családnak kell közvetíteni a feltétlen szeretetet, elfogadást, a gyermek megbecsülését, embernek való kezelését (Borbély, 1969).

### 2.3 Szeperációs szorongás

A szeperációs szorongás az anya távollétében alakul ki, vannak gyermekek, akiknél hét hónapos korban jelentkezik először. Ez a szorongás típus nem feltétlenül csak az anya hiányában alakul ki, a gyermek félhet az idegenektől, még akkor is, ha anyja karjaiban van. Az ilyen korú gyermekek fejlett képessége van az anya megkülönböztetésére más felnőttektől. Néha egy idegen megragadja a gyermek figyelmét és ez lehetővé teszi, hogy egy időre megfeledkezzen anyjáról, elveszítse vele a kontaktust, ami egy idő után aggodalmat okoz, és átcsap az anya keresésébe. A gyermek senkivel nem akar osztozni az anyán, 8 hónaposan a gyermek különösen érzékeny az anya hangjára. Ebben a korszakban ha az anya rákiabál, fenyegetően megtilt valamit nagyon érzékenyen érinti a gyermeket. Ha idegen próbál közeledni a gyermekhez, még ha szeretetteljesen próbálja is, annál erősebb a csecsemő által tapasztalt szorongás és félelem (Zaharov, 2005).

A fél éves csecsemőben az anya látványa ugyanazt az érzést biztonság érzést kelti mint amikor testi kapcsolatban az anya a karjában tartotta. Az anya hiányát ebben az időszakban vészhelyzetként éli meg. Ebben az élet szakaszban a csecsemő már jól megtudja különböztetni az anyát, így annak hiányában nagy szorongás él át amely számára mintha örökké tartana. Egy éves kor után ez a szorongás visszatér és megduplázódik és társulhat hozzá a sötétől való félelem is (Raschburg, 2009).

A 7-9 hónapos életkor a fokozott érzékenység időszaka a gyermek életében, a szorongás és a félelem megjelenésének időszaka. Ez az időszak nagyon fontos a későbbi mentális fejlődés számára. Ha ebben az időszakban a gyermek érzelmileg elhanyagolódik, erős szeperációs szorongás gyötri, ennek a vetülete már jelentkezhet 7-8 éves korban betegség formájában. Az élet 14. hónapjától csökken ez a fajta szorongás az ilyen korú gyermek már tudja, más emberek nem feltétlenül jelentenek veszélyforrást rá nézve, és érdeklődésük, kíváncsiságuk nyitottabbá teszi őket. Ugyanakkor az ilyen korú gyermekek kezdik felfogni a körülöttük zajló eseményeket, megszokni a velük kommunikáló emberek viselkedését. Ez az új tapasztalatok felhalmozásának, a gondolkodás és beszédtevékenység fejlődésének időszaka. Ebben a korszakban növekedik az érzékenység a gyermekhez közeli felnőttek érzelmi állapotára. Az ő szorongásuk, félelemük, családi konfliktusaikra, érzelmi reakcióikra a csecsemő válaszol, gyakran sírás formájában. Ha az anya barátságos és bizakodó más emberekkel való kommunikáció során, és nem szorong, akkor a gyermek megnyugszik kiegyensúlyozottabb. Ellenkező esetben ha az anyában idegenkedés, szorongás, gyanakvás van, ez félelemmé és féltélességgé alakulhatnak át a gyermekben (Zaharov, 2005).

Jelentős szerepet játszik a gyermek akaratí jellemvönásainak kialakulásában az apa. Vannak olyan apák, akik megpróbálják a gyermeket minél előbb lelkiileg megedzeni, szigorú tekintélyelvű neveléssel. Ebben az esetben a gyermek a félelmekekkel együtt elveszítheti, érzelmességét, elevenségét és benyomhatóságát, a gyermek egyre jobban fél attól, hogy rossz és megbüntethetik. Vannak szülők akik nagyon rugalmatlanok követelményeikben, elérhetetlen túl nagy erkölcsi szabályokat szabnak, amelyek egy gyermek számára nem követhetők. Ezenkívíl mindig elfoglaltak és nem tudnak mosolyogni a gyermek mosolyára, nem nevetnek együtt a gyermekkel, vagyis nem elégítik ki a gyermek érzelmi önkifejezés iránti igényét . A túlzott szelleml nyomás blokkolja az érzelmeket, a mentális fejlődés érzelmi oldala gyengül. Az ilyen gyermek pszichéjében az érzelmi és a racionális természetes egyensúlyja megszakad, személyiség fejlődése előtt. Képtelen lesz érzelmeit őszintén kifejezni, egyre racionálisabb természetűvé válik. Serdülőkorbán és fiatalkorbán korban fájdalmasan reagálnak a megjegyzésekre, kritikákra, képzeletbeli hibákat találnak magukban és másokban. Felnőttként sem tudják majd átadni magukat az érzéseknek. A korán megtört érzelmi fejlődés befolyásolja az egész későbbi életet (Zaharov, 2005).

Az elválás megterhelő a szülőnek is és a gyermeknek is, fontos, hogy elmondja a szülő hogy visszatér. Ez történik óvodai beszoktatásnál is, az átmeneti tárgy kendő, pokróc, plüss átsegíti az elválás nehézségén (Römer, 2017).

## 2.4 Neveléshez köthető félelmek

Nagyon meghatározó lehet a gyermeki lélek fejlődésében, hogy milyen nevelésben részesül. A pozitív nevelésben részesülő gyermekek nagyobb eséllyel lesznek boldog, kiegyensúlyozott felnőttek. A *következetes nevelésben* a szülőnek egészséges kapcsolata van a gyerekeivel, bizalom, szeretetet, melegség jellemzi. A szülő ki tudja fejezni szeretetét, elvárni csak olyat vár el amit a gyermek meg tud tenni, odafigyel a gyermek lelki szükségleteire is. Az ilyen kiegyensúlyozott légkörben a gyerekek egészséges lesz az önértékelése és önállóak lesznek. A *hideg–korlátozó* családi légkörben a szülő viselkedése (túlbüntetés, a gyermek közeledésének elutasítása) nem egyértelmű a gyermek számára, amely súlyos belső konfliktusok kialakulásához is vezethet. *Meleg engedékeny* szülők nem neheztelenek erős szabályokat a gyerekekre. Ezek a gyerek pozitívan fordulnak a világ felé. Az ilyen gyerekek agresszívbabbak lehetnek, ennek oka a biztonságérzés és a szigorú büntetés hiánya. Az *elhanyagoló (hideg–engedékeny)* szülői nevelés elősegítheti a gyermek belső konfliktusokból származó, agressziójának kibontakozását. Az engedékenyebb, szabadabb nevelési stílus következményeként kialakulhat függőségi szorongás és nyílt agresszió, ez a gyermeket igen gyakran rossz társaságba sodorhatja (Raschburg, 2009).

A szigorúbb korlátozó nevelést kapó gyermek gyakran érzi hogy rossz ha nem azt teszi amit a szülő elvár tőle, ez idővel átcsaphat szorongásba, rombolólag hat az énképére amely egész felnőttkorára rávetülhet majd. Minden gyermeknek más és más az az idő ami alatt egy-egy félelem feloldódik. (Römer, 2017).

*Napirend* A korlátok, napi rendszeresség hiánya szintén okozhat szorongást hosszútávon. A gyermekeknek szükségük van rutinra. Estékre amikor mesét olvasunk a gyermeknek, hogy minden este hasonlóan teljen, ez biztonságot nyújt a gyermeknek, tévzés helyett a személyes figyelem meseolvasás, közös játék stb. Különböző félelmek átörökíthetőek a gyerekekre például ha a szülő erőteljesen fél vagy irtózik valamitől a gyermek is átveheti azt. A házasság körüli problémákra, konfliktusokra különösen érzékenyek a gyerekek. (Römer, 2017).

A félelemre hajlamos gyerekek nem mindig képesek érzéseik külső, nyílt kifejezésére mindent magukba folytanak, és gyakran a legközelebbi családtag sem tudhatja mi zajlik a lelkében. A felnőttek közötti gyakori konfliktusok a gyermeknevelésről, amikor akarata ellenére kiderül, hogy miatta civakodnak, kimondhatatlanul rossz hatással van a gyermek lelki világára (Zaharov, 2005).

*Szobatisztaság* A túl korai szobatisztaságra való dresszírozás, és az ehhez kapcsolódó büntetések súlyos szorongásokat okozhatnak a gyermeknek. A büntetés nagy károkat okoz a későbbi testműködéssel való elégedetlenség kialakulását is előidézhetheti. Ameddig a gyermek idegrendszere még nem eléggé érett hogy irányítani tudja testi szükségleteit. A gyermek nem érti

mit akarnak tőle és állandó bizonytalanságérzését kelti benne a szülői nyomás, különösen akkor, ha ez büntetéssel is párosul. A megszegés alkalmazása a gyermek egyéni személyiségét fogja gátolni. A megszegéstől való félelem eluralkodik a gyermekben és egész életét végig kísérheti, emiatt félhet majd a felelősvállalástól és a kreatív önkifejezéstől egyaránt. Mert a szégyennel a nem meg felkelés élménye raktározódik a gyermekben. (Raschburg, 2009).

A gyerekek igazán akkor érzik jól magukat, biztonságban, és akkor fejlődnek a leginkább harmonikusan, akkor lesznek egészséges felnőttek, teljes emberek, ha a szüleik mindenestül elfogadják őket olyannak amilyenek valójában. A mai sikerorientált világban a fiatal szülőknek nincs elég ideje a gyermekre, a karrier sok esetben nem csak az apáknál épül, hanem anyának is fontos szempont. Ez a gyermeket frusztrálja hajlamosak túlzásokba esni a gyermek foglalkoztatásával, siettetnek mindent, direkt tanítást sürgetnek egészen kicsi kortól. Vekerdy szerint, a gyerek egész gyerekkorukban utánzással tanulnak, amilyen példát mutat a szülő legyen az jó példa, vagy rossz (Vekerdy, 2011).

Az apa szerepe nagy abban milyen értékorientációt ad át a gyermeknek. Ha az apakép hatékony pozitív a gyermek későbbi érzelmi világa is kedvezően alakul, mivel a gyermek azonosul ezzel és később ehhez az értékrendhez igazodik. Ez fordítva is igaz. Amikor egy családban az anya dominál, háttérbe szorítja az apát, a gyermek apai tekintély hiányában önállótlanabb személyiségűvé formálódhat. A családi frusztráció egy férfiaságában alacsony önértékelésű apával és egy domináns anyával belső családi szakadássá nőheti ki magát, amelyet a szülők akaratlanul is átadnak szorongásaikból a gyermeknek, akik állandó bizonytalanságban érzik magukat sok szorongással.

*A szeretetmegvonással való nevelés*, fegyelmezés gyakori használatban van, olyan családokban is amelyekben az anya gyermek kapcsolata harmonikus és az apai szerep is megfelelő. Az ilyen gyermekek akiken kora gyermek kortól alkalmazta a szülő ezt a fajta szeretetmegvonással való fegyelmezést az ösbizalom romba dől. Megrendül a szülőbe vetett bizalom, szorongó, mindkinek eleget akar tenni, nem tudja feldolgozni szeretet- gyűlölet érzelmeit, visszafolytja agresszióját, érzéseit nem meri vállalni (Bagdy, 1977).

*Fizikai bántalmazással való nevelés* Társadalmilag gyakran elfogadott még mai napig sok családban elfogadott az ilyen formájú nevelés. Gyakran a szülő az alapvető nevelési eszközeit saját család mintájáról másolja akaratlanul. Abban az esetben amikor az anya fizikai bántalmazás érte gyermekkorában büntudatot érez amikor a gyermekén alkalmazza szinte öntudatlanul ugyanezt a mintát. A gyermek az ilyen helyzetekből egy berögződött mintát követ majd, hogy valamivel ki kell csálnia ezt a gyengéd szeretetet amit a fizikai bántalmazás után az kap, mert nem érti meg verés után miért szeretik jobban, elnézőbbek vele.



*Rejtett érzelmi elhanyagolás.* Az anya elégedetlensége feszültsége átíródik a gyermekre. A gyermek fél mert az anyai kéz nem ad elegendő biztonságot az anya pedig nem tudja jól szeretni a gyereket (Bagdy, 1977).

*Félelem az egyedüllétől* Vannak esetek hogy a szülő nem igazán érti meg a gyermek félelmeit és egyedül marad a félelemmel. Az ilyen szülő nem társ a félelem leküzdésében a gyermeknek.

*Szülő anya aggodalmai* Az anya ki nem mondott aggodalma, szomorúsága, családi gondok sok esetben neurotikus gyermeki félelmeket tudnak előidézni. A gyermek ugyanis nagyon fogékony érzelmileg a ki nem mondott aggodalmakra is, olvas a testbeszéd ilyen -olyan jeleiből is (Verkedy, 2012).

A gyermekkori félelmek és a felnőttek illyeztetésének, fenyegetések hatásai valóságos erővé válhatnak testi tüneteket produkálva, betegséget okozva. A gyermek nem csak képzelgésként éli át a félelmet hanem elhiszi hogy az valóban igaz. Általában 8 éves korig mindent igaznak hisz amit a felnőtt mesél, vagy mond neki.

Verkedy Goethe Villi király balladájával tökéletes példáját mutatja be ennek:

*"Ki nyargal a szélben, az éjen át?*

*Egy apa az, ő viszi kisfiát.*

*Karjába szorítja gyermekét,*

*Átadja teste melegét.*

.... apa és fia párbeszéde. A gyerek fél, nyöszörög, mert rémeket lát az éjszakában.. - az apa mindig megmagyarázza, hogy csak a köd, csak a fűzfa - nincs mitől félnie.

*Borzongva az apja üget tovább,*

*karolja nyöszörgő kisfiát,*

*A ház kapuján bajjal bedobog:*

*Karjában a gyermek már halott. "* (Verkedy, 2012: 44-45).

A gyermek belső világában a valóság és képzelet egy síkon mozog a tudatot nem tudja még úgy kontrollálni irányítani mint a felnőtt ember. Ezért is jobban ki van szolgáltatva az őt ért hatásokra amelyeket erős képzelete még jobban fel erősíthet (Verkedy, 2012)

A nevelésben elkövetet hibák, a sokszor megbüntetett gyermek akarathiányos, félszeg, félénk, kezdeményezésre képtelen, vagy épp ellenkezőleg dacos, agresszív, antiszociális viselkedés fejlődik ki nála, mert gyakran érik ezek a hatások. A pozitív családi nevelés" jól nevelni és úgy nevelni, hogy ne kelljen erős kényszert alkalmazni, olyan gondoskodó, és segítő nevelést folytassuk, hogy a gyermek kapcsolataiban védettnek érezze magát, ne lássa a

környezetet és a külvilágot ellenségesnek, ne nyomják félelemérzések és bűntudat"(Borbély, 1969:164).

## 2.5 Félénk visszahúzódó gyermek/ hiperérzékeny gyermek

A félénk gyermeket gyakran szülei és a pedagógusok is alábecsülik, negatívan ítélik meg, hasonlítgatják olyan gyerekekhez akik bátrak és cseppet sem félénkek. Gyakran a félénkebb nehezebben feloldódó gyermekek rejtett érzelmi fejlettséggel rendelkeznek. A szülők sokszor hangoztatják, hogy bátortalan, noszogatják, hogy "te is menj oda mint a többiek" a gyermek pedig kudarcnak éli meg, hogy ő nem olyan mint a többiek, és látja, hallja hogy a szülő nem ezt várja el tőle. Az ilyen gyermeknek időre van szüksége és teljes elfogadásra a felnőttek részéről, akárcsak egy óvodai beszoktatásnál (Römer, 2017).

Amikor egy idegileg és szomatikusan is legyengült gyermeket túl hamar bölcsődébe, óvodába küldenek, gyakran megzavarja érzelmi kapcsolatát az anyjával. A szorongás kifejezettebb, az egyetlen és túlvédett gyermek számára, akinek az édesanyja maga is tapasztalta a magánytól való félelmet. A gyermek szorongása még jobban megnő, ha konfliktusok vannak a családban, és az anya maga is hosszan tartó érzelmi stressz állapotban van. Az ilyen gyermekeknek nagyon hiányzik az anyja, keveset kommunikálnak, vagy egyáltalán nem beszélgetnek az óvónővel és társaikkal. Sok esetben az ételt is elutasítják, és gondjaik vannak a szobatisztasággal. Ha az érzelmi stressz elviselhetetlen a beszéd funkciók is megromlhatnak és dadogás is jelentkezhet (Zaharov, 2005).

A szociális félénkség teljesen normális jelenség. A félénkebb gyermek lehetnek akaratosak, nehezebben csatlakoznak a "csoporthoz", nem hagyják magukat befolyásolni, önállóbbak társaiknál. Tehát semmiképp nem kell hiányosságnak tekinteni a félénkséget. Persze minden szülő azt szeretné, hogy a gyereke ne legyen félénk, visszahúzódó. Ha folyton azt sugározza a felnőtt a gyerek felé, hogy máshogy kellene viselkednie, a gyermekteljesen elbizomytalanodik. Csak a türelem és elfogadás az ami segíti a félénkebb gyermeket, és persze az ha hagyjuk a saját temperamenuma és tempója szerint fejlődjön. Nyomás gyakorlása nélkül szabadon hagyjuk hogy eldöntse mikor szeretne például odamenni más gyermekekhez játszani (Römer, 2017).

Ráadásul a felnőttek a bátorságot pozitívként könyvelik el a félénkebb gyermeknek pedig még szemrehányást tesznek hogy ő miért nem olyan mint a többiek. Ezzel csak árthatnak, mert a gyermeknek, még emiatt is szégyenkeznie kell. Pedig lehet csak kicsit több idő kell amíg ő is fel tud oldódni egy-egy új helyzetben. Ha a szülő nem erősíti meg a gyermekben, hogy milyen bátortalan esetleg félénk ez nem hiányosságként épül majd be a személyiségébe (Römer, 2017).

Az elemző stílusú gyermekek félénkebbek, jóval csendesebbek, több időbe telik nekik a változtatott helyzetek elfogadása, szeretnek maguk egyedül eljátszózni, nem kezdeményeznek

játékot. Az ilyen gyermek nyomás gyakorlása nélkül is fejlődik a maga tempójában, elfogadással, biztonságban kibontakozhat (Kádár-Kerekes, 2017).

*A hiperérzékeny gyermek.* A hiperérzékeny gyermekekre jellemző, hogy élénk fantáziával bírnak, féltősebbek és sírósebbek. Huzamosabb ideig a szakemberek összetévesztették a figyelemzavarral, ugyanis számos hasonlósággal rendelkezik a kettő, például a sok inger hatására az érzékeny gyermek figyelme is elvonódik. Azonban mára már bebizonyosodott a hiperérzékeny gyermek jobb agyféltekéjében aktívabb a véráramlás, míg a figyelemzavaros gyermekek esetében ez fordítva történik, valamint az aktivációs rendszereik aktívabbak a hiperérzékeny gyermeké pedig paszív. A hiperérzékeny gyermek ha nagyon koncentrálni tud lépni a zavaró körülmények ingereitől, de ez mentálisan nagyon megerőltető számára ezért is sokkal fáradékonyabb társainál. Jellemzői: gyakran észreveszi az apróságokat, könnyen válik feszültté, átérzi mások érzéseit, érzelmi regcióik mélyek, óvatos, fél mindentől. A szülő és óvodapedagógus leginkább önbizalom erősítéssel, elfogadással, a biztonság megteremtésével, nem okozva szégyenérzetet, segítheti az érzékeny gyermeket, hogy sikeresen megküzdjön a környezet változásaival (Aron, 2014).

## **2.6 Mágikus gyermeki gondolkodás és félelem a sötétségtől**

A mágikus gondolkodás a kisgyermek kor kezdetén három éves kor körül veszi kezdetét. Az ismeretlen eddig még nem megtörtént dolgokat sokszor megpróbálják a fantáziájukkal megmagyarázni. A gyermek fantáziája elég erős hogy egy egy mesehóst vagy boszorkányt mesebeli lényt tovább gondoljon és féljen tőle. Különösen ha párosul az elválástól való félelemmel, vagy a magányossággal, esetleg sötétséggel. A valóság és fantázia gyakran összekeveredik a gyermekek játékában, egyszerre félnek és lenyűgözőnek találják a mágikus mesebeli lényeket. Játékban sokszor egy báb vagy bármi helyettesítheti a mágikus lényt, eltudja képzelni a gyermek mégis tudja hogy nem valóságos pl "igaziból"nem is tud varázsolni a bot amivel épp varázspálcást játszott. Maguk a szülők is segíthetik pozitív és negatív irányba terelni ezt a mágikus gondolkodást mégpedig úgy hogy segítő jószándékú mesebeli lényekkel is megismertetik a gyermeket amelyekből erőt is meríthet, és óvják a túl negatív figuráktól, amelyek rombolhatják lelkivilágát (Römer, 2017).

A képzelet, fantázia nagy helyet foglal el a gyermeki gondolkodásban és cselekvésben. A gyermek hiányos ismereteit is kitölti fantáziával. A valóság és a képzelet világa még határtalanul keveredik egymással. A képzelet és a valóság keveredéséből születhetnek apróbb nem akaratos gyermeki hazugságok. Ezek élményei kiszínezései inkább, tapasztalt dolgok tovább képzelése, felnagyítása. Ezek tehát nem szándékos hazugságok, azokat a gyermek vagy megtanulja a

felnettől (rossz példát lát és azt hiszi ez helyes), vagy a félelem miatt használja, hogy ne kapjon büntetést, esetleg szeretet megvonását (Borbély, 1969).

A gyermek minőségi gondolkodása jóval eltérőbb a felnőttekétől. Ez nem csak a tudás mennyiségének eltérése. Két éves kor körül megjelenik a képi gondolkodás, később ez alakul logikus gondolkodásá. A gyermek láncszerű gondolkodásának köszönhető tényeket eseményeket is egymásba tud kapcsolni anélkül hogy azok kapcsolódnának egymáshoz. Gondolatai halmaz szerűek, bármi összekapcsolódhat bennük bármivel. Gondolataiban jellemző lesz az animizmus amelyben a tárgyak is éreznek. Óvodáskorban ez teljesen természetes lehelnyom a szemem és teljesül a kívánságom. A gyermeki gondolkodásban egyszerre jelen van a realitás is, összemósodik az objektív és szubjektív valóság (Raschburg, 2008).

A félelem a sötétből talán a leggyakoribb, általában óvodáskorban előforduló félelemtípus, amely az életkor előrehaladtával enyhülhet vagy megszűnhet, bármiféle segítség nélkül. Vannak gyermekek akiknek a sötétből való félelme az átlagosnál magasabb szintű, ezek kockázatot jelenthetnek a későbbi érzelmi életében. A kisgyermekkor időszaka az az életszakasz, amikor a sötétből való félelem gyakorivá válik, és néha a gyermeki képzelőerő és fantázia tarkítja (Zaharov, 2005).

*Pravor nocturnus* éjszakai öntudatlan felriadás Ilyen esetekben a gyermek el fojtja félelmét, izgalma. A félelem a sötétben sokszor évekig fenn árad, fel erősödhet vagy enyhülhet attól függően milyen a gyermek lelkiállapota és milyenek a gyermeket körül vevő körülmények (Raschburg, 2009).

A félelm uező praktikák bevett szokása a régi vágású emberek tanácsa, hogy majd kinövi nem kell törődni azzal, vagy be kell zárni a sötétbe és hozzászokik a félelemhez stb. ezzel a gyermekben csak még jobban elmélyül a félelem és súlyosabb sokkos állapotba kerülhet (Verkedy, 2012).

A félelm leküzdésére nagy segítségünkre lehetnek a mesék. A mágikus gyermeki gondolkodás prelogikus gondolkodás amelynek saját logikája van. Mágikus elemekre hiedelmek re babonákra épülnek amelyek mindenre magyarázatot adhatnak, még akkor is ha néha ellent mondanak egymásnak.

A sötétségben megbúvó mumussal ilyesztgetett gyermeknek megvan a maga elképzelése milyen is maga a "mumus" elképzelései szinkretikusak minden mindennel összekeverhető, összekapcsolható. A gyermek még mindent megszemélyesít, mindenre saját érző lényét vetíti ki. (Kádár, 2012).

A gyermek belső és külső világképét nehezen különíti el, a valóság és képzelet gyakran egybeolvad. A mesékben szereplő jó és rossz világkép a biztonság érzését adja a gyermeknek,

hiszen a gyermeki énközpontú gondolkodásban mindent önmagához viszonyít. A mesébe a gyermek egyszerre átéli a feszültségét és le is vezeti azt. A mesékben az ismétlések motívumok segítik a gyermek belső képalkotását, és annak elmélyítését. A mesében megélt kettős tudat át alakíthatja a valóságot amely aztán be tud épülni a személyiségébe és feszültség félelem levezető hatással bír (Kádár, 2012).

### III Gyermeki félelmek empirikus kutatása

A vizsgálatunkat az Ungvári járás területén végeztem, a tisztaásványi Szivárvány óvodában, amelyet január 24.-től fokozatosan február 21-ig végeztem. Előzőleg írásos tájékoztatással a vezetőnő beleegyezését kértem (1 sz. Melléklet). A kutatásban részt vett 25 óvodás gyermek, 15 nagycsoportos gyermek és 10 kiscsoportos. A résztvevő óvodás gyermekek, életkora 3 évtől 6 évig terjedt. A gyermekek szülei szülői beleegyező nyilatkozattal engedélyezték a gyermekeik részvételét a felmérésben, valamint a vizsgálati anyagok felhasználását. (2 sz. Melléklet)

**Felmérő kutatásunk célja** feltárni az óvodás gyermekek félelmeit és összehasonlítani azokat az életkori normákkal. Ehhez Zaharov Olekszander és Panfilova Marina pszichológiai tesztjét vettük alapul. Ez a technika alkalmas olyan esetekben, amikor a gyermek még nem nagyon tud rajzolni, rosszul rajzol, vagy esetleg nem nagyon szeret/ szeretne rajzolni.

A vizsgálat megtervezésekor megfogalmazott hipotézisünk: *hogy a gyermekek az életkoruknak megfelelő félelmeik vannak, valamint hogy a mesék pozitív hatással lesznek a félelmekre.*

A vizsgálati eszközök gyermekekkel felvett interjúk a félelmek uralkodó típusainak azonosítása és tisztázása (sötétségtől való félelem, magány, halál, orvosi félelmek, stb.). A teszt amelyet végeztünk 31 db félelemípust tartalmaz, amelyek szélesebb skálán tartalmazzák a szakirodalomban lévő nyolc félelem típust.

A teszt végén a gyermeknek lehetősége nyílik játékos formában „bezárni” a félelmeket amely onnan soha többé nem távozhatnak. Ez a módszer segítséget nyújt a gyerekeknek a félelmek legyőzésében. Számos módszer létezik a szorongás, és a különböző félelmek leküzdésére.

A vizsgálatot összesen 25 gyermekkel végeztem el, 10 kiscsoportossal, és 15 nagycsoportossal. Majd külön-külön mind két gyermekcsoportban létrehoztam egy meséket hallgató/bábozó csoportot és egy meséket nem hallgató kontrollcsoportot, ezt követően elvégeztem a második vizsgálatot, majd összehasonlítottam az eredményeket. Az A csoport 10 3-4 éves gyermekből állt, amelyben 5 gyermek 3 éves 5 pedig 4 éves, közülük 5 fiú, és 5 lány. A csoportban elvégeztem a tesztet, ezt követően 2 csoportra osztottam Mesét hallgató A csoportra amelyben 6 gyermek vett részt, és Mese nélkül A kontrollcsoportra melyben 4 gyermek vett részt, és újra megismételtem a tesztet, végül összehasonlítottam a kapott eredményeket. A B csoport 15 gyermekből állt, 7fiú, 8 lány, közülük 12-en 5 évesek, 3-an 6 évesek. A Mesét hallgató B csoportban 6 gyermek vett részt a Mese nélkül kontroll csoportban 7 gyermek.

### 3.1 A vizsgálat menete

A vizsgálatot a kiscsoportos gyermekekkel kezdtem. Nyugodt körülmények között két személyes helyzetben, a középső csoportnak kialakított teremben. Először megkérdeztem a gyermeket lenne-e kedvük segítseni nekem, beszélgetést kezdeményeztem, ezután két házrajz sablonját raktam külön-külön, egy-egy lapra a gyermek elé; az egyik ház fekete, a másik piros. Ezután megkértem a gyermeket segítsen nekem elhelyezni a félelmeket a házikókban. (3 sz. Melléklet) Azokat a félelmeket amelyek számára nem illesztők a piros házikóba, amelyektől nagyon fél a fekete házikóba helyezze. A félelmeket lassan érthetően, képekkel illusztrálva mondtam, vigyázva nehogy sugalmazzam őket. (4 sz. Melléklet) Azt tapasztaltam, hogy némely óvodás elgondolkodott egy-egy kérdésnél, míg mások teljesen természetesen azonnal válaszoltak, előfordult hogy a gyermek rákérdeztek egy-egy fogalomra. A legtöbb esetben a mélység, magasság fogalmát kellett tisztázni a gyermekekkel, valamint az éles hang, tüzeset, bezárt tér stb. Azokat a félelmeket amelyeket a gyermek a fekete házba helyezett táblázatba rögzítettem. Ezt követően egy kulcsot adtam a gyermeknek és arra kértem csukja be a fekete házikót, majd dobja ki a kulcsot. Megbeszéljük hogy ezután ezek a félelmek soha nem tudnak onnan távozni. Végül meg kérdeztem hogy érzi magát és megkértem válasszon egy arcot ábrázoló kártyácskát. (5 sz. Melléklet)

A nagycsoportos gyermek esetében szintén beszélgetést kezdeményeztem, majd arra kértem őket maguk rajzolják meg a házakat, és a teszt végén annak bezárását. Ez lehetőség szerint meg is történt (6 sz. Melléklet) Megbeszéljük a gyermekkel, hogy a piros házikóban olyan félelmek lakoznak amelyektől nem fél, a fekete házikóban pedig a sokkal illesztőbb félelmek. Megkértem a gyermeket segítsen nekem elhelyezni a félelmet a házikóban annak megfelelően, hogy a gyermek mennyire tartja a félelmet illesztőnek, mennyire fél tőle. A gyermeknek felváltva megneveztem a félelmeket és megvártam a regcióját, igyekezve nehogy sugalmazzam a félelmet, vagy nehogy a gyermek szájába adjam azt. A nagycsoportos gyerekektől megkérdeztem „félsz vagy nem félsz?”, „melyik házikóba helyezed?” Ezután arra kértem a gyermeket rajolja meg a fekete házikó bezárását. Megbeszéljük, hogy ezután ezek a félelmek soha nem tudnak onnan távozni. Végül meg kérdeztem, hogy érzi magát és megkértem válasszon egy érzelmet ábrázoló kártyácskát. (7 sz. Melléklet)

A gyerekekkel végzett munka megtervezésekor fontos szempont volt, hogy alkalmazkodni tudjak a gyerekek terhelhetőségéhez, és az életkori rövidebb terjedelmű figyelnit tudásukhoz, különös tekintettel a három évesekre. A vizsgálat adatait 9 alkalom alatt rögzítettem. Egy gyermek vizsgálata körülbelül 10-15 percet vett igénybe. A tesztet nyugodt körülmények között minden gyermekkel külön-külön végeztem. A vizsgálat során a gyermek



mindíg mellettem ültek, két három válasz után igyekeztem dicsérni és ösztönözni őket. A beszélgetést lassan folytattam, felsorolva a félelmeket és megvárva rá minden egyes esetben a választ.

A kérdéseket Alekszender Zaharov nyolc típusra osztja fel, amelyek a következők:

1. Orvosi félelmek fájdalom, injekciók, orvosok, betegségek;
2. A fizikai károsodás okozta félelmek (szállítás, váratlan hangok, tűz, háború, elemek);
3. Haláltól való félelem (saját, vagy családtag);
4. Az állatoktól való félelem;
5. Mesefiguráktól, képzeletbeli lényektől való félelem;
6. A sötétségtől és a rémálmoktól való félelmek;
7. Társadalmi közvetítésű félelmek (emberek, gyermekek, büntetés, késés, magánytól való félelem)
8. Térbeli félelmek magasságtól, mélységtől, zárt terektől;

A gyermek által adot válaszokat összesítjük a félelem csoportja és típusai szerint. Ha a gyermek négyből vagy ötből három esetben ad igenlő választ, akkor ez azt jelenti hogy a félelem jelen van az életében. A kérdések a következők:

### ***Te félsz?***

1. amikor egyedül maradsz;
2. ha megtámadnak;
3. betegségektől, fertőzésekétől;
4. haláltól;
5. hogy a szüleid meghalnak;
6. egy másik gyermektől;
7. valakitől a felnőttek közül;
8. anyától vagy apától;
9. hogy megbüntetnek;
10. Szörnyektől, mumusoktól, boszorkényoktól stb (a mese szereplőitől való félelmek);
11. elalvás előtt;
12. rémálmoktól (milyenektől);
13. sötétségtől;
14. farkasoktól, medvéktől, kutyáktól, pókoktól, kígyóktól (állatoktól való félelmek);
15. személygépkocsiktól, vonatoktól, repülőgépektől (közlekedési félelmek);
16. viharoktól, hurrikánoktól, áradásoktól, földrengésektől (az elemektől való félelmek);
17. amikor nagyon magassan vagy (félelem a magasságtól);

18. amikor nagyon mély (a mélységtől való félelem);
19. egy szűk kis helyiségben, szobában (félelem a zárt tértől);
20. víztől;
21. tüztől;
22. tüzesettől;
23. háborútól;
24. nagy utcák, terektől;
25. orvosoktól
26. vértől;
27. injekcióktól;
28. fájdalomtól (attól hogy fáj);
29. váratlan, éles hangoktól, amikor valami hirtelen leesik, (ettől félsz, összerezzensz);
30. hogy rosszul csinálsz valamit,
31. hogy elkésel az óvodából (iskolából);

A feladat elvégzése után a gyermeket arra kértem, hogy zárja be a fekete házat (lehetőség szerint megrajzolták), és dobja el a kulcsot. Ez a cselekedet megnyugtató, semlegesítheti az aktualizált félelmeket. Minden gyermekkel való beszélgetés alkalmával figyelem a gyermek metakommunikációjára is különös tekintettel a három, négy éves gyermekekre.

## Mesék Hatása

A „félelem a házikóban” vizsgálat elvégzése után a kiscsoportos gyerekeket két csoportra osztottam „Mesét hallgató A” és a „Mese nélkül A” kontroll csoportra.

A „Mesét hallgató A” csoportban, amely kiscsoportos gyermekekből állt, előadtam egy az életkori sajátosságuknak megfelelő mesét, amelyet bábok segítségével illusztráltam. (8 sz. Melléklet) A mese címe a „bátorság a félelem ellensége” amely segítséget nyújthat a félelem leküzdésében (9 sz. Melléklet) A mese végén újra megbeszéltük a történeteket és felajánlottam a gyerekeknek az önálló bábozás, mesélés, történetátalakítás valamint rajzolás lehetőségét. (10 sz. Melléklet)

A mesélés után beszélgetést kezdeményeztem, történetek alkotása volt a cél amely hasonló a gyermekek félelmeihez. A kiscsoportos gyermekekkel a történetátalakítás, ujramesélés során a legérdekesebb válaszok amelyeket néhány gyermek mondott: hogy a „manó” a „kazántól szaladt be az erdőbe”, „az ilyesztő a sötétben figyel, néha bekopogtat az ablakon, ha rosszkodok”, a szakállas embertől félek”, az ördögtől félünk mamával, imátkozunk amikor félünk”, „apától fél a manó”.

Ezt követően elvégeztem a Zaharov féle „félelem a házikókban” tesztet a „Mesét hallgató A” csoporttal és összehasonlítottam a kapott eredményeket a mesélés előtti eredményekkel. A két teszt között 2 nap telt el.

A nagy csoportos gyermekeket szintén két csoportra osztottam a „Mesét hallgató B” csoportra és a „Mese nélkül B” csoportra.

A „mesét hallgató B” csoportban, amely nagycsoportos gyermekekből állt előadtam az életkoruknak megfelelő mesét, amelyet plüss állatokkal illusztráltam. (11 sz. Melléklet)

A mese címe „Édes álmok” amely az esti rutinról, jó és kellemetlen álmokról szólt, segítséget nyújthat a gyermekeknek az álmok megértéséhez, valamint a félelmet keltő álmok legyőzéséhez. (12 sz. Melléklet)

A mese végén levontuk a következtetéseket és a kiscsoportosokhoz hasonlóan felajánlottam a történetmesélést, annak átalakítását a plüssök segítségével, valamint a történetek alapján a saját benyomásaik lerajzolását, ábrázolását. (13 sz. Melléklet)

A legérdekesebb történetek, rajzok a rossz álmokról: „viziszörnyről aki gyerekeket akar a vízbe rántani”, a gonosz és jó hintáról”, az „ilyesztő zombikról”, „jó és ilyesztő álom”, a gonosz és jó ház” (14 sz. Melléklet)

Ezután megismételtam a „Mesét hallgató B” csoporttal Zaharov féle „félelem a házikókban” tesztet és összehasonlítottam a mesélés előtti teszteredményekkel. A két teszt között három nap telt el.

### 3.2 A kutatás során kapott adatok feldolgozása és elemzése

Az eredmények elemzéséhez összeszámoljuk a fekete házban lévő félelmeket, és összehasonlítjuk azokat az életkori normákkal. A gyermek által adott válaszokat összesítjük a félelem csoportja és típusai szerint. Ha a gyermek négyből vagy ötből három esetben ad igenlő választ, akkor ez azt jelenti hogy a félelem jelen van az életében. Az adatokat exel táblázatban rögzítettem.

A tesztben kapott eredményeket összehasonlítottam a Zaharov féle irányadó átlag kornormákkal amelyek a következők. **(1. Ábra).**

Életkor	Fiúk	Lányok
3 éves	9	7
4 éves	7	9
5 éves	8	11
6 éves	9	11

*Forrás saját szerkesztés*

#### Zaharov féle kornormák (1. Ábra).

Az A csoport kiscsoportos gyerekekből állt akiket egyenként vizsgáltam. Azokat a gyermekeket, akiknek félelmeinek száma meghaladta az életkorára és nemére jellemző normát, átlagon felüli félelmekhez soroltam be. **(2. Ábra)**

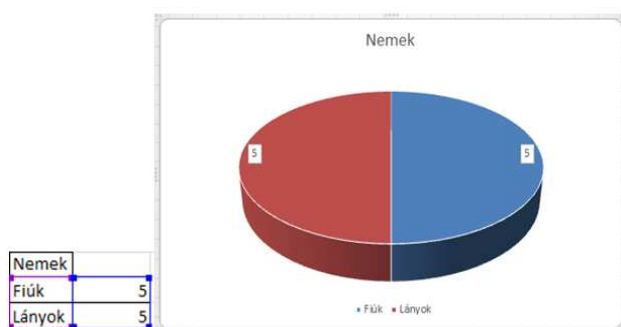
Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete
Tulipán	4	lány	f	f			f			f	f			f	f		f				f			f	f									11
Ibolya	4	fiú	f		f	f			f	f			f					f		f											f			11
Nárcisz	4	fiú		f										f	f		f	f		f		f						f	f	f	f			11
Hóvirág	3	fiú	f						f	f	f		f	f		f						f							f					9
Rózsa	3	lány										f			f	f				f		f		f			f		f	f				9
Margaréta	3	lány			f		f					f	f	f	f														f					7
Szekfű	3	lány				f	f					f	f	f			f						f			f								8
Kamilla	3	lány	f	f		f		f			f			f						f														7
Harangvirág	4	fiú		f	f		f		f	f	f															f	f	f						10
Pitypang	4	fiú	f	f	f	f		f			f	f	f									f												9

*Forrás saját szerkesztés*

#### „A” csoport táblázata (2. Ábra)

Az „A” csoport esetében a gyerekek nevét virágok nevével helyettesítettem. A vizsgálati alanyok válaszai alapján legtöbbször választott félelem típusok: az egyedüllétől, haláltól, betegségtől, sötétségtől, szörnyektől, valakitől, mélységtől való félelmek voltak.

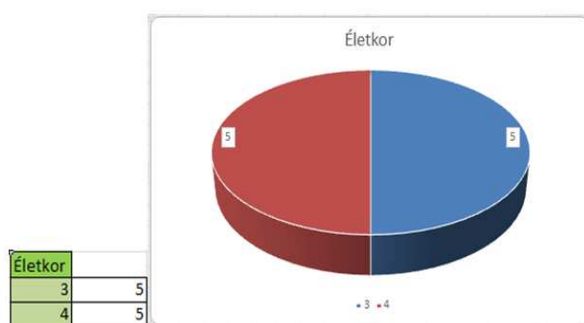
A tesztben résztvevő 10 kiscsoportos gyermekek („A „csoport) nemi eloszlás szerint 5 lány és 5 fiú. (3. Ábra)



Forrás saját szerkesztés

„ A „csoport nemi eloszlás szerint (3. Ábra)

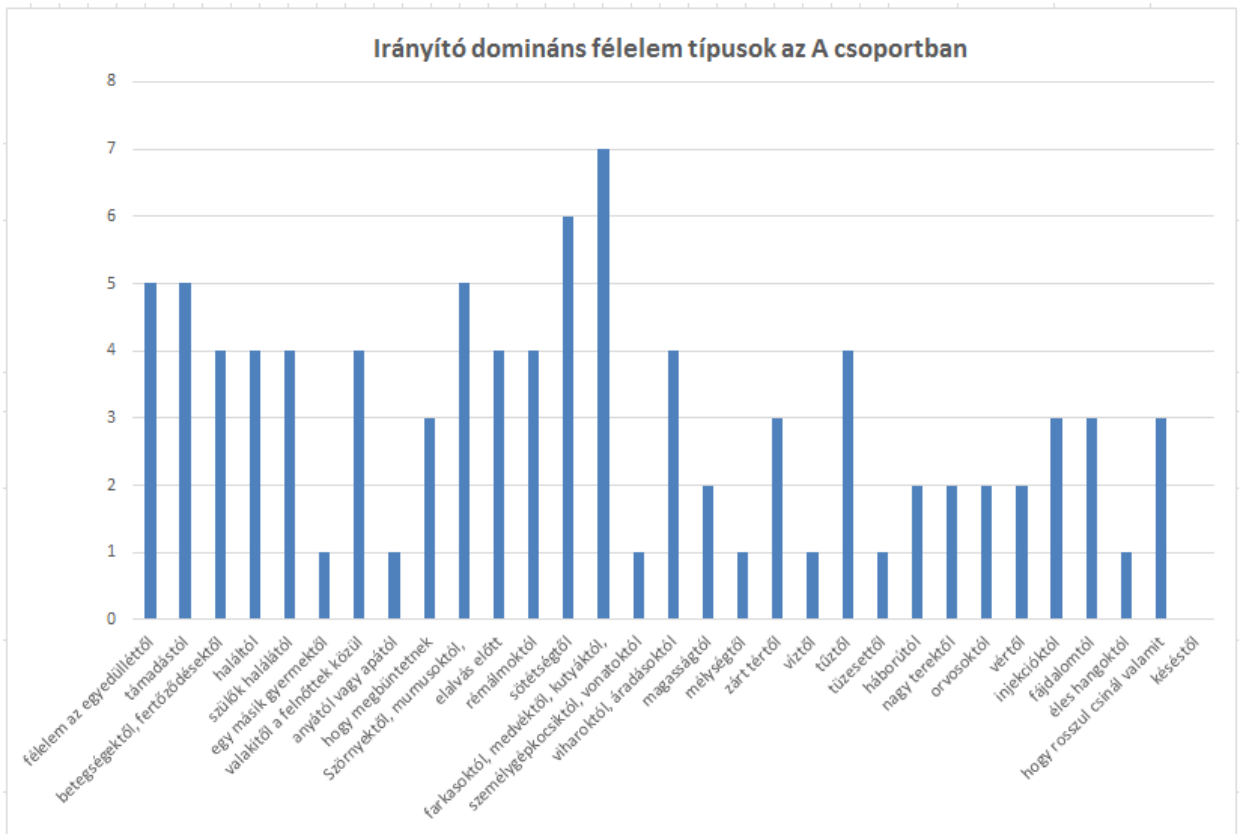
Életkori megoszlásuk szerint 5 gyermek három éves, 5 pedig négyéves éves. (4. Ábra)



Forrás saját szerkesztés

„A” csoport életkori megoszlása (4. Ábra)

A vizsgálat során a kapot válaszok alapján rögzítettem a fekete házban lévő félelmeket. A válaszok összegzése és csoportosítása után gyerekek válasza alapján a következő félelem típusok domináltak (5. Ábra)



Forrás saját szerkesztés

### **Irányító félelem típusok az „A” csoportban (5. Ábra)**

A kiscsoportban az „A” csoport gyermekei első helyen az állatoktól való félelmet jelölte, ezután a sötétségtől való félelem dominált, harmadik helyen a szörnyektől való félelem, valamint az egyedüllétől és a támadástól való félelmek. A negyedik legdominánsabb félelem típusok a betegségtől, haláltól/ szülő halálától, valakitől a felnőttek közül, elalvás előtt, rémálmoktól, természeti jelenségektől. A késéstől való félelem egy gyermekre sem volt jellemző.

A táblázatban a fekete házban lévő félelmek számát minden egyes gyerekre, összehasonlítottuk a Zaharov féle életkori átlag normákkal. (6. Ábra)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Tulipán	4 éves	lány	11	9	Átlag feletti
Ibolya	4 éves	fiú	11	7	Átlag feletti
Nárcisz	4 éves	fiú	11	7	Átlag feletti
Hóvirág	3 éves	fiú	9	9	Átlagos
Rózsa	3 éves	lány	9	7	Átlag feletti
Margaréta	3 éves	lány	7	7	Átlagos
Szekfű	3 éves	lány	8	7	Átlag feletti
Kamilla	3 éves	lány	7	7	Átlagos
Harangvirág	4 éves	fiú	10	7	Átlag feletti
Pitypang	4 éves	fiú	9	7	Átlag feletti

*Forrás saját szerkeztés*

#### **Félelmek számának összehasonlítása a Zaharov szerinti középértékkel (6. Ábra)**

A vizsgálat eredményeinek elemzése alapján elmondhatjuk, hogy a gyermekcsoportban 3 gyermeknek félelmeinek száma megfelel a Zaharov féle középértéknek, hét esetben viszont előfordult átlag feletti félelem érték. A kapott eredmények alapján levonhatjuk a következtetést, hogy a vizsgált A csoportban a Zaharov féle kornormák közül a félelmek száma túlnyomó részt átlagon felülinek bizonyult.

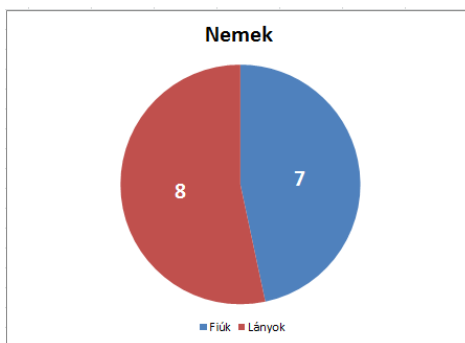
A második csoport, amelyet „B” csoportnak nevezünk, nagycsoportos gyerekekből állt, akiket szintén egyenként vizsgáltam. A vizsgált csoport 15 gyerekből állt. A gyerekek neveit szintén virágok neveivel kódoltam. (7. Ábra)

Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete
Krizantén	5	lány	f	f		f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	14
Körömvirág	5	lány	f						f				f		f			f			f	f	f							f			f	10
Őszirozsa	5	lány	f			f		f	f	f							f					f										f		8
Kardvirág	5	fiú	f									f		f	f			f			f						f	f						8
Liliom	6	lány		f	f					f			f	f	f				f		f					f			f					11
Kála	6	fiú	1			f	f		f	f														f				f	f			f		8
Pipacs	6	fiú	f		f	f	f		f	f						f	f	f					f						f		f			12
Nefelejcs	5	fiú	f		f	f	f		f	f			f		f						f				f		f	f	f					14
Kankalin	5	fiú					f				f			f							f		f						f					6
Hortenzia	5	fiú		f		f	f	f		f	f	f	f	f							f				f									12
Begónia	5	fiú			f	f		f	f	f	f				f					f					f	f								10
Gyöngyvirág	5	lány	f		f		f	f				f			f	f							f	f										9
Jácint	5	lány				f				f			f	f	f			f	f		f			f				f						10
Orhidea	5	lány	f	f		f		f		f	f		f		f			f	f		f		f		f			f						12
Árvácska	5	lány	f		f		f	f	f		f	f		f			f	f	f		f		f											12

Forrás saját szerkesztés

### „B” csoport táblázata (7. Ábra)

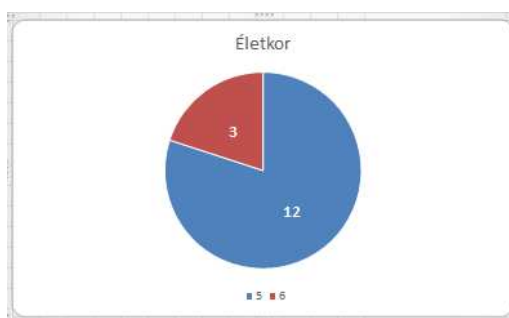
A vizsgált csoport nemek szerinti eloszlása, amely 7 fiúból és 8 lányból állt. (8. Ábra)



Forrás saját szerkesztés

### „ B „csoport nemi eloszlás szerint (8. Ábra)

Életkori megoszlásuk szerint 12 gyermek öt éves, 3 gyermek pedig hat éves. (9. Ábra)



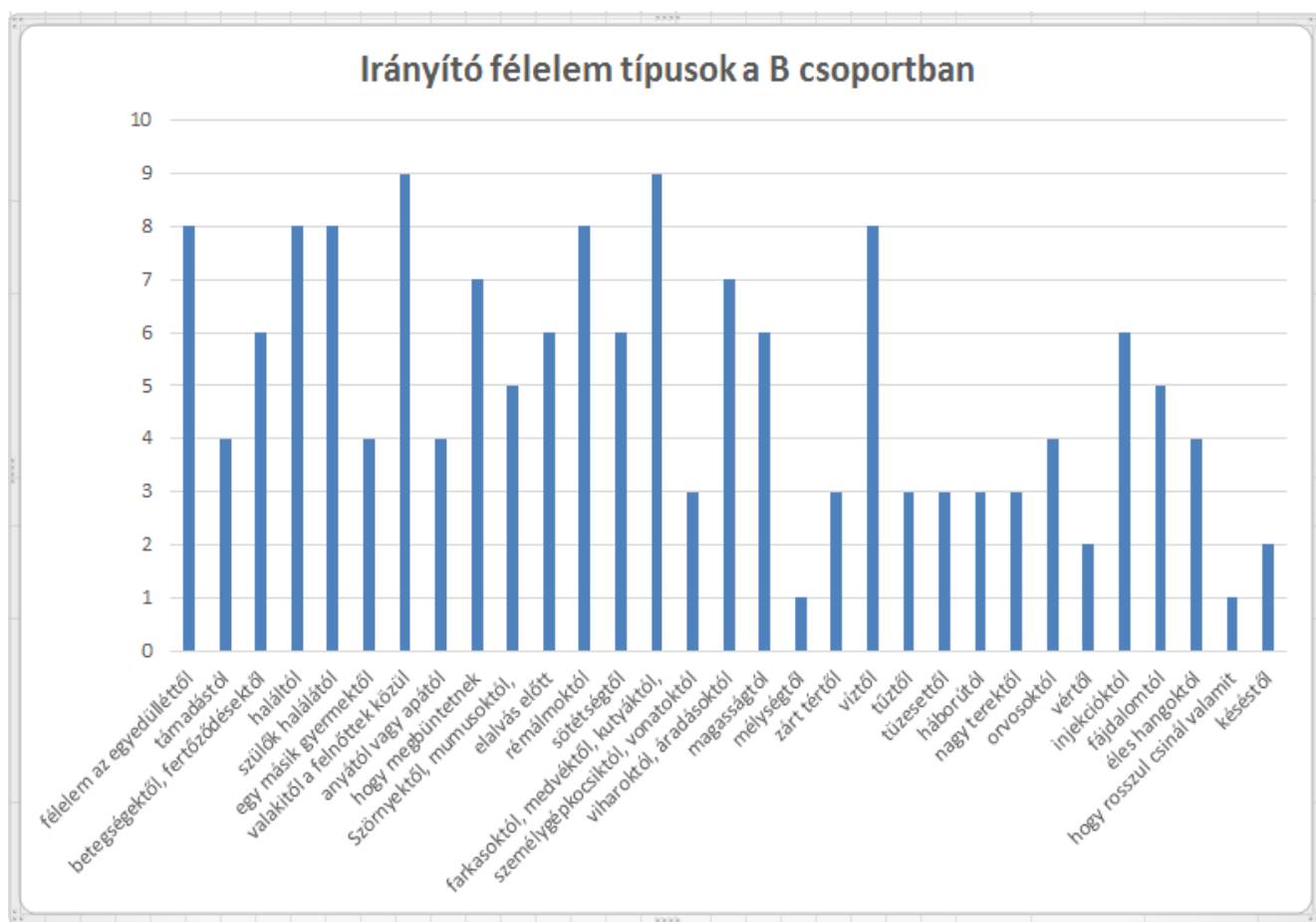
Forrás saját szerkesztés

### „B” csoport életkori megoszlása (9. Ábra)



## Irányító félelem típusok a B csoportban

Az adott csoportban a vizsgálat során kapott válaszok alapján rögzítettem a fekete házban lévő félelmeket. A válaszok összegzése és csoportosítása után gyerekek szerint a következő értékeket kaptam. (10. Ábra)



Forrás saját szerkesztés

## Irányító félelem típusok a B csoportban (10. Ábra)

A nagycsoportos gyermekek legdominánsabb félelem típusai a valakitől a felnőttek közül és az állatoktól való félelmek voltak. A második helyen az egyedülléstől, haláltól/ szülő halálától, rémálmoktól való félelmek domináltak. A harmadik legtöbb gyermek által választott félelmek a büntetéstől, valamint a természeti jelenségektől. A negyedik helyen a beregségek, fertőzések, sötétség, elalvás előtt, magasságtól, injekcióktól való félelmek.

A már fentebb említett módszer szerint a táblázatban a fekete házban lévő félelmek számát minden egyes gyerekre, összehasonlítottuk a Zaharov féle életkori átlag normákkal (**11. Ábra**)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Krizantén	5 éves	lány	14	11	Átlag feletti
Körömvirág	5 éves	lány	10	11	Átlagos
Őszirózsa	5 éves	lány	8	11	Átlagos
Kardvirág	5 éves	fiú	8	8	Átlagos
Liliom	6 éves	lány	11	11	Átlagos
Kála	6 éves	fiú	8	9	Átlagos
Pipacs	6 éves	fiú	12	9	Átlag feletti
Nefelejcs	5 éves	fiú	14	8	Átlag feletti
Kankalin	5 éves	fiú	6	8	Átlagos
Hortenzia	5 éves	fiú	12	8	Átlag feletti
Begónia	5 éves	fiú	10	8	Átlag feletti
Gyöngyvirág	5 éves	lány	9	11	Átlagos
Jácint	5 éves	lány	10	11	Átlagos
Orhidea	5 éves	lány	12	11	Átlag feletti
Árvácska	5 éves	lány	12	11	Átlag feletti

*Forrás saját szerkesztés*

### **Félelmek számának összehasonlítása a Zaharov szerinti középértékkel (11. Ábra)**

A vizsgálat eredményeinek elemzése alapján elmondhatjuk, hogy a gyermekcsoportban 8 gyermek félelmeinek száma megfelel a Zaharov féle középértéknek, 7 esetben pedig átlag feletti félelem értéket kaptam. Az eredmények alapján levonhatjuk a következtetést, hogy a vizsgált „B” csoportban a Zaharov féle kornormák közül a félelmek száma túlnyomó részt átlagosnak megfelelő, a kiugró esetek száma a 15 gyermekből 7-re tehető.

## Mesét hallgató csoportok eredményei

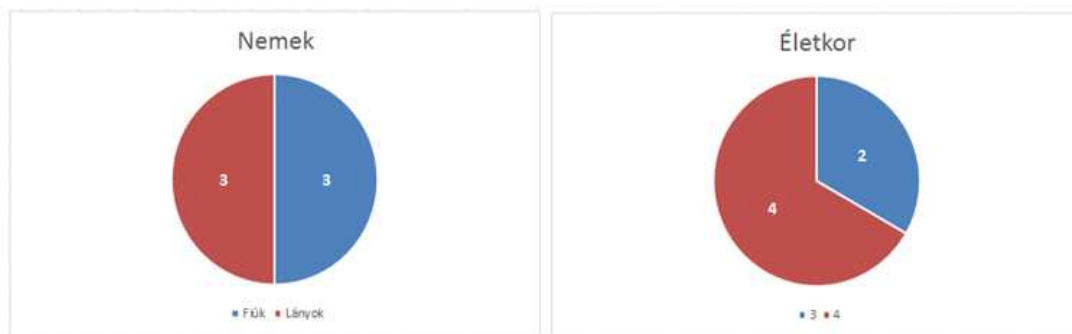
A „Mesét hallgató A” csoport, amely 6 kiscsoportos gyermekekből állt, 3 fiúból, és 3 lányból, mesehallgatás, bábozás utáni megismételt teszteredményei (12. Ábra)

Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete	
Tulipán	4	lány	f	f		f			f	f					f		f				f				f										9
Ibolya	4	fiú	f		f				f				f							f			f	f											7
Nárcisz	4	fiú	f										f	f		f	f	f			f														7
Pitypang	4	fiú	f					f	f	f					f		f											f							7
Rózsa	3	lány								f					f	f					f	f	f			f	f	f	f	f				9	
Kamilla	3	lány	f	f	f	f		f			f	f																		f					8

Forrás saját szerkesztés

### „Mesét hallgató A” csoport (12.Ábra)

„Mesét hallgató” csoport, ahol 3 éves 2 lány, és 1 fiú,4 éves pedig 2 fiú és 1 lány. (13.Ábra)



Forrás saját szerkesztés

### „Mesét hallgató A” csoport életkori, nemi eloszlása (13. Ábra)

A gyerekek válaszait összehasonlítottam a mesélés előtti eredményekkel, valamint a Zaharov féle középértékkel. A második teszt eredményei közvetlenül a bábos mesélés után lettek rögzítve. A „Mesét hallgató A” csoport eredményei a következők (14. Ábra)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma I.vizsgálat	Összehasonlítás	Félelmek száma II vizsgálat	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Tulipán	4 éves	lány	11	Átlagfeletti	9	9	Átlagos
Ibolya	4 éves	fiú	11	Átlagfeletti	7	7	Átlagos
Nárcisz	4 éves	fiú	11	Átlagfeletti	7	7	Átlagos
Pitypang	4 éves	fiú	9	Átlagfeletti	7	7	Átlagos
Rózsa	3 éves	lány	9	Átlagfeletti	9	7	Átlagfeletti
Kamilla	3 éves	lány	7	Átlagos	8	7	Átlagfeletti

Forrás saját szerkezté

### „Mesét hallgató A” csoport eredményei a II vizsgálat után (14. Ábra)

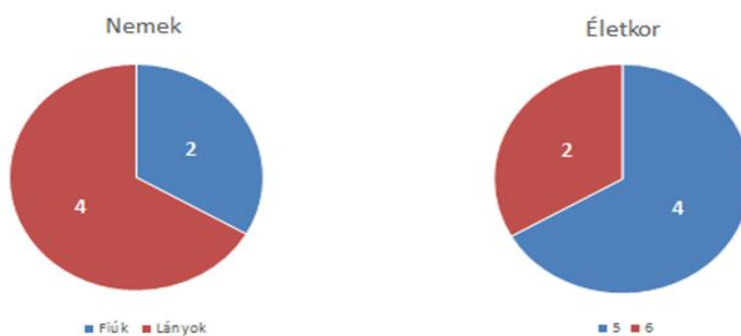
A „Mesét hallgató B” csoport mesehallgatás, bábozás utáni megismételt teszteredményei „Mesét hallgató B „csoport (15. Ábra)

Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete
Krizantén	5	lány	f			f				f		f	f	f		f		f				f					f							10
Árvácska	5	lány	f		f					f		f		f		f							f	f								f		9
Orhidea	5	lány	f		f					f		f		f		f						f							f	f				10
Hortenzia	5	fiú	f									f		f	f			f						f				f	f					8
Liliom	6	lány	f		f	f						f		f	f							f							f	f				11
Pipacs	6	fiú	f		f	f																		f					f		f	f		9

Forrás saját szerkeztés

### „Mesét hallgató B „csoport (15. Ábra)

A „Mesét hallgató B „csoport, amely 6 nagycsoportos gyermekből állt, két fiúból és négy lányból. (16.Ábra)



Forrás saját szerkeztés

### „Mesét hallgató B „csoport életkori, nemi eloszlása (16. Ábra)

A gyerekek válaszait ebben az esetben is összehasonlítottam a mesélés előtti eredményekkel, valamint a Zaharov féle középértékkel. A második teszt ebben az esetben is a mesélés, bábozás után lett elvégezve. A „Mesét hallgató B” csoport eredményei a következően alakultak (17. Ábra)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma I.vizsgálat	Összehasonlítás	Félelmek száma II vizsgálat	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Krizantén	5 éves	lány	14	Átlagfeletti	10	11	Átlagos
Árvácska	5 éves	lány	12	Átlagfeletti	9	11	Átlagos
Orchidea	5 éves	lány	12	Átlagfeletti	10	11	Átlagos
Hortenzia	5 éves	fiú	12	Átlagfeletti	8	8	Átlagos
Liliom	6 éves	lány	11	Átlagos	11	11	Átlagos
Pipacs	6 éves	fiú	12	Átlagfeletti	9	9	Átlagos

„Mesét hallgató B” csoport eredményei a II vizsgálat után (17. Ábra)

Ezt követően újra elvégeztem a tesztet azokkal a gyerekekkel, akik előzőleg nem vettek részt a közös mesélésen „Mese nélkül A” kontroll csoport. Az első és második teszt között eltelt idő 17 nap. A „Mese nélkül A” kontroll csoport eredményei (18. Ábra)

Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete
Hóvirág	3	fiú	f					f	f			f	f	f	f		f																	9
Szekfű	3	lány		f	f	f						f	f	f	f					f														8
Harangvirág	4	fiú		f	f			f			f	f		f	f											f	f	f	f					11
Margaréta	3	lány		f	f							f	f	f		f						f						f	f					9

Forrás saját szerkesztés

„Mese nélkül A” kontroll csoport eredményei (18. Ábra)

Ezután összehasonlítottuk a két teszt eredményeit, amelyben a következő eredményeket kaptuk „Mese nélkül A” kontroll csoport összehasonlító eredményei (19.Ábra)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma I.vizsgálat	Összehasonlítás	Félelmek száma II vizsgálat	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Hóvirág	3 éves	fiú	9	Átlagos	9	9	Átlagos
Szekfü	3 éves	lány	8	Átlagfeletti	8	7	Átlagfeletti
Harangvirág	4 éves	fiú	10	Átlagfeletti	11	7	Átlagfeletti
Margaréta	3 éves	lány	7	Átlagos	9	7	Átlagfeletti

Forrás saját szerkeszté

### „Mese nélkül A” kontroll csoport összehasonlító eredményei (19.Ábra)

A „Mese nélkül B” kontroll csoportban is elvégeztem újra a tesztet, azokkal a gyerekekkel, akik nem vettek részt a közös mesélésen. A két tesztelés között eltelt idő 19 nap volt. „Mese nélkül B” kontroll csoport eredményei (20. Ábra)

Név	Életkor	Nem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Fekete
Kankalin	5 fiú				f	f	f					f		f								f												7
Körömvirág	5 lány	f		f				f				f		f		f					f	f								f	f			10
Őszirózsa	5 lány	f		f		f	f	f									f				f									f				8
Kardvirág	5 fiú	f										f	f	f					f		f							f	f					8
Nefelejcs	5 fiú	f	f		f	f			f	f	f	f					f				f						f			f	f			13
Begónia	5 fiú		f	f			f		f	f	f					f					f						f		f					10
Jácint	5 lány				f		f	f				f			f	f	f				f					f				f				10

Forrás saját szerkesztés

### „Mese nélkül B” kontroll csoport eredményei (20. Ábra)

Gyermekek	Életkor	Nem	Félelmek száma I.vizsgálat	Összehasonlítás	Félelmek száma II vizsgálat	Zaharov szerinti középérték	Összehasonlítás
Kankalin	5 éves	fiú	6	Átlagos	7	8	Átlagos
Körömvirág	5 éves	lány	10	Átlagos	10	11	Átlagos
Őszirózsa	5 éves	lány	8	Átlagos	8	11	Átlagos
Kardvirág	5 éves	fiú	8	Átlagos	8	8	Átlagos
Nefelejcs	5 éves	fiú	14	Átlagfeletti	13	8	Átlagfeletti
Begónia	5 éves	fiú	10	Átlagfeletti	13	8	Átlagfeletti
Jácint	5 éves	lány	10	Átlagos	10	11	Átlagos

Forrás saját szerkesztés

### „Mese nélkül B” kontroll csoport összehasonlító eredményei (21. Ábra)

### 3.3 Az eredmények értelmezése és jelentősége

Zaharov kutatásai rámutattak, hogy a félelmek közötti kapcsolatok intenzitása 3-5 év alatt a legnagyobb a gyermeki lélekben. Ez az a kor, amikor a félelmek szinte „egymásba kapaszkodnak”, egymásra épülnek és a szorongás egyetlen pszichológiai struktúráját alkotják. Mivel ez a korszak egybeesik az intenzív fejlődéssel a személyiség érzelmi szférájának fejlődésével, az érzelmek leginkább megkötik és motiválják a félelmeket. Öt éves korra azonban az intellektuális fejlődés kerül előtérbe a gyermek gondolkodása racionálisabb, már tudja mitől kell igazából tartania.

3 éves gyermek több esetben fél a környezeti változásoktól, a váratlan eseményektől, az élet rendjének megváltozásától. Megjelenik a szeretett embertől való elszakadás félelme, ami teljesen az életkornak megfelelő. A gyermek félhet a természeti jelenségektől, ami a mi esetünkben is teljesen normálisan életkorhoz köthetően jelen van (zivatarok, villámok, mennydörgés). Kevesebb gyermeknél az éjszakai félelmek, mesefigurák, félelem a váratlan hangoktól, félelem a magánytól, idegenektől, társaiktól, a fájdalomtól, injekciótól.

A mi esetünkben az A csoport gyermekei az állatoktól, szörnyektől, támadásoktól, büntetéstől, féltek a legtöbb esetben. A három évesek között két esetben a középérték feletti érték mutatkozott, egyikük kisfiú, másikuk kislány.

A 4 éves gyermekeknél hozzáadódnak a félelmek a már meglévő félelmekhez: magány, sötétség és bezártság. Továbbá a gyerekek félni kezdenek a haláltól (saját és szüleik halálától), ami szintén az életkornak megfelelő. Előfordulhat félelem tüzesetektől, a banditáktól, pókoktól stb. Ebben a korszakban lesz jellemző a félelem a mesebeli negatív karakterektől, ami a mi esetünkben is igaz.

Az A csoport négyéves gyerekei a mi esetünkben féltek a szülők halálától, szörnyektől, támadásoktól, büntetéstől, felnőttektől a legtöbb esetben. A négy évesek között 5 gyereknél volt magasabb a Zaharov féle középérték.

Az 5 éves gyermekek a szakirodalom szerint gyakran félnek az egyedüllétől, félnek a szörnyektől, a szörnyű álmoktól, és sok esetben megjelenik a haláltól való félelem. Az 5 éves gyermekek az B csoportban a vizsgálat adatai szerint féltek a haláltól, az állatoktól, egyedüllétől, betegségektől, sötétségtől leggyakrabban. Az 5 éves gyerekek között 6 esetben a középérték feletti érték mutatkozott.

6 éves gyermekeknél halálfélelem eléri a csúcspontját, ekkorra kialakul a gyermek idő- és térérzete, megérti, hogy az élet nem végtelen, az emberek születnek és meghalnak, és félnek, hogy elveszítik családtagjaikat és meghalnak. A hat éves gyermekek a B csoportban szintén gyakran féltek a betegségektől, sötétségtől, haláltól, egyedüllétől, előfordult még a víztől,

mélységtől való félelem is. Az 6 éves gyerekek között 2 esetben a középéeték feletti érték mutatkozott egy kislánynál és egy kislánynál.

A halálfélelem megjelenése lassan a gyermeki vilégekép fokozatos befejezésének a megjelenését is jelenheti, ez a félelem típus szinte minden második gyereknél jelentkezett. Ugyanakkor a gyermek ebben az időszakba még hisz a mesefigurák létezésében (boszorkányok, szellemek stb.).



#### IV Érzelmi egyensúly helyreállítása

A művészetpedagógia segíti a gyermekeket a félelmeik leküzdésében, segít megküzdeni a pszichológiai nehézségekkel, helyreállítja az érzelmi egyensúlyt, segíti a negatív tapasztalatokról a pozitív érzésekre és gondolatokra való áttérést. A művészetpedagógia egyik legnépszerűbb és legérdekesebb területe a mesék világa.

A *mese* a gyerekkor állandó kísérője. Hatással van a gyermek lelki világára, ösztönzi új ismeretek és készségek elsajátítására, segíti bizonyos viselkedési minták elsajátítását, hozzájárulva az erkölcsi értékek és a pozitív gyermeki világkép kialakulásához (Boldizsár, 2017).

A gyermek belső világában a mesék biztonságos értékrendszert alakítanak ki, amely egy életre szóló pozitív életfilozófiával erős belső hitet és önbizalmat párosul. Amikor a gyermek mesét hallgat belső képeket alkot játékosan, ez növeli a gyermek önbizalmát, feszültségét levezeti, életre szóló gyökeret, támpontot ad később egész életében, amelyre mindig támaszkodhat (Kádár, 2012).

A jó és a rossz küzdelme, az élet alapigazságai, a jót mindig megjutalmazzák, a gonoszt pedig óhatatlanul megbüntetik. Lehetővé teszik a gyermek viselkedésének vagy személyiségjegyeinek (félénkség, szelídség, szeszélyesség, kapzsiság stb.) helyreállítását, a mese megtaníthatja a gyerekeket udvariasságra, barátságra és a gondoskodásra másokról és a természetről. A meditatív mesék pozitívuma, hogy segít a gyermekeknek az érzelmi stressz enyhítésében. A meditatív mese fő jellemzője a konfliktusok és a negatív karakterek hiánya. Leggyakoribb formája az utazás. A meditatív mese elkészítéséhez olyan helyzetet kell teremteni a gyermek számára, amelyben boldognak érezné magát, nyugodt, örömteli, ellazult. És a történet során csak pozitív képekkel találkozhat (Salimova, 2013).

**Játék** (a feszültség, izombilincsek, szorongás csökkentésére, az önbizalom növelésére, a félelmek csökkentésére szolgál). A játékot a feszültség enyhítésének és az érzelmek energiáinak helyreállítására is használhatjuk. A gyermek félelemtől mentesen feloldódva szabadon kifejezheti önmagát segítségével. A játék előnye, hogy a játék aktivál olyan belső és külső motivációkat, amelyek a gyermeket képessé teszik a félelem feloldására. A csoportos játék lehetővé teszi a gyermekek számára olyan tapasztalatok megszerzését, amelyek elősegítik számukra a hatékony együttműködést, a saját viselkedésük felfedezését, a stressz és szorongás toleranciájának kialakulását, valamint örömet a közös életben és másokkal való együttműködésben (Polcz, 2009).

**Szerepjáték** belső világát formálja, ebben a gyermek átdolgozza megélt érzelmeit, „szerepeket játszik”, ezen keresztül formálódik, alakul a szerepnek megfelelően legyen az

pozitív vagy negatív érzelmek. Szerepjáték alkalmával a képzelet megmozdul, bővíti a gyermek élményeit és belső világát (Berghauer-Olasz, 2013).

**Rajzolás** az egyik legeredményesebb módja annak hogy a gyermek félelmetől megszabaduljon. A gyermek a rajzain keresztül feldolgozza (elaboráció) mint egy „megmunkálja” a félelmeit amelyek a mindennapok során keletkeznek (Berghauer-Olasz, 2013).

**A bábjáték** amelyen keresztül új problémamegoldási lehetőségeket kínálhatunk fel a gyermek számára. Azok a gyerekek, akik nagyon félénkek, szótlanok bábuval sokkal könnyebben fel lehet őket oldani, a pedagógus számára könnyebben felismerhetővé válnak a belső konfliktust okozó helyzetek, félelmek. Az érzelmek kivetítését, lereagálását biztosítja egy jó bábdarabon keresztül elfojtásokat, vágyakat, indulatokat lehet kiélni; erősnek, hatalmasnak, csodálatosnak hősnek lehet lenni, büntetni és jutalmazni lehet. És mindezt úgy, hogy a valóságban nincsenek következményei. A báb kicsi mint a gyermek, kis lelkéhez közelebb áll mint a felnőtt. A negatív indulatok levezetődnek, feloldódnak, egyfajta megtisztulást él át. Az indulat levezetése után pozitív indítékot és probléma-megoldási lehetőségeket nyújthatunk a gyermekeknek a bábjátékon keresztül (Polcz, 2009).

**Történetmesélő technikák** a meséket már az ókori időkben is használták gyógyító céllal, ilyen lehetett az egyeregy éjszaka meséi is. Alkalmazta Bettelheim, M. Ericsson is őket szorongás oldására hiszen a mesék metaforáin keresztül átléphetünk a tudatos szintről a tudattalan szintekre. Segítséggel mindig a pozitív végkifejlet felé irányítjuk a történetet, közben pedig felszínre kerülhetnek félelmei, hősei, konfliktusai, szükségletei (Heidi -Schaefer, 2009).

A bábokkal való történetmesélés hatékony és rengeteg lehetőséget rejt, mivel a gyermek könnyedén azonosulni tud a figurákkal és a probléma megoldó stratégiák felé irányul a figyelme. Ha magát kicsinek tehetetlennek érzi és a bábokon keresztül képes könnyedén megtalálni a megoldást és a saját életükre vetíteni a tanulságokat (Heidi -Schaefer, 2009).

**Természetes anyagok a homok** A gyermek átdolgozza érzelmait, beleértve a félelmeket is. A homokozó javítja a memóriát, a finom motorikus képességeket, felszabadítja és eltávolítja a belső feszültségeket. Játékos módja annak, hogy eljátsza problémáit, megmutassa félelmeit és meg tudjon szabadulni tőlük (Heidi -Schaefer, 2009).

## **Általam kiválasztott mesék, játékajánlások a nálunk leggyakrabban előforduló félelmtípusok enyhítésére.**

**Sötétség.** Azok a gyerekek, akik féltek egyedül maradni villanyoltás után, a sötétségtől. Egy esti játék során megszemélyesíthetjük a sötétséget úgy, hogy egy levelet írunk a nevében, amely valahogy így fog hangzani: „Szervusz kicsi (a gyerek neve), azt súgta nekem egy kismadár, hogy félsz tőlem. Nagyon sajnálom, hogy ilyen kedves kisgyereket, mint te, megijesztettek, de igazán nem akartam. Azért vagyok ilyen sötét, hogy a kisfiúk és kislányok aludhassanak, és csodálhassák a csillagokat, ugyanis a csillagok nem látszanak, amikor a napocska süt. Remélem, ezután kevésbé fogsz félni, ne feledd, én vigyázok rád és szeretlek. Jó éjszakát, szép álmokat. A te barátod, a kis sötét” (Vince, 2004).

A gyermek még mindent megszemélyesít, mindenre saját érző lényét vetíti ki, belső és külső világképét nehezen különíti el, a valóság és képzelet gyakran egybeolvad (Kádár, 2012).

**Árnyjáték Állatmese játék** „Egyszer volt, hol nem volt, az Óperenciás tengeren túl... volt egyszer egy gyönyörű szép királylány, akit a hétfejű sárkány elrabolt, és a kastélyában őrzött. Számptalan királyfi próbálkozott már a megmentésével, de senkinek sem sikerült.(...)„ A mese innen számos fordulatot vehet, például a kispók, kígyó, kutyas, farkas tulajdonságainak köszönhetően (hálót fon, felmászik,) megmenti a királylányt, vagy segítséget nyújt a királyfinak a szerencsepróbákon. A félelemkelő tárgyak tulajdonságainak semlegesítése (a negatív mellett a pozitívok, bemutatása fejleszti az egészséges gondolkodásmódot és csökkenti a félelmeket). Következő lépés lehet egy plüss vagy játékkal való eljátszozás, vagy mesefilm megtekintése, amelyben pozitív a kisállat szerepe (Vince, 2004)

A gyermek ebben a helyzetben (mesében) találkozhat szorongása tárgyával, és megszelídítheti, képzeletében átalakíthatja, negatív tulajdonságait pozitívvá alakíthatja, így nem lesz kiszolgáltatva a körülmányeknek (Kádár, 2012).

**Szerepjáték Orvosi félelmek.** Az orvosi rendelőtől, injekciótól, oltástól való félelem leküzdhető, átalakítható különböző szerepjátékokkal. Ha a gyerekek lehetősége adódik a szerep gyakorlására a szülő vagy kedvenc játéka segítségével, félelme csökkenni fog. A gyermek életkorától függően néha úgy hitelesebb a szerep, ha a félelemmel való megküzdést a gyerek kedvenc játéka játssza el. Így kialakítja a gyerekekben azt, hogy „ha a kedvenc játék képes, én is képes vagyok rá”

**Érzelem kártyák,** amellyel a gyermeknek többféle érzelmi állapotot (szomorúság, boldogság, meglepetés, félelem, csodálkozás, csalódottság, undor, kíváncsiság, szenvedés, stb.) tud kifejezni. A kártyákkal való játék közben elbeszélgetünk a választott kártyalapokról.

Kié ez az arc? Mit érez? Mit mond nekünk ez az arc? Miért csodálkozik/fél? Ki hmérgesítette fel, ijesztette meg? (Vince, 2004).

A halál kérdéskörét érdemes tisztázni a gyermekkel, ugyanis sokkal megnyugtatóbb, ha elmagyarázzuk a halál mivoltát. A halállal kapcsolatos kérdések már a három éves gyermeket is érdeklik. Mára már sajnos nem az idősebb generációk adják át a halállal kapcsolatos tudnivalókat, hanem sok esetben a médiában találkozunk a gyerek vele először. Régen fokozatosan nevelődtek az elmúlással kapcsolatos tudnivalókba, mára ez felgyorsult, sok családban tabu témának számít. Pedig ami születik az egyszer meg is hal átalakul, valami más lesz belőle (Polcz, 2010).

### ***Történet mesélés***

A mesék folytatatása lehetőséget nyújthat a gyermeknek, hogy saját lelkivilágát, problémáit, érzelmeit vetítse bele a mesébe, és lehetséges megoldásokat keressen rájuk.

Esetünkben gyanított félelelről van szó, amelyhez ennek megfelelő mesét választottam, amely érinti az adott félelmet esetleg a gyermek asszociálhat rá. A mese főszereplőjéhez (aki állatfigura vagy gyerek) minnél több hasonlóságot rendelünk hozzá, hogy több támpontban tudjon azonosulni vele (a gyermek külsőjéhez hasonlító tulajdonságokat mondunk) Az így megadott mesekezdet biztosítja, hogy azokat az információkat kapjuk meg, amikre szükségünk van. Lehetőséget biztosítottunk a gyermeknek arra, hogy ő legyen a meseíró, történetmesélő, ezáltal nő az önbizalma, pozitív élményt kaphat.

### ***Szemponatok amelyet követtünk:***

A gyermek által elmesélt történet érzelmi hangulata, az elmesélt történések vége jó vagy rossz (pozitív vagy negatív)

Hová helyezi önmagát a mesében (erős, bátor vagy inkább kicsi és belenyugvó)

Milyen elemként jelennek meg mások a történetben (félelemkeltők vagy segítőkészek)

A mesélés közbeni szünetek és megtorpanások, hol torpan meg?

Hanglejtése attól függően, hogy milyen személyekről mesél a gyermek, metakommunikáció (Vince, 2004).

Három gyermekkel egyenként nyugodt körülmények között rövid meséket kezdtem mesélni annak megfelelően milyen félelmeket jelölt meg előzőleg a tesztek alkalmával. Elkezdtem a történeteket és arra kértem a gyermekeket, hogy fejezzék be a történeteket úgy, ahogyan ők szeretnék. Az első 2 gyermekkel olyan történetet kezdtem mesélni, amelyben a főhősnek be kellett mennie az erdőbe gombát szedni. A gyermek a sötétséget és a farkastól való félelmet szótték bele a meséikbe. Az első gyermek által befejezett történet érzelmi hangulata pozitív, magát/főhősét a gyenge bátortalan szerepbe helyezve. Történetében megjelennek mások,

mint segítő, és mint, félelmetkeltő elemek a sötétség, hanggal kísérvé (ágrecegés). Lassabb mesélési tempó, pici szünet a félelem megjelenésekor, csak sejteti, valami van a sötétségben. Mese végén a főhőst megmenti a napocska. Nem tudtuk meg mi volt a sötétben, csak valami „ilyesztő” A két történet közös eleme a sötétség legyőzése.

A harmadik gyermekkel olyan történetmesélést kezdeményeztem, amelyben a főhős egy kislány, amely nagyon hasonlít külsőleg és hasonló dolgokat szeret mint a mesélő gyermek. A történetbe különféle állatokat szőttem, amelyek segíthetnek az akadályok leküzdésében. A gyermek által befejezett történet pozitív véget ért. Önmagát bátor szerepbe helyezi, mesélés beszélgetés közben nemtorpan meg, hanglejtése nyugodt.

## Összefoglalás

Munkánk során a gyermeki félelem témakörével foglalkoztunk. Mindannyian rendszeresen tapasztalunk félelmet, szorongást, nyugtalanságot - ez a szellemi tevékenységünk egyik része. Felgyorsult rohanó világunkban sajnos az óvodáskorú gyermekeknek is nap mint nap szembe kell nézniük a legkülönbözőbb félelmekkel. Az óvodában a szocializációs folyamatok, a barátkozások, a játékmegosztás, a figyelem kontrollálása a sok játék mellett is nagy feladat számukra és a szülők számára is. Nem is beszélve a szociális társadalmi nyomásról amely a gyermekeket és a szülőket egyaránt éri. A félelmek jelentősége a gyermekekre gyakorolt hatásai jelen élethelyzetünkben is hatalmas jelentőséggel bír.

A szakirodalom alapján sok értékes információt tudtam meg, amely segítségemre volt a munkánk megalapozásában. Számos módszert kínálkozik a különböző típusú félelmek tanulmányozására, szülői kérdőívek, a gyermek korábbi tapasztalatainak aktiválása, valamint játékok, játék-szituációk kialakítása.

Dolgozatunk négy fejezetből áll. Az első fejezetben a lelki rendszerünk és a félelem kapcsolatait tekintjük át, a második fejezetben és alfejezeteiben a félelem életkori sajátosságait, azok kapcsolatait, a harmadik fejezetben az általunk végzett kutatás, valamint annak részletes eredményei, a negyedik fejezetben pedig az érzelmi egyensúly helyreállításának további lehetőségeit, amelyek segítik a szülők és óvodapedagógusok munkáját a gyermeki félelmekkel való megküzdésben.

Azon Hipotézisünk, hogy feltételezem, hogy a gyermekek az életkoruknak megfelelő félelmekkel rendelkeznek, csak részben teljesült. Azon feltételezésünk bebizonyosodott, hogy a mesék pozitív hatással lesznek a gyermekek félelmeire. Azonban ezek az eredmények nem teljesen reprezentatívak, mivel a vizsgált csoport létszáma eléggé kevés. A gyermekekre sokszor jellemző, hogy egyik pillanatban még úgy érzi fél egy adott dologtól a másik pillanatban pedig már nem.

A félelmek kutatása, eredményei jelentősége jelen élethelyzetünkben nagyobb mint gondolnánk. A szülők feszültsége akaratlanul is hatást gyakorolt a családban élő gyerekekre. Az óvodásokat a körülöttük zajló változásokból leginkább a feszültségeket, ijesztő híreket érzékelik, magyarázatokat, az események mögötti indokokat még nem képesek megérteni és feldolgozni. Dolgozatunkat szülőknek, óvodapedagógusoknak, nevelőknek, a téma iránt érdeklődők figyelmébe ajánljuk. Minden gyermek egyedi és különleges, ezért meg kell találnunk mindegyikükhez azt az egyéni igényeihez igazított módszert, amellyel a félelmek számára sikerrel feloldhatóak.

## Резюме

У своїй роботі ми торкалися проблеми дитячого страху. Всі ми регулярно відчуваємо страх, тривогу, неспокій - це частина нашої духовної діяльності. На жаль, у нашому швидко змінюваному світі діти дошкільного віку щодня стикаються з різноманітними страхами. У дитячому садку керувати процесами соціалізації, дружити, ділитися іграми, увагою, крім багатьох ігор, є великим завданням як для них, так і для батьків. Не кажучи вже про соціальний тиск, який однаково впливає на дітей і батьків. Значення страхів. Вплив на дітей має величезне значення в нашій нинішній життєвій ситуації.

На основі використаної літератури я дізналася багато цінної інформації, яка допомогла мені у проведенні дослідницької частини роботи. Існує кілька способів вивчення різних видів страхів, анкетування батьків, активізації попереднього досвіду дитини, розвитку ігор та ігрових ситуацій.

Кваліфікаційна робота складається з чотирьох розділів. У першому розділі ми розглядаємо взаємозв'язок нашої духовної системи зі страхом, у другому розділі та його підрозділах – вікові особливості страху, їх взаємозв'язок, у третьому розділі розкриті дослідження та його детальні результати, а в четвертому розділі – можливості відновлення емоційної рівноваги, які допомагають батькам і вихователям у боротьбі з дитячими страхами.

Гіпотеза, згідно з якою я припускаю, що діти мають страхи, відповідні їхньому віку, підтверджується лише частково. А гіпотеза, щодо впливу казки на духовний розвиток дитини, показала, що казки позитивно впливають на подолання дитячих страхів. Однак ці результати не є цілком репрезентативними, оскільки чисельність дослідницької групи мала. Для дітей часто характерно те, що в один момент вони все ще відчувають страх перед певною річчю, а в інший момент – ні.

Значення дослідження страхів та їх результатів у нашій нинішній життєвій ситуації є більшим, ніж ми думаємо. Батьківська занепокоєність ненавмисно торкнулася і дітей у сім'ї. Зі змін, що відбуваються навколо них, діти дошкільного віку, швидше за все, сприймають і переробляють напругу, страшні новини, пояснення та причини подій. Ми рекомендуємо кваліфікаційну роботу батькам, вихователям дитячих садків та тим, хто цікавиться цією темою. Кожна дитина унікальна та особлива, тому ми повинні знайти для кожної з них спосіб, пристосований до її індивідуальних потреб, щоб успішно подолати страхи.

## Irodalomjegyzék

ALLAN FROMM (Аллан Фромм) (2017) Азбука для родителей. Как договориться с ребенком в любой ситуации»: АСТ; Москва.

BAGDY EMŐKE (2008) Pszichofitness Kacagás - kocogás – lazítás. Animula kiadó, Budapest.

BAGDY EMŐKE (1977): Családi szocializáció és személyiségzavarok. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Berghauer-Olasz Emőke (2013): Fejlődéslelektan I. Oktatási jegyzet.

<http://genius-ja.uz.ua/sites/default/files/csatolmanyok/magyar-nyelvu-oktatasi-jegyzetek-es-magyar-nyelvu-szaknyelvi-szotarak-nyerteseinek-dokumentumjai-472/fejlodeslelektanijegyzet12mb.pdf>

Letöltés dátuma: 2022. Február 1.

BOLDIZSÁR ILDIKÓ (2017): Meseterápia Mesék a gyógyításban és a mindennapokban Magvető kiadó, Budapest.

BORBÉLY ANDRÁS (1969) A jutalmazás és büntetés alpvétő kérdései. Tankönyvkiadó, Budapest.

CHARLES S. CARVER - MICHAEL F. SCHEIER: (2006) Személyiségpszichológia Osiris Kiadó, Budapest.

ELAINE N. ARON: (2014) Szuperérzékeny gyerekek (Harmóniát hozó megoldások harsány világunkban) Sensum Donum kiadó, Budapest.

FELICITAS RÖMER (2017) Szorongó gyerekek. Erősítsük gyermekünk önbizalmát. Saxtum kiadó, Budapest,

FRITZ RIEMANN (2011) A szorongás alapformái, ford. Jólesz László, Bp., Háttér kiadó, Budapest.

GERŐ ZSUZSANNA (2015) Érzelem, fantázia, gondolkozás óvodában. Flaccus kiadó, Budapest.

HEIDI KADUSON CHARLES SCHAEFER (2009) 101 játékterápiás technika Animula kiadó, Budapest.

ISKOLAKULTÚRA (2002) A szülői nevelési stílus Elméleti megközelítések és vizsgálati módszerek [http://misc.bibl.uszeged.hu/39966/1/EPA00011\\_iskolakultura\\_2002\\_04\\_7.pdf](http://misc.bibl.uszeged.hu/39966/1/EPA00011_iskolakultura_2002_04_7.pdf)

Letöltés dátuma: 2022. január 9.

JAKOB STREIT (1995): Nevelés iskola szülői ház és Steiner pedagógia. Szerzői magánkiadás, Budapest.

KÖRMÖNCI KATALIN (2015): Óvodapedagógiai kislexikon. Flaccus kiadó, Budapest.



KÁDÁR ANNAMÁRIA (2012): Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban, Kulcslyuk kiadó, Budapest.

KÁDÁR ANNAMÁRIA KEREKES VALÉRIA (2017): Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban, Kulcslyuk kiadó, Budapest.

MAGYAR ÉRTELMEZŐ kéziszótár (1982) szerk. JUHÁSZ József, SZŐKE István, O. NAGY Gábor, KOVALOVSKY Miklós, Bp., Akadémia, <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/sz-4A3C0/szorongas-4CDC9/?list=eyJmaWx0ZXJzIjogeyJNVSI6IFsiTkZPX0xFWF9MZXhpa29ub2tfMUJFOEliXX0sICJxdWVyeSI6ICJzem9yb25nXHUwMGUxcyJ9>

N. KOLLÁR KATALIN, SZABÓ ÉVA (2004) Pszichológia pedagógusoknak Osiris kiadó Budapest.

[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_pszichologia\\_pedagogus\\_oknak/ch06s07.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogus_oknak/ch06s07.html)

POLCZ ALANE (2009): Dinamikus játékdinamika és játékterápia /A bábjáték mint diagnosztikai és terápiás módszer / A világszínház. Psychoped kiadó, Budapest.

POLCZ ALANE (2009): Élet és halál titkai. Mit mondjunk a gyermeknek? Pont kiadó, Budapest.

PANFILOVA MARINA A. (ПАНФИЛОВА М. А.) (2011): Игротерапия спілкування: тести і корекційні гри. Практичний посібник для психологів, педагогів, батьків. - М.: Видавництво «Гном Д», 2011.

RASBURG JENŐ (2009) Szülők könyve. A fogantatástól az iskolakezdésig. Saxtum kiadó, Budapest.

RASBURG JENŐ (1998) Félelem, harag, agresszió. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

SALIMOVA LARISZA (Шалімова Л. Л.) (2013) Казкотерапія як засіб розвитку дошкільнят «Ранок», 2013 (Сучасна дошкільня освіта).

SZALAI TAMÁS DÖMÖTÖR Rövid szakmai közlemény a korai-kotodesi-mintak-es-kotodesi-szorongas-jelentosege Letöltés dátuma: 2022. 02. 04.  
[http://epa.oszk.hu/02900/02943/00062/pdf/EPA02943\\_kapocs\\_2014\\_3\\_48-57.pdf](http://epa.oszk.hu/02900/02943/00062/pdf/EPA02943_kapocs_2014_3_48-57.pdf)

SZÉKELY, ILONA (2003). Tárgykapcsolat elmélet a családterápiában. Animula kiadó, Budapest.

TRIXLER MÁTYÁS (1998) Pszichiátriai genetika A pszichiátria magyar kézikönyve, szerk. Füredi János, Buda Béla, Németh Attila, Tariska Péter, Bp., Medicina kiadó, Budapest.

VANKÓ TAMÁS (2012) Kötődés és korai maladaptív sémák vizsgálata egyes pszichés zavarokban. Doktori Disszertáció. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar. Pszichológia Doktori Iskola, Fejlődés- és Klinikai Pszichológiai Program

VARGA KATALIN (2011) Magyar Pszichológiai Szemle, 2011, 66. 3. 507–532.  
<https://semmelweis.hu/neurologia/files/2017/01/Varga-A-TRANSZGENER%C3%81CI%C3%93S-HAT%C3%81SOK.pdf>

VEKERDY TAMÁS (2011) Érzelmi biztonság Mit kell(ene) tudnunk a gyerekekről és magunkról? Kulcslyuk Kiadó, Budapest

VEKERDY TAMÁS (2012) Kicsikről nagyoknak 1. A kisgyerekkor, Park kiadó, Budapest.

ZAHAROV ALEKSZANDR. I. (Захаров А. І.) (2005) Денні та нічні страхи у дітей. Сфера Речь, Україна Київ.

ZSOLNAI, ANIKÓ. (2001). Kötődés és nevelés. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest

## Ábrák és táblázatok jegyzéke:

<b>1.sz- ábra:</b> Zaharov féle kornormák (1. Ábra).....	36.old
<b>2.sz-ábra:</b> „A „csoport táblázata (2. Ábra) .....	36.old
<b>3.sz-ábra:</b> „A” csoport nemi eloszlás szerint (3. Ábra).....	37.old
<b>4.sz-ábra:</b> „A „csoport életkori eloszlás (4. Ábra) .....	37.old
<b>5.sz-ábra:</b> Irányító félélemtípusok az „A” csoportban (5. Ábra).....	38.old
<b>6.sz-ábra:</b> Félélmek számának összehasonlítása a Zaharov szerinti középértékkel (6. Ábra) .....	39.old
<b>7.sz-ábra:</b> „B” csoport táblázata (7. Ábra) .....	40.old
<b>8.sz-ábra:</b> „ B „csoport nemi eloszlás szerint (8. Ábra) .....	40.old
<b>9.sz-ábra:</b> „B” csoport életkori megoszlása (9. Ábra).....	40.old
<b>10.sz-ábra:</b> Irányító félélemtípusok a „B” csoportban (10. Ábra).....	41.old
<b>11.sz-ábra:</b> Félélmek számának összehasonlítása a Zaharov szerinti középértékkel (11. Ábra) .....	42.old
<b>12.sz-ábra:</b> Mesét hallgató „A” csoport eredményei (12. Ábra).....	43.old
<b>13.sz-ábra:</b> Mesét hallgató „ A” csoport életkori és nemi eloszlás szerint (13.Ábra).....	43.old
<b>14.sz-ábra:</b> „Mesét hallgató „ A” csoport eredményei a II vizsgálat után (14. Ábra).....	44.old
<b>15.sz-ábra:</b> Mesét hallgató „ B” csoport eredményei (15.Ábra) .....	44.old
<b>16.sz-ábra:</b> Mesét hallgató „ B” csoport életkori és nemi eloszlás szerint (16.Ábra) .....	44.old
<b>17.sz-ábra:</b> Mesét hallgató „ B” csoport eredményei a II vizsgálat után (17.Ábra).....	45.old
<b>18.sz-ábra:</b> „Mese nélkül A” kontroll csoport eredményei (18.Ábra) .....	45.old
<b>19.sz-ábra:</b> „Mese nélkül A” kontroll csoport összehasonlító eredményei (19.Ábra).....	46.old
<b>20.sz-ábra:</b> „Mese nélkül B” kontroll csoport összehasonlító eredményei (20. Ábra) .....	46.old
<b>21.sz-ábra:</b> „Mese nélkül B” kontroll csoport összehasonlító eredményei (21. Ábra) .....	46.old

## Mellékletek

### ***1.sz. melléklet***

Óvodavezető tájékoztatója

Tisztelt Óvodavezető!

A II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola hallgatójaként szeretnék vizsgálatot végezni az óvodájába járó kis- és nagycsoportos gyermekek körében. A kutatás célja annak feltárása, hogy a 3-6 éves gyermekek milyen félelmekkel rendelkeznek, az életkori normáknak megfelelően.

A vizsgálat rövid összefoglalása: A kutatásban résztvevő gyermekekkel – szülői beleegyezést követően – egy játékos vizsgálat történne az óvodában, kétszemélyes helyzetben. Ennek menete, hogy a gyermekeknek két házról mutatok képet a kiscsoportos gyermek esetében, és megérkem őket, hogy segítsenek az általam említett félelmeket elhelyezni a házikókban. A nagycsoportosok maguk rajzolnák a házat. Mindez legfeljebb 20 percet vesz igénybe.

---

### ***2.sz. melléklet***

Szülői Beleegyező nyilatkozat

Alulírott (név, olvashatóan kitöltve)

.....  
hozzájárok, hogy gyermekem, (név, olvashatóan kitöltve)

..... részt

vegyen Varga-Sz. Anita *Óvodás gyermekek Félelmeinek vizsgálata című kutatásában*, melynek eredményeit kizárólag szakdolgozatban fogja felhasználni. A vizsgálat jellegéről annak megkezdése előtt kielégítő tájékoztatást kaptam. Tudomásul veszem, hogy gyermekem azonosításra alkalmas személyi adatait bizalmasan kezelik. Hozzájárulok ahhoz, hogy a vizsgálat során a gyermekemről felvett adatok, képek hozzáférhetőek legyenek. Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak.

..... szülő/gondviselő aláírása

*3.sz. melléklet*



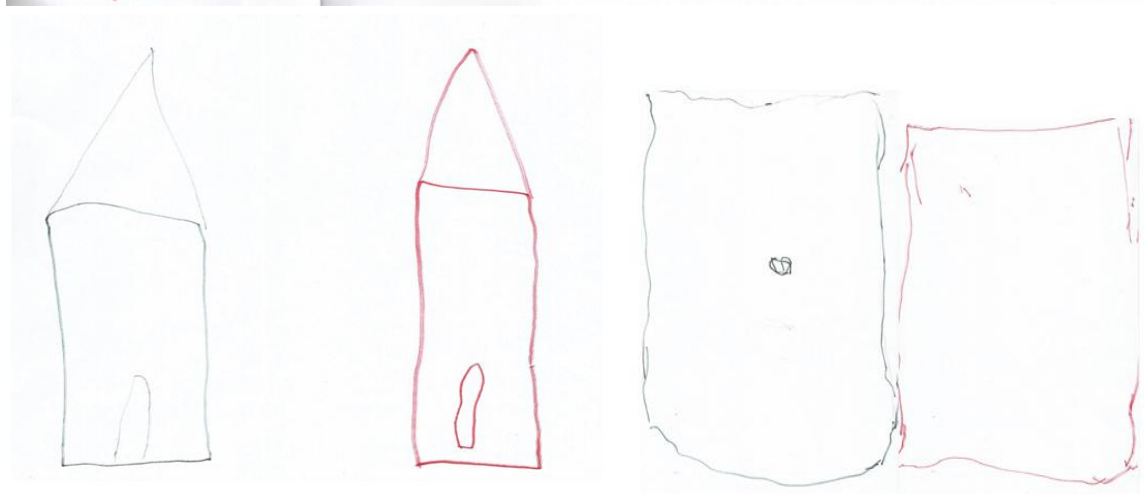
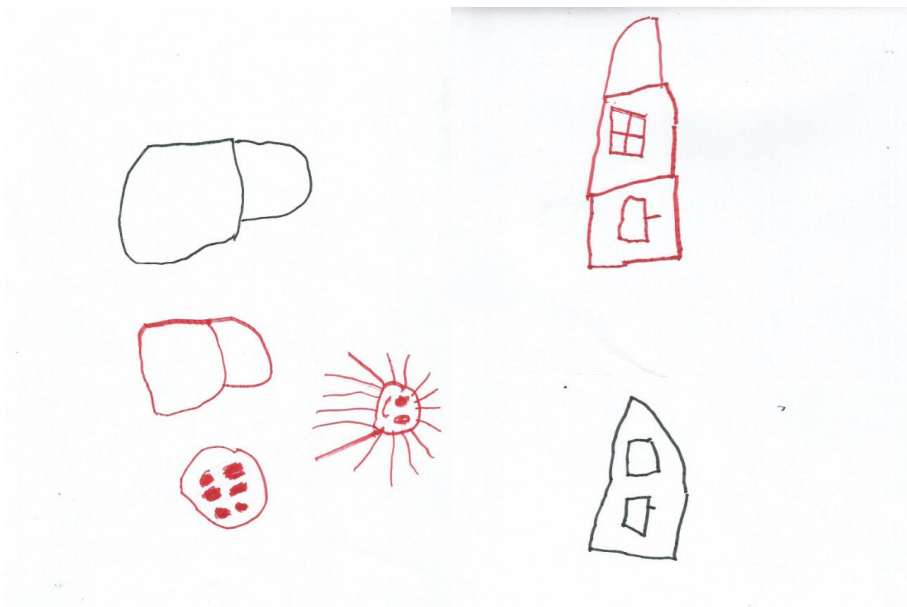
*4.sz. melléklet*



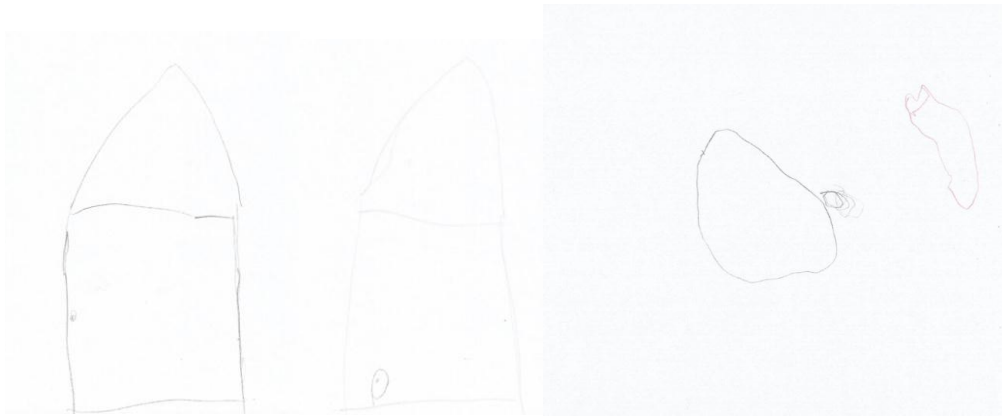
5.sz. melléklet



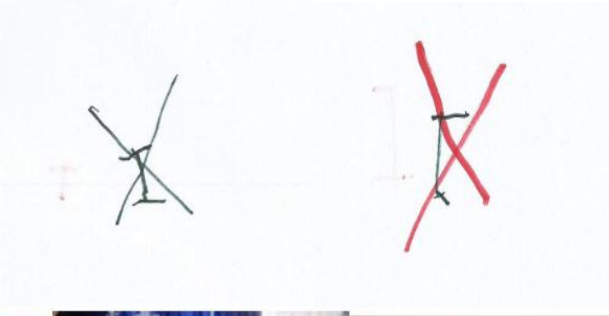
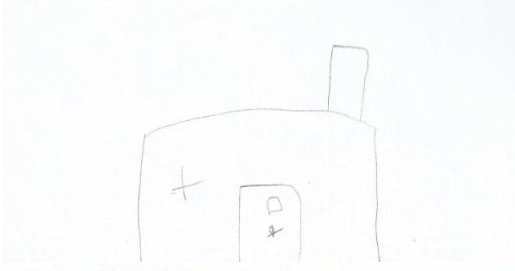
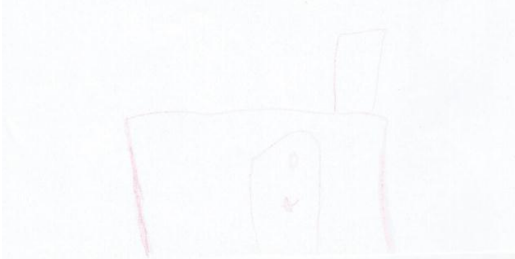
6.sz. melléklet



**6.sz. melléklet**







## 7.sz. melléklet

### „Bátorság a félelem ellensége”

(Forrás írta: Salimova Larissza)

A pedagógus előadja a gyerekeknek a mese cselekményét, felhasználva bábokat.

A mi törpecskénk elég kicsi, de bátor. Azt hiszem senkitől se fél ez így igaz

De őszintén szólva nem volt mindig így, régebben mindentől féltem a sötétségtől, a magasságtól, a rémálmoktól, és még attól is ha néhány percre egyedül kellett otthon maradnom.

De leginkább a mesebeli szörnyek ilyesztettek meg engem, amiket én magam találtam ki.

És ti gyerekek?

Ti sem vagytok mindig bátrak?

Mondjátok el, mitől féltek mi riaszt meg benneteket? megvárom amíg a gyerekekelmodják.

Nagyon derék gyerekek vagytok. Ha van bátorságot ok beismerni a félelmeiteket, ez már az első lépés ahhoz hogy leküzdjük. Hiszen köztudott hogy azok akik azt mondják, hogy semmitől sem félnek nagyon gyakran kiderült hogy gyáva dicsekvők.

Mondjátok megakartok szabadulni a félelmeitektől?

Mit kell ehhez tennünk? Bátornak lenni és legyőznin a félelmeket

Én pedig törpe Tom és az én érdekes mesém segít nektek.

#### **Mese hogyan lett a törpe bátor!**

A törpe egy erdei házikóban élt rajta körben vadállatok, rókák medvék, de ő egyikről sem félt.

Egy másik lénytől féltem esténként eljött és be nézett bekopogott az ablakomon a sötétben. És én azt hittem ez a valaki betöri az ablakot, bejön és megesz engem. Egyik este kimentem mert elfelejtettem megnézni a postaládámat nappal. Képzeltétek megálltam ott állt az a lény!.... Hirtelen elkezdtem szaladni, nagyon féltem, de nem a házam felé futottam hanem ellenkező irányba. Ő pedig utánam

És majdnem utólért! És hirtelen valami váratlan történt! A lény megcsúszott és beleesett egy nagy pocsolóába!

Elkezdett elkeseredetten kiabálni hogy segítség segítség nem tudok kijönni!

Ilyen csúnyával senki sem akar barátkozni, mindenki fél tőlem senki sem fog nekem segíteni! A törpék hallotta és ahogy közelebb ment észre vette hogy a lény nem is annyira csúnya. Nagyon megsajnálta és összeszedte minden bátorságát és oda sújtotta a kezét és kihúzta. A szörnyecske megfogja a kezét és elmosolyodott köszönöm törpecské én azt gondoltam te félni fogsz tőlem mert én annyira csúnya vagyok.

És akkor a törpe meglátta hogy nem is annyira ilyesztő csak sáros és vizes

Még kérdezte a törpe miért futott utánam és miért kopogtattál az ablakomon?

Csak barátkozni szerettem volna veled

Most úgy érzem nagyon megfáztam...

Törpe: menjünk a házam a megtörölközől és főzök neked egy finom meleg teát

Gyerekek segítettek a törpének teát főzni vagy ti is féltek a törpétől?!

Segítenek a gyerekek megtörölni a törpét és játék csészébe teát önteni.

Köszönöm szépen gyerekek.

Ettől kezdve barátok lettünk. Ezért kedves gyerekek ha nem ismerünk valamit akkor nem kell félnünk tőle.

#### **Beszélgetés**

Kitől félt a törpe legjobban?

Miért félt tőle?

Ti féltetek volna ha valami kopogtat az ablakon?

Hogyan győzte le a törpe a félelmét?

Helyesen döntött a törpe hogy segített neki?

Tetszett a mese vége?

Melyik rész tetszett nektek a legjobban?

Meséljétek el ti hogy tettek volna?

A bábák segítségével felajánlom, a gyerekeknek, elmesélni egy meserészletet, amelyik a legjobban tetszett. A játékeladat során lehetőség van improvizációkra, néhány változtatás a mese cselekményében, amelyeket a gyerekek önállóan játszanak el úgy ahogyan szeretnék.

8.sz. melléklet



9.sz. melléklet



## 10.sz. melléklet

### Édes álmok!

(Forrás írta: Salimova Larissza)

Masélés kezdete bábokkal:

Szóval eljött az este a tündérrerdőben. Gyorsan közeledett az éjszaka. És a két nyuszi lassan ágyba készült Fehér nyuszi Hallod, Szürkécske? Túl késő van, ideje lefeküdni.

Szürkécske még nem akart lefeküdni, -én még mindig nem akarok aludni! megyek tévét nézni, csak egy ilyesztő film lesz - "Erdei ragadozók".

Bolyhoska Jobb, ha nem nézel ilyeneket késő éjszaka. Azt tanácsolom, hogy tedd meg mint én: menj moss fogat és fekj le.

Szürkécske én nem akarok, és csak később fekszem le. És fogmosás helyett takarítani, jobb enni. Azt mondják, hogy az éjszakai étkezés káros, de te tudod

Én inkább kiterítem atakaróm párnát összehajtom, hogy kényelmes és puha legyen.

És neked szürkécske: "Jó éjszakát!"

Szürke - Hát jó éjt barátom, ha olyan fontos neked az alvás! Szép álmokat neked is!

A felnőtt a kiságyba teszi a Bolyhoskát, és folytatja mesélt, szelíd, nyugodt zene háttérében (pl. bármilyen altatódal).

Pedagógus Bolyhoska édesen ásított, lehunyta a szemét és azonnal elaludt. Mélyen és békésen aludt. néha mág mosolygott...is egy álmában. (A zene elhallgat.) Szürkécske pedig jóval később feködt le, aggódott a harapós farkasokról és rókáról szóló film eseményei miatt.

Szürkécske Már nincs erőm megigazítani az ágyat így elalszom ahogy van! Bár valami megijeszt...

A felnőtt ágyba fekteti Szürkécskét is. szorongó, nyugtalan a Dallam játszik.

Pedagógus Szürkécske nyugtalanul aludt, és állandóan megfordult egyik oldalról a másikra. A nyúl gyakran összeresztett álmában, többször felébredt megtörtént, és még egyszer valami ijedten kiáltott...

A zene kikapcsol.

Pedagógus De eljött a reggel. Bolyhoska volt az első, aki felébredt jó hangulatban volt, boldog és mosolygós És Szürkécske?

Lomhán és elégedetlenlen ébredt fel... Szürkécske rosszul érezte magát, fáradt volt kialvatlan.

Beszélgetés egy meséről

A pedagógus felkéri a gyerekeket, hogy megbeszéljék a mese alapján kérdéseket

Mit tanácsolt a Bolyhoska nyuszi barátjának, Szürkécskének lefekvés előtt?

Vajon Szürkécske egyetértett barátja véleményével, hogy le kell feködnie időben aludjak?

Mit csinált Bolyhoskalefekvés előtt? És mit csinált Szürkécske?

Hogy aludt a Bolyhoska nyuszi? Milyen volt Szürkécske álma?

Gondolod, hogy álmodban aludtál nyuszikat?

Milyen álmai voltak Bolyhoskának? Milyen események lehettek Szürkécske álmaiban?

Mit gondoltok, ki a hibás, abban hogy Szürkécske reggel nem érezte magát jól?

#### Mese kreatív folytatása

A felnőtt arra ösztönzi a gyerekeket, hogy fantáziáljanak és találjanak ki történeteket melyk nyuszi mit álmodhatott. Arról hogyan meséli el Bolyhoska és Szürkécske egymásnak, hogy mit álmodtak

álmok benyomásai. A gyerekek a nyuszik és a pedagógus segítségével alkossunk megfelelő mesebeli párbeszédet.

Példa: Bolyhoska Milyen jól aludtam! És te, Szürkécske?

Szürkécske És egyáltalán nem aludtam jól! félttem

Bolyhoska Tudod, olyan kellemeset álmodtam! Volt egy álmomgyönyörű virágok, imádnivaló madarak és egy egész kosár édesség – édessárgarépa és lédús káposzta!

Szürkécske És különféle borzalmakról és borzalmakról álmodoztam. Mint egy farkas

Meg akart enni... És akkor valami szörnyeteg üldözött...

Bolyhoska Sajnálom, persze, de a saját hibád, hogy nem hallgatott rám.

Ígérem: a jövőben úgy teszek, mint te, Bolyhoska

Óvónő És azóta mindkét nyuszi mindig lefeküdt időben, és nem feledkezik meg az esti fogmosásról sem.

Jó éjszakát kívénnek egymásnak és is mindig, csak szép, kellemes álmokat látak ezután.

#### "Álmaink"

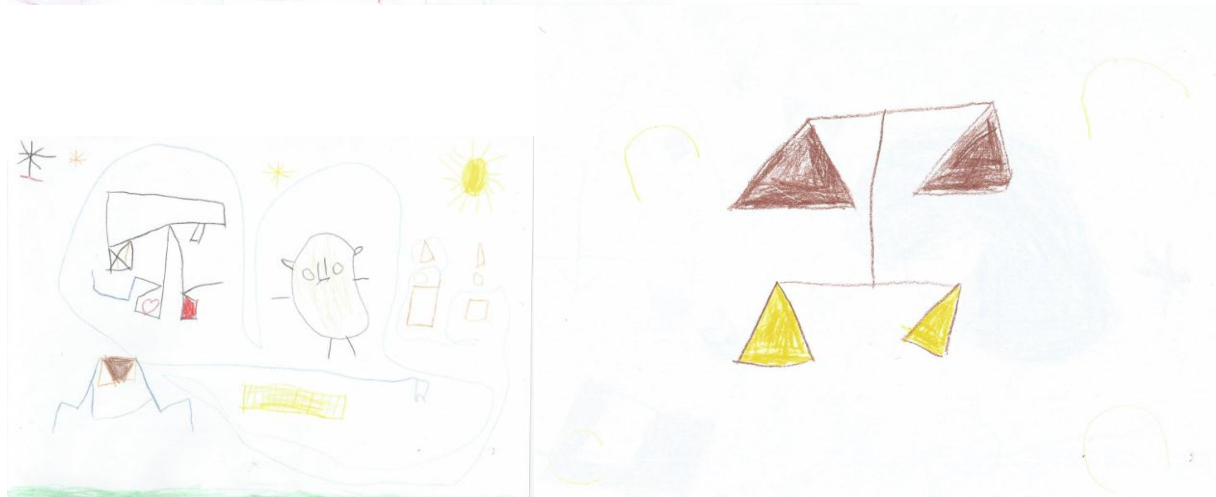
Az óvónő papírt és színes ceruzát oszt a gyerekeknek, és megkéri a gyerekeket rajzolják le az álmaikat (amiről valójában álmodtak) vagy képzeletbeli álmokat, amelyeket az óvodások szívesen látnának).

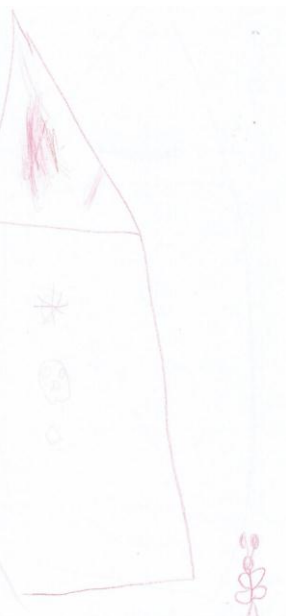
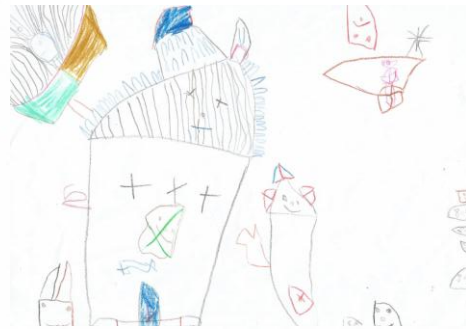
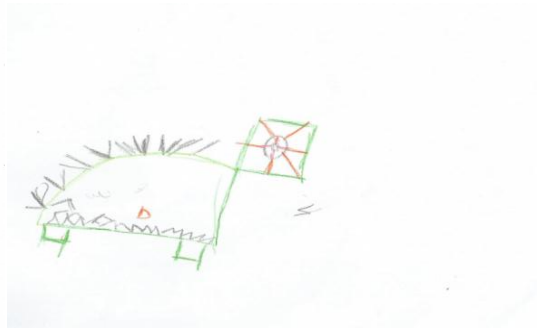
#### Művek bemutatása

A munka végén a gyerekek bemutatják rajzaikat, melyek színei, tartalmuk, érzelmeik és benyomásai mentesítése végrehajtja az ábrázolt álmot.

A pozitív rajzokból a gyerekek kiállítást rendeznek. Azokat, a rajzokat amelyekben valaki "rossz álmot" ábrázolt, megkérjük a gyerek dobja a szemetesbe.

11.sz. melléklet









Завідувачу кафедри  
Біді Олені Анатоліївни,  
доктор пед. наук, професор  
здобувача вищої освіти  
студентка IV-го курсу  
Варги-Суходольської Аніти Федорівни  
ОП: 012 Дошкільна освіта бакалавр

### ЗАЯВА

З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

30.05.2022

Дата



Підпис

**Bida Olena**  
**tanszékvezetőnek**  
**Varga-Szuhodolszka Anita**  
**IV évfolyamos levelező tagozatos**  
**012 Óvodapedagógia hallgatótól**

### **NYILATKOZAT**

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén a diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatót kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2022. 05. 30

Dátum



Aláírás



Ім'я користувача:  
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:  
18.05.2022 20:29:30 EEST

Дата звіту:  
18.05.2022 20:40:58 EEST

ID перевірки:  
1011239791

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

ID користувача:  
100006701

Назва документа: VARGA-SZUHODOLSZKA-ANITA

Кількість сторінок: 73 Кількість слів: 14785 Кількість символів: 118041 Розмір файлу: 1.71 MB ID файлу: 1011130943

## 3.71% Схожість

Найбільша схожість: 0.94% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1011130930)

2.73% Джерела з Інтернету

120

Сторінка 75

1.84% Джерела з Бібліотеки

110

Сторінка 76

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел