

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
МОЖЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

САКАЧ ЛІЛІАНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Конц Тімеа С.

викладач

Завідувач кафедрою:

Біда Олена А.

доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2020 року

Протокол № _____ / 201_

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота
МОЖЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
Освітній рівень: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Сакач Ліліана Олександрівна

Науковий керівник: Конц Тімеа С.
викладач

Рецензент: Берхауер-Олас Емьовке Л.
доктор філософії, доцент кафедри

Берегове
2020

Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Pedagógia és Pszichológia Tanszék

AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK SZORONGÁSÁNAK A VIZSGÁLATA
Szakdolgozat

Készítette: Szakács Liliána
IV. évfolyamos
Óvodapedagógia szakos hallgató

Témavezető: Koncz Tímea
tanár

Recenzens: Berghauer-Olasz Emőke
PhD, főiskolai docens

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. Про страх взагалі.....	8
1.1. Види страху.....	9
1.2. Страх і людина.....	10
1.3. Зв'язок між страхом і тривожністю.....	11
II. Тривожність.....	13
2.1. Тривога у дорослих та дітей.....	14
2.2. Стрес, як причина тривоги.....	16
2.3. Проти дії стресу.....	19
III. СТРАХИ СЕРЕД ДІТЕЙ.....	19
3.1. Страх у дітей дошкільного віку.....	20
3.2. Причини дитячих страхів.....	22
3.3. Вплив страхів на дитинство.....	25
3.4. Методи вирішення страхів і тривог дітей.....	26
IV. ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
4.1. Обстеження рівня тривожності дітей дошкільного віку.....	32
4.2. Перевірка знань вихователів дошкільних навчальних закладів у межах теми страхи та тривоги дітей дошкільного віку.....	38
ВИСНОВКИ.....	51
РЕЗЮМЕ.....	52
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	53
ДОДАТОК.....	56

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	6
I. A FÉLELEMRŐL ÁLTALÁNOSAN	8
1.1. A félelem fajtái	9
1.2. A félelem és az ember	10
1.3. A félelem és a szorongás kapcsolata	11
II. A szorongás.....	13
2.1. A felnőtt és a gyerek szorongása	14
2.2. A stressz, mint a szorongás táplálója.....	16
2.3. A szorongás ellenszerei	18
III. FÉLELMEK A GYEREKEK KÖRÉBEN	19
3.1. Az óvodás korú gyerekek félelmei	20
3.2. A gyermekek félelmei kialakulásának okai.....	22
3.3. A félelmek hatása a gyermeki személyiségre	25
3.4. A gyermeki félelmek és szorongások oldására alkalmas módszerek	26
IV. AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK SZORONGÁSSZINTJÉNEK FELMÉRÉSE.....	31
4.1. Gyermek Állapot – Vonás Szorongás felmérés a Beregszászi 6. számú Óvodában	32
4.2. Az óvodapedagógusok ismereteinek felmérése az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatban	38
ÖSSZEFOGLALÁS	51
REZÜMÉ.....	52
HIVATKOZOTT IRODALOM	53
MELLÉKLET	56

BEVEZETÉS

Manapság sajnos egyre több a félénk, szorongó, visszahúzódó óvodáskorú gyermek. A mai óvodapedagógusok körében kevésbé vitatott és ismert ez a téma, ebből kifolyólag pedig azt lehet kikövetkeztetni, hogy még kevésbé ismertek és alkalmazottak az oldásukra bevált eszközök és módszerek. Azonban szükségszerű ismernie egy óvónőnek a félelem, szorongás fogalmát és a gyermekkori félelmeket, szorongásokat, hiszen jelentős részt vállal a gyermek nevelésében és a személyiségük alakításában. A túlzott félelmek, szorongások jelenléte nyomot hagyhat a gyermek és a felnőtt lelkében egyaránt, s későbbi frusztrációkat, zavart okozhatnak egész életük során.

Szakdolgozatunkban a félelemmel, szorongással és az óvodáskorú gyermekek félelmeivel, szorongásaival foglalkoztunk. Fontosnak tartjuk, hogy az óvodapedagógusok jobban megismerjék a gyerekek félelmeit, szorongásait, azok kialakulását és az oldásukra alkalmazott módszereket. Ugyanis meghatározó szerepük van a gyermek életében, többek között azért, mert ha a gyermekkori félelmek, szorongások tartósak és megmaradnak, azok nagyrészt negatív hatással lesznek rájuk a későbbiekben.

Az óvodáskorú gyerekek szorongásának vizsgálata című munka arra hivatott, hogy bemutassa a félelem és a szorongás fogalmát, típusait, kapcsolatukat, hatását mind az emberre, mind a gyermekre nézve. Mindig is nagyon érdekelt és foglalkoztatott minket ez a téma. Szerettünk volna többet megtudni ennek tudományos megalapozottságáról és elmélyíteni tudásunkat a félelem és a szorongás témakörében. Véleményünk szerint ma is aktuális téma, hiszen a gyermekkori félelmeknek, szorongásoknak befolyásoló szerepe van a személyiségformálásban és az érzelmi fejlődés alakulása során is.

Céljaink egyike volt a félelem és szorongás tárgykörének a feldolgozása, a gyermekkori félelmek, szorongások és az oldásukra alkalmas módszerek kutatása szakirodalmi feldolgozás alapján. További célként szerepelt kutatással alátámasztani a szerzett ismereteket, felmérni az óvodáskorú gyermekek szorongásszintjét valamint a kapott eredményeket életkoronként és nemenként is összehasonlítani. És nem mellesleg feltérképezni az óvodapedagógusok ismereteit ebben a témában.

Szakdolgozatunk megvalósítása érdekében feladataink közé tartozott a téma szakirodalmainak kutatása és feldolgozása különböző források alapján, valamint feladatunk volt még az 5-6 éves óvodáskorú gyermekek szorongásszintjének megállapítása egy városi és egy falusi óvodában, annak alátámasztása szakirodalmi ismeretekkel. További célként és feladatként szerepelt egy online kérdőív összeállítása a Beregszászi és

Munkácsi járás óvodapedagógusai számára, amellyel/amelyben azt vizsgáltuk, hogy az óvodapedagógusok mennyire tájékozottak ebben a témakörben. Valamint szeretnénk volna képet adni az óvodáskorú gyerekek félelmeiről, szorongásairól és szorongásszintjükről az óvodapedagógusok válaszaik alapján.

Hipotéziseink egyike az volt, hogy az óvodáskorú gyermekek szorongásszintje magas és eltér a normálistól, a másik pedig az, hogy nemenkénti eltérés tapasztalható, tehát a kislányok jobban szoronganak majd a kisfiúknál. Harmadik hipotézisünk pedig, hogy az óvodapedagógus nem annyira tájékozottak ebben a témában.

Munkánk négy fejezetből áll. Az első fejezetben az általános tudnivalókat foglaltuk össze a félelemről, ezen belül a típusait és a szorongással való szoros kapcsolatát. A második fejezetben a szorongással és a stresszel való kapcsolatával foglalkoztunk. A harmadik fejezetben az óvodáskorú gyermekek félelmeivel foglalkoztunk, minden olyan vonatkozását taglalva, amely az óvodai nevelő munkát elősegítheti. A negyedik fejezetben az általunk végzett kutatások részletes leírása tekinthető meg.

A két legfontosabb szakirodalomként Johanna Friedl: *Féleleműző játékok* című könyvét és Felicitas Römer: *Szorongó gyerekek* c. könyvét használtuk, amelyekben a gyerekek félelmeinek részletes kifejtését és a szorongás oldásával kapcsolatos ismereteket emelnénk ki.

Elkészült munkánkat elsősorban az óvodapedagógusok figyelmébe ajánlanánk, hogy segítségükre legyen munkájuk során és alkalmazni tudják, illetve azoknak is, akik hozzánk hasonlóan érdeklődnek a téma iránt. A munkánkban megfogalmazott elméleti és gyakorlati ismeretek jól alkalmazhatóak az óvodai oktató-nevelő munka során, valamint szülők, nevelők számára is az otthoni környezetben. A mindennapi életben ugyanis gyakran adódnak olyan alkalmak, amikor az óvónőnek és a szülőnek hatékony megoldást kell találnia egy-egy gyermek félelmi megnyilvánulására. Mindezeket egyéni bánásmóddal, a megfelelő módszer kiválasztásával és alkalmazásával eredményesen elősegíthetjük.

I. A FÉLELEM RŐL ÁLTALÁNOSAN

A *félelem* szó az óangol *faer-ból* ered, amely „hirtelen csapást, veszélyt” jelent. Új definíciója pedig, hogy „valós vagy specifikus veszély zaklatott előérzete”, vagy egy másik definíció szerint „rettegett vagy nem kívánt esemény bekövetkeztének lehetősége” (Beck - Emery, 1999).

A félelem negatív típusú érzelmi jelenség. A félelemérzés legalapvetőbb formája akkor lép fel, ha az ember veszélyhelyzetben érzi magát vagy akár testi károsodás fenyegeti. Az ember felé irányuló, veszélyt jelző környezeti tényezők hatására keletkezik félelmi állapot az emberben. Ez az elsődleges félelem már az állatoknál is megjelenik. Ennek a primer félelmi állapotnak több típusát különböztetjük meg: a nagyon hirtelen keletkező félelmet (az ijedtség, a megriadás); a tartós, de nem túl közeli veszélyre vonatkozó félelmet (az aggodalom és a szorongás); az igen erős és indulatszerűen végbemenő félelmet (a rémület vagy – tartós formában – a rettegés) (Bartha, 1987).

A pszichológiában sokáig úgy vélték: a félelem haszontalan, a szervezetre nézve káros érzelem. Hamilton egy kísérlete alapján arra következtetett, hogy a félelem az embert a saját színvonalánál alacsonyabb rendű viselkedésre készíti, azaz regresszív hatással bír. A félelem viszont döntő fontosságú érzelem. Jelentős szerepe volt abban, hogy az ember a törzsfajlás korai szakaszában képes volt megvédeni magát a rá leselkedő veszedelmektől. Tehát a veszély elkerülésére ösztönzi az embert, riadóztatja a szervezetet, ám megfelelő mennyiségű energiát biztosít is a szükséges cselekvés teljesítéséhez. Néha pedig valóban ártalmassá válik és értelmetlenül kínozza az embert, ahelyett, hogy cselekvésre készítene, gyötrő tehetetlenségre ítéli azt. Az ilyen zavarkeltő félelmeket kiváltják a hosszú ideje fennálló, időközben a személyiség legmélyére rejtett tényezők, melyek ott húzódnak, és megszüntetésükre, enyhítésükre a megoldás e tényezők feltárásán keresztül vezet (Ranschburg, 1983).

A félelem és a vele kapcsolatos érzelmek által különböző lelki állapotok jelentkeznek, amelyek folytonos változásban vannak erősség, minőség és tárgy szerint. Tárgyát tekintve is számos félelemről beszélhetünk, mivel nagyon is sok félelmet keltő dolog vagy helyzet létezik (Tóth, 1939).

1.1. A félelem fajtái

A félelem többnyire normális lelki jelenség, amelynek különböző fajtái ismeretesek, mint az *egzisztenciális-, szociális félelem vagy félelem bizonyos tárgyaktól vagy helyszínektől*. Az egzisztenciális félelmek csoportjába tartozik a szeretett személyek elvesztésétől, a betegségtől, a haláltól, a háborútól, a munkanélküliségtől való félelmet. A szociális félelemhez soroljuk, az olyan negatív érzéseket, mint a düh, az agresszió, a nem-szeretettségtől, az elutasítástól, a követelményektől, a kudarctól, az önmegvalósítástól való félelmet (Friedl, „é. n.”).

A félelem fajtáit tekintve lehet még *konkrét és szimbolikus*. Konkrét félelemnek nevezzük, azt a szituációt, amikor konkretizálható a tárgy, amely ezt az érzést eredményezte. Ide soroljuk a szeparációs félelmet és a fájdalomtól való félelmet. A szimbolikus félelmek lehetnek irreálisak és reálisak. Reálisnak mondunk egy félelmet akkor, ha az állaktól, sötétségtől, büntetéstől, iskolától vagy haláltól lép fel, irreálisnak pedig, ha félelmetes mesebeli fantázia lények miatt adódik a félelem (Galambos, 1996).

A félelem fogalmának taglalásánál megkülönböztetnek még: *normál-, patológiás- és szeparációs félelmet*. Beck szerint normál félelem arányban van a fenyegetettség nagyságával. Rosen úgy fogalmazta meg a normál félelem definícióját, mint egy funkcionális folyamat, amely része az ember problémamegoldó készletének. Tehát nemcsak válasz az adott ingerre, hanem a veszély érzékelését és a védekező magatartást is magába foglalja. Ezzel szemben a patológiás félelem felnagyított, extrém félelmi állapot, amikor is az érzelmi válaszok hosszú ideig tartósak és zavartan működnek. A normál félelemből alakul ki és káros következményei vannak, amelyek különböző tünet együttesként jelennek meg. A szeparációs szorongás az anya-gyermek kapcsolatból fakad, amikor is az anya magára hagyja gyermekét és ez frusztrációt okoz a gyermekben, ami szorongáshoz vezet. 8 hónapos korra alakul ki, megjelenése általános a csecsemő fejlődése során. A szeparációs szorongás hét-nyolc hónapos kortól hároméves korig tart (normál esetben) (Kerekes, 2012).

A félelem okaiból kiindulva a félelemnek három területét határozták meg: *a fejlődést kísérő félelmeket, a hajlamot a félelemre és a tanult vagy belénk nevelt félelmeket* (Friedl, „é. n.”).

Ranschburg és Kádár megállapításai szerint négy típusát határozták meg a félelemnek, szorongásnak, ezek: az *alapszorongás, generalizált szorongás, veleszületett félelem és a szeparációs szorongás*. Horney úgy vélte, hogy minden ember gyermekkorában előjön a

bizonytalanság érzése, s ezt alapszorongásnak nevezzük. Az alapszorongás oka lehet a szülők elvesztése, az egyedülléttől való félelem, a világ ijesztő oldalai, a gyámoltalanság érzése, vagy az elszigetelődés ellen folytatott gyermeki szorongás. A generalizált szorongászavar legalább hat hónapon át tartó, túlzott szorongás vagy aggodalom olyan események miatt, amelyeket a személy nehezen kezelhetőnek vél. Veleszületett félelmeknek nevezik azokat a természetes félelmeket, amelyek a születést követően azonnal felbukkannak zaj, fájdalom, hirtelen zuhanás, váratlan mozgás kapcsán. (Kádár - Kiss, 2018).

1.2. A félelem és az ember

A félelem – mint általában más emóció is – különböző szervezeti változásokkal jár együtt. Ilyen változás például, amikor az arc elszíneződik, a nyál kiválasztásának csökkenése (szárazság a szájban), fokozott adrenalin kiválasztás, a szív működésben beálló változások. A félelem tükrözője lehet még az arcmimika, különféle kézmozdulatok, a testtartás, a hangszín (Bartha, 1987).

A félelem által időben észleljük a veszélyt és a testünk reagál arra. Ez a reakció nem tudatos, másodpercek alatt történik, mivel éppen hogy észrevesszük, hogy valami ismeretlen és fenyegető tűnik fel előttünk, az agykéreg nyomban riadót fúj. Azaz üzenetet továbbít az érzéseinkért felelős rendszernek, a limbikus rendszernek. Ennek következtében a mellékvese olyan hormonokat termel, mint az adrenalin, noradrenalin, kortizol és kortizon, s a szimpatikus idegrendszer teljes intenzitással munkálkodik. A folyamat következményei közé tartozik, hogy megemelkedik a szívverés és a vérnyomás, felgyorsul a légzés, javul az oxigénellátás, kitágulnak a pupillák, a meneküléshez szükséges izmokat jobban átjárja a vér és összpontosul a figyelem. Ilyenkor az egész testünk készenlétben van, készen áll a harcra, menekülésre vagy a mozdulatlan várakozásra, s mindeközben mélyreható frusztrációt érzünk. Ha a veszély elhárul, a paraszimpatikus idegrendszer újra normalizálja a testfunkciókat és a szorongás is csökken. Ezt követi az úgynevezett pihenőfázis, amikor gyengének, fáradtnak érezhetjük magunkat, mivel a testünk a maximumon teljesített (Römer, 2017).

Számos kutató vitatja és másképpen ad választ arra a kérdésre, hogy a félelem velünk született reakció-e, vagy az élet folyamán a környezetből érkező hatásokra fokozatosan alakul-e ki. Egyes kutatók – köztük Watson – azt állították, hogy s félelem, a harag reakciója a gyerekeknél veleszületett. Más kutatók viszont, mint Sherman, Pratt, Nelson

kimutatták, hogy a negatív érzelmek a csecsemőknél csak a második, harmadik hónaptól különülnek el. R. Spitz vizsgálatait azt mutatták, hogy az a magatartásmód, amelyet mi félelemnek mondunk, a negyedik, ötödik hónaptól már megjelenik, amikor az anya vagy a gondozó magára hagyja a gyermeket. Valamint észlelhető olyan helyzetekben is, amelyekkel kapcsolatban már volt rossz tapasztalata a gyermeknek (Bartha, 1987).

Létezik *élvezetet nyújtó félelem* és *félelemmel párosuló élvezet* is. Élvezetet nyújtó félelem figyelhető meg felnőtteknél a veszélyes sportoknál, foglalkozásoknál, sárkányrepülésnél, gyerekeknél pedig a lendületes hintázások alkalmával és a hullámvasút zuhanásainál, emelkedésénél. A félelemmel párosuló élvezet krimik olvasása, horror filmek és hátborzongató cirkuszi mutatványok nézése közben jelenik meg. Ezek arra világítanak rá, hogy bizonyos félelemmennyiségre szükségünk van, mert az valami módon aktivizál, mozgásba lendít bennünket. Lélektani kísérletek bizonyítják, hogy a félelemmentesség, feszültség- és ingerületnélküliség gátló és bénító hatással hat ránk. Ha ez az állapot hosszadalmasan elhúzódik akár meg is betegedhetünk. Tehát minden a félelem-adagtól függ. Paracelsus szerint a méreg cseppekben orvosság lehet (Gyökössi, 1986).

1.3. A félelem és a szorongás kapcsolata

A *félelem* és *szorongás* fogalmait gyakran váltakozva használják ugyanarra az általános fogalom megnevezésére. Ám fontos, hogy ezt a két önálló, viszont egymással erősen kapcsolatban álló jelenséget más megnevezéssel azonosítsuk (Beck - Emery, 1999).

A félelem és a szorongás igencsak hasonló érzelmi állapotok, megkülönböztetésük meglehetősen vitatott kérdés a pszichológiában. Némely szerzők megkülönböztetik őket aszerint a szempontok szerint, hogy a félelemnek *konkrét tárgya van*: az aktuális veszély, amely lehet fizikai épséget, vagy éppen az önértékelést veszélyeztető helyzet vagy inger. A szorongás ezzel szemben *elképzelt veszélyekkel kapcsolatban* fordul elő. Freud nézőpontja szerint a félelem oka könnyen meghatározható, mivel konkrét helyzet. Ezzel szemben a szorongás nem magától értetődő és az oka nehezen állapítható meg (Oláh, 2006).

A félelem és szorongás jelenségei között megállapítottak néhány különbséget, és néhány hasonlóságot is. A különbséget tekintve a félelemnél *a tárgy* kerül előtérbe, a szorongásnál pedig *az alany*, amely nem ismeri az értelmetlen emóció valódi okát. További különbségként említendő, hogy amíg a félelem veszélyeztetettségét fejezi ki, a szorongás a bizonytalanságérzés felbukkanása. Viszont mindkettőt jellemzi, hogy *menekülésre*,

elrejtőzésre vagy *védekezésre* ösztönzik a szervezetet. Azonban a szorongás éppen gátló és bénító jellege miatt nem segíti elő mindig a célszerű magatartást (Tóth, 1939).

A két érzelmi állapot nagymértékben hasonlít egymáshoz, többek között azért, mert a félelem és a szorongás egyaránt *negatív érzelmi állapot*, továbbá a félelem és a szorongás egyaránt *a jövőre irányul*, jövőbeni veszély kapcsán áll elő. A félelemnek és a szorongásnak ugyancsak hasonló testi tünetei vannak, például szorítás a mellkason vagy a torokban, nehézség a levegővételben, az izmok elgyengülése különösen a lábokban, szájszárazság, izzadás, hasi fájdalom (Oláh, 2006).

Sarnoff és Zimbardo kutatásaik során szintén különbségeket véltek felfedezni a két érzelmi állapot között. Vizsgálataikban az erős félelemről beszámolókat a félelmi helyzetben segítséget kértek, vagy szívesen fogadták, ha valaki velük van, míg erős szorongást kiváltó helyzetben a kísérleti személyek nem kértek segítséget, és inkább egyedül várahoztak. Ez az eredmény harmóniában van a félelem és a szorongás közötti különbség megállapításában legelfogadhatóbb megoldással, amit Epstein javasolt, miképpen a félelem összekapcsolódik a veszély megszüntetésére vonatkozó tevékenységgel, azaz a meneküléssel vagy a harccal, valamint ahogy ezt korábban láttuk a segítségkéréssel. Ezzel szemben a szorongás akkor jelenik meg, amikor a menekülés vagy a harc, azaz a félelem megszüntetését célzó viselkedés gátolt (Oláh, 2006).

A félelem és szorongás fogalmaival kapcsolatban áll a *fóbia* és a *pánik* fogalma is. A fóbia egy konkrét félelemmel (félelem a pókoktól) hozható összefüggésbe és „*túlzott, gyakran bénító hatású félelemként*” határozták meg. A görög *phobos* (menekülés) szóból ered, amely a görög *Phobos* istenség nevéből származik, s aki isteni képességéből fakadóan rosszakaróiban félelmet tudott kelteni. A fóbia ismertetőjegye, hogy az egyén szeretné elhárítani a riasztó körülményt és ebbe a szituációba kerülve szorongás jön létre benne (Beck – Emery, 1999).

A pánik jelentése: „*hirtelen fellépő, ellenállhatatlan rémület*”, amely intenzív biztonságra való törekvéssel párosul. A pánik szó *Panikosz* görög isten (az erdők és pásztorok istene) nevéből származik. A görögök *Panikoszhoz* fűzték a perzsák között kitört pánikot Maratonnál, s minden félelmet, amely hirtelen alakul ki (Beck - Emery, 1999).

A félelem és szorongás fogalmainak a pontos elkülönítése nemcsak lélektani, de pedagógiai szempontból is fontos. A kétféle jelenség eltérő nevelési eljárást kíván. A nevelés a félelmet normális keretek között akarja fenntartani és oldani, viszont a szorongásnál a lehetséges teljes megszüntetésre törekszik, mivel a személyiséget ettől a veszedelmes, bénító lelkiállapottól meg kell szabadítani (Tóth, 1939).

II. A SZORONGÁS

A *szorongás* szó a latin eredetű *anxius* szóból származik, amely „*aggódó, zaklatott állapotot*” jelent. A görög szakkifejezésekben a „*megfojtani, szorosán összenyomni*” meghatározás szerepel. A német *Angst* szó pedig a lélek gyötrelmeivel áll kapcsolatban. A szorongás összetett jelenség, amely élettanilag a stresszre adott reakció, az aktivációtól a kimerülésig. A szorongásra a legjellemzőbb *a feszültség érzete*. A szorongás az emberi élet alapvető része, a pszichopatológia egyik lényeges eleme, mivel számos pszichológiai zavar kialakulásában jelen van. Testi és lelki tünet együttest foglal magába. A szorongás érzése segít bennünket abban, hogy elkerüljük azokat a helyzeteket, melyek fenyegetést jelentenek számunkra. A szorongás azzal, hogy menekülést vált ki, egyúttal a valakinél való biztonságkeresést is jelenti. A szorongásnak nem csak külső oka lehet, hanem belső oka is. Vannak olyan érzések, amelyek már a megjelenésükkel szorongást váltanak ki. Ilyen indulatok általában a harag vagy az agresszió (Kerekes, 2012).

A szorongásnál a kellemetlen érzést kiváltó dolog az egyén számára legtöbbször ismeretlen, elrejtett marad. Ha látszatra tárgyakkal kapcsolatban bukkan fel, azok ártalmatlan, veszélytelen jellege nem magyarázza kellőképpen a meglehetősen frusztráló lelki állapotot (pl. egér, futóbogarak, gyík stb.). A pszichoanalitikus iskola nézete szerint a nemi ösztön a bűnbak. P. Háberlin a nemi ösztöntől fűtött erotikus képzetekkel és a lelkiismeret furdalást követő büntudattal hozza összefüggésbe a szorongás kialakulását. Ám a megemlítetteken kívül még számos egyéb oka lehet, mint például vérszegénység, idegrendszeri kimerülés, emésztési zavarok, nagy élénkséggel átélt álmok, elintézetlen és a tudat alá szorított eszmék, stb. Tehát a szorongásos érzések háttéréből kikövetkeztethető és kivizsgálható az érzést felidéző tárgy vagy esemény (Tóth, 1942).

A szorongás elengedhetetlen velejárója a fejlődésnek, mivel sokszor olyan új, ismeretlen helyzetekbe kerülünk, amelyet még nem tapasztaltunk, és nem tudjuk, hogyan cselekedjünk - természetes, hogy szorongunk. Minden új dolog magával hozza a kihívás örömét, viszont a szorongás érzetét is. Riemann szerint a szorongás állandó útitársunk, hiszen amikor a járt utat a járatlanért elhagyjuk, amikor új feladatok vállalunk, vagy amikor nagy változásokkal kell megbirkóznunk, akkor a szorongásokat is le kell győznünk. Az érésnek nélkülözhetetlen feltétele, hogy úrrá legyünk szorongásainkon, s így átléphessünk a következő fejlődés szakaszba meg (Kádár - Kiss, 2018).

Riemann a szorongásnak négy típusát határozta meg. Az első az *önodaadásból adódó szorongás*, ami én-elvesztést és függést jelent. A második az *önmagává-válástól való*

szorongás, amit védtelenségként és elszigeteltségként élünk meg. A harmadik a *változásból fakadó szorongás*, amit mulékonyságként és bizonytalanságként élünk meg. A negyedik a *szükségességtől létrejövő szorongás*, amit véglegességgként és szabadság hiányaként élünk meg (Kádár - Kiss, 2018).

A szorongásoldásnak vannak hatékony és hatástalan módszerei egyaránt. A hatástalan megoldások közé tartozik: *a háritás, az elfojtás és tagadás* (amikor is nem ismerjük el valaminek a meglétét, azaz a valóságot tagadjuk), *a projekció* (amikor a rossz dolgokat másvalaminek tulajdonítjuk), *racionalizáció* (amikor viselkedésünket próbájuk elfogadhatónak nyilvánítani), *reakcióképzés* (amely ellentétes viselkedést eredményez), *regresszió* (ami visszaesés egy korábbi fejlődési szakaszra vagy viselkedésmódba), valamint az *agresszió* (ellenséges beállítódás környezete vagy önmaga felé). A szorongásoldás eredményes módszerei: az *áttolás* vagy *eltolódás* (az ingerek áttolása egy másik célra) és az *elaboráció* (amikor felszínre van hozva a feszültség és elengedi, kidolgozza magából azt) (Somfalvi, 2015).

2.1. A felnőtt és a gyerekek szorongása

A szorongó ember a környezetében történő helyzeteket negatívan átalakítja, ezért veszélyben érzi magát. A szorongás arca és mértéke egyénenként változó. A szorongás a lelki szenvedéssel hozható egyensúlyba. A szorongó egyén számára többnyire megváltozik a külvilága. Az egyén legtöbbször külső okokat nevez meg, amelyek miatt fél, azonban a gond önmagában, legbelül rejlik, és a valóság sajátos torzításának szüleménye. A szorongónál észrevehető a pozitív érzelmi megnyilvánulásainak fogyatkozása, s a negatívak dominanciája. Kóros szorongáskor a szomorúság, örömtelenség, boldogtalanság fokozódik az egyénben, valamint bizalmatlan, féltékeny, sértődékeny vagy haragos lesz. Ám mégis a legjellemzőbb az információ sajátos feldolgozása. A szorongó felnőtt nem képes hátrahagyni a múltját, jövőképét pedig fenyegetettséggként éli meg (Tringer, 2010).

A szorongás egy jövőbeli veszélytől való félelem. Azaz a fogorvosnál félelem tapasztalható rajtunk, de ha előtte egy héttel arra gondolunk, hogy fogorvoshoz fogunk menni, egész héten szorongás tör ránk. A szorongáshoz kapcsolódik a döntésképtelenség. Ha üldöz minket egy oroszlán menekülünk, mert félünk, de ha két lehetőségünk van a menekülésre és nem tudunk az adott helyzetben dönteni közte az szorongás. A szorongást kapcsolatba lehet hozni még a teljesítménnyel is. Megkülönböztetünk *facilitáló szorongást*, ahol a teljesítmény lehet maximális és *debilizáló*t, ahol a teljesítmény minimális. A

szorongó embereket a pszichológia, akik úgy vágnak neki a feladatnak, hogy nehogy kudarc érje őket – *kudarc elkerülésére orientált* embereknek nevezi, míg *sikerorientáltaknak* - azokat, akik mindig belevágnak siker reményében a feladatokba (B. Lakatos - Serfőző, 1999).

A *produktív szorongás* sokszor hasznunkra válik, ha a problémamegoldást segíti. Ellentétben az *improduktív szorongással*, amely nem más, mint az aggodás, amely szintén törekedhet a probléma megoldására, de végül semmit sem teszünk és a szorongás megmarad (Trickett, 1993).

A kisgyermek intenzíven kötődnek szüleikhez és ha nem érzik a védelmet nyújtó közelségüket szoronganak. Képesek megérteni szüleik rémisztő fenyegetéseiket („Bezárlok a pincébe az kisegerekhez”), s ezektől szomorúak, csalódottak lesznek, vagy éppen félnek és szoronganak. Ezért fontos hangsúlyozni, hogy a fenyítés a rossz személyiségformáló módszerek egyike, mivel olyan negatívumokkal járn, mint hogy a gyereket félénkké, tartósan szorongóvá és társaságkerülővé teszi. Bár félelmeik zöme konkrét tárgyi félelmek, melyekre lehet következtetni, ám lehetnek tárgyaltalan szorongásaik is. Viszont legtöbbször a gyermek talál megoldást vagy kiutat arra, hogy a kialakuló frusztrációt, stressz- vagy szorongási állapotot feloldja (Kiss, „é. n.”).

A szorongás akkor számít már problémának, amikor ok nélküli, a veszély után is megmarad, erős, tartós, bénító, vagy nem félünk, amikor kellene. Már 6 éves kortól kimutatható, hogy lányoknál gyakoribb a megjelenése. Számos tényező befolyásolhatja, mint genetika, család, szociális és politikai helyzet. Gyakran a szorongó gyerek szülei is szorongóvá válnak, és saját problémájuk helyett a gyereket hangyúlyozzák. Az elkerülés gyakori stratégia a szorongóknál, ám ez nem okoz enyhülést és gyógyulást. A szorongás akkor küzdhető le, ha a szorongó belátja, hogy szorongásáról alkotott negatív gondolatai hibásak, s azokat inkább valósakra cseréli (Mirnics, 2009).

Egyidőben több fajta szorongás is jelen lehet a gyermekben. Az egyik ilyen az *általános szorongás* – óvodai, iskolai nehézségek, kapcsolati problémák. A másik ilyen a *szeparációs szorongás*, amikor a gyermek fél, hogy elveszíti a szüleit. De gyakori a *társas helyzetben való szorongás*, amikor a gyerek fél, hogy a figyelem központjába kerül és kinevetik. Előfordul a *kényszeres gondolatokhoz kapcsolódó szorongás* és *kényszeres viselkedés, egészséggel kapcsolatos szorongás* és *önmagunk másokkal való összehasonlításából fakadó szorongás*. Nagyon gyakori a *szorongás az iskolában* is. Valamint meg kell említeni még a *fóbiákat* is, amelyek extrém félelmek valamilyen

dolgokkal szemben. Valamennyi szorongásfajta részét képezi az aggodalmaskodás, amely magában is nyugtalanító érzés és sokszor nem szabályozható (Mirnics, 2009).

2.2. A stressz, mint a szorongás táplálója

A *stressz* fogalma jelentősen kapcsolódik a félelem és szorongás tárgyköréhez. A stressz fogalmánál érdemes elkülöníteni két fogalmat: a *tartós stressz állapotot* és a *vészreakciót*. A stressz hosszan tartó, a vészreakció pedig időszerű, ugyanis a stressz, akkor jelenik meg, amikor a veszély hosszútávon fenyeget, s a vészreakció csak a fennálló veszélyhelyzetkor mutatkozik. A tartós stressz nagyon kedvezőtlenül hat az emberre. Számos tényező kiválthatja és majdnem mindig testi betegségeket idéz elő. A hosszan tartó stressz kiváltója legtöbbször az egyén nem megfelelő életmódja (Ranschburg - Popper, 1978).

Mind az emberi, mind a gyermeki élethez jelentősen hozzátartozik a stressz, ugyanis fiziológiai reakció az élet megpróbáltatásaira. Azonban, ha megoldás és feloldás nélkül a későbbiekben is fennáll, akkor szorongássá növi ki magát. A konfliktusok nélkülözhetetlenek és velejárói az ember fejlődéséhez. Viszont a meg nem oldott konfliktusból állandósult szorongás keletkezik, a rosszul megoldottból pedig a konfliktus szerteágazása következik. Tehát a stressz és szorongás egyaránt a fejlődést és küzdelmet segítő tényezők (Somfalvi, 2015).

A stressz hatására akkor alakul ki betegség, ha a megküzdési stratégiánk rossz vagy nem megfelelő az adott problémát illetően. A megoldás gyakran abban nyilvánul meg, ha megtanuljuk kontrolálni az érzelmeinket és hisszük is, hogy sikerül. Szervezetünkben a stressz négyféle állapotot válthat ki: *aktív pozitívba*, *aktív negatívba*, *passzív pozitívba* és *passzív negatívba*. Az aktív pozitív esetén a stressz ösztönzőként hat ránk, hogy megbirkózzunk az előttünk álló akadályokkal. Passzív negatív esetben az egyén kétségbeesik és semmit sem tesz. Az aktív negatív állapot szüleménye az elhatalmasodó düh. Végül a passzív pozitív magatartás megkímél a stressztől (Kunos, 2009)

A stressznek megkülönböztetjük két fajtáját: a *distresszt* és az *eustresszt*. A distressz negatív és egészségkárosító hatású, amely betegséget, félelmet vagy depressziót generál. Ellenben az eustressz pozitív, energizáló, örömet, elégedettséget, boldogságot okoz, s mellesleg javítja az egészségi állapotot is. Ám mindenkire más-más módon hatnak a különböző stresszhelyzetek. Stresszhelyzetben mindig vannak megfigyelhető tünetegyüttesek, mint például hogy a szívverés felgyorsul, a légzés gyorsabb és mélyebb, a nyálképződés csökken, az izomzat megfeszül, a pulillák kitágulnak, stb. (Lückert, 1997).

A stressz által kiváltott betegségeket *pszichoszomatikus betegségeknek* nevezzük. Ilyen betegségek: a gyomorfekély, szívinfarktus, ízületi gyulladások, de számos betegség háttérében megállapíthatóak a stressz hatások. Egyes kutatások szerint hormonális különbség mutatható ki férfiaknál és nőknél stresszhelyzetben. Vagyis a nők hormonális működése bizonyos esetekben védelmet nyújt szervezetüknek a stressztől. Érdekes tény az is, hogy több a neurotikus nő, mint férfi a világon. Viszont ritkábban szenvednek el infarktust vagy gyomorfekélyt, mint a férfiak, mivel nekik inkább ízületi gyulladásaik vannak. Ám nem csak pozitívumokkal jár az, ha valaki nem annyira hajlamos a stresszre, mivel nem tudja érzékelni a veszélyeket, s így nem készül fel a stresszhelyzetekkel való megbirkózásra. Tehát könnyen neurotikussá válhat (B. Lakatos - Serfőző, 1999).

Hogy meg tudjunk birkózni a stresszel három erőforrást fontos ismernünk: *a külső támogatást* (szociális kapcsolatrendszerek), *pszichológiai erőforrásokat* (személyiségjegyek) és *a megküzdő stratégiákat*. A megküzdésnek két fajtáját szükséges elhatárolni egymástól: *a problémafókuszút és az emóciófókuszút*. A problémafókuszú megküzdésnél az egyén a problémára koncentrálna, s a környezetben vagy önmagán próbál változtatni. Az emóciófókuszú esetén tudatos vagy tudattalan eljárásokkal próbálja megkímélni önmagát az ember a stressztől. Ezekhez Covey szerint elengedhetetlen gyakorlatokat végeznünk az élet négy területén: *fizikai dimenzió* (táplálkozás, mozgás, relaxáció), *mentális dimenzió* (gondolkodókéességünk edzeni és fejleszteni), *szociális-érzelmi dimenzió* (emberi kapcsolatok művelése) és *transzcendentális dimenzió* (szellemi fellendülés). Tehát ne feledjük lelki egyensúlyunk és békénk megóvásával zavartalanabbá és nyugodtabbá tehetjük a magunk és környezetünk életét is (Kunos, 2009)

2.3. A szorongás ellenszerei

Claire Weekes a következőket fogalmazta meg a szorongás csökkentésére: *Fogadd el!, Ússz vele! és Hagyd múlni az időt!*. Tehát a legelső lépés a szorongás leküzdésére, hogy fogadjuk el, ha túlzottan aggódunk, ugyanis a félelem – adrenalin – fokozottabb félelem, relaxáció – béke – erőteljesebb elengedés. A második lépés, hogy ússzunk együtt az érzéseinkkel, míg végül egy másik oldalon ki nem kötünk. Az utolsó lépés, hogy türelmesnek kell lennünk, ugyanis az idegszövetek hosszabb időn keresztül gyógyulnak (Trickett, 1993).

A szorongás leküzdéséhez nélkülözhetetlen *a megfelelő étrend kialakítása és betartása*. Olyan ételekre van szükség ilyenkor, amelyek bizonyítottan oldják a szorongást és pozitív

hatással vannak az agyra, mint *a gabonafélék, halak, olajos magvak*, amelyekben omega-3 zsírsavak találhatóak, valamint még a *hiüvelyesek*. Emelett együnk sok vitaminban, ásványi anyagokban gazdag *gyümölcsöt és zöldséget*, különösen B-vitaminokban, C és D vitaminban gazdagokat. Csökkentsük a *cukor bevitelét*, kerüljük *a kávé és az alkohol fogyasztását*, s fogyasszunk *egészséges zsírokat és fehérjéket*. Kevésbé ismeretes tény pedig, hogy egyes *gyógynövények* is képesek enyhíteni a szorongást. Ilyen gyógynövények: *a kava, az orbáncfű, a macskagyökér, a golgotavirág, a citromfű és a kamilla*, amelyekből legtöbbször teát készítenek, de lehet akár olajat vagy tinktúrát is. Kutatások szerint a gyógyszeres kezelések hatékonyabbnak bizonyulnak, ám hosszútávon az antidepresszánsok sem tesznek jót a szervezetnek és csak bizonyos esetekben ajánlottak (Davidson, 2005).

A szorongás hatásos elűzői rendszerint *a lazító gyakorlatok*. Számos lazító gyakorlat ismeretes, mint például: *izmok mélylazítása, vegetatív lazítás (koncentrációs gyakorlatok), meditatív elmélyülés, vázameditáció, fatörzs-meditáció és koncentráció a belső erőforrásra*. Az izmok mélylazításával az izmok merevségének a lazítása a cél, mivel köztudott, hogy stressz helyzetekben hajlamosak az izmaink a befeszülésre, amelyek kínzó fájdalmat képesek okozni. Vegetatív lazítás során koncentrációs gyakorlatokat végzünk, melyek megnyugtatják az idegrendszerünket és szervezetünket. A meditációs elmélyülés lényege a meditáció, lelki béke megteremtése és a gondolataink elcsitítása. A váza- és fatörzs-meditáció sajátos technikái a meditációnak. A belső erőforrásra koncentráció alkalmával az egyénnek meg kell találnia a benne rejtőző erőt és arra kell összpontosítania. (Lückert, 1997).

További megoldások a szorongásra: *a mozgás, a nappali fény, a napfény és a friss levegő*. Köztudott, ha nem mozgunk több betegséget vonzunk be, mivel kihatással van az egész szervezetünk és anyagcserénk. A fénynek nem csak az egészségünkben van fontos szerepe, de az agyunk normális működéséhez és az ébrenlét-alvás ciklusunkhoz szükséges. A napfény pedig vitaminokat termel, elpusztítja a baktériumokat és javítja a hangulatot. A levegő pozitív és negatív ionokból áll. Ha nagyrészt pozitív töltésű részecskéket tartalmaz, akkor fejfájást, szorongást, ingerlékenységet vagy depressziót válthat ki az emberből. A negatív ionok pedig pozitív hatással vannak az idegrendszerre. Továbbá *vegyük fel a kapcsolatot a bennünk élő gyerekekkel*. Ez azt jelenti, hogy *táncsal, festéssel vagy írással* képesek vagyunk összekötni a felnőtt és gyermeki személyiségünk, s így megismerhetjük önmagunkat és lelkünket (Trickett, 1993).

III. FÉLELMEK A GYERMEKEK KÖRÉBEN

A gyermeki világ nem mindig felhőtlen, boldog és védett, sőt gyakori a riadalom vagy a félelem megjelenése. Ha kisgyermekkel vagyunk vagy élünk egy közegben, tapasztalhatjuk, hogy a gyermek nem mindig bájos, egészséges vagy gondtalan. Vannak nekik is sajátos, mélyen megélt félelmeik, amelyek sokszor nagyban különböznek a szülőktől (Friedl, „é. n.”).

Tringer úgy vélte, hogy a félelem és a szorongás két külön álló érzés, fogalom. Rávilágított arra, hogy a gyermeki félelem felismerhető, sajátos eszközzel rendelkezik, a szorongással szemben, ami nélkülözi a tárgyat, ennek következtében egy irracionális félelem alakul ki, és frusztrációt érez a gyerek. Az enyhe szorongás tulajdonképpen segítő jellegű is lehet, mert általa a gyermek bizonyos esetekben el tudja érni, hogy egy jobb szinten, magasabb fokon teljesítsen. A szorongás - harcolj vagy menekülj mechanizmus - lehetőséget ad, hogy a különböző szituációkon, válságokon tovább haladjon a gyermek. Ennek a rendszernek a kialakulásának lényege, hogy általa felkészüljünk a következő cselekvésre, s ennek köszönhetően védelemben részesülünk (Kovácsné, 2016).

Ha a félelemkeltő szituáció nem múlik el fizikai úton (mivel a szorongás valamilyen stressz hatásnak, vagy egy képzelt félelemkeltésnek a következménye), akkor a fizikai jelzések nem változnak és nem szűnnek meg. Az egyénben aggodalmat keltenek a tünetei, és az eredeti szorongás további szorongást gerjeszt (Kovácsné, 2016).

A gyerekek hajlamosabbak a szorongásra, mint a felnőttek, mivel még számos dolog ismeretlen a számukra, és meg kell tanulniuk eligazodniuk az életben. Ők még nem tudják elfojtani vagy kezelni érzéseiket, könnyebben mutatják ki és intenzívebben élik át őket. A gyermekkori szorongások bizonyos fejlődési szakaszokhoz kapcsolódnak. Egyes gyerekek féltősebbek társaiknál, s ez a temperamentumuk vagy jellemükkel van összefüggésben, de meghatározó tények a testvérek sorrendje, a család története vagy a nevelés stílusa (Römer, 2017).

Ha semmilyen helyzetben nem érez félelmet a gyerek, az azt jelenti, hogy tévesen ítélte meg a veszély helyzetet, ami hosszú távon nem előnyös. Viszont a túl nagy félelemérzet bénítóan hathat rá és cselekvőképességére. A tartós félelem következményei lehetnek: a regresszió (fejlődésben való visszaesés), a félnék és bizonytalan viselkedés, agresszivitás, álmatlanság, elkerülő magatartás, ágybavizelés és a beszédben jelentkező nehézségek. De testi tünetek is felbukkanhatnak, mint például a hasfájás, hányás, stb. (Friedl, „é. n.”).

Amelyik gyerek fél az emberektől, az elzárkózik a világtól és általában mindig otthon marad, aki pedig irtózik a kudarctól nem szereti a kihívásokat és kerüli is őket. Az a gyermek, aki rossz kapcsolatteremtő kerüli mások társaságát, az elválástól féltő gyermeknél nehezebben alakul ki a függetlenség és önállóság (Friedl, „é. n.”).

3.1. Az óvodáskorú gyermekek félelmei

A félelem könnyen felismerhető a gyerekeknél. Legegyszerűbb és legmegfigyelhetőbb módja ennek, a gyerek testbeszéde: tágra-nyílt szem, ráncolt homlok, erősen legörbülő száj és az izmok általános megfeszülése. Számos félelmei lehetnek egy gyereknek. Gyakori félelmek: *a félelem az idegenektől, a sötétségtől, az állatoktól, a természeti jelenségektől, víztől* stb. (Szász, 1987, 34).

A félelem különböző fejlődési szakaszokban másként mutatkozik. *Újszülött korban az állandósult pánikreakció* jelenik meg minden túl erős ingerre (hirtelen sír) (Szőkéné, 2010).

A születést követően azonnal jelentkeznek természetes félelmek zajra, fájdalomra, hirtelen zuhanásra, váratlan mozgásra, amelyeket *veleszületett fájdalomnak* neveznek (Urbán, 2007).

6 hetes korban túljut az első alkalmazkodási perióduson, lecsökken azoknak az ingereknek a száma, amelyek pánikot idéznek elő. *4-6 hónapos korban* a fölé hajoló arcra nevet, még nem fél az idegenektől (Szőkéné, 2010).

Az idegenektől való félelem *fél éves kor táján* jelentkezik (Urbán, 2007).

8-9 hónapos korban az idegen arcot látva elkomolyodik. *9-10 hónapos korban*, ha frusztráló hatás éri, csalódottság, elutasítási, menekülési reakciókat tapasztalhatunk. *9-10 hónapos korban* kezdődik a *szeparációs félelem* – amikor az anya magára hagyja gyermekét, és *13-18 hónapos korban* éri el a csúcspontját. Ennek alapjai: a félelem az idegenektől és az érzelmi kötődés az anyához (megléte az anya-gyermek kapcsolat fejlettségére utal) (Szőkéné, 2010).

1 éves korban az ismert dolgok az ismeretlennel kombinálva félelmet keltenek (pl.: mikulás-apuka) (Szőkéné, 2010).

Az állatoktól való félelem a korai típusú korban lép fel. Ugyanis az állatok váratlan mozdulatokat tesznek, hirtelen ijesztő hangokat adnak, a gyerek testmagasságából adódóan is védtelennek érezheti magát (Szőkéné, 2010).

2-3 éves korban növekedik azoknak a tárgyaknak a száma, amelyek félelmet keltenek (ezt az időszakot *csúcsfélelmi reakciónak* nevezzük). A gyermekeknek vannak elvárásai önmagukkal szemben is, s ha nem sikerül, szorongás alakul ki (Szőkéné, 2010).

3-4 éves korban jön rá arra, hogy nem minden félelmetes dologtól kell félni. 4 éves kor után mérséklődik az *idegentől való félelme* is (Szőkéné, 2010).

5 éves korában a gyerekek először kezdi összehasonlítani magát másokkal és feltérképezi képességeit. Ekkor kirajzolódik előtte, hogy milyen képet sikerült kialakítani magáról mások előtt, milyen helyet foglal el a közösségben, stb. Előző félelmei elhalványulnak és az *iskolával kapcsolatos félelmei* jönnek előtérbe: a társai közt betöltött szerepe kapcsán, vagy a beilleszkedés és iskolai felelet során (Fiedl, „é. n.”).

Az óvodáskorban csökken a *veleszületett félelmek* szerepe, viszont a *fájdalomtól való félelem* megmarad. A balesetektől, tüztől, gyerekrablóktól, betörőktől, közúti veszélyektől és állatoktól való félelem megmaradhat, nagyrészt a szülők, nevelők óvó hozzáállása miatt. Ám ekkor jelennek meg az első *szociális félelmek* is, mint a *félelem a nevetségességtől, a hibázástól*. Fontos szerepet kap az a környezet, amely a gyerek teljesítményeit fogadja, éppen ezért meghatározó az óvónő és a szülők hozzáállása (Urbán, 2007).

A legtöbb gyerek előbb-utóbb szembe találkozik a *halállal* (vagy a háziállatával vagy egy szeretett hozzátartozóéval). A felnőttek gyakran kerülnek ezt a témát, vagy felszínes válaszokat adnak rá. A gyerekek megérik az ilyenkor keletkezett gátlásosságot, és megjelenik a bizonytalanság, ami őket félelemben tartja. Éppen ezért, ha a környezetükben szembesülnek a halállal és a szülő beszél erről a frusztráló, de egyben szomorú témáról, az segít kicsivel könnyebben a feldolgozásban (Fiedl, „é. n.”).

Számos kisgyermek *fél a víztől*, mivel a tengerek, folyók vagy tavak mélyek és nem látható, hogy mik vannak bennük. Ezért fontos, hogy már egészen kiskortól szoktassuk őket a vízhez zuhany alatt vagy a kádban. Akarata ellenére ne kényszerítsük a gyereket uszodai medencébe vagy tóba, sőt várjuk meg, hogy magától kérje, hogy belemehessen (Römer, 2017).

Gyakori a gyerekeknél az *idegenektől való félelem* is. A gyerekek szeretik maguk meghatározni, hogy milyen távolságot tartsanak ismeretlen emberektől. Ha már kialakul egyfajta bizalom náluk gyakran maguktól is odamennek az emberekhez. Ebből fakadóan félnék a betörőktől. Ilyenkor biztonságérzetet kell biztosítanunk számukra, hogy mi ott vagyunk mellettük és vigyázunk rájuk (Römer, 2017).

Az *állatoktól való félelem* egy bizonyos pontig általános jelenség és szükségszerű, például harapós kutyáktól vagy ragadozóktól. Amikor egy állatnál nem látjuk előre a

viselkedését, félni kezdünk tőle és ez normális védekezési mechanizmus. Azonban vannak olyan félelmek is, amelyek alaptalanok, mint félelem az egerektől vagy pókoktól. A gyerekek általában azoktól az állatoktól félnek, amelyek életmódját, viselkedését nem ismerik, ám ha megismerik őket, oldódik a félelmük irántuk (Friedl, „é. n.”).

Sok kisgyerek fél *a természeti jelenségektől*, mivel számukra nehezen érthetőek mibenlétük. Félelmet és riadalmat kelt bennük az élénk fényű villámlás, az intenzív hangú dörgések, a szél erős zúgása, fák csapkodása, stb. (Friedl, „é. n.”).

A sötétségtől való félelem egy tipikus félelem a gyermekkorban, mivel nem tudnak tájékozódni a sötétben, s ez frusztrációt és bizonytalanságot kelt bennük. Ennek érdekében célszerű éjjeli lámpát kapcsolni éjszaka a gyermek szobájában vagy hagyni, hogy mellénk bújjon az ágyba, ha fél, mert rosszat álmodott (Römer, 2017).

Jellegzetes gyermekkori félelem még a *félelem a szörnyektől, boszorkányoktól vagy szellemektől* (Römer, 2017). Ezek gyakorta okozzák a gyerekek rémálmaid, amelyek 2-3 éves korban jelennek meg. Ugyanis a gyerekek álmaikban dolgozzák fel a nappal zajlott eseményeket (Valliéres, 2012).

Ám vannak olyan félelmek is, amelyek a *nevelésből* fakadnak. Ilyen például: *a félelem attól, hogy rosszul viselkedik, a visszautasítástól, a büntetéstől és szeretetmegvonástól, az isteni büntetéstől, az elválástól vagy veszteségtől* (Römer, 2017).

A gyermeki félelem tehát végigkíséri az óvodáskort, ugyanis az értelem fejlődése során más és más félelmek alakulnak ki (*tűztől, sötétségtől, egyedüllétől, rablóktól, vadállatoktól* stb.). A reális félelmek hasznosak is lehetnek, mint például: *félelem az áramütéstől, a közlekedési balesettől*. Viszont a túlzásba vitt félelem akadályozza a gyermek ügyesedésének, önállóságának, megbízhatóságának a fejlődését. De mi is a tulajdonképpeni kiváltó oka a félelmeinek? Honnan származik? Vajon mi alakítjuk ki benne? (Tordáné, 2010).

3.2. A gyermeki félelmek kialakulásának okai

A gyermek némely ingerekre élénk félelmi reakcióval reagál. Gyakori ingerek például, amikor elveszti az egyensúlyát vagy erős zajt hall. A későbbiekben, az érzelmi fejlődésük során a gyermek számára a szokatlan vagy veszélyt sejtető történés is félelmet kelthet benne (Bartha, 1987).

Az újszülöttnak már az első heteiben vannak olyan megnyilvánulásai (megfeszül, kivörösödik, minden testrésze mozgásban van), amelyeket a *félelem első csíráinak*

nevezhetünk. Akkor mutat ilyen érzelmi reakciókat, amikor kínos ingerek érik. Viszont az az állapot, amelyet félelemnek vagy szorongásnak vélünk, az élet első hat hónapjában még nem érzékelhető (Mérei – V. Binét, 1981).

A csecsemő- és kisgyermekkor természetes fejlődésének számos velejárói vannak. A velejárók közé tartoznak az úgynevezett *átmeneti érzelmi nehézségek*. Ilyen érzelmi nehézségek: *a szeparációs szorongás, dac vagy agresszió*. Ezek az érzelmi zavarok nagyrészt a gyermek fejlődési stádiumára jellemzőek, amelyek időben is behatárolhatók, és megszűnnek mindenféle beavatkozás nélkül. Ám vannak kivételes esetek, amikor is a gyermek érzelmi zavara megjelenési formájában, intenzitásában és tartósságában meghaladja a normál fejlődés határait, és komoly tünetként, tünet együttesként jelentkezik. Ide sorolják a csecsemő- és kisgyermekkor *deprivációt, a depressziót, a sztereotípiákat, a kötődési zavarokat, a túlzott és tartós dacos viselkedést, valamint a túlzott szeparációs szorongást* (Balázs, 2011).

Az első életév második felében R. Spitz megfigyelte az „igazi szorongást”, amely valószínűleg a későbbi szorongásoknak, félelmeknek egyik mintája. Amikor a 8 hónapos csecsemő egyedül van, anyja nincs jelen, egy idegen személy közeledik hozzá, a gyerek eltakarja az arcát, sír, menekülni próbál, ha pedig utána megjelenik az anyja, akkor általában megnyugszik. Ezt a folyamatot Spitz *nyolchónaposok szorongásának* nevezte el, amit később mások is tapasztaltak. Vagyis az első szorongás jellegű élmény, akkor jelenik meg, amikor a szeretett személy magára hagyja a gyereket. Igazi szorongásos feszültség pedig akkor lép fel, amikor a gyerek csalódik várakozáskor, mivel a szeretett és várt személy nem tűnik fel (Mérei – V. Binét, 1981).

A félelem az óvodáskorban fokozódik, mivel fokozatosan bővül a gyerek ismerete és fejlődik az intelligenciája. Vagyis a kisgyermek még nem fél a kígyótól, viszont az óvodás már igen, mivel hallott már a kígyómarás veszélyességéről. Tehát *a félelem kondicionált emóció* (Geréb, „é. n.”).

Ezt bizonyítja Watson kísérlete, amelyet egy 11 hónapos, Albert nevű kisfiúval végzett. A kísérlet elején megállapította, hogy a gyerek nem mutatott félelmi reakciót sem állatokkal, sem a sötétséggel szemben, csupán erős hang vagy támaszvesztés esetén. Watson vizsgálatának kérdése az volt, vajon mi szoktatjuk-e rá a gyereket a félelemre? A kísérlet kezdetén Watson letett egy fehér patkányt kosárban Albert mellé, a gyerek pedig érdeklődően nyúlt hozzá. Az állat megérintését követte egy gongszerű hang., aminek következtében a gyerek visszahúzta a kezét és fejét a párnába rejtette. Ezt a folyamatot többször megismételte, s egy idő után a gyerek már nem nyúlt az állat felé és a

későbbiekben sírt is. Többszöri alkalom után már csak a patkányt látván, hanginger nélkül is a gyerek sírt és menekült tőle. Napok múlva a gyerek kockákat kapott, vidáman játszott velük, viszont mikor bevitték a patkányt (hanginger nélkül) a gyerek sírni kezdett, mikor pedig kivitték folytatta a játékot. Ezt követően a kísérletet megismételte még egy házinyúllal, egy kutyával és egy szörmekabáttal, amelyek szintén ugyanazokat a reakciókat váltották ki a gyerekből, amit a patkány. A kísérlet tehát azt bizonyítja, hogy a félelmet sokszor mi magunk tápláljuk a gyermekbe (Mérei – V. Binét, 1981).

A személyiségzavarok, félelmek, szorongások kialakulásában döntőek a tartós, hosszan ismétlődő rossz élmények. A feldolgozatlan vagy feldolgozhatatlan traumák személyiségfejlődési zavarokhoz és szorongáshoz vezethetnek. A károsító hatás több tényezőtől is függ. Például a gyerek életkorától, a személyiség sérülékenységétől, a már meglévő megküzdési stratégiáktól és attól, segít-e valaki a gyerekeknek a trauma feldolgozásában, meg tudja-e osztani valakivel a traumatikus eseménnyel kapcsolatos emlékeit, érzelmeit, gondolatait, szorongató fantáziáit (Urbán, 2007).

A folyamatos szociális és teljesítménybeli óvodai és mindennapi kudarcélmények befolyásolhatják a személyiség alakulását, s *szorongó, depresszív* vagy *deviáns, antiszociális irányba* terelhetik a fejlődést. Legfőbbképpen ártalmas a közösség előtti megszégyenülés, a rendszeres csúfolás, a kiközösítés, a szociális elszigeteltség, a teljesítménybeli lemaradás és a társas kapcsolatokban való sikertelenség (Urbán, 2007).

Megállapított tény, hogy különböző behatások különböző életkorban generálnak félelmet. Óvodáskor elején kevésbé *félnek a lármától, ismeretlen tárgyaktól, személyektől, képektől, festményektől, bizonyos helyzetektől*, hiszen a gyermek képes ésszerűsíteni az ilyen típusú félelmeit. 2-4 éves kor között fokozódik *a képzeleti képtől, sötétségtől, kigúnyolástól, egyedülléttől, álomtól, haláltól, stb. való félelem*, ám már 4 éves kor után enyhülés és változás következik be (Geréb, „é. n.”).

A félelem az emberi lét velejárója, szinte egész életen át elkíséri az egyént. A legyőzésükre való törekvés természetes, s fontos szerepet játszik a túlélésben. A gyerekek gyakran panaszkodnak félelmekre, némely gyerek többre, némely kevesebbre. A gyakori félelmek közé tartozik az *elválástól való félelem, a vihartól, a sötétségtől, az orvosi vizsgálatától vagy a szörnyektől*. Ha nem vesszük észre ezeket a félelmeiket és magukra hagyjuk őket velük, ezek később elhatalmasodhatnak rajtuk. Fontos feladatuk a szülőknek, nevelőknek, hogy megértően viszonyuljanak ilyenkor a gyerekekhez, illetve kezeljék és leépítsék félelmeiket (Friedl, „é. n.”).

Nem csak otthon a szülők vagy más gondozók, nevelők az egyedüliek, akik alakítják gyerekek viselkedését. A gyerekek leveleken, folyóiratokon, napilapokon, televízió, rádió, könyveken, videofilmeken, CD-ken és az interneten keresztül érintkeznek a külvilággal. Napjainkban a gyerekek egyre több időt töltenek el a képernyőre tapadva, a televízió, a videó, a számítógépes játékok, az okos telefonok, stb. előtt ülve. Jobb esetben ezek a technikai eszközök a család együttes kikapcsolódását és szórakozását szolgálják és biztosítják, ám minél több időt tölt valaki így, annál kevesebbet beszélget családtagjaival (Urbán, 2007).

A kutatók szerint a televízió előtt eltöltött idő szerepet játszik a gyerekkori zavarok kialakulásában. Ilyen zavarok lehetnek: *gyengébb olvasási teljesítmény, rosszabb problémamegoldó képesség vagy falánkság és rossz testi kondíció*, de az *alvászavarokkal* is összefüggésben állhat a televíziózás. De a média által a gyerek számos feldolgozatlan eseményt is befogad, amelyek félelmet, szorongást keltenek benne, a világot félelmetessé, viselkedését pedig agresszívebbé teszik, s kialakul benne az érzés, hogy általában nem érti a dolgokat (Urbán, 2007).

Kutatást végeztek 11-12 éves gyerekek csoportjában, s a kutatás eredményei szerint a 100 gyerek közül, akik a tévében felnőtt műsort is néznek, 45-nek voltak szorongást, félelmet keltő álmaik. Ám ezek kiküszöbölhetőek a gyerek életkorának, érdeklődésének, meglévő ismereteik figyelembevételével és speciális nevelői ráhatással (Bartha, 1987).

3.3. A félelmek hatása a gyermeki személyiségre

A félelem egy belső feszültségi állapot, amely egy valós vagy egy állítólagos veszély felmerülése kapcsán alakul ki. A félelem frusztráló érzését mindenki megtapasztalja és újra meg újra átéli, viszont különbözőként éljük meg. A valós veszély esetén a félelem *védekező reakciót kiváltó riasztás*. Azonban bénítóan is tud hatni a szervezetre: izzadás, hideg kezek, reszketés, elpirulás, sápadtság, emésztési problémák, légzési nehézségek, erős szívdobogás stb. Ezeket a testi reakciókat pedig néhány ismert szólás is alátámasztja, mint „*Gombóc van a torkomban*” vagy „*Reszketek az ijedtségtől*” (Friedl, „é. n.”).

A 3-10 éves gyerekek számára meghatározó fejlődési állomás, hogy le tudják-e győzni a szorongást. Ebben az időszakban szembe találkoznak az aktuális fejlődési korszakhoz hozzátartozó félelemérzettel, és meg kell tanulniuk, hogyan kontrolálják. Tehát a gyerek *megtanulja felismerni a félelmét, elviselni a vele járó emóciókat, és ráeszmél, hogyan*

fojtsa el és kezelje a szorongást. Ez nehéz számukra, mivel ők nem tudnak az előző tapasztalataikra támaszkodni, nem úgy, mint a felnőttek (Römer, 2017).

A gyerekek a félelmet különböző módon dolgozzák fel. Egyes félős gyerek minden (állítólagos) apróságtól az asztal alá bújik, míg vannak olyanok, akikre nincsenek ilyen hatással bizonyos dolgok. Ez a gyerek lelkialkatából adódik, de el kell fogadnunk, mivel egyik viselkedés sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Ahhoz, hogy a gyerek meg tudja tanulni, hogyan bánjon félelmeivel, elengedhetetlen feltétel, hogy szülei, pedagógusa segítsék ebben. Ez nem csupán annyi, hogy minden helyzettől megvédjék őt, hanem hogy gondoskodjanak arról, hogy biztonságban érezze magát. Az, aki szeretve és védve érzi magát, az könnyebben le tudja küzdeni szorongását, félelmét, ellentétben azzal, aki magányos, és nincs, akire támaszkodjon a világban. Minél kisebb a gyerek, annál meghatározóbb és fontosabb a biztonság érzete, hogy bármikor a szüleihez tudjon bújni, például, ha rosszat álmodik vagy fél a sötétben (Römer, 2017).

A félelenség az alapbiztonság hiányának lehet az egyik következménye. Az alapbiztonság nélkülözhetetlen abban, hogy a gyerek nagyobb korában önálló legyen és érdeklődést mutasson a világ és az emberek felé. A félelenség inkább lányoknál jelentkezik, a fiúknál pedig agresszív, ideges zavarok formájában jelenik meg (Köhler, 2009).

Egy félénk gyermeket, ha le akarnak fektetni este próbálja húzni az időt, túlságosan lassan készül elfele az alváshoz és közben mindig mesél miközben ott van valaki mindig mellette. Mikor elérkezik a lefekvés pillanata a folyamatos mesélést felváltja kérdésözön: *Itthon lesztek mindketten este?, Eloltotok minden lámpát?, Be jössz hozzám mielőtt lefekszel?, Ha nem tudok aludni mit tegyek?, Nyitva hagyod egy kicsikét az ajtómat?, stb.* A kérdés sorozatot nem kíváncsiságból teszi fel, hanem, hogy biztosítsa magát. Ha megbeszélnek vele mindent, talán nyugodtan elalszik. Ám van, hogy ez nem segít, sem a mese, sem az ének, sem a jó éjt puszi. Ilyenkor a gyerek többször behívja ismét a szüleit és ismét kérdezősködésbe kezd, és kérdéseire azonnali választ vár, sűrűn jár WC-re, újra és újra benyit szülei szobájába. Egyes szülők, úgy próbálják orvosolni ezt az állapotot, hogy lefekszenek gyermekük mellé és velük alszanak, de hosszú távon ez nem megoldás (Köhler, 2009).

3.4. A gyermeki félelmek és szorongások oldására alkalmas módszerek

A gyermeki félelmek oldására és csökkentésére számos teendőnk van, szülőkként és pedagógusokként egyaránt. Ilyen teendő, hogy teremtsünk kiegyensúlyozott, vidám

légkört, nyújtsunk érzelmi biztonságot a gyermeknek. Az igazi veszélyektől a felnőttnek kell megóvnia a gyermeket, biztonságos és balesetmentes környezet kialakításával. Valamint meg kell érteni, ha fél vagy megijed valamitől, *nem szabad kinevetni, megszégyeníteni, bátorságra kényszeríteni* vagy esetleg *félelme miatt megharagudni rá*. Sőt, hagyni kell, hogy kisebb veszélyekkel ismerkedjen, és őszintén fel kell készíteni a jelentős veszélyekre (Szökéné, 2010).

Sokat tehet a gyermek szorongásának megszüntetése érdekében egy figyelmes, az érzelmekkel bánni tudó óvodapedagógus, egy kreatív, nemcsak a teljesítményt figyelő pedagógus, egy mentálisan is segíteni tudó, tapasztalt tanár vagy a gyerekre valóban odafigyelő szülő és egy őszintén együttműködő család. A társas fejlődés kétoldalú folyamat, amelyben a gyerekek egyszerre illeszkednek be a nagyobb társadalmi közösségbe és különülnek el, mint egyének. A gyerekek fokozatosan kialakul az énképe, a saját magáról alkotott képe, amelyben döntő szerepet kap a környezettől kapott visszajelzés (Urbán, 2007).

A félelem eredetének megfejtése által könnyebben megérhetjük a zárkózott gyereket, s ezáltal mihamarabb megtudjuk találni a legmegfelelőbb módszert félelmének az oldására. A legtöbb félelem oka nem értelmezhető csak a szituáció alapján, ezért fontos ismernünk a gyermek előéletét és a hozzátartozóival ápolt kapcsolatát. Emelett megkérdezhetjük tőle, hogy *Mit tehetsz érte?* vagy *Mire van szükséged?*, mivel ezek a mondatok arra ösztönözhetik, hogy a saját fantáziája felhasználásával kerekedjen félelmei fölé. Számos esetben képesek ők maguk legyőzni félelmeiket segítség vagy beavatkozás nélkül, csak időt kell adnunk nekik erre (Friedl, „é. n.”).

A félelemoldást meg kell hogy előzze a kapcsolatba lépés és kommunikáció a gyerekekkel, mivel meg kell teremteni egyfajta bizalmi kapcsolatot vele. Ez fontos, hogy eredményes legyen a félelemoldás, mivel a gyerek jobban bízik abban, aki hozzá közel áll és tud benne bízni. A bizalom kialakítását követően nélkülözhetetlen a szorongásoldás kapcsán az érintés, a simogatás vagy az ölbe vétel. Ezek rövid ideig szorongásoldó hatással bírnak, de hosszú távon nem. Ugyanis a szorongás okát nem szünteti meg, s nem is minden életkorban célszerű (Somfalvi, 2015).

A kapcsolatba lépés történhet még *játékkal vagy beszélgetés által*. A gyermek sok mindent „kijátszik” a játékban (ami nyomasztja, vagy amitől szorong), hiszen teljes személyiségevel részt vesz a játékban, éppen ezért *a játék az egyik leghatékonyabb módszer* a szorongásoldásban (Somfalvi, 2015).

A *rajzolás* az egyik leghatékonyabb félelemoldó módszer. A gyermek rajzok háttérében sokszor *elaborációs mechanizmusok* állnak. A gyerek az elaboráció által olyan feszültségeket szabályoz, amelyek a mindennapjaik során alakulnak ki. Az elaboráció végett a feszültség mérséklődik: a feszültség átvivődik a szín és a díszítés összhangjára, a frusztráció pedig hangulattá válik. Az elaboráció lényege elsősorban az, hogy a mozgásos, indulati frusztráció ki és átdolgozás mellett a viselkedés kontrolált és nem megy végbe elhárítás (Berghauer-Olasz, 2013).

De különböző *játékok és mesék* segítségével is történhet elaboráció. Az intelligencia kibontakoztatásánál fontos a kisgyerekkori érzelmi biztonság megadása, majd a szabad játékokban és a mesehallgatásban folytatódik, amelyek által a gyerek érzelmileg átfűtött belső képekkel vesz részt. A belső képek segítenek neki abban, hogy feldolgozza a világról és saját belső világából nyert tagolatlan benyomásait, és azokat értelmezze. Súlyos dolog, ha egy gyerek nem képes a játékokra. A mese és a játék a félelem természetes ellenszerei, hiszen a játékokon, a vidám és játékos helyzeteken keresztül szabadon áramlanak az érzelmek a biztonságra vágyó gyerek és az őt gondozó felnőtt között. A gyerek ezeken a módokon keresztül tanul meg érzelmet kapni és adni, s ez érzelmileg igényessé teszi őt a későbbiekben. A későbbiekben az a gyerek tud egyedül játszani, akivel előzőleg játszottak, és aki testileg és lelkileg biztonságban érzi magát (Urbán, 2007).

Legfőbbsképpen a *szerep- és bábjátékok* során tud megszabadulni félelmeitől, mivel általuk kipróbálhatja, hogy milyen erősnek és bátornak lenni, vagy kicsinek és szorongónak. Szabad cselekvést biztosítanak, a bábuval a gyerek szabadon játszhat, felszínre hozhatja érzéseit. A játékok során mondja el azokat a dolgokat, amelyeket amúgy nem mer vagy nem tud megfogalmazni (Friedl, „é. n.”).

De sokszor a *mesék* is segíthetnek, amelyek új világokat tárnak fel és azonosulási lehetőségeket kínálnak. Olyan érzések jelennek meg a mesékben, amelyeket sokszor a gyerekek még nem tudnak kifejezni, és számos esetben megoldási mintákat is mutatnak számukra (Friedl, „é. n.”). A meseolvasás elősegíti a szülő és a gyermek közötti érzelmi kapcsolat mélyítését, valamint nyugalmat és biztonságot nyújt a gyerek számára. De szerepet játszik a gyerek értelmi és érzelmi fejlődésében, sőt még a személyiség kialakulásában is. A mesék által tanulhatnak és felfedezhetnek bennük olyan szituációkat és érzelmeket, amelyeket már ők is megtapasztaltak. Továbbá általuk segítséget és bátorítást kapnak (Valliéres, 2012).

Az emberek mindig félnek valamitől, mióta világ a világ. Már az ősi elődeink is kiutat kerestek a félelmetes helyzetekből, ezért történetek formájában írták le tapasztalataikat a

szorongató helyzet megszüntetését illetően. És ide vezethetőek vissza a mesék, gyógyító mesék megjelenése, melyeknek fő célja az útmutatás a válsághelyzetekben (Boldizsár, 2017). Az alábbiakban néhány ilyen mese lesz felsorolva, melyeket én gyűjtöttem össze és megtekinthetőek a 7-17. sz. mellékletekben.

A *Buborékrepülés* (7. sz. melléklet) c. mese tulajdonképpen relaxációs mese, amely segít ellazulni a gyerekek elalvás előtt, és kezelni a gyereket érő stresszt, a gyerek szorongásait és konfliktusait. A *dühös polip* (8. sz. melléklet) c. mese szintén relaxációs mese, amely segít ellazulni a gyerekek elalvás előtt, és kezelni a gyerek agresszióit és szorongásait. Az *Értékes vagy* (9. sz. melléklet) c. mese segít a gyerekek az önmaga elfogadásában és a másokkal való összehasonlításából fakadó szorongás leküzdésében. A *Mese a királykisasszonyról, akit elrabolt a sárkány* (10. sz. melléklet) c. mese arra tanítja meg a gyereket, hogy ne másoktól várja a megoldást a problémáira, hanem saját maga tud a leghamarabb segíteni magán. Ehhez csupán elő kell venni-e a képzeletét és fantáziáját, és hamarabb túljut a nehézségein, mint azt gondolná. A *Gyöngykoronás tündér* (11. sz. melléklet) c. mese megoldást kínál a gyerekek arra, hogy hogyan tudjon megszabadulni a negatív érzelmeitől és gondolataitól. A *kis Hótündér* (12. sz. melléklet) c. mese megmutassa a gyerekeknek azt, hogy nincsen egyedül azzal, ha néha szomorúnak érzi magát, mivel sokan vannak a világon, akik hozzá hasonlóan szomorúan érzik magukat, és nem mindenki boldog mindig. Ám végül elmúlik a szomorúság és helyette öröm költözik a szívébe. A *tolvaj szarka* (13. sz. melléklet) c. mese segít a gyerekek abban, hogy ne féljen bevallani a rosszcselkedeteit a szüleinek. A *Hápi, a kiskacsa* (14. sz. melléklet) c. mese segít a gyerekek az önmaga elfogadásában és a másokkal való összehasonlításából fakadó szorongás leküzdésében. Az *álompor* (15. sz. melléklet) c. mese segíti a könnyebb elalvást és az ellazulást elalvás előtt, valamint feloldja az esetleges feszültségeit. A *próbálkozás bátorságáról* (16. sz. melléklet) és *Az oroslán és a kecske* (17. sz. melléklet) c. mesék bátorságot, biztatást és önbizalmat adnak a gyerekek a félelme legyőzéséhez.

Továbbá az is segít, ha a vele egykorú *társaival is megosztja félelmeit, s a közös szerep- és bábjátékok, a festés és gyurmázás* által alkalma nyílik félelmei feldolgozására. Tehát a közös munka támogatást ad a félénk gyermeknek (Friedl, „é. n.”).

A beszélgetés egyik sajátos típusa a *történetmondás*, amelyben az oldást hordozó eszköz sokszor olyan szöveg, amely nem a szorongó gyerekről szól, hanem olyasvalakiről, akivel a szorongó azonosulhat. Főleg akkor könnyű a főhőssel való azonosulás, ha az olyan problémákkal küzd, mint a gyermek. A gyerek számos esetben akkor is keres a történetben

olyan szituációkat, amik vele kapcsolatosak lehetnek, ha azoknak más a jelentésük is, mint az a helyzet, amiben ő most van (Somfalvi, 2012).

A *bibliai történet elbeszélése* is egy lehetséges módszere a félelemoldásnak. Ennek a legfőbb célja az, hogy kialakítsuk a gyermek kapcsolatát Istennel. Mivel Isten jelen van az elmesélt történetben, s így a gyermek is közelebb érezheti magához. Isten jelenléte gyógyító hatással bír, mert Ő általa érzi a gyermek, hogy nincs egyedül a helyzetében. Ámbár kulcsfontosságú a gyógyításban a felnőtt jelenléte, hangja, kisugárzása és a történet mondanivalója is, amelyek Isten szeretetének, figyelmének és gondoskodásának úgynevezett „eszközei” (Somfalvi, 2012).

A félelem bilincseinek feloldásában nélkülözhetetlen a nyugalom. Ennek érdekében segítséget nyújthatnak a *lazító gyakorlatok*. Minden gyerek szereti mások közelségét, figyelmét, s minél fiatalabb a gyerek, annál nagyobb gyengédségre és testi melegségre van szüksége. *A lazító gyakorlatok, az érintésre épülő játékok, a masszázs, valamint az izleléssel és érzékeléssel kapcsolatos játékok* közben a gyerekek tapasztalhatják a gondoskodást és a közelséget. Ezek megnyugtatják a lelket és a testet, mellesleg szintén hozzájárulnak a szorongató dolgok feldolgozásához (Friedl, „é. n.”).

Gyakran használt féleleműző módszerek a *féleleműző rituálék* is, mint az *elalvási rituálé*, amikor elolvasnak egy *rövid mesét* vagy elénekelnek egy *altatódalt*, vagy esetleg közösen mondanak egy *esti imát*, amelyek megkönnyítik az elalvást, vagy a *búcsúrituálé*, egy *puszi az arcra, ölelés, kézfogás*, amelyek megkönnyítik az elválást. Ezek a családban alkalmazott rituálék, szokások erősítik a családi összetartozást, valamint segítik a megnyugvást (Friedl, „é. n.”).

Továbbá a szorongást a *mozgás* bármely formája enyhíti. Minden embernek, különösen a gyerekeknek szüksége van arra, hogy feszültségét mozgással vezesse le. Rendkívüli jókedvre derít egy gyereket a szabadban tett *séta* egy mesekönyvvel, egy *piknikké* alakított *kirándulás* vagy a mozgás örömeért végzett *kocogás, úzás, kerékpározás, görkorcsolyázás, jégkorcsolyázás*. Az orvosi nagy könyvek szerint télen-nyáron négy-öt-hat órát kellene mindennap a szabad levegőn tölteniük gyerekeknek és amennyivel kevesebbet töltenek, annyival idegesebbek, „rosszabbak” (Urbán, 2007).

IV. AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK SZORONGÁSSZINTJÉNEK FELMÉRÉSE

A szorongást, mint állapotot élettani faktorok műszeres vizsgálatával mérték. A személyiségben rejtőzködő hajlamot pedig a személyiségteszteken keresztül lehet felmérni. Ilyen személyiségtesztekkel foglalkozott Oláh (2005), Szakács (2009) és Perczel, Kiss és Ajtay (2005) (Kissné, 2010).

Az alábbiakban néhány ismert vizsgálat lesz felsorolva a szorongás mérésére.

Cattel a *16 faktoros Személyiség Kérdőívét* a személyiség tulajdonságai alapján állította össze. A főbb jellemvonások mérésére alkalmas kérdőív. Beck *Szorongás Leltárja* 21 tételből tevődik össze, úgynevezett önbecslő skála. Elvégzésével vizsgálhatóak a szorongás tünetei. A magasabb pontértékek utalnak intenzív szorongásra. Nagyon sokan alkalmazzák. Ha több alkalommal is megismételik kimutatható az egyén állapotváltozása. Hamilton *Szorongás Skálája* egy 14 teteles teszt a szorongás szintjének mérésére. Minnél több a pontszám, annál nagyobb a szorongás mértéke (Kissné, 2010).

Spielberger *Állapot Szorongás Kérdőíve és Vonás Szorongás Kérdőíve* a szorongásra való hajlamot (vonásszorongás) és a pillanatnyi szorongásos állapotot (állapotszorongás) mérésével foglalkozik. A kérdőíveket 20-20 tétel alkotja, önkitöltősek. Az értékek nemenként kimutatják az állapot és vonásszorongást. A teszteket a személyiségváltozók állapot-vonás modellje mintáján állították össze. A helyzet kiértékelésére hatással van az is, hogy a környezeti behatások milyen mértékben riasztóak, s ez a szorongás-hajlamtól függ. *Megmérettetés Kérdőív (FNE)* a szociális szorongás kimutatására alkalmas teszt. A kérdőív 30 tételt tartalmaz, amelyek azzal állnak kapcsolatban, hogy rossz benyomást kelt az egyén másokban (Kissné, 2010).

Eysenck *Személyiség Kérdőíve* a személyiség dimenzionális elmélete alapján lett összeállítva. Az érzelmileg ingatag ember szorong és aggodalmaskodik, emiatt Eysenck biológiai tényezőkkel hozta kapcsolatba a személyiséghez kapcsolódó viselkedéseket, melyek örökletesen megalapozott személyiségdimenziók (Kissné, 2010).

A *Flow Kérdőív* szituáció-reakción alapuló kérdőív, amely által egyes helyzetek flow-kiváltó hatását vizsgálják (Kissné, 2010).

4.1. Gyermek Állapot – Vonás Szorongás felmérés a Beregszászi 6. Számú Óvodában

Kutatásunk a felvetett hipotéziseinkre ad választ és igazolja azok valószínűségét, valamint képet ad az óvodáskorú gyermekek szorongásszintjéről.

Ezek vizsgálatára Spielberger Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív gyermek változatát a - *Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőívet* (State-Trait Anxiety Inventory for Children, STAI-C) – alkalmaztuk, amelyet a felnőtt kérdőívből fejlesztettek ki Spielberger és munkatársai (1973) a gyerekek szorongás szintjének a mérésére. A kérdőív magyar változatának kidolgozása Sipos Mihály és Sipos Kornél nevéhez fűződik. A kérdőív használata nagyon elterjedt, belső reliabilitása 0,9 körüli (Cronbach-alfa = 0,89) (Köteles, et. al., 2011).

A kérdőív két részből áll (2. sz. melléklet). Mindkét rész 20-20 kérdést tartalmaz. Az első 20 kérdés a globális szorongásra vonatkozik, ami helyzettől függetlenül áll fent, amelyet vonásszorongásnak neveznek. A másik 20 kérdés az aktuális állapot szorongásszintjét méri fel, s amelynek állapot szorongás a neve.

A vonásszorongás mérésénél a gyermeknek olyan kérdésekre kell választ adnia, ami azt fejezi ki, hogy általában hogyan érzi magát. Például: *Félek attól, hogy hibát követek el.* Minden kérdéshez 3 válasz lehetőség tartozik. Válaszlehetőségek: *szinte soha, néha, gyakran.*

Az állapot szorongás mérésénél a gyermeknek három válaszlehetőség közül kell kiválasztania azt, amely a jelenlegi állapotát a legjobban jellemzi. Például: *Nagyon nyugodt vagyok, Nyugodt vagyok, Nem vagyok nyugodt.*

Értékelése szerint a szinte soha állítás 1 pontot ér, a néha 2 pontot, míg a gyakran 3 pontot. A gyermek válaszai alapján, a vizsgálat végén összpontszámot kell számolni külön-külön mindkét részben.

A vonásszorongás *35 pont felett* jelez erőteljes szorongást, az állapot szorongás esetében pedig a *38 pont feletti* érték jelent magas szorongásszintet.

A felmérés körülményeit tekintve a kutatásunkat a Beregszászi 6. Sz. Mese Óvodában végeztük, 2019 február 19-én, a Szivárvány nevű vegyes csoportban. A vegyes csoportot többnyire magyar anyanyelvű 3-6 éves gyerekek alkotják. A vizsgálat előzményeként természetesen aláírtuk az óvodások szüleivel a beleegyező nyilatkozatot, melyben engedélyezték a kutatás létrejöttét (2. sz. melléklet). Összesen 11 gyermeket mértünk fel, életkorukat tekintve 5-6 éves korúakkal, 5 fiúval és 6 lánnyal.

A kutatást délelőtt végeztem, nyugodt körülmények között az alvó szobában. Az óvónő egyesével küldte be hozzám a gyerekeket (4., 5. sz. melléklet). Minden gyermekkel beszélgetést kezdeményeztem, eközben jegyeztem az eredményeket. Bevezető kérdésekkel indítottam a hangulat oldása, a nyugodt légkör kialakítása érdekében. A gyerekek barátságosak és együttműködőek voltak. Egy vizsgálat kb. 10 percet vett igénybe.

A vonásszorongás mérése során a kérdőívben szereplő eredeti állításokat kérdésként fogalmaztam meg a gyermekek számára a hatékony megértés és válaszadás érdekében. A következő kérdések során nyújtottam segítséget a kérdések értelmezésében: *Szerencsétlennek érzed magad?, Nehezen tudod összeszedni magad?, Otthon zaklatott a hangulat nálatok?*

Összességében tehát 20 kérdést intéztem a gyermekekhez, melyek a következők voltak: *Félsz attól, hogy hibát követsz el?, Előfordul, hogy sírsz?, Szerencsétlennek érzed magad?, Nehezen tudod összeszedni magad?, Nehezen tudod elmondani, ha valami bánt?, Ok nélkül is szoktál félni?, Otthon zaklatott a hangulat?, Könnyen megijedsz?, Rosszul érzed magadat?, Lényegtelen dolgok is szoktak sokáig foglalkoztatni, és nem hagynak nyugodni?, Félsz az óvodától?, Ha választanod kell, nehezen tudsz dönteni?, Hevesebben szokott verni a szíved?, Titokban szoktad tartani, ha félsz?, Túl szigorúak a szüleid?, Szokott izzadni a tenyered?, Kicsit félsz, ha a holnapra gondolsz?, Előfordul, hogy nem tudsz aludni?, Szokott remegni a gyomrod?, Félsz attól, hogy mit gondolnak rólad mások?*

A vizsgálat során a gyermekek pár másodpercet gondolkodtak a kérdéseken, mielőtt választ adtak volna. A kapott válaszokat a vizsgálatához kialakított értékelési szempontrendszer alapján összesítettük. Tehát, mint már fentebb is említettem a szinte soha állítás 1 pontot, a néha 2 pontot, míg a gyakran válasz pedig 3 pontot ért.

A kijött értékek nagyjából hasonlóak voltak, amelyet az 1. sz. táblázatban tekinthetünk meg.

**1. sz. táblázat: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - vonásszorongás
mérés eredményei**

A vizsgált gyermekek száma	A gyermek neve	A gyermek életkora	A szorongási érték száma
1.	fiú	5	39
2.	lány	5	46
3.	lány	5	25
4.	lány	5	43
5.	lány	5	44
6.	fiú	5	25
7.	fiú	5	50
8.	fiú	6	43
9.	lány	6	41
10.	lány	6	41
11.	fiú	6	52

A legtöbb gyereknél az eredményeik azt mutatták, hogy az erős szorongási szintet jelentő értéket (35) a gyermekek szorongásszintje jóval meghaladták. A két legmagasabb értéket dőlttel jelöltem. Láthatjuk, hogy csupán 2 gyermek szorongásszintje alacsonyabb a többiekhez és az erős szorongási szinthez képest. Tehát 9 gyermek vonás szorongásszintje 39-52 pont értékek között van, a másik 2 gyermek vonás szorongásszintje pedig megegyezik a 25-el.

Mivel 9 gyerek szorongásszintjének eredménye nagyon magas, arra következtethetünk a kapott eredményekből, hogy a legtöbb gyerek intenzíven szorong a mindennapjaiban. A másik 2 gyerek szorongásszintjének eredménye pedig azt mutatja, hogy ők általában közepesen szoronganak.

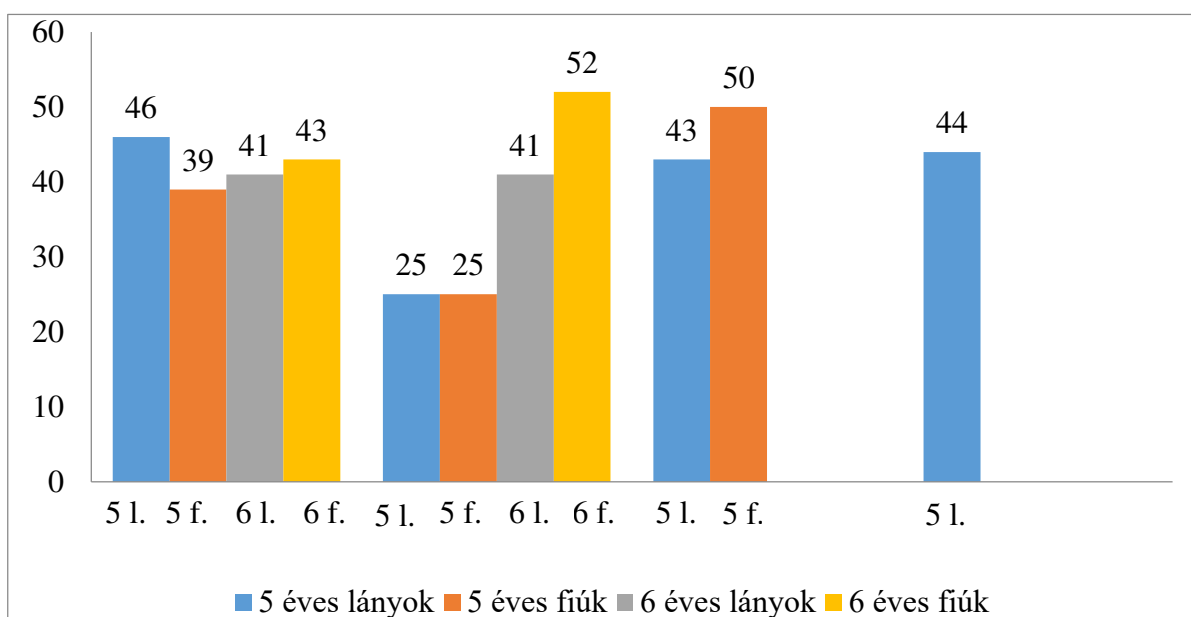
A válaszlehetőségek kapcsán elmondható az, hogy a gyerekek jellemzően a *néha* és *gyakran* válaszokat adták, míg a *szinte soha* választ kevésszer, ezért jöttek ki ilyen magas pont értékek.

További célként szerepelt még számunkra, hogy a kapott eredményeket életkoronként és nemenként is összehasonlítsuk. Kíváncsiak voltunk, arra, hogy a szorongás a fiatalabbaknál vagy az idősebbeknél lesz kimutatható, valamint a lányoknál lesz magasabb ez a szám vagy fiúknál.

Az 1. sz. ábrán a vonásszorongás mérés eredményei tehát azt mutatják, hogy 5 éves lányok vonás szorongásszintjének eredményei 25-46, az 5 éves fiúké pedig 25-50 pontértékek között vannak. A 6 éves lányok vonás szorongásszintjének eredményei megegyeznek a 41 pont értékkel, a 6 éves fiúké pedig 43-52 pont értékek között vannak.

A kapott eredményekből azt következtethetjük ki, hogy az 5 évesek eredményei a vonásszorongás mérést illetően kissé alacsonyabbak, mint a 6 éveseké. A lányok eredményei többnyire hasonlóak és némely esetekben a fiúk eredményei magasabbak a lányokénál. Az 5 éves lányok és fiúk eredményeik között nincs jelentősebb eltérés, viszont a 6 éves lányok és fiúk eredményeit tekintve az állapítható meg, hogy a fiúk eredményei kicsit magasabbak a lányokénál.

1. sz. ábra: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - vonásszorongás mérés eredményei koronként és nemenként viszonyítva egymáshoz



Az állapot szorongás mérése során szintén 20 kérdéssel folytattam a beszélgetést, amelyek így hangoztak: *Nagyon nyugodt vagy - Nyugodt vagy - Nem vagy nyugodt, ...- Aggódsz -..., ...- Jól érzed magad -..., ...- Ideges vagy -..., ...- Izgulsz -..., ...- Friss vagy -..., ...- Meg vagy ijedve -..., ...- Kipihent vagy -..., ...- Félsz -..., ...- Elégedett vagy -..., ...- Nyugtalan vagy -..., ...- Szerencsés vagy -..., ...- Bízol magadban -..., ...- Jó neked -..., ...- Fáradt vagy -..., ...- Bosszús vagy -..., ...- Figyelmes vagy -..., ...- Réműlt vagy -..., ...- Zavarban vagy -..., ...- Vidám vagy -...*

A kérdések feltevése után a gyerekek már nem gondolkodtak másodpercekig, hanem azonnal válaszoltak. Ám itt is akadtak olyan kérdések, amelyeket el kellett nekik magyaráznom nekik a hatékony megértés és válaszadás érdekében. Ilyen voltak a *Nagyon frissnek érzed magad?*, *Nagyon bosszús vagy?* kérdések, amelyek a magyarázást követően szintén megértésre kerültek.

Az állapot szorongás eredményeként elmondható (2. sz. táblázat), hogy egyetlen gyermek szorongásszintje sem haladta meg az erős szorongást jelentő értéket (38), hiszen a két legmagasabb érték száma 37 és 34. A gyerekek szorongásszintjének értékei legfőképpen 25-37 pont érték között van, ami arra utal, hogy az akkori állapotukban csupán közepesen szorongás volt jellemző náluk.

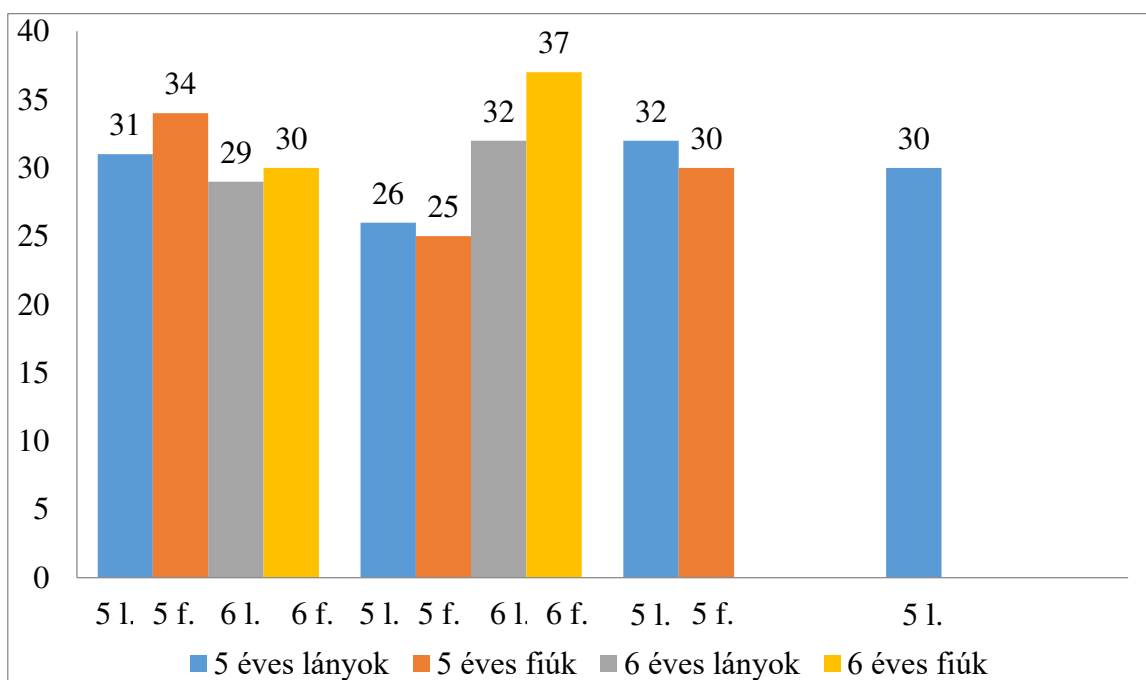
2. sz. táblázat: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - állapot szorongás mérés eredményei

A vizsgált gyermekek száma	A gyermek neme	A gyermek életkora	A szorongási érték száma
1.	fiú	5	34
2.	lány	5	31
3.	lány	5	26
4.	lány	5	32
5.	lány	5	30
6.	fiú	5	25
7.	fiú	5	30
8.	fiú	6	30
9.	lány	6	29
10.	lány	6	32
11.	fiú	6	37

A válaszlehetőségeket tekintve elmondható az, hogy a gyerekek jellemzően a közepes (Aggódok) és az alacsony (Nem aggódok) pont értékkel rendelkező válaszokat adták, míg a magas (Nagyon aggódok) pont értékkel rendelkező válaszokat ritkán. Tehát ezért tapasztalhattunk közepes mértékű szorongási szinteket.

Az állapot szorongás mérésének mutatói életkoronként és nemenként vizsgálva a 2. sz. ábrán tekinthetők meg.

2. sz. ábra: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív: állapot szorongás mérés eredményei koronként és nemenként viszonyítva egymáshoz



Az 5 éves lányok állapot szorongás szintjének értékei 26-32, az 5 éves fiúké pedig 25-34 pont értékek között vannak. A 6 éves lányok eredményei 29-32, a 6 éves fiúké pedig 30-37 pontértékek között vannak. A kapott számokból azt következtethetjük ki, hogy az 5 évesek eredményei az állapot szorongás mérését illetően kissé alacsonyabbak, mint a 6 éveseké. A lányok értékei többnyire hasonlóak és a fiúkéi viszont magasabbak. Az 5 éves lányok és fiúk eredményei nagyrészt megegyeznek, viszont a 6 éves lányok és fiúk eredményeit tekintve az állapítható meg, hogy a fiúk eredményei magasabbak a lányokénál.

Konzekvenciaként a vizsgálat során a kapott értékek áttekintése után az fogalmazódott meg számunkra, hogy az óvodáskorú gyerekek szorongás szintje magas, valamint a 6 éves gyerekek jobban szoronganak, mint az 5 évesek. Ez azzal alátámasztható és igazolható, hogy félelem a kor növekedésével fokozódik, mivel fokozatosan bővül a gyerek ismerete és fejlődik az intelligenciája.

A vonás szorongási eredményeket összehasonlítva az állapot szorongás eredményeivel az mondható el, hogy a mindennapjaik során jobban szoronganak, mint az akkori (jelenlegi) állapotukban. De a nemenkénti és koronkénti eredmények növekedésében észrevehető a hasonlóság mindkét vizsgálati részben.

Kiderült az is, hogy 5 éves korban nincs nagyobb mértékű nemenkénti eltérés a szorongásszint eredményei között, ám 6 éves korban már észlelhető, hiszen a 6 éves fiúk szorongásszintje magasabb a 6 éves lányokénál.

Összességében az is megállapítható, hogy konkrét esetben a fiúk kissé jobban szorongtak, mint a lányok, tehát a hipotéziseink ellentéte bizonyosodott be, miszerint a vizsgált lányok kevésbé szorongtak a fiúknál.

Mindezek mellett pedig tudnunk kell, hogy a gyermekek szorongása könnyen oldható, csökkenthető a munkámban már említett szorongásoldó módszerekkel, játékokkal, rajzzal, mesével és pozitív hozzáállással.

4.2. Az óvodapedagógusok ismereteinek felmérése az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatban.

Kutatásunk az óvodapedagógusok ismereteit kívánja feltérképezni az óvodáskorú gyerekek félelmei és szorongásai témakörben. Szerettük volna az előzőekben említett kutatásunkat folytatni és bővíteni falusi óvodások szorongásszintjének felméréssel, valamint összehasonlítani a kapott eredményeket a városi óvodások szorongásszintjének eredményeivel, de sajnos a kialakult helyzet miatt ez nem állt módunkban. Emiatt online kérdőív formájában oldottuk meg a kutatásunk másik részének kivitelezését óvodapedagógusok számára.

A kutatás célja a *Beregszászi és a Munkácsi járás* magyar nyelvű óvodáiban dolgozó óvodapedagógusok ismereteinek a felmérése az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatban. Továbbá a két járás óvodapedagógusainak válaszait összehasonlítani. Valamint egységes képet adni az óvodáskorú gyerekek félelmeiről, szorongásaikról és szorongásszintjükről az óvodapedagógusok válaszaik alapján.

A kérdőívet összesen 29 óvodapedagógus töltötte ki, ebből 19 a Beregszászi járás óvodáiban dolgozik, 10 pedig a Munkácsi járás óvodáiban. Mivel a Munkácsi járás nagyobb része ukrán anyanyelvű, és kevés magyar falu tartozik ide, ezért kevés a magyar nyelvű óvodai is. Ezt bizonyítják majd az alábbi táblázatok, amelyekben fel vannak tüntetve mind a Beregszászi járás, mind a Munkácsi járás magyar nyelvű óvodái, melyeknek óvodapedagógusai kitöltötték a kérdőívet. Valamint a kérdőívek száma is utal erre.

Van olyan óvoda, ahonnan több óvodapedagógus is kitöltötte a kérdőívet, ám a legtöbb óvodából csak egy-egy fő töltötte ki. Nagyon megoszlóak az óvodapedagógusok

ledolgozott éveinek a számai. Ám mégis több azoknak az óvodapedagógusoknak a száma, akik több éves munkatapasztalattal rendelkeznek, mint a pályakezdőké.

A korcsoportokat tekintve is nagyon megoszlóak az eredmények. A kutatásban résztvevő óvodapedagógusok változó arányban dolgoznak *bölcsödében, kiscsoportban, középsőcsoportban, nagycsoportban*, valamint *vegyes csoportban*. Ám mindkét járásban a legtöbb óvónő *a nagycsoport* óvodapedagógusa

3. sz. táblázat: A Beregszászi járás magyar nyelvű óvodái, melyeknek óvónőivel kitöltettem a kérdőívet

A Beregszászi járás magyar nyelvű óvodái	Kérdőívek száma
Zápszonyi Fecske Bölcsöde-Óvoda	3
Beregszászi 10. sz. Óvoda	1
Nagybégányi Csöppség Óvoda	1
Benei Oktatási Nevelési Intézmény	1
Beregszászi 6. sz. Mese Óvoda	1
Jánosi Mókuska Bölcsöde-Óvoda	3
Balazséri Mókuska Bölcsöde-Óvoda	1
Asztélyi Bölcsöde-Óvoda	2
Macsolai Óvoda	1
Csonkapapi Óvoda	1
Gáti Hópehely Óvoda	4

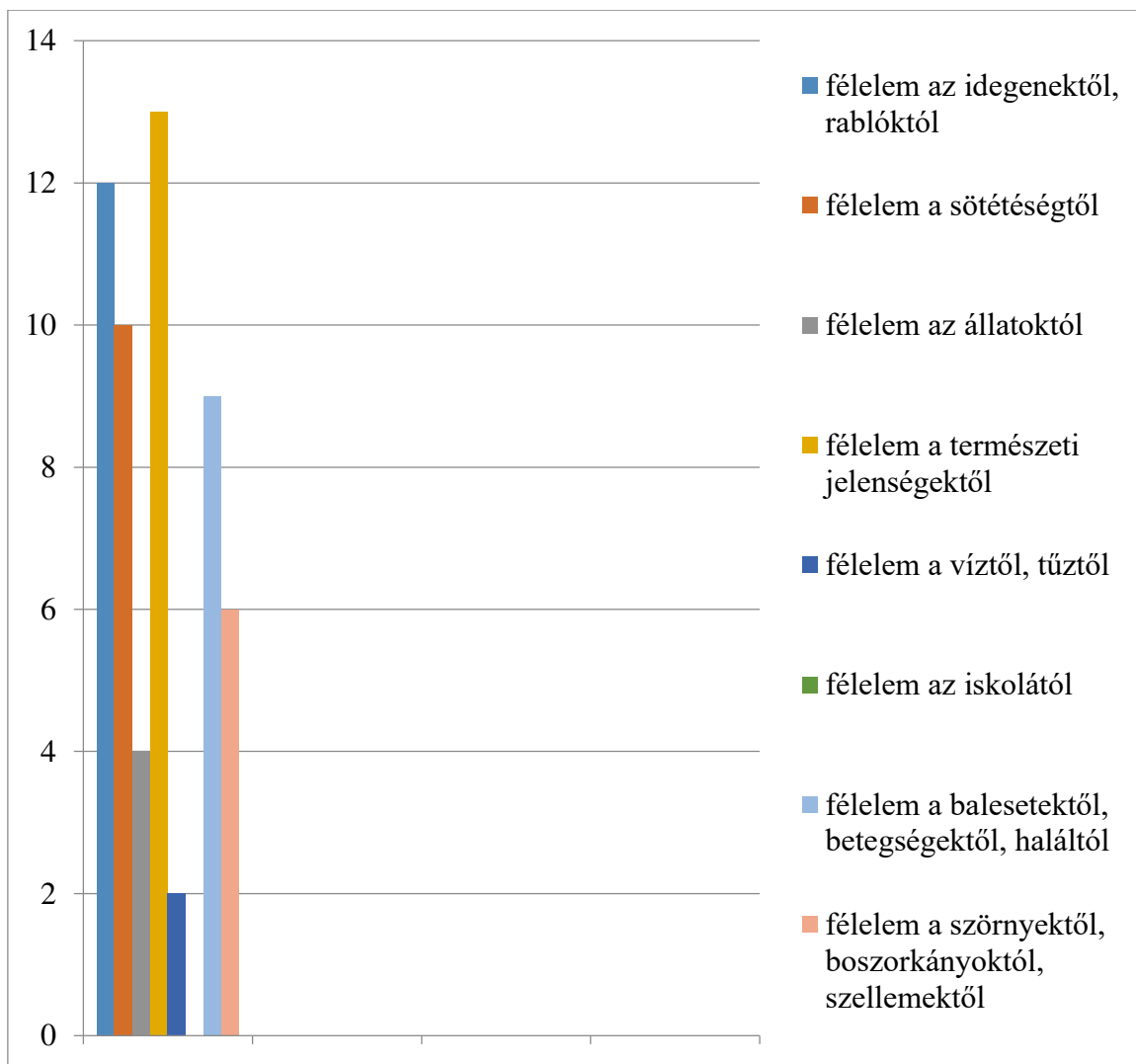
A Beregszászi járásból származó óvodapedagógusok közül 9 fő pályakezdőnek mondható, mivel 1-2 éves munkatapasztalattal rendelkezik, 5 fő 3-10 éve, 4 fő 10-20 éve, és csupán 1 dolgozik 20-30 éve óvodapedagógusként. Közülük 2 fő bölcsödében, 5 fő kiscsoportban, 4 fő középsőcsoportban, 9 fő nagycsoportban és 2 fő vegyes csoportban tevékenykedik.

16 óvodapedagógus vallotta magáról, hogy *tájékozott* az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatos témákban, míg 3, hogy *kevésbé tájékozott*.

10 óvodapedagógus válasza volt a *gyakran*, 9-é pedig a *ritkán*, arra a kérdésre, hogy *Gyakran észreveszi, hogy a csoportjában lévő gyerekek szoronganak?* 8 óvodapedagógus válasza volt a *gyakran*, 11-é pedig a *ritkán*, arra a kérdésre, hogy *Gyakran észreveszi, hogy a csoportján kívüli gyerekek szoronganak?*

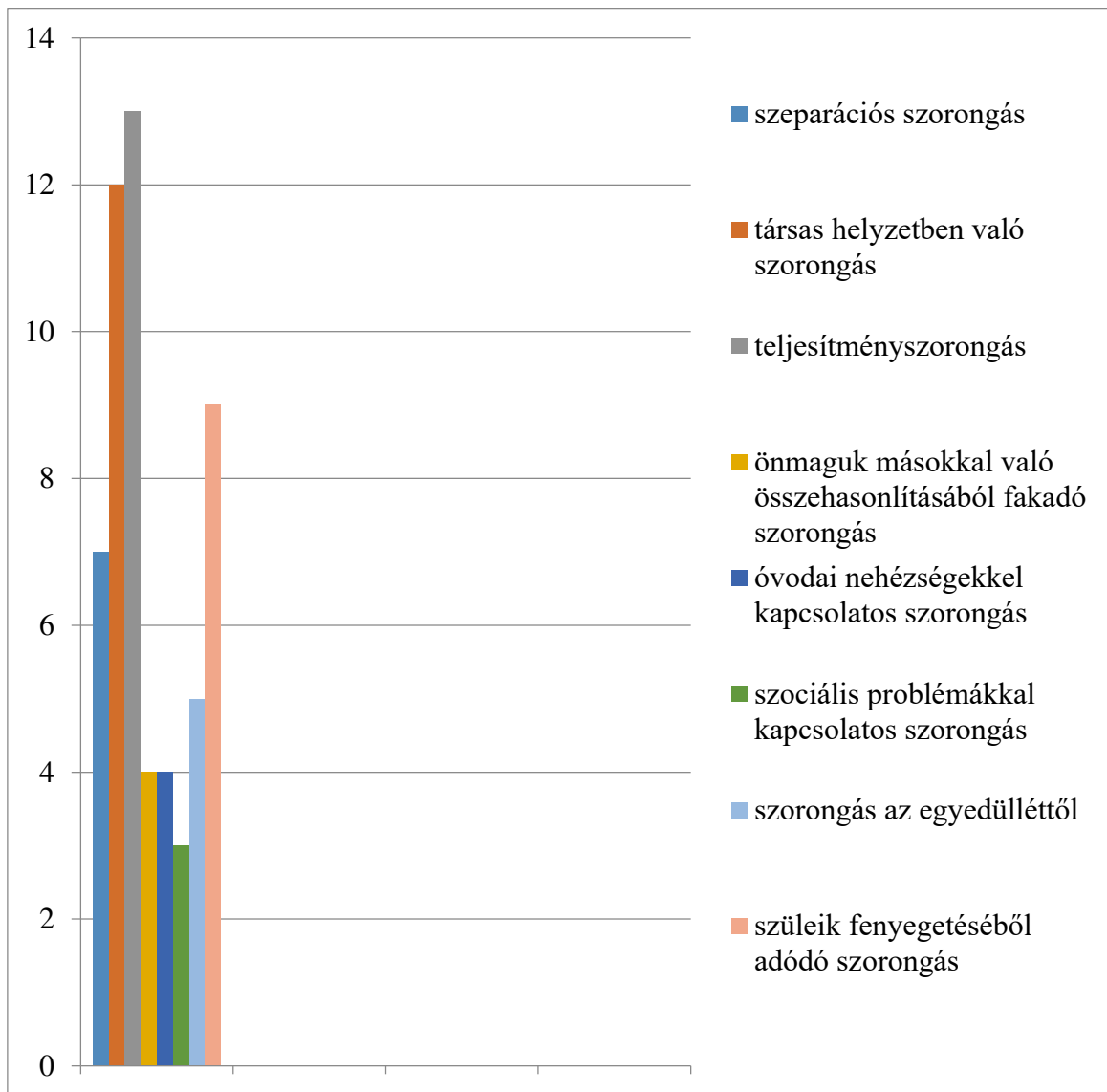
Egy óvodapedagógus szerint a *fiúk*, 4 szerint a *lányok*, 14 szerint pedig *egyforma arányban* hajlamosak a szorongásra.

3. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 8. sz. kérdésre



A diagramból jól kivehető tehát, hogy a legtöbb óvodapedagógus szerint az óvodáskorú gyerekek leggyakoribb főlelmeik a *főlelem a természeti jelenségektől* és *főlelem az idegenektől, rablóktól*.

4. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 9. sz. kérdésre

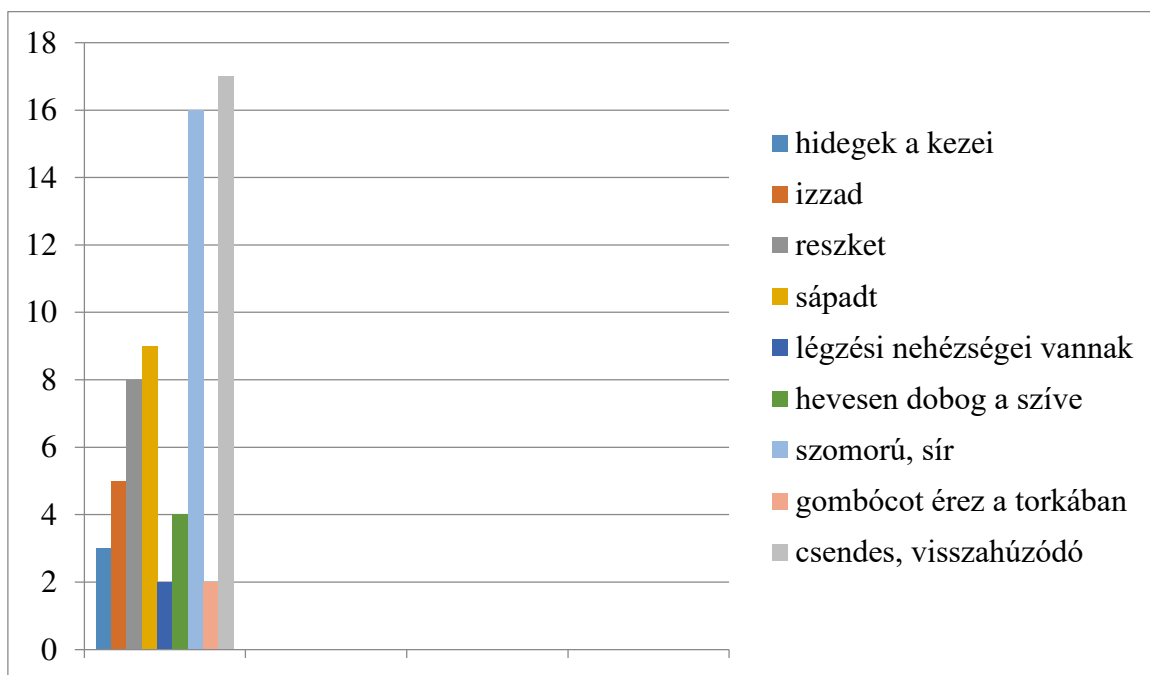


Az óvodapedagógusok többsége szerint az óvodáskorú gyerekek szorongása leginkább *a teljesítményszorongás és a társas helyzetben való szorongás.*

A legtöbb óvodapedagógus azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Mitől félnek leginkább a lányok?* és *Mitől félnek leginkább a fiúk?*. Szerintük a lányok és fiúk a legjobban *az idegenektől, sötétségtől, természeti jelenségektől és szörnyektől* félnek.

A legtöbb óvodapedagógus szintén azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Mitől szoronganak leginkább a lányok?* és *Mitől szoronganak leginkább a fiúk?*. A lányoknál és fiúknál egyaránt a legtöbbször *teljesítményszorongást és önmaguk másokkal való összehasonlításából fakadó szorongást* tapasztalnak.

5. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 14. sz. kérdésre

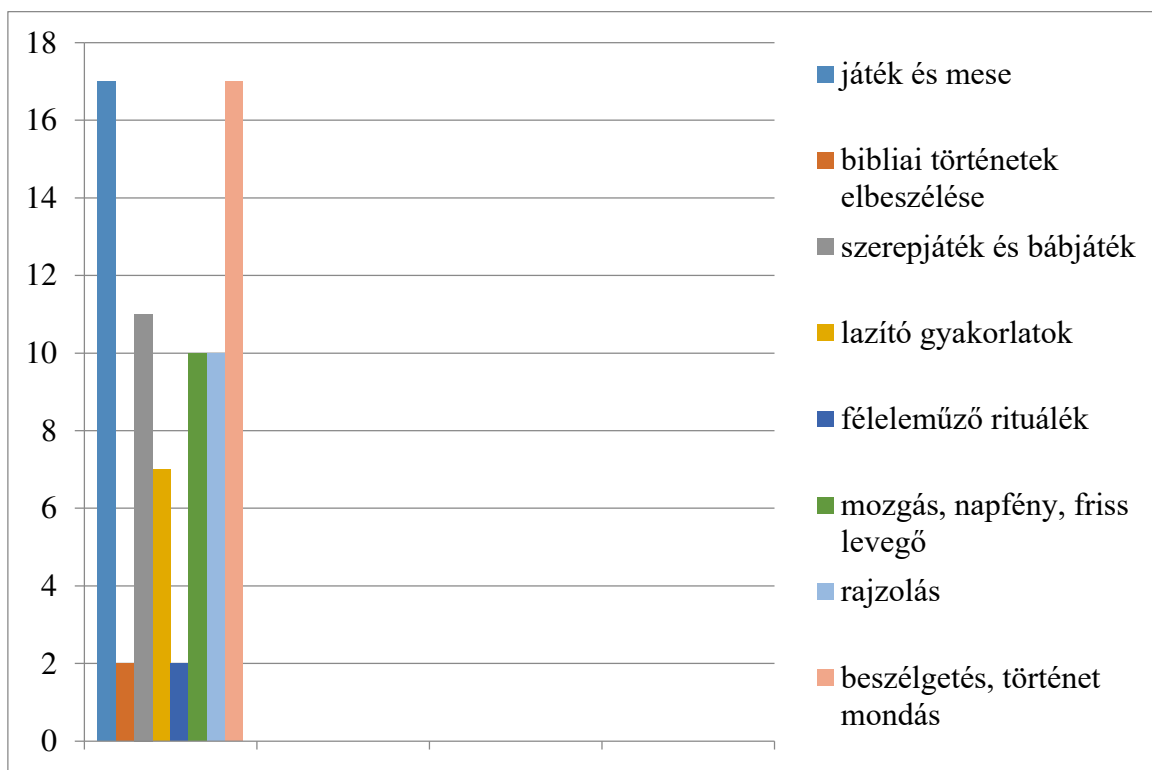


A legtöbb óvodapedagógus szerint a leggyakrabban abban nyilvánul meg, ha egy gyerek fél vagy szorong, ha *csendes, visszahúzódó, szomorú és sír*.

Mind a 19 óvodapedagógus a *Próbálok megnyugtani* választ jelölték arra a kérdésre, hogy *Hogyan kezeli azt a szituációt, mikor észreveszi, hogy a gyermek szorong?*, valamint ketten még az *Azonnal szólok a szülőknek* választ.

Abban a kérdésben miszerint *Figyelmezteti-e a szülőket, ha a gyerek az átlagnál többször és intenzívebben szorong?* az összes óvodapedagógus *igen*-nel válaszolt.

6. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 17. sz. kérdésre

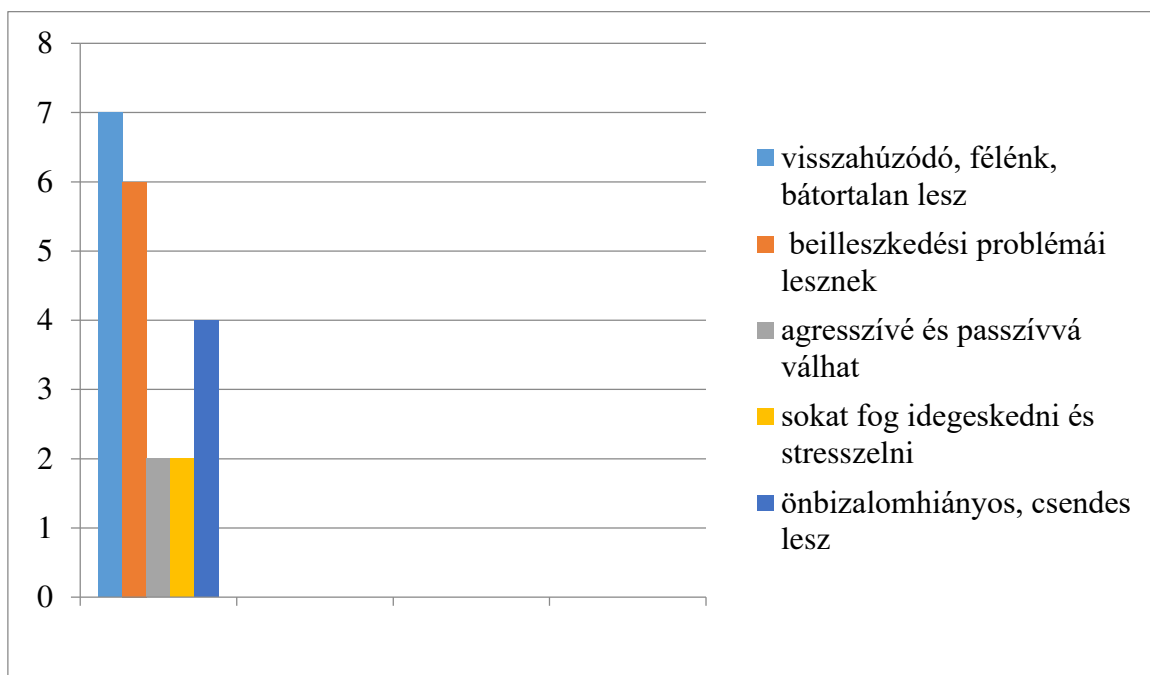


Az óvodapedagógusok nagy része a *játék és mese*, valamint a *beszélgetést és történetmondást* ismeri, mint bevált félelem- és szorongásoldó módszereket a gyerekek számára.

A legtöbb óvodapedagógus azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket alkalmaz az óvodában?* és *Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket javasol a szülőknek?* Ők a *játékot, mesét, beszélgetést és rajzolást* alkalmazzák az óvodában és tanácsolják a szülőknek is, mint félelem és szorongás oldó módszereket.

18 óvodapedagógus szerint a későbbiekben *lesz valamilyen maradandó hatása* a gyermek félelmeinek és szorongásainak a gyermek személyiségére nézve, ha azok nem megfelelően lesznek kezelve, míg *egy fő* szerint *nem*.

7. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 21. sz. kérdésre



Az óvodapedagógusok számottevő része szerint, ha a gyermek félelmei és szorongásai nem megfelelően lesznek kezelve, a gyerek *visszahúzódó, félénk, bátortalan lesz*, valamint *beilleszkedési problémái is lehetnek* a későbbiekben.

4. sz. táblázat: A Munkácsi járás magyar nyelvű óvodái, melyeknek óvónőivel kitöltöttem a kérdőívet

A Munkácsi járás magyar nyelvű óvodái	Kérdőívek száma
Derceni Szivárvány Óvoda	3
Fornosi Tündér Ilona Óvoda	1
Szernyei Hétszínvirág Óvoda	3
Barkaszoói Kacor Király Óvoda	1
Csongori Óvoda	2

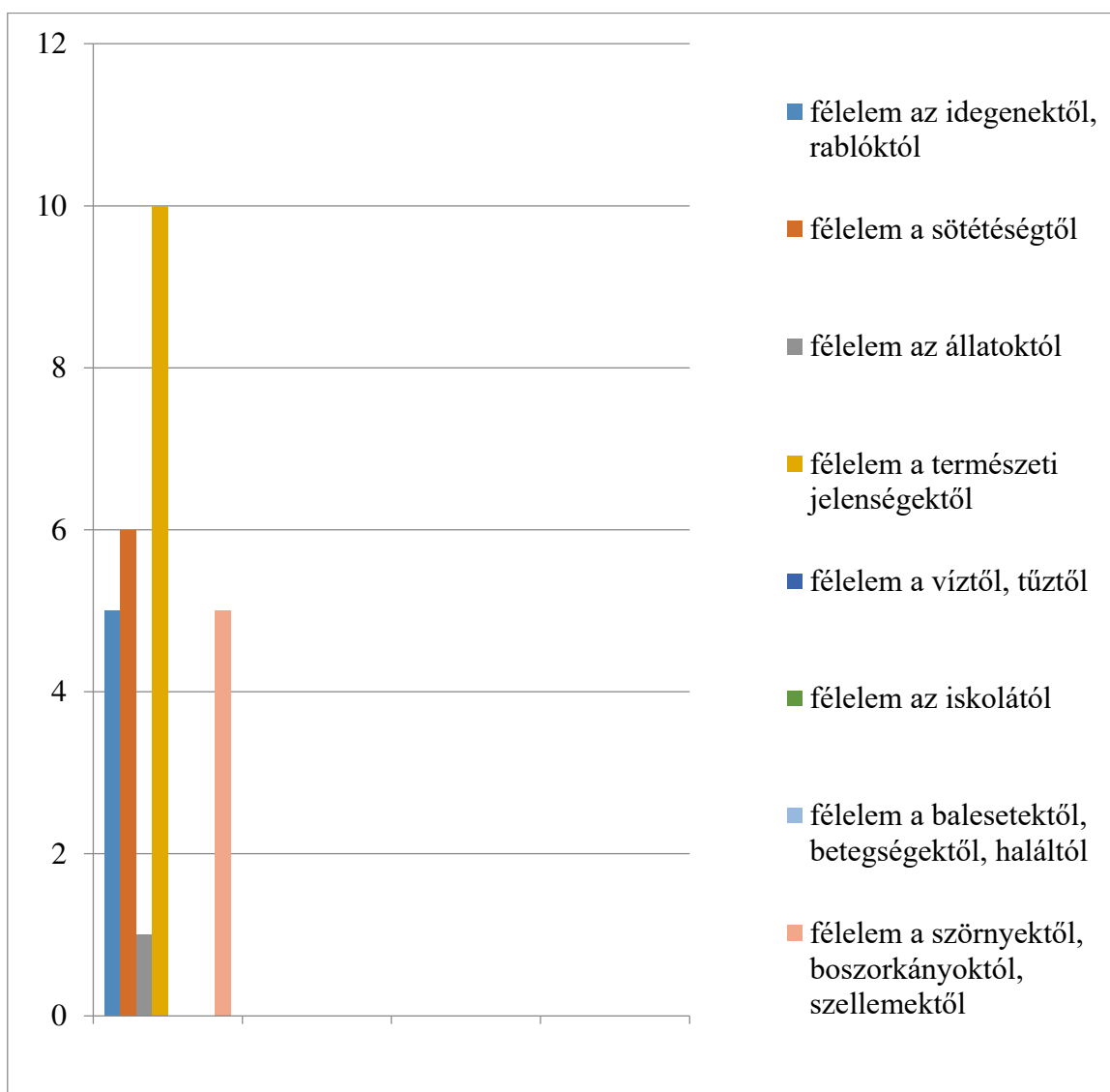
A Munkácsi járásban *egy* óvodapedagógus kivételével, az *összes többi* több éves munkatapasztalattal rendelkezik. *Egy fő* tehát *pályakezdő*, *5 fő* 3-10 éve, *3 fő* 10-20 éve, és csupán *egy fő* 20-30 éve dolgozik óvodapedagógusként. Közülük *egy fő* bölcsődében, *3 fő* kiscsoportban, *2 fő* középsőcsoportban és *5 fő* nagycsoportban tevékenykedik.

Mindenki azt vallotta, hogy tájékozott az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatos témákban.

10 óvodapedagógusból 6 fő válasza volt a *gyakran*, 4-é pedig a *ritkán*, arra a kérdésre, hogy *Gyakran észreveszi, hogy a csoportjában lévő gyerekek szoronganak?* 7 óvodapedagógus válasza volt a *gyakran*, 3-é pedig a *ritkán*, arra a kérdésre, hogy *Gyakran észreveszi, hogy a csoportján kívüli gyerekek szoronganak?*

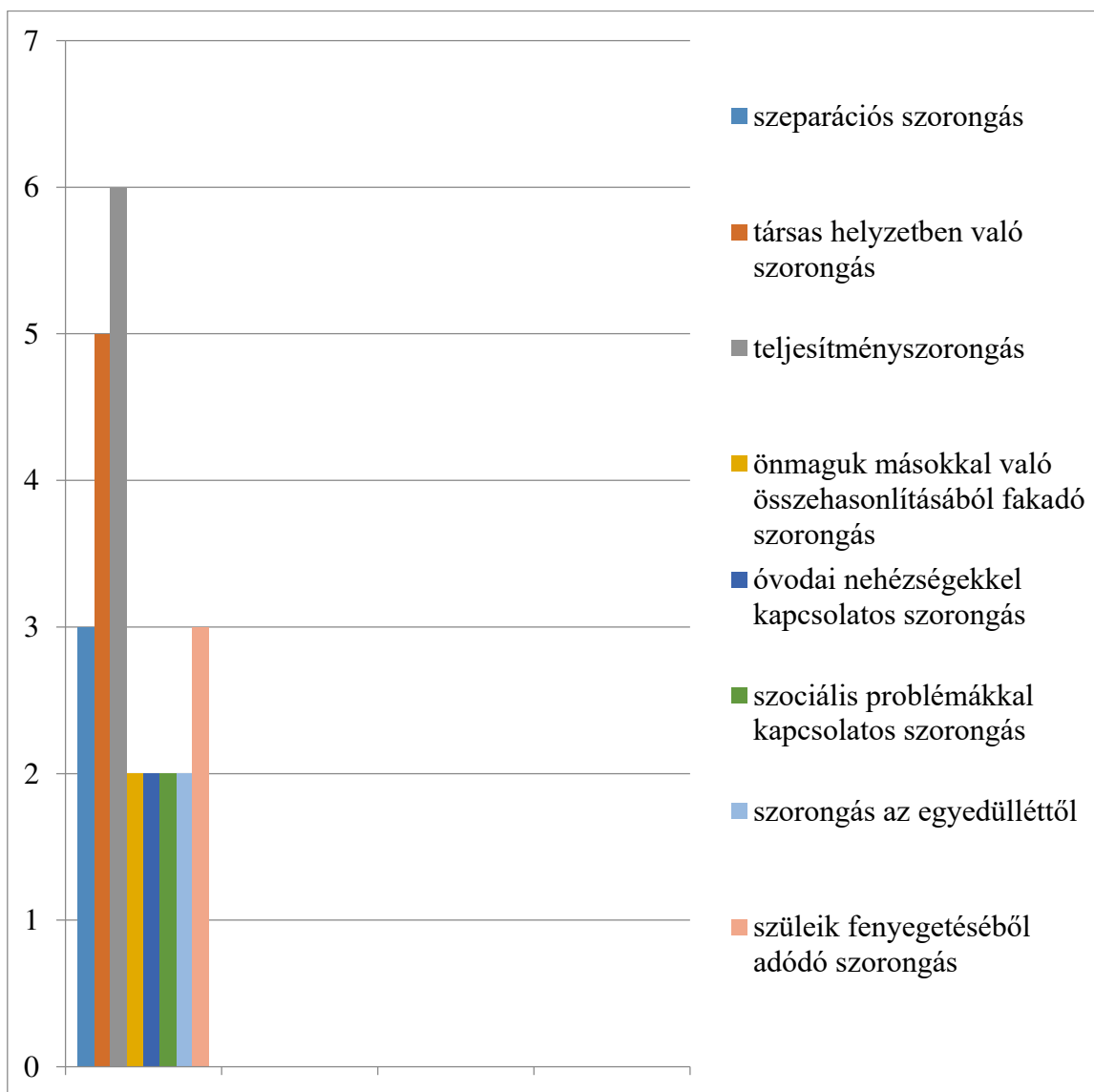
5 óvodapedagógus szerint *egyforma arányban* hajlamosak a fiúk és lányok is a szorongásra, míg 4 szerint a *lányok* és csupán *egy* szerint a *fiúk*.

8. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 8. sz. kérdésre



A diagramból jól kivehető tehát, hogy a legtöbb óvodapedagógus szerint az óvodáskorú gyerekek leggyakrabban félelmeik a *félelem a természeti jelenségektől* és *félelem a sötétségtől*.

9. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 9. sz. kérdésre

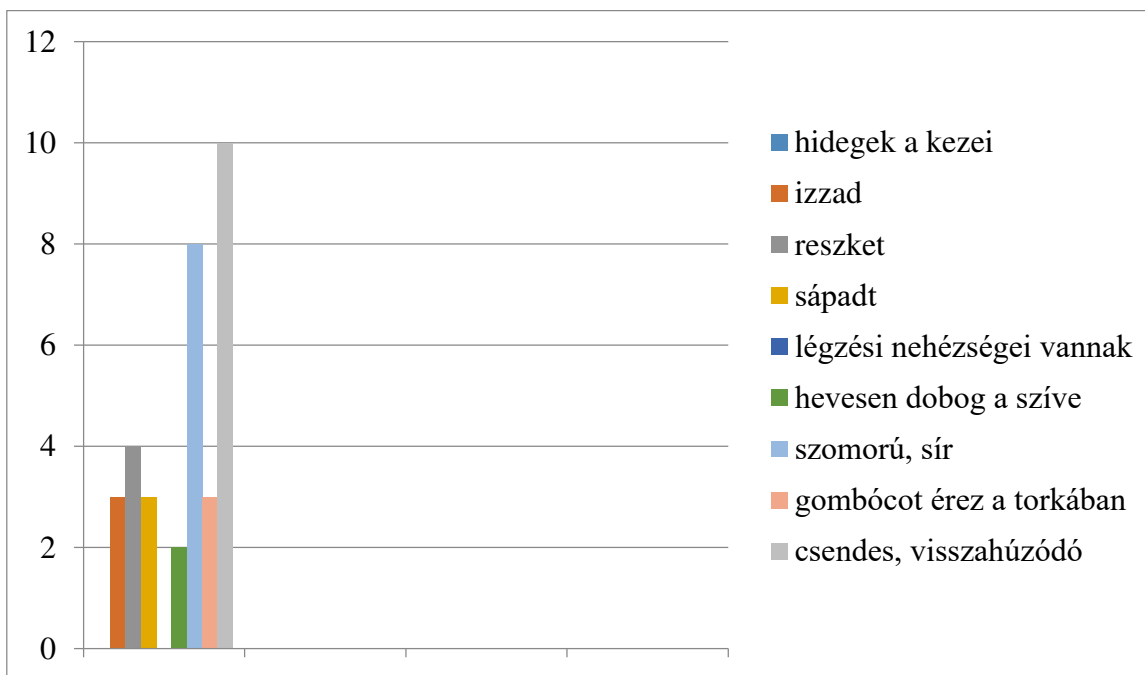


Az óvodapedagógusok többsége szerint az óvodáskorú gyerekek leggyakrabban előforduló szorongása a *teljesítményszorongás* és a *társas helyzetben való szorongás*.

A legtöbb óvodapedagógus azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Mitől félnek leginkább a lányok?* és *Mitől félnek leginkább a fiúk?*. Szerintük a lányok és fiúk a legjobban az *idegenektől*, *sötétségtől*, *természeti jelenségektől* és *szörnyektől* félnek.

A legtöbb óvodapedagógus szintén azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Mitől szoronganak leginkább a lányok?* és *Mitől szoronganak leginkább a fiúk?*. A lányoknál és fiúknál egyaránt a legtöbbször *teljesítményszorongást* és *társas helyzetben való szorongást* tapasztalnak.

10. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 14. sz. kérdésre

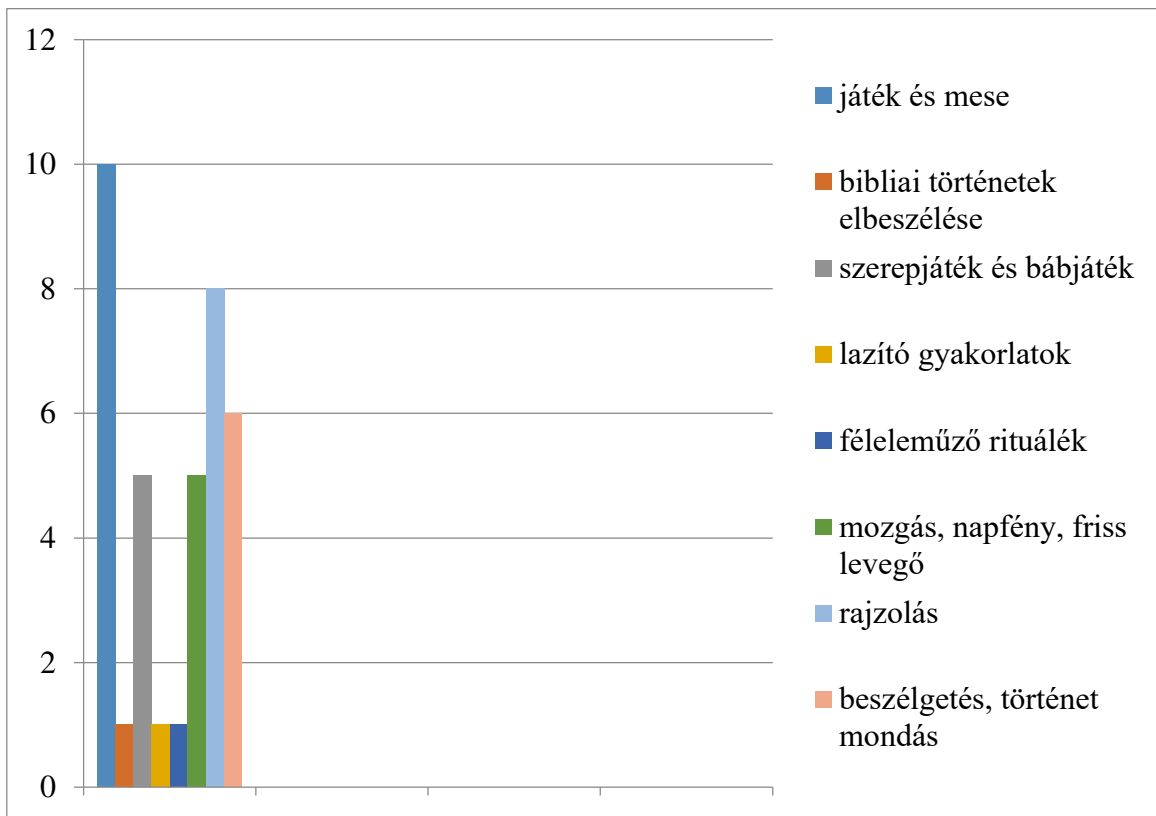


A legtöbb óvodapedagógus szerint a leggyakrabban abban nyilvánul meg, ha egy gyerek fél vagy szorong, *ha csendes, visszahúzódó, szomorú és sír.*

Mind a 10 óvodapedagógus a *Próbálok megnyugtatni* választ jelölték arra a kérdésre, hogy *Hogyan kezeli azt a szituációt, mikor észreveszi, hogy a gyermek szorong?*, valamint egy még az *Azonnal szólok a szülőknek* választ.

Abban a kérdésben miszerint *Figyelmezteti-e a szülőket, ha a gyerek az átlagnál többször és intenzívebben szorong?* az összes óvodapedagógus igen- nel válaszolt.

11. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 17. sz. kérdésre

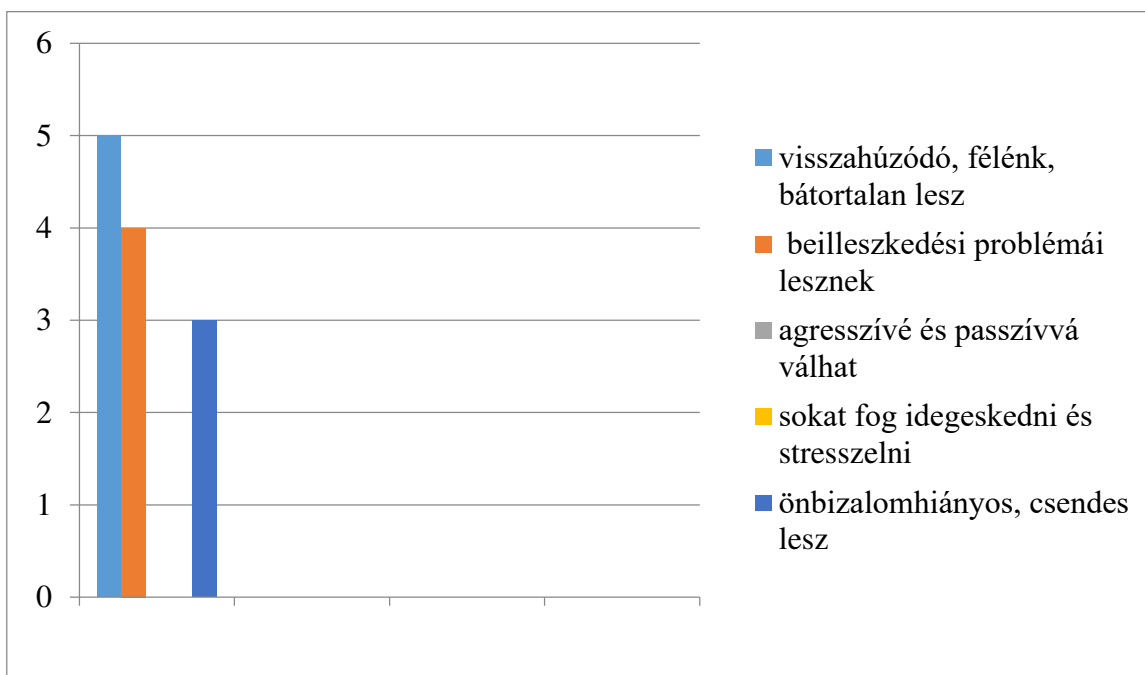


Az óvodapedagógusok nagy része a *játék és mese*, valamint a *rajzolást* ismeri, mint félelem- és szorongásoldó módszereket a gyerekek számára.

A legtöbb óvodapedagógus azonos válaszokat adott azokra a kérdésekre, hogy *Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket alkalmaz az óvodában?* és *Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket javasol a szülőknek?* Ők a *játékot*, *mesét*, *beszélgetést* és *rajzolást* alkalmazzák az óvodában és tanácsolják a szülőknek is, mint félelem és szorongás oldó módszereket..

8 óvodapedagógus szerint a későbbiekben *lesz valamilyen maradandó hatása* a gyermek félelmeinek és szorongásainak a gyermek személyiségére nézve, ha azok nem megfelelően lesznek kezelve, míg 2 fő szerint *nem*.

12. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 21. sz. kérdésre



Az óvodapedagógusok számottevő része szerint, ha a gyermek félelmei és szorongásai nem megfelelően lesznek kezelve, a gyerek *visszahúzódó, félénk, bátoratlan lesz*, valamint *beilleszkedési problémái is lehetnek* a későbbiekben.

Konzekvenciaként a két járás óvodapedagógusainak válaszai összehasonlításakor számos hasonlóságot véltünk felfedezni, azaz több eredmény is megegyezik egy-egy kérdésnél.

Mindkét járásban az óvodapedagógusok többsége szerint a fiúk és lányok *egyforma arányban hajlamosak* a szorongásra. Továbbá zömük *tájékozott* az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatos témákban, viszont a 29 főből egyikőjük sem vallotta azt magáról, hogy *nagyon tájékozott* lenne ebben a témában.

Fele-fele arányban jelölték mindkét járás óvodapedagógusai *a gyakran és ritkán* válaszokat azokra a kérdésekre, hogy *Gyakran észreveszi, hogy a csoportjában lévő gyerekek szoronganak?* és *Gyakran észreveszi, hogy a csoportján kívüli gyerekek szoronganak?* A *nagyon gyakran* választ pedig egyetlen óvodapedagógus sem választotta.

Mindkét járás óvodapedagógusai szerint a legelterjedtebb félelem az óvodáskorú gyermekek között *a félelem a természeti jelenségektől*. Sőt a fiúk és lányok félelmei között sem tapasztalható különbség. Gyakori félelmeik: *a félelem az idegenektől, sötétségtől, természeti jelenségektől és szörnyektől*.

Mindkét járás óvodapedagógusai szerint a legelterjedtebb szorongás az óvodáskorú gyermekek között *a teljesítményszorongás és a társas helyzetben való szorongás*. Sőt a fiúk és lányok szorongásainál sem tapasztalható nagy különbség.

Mindkét járás óvodapedagógusai szerint a leggyakrabban abban nyilvánul meg, ha egy gyerek fél vagy szorong, ha *csendes, visszahúzódó, szomorú és sír*.

A két járás óvodapedagógusai kivétel nélkül vallották azt, ha a gyerek fél vagy szorong *próbálja megnyugtani és figyelmeztetik a szülőket*, ha a gyerek az átlagnál többször és intenzívebben szorong.

Nagy részük vallotta, hogy *a játék és mese* módszereket ismerik biztosan, mint a félelem- és szorongásoldó módszereket a gyerekek számára. Valamint azonosan választották *a játékot, mesét, beszélgetést és rajzolást*, miszerint ők ezeket alkalmazzák az óvodában és tanácsolják a szülőknek is, mint félelem és szorongás oldó módszereket.

A legtöbbszörük szerint a későbbiekben *lesz valamilyen maradandó hatása* a gyermek félelmeinek és szorongásainak a gyermek személyiségére. Ezek a hatások pedig, hogy a gyerek *visszahúzódó, félénk, bártortalan lesz*, valamint *beilleszkedési problémái is lehetnek* a későbbiekben.

Összességében tehát elmondható, hogy tájékozott a legtöbb óvodapedagógus a gyerekkori félelmekkel és szorongásokkal kapcsolatban, viszont nem annyira nagymértékben. A nemenkénti eltérés pedig nem mutatható ki, mivel a legtöbbször azt vallják, hogy egyforma arányban szoronganak a fiúk és lányok is, sőt még a félelmeik és szorongásaik közt sincs sok különbség. Az óvodáskorú gyerekek szorongásszintje pedig az óvodapedagógusok válaszaik alapján nem annyira magas, mivel nagyon gyakran nem veszik észre, hogy a gyerekek a csoportjukon belül vagy kívül szorongának. Viszont többségük gyakran észreveszi, tehát egy közepes szintű szorongást tapasztalnak.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakdolgozatunkban a félelemmel, a szorongással és az óvodáskorú gyermekek félelmeivel, szorongásaival foglalkoztunk. Fontosnak tartjuk, hogy az óvodapedagógusok jobban megismerjék a gyerekek félelmeit, szorongásait, azok kialakulását és az oldásukra alkalmazott módszereket, ugyanis ezeknek meghatározó szerepük van a gyermek életében.

Munkánk négy fejezetből áll. Az első fejezetben az általános tudnivalókat foglaltuk össze a félelemről, ezen belül kitértünk a típusaira és a szorongással való szoros kapcsolatára. A második fejezetben a szorongás és stressz fogalmaival foglalkoztunk. A harmadik fejezetben az óvodáskorú gyermekek félelmeivel foglalkoztunk, minden olyan vonatkozását taglalva, amely az óvodai nevelő munkát elősegítheti. Tehát feltártuk a jellegzetes gyermekkori félelmeket, azok kialakulásának okait és az oldásukra bevált módszereket. A negyedik fejezetben az általunk végzett kutatások részletes leírása tekinthető meg, amely által sikerült elérnünk a kitűzött céljainkat, továbbá választ kapni a hipotéziseinkre.

A korábbi kutatás által az első hipotézisünk bebizonyosodott, miszerint az óvodáskorú gyermekek szorongásszintje magas és eltér a normálistól, a második hipotézisünkönél viszont az ellentéte bizonyosodott be, vagyis nemenkénti eltérés csak némely esetben tapasztalható, és a fiúk kicsivel jobban szoronganak. A másik kutatásunkban viszont kissé eltérő eredményeket kaptunk a korábbi kutatástól. Miszerint nemenként eltérés nem tapasztalható, egyforma arányban szoronganak a lányok és a fiúk, s a szorongásszintjük sem lehet annyira magas. A harmadik hipotézisünk viszont bebizonyosodott, az óvodapedagógusok nem nagyon tájékozottak ebben a témában.

Elkészült munkánkat elsősorban az óvodapedagógusok figyelmébe ajánlanánk, hogy segítségükre legyen munkájuk során és alkalmazni tudják, illetve azoknak is, akik hozzánk hasonlóan érdeklődnek a téma iránt. A munkánkban megfogalmazott elméleti és gyakorlati ismeretek jól alkalmazhatóak az óvodai oktató-nevelő munka során valamint szülők, nevelők számára is az otthoni környezetben. A mindennapi életében ugyanis gyakran adódnak olyan alkalmak, amikor az óvónőnek és a szülőnek hatékony megoldást kell találnia egy-egy gyermek félelmi megnyilvánulására. Mindezeket egyéni bánásmóddal, a megfelelő módszer kiválasztásával és alkalmazásával eredményesen elősegíthetjük.

РЕЗЮМЕ

У нашій бакалаврській роботі ми розглянули загальне значення страху і тривожності та види страхів і тривог у дітей дошкільного віку.

На нашому думку, вихователі дошкільних навчальних закладів обов'язково повинні знати про страхи та тривоги дітей дошкільного віку, про причини їх виникнення та відповідні методи вирішення дитячих страхів, тому що, вони відіграють важливу роль у формуванні особистостей та у житті дитини.

Наша бакалаврська робота складається з чотирьох розділів. Перший розділ включає в себе загальну інформацію про поняття страх. У другому розділі розглядаються поняття тривоги та стресу. У третьому розділі ми займалися із видами страхів у дітей дошкільного віку, охоплюючи всі аспекти роботи, котрі допомагають у навчально-виховному процесі. Четвертий розділ містить наші дослідження.

У наші дослідження складаються із обстеження рівня тривожності дітей дошкільного віку та перевірка знань вихователів дошкільних навчальних закладів у межах теми страхи та тривоги дітей дошкільного віку.

Ми пропонуємо нашу готову бакалаврську роботу в першу чергу для вихователів дошкільних закладів, які зможуть застосовувати її під час виховної роботи, та для тих, хто зацікавлений цією темою, як ми.

HIVATKOZOTT IRODALOM

Balázs I. és munkatársai (2011): *A koragyermekkorai fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások*. Budapest. <http://mek.oszk.hu/14800/14806/14806.pdf> Letöltés dátuma: 2019. február 27.

Bartha L. és munkatársai (1987): *Pszichológiai alapfogalmak kis enciklopédiája*. Tankönyvkiadó, Budapest

Beck, A. T. – Emery, G. (1999): *A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete*. Animula, Budapest

Berghauer-Olasz E. (2013): *Fejlesztéslélektan I.* <http://genius-ja.uz.ua/sites/default/files/csatolmanyok/magyar-nyelvu-oktatasi-jegyzetek-es-magyar-nyelvu-szaknyelvi-szotarok-nyerteseinek-dokumentumjai-472/fejlodeslelektanijegyzet12mb.pdf> Letöltés dátuma: 2019. május 1.

B. Lakatos M. – Serfőző M. (1999): *Pszichológia /Szöveggyűjtemény óvodapedagógus hallgatóknak/*. Trezor Kiadó

Boldizsár I. (2017): *Életválságok meséi /Mesekalauz útkeresőknek/*. Magvető, Budapest

Davidson, J. – Dreher, H. (2005): *A szorongás öt arca*. Alexandra Kiadó

Friedl, J. („é.n.”): *Féleleműző játékok /Játékok és feladatok a félelmek legyőzésére*. Deák és Társa, Budapest

Galambos K. (1999): *Az általános és személyiség lélektan alapjai*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest

Geréb Gy. („é.n.”): *Pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Gyökössy E. (1986): *Magunkról magunknak*. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest

Kádár A. – Kiss T. (2018): *Félelmek, szorongások csökkentése előkészítő osztályban mesével*. http://padi.psiedu.ubbcluj.ro/pedacta/article_8_2_7.pdf Letöltés dátuma: 2019. március 1.

Kerekes Zs. (2012): *A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál*. Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola <file:///F:/kerekes-zsuzsanna-phd-2013.pdf>. Letöltés dátuma: 2018. december 16.

Kiss T. („é.n.”): *A gyermekkor lélektana*. Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskola, Kaposvár

Kissné Várkonyi E. (2010): *A Szorongás, mint teljesítményt befolyásoló tényező*
http://www.varkonyierika.hu/doc/download/A_szorongas_mint_teljesitmenyt_befolyasolo_tenzezo.pdf Letöltés dátuma: 2019. május 1.

Kovácsné Tóth T. és munkatársai (2016): *Sajátos nevelési igények- méltányos pedagógia*. Savaria University Press <http://mek.oszk.hu/16400/16412/16412.pdf> Letöltés dátuma: 2019. február 27.

Köhler, H. (2009): *Félénk, szomorú és nyugtalan gyerekekről*. Szép nap könyvek, Szeged <https://flycunme.firebaseio.com/6/F%C3%A9nk-szomor%C3%BA-%C3%A9s-nyugtalan-gyerekekr%C5%91-Egy-spiritu%C3%A1lis-nevel%C3%A9si-gyakorlat-alapjai.pdf> Letöltés dátuma: 2019. március 1.

Köteles F. – Simor P. – Bárdos Gy. (2011): *A RÖVIDÍTETT EGÉSZSÉGSZORONGÁS-KÉRDŐÍV (SHAI) MAGYAR VERZIÓJÁNAK KÉRDŐÍVES VALIDÁLÁSA ÉS PSZICHOMETRIAI ÉRTÉKELÉSE*. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 12 (2011) 3, 191—213 DOI: 10.1556/Mental.12.2011.3.1 Letöltve: 2019. május 5., <http://real.mtak.hu/58137/1/mental.12.2011.3.1.pdf>

Kunos I. (2009): *Személyiségfejlesztés*. Miskolci Egyetemi Kiadó

Lückert, H. R. (1997): *Félelem és pánik /Okok – Tünetek – Gyógymódok/*. Trivium Kiadó, Budapest http://www.mediafire.com/file/b1ubg2e288gdbjg/Dr._Heinz-Rolf_L%25C3%25BCckert_-_F%25C3%25A9lelem_%25C3%25A9s_p%25C3%25A1nik_-_okok%25C_t%25C3%25BCnetek%252C_gy%25C3%25B3gym%25C3%25B3dok.PDF/file Letöltés dátuma: 2019. december 15.

Mérei F. – V. Binét Á. (1981): *Gyermeklélektan*. Gondolat, Budapest

Mirmics Zs. (2009): *Gyermekekről nevelőknek*. Fórum Könyvkiadó, Újvidék és Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

Oláh A. (2006): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium

Ranschburg J. - Popper P. (1978): *Személyiségünk titkai*. RTV – Minerva, Budapest

Ranschburg J. (1983): *Félelem, harag, agresszió*. Tankönyvkiadó, Budapest

Ranschburg J. (1998): *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Römer, F. (2017): *Szorongó gyerekek. Erősítsük gyermekünk önbizalmát*. Saxum Kiadó, Budapest

Somfalvi E. (2012): *A gyermekkori szorongás oldása bibliai történetekkel*. Debrecen https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/217196/Somfalvi_DISSZ_0618_beadott_titkosított.pdf?sequence=1&isAllowed=y Letöltés dátuma: 2019. március 1.

Szász S. (1987): *Gyermekünk szótlán nyelve*. Kossuth Nyomda

Szökéné Halász É. (2010): *Pszichológia és pedagógiai ismeretek*. Ligatura Kft.

Tordáné Hajabács I. (2010): *Nevelési Alapismeretek /a Népi játék és kismesterségek oktatója tanfolyam hallgatói számára*. Hagyományok Háza. Népművészeti Módszertani Műhely <https://www.hagyomanyokhaza.hu/document/1283/original/00037482.pdf> Letöltés dátuma: 2019. március 1.

Tóth B. Z. (1939): *A félelem jelenségeinek lélektana és pedagógiája*. „Pannónia” Könyvnyomda Vállalat Debrecen, Ferencz József file:///F:/toth_bela_zoltan_a_felelem_jelensegeinek_lelektana.pdf Letöltés dátuma: 2018. december 16.

Tóth B. Z. (1942): *A félelem és a gyermeki lélek*. Kolozsvár http://acta.bibl.u-szeged.hu/50218/1/kolozs_ped_037.pdf Letöltés dátuma: 2019. március 1.

Trickett S. (1993): *Csak semmi pánik! /Hogyan birkózzunk meg pánikrohamainkkal/*. Park Kiadó http://www.mediafire.com/file/7olbl9gasz7aoy0/Davidson_R-Dreher_H_A_szorong%25C3%25A1s_%25C3%25B6t_arca.PDF/file Letöltés dátuma: 2019. december 15.

Tringer L. (2010): *A pszichiátria tankönyve*. Semmelweis Kiadó https://kupdf.net/queue/a-pszichi-aacute-tria-tank-ouml-nyve_59f60c87e2b6f50840644da1_pdf?queue_id=-1&x=1588008060&z=NDYuMTA3LjIzMC41Mw Letöltés dátuma: 2019. december 15.

Urbán É. I. (2007): *A környezet befolyásoló hatása a szorongás kialakulásában, állandósulásában* <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-kornyezet-befolyasolohatasa-a-szorongas-kialakulasaban-allandosulasaban> Letöltés dátuma: 2019. május 1.

Valliéres, S. (2012): *Pszichotrikkök 3-6 éves korig*. Libri, Budapest

MELLÉKLET

Ábrák és táblázatok jegyzéke

1. sz. ábra: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - vonásszorongás mérés eredményei koronként és nemenként viszonyítva egymáshoz	35
2. sz. ábra: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív: állapot szorongás mérés eredményei koronként és nemenként viszonyítva egymáshoz	37
3. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 8. sz. kérdésre	40
4. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 9. sz. kérdésre	41
5. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 14. sz. kérdésre	42
6. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 17. sz. kérdésre	43
7. sz. ábra: A Beregszászi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 21. sz. kérdésre	44
8. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 8. sz. kérdésre	45
9. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 9. sz. kérdésre	46
10. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 14. sz. kérdésre	47
11. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 17. sz. kérdésre	48
12. sz. ábra: A Munkácsi járásban dolgozó óvodapedagógusok válaszai diagramban feltüntetve a kérdőívben szereplő 21. sz. kérdésre	49
1. sz. táblázat: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - vonásszorongás mérés eredményei.....	34
2. sz. táblázat: Gyermek Állapot – Vonás Szorongás Kérdőív - állapot szorongás mérés eredményei.....	36
3. sz. táblázat: A Beregszászi járás magyar nyelvű óvodái, melyeknek óvónőivel kitöltöttem a kérdőívet.....	39

4. sz. táblázat: A Munkácsi járás magyar nyelvű óvodái, melyeknek óvónőivel kitöltettem a kérdőívet 44

1. sz. melléklet

Gyermek Állapot-Vonás Szorongás Kérdőív

Név: _____

Dátum: _____

Kitöltési útmutató:

Néhány olyan megállapítást olvashatsz ezen a lapon, amellyel a gyerekek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvasd el valamennyit és minden esetben dönts el, hogy az egyes állítások: „szinte soha”, „néha”, „gyakran” illenek-e rád. Minden sorban oda tegyél jelet a körbe, amelyik állítást leginkább jellemzőnek tartod magadra. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok! Ne gondolkozz túl sokat!

Arra válaszolj, hogy *általában hogyan érzed magad?*

1. Félek attól, hogy hibát követelek el.	szinte soha	néha	gyakran
2. Előfordul, hogy sírok.	szinte soha	néha	gyakran
3. Szerencsétlennek érzem magam.	szinte soha	néha	gyakran
4. Nehezen tudom összeszedni magam.	szinte soha	néha	gyakran
5. Nehezen tudom elmondani, ami bánt.	szinte soha	néha	gyakran
6. Ok nélkül is félek.	szinte soha	néha	gyakran
7. Otthon zaklatott a hangulat.	szinte soha	néha	gyakran
8. Könnyen megijedek.	szinte soha	néha	gyakran
9. Rosszul érzem magam.	szinte soha	néha	gyakran
10. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak, és nem hagynak nyugodni.	szinte soha	néha	gyakran
11. Félek az iskolától.	szinte soha	néha	gyakran
12. Ha választanom kell, nehezen tudok dönteni.	szinte soha	néha	gyakran
13. Hevesebben szokott verni a szívem.	szinte soha	néha	gyakran
14. Titokban tartom, hogyha félek.	szinte soha	néha	gyakran
15. Túl szigorúak a szüleim.	szinte soha	néha	gyakran
16. Megizzad a tenyerem.	szinte soha	néha	gyakran
17. Kicsit félek, ha a holnapra gondolok.	szinte soha	néha	gyakran
18. Előfordul, hogy nem tudok aludni.	szinte soha	néha	gyakran
19. Remeg a gyomrom.	szinte soha	néha	gyakran
20. Félek attól, hogy mit gondolnak rólam mások.	szinte soha	néha	gyakran

Arra válaszolj, hogy *éppen most hogyan érzed magad?*

1. Nagyon nyugodt vagyok	Nyugodt vagyok	Nem vagyok nyugodt
2. Nagyon aggódom	Aggódom	Nem aggódom
3. Nagyon jól érzem magam	Jól érzem magam	Nem érzem jól magam
4. Nagyon ideges vagyok	Ideges vagyok	Nem vagyok ideges
5. Nagyon izgulok	Izgulok	Nem izgulok
6. Nagyon friss vagyok	Friss vagyok	Nem vagyok friss
7. Nagyon meg vagyok ijedve	Meg vagyok ijedve	Nem vagyok megijedve
8. Nagyon kipihent vagyok	Kipihent vagyok	Nem vagyok kipihent
9. Nagyon félek	Félek	Nem félek
10. Nagyon elégedett vagyok	Elégedett vagyok	Nem vagyok elégedett
11. Nagyon nyugtalan vagyok	Nyugtalan vagyok	Nem vagyok nyugtalan
12. Nagyon szerencsés vagyok	Szerencsés vagyok	Nem vagyok szerencsés
13. Nagyon bizom magamban	Bizom magamban	Nem bizom magamban
14. Nagyon jó nekem	Jó nekem	Nem jó nekem
15. Nagyon fáradt vagyok	Fáradt vagyok	Nem vagyok fáradt
16. Nagyon bosszús vagyok	Bosszús vagyok	Nem vagyok bosszús
17. Nagyon figyelmes vagyok	Figyelmes vagyok	Nem vagyok figyelmes
18. Nagyon rémült vagyok	Rémült vagyok	Nem vagyok rémült
19. Nagyon zavarban vagyok	Zavarban vagyok	Nem vagyok zavarban
20. Nagyon vidám vagyok	Vidám vagyok	Nem vagyok vidám

2. sz. melléklet

(Forrás: State-Trait Anxiety Inventor for Children, STAI-C, Spielberger CD, 1973. Ford.

Sipos K.)

Beleegyző nyilatkozat

Én hozzájárulok, hogy gyermekem részt vegyen a Szakács Liliána által vezetett pszichológiai kutatásban. A vizsgálat egyszerű kérdéseket tartalmaz a gyerekek félelmeinek megismeréséhez.

Dátum Aláírás

A vizsgálat anonim módon zajlik és nem adunk információt harmadik félnek. Az elvégzett kutatás az évfolyammunkámhoz szükséges.

3. sz. melléklet



4. sz. melléklet



5. sz. melléklet

**AZ ÓVODAPEDAGÓGUSOK ISMERETEINEK FELMÉRÉSE AZ
ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK FÉLELMEIVEL ÉS SZORONGÁSAIVAL
KAPCSOLATBAN**

Szakács Liliána, IV/8. évfolyamos, óvodapedagógus hallgató vagyok a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán. Kérdőívemmel a Beregszászi és a Munkácsi járás óvodapedagógusainak tájékozottságát és ismereteit kívánom felmérni, valamint szeretnék képet adni az óvodáskorú gyerekek félelmeiről, szorongásairól és szorongásszintjükről az óvodapedagógusok válaszaik alapján. A kérdőív nem olyan terjedelmes, pár percet vesz igénybe. Köszönöm szépen a válaszait és hogy időt szánt rá!

1. Melyik óvodában dolgozik?

.....

2. Melyik csoport óvodapedagógusa?

.....

3. Hány éve dolgozik óvodapedagógusként?

.....

4. Ön mennyire tájékozott az óvodáskorú gyerekek félelmeivel és szorongásaival kapcsolatos témákban?

- nagyon tájékozott
- tájékozott
- kevésbé tájékozott

5. Gyakran észre veszi, hogy a csoportjában lévő gyerekek szoronganak?

- nagyon gyakran
- gyakran
- ritkán

6. Gyakran észre veszi, hogy a csoportján kívüli gyerekek szoronganak?

- nagyon gyakran
- gyakran
- ritkán

7. Véleménye szerint a fiúk vagy a lányok hajlamosabbak a szorongásra?

- fiúk
- lányok

- egyforma arányban
- 8. Mik a legelterjedtebb félelmek az óvodáskorú gyermekek között? (Kérem csak azokat jelölje be, amelyeket tapasztal az óvodáskorú gyermekek között nap, mint nap)
 - félelem az idegenektől, rablóktól
 - félelem a sötétségtől
 - félelem az állatoktól
 - félelem a természeti jelenségektől
 - félelem a víztől, tüztől
 - félelem az iskolától
 - félelem a balesetektől, betegségektől, haláltól
 - félelem a szörnyektől, boszorkányoktól, szellemektől
 - Egyéb:

.....

- 9. Mik a legelterjedtebb szorongások az óvodáskorú gyerekek között? (Itt szintén azokat jelölje, amelyeket tapasztal az óvodáskorú gyerekek között nap, mint nap)
 - szeparációs szorongás (fél, hogy elveszíti szüleit)
 - társas helyzetben való szorongás (fél, hogy a figyelem központjába kerül és kinevetik)
 - teljesítmény szorongás
 - önmagunk másokkal való összehasonlításából fakadó szorongás
 - óvodai nehézségekkel kapcsolatos szorongás
 - szociális problémákkal kapcsolatos szorongás
 - szorongás az egyedüllétől
 - szülei fenyegetéséből adódó szorongás
 - Egyéb:

.....

- 10. Mitől félnek leginkább a lányok? (Az alábbi kérdésekben kérem írjon néhány opciót, az előzőleg említettek közül, amelyek leginkább megfelelnek az adott kérdéseknek)

.....

- 11. Mitől szoronganak leginkább a lányok?

.....

- 12. Mitől félnek leginkább a fiúk?

.....

13. Mitől szoronganak leginkább a fiúk?

.....

14. Miben nyilvánul meg, ha egy gyerek fél vagy szorong? (Kérem csak azokat jelölje be, amelyeket legtöbbször tapasztal az óvodáskorú gyerekeken, ha félnek vagy szoronganak)

- hidegek a kezei
- izzad
- reszket
- sápadt
- légzési nehézségei vannak
- hevesen dobog a szíve
- szomorú, sír
- gombócot érez a torkában
- csendes, visszahúzódó
- Egyéb:

.....

15. Hogyan kezeli azt a szituációt, mikor észreveszi, hogy a gyermek szorong?

- Nem teszek semmit, mivel váratlanul ér
- Próbálok megnyugtani
- Azonnal szólok a szülőknek
- Egyéb:

.....

16. Figyelmezteti-e a szülőket, ha a gyerek az átlagnál többször és intenzívebben szorong?

- igen
- nem

17. Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket ismer gyerekek számára? (Kérem csak azokat jelölje be, amelyek bevált hatásáról valóban hallott már)

- játék és mese
- bibliai történetek elbeszélése
- szerepjáték és bábjáték
- lazító gyakorlatok (érintésre épülő játékok, masszázs)
- féleleműző rituálék (rövid mese vagy altató dal elalvás előtt, puszi, ölelés elalvás előtt)

- mozgás, napfény, friss levegő
- rajzolás
- beszélgetés, történet mondás
- Egyéb:

.....
18. Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket alkalmaz az óvodában?
.....

19. Milyen félelem- és szorongásoldó módszereket tanácsol a szülőknek?
.....

20. Ön szerint a későbbiekben lesz valamilyen maradandó hatása a gyermek félelmeinek/szorongásainak a gyermek személyiségére nézve, ha azok nem megfelelően lesznek kezelve?

- igen
- nem

21. Ha igen mik lesznek azok?
.....

6. sz. melléklet

Buborékrepülés

A kis sellő napra végére ért. Korán kelt, és az iskolában keményen megdolgozott, hogy új dolgokat tanuljon, Úszásórája volt, és a barátaival is játszott. Mindennap sok volt a dolga: fáradtnak és feszültnek érezte magát. Büszke volt mindarra, amit aznap végzett, hát úgy döntött, kényezteti magát egy kicsit a kedvenc játékával. Biztos volt benne, hogy rajta kívül az egész óceánban nincs senki, aki tudná, hogyan kell ezt játszani. Végére is ő találta ki ezt a játékot, és ő nevezte el buborékrepülésnek.

Csapott egyet erős farkával, és a korallzátony pereméhez siklott, ahol hőforrások voltak a tengerfenekén. Ahogy közelebb úszott, érezte, hogy egyre melegebb és melegebb a víz. Már látta is a homokból felszálló, az áramlásban ide-oda táncoló kis buborékokat – innen tudta, hogy megtalálta a hőforrást. A kis sellő leült, és csendben figyelte a buborékokat. Tudta, hogy a türelemmel vár, előbb-utóbb fel kell bukkannia egy olyan buboréknak, ami elég nagy az ő repítéséhez. Pár pillanattal később egy hatalmas buborék szállt fel a forrásból. A sellő átölelte, és érezte, ahogy a buborék is körülöleli őt, mint két szerető kar – és máris a meleg, biztonságos buborékban volt, akár egy bölcsőben. Egy tengeri teknős, aki kíváncsian figyelte, mit csinál a sellő, szintén kedvet kapott a buborékrepüléshez. Átölelte a következő nagy, puha buborékot, és érezte, ahogy körülveszi. Egyszeriben melegben és biztonságban érezte magát.

A sellő és a teknős élvezték, ahogy a buborékjaiban lebegtek a forrásból fakadó meleg vízben. A buborékok egyre feljebb és feljebb vitték őket, a magasban ragyogó napfény felé. A sellő látta, hogy az égből szivárvány nyúlik alá, végig-végig a vízen át, le egészen a korallokig. Behunyta a szemét, és elképzelte, hogy a szivárvány színei, melyek betöltötték a tengert, az ő buborékját is átragyogják.

A vörös szín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és feltölti őt energiával és egészséggel. A vörös lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A vörös szín tengerében lebegett. A teknős is érezte, hogy az erős vörös szín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében, amin felfelé sodródott, a napfény irányába.

A narancsszín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és eltölti őt örömmel, amint megszabadul a benne lévő feszültségtől. A narancsszín lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát

és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A narancsszín tengerében lebegett. A teknős is érezte, hogy az erős narancsszín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében, amin felfelé sodródott, a napfény irányába.

A sárga szín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és úgy érezte, ragyogással telik meg a teste. A sárga szín lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A sárga szín tengerében lebegett. A teknős is érezte, ahogy az aranyló sárga szín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében, amin felfelé sodródott, a napfény irányába.

A zöld szín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és ő megtelik szeretettel. A zöld szín lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A zöld szín tengerében lebegett. A teknős is érezte, ahogy a szerető zöld szín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében, amin felfelé sodródott, a napfény irányába.

A kék szín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és ő ellazul, másként látja a dolgokat. A kék szín lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A kék szín tengerében lebegett. A teknős is érezte, ahogy a megnyugtató kék szín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében, amin felfelé sodródott, a napfény irányába.

A lila szín megérintette a buborékot, és egyszeriben beömlött a sellő körüli térbe – ő pedig elképzelte, ahogy a farkába áramlik, és békével, tisztasággal tölti el. A lila szín lassan áradt szét a testében, átmelegítve a gyomrát és mellkasát. Végigömlött a karján, és lecsorgott egészen az ujjá hegyéig. Átjárta a nyakát és arcát, ott örvénylett a fejében, amitől megnyugodott. A lila szín tengerében lebegett. A teknős is érezte, amint az a békességes lila szín betölti a buborékját és szétáramlik egész testében. Mindketten olyan közel emelkedtek a napfényhez, hogy a szivárvány színei és érzései összekeveredtek a nap meleg sugaraival.

Ahogy a színek egymásba olvadtak, egyre fehérebbé és fehérebbé váltak, míg végül a sellőt és a teknőst makulátlan fehér fénytakaró burkolta be, A két buborék előre-hátra

ringatta őket, amin a lágy, fehér ragyogást élvezték. A szivárvány és a buborék ölése együtt segítette hozzá őket, hogy kiegyensúlyozottnak és nyugodtan érezzék magukat. Mindketten tudatában voltak, hogy épp most éltek át a színek csodáját!

7. sz. melléklet

(Forrás: írta Loli Lite)

A dühös polip

A víz alatti barlang nyílásán keresztül beszivárgott a reggeli napfény. A barlangban alvó polip megérezte az arcán a nap éltető melegét. Kinyitotta a szemét, nagyot nyújtózott, és előbújt a víz alatti barlangjából. Közvetlenül a bejárat előtt volt a kagylókból épített sziklakertje, amelyet saját maga készített. Mindig itt, a szépséges sziklakertjében reggelizett, és közben figyelt, ahogyan a reggeli napfényben ébrednek körülötte a tenger. Ezen a reggelen azonban a sziklakertje nem úgy nézett ki, mint máskor. Az éjjel nagy rákok vonultak arra az tengerfenéken, véletlenül felborították a szépen elrendezett sziklakertet és a kagylóhéjakat, és most szanaszét hevert minden a barlang bejárata előtt. A polip cseppet sem örült. Sőt, nagyon mérges volt.

Minél tovább nézte a felfordulást, annál jobban megharagudott. Egyre dühösebb és dühösebb lett, és érezte, ahogy az izmai egyre jobban megfeszülnek, a gyomra pedig egészen összeszorul. Ahogy körülnézett a szétdúlt sziklakertben, az arca is kezdett egészen kivörösödni a dühtől. Tudta, mi történik vele de nem volt képes megálljt parancsolni neki. Úgy érezte, menten felrobban...és így is történt. A mérges polip kékesfekete tintafelhőt eresztett maga köré a vízbe, ami egészen körülvette és eltakarta. Szörnyen tehetetlennek érezte magát, úgy érezte, nem tudja uralni a testét és az érzéseit. Ki sem látott az őt beborító sűrű, fekete tintafelhőből.

A polip barlangja előtt éppen ekkor úszott el egy kis sellő, aki meglátta a harag és tehetetlenség fekete tintafelhőjét, és megállt, hogy megkérdezze a poliptól, mi a baj. – Miért vagy ilyen mérges? – kérdezte. – Miért üldögélsz egy sötét felhő közepén ezen a szép, napos reggelen? A polip azt felelte, hogy nem tudja, miért történik mindig ez vele, amikor valami feldühíti. Csupán azt tudja, hogy nagyon rossz érzés, amikor így kijön a sodrából, ráadásul a helyzet is mindig csak rosszabb lesz tőle.

A sellő nevetve azt mondta: - Megmutatom neked, hogy tudsz ilyenkor úrrá lenni a haragodon és a testeden. Megmutatom, hogyan tudsz lehiggadni, elengedni a mérgeket és tisztábban látni. Feküdj hanyatt a homokban, és helyezkedj el kényelmesen. Érezd, ahogy a homok lassan körülfolytja a testedet, ahogy befészkelődsz. Most hunyd le a szemed, és

a homlokodat, és gyűjtsd össze a mérges gondolataidat. Szorítsd, amilyen erősen csak bírod. Szorítsd, szorítsd, szorítsd...áááááhhh. Most engedd ki a levegőt a szádon keresztül, és érezd, ahogyan a homlokod kisimul, gondolataid pedig kitisztulnak és megnyugszanak.

A polip percekig teljesen mozdulatlanul feküdt. Rájött, hogy már ő uralja a testét és az érzéseit. Érezte, ahogy a levegő minden lélegzetvételnél minden sejtjét felfrissíti. Nagyon megnyugtató volt. Kis idő múlva kinyitotta szemét. Már nem volt mérges, a színe is visszaváltozott a korábbi szép, meleg barnára. nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak érezte magát. A sötét felhő, ami előzőleg körbevette, mostanra eltűnt: a folyton áramló tenger kristálytisztá, kék vizet hozott a helyébe, Ebben a nyugodt pillanatban arra is rájött, hogy tisztábban látja a dolgokat. Rájött, hogy anélkül is megtudja oldani a gondokat, hogy mérges lenne. Rájött, hogy egy kis segítséggel helyre tudja hozni a szépséges sziklakertjét is. Megkérdezte a kis sellőt, segítene-e neki.

Közösen munkához láttak, és olyan gyönyörű sziklakertet építettek amilyenről a polip korábban álmodni se mert. Az, hogy úrrá tudott lenni dühös érzésein, szerzett neki egy új barátot. Az, hogy meg tudott nyugodni, hozzásegítette, hogy új megoldást találjon arra a helyzetre, ami felmérgecsítette. Segített neki világosabban gondolkodni. Azóta a polip valahányszor úgy érzi, hogy majd felrobban mérgeében, vesz egy mély levegőt: áááááhhh...Azt mondja magának, hogy márpedig ő az ura az érzéseinek. Felidézi, hogy amikor képes volt megnyugodni, az segített neki új barátot találni,és helyreállítani a sziklakertjét. Mosolyog, amikor eszébe jut, milyen jól is érzi magát, amikor azt figyel, hogyan áramlik a levegő ki és be, ki és be, minden lélegzetvételnélkor.

8. sz. melléklet

(Forrás: írta Loli Lite)

Értékes vagy

A foltmanók kicsi, fából készült emberkéek voltak. Mindannyian Éli fafaragómester keze alól k Némely foltmanónak az egész testét csillagok borították! Persze mindig nagyon jól érezték magukat, amikor csillagot kaptak. Így aztán újabb és újabb dolgokat találtak ki, hogy ismét kiérdemeljék a csillagot. Mások viszont nem voltak olyan ügyesek. Nekik mindig csak szürke pont jutott. Pancsinelló is egy ilyen foltmanó volt. Próbált magasra ugrani, de mindig csak nagyot esett. Erre persze rögtön köré gyűltek néhányan, hogy ráragasszanak egy-egy szürke pontot. Néha eséskor megkarcolta a testét. Ilyenkor újabb pontokkal halmozták el. Aztán, ha megpróbálta kimagyarázni az esetet, biztos valamit bután fogalmazott meg, amiért persze még több pontot ragasztottak rá.

Egy idő után olyan sok szürke pont lett rajta, hogy már az utcára sem mert kimenni. Félt, hogy valamit megint elügyetlenkedik, például elfelejt sapkát húzni, vagy belelép egy tócsába, és ezzel még több rossz pontot szerez. Sőt, néha már minden ok nélkül is ráragasztottak egy-egy szürke pontot, pusztán ezért, mert látták, hogy már úgymint olyan sok van rajta. – Sok szürke pontot érdemel – mondogatták egymásnak. – Ő aztán tényleg nem jó foltmanó! Egy idő után már maga Pancsinelló is elhitte ezt. – Nem vagyok jó foltmanó – gondolta. Amikor nagy ritkán kiment az utcára, csak olyan manókkal lófrált, akiken szintén sok szürke pont volt. Köztük jobban érezte magát.

Egy nap találkozott egy olyan manóval, aki egészen más volt, mint a többi. Nem volt rajta sem csillag, sem pont. Egyszerűen famanó volt. Lúciának hívták. Nem mintha az emberek nem ragasztottak volna rá matricákat – csak azok egyszerűen nem maradtak meg rajta! Némely manó emiatt felnézett rá és ragasztott rá egy csillagot. De a csillag leesett! Mások lenézték, mert nem volt egy csillaga sem, és raktak rá egy szürke pontot. Ám az is leesett! – Én is ilyen akarok lenni! – gondolta Pancsinelló. – Nem akarom, hogy mások jeleket rakjanak rám! Megkérdezte a matrica nélküli famanót, hogyan lehetséges az, hogy neki nincs egyetlen matricája sem. – Ó, nem nagy ügy! – válaszolta Lúcia. – Egyszerűen csak mindennap meglátogatom Élit. – Élit? – Igen, Élit, a fafaragót. Jót ücsörgök a műhelyében. – De miért? – Majd megtudod! Menj el hozzá, fel a hegyre! Ezzel a matrica nélküli famanó megfordult és elment. – Szerinted egyáltalán szóba áll majd velem? – kiáltott utána Pancsinelló. De Lúcia ezt már nem hallotta meg. Így aztán Pancsinelló hazament.

Leült az ablak elé, és nézte, hogyan rohangálnak ide-oda a manók, csillagokat és szürke pontokat osztogatva egymásnak. „Ez így nincs rendjén” – suttogta, és elhatározta, hogy elmegy Élihez. Felkapaszkodott a hegytetőre vezető keskeny ösvényen, és belépett a nagy műhelybe. Szeme-szája elállt a csodálkozástól az óriási bútorok láttán. A hokedli a feje búbjáig ért. Lábujjhegyre kellett állnia, hogy rálásson a munkapadra. A kalapács nyele olyan hosszú volt, mint az ő karja. Pancsinelló nyelt egy nagyot, és elindult kifelé. Ekkor meghallotta a nevét. – Pancsinelló! – hallatszott egy mély, erős hang. Pancsinelló megállt. – Pancsinelló! Örülök, hogy látlak! Gyere közelebb, hadd nézlek meg! Pancsinelló lassan megfordult, és ránézett a nagydarab, szakállas mesterre. – Te tudod a nevemet? – kérdezte a kis manó. – Persze, hogy tudom! Én alkottalak! Éli lehajolt, felemelte és maga mellé ültette a padra. – Hm... – szólalt meg a mester elgondolkozva, miközben a szürke pontokat nézte. – Úgy látom, gyűjtöttél néhány rossz pontot! – Nem akartam, Éli! Tényleg nagyon próbáltam jó lenni! – Gyermekem, előttem nem kell védekezned. Én nem foglalkozom

azzal, hogy mit gondolnak rólad a foltmanók. – Tényleg? – Tényleg. És neked sem kellene. Hát kik ők, hogy jó vagy rossz pontokat osztogassanak? Ők is ugyanolyan foltmanók, mint te. Amit ők gondolnak, az semmit sem számít, Pancsinelló. Csak az számít, amit én gondolok. És szerintem te nagyon értékes manó vagy! Pancsinelló felnevetett. – Én értékes?! Ugyan mitől? Nem tudok gyorsan járni. Nem tudok magasra ugrani. A festék repedezik rajtam. Mit számítok én neked? Éli Pancsinellóra nézett, rátette kezét a kis favállakra, majd nagyon lassan így szólt: – Az enyém vagy! Ezért vagy értékes nekem. Pancsinellóra még soha senki nem nézett így – különösen nem az, aki alkotta őt. Nem is tudta, mit mondjon. – Mindennap vártam, hogy eljössz! – folytatta Éli. – Azért jöttem el, mert találkoztam valakivel, akin nem voltak matricák – mondta Pancsinelló. – Tudom. Mesélt rólad. – Rajta miért nem tapadnak meg a matricák? A fafaragó nagyon kedvesen beszélt: – Azért, mert elhatározta, hogy neki fontosabb az, amit én gondolok róla, mint az, amit mások. A matricák csak akkor ragadnak rád, ha hagyod. – Micsoda? – A matricák csak akkor ragadnak rád, ha fontosak neked. Minél jobban bízol az én szeretetemben, annál kevesebbet aggódsz a matricák miatt. Érted? – Hát, még nem nagyon... Éli elmosolyodott. – Idővel majd megérted. Most még tele vagy szürke pontokkal. Egyelőre elég, ha minden nap eljössz hozzám, hogy emlékeztethesselek rá, mennyire fontos vagy nekem. Éli letette Pancsinellót a földre. – Ne felejtse el – mondta, miközben a foltmanó elindult az ajtó felé – , hogy nagyon értékes vagy, mert én alkottalak! És én sohasem hibázom! Pancsinelló nem állt meg, de magában ezt gondolta: – Azt hiszem, komolyan mondja! És miközben ezt gondolta, már le is gurult róla egy szürke pont.

9. sz. melléklet

(Forrás: írta Max Lucado)

Mese a királykisasszonyról, akit elrabolt a sárkány

Élt egyszer Ne keresd várában egy királykisasszony, akit egy hatalmas sárkány szomorú fogságban tartott. A királykisasszony nehéz vasajtaja előtt hevert a sárkány, úgy őrizte.

Jöttek a bátrabbnál bátrabb kalandvágó ifjak egymás után, hogy megmentse, de egyiknek sem sikerült. Voltak, akik a vár rémítő külseje láttán már meghátráltak, voltak, akiket a vizesárok átúszása tartóztatott fel. Néhányan eljutottak a vár zezugos folyosóira is, de ezeket elijesztette a hortyogó sárkány rettentő mérete.

Teltek az évek, végül a királykisasszony megértette, hogy senki sem fogja őt kiszabadítani, ezért elővette a jobbik esztét, gondos számítások után tíz éves kemény

munkával ásott egy alagutat, amelyen keresztül kimenekült a szabadba és azontúl boldogan élt.

10. sz. melléklet

(Forrás: írta Lily Water)

A Gyöngykoronás tündér

Egyszer régen egy elfeledett földön élt egy tündér, akinek olyan volt a haja, mintha gyöngyökből fűzték volna, ez volt az ő ékessége és mindenki úgy nevezte: „a Gyöngykoronás„. A Gyöngykoronás tündér legszívesebben a vizesések közelében sétált, ült vagy táncolt, és amikor táncolt a hajfűrjei úgy csillogtak és csengtek-bongtak, mint a vizesés cseppjei és orgonaszínű gyöngyruhája úgy repült körülötte, mint a kövekről szétfröccsenő vízpermet. Könnyedén ugrált végig a patakmeder kövein, és a lába nem hagyott nyomot a legfinomabb mohán sem.

Egy napon feltűnt neki, hogy a vizesés hangja halkult, a vízcseppekből eltűnt a szivárvány, a nap nem ragyog a mohaszőnyeg harmatcseppjein. Nem tudta, hogy mi történhetett, miért van így és elindult, hogy megkérdezze egyik tündértársnőjétől, aki a közelben lakott. A másik tündér figyelmesen meghallgatta őt és így szólt: - Tudom, hogy mi az oka annak, hogy nem hallod a víz zúgását, nem látod a szivárványt és a napsugarakat. Beléd fészkel a Szomorúság. Mivel nagyon szeretett volna a Gyöngykoronás tündérnek segíteni így szólt: - Gyere, elviszlek a Fényörvényhez. Ott bele kell dobnod a benned lakó Szomorúságot, akkor megszabadulsz tőle mindörökre és többé nem fog háborgatni, akkor megint látod majd a szivárványt és hallod a vizesés zenéjét.

A Fényörvény olyan volt, mint egy habzó fortyogó kút, vize mégis hűs volt és illatos, és ahogy a partjára értek, mint egy varázsütésre a Gyöngykoronás tündér Szomorúsága előbújt. - Most fogd a kezébe a Szomorúságot és dobd bele! - Nem tudom eldobni! - kiáltotta ijedten a Gyöngykoronás tündér. „De igen, mert képes vagy rá.” - akarta mondani a másik tündér, de nem jött ki hang a torkán, mert ekkor az ő kezében is megjelent egy ronda, nyálkás, csúszós dolog. Ekkor megértette, hogy benne sokkal nagyobb Szomorúság fészkel, sokkal régebb óta és érezte, hogy a kezéhez tapad, a karjai közé bújik és nem akarja őt elhagyni.

Látta, hogy a Gyöngykoronás tündér a Fényörvénybe hajtja a saját Szomorúságát, utána pedig a vízhez hajol és belemossa a kezét, a víz kis lángnyelvei pedig üdvözölve simogatják a kezét, aztán ránéz és mosolyog. „Ha neki sikerült, akkor nekem is sikerülhet.”

- gondolta, és a Szomorúsága az örvénylő habok közé hullott a kezéből és megértette, hogy az egyetlen lény, akin azon a napon segített saját maga volt.

11. sz. melléklet

(Forrás: írta Lily Water)

A kis Hótündér

Egyszer volt, hol nem volt, messze valahol Jégországban élt egyszer egy Hókirálynő és sok-sok apró hótündér. A Jégpalotában, ahol éltek, főleg télen nagy volt a sürgés-forgás. Ilyenkor bizony nagyon sok dolguk volt a kis hótündéreknél! Az ő feladatuk volt, hogy beborítsák a földet hóval, és szebbnél-szebb hópehelymintákat találjanak ki.

A jégteremben ültek, rajzolgattak, tervezgettek, vagy épp hintették a földre a havat. Csak egy Hótündér nézegetett szomorúan az ablakban. Arról álmodozott, hogy csak egyszer, csak egyetlenegyszer, lemelessen a földre az emberek közé! Hiába kérlelte a Hókirálynőt, ő bizony hajthatatlan volt.

– Kedves Királynő, annyi szépet látok a földön ilyenkor karácsony környékén, engedj le az emberek közé, hadd sétálhassak közöttük! Mindenki olyan boldog, mindenki olyan vidám... Olyan jó lehet a földön élni! Itt csak unatkozom! Csak rajzolgatok, csak havat szórok... már annyira szeretnék valami mást csinálni! Addig-addig könyörgött, míg a Hókirálynő megunt, és így szólt:

– Na, jól van, menj az emberek közé! De majd meglátod, ott se mindenki boldog, ott se mindenki vidám. Az ottani élet csillogó, de előfordul, hogy e csillogásból nem jut mindenkinek. Járj nyitott szemmel, szívvel! Légy jó, higgy az érzéseidben, hallgass mindig a szívedre! Kapsz három napot. Ennyi idő elég lesz az ismerkedésre, nézelődésre. Azonban három nap múlva vissza kell térned, mert különben soha többé nem jöhetsz vissza hozzánk, a földön kell maradnod és játékbabává változol. Mondd ezt a varázsigét háromszor: Hópihe, hópihe, szállj ide, szállj ide. Legyek ott, legyek ott, ahol lenni akarok! – Amikor vissza akarsz jönni, akkor is ezt a varázsigét kell elismételned. Ne feledd! Három nap... babává változol...

De ezt már a kis Hótündér nem is hallotta. Már hadarta is a varázsigét. Amikor megérkezett a földre, nagyon örült. Sétálgatott, nézelődött, csodálkozott, hogy mindenki nagy csomagokat cipel, hatalmas fenyőket visznek a lakásokba. Az első és a második nap nagyon gyorsan eltelt azzal, hogy bámészkodott, ismerkedett az emberek lakta világgal. Harmadik nap gondolta: mielőtt visszamegy, játszik egy kicsit a gyerekekkel. Ők mennyivel jobb játékot játszanak, mint ők a palotában! A gyerekek kíváncsian nézték

gyönyörű hófehér kabátját, sapkáját, csizmáját. Az egyik gyerek elkiáltotta magát: – Úgy nézel ki, mint egy habcsók! Így akarsz játszani? Ilyen ruhában? A többi gyerek is rákezdte: – Habcsók, habcsók...

A kis Hótündér szomorúan tovább ment. Ők nem szokták a palotában bántani, csúfolni egymást. Ahogy sétálgatott, megpillantott két kisgyermeket, akik a játékbolt kirakata előtt nézelődtek. Az egyik szomorúan így szólt: – De jó lenne egy ilyen babát kapni! Látod, milyen gyönyörű ruhája van! Hófehér a kabátja, sapkácskája, csizmája... Olyan, mint egy tündér! S ott sóhajtoztak, álmodoztak a kirakat előtt. „Úgy látszik, nem mindenki kap olyan nagy becsomagolt dobozokat” – gondolta a kis Hótündér. – Milyen jó azoknak, akik kapnak ajándékot karácsonykor! – sóhajtott a másik gyermek.

A Hótündér elszomorodott. Szóval mégis csak igaza volt a Hókirálynőnek, hogy a földön nem mindenki boldog, nem jut mindenkinek a csillogásból. Vannak olyanok, akik nem kapnak karácsonyi ajándékot. Ment a két gyermek után, hazáig követte őket. Egy kis házba mentek be, s náluk nem hatalmas fenyő volt feldíszítve, mint a többi házban, hanem három fenyőágacska volt egy vázában, s azon néhány papírdísz.

A gyerekek gyertyát gyújtottak, s szüleikkel karácsonyi dalokat énekeltek. Ekkor a kis Hótündér a szívében valami különöset érzett... Láta, hogy így is boldogok az itt élők. A kis Hótündér már tudta, hogy fog örömet szerezni ezeknek a gyerekeknek. Azzal is tisztában volt, hogy ha nem megy vissza, amikor lejár a három nap, akkor örökre a földön marad, s egy hófehér ruhás, sapkás, csizmás játékbabává változik. Pont olyanná, amilyenről a két gyermek álmodozott. Már csak néhány perce volt, de nem mondta el a varázsigét. Becsöngetett a házba.

A gyerekek kiszaladtak megnézni, hogy vajon ki csöngethet ilyenkor. Csodálkozva látták, hogy az ajtóban egy gyönyörű hófehér bundás, sapkás, csizmás baba állt. Pont olyan, amelyet szerettek volna...

12. sz. melléklet

(Forrás: írta G. Joó Katalin)

A tolvaj szarka

Mesebeli kerek erdőben élt Szarka Sára. Természeténél fogva vonzódott a fényes tárgyakhoz. Gyakran bizony el-elcsent néhány dolgot az erdőben élő állatoktól és a kirándulóktól. Most is épp nagy ribillió támadt az erdőben, mert eltűnt egy csodaszép gyűrű. Ezt az ékszert Róka Robi a leendő feleségének szánta. Mi lesz most! Holnap lesz az esküvő és a gyűrű sehol! Az erdőben mindenki keresett-kutatott, de a gyűrű nem került elő.

Szarka Sára is úgy tett, mint aki lázasan keres. Beesteledett. Szomorúan tértek nyugovóra az erdei állatok. Sára izgatott volt, nem tudott elaludni. Félt, nehogy az ő fészkébe is bekukkantson holnap valaki. Nézegette az összelopkodott kincseit. Volt ott csillogó fólia, apró ezüstös gyöngyök, csatok, rézgomb, nyaklánc és még sok fényes holmi.

Egy fa csúcsáról nézte a holdat és a csillagokat. Egyszer csak hangot hallott: – Ejnye, Sára! Nem szép dolog másoktól elemelni dolgokat! Sára nézett jobbra, nézett balra, de nem látta, hogy ki szól hozzá. – Én vagyok! – nevetett csilingelő hangon egy fényes csillag. – Láttalak, amikor tegnap este elemelted a rókától. Vissza kell adnod, mert hogy lesz esküvő gyűrű nélkül? És különben is! Lopni nem szép dolog!

A szarka lehajtotta a fejét. – Nem tehetek róla, imádom a csillogó dolgokat! – Ha visszacsempészed a rókának, akkor adok neked valamit! No és nem árullak el a bagolynak, aki most is keresgél, hisz ő ilyenkor lát jól. A szarka a róka házához osont, s a küszöbre letette a gyűrűt. Egy darabig még nézte, aztán fájó szívvel, de visszament a kis csillaghoz.

– Tessék! Itt az ajándékom! – mosolygott a csillagocska. Egy kis tükörcserépre mutatott. – Ha ezt a nap felé tartod, csillog-villog. Sőt! Még nézegetheted is magad benne! Sárának nagyon tetszett az ajándék. Ilyen kincse még nem volt. Késő estig illegett-billegett a tükör előtt. Reggel a nap felé fordította a kis tükrét és nézte, ahogy visszaveri a nap sugarait. Róka Robi pedig reggel, amikor kilépett az ajtaján, látott valamit megcsillanni a napfényben. Mikor meglátta, hogy a gyűrűje az, majd kiugrott a bőréből. Most már nyugodtan készülődhetnek.

13. sz. melléklet

(Forrás: írta G. Joó Katalin)

Hápi, a kiskacsa

A város melletti farmon sok állat élt. Mindegyikről lenne mit mesélni, de én inkább most a kacsákról szeretnék elmondani egy kedves kis történetet. A kacsamama büszkén költötte a tojásait a fészekben. Nagyon örült, hogy tíz tojása van, és minél több kiskacsát szeretett volna kiköltetni. Kilenc tojás szép nagy volt, míg a tizedik sokkal kisebb, mint a többi. A kacsamama nem gondolta, hogy abból a kicsi tojásból is ki fog kelni kiskacsa.

Amikor eljött a nagy nap, kibújtak a kiskacsák, és a kacsamama nagy örömeire mindegyik tojásból kikelt egy kiskacsa. Volt tehát tíz kiskacsája. Jól megnézte őket, és így szólt a legkisebbikhez, amelyik a kis tojásból kelt ki: — Szegénykém, neked sok élelemre lesz szükséged, hogy erőre kapj. A gazda örült, hogy tíz kiskacsa született, és etetni kezdte őket. Hápi lesz a neved. Teltek-múltak a napok, és a kiskacsák szépen növekedtek. Csak

Hápi volt még mindig aprócska, sokkal kisebb, mint a testvérei. Egy nap a kiskacsák boldogan, gondtalanul úszkáltak a tó vizén. Hápi is nagyon szeretett volna velük úszni. — Egy kis segítségre van szükségem, hogy úszni tudjak – mondta a testvéreinek.

— Te mindenhez ügyetlen vagy, biztosan az úszáshoz is – válaszolták a többiek — Nem, csak elkezdni nem tudom az úszást – válaszolta Hápi. — Maradj inkább ott a parton! Hidd el, úgysem sikerülne! – kiáltotta az egyik testvére. Hápi ekkor szomorúan, lehajtott fejjel elindult visszafelé a farmra. — Mi történt, pindurka? – kérdezte tőle Milla, a tehén. — Az a baj, hogy túl kicsi vagyok, sokkal kisebb mindenkinél – válaszolta Hápi. — Hát ez valóban így van. Te vagy a farm szégyene! – mondta Milla tehén.

Ezt hallva Hápi szemei könnybe lábadtak, majd elindult hazafelé, és azt kérdezte a kacsamamától: — Anya, mondd meg, miért vagyok én ennyire kicsike? — Azért, mert ilyen a sorsod, gyermekem – válaszolta a kacsamama. — De én is azt akarom csinálni, amit a többiek! És nem akarom, hogy kikacagjanak! — Hápi, van egy ötletem! – mondta a kacsamama. — Milyen ötlet? – siettette Hápi. — Bizonyítsd be a testvéreidnek és a farm többi lakójának, hogy te is képes vagy olyan dolgokat csinálni, amit ők nem, pusztán azáltal, hogy ilyen aprócska vagy.

Hápi egész nap azon gondolkodott, amit az anyukája mondott neki. Végül kiötlött egy tervet. Másnap versenyre hívta a testvéreit. Azok könnyedén beleegyeztek. Mivel tudták, hogy Hápi kicsi és gyenge, biztosak voltak a saját győzelmükben. — Az nyeri meg a versenyt, aki hamarabb kiér a farm előtti legelőre – mondta Hápi. — Hahaha, és az biztosan nem te leszel! – mondták gúnyosan kacagva a testvérei.

Cincogi, az egérke volt a bíró, akinek a füttyszavára elindultak a kacsák. A kis Hápi ügyesen kibújt a kerítés lécei között, míg a többiek nem fértek ott át, ezért megkerülték azt, és a kapun mentek ki. — Hápi, hogy sikerült elsőnek kijutnod? – kérdezte az egyik testvére. — Néha előny az is, ha kicsik vagyunk – válaszolta Hápi. — Most bebizonyítottam nektek, hogy én is jó vagyok valamire. — Igazad van, Hápi, a testvérünk vagy, és közénk tartozol. Mától kezdve összetartunk! – ölelték meg Hápit testvérekéi.

Útban visszafelé meglátták Milla tehenet, amint éppen a nyelve hegyével igyekezett kiszedni néhány szem kukoricát az etető sarkából. Azonban sehogy sem sikerült neki, túl nagy volt a nyelve hozzá. — Majd én segítek neked! – mondta Hápi. — Te? – csodálkozott a tehén. — Hogy tudnál te nekem segíteni? Ekkor Hápi gyorsan bebújt az etetőbe, és a csőrével ügyesen középre piszkálta a kukoricaszemeket, majd kijött onnan. — Köszönöm szépen, Hápi, a te segítséged nélkül nem sikerült volna! – hálálkodott Milla tehén. Attól a naptól kezdve mindig Hápit hívták, ha nem fértek be valahova, ő pedig szívesen ment, és

segített. Ily módon a farm összes lakója a barátja lett, és senki sem nevette ki többé, amiért ilyen picike.

14. sz. melléklet

(Forrás: írta Konkoly Mariana)

Az álompor

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Álombogár. Ez az Álombogár Tündérország kellős közepén kedvenc fája kedvenc ágán üldögélt és lógázta a lábát.

Egyszer csak leugrott az ágról, háromszor megpördült maga körül és máris a szobádba termett. Pont az ágyad lábához érkezett. Azért jött hozzád, hogy segítsen ellazulni, elaludni.

Előveszi a táskáját, ami csordultig van töltve csillogó-villogó álomporral. Majd elkezd szórni rád. Ahol a por hozzád ér, ott ellazul a tested.

Figyeld meg, hogyan szór tele álomporral a bogár: A lábfejedet. A térdedet. A combodat. A hasadat. A mellkasodat. A kezeidet. A karjaidat és a válladat. Az arcodat, a csukott szemeidet és a hajadat.

Végül pedig a párnádra is szór egy keveset, hogy ha éjszaka megfordulnál, akkor is álomporhoz érsz.

Az álompor segít, hogy éjszaka nyugodtan tudjon pihenni a tested, lelked és hogy arról álmodjál, ami most a legkedvesebb a számodra. Jó éjszakát!

(Amikor a testrészeket soroljuk, azt mindig *szép lassan kell mondani*, hogy legyen ideje a gyerekeknek tényleg odafigyelni, arra a testrésze koncentrálni, ellazítani. Ez nagyban segíti a testtudat kialakulását. Az is fontos, hogy a mese alatt végig csukva legyen a gyerek szeme, ez segít, hogy még jobban befelé tudjon figyelni. És még egy javaslat, ami szintén nagyon jól működik: ha a gyerek valamelyik testrésze fáj, vagy beteg, oda az Álombogár pluszban egy kis *gyógyító port* is szór.)

15. sz. melléklet

(Forrás: írta Hanula Erika)

A próbálkozás bátorságáról

Egy király meg akarta tudni, hogy az udvarában élő emberek közül ki a legalkalmasabb arra, hogy megválassza maga mellé tanácsadónak. Azt találta ki, hogy próbára teszi a

bölcseket és lovagokat, és azt választja meg a fontos posztra, aki a legbátrabb közülük. Összehívta hát az egész udvari népet. Erős és bölcs férfiak sokasága állt körülötte.

- Halljátok, ti bölcsek és bátrak – szólt a király -, adok nektek egy feladatot: hadd lám, ki olyan ügyes közületek, hogy meg tud birkózni vele.

Odavezette őket egy irdatlan nagy lakathoz, amely akkorra volt, amekkorát még egyikük se látott.

- Itt látjátok a legnagyobb és legsúlyosabb lakatot, ami országomban valaha létezett – mondta a király. – Ki képes rá közületek, hogy kinyissa?

Az udvaroncok legtöbbje tagadólag csóválta a fejét. Néhányan – akiket bölcsnek tartottak – szemügyre vették közelebbről a lakatot, de bevallották, hogy nem tudnak megbirkózni vele. – Ez a lakat túl nagy és erős – mondták.

Mikor pedig a bölcsek így vélekedtek, a többiek is mind egyetértettek abban, hogy a feladat túl nehéz, nem tudják megoldani.

Csak egy veír mert odamenni a lakathoz. Szemügyre vette jobbról, szemügyre vette balról. körbetapogatta ujjaival is, próbált mozdítani rajta erről is, meg arról is, míg végül elszánta magát, és nagyot rántott rajta. És lám, a lakat kinyílt. Ugyanis nem volt bekattintva, csak a helyére illesztve, és csupán bátorság meg elszántság kellett ahhoz, hogy ezt valaki észrevegye, és bátran cselekedni merjen.

- Reád bízom az udvari hivatal – szólt a király -, mert te nem éred be azzal, amit látsz vagy hallasz, ha nem használod a saját tudásodat is, és megvan benned a bátorság, hogy próbát merj tenni.

16. sz. melléklet

(Forrás: írta Boldizsár Ildikó)

Az oroszlán és a kecske

Egy kecskenyáj az erdőre járt legelni. Történt egyszer, hogy alkonyattájt, amikor hazafelé ballagtak, az egyik öreg kecske igen elfáradt. Hátrahagyták a többiek, s lassan beesteledett. Szegény kecske nem talált haza, s elbújt egy közeli barlangban.

Hanem mekkora volt az ijjedelme, mikor egy oroszlánt pillantott meg odabent. Dermedten állt egy pillanatig, aztán sebesen gondolkodni kezdett, mit is tehetne.

„Ha elfutok – gondolta magában -, csakhamar utolér az oroszlán. De, ha összeszedem a bátorságomat és szembenézek vele, talán megmenekülök.”

Ezért aztán nagy hetykén az oroszlán elébe állott, mintha félelemnek árnyéka sem érné a szívét. Az oroszlán ránézett, bámulta, ahogy sem értette, ez a kecske mitől ilyen bátor. A

többi kecske bezzeg messze elkerüli! Végül arra a gondolatra jutott, hogy nem is kecske ez, hanem valami ismeretlen, soha nem látott állat.

- Ki vagy te? – kérdezte udvariasan az oroszlán.

- A kecskék királynője! – válaszolta a kecske nagy büszkén. – Siva isten szolgája vagyok, s megfogadtam: száz tigris, huszonöt elefántot és tíz oroszlánt falok fel a tiszteletére. A száz tigrissel meg a huszonöt elefánttal végeztem is, és most keresem a tíz oroszlánt.

- No, ez aztán alaposam meglepte az oroszlánt! Elhitte a kecskének, hogy csakugyan felfalná, kimászott hát a barlangból azzal, hogy a képét akarja megmosni a patakban. Odakint szembe találkozott a sakállal, s az nyomban látta, hogy ugyancsak ráijesztett valaki az állatok királyára. Megkérdezte, mi bántja.

Az oroszlán elmesélte, hogy találkozott egy különös állattal, aki ugyan kecskére hasonlít, de nem lehet az, mert sokkal bátrabb.

Az agyafűrt sakálnak nem kellett több tudta rögtön, hogy a különös állat nem más, csak egy ravasz, vén kecske. Mondta is az oroszlánnak, hogy ne veszítse el a fejét, mert csellel áltatja csak a gyenge, öreg állat, hogy elkerülje félelmetes fogait.

- Gyere vissza a barlangba, s fald fel az orcátlant! – ajánlotta a sakál.

Megfogadta a tanácsot az oroszlán, s hazatért a sakállal. A kecske tudta mindjárt, hogy a ravasz sakál árulta el. De még most sem veszítette el bátorságát. Elébük ment, s méltóságteljesen így szólt a sakálhoz:

- Nem teljesítetted a parancsodat! Elküldtelek, hogy hozz nekem tíz oroszlánt, te meg vissza jössz egyetleneggyel! No, meg is nyúzlak a hanyagságodért!

Ahogy ezt hallja az oroszlán, gondolta menten, hogy őt árulta el a sakál, iszonyú haragjában nekiesett, és széttépte. A kecske meg közben kisurrant a barlangjából, s így meg is menekült az oroszlán karmai közül.

17. sz. melléklet

(Forrás: írta Boldizsár Ildikó)

Власник документу:

Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:

10.05.2020 18:30:07 EEST

Дата звіту:

10.05.2020 18:35:15 EEST

ID перевірки:

1002953459

Тип перевірки:

Doc vs Internet + Library

ID користувача:

92712

Назва документу: Szakács Liliána szakdolgozata

ID файлу: 1002967825 Кількість сторінок: 51

Кількість слів: 14239 Кількість символів: 103987 Розмір файлу: 875.09 KB

0.59% Схожість

Найбільша схожість: 0.31% з джерело <http://genius-ja.uz.ua/images/files/lanczi-annamariaszakdolgozat.pdf>

0.59% Схожість з Інтернет джерелами

Page 53

0.2% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту

Page 53

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Не знайдено заміненних символів