

FÉLELMEK, SZORONGÁSOK CSÖKKENTÉSE ELŐKÉSZÍTŐ OSZTÁLYBAN MESÉVEL

REDUCING ANXIETY IN SCHOOL-PREPARATORY CLASS WITH FAIRYTALES

Kádár Annamária, Kiss Tünde

Abstract: The primary purpose of our research is to reduce the anxiety level of children according to the age-specific characteristics with the inner images created by the tale. At school, it is important to create an environment where the class's mood is not a fear but gives him a relaxed, intimate atmosphere. Teachers need to have methods, tools, procedures that alleviate social pressure on students and do not increase the number of sleepless nights. The interventions were built on the emotional intelligence developer's tales of Annamária Kádár. The aim of the research was also to provide concrete solutions for the children to overcome their fears and anxieties. Our hypothesis that emotional intelligence-developing tales have an anti-anxiety effect has been proven and statistical data show a significant decrease in the anxiety level of the intervention group compared to the control group.

Keywords: anxiety, emotional intelligence-developing tales

1. Bevezető

A fejlődés, az érés szükséges velejárója a szorongás, hiszen olyan új, ismeretlen szituációkba kerülünk, amelyeket még nem éltünk át és amelyekben még nincsenek tapasztalataink. Minden új dolog nemcsak a kihívás örömét, hanem a szorongást is magával hozza. A szorongás folytonos útitársunk, állítja Riemann (1988), hiszen amikor a járt utat a járatlanért elhagyjuk, amikor új feladatok elé állunk, vagy amikor nagy változásokkal kell megbirkóznunk, akkor a szorongásokat is le kell győznünk. Az érésnek szükségszerű kritériuma, hogy úrrá legyünk szorongásainkon, hogy átléphessünk a következő fejlődés ciklusba.

2. Elméleti megalapozás

A szorongáshoz nagyon hasonló érzelmi állapot a félelem, éppen ezért elkülönítésük vita tárgya a szakirodalomban. A hétköznapokban gyakran szinonimaként használják a szorongás és félelem fogalmát, amely a kölcsönhatás miatt összemosódhat, így ezért sem lehetséges minden esetben ez a szétválasztás.

A félelem eredetileg egy adaptív jelzés, és olyan cselekedetre készítet, amelynek eredménye, hogy a személy a testi vagy lelki épségét veszélyeztető helyzetből elmenekülhet. Tehát a félelem ennek a veszélyhelyzetnek a szubjektív átélése, amelyet az az asszociáció határoz meg, amely az izgalmi állapotban megjelenik (Ranschburg, 1998). A szorongás egy felfogott félelemre adott normális válasz, amit valamilyen homályos vagy rosszul felfogott fenyegetés vált ki, amely kellemetlen lelki tüneteket generál, mint például gyámoltalanság, zavartság, balsejtelem, aggodalom vagy ismétlődő negatív gondolatok. (Peurifoy, 2010). Hogyha a kettő közötti különbséget vizsgáljuk, Freud (1932, 1986) klasszikus megközelítésében a félelem oka könnyen meghatározható, konkrét helyzetre vonatkozik, a szorongással ellentétben, amely egy elmosódott, diffúzabb élmény, és oka nehezen határozható meg. A félelem egy aktuális veszélyhez, konkrét tárgyhoz köthető, legyen az fizikai épséget veszélyeztető

tényező, az önértékelést befolyásoló helyzet vagy inger, a szorongás viszont elképzelt veszély esetén jelenik meg (N. Kollár K., Szabó É., 2004).

Riemann (1988) a szorongásnak négy formáját határozta meg. Az első a szorongás az ön-odaadásból, amit én-elvesztésként és függésként élünk meg, a második az önmagává-válástól való szorongás, amit védtelenségként és elszigeteltségként élünk meg, a harmadik a változástól való szorongás, amit mulékonyságként és bizonytalanságként élünk meg, és nem utolsó sorban a szükségességtől való szorongás, amit véglegességgként és szabadság hiányaként élünk meg.

2.2. Szorongások, félelmek típusai

Lerner (2005) úgy véli, aki él, nem ússza meg valamilyen szorongás nélkül. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy csak a szorongásainknak éljünk és ezeket tápláljuk. Tudatában kell lenni annak a ténynek, hogy a szorongást egy bizonyos szintig természetes emberi érzésnek könyvelhetjük el.

Horney (1937 idézi Carver-és Scheier, 2006) szerint minden ember gyerekkorában megjelenik a bizonytalanság érzése, amit *alapszorongásnak* nevezünk. Az alapszorongás megjelenésének oka lehet a szülők elvesztése, az egyedüllétől való félelem, a világ ijesztő árnyéka, a gyámoltalanság érzése, vagy az elszigetelődés ellen folytatott gyermeki szorongás. Az alapszorongás csökkenthető a biztonság érzésének nyújtásával, azonban teljesen nem tűnik el a gyerek életéből. A legtöbb gyerek szorong a változások miatt. Például ha új iskolába kerül, elköltözik más városba, átrendezik a szobáját, vagy ha szülei a válás mellett döntenek. Fontos, hogy a gyerek érezze az otthon melegét, érezze, hogy szeretik őt és nem hagyják magára. A szülő – gyerek iránti kölcsönös bizalom is minimálisra csökkentheti a gyermeki szorongást.

A szorongások, félelmek típusait Ranschburg (2011, 2012) és Kádár (2012) alapján tekintjük át.

A *generalizált szorongászavar* legalább hat hónapon át tartó túlzott szorongás vagy aggodalom olyan események miatt, amelyeket a személy nehezen kontrollálhatónak talál.

Veleszületett félelmeknek nevezzük azokat a természetes félelmeket, amelyek a születést követően azonnal jelentkeznek zajra, fájdalomra, hirtelen zuhanásra, váratlan mozgásra.

A *szeparációs szorongás* - normális, egészséges esetben - hét-nyolc hónapos kortól körülbelül hároméves korig tart. A gyermek ugyanis ebben az életkorban rájön, hogy ő és az édesanyja nem egyek, hogy a biztonságot jelentő, szeretett személy időnként eltávolodik tőle, és ez félelmet ébreszt benne. A szorongás hátterében a gyermek mozgásfejlődése áll, kitágul a világ és ráébred arra, hogy nem elválaszthatatlan az anyától, felbomlik az addig megtapasztalt szoros egység és megriad az új tapasztalattól. Ráébred, hogy bármikor eltávolodhat az anyától, ezért nem akar a látóterén kívül kerülni, igényli a testkontaktust. Ekkor még nem érti meg, hogy amit nem lát, az attól még létezik, hanem úgy éli meg, hogy eltűnt, elveszett, megszűnt. Mivel a gyermeknek még nincs fogalma a térről és időről, a szorongást keltő pillanat örökkévalóságnak tűnik számára. Ha tehát az anyát szem elől téveszti, sírni kezd. Ilyenkor nem viseli el, hogyha a szülő eltűnik a látóteréből, bármilyen fáradt, nem akar elaludni és őrizni kell, a korábban ismert rokonok láttán az anya lábába, szoknyájába kapaszkodik.

E szorongás megjelenése ebben az életkorban azonban nem aggasztó, hanem tulajdonképpen nagyszerű jel: a valódi kötődés kialakulásának biztosítója. A szeparációs szorongás második nagyobb időszaka 18 hónap körül jelenik meg, a dackorszakkal párhuzamosan, amikor a mindenhatóság érzése, az én csinálom, én akarom korszaka kerül konfliktusba a kudarcélmény megélésével. Ettől a periódustól kezdve az önállóbb periódusok váltják egymást a bújósabb korszakokkal, míg az önállóság kerül túlsúlyba. A tünetek 3 éves korig természetesek, de ezt követően a gyermekek már képesek belátni azt, hogy az anyától való elválás (pl. óvoda) csak ideiglenes, és nem jár fenyegető veszedelemmel.

Természetellenesnek tekinthető, aggodalomra okot adó, és beavatkozást igénylő szeparációs szorongásról akkor beszélhetünk, ha a négyévesnél idősebb gyermek nyilvánvaló jeleit mutatja a belső feszültségnek, és erőteljesen tiltakozik, amikor édesanyjától és megszokott környezetétől el kell szakadnia (sőt, esetleg már attól a gondolattól is pánikba esik, hogy a szüleinek el kell menniük

valahova). Mindig a szülők sarkában van, nem akar egyedül aludni, a kelleténél jobban fél attól, hogy betörnek, hogy a szobája egyik sarkában les valami rá, aggódik, nehogy baj érje a szüleit, vagy, hogy a szülő nehogy elhagyja őt, nehezen alszik el, a szülő távozása után pedig sokáig szomorú, levert (Csóti, 2006). Szeparációs szorongást válthat ki a gyermekben valakinek az elvesztése, akit nagyon szeretett, vagy a gyermek által különösen kedvelt állat pusztulása. Később, a gyermeket a szülővel vagy önmagával kapcsolatos nem valós félelmek gyötörhetik, nem mer óvodába menni, fél este elaludni, mivel ez is elkülönülést jelenthet a szülőktől. Minden idegen, ismeretlen helyzet elviselhetetlennek tűnik számára, csak a családon belül vagy az ismerős környezetben érzi jól magát.

A gyermek első nagyobb szeparációs élménye a hároméves kori óvodába lépés - főként akkor, ha nem járt bölcsődébe, és addig nem nagyon volt távol a szüleitől. Ez a váltás egy teljesen más életritmust, napirendet jelent, ami felerősíti benne az elszakadás félelmét, bizonytalanságot, szorongást kelt az ismeretlen helyzet miatt. Egy csoporthoz való alkalmazkodás a gyermek tűrőképességét és idegrendszerét komolyan igénybevevő folyamatot jelent. A beszoktatás első napjaiban ezért sokat sír, keveset kommunikál, visszahúzódik, nem akar játszani a társakkal. Ez a jelenség teljesen normális, mert annak a gyermeknek, akit mindez nem visel meg, nem volt mit veszítenie.

Az óvodába lépéshez, ahhoz, hogy a gyermek idővel jól tudja érezni magát a kortárs közösségben elengedhetetlen a kommunikációs képesség megfelelő fejlettsége. Ennek hiányában attól is kialakulhat benne szorongás, hogy nem tudja rendesen megértetni magát a társakkal, ezért nem mer a többiekhez közeledni. Az a gyermek, aki fél, vagy szorong, nehezebben veszi az akadályokat, és inkább szemlélője, mint aktív résztvevője a különböző tevékenységeknek. Ilyenkor nagyon sok biztatásra, támogatásra, odafigyelésre van szüksége a pedagógus részéről, aki fokozottan, a gyermek tempójához alkalmazkodva bevonhatja őt a közös tevékenységekbe. Nem tekinthető normálisnak, ha a gyermek hosszútávon is szorong az óvodában, pedig már megszokta, hogy a nap egy részében ott kell lennie, távol a szüleitől. Egy bizonyos idő elteltével óvodai tevékenységét ennek már nem volna szabad zavarnia - ha ez mégis rendszeresen előfordul, magatartási zavarról beszélhetünk. Azok a gyerekek, akiknél elhúzódik és kórossá válik a szeparációs szorongás, nehezen szakadnak el a szüleitől, reggelente rosszkedvűen ébrednek és indulnak el otthonról, fáj a fejük, hasmenésük van (Csóti, 2006).

Óvodáskorban jellemzően felmerülnek újabb félelmek, amelyek tulajdonképpen a fejlődést jelzik: a gyermek kezd reálisabban látni, ráébred arra, hogy a nagyvilágban ő milyen kicsi, kiszolgáltatott. A felnőtteket kezdetben omnipotensnek, mindenhatónak látja, majd fokozatosan, gondolkodási folyamatai fejlődésével jön rá arra, hogy előttük is vannak korlátok, ők sem tudnak mindent megoldani, és közel sem tökéletesek.

A fantázia fejlődésével egy időben, két-három éves korban jelennek meg a *szimbolikus félelmek*. Mivel a gyermeknek a világról kevés információja van, a hézagokat a képzelete segítségével kénytelen betölteni. Ha valamitől fél, ennek feszültségét kivetítheti valami vagy valaki másra. Például ha nehéz időszakot él át, mert kistestvére született, máris megjelenhet az életében valamilyen szimbolikus félelem, amelynek tárgya, mondjuk, egy sárkány, boszorkány vagy mumus. A leggyakrabban előforduló szimbolikus félelmek az állatvilághoz kötődnek (kutya, vadállatok), majd később a mesékből megismert negatív figurákhoz. Fontos tudnunk: erre nem megoldás, ha megpróbáljuk őt mesterségesen elzárni a valóságtól, nem mondunk neki mesét, vagy abból kihagyjuk a félelmetes részeket. Fantáziájában mindenképpen megjelennek negatív szereplők, hiszen az életben is sok ijesztő, kellemetlen, fájdalmas belső és külső élménnyel találkozhat (Fraiberg, 1995).

Három éves kor körül a gyermek elkezd félni a sötétől, az árnyaktól. Csak öt éves kora körül tudatosodik benne, hogy az árnyék csak árnyék, és a szekrényben a ruhák vannak. A sötétől való félelem is szimbolikus jellegű - a gyermek a szülőtől való elszakadás félelmét vetíti ki rá. A sötétség szeparációt, önmagának vagy a környezetének eltűnését jelenti, ami a gyermek számára a legijesztőbb dolgok egyike, ráadásul mozgásba hozza a fantáziát: ami megjelenik a képzeletében, az kivetül a nagy feketeségbe. Ez a félelem ezért hároméves kortól körülbelül kilenc-tíz éves korig szinte minden gyermeknél megjelenik (Ranschburg, 2011, 2012).

Az emlékezet fejlődésével a félelmek már nem helyzetfüggőek. Öt éves kor körül a balesetektől, tüztől, gyerekrablóktól, betörőktől, közúti veszélyektől és állatoktól való félelem is megjelenik. Sokszor a félelmek túlzott szülői intelmek hatására keletkeznek. Hét éves korban a félelmek a külső

erőkre koncentrálnak, gyilkosokra, emberrablókra és olyan dolgokra, amelyek fájdalmat vagy halált okozhatnak. Mindaddig ezek a félelmek nem jelentenek problémát, ameddig nem válnak túlzottá, mivel sok félelem része a túlélési mechanizmusnak. *“A gyermek jövőbeli lelki egészsége nem a fantáziájában megjelenő vagy éppen távol maradó szörnyektől függ – talán még a szörnyek felbukkanásának számától és gyakoriságától sem. Az a döntő, hogyan oldja meg a gyermek a szörnyproblémát”* (Fraiberg, 1995, 15). A gyermek egész személyiségfejlődésére nagy hatással van, hogy hogyan birkózik meg irracionális szorongásaival. A gyermek rendszerint legyőzi irracionális szorongásait, a legizgalmasabb kérdés, hogyan teszi ezt.

Iskoláskorban a szörnyek eltűnnek, de megjelennek más típusú félelmek, például a “verekedősöktől” tart a gyermek, vagy attól, hogy nem fogadják be egy közösségbe. Ekkor jelennek meg a *szociális félelmek* is: a neveltségességtől, a hibázástól való félelem, itt fontos szerepet van szülők gyermek teljesítményéhez való hozzáállásának.

Ugyanebben az időszakban üti fel a fejét a *teljesítményszorongás*, amelynek legmélyén a szeretet elvesztésétől való félelem húzódik meg. Minden kihívás, megmérettetés szorongást vált ki az emberből, ami - ha normális mértékben jelentkezik - természetes és egészséges reakció. A teljesítményszorongás azonban, amely bizonyos esetekben már óvodáskorban is megjelenhet, gátlásos, passzív viselkedésben, a társaktól való visszahúzódásban nyilvánulhat meg. Később, az iskolában a gyermek eredményei rendre alulmúlják képességeit, a megmérettetés pánikba ejti, viselkedése nyugtalan lesz, izzadni kezd, szaporává válik a szívverése. Ha a szorongás túlságosan elhatalmasodik rajta, már nem is igyekszik sikert elérni, a kudarc elkerülésére állítódik be, és esetleg támadó, vádaskodó viselkedéssel igyekszik gátlásait leplezni. Arra is oda kell figyelni, hogy a fűk gyakran a szorongást túlkompenzálják, vagánysággal és harsánysággal, emiatt a pedagógus és a szülő nem mindig veszi észre, hogy mi lapul a háttérben. A külső vagánysággal a társadalmi elvárásoknak szeretnének megfelelni.

3. A kutatás célja és feladatai

Kutatásunk elsődleges célja a szorongásszint csökkentése, aminek leghatékonyabb módja a gyermek életkori sajátosságainak megfelelően szimbolikus úton, a mesék által teremtett belső képek által történik. Az iskolában fontos olyan környezetet kialakítani, ahol az osztály hangulata nem félelmet, hanem nyugodt, meghitt légkört biztosít neki. A pedagógus batyujában kellene olyan módszerek, eszközök, eljárások, amelyek enyhítik a tanulóknak a társadalmi nyomást és nem növelik meg az álmatlan éjszakák számát.

A beavatkozásokat Kádár Annamária érzelmi intelligenciát fejlesztő meséire építettük. A *Mesepszichológia* című könyv első részéből öt mesét, a könyv második részéből három mesét dolgoztunk fel. A szorongás csökkentésének első lépése volt, hogy segítsünk a gyermeknek, hogy nyíltan ki merje mondani azt, hogy *félek* vagy *szorongok*. Ugyanakkor fontos, a félelem okának meghatározása is, *attól félek hogy...* A gyermeknek fontos tudnia, hogy nem csak ő fél, hanem hozzá hasonlóan félnek a mesehősök is. A kutatás további célja, hogy a gyermekek kezébe konkrét megoldásokat adjunk a félelmei, szorongásai legyőzésére.

4. A kutatás hipotézisei

H1. Feltételezzük, hogy a beavatkozás végére az érzelmi intelligencia-fejlesztő mesék hatására a kísérleti csoportban levő gyerekek szorongásának szintje csökken a kontrollcsoportéhoz képest.

H2. Feltételezzük, hogy a fejlesztő tevékenység végére az érzelmi intelligenciát- fejlesztő mesék hatására a kísérleti csoportban levő gyerekek képesek lesznek beszélni saját félelmeikről.

H3. Feltételezzük, hogy a beavatkozás végére a kísérleti csoport tanulói konkrét megoldásokat találnak a félelem leküzdésére.

5. Az alkalmazott módszer

A kutatás gyakorlati része nyolc alkalmas tevékenységsorozatból épült fel. A nyolc alkalmas tevékenységsorozatot Kiss Tünde vezette. A foglalkozások előtt egy beszélgető, ismerkedő foglalkozásra került sor, amely során jobban megismerkedtünk a gyerekekkel, közösen énekelünk és játszottunk, majd kitöltöttük a pretesztet, ami a Sarason-féle szorongás szintmérő skála (GASC) 45 kérdését foglalta magába. A bevezető foglalkozás után következett a nyolc alkalmas konkrét beavatkozás, amely Kádár Annamária (2016) érzelmi intelligenciát fejlesztő meséire (Lilla és Tündérbogyó) és ezeknek a meséknek a feldolgozására épült. A tevékenységsorozatot az együtt eltöltött foglalkozások összegzésével, az utóteszt kitöltésével és a gyerekek kérésére egy „ráadás” mesével zártuk.

Az első alkalom előtt egy ismerkedő-barátkozó tevékenységre került sor. Ezen a tevékenységen lehetőségem volt jobban megismerni a gyerekeket. Elmeséltem nekik a látogatásom célját, ismertettem velük a tevékenységsorozatot és megígértem, hogy minden közös alkalomra hozok egy-egy mesét és sok játékot. Elmondtam, hogy beszélni fogunk félelmekről és szorongásokról, alkalmuk lesz megtalálni a félelmek leküzdésének a kulcsát és nem utolsó sorban lesz sok móka és kacagás. Ezen az alkalmon töltöttük ki a szorongásszintmérő kérdőívet is. Sikerült megnyugtatnom őket arról, hogy nincs jó vagy rossz válasz, a kérdőív lényege, hogy őszintén válaszoljanak a kérdésekre. Felhívtam a figyelmüket, hogy ne nézzék a társaik válaszát és a saját válaszaikat se mutassák meg senkinek. A válaszokat csak én fogom megnézni és miután megnéztem jól elrejttem a szekrényem mélyén, hogy senki ne találjon rájuk. A gyerekek érdeklődve válaszoltak a szorongásszintmérő kérdőív kérdéseire.

Első alkalom. A tevékenység témája: *Megérkezik Tündérbogyó* című mese

Az első foglalkozás alatt megismerkedtünk Lillával és Tündérbogyóval. A mese elkezdése előtt a tündérekéről kérdeztem a gyerekeket. Mit tudnak a tündérekéről? Szerintük, hogy nézhet ki egy tündér? Mit szoktak a tündérek csinálni? Hol laknak a tündérek? Kik látják a tündéreket? És vajon léteznek-e tündérek? A gyerekek elmondása szerint a tündér egy kis lény, akinek általában aranyszínű haja van és tud repülni meg varázsolni. A tündérek a Tündérek földjén élnek. Szorgos, jótevők, akiket a gyerekek láthatnak álmukban. Elmondtam nekik, hogy egy kislány meg egy tündér barátságáról fogok mesélni. A gyerekek közül volt már olyan gyerek, aki ismerte Lilla és Tündérbogyó történeteit. A gyerekek csendben hallgatták végig a mesét. És már meg is volt az első tündértitok! Megbeszéltük a gyerekekkel, hogy bármikor, ha félünk elalvás előtt, csak jól be kell takarózni, mert a takaró megvéd a szörnyektől, boszorkánytól és más képzelet szülte félelmektől. A mese végén volt egy meglepetésvendég is, mégpedig egy sárkány, aki elmesélte, hogy tőle sok gyerek fél, de elárulta azt is, hogy ő is fél, mégpedig attól, hogy tőle félnek a gyerekek. Megkérte a gyereket, hogy legyenek olyan segítők, mint Lillának Tündérbogyó adjanak neki tanácsot a félelme leküzdése érdekében. Ez a sárkány nem volt gonosz sárkány, hatalmas szíve volt. Kézről kézre járt és mindenkinek lehetősége volt elmondani, hogy az ő sárkánya mitől fél. A gyerekek komolyan vették ezt a feladatot, ez abból is látszott, hogy az egyik kisfiú bevallotta, hogy ő attól fél, hogy valaki nagyon megijeszti, a többi gyerek pedig megígérte, hogy nem ijesztgeti társát. Különböző félelmek derültek ki, mint például félelem a kutyaharapástól, félelem a sötétségtől, villámlástól, rossz emberektől stb. és mi együtt próbáltunk tanácsot adni és megoldást keresni a félelmek legyőzése érdekében.

Második alkalom. A tevékenység témája: *Mumusmese* című mese

A mesék közül a Mumusmese nyerte el legjobban a gyerekek tetszését. Ez volt az a mese, amelyet minden alkalommal megemlítettek. Már az óra elején izgalmat keltett a gyerekekben a *Mesepszichológia* című könyv második része. „*Ez egy új könyv! Ez egy új könyv!*”- ismételték lelkesedve. A meseolvasás előtt tisztáztuk a mumus fogalmát és a gyerekek elmondták, hogy félnek-e a mumustól vagy sem. Mindenki egyetértett abban, hogy a mumus félelmetes szörnyeteg, „*mert a neve is az, hogy mumus!*” A mese során nagyon figyeltek, főként annál a résznél, amikor kiderült, hogy a mumusgyerekeknek van családjuk és mumusmama meg mumuspapa nagyon kifáradt a mumusgyerekek viselkedése miatt. A mese végén egyik gyerek megkért, hogy mutassam meg a képet a könyvből. A következő kijelentésekkel reagáltak a vizuális elemekre. „*Ez nem mumus, hanem egy gyerek!*”, „*A gyerek, az gyerek, és a mumus az mumus!*”, „*Szólni kell a könyv írójának, hogy a rajz hibás!*” Mivel ilyen nagy felháborodást keltett bennük a könyv illusztrációja, megkértem őket,

hogy rajzolják le azt, ahogy ők elképzelik a mumust. A vélemények különbözőek voltak. Volt olyan gyerek, aki kijelentette, hogy a mumus, az valami hatalmas szörnyeteg, de volt olyan gyerek is, aki úgy vélte, hogy a mumus egy szép lény, pont olyan, mint egy királylány.

Harmadik alkalom. A tevékenység témája: *Olyan rossz nekem egyedül* című mese

Ez a mese azért volt a gyerekek kedvence, mert az osztályban is volt egy cumis baba, amivel a lányok rendszeresen játszottak, majd cserélték a pelenkáját. Sajnos, egyik délután a babát az iskolában felejtették és másnap, már hült helye sem volt, de jóleső érzés volt olyan mesével találkozniuk, ahol a főszereplő, ugyanazt játssza, amit ők.

A meseolvasás előtt arról beszélgettünk, hogy amikor reggel iskolában jövünk, el kell válnunk a szüleinktől. Ki hogyan szokott elköszönni reggel? Kinek mit jelent a reggeli elvállás? Szokott-e gondolni a szüleiére, testvéreire vagy barátaira, amikor nincs a közelükben? Azt is megtudtuk, hogy kinek van testvére és ki az egyke. Az elvállás könnyebb, ha a búcsúzó felek megbeszélnek, hogy mennyi idő múlva találkoznak újra. A mesét ez alkalommal is a legnagyobb figyelemmel hallgatták. Ezt követően sorra meghallgattam első a mese kapcsán felmerülő első gondolataikat. Látszott a gyerekeken, hogy mindenkinek lenne valami mondanivalója, megjegyzése vagy története, amit meg szeretne osztani a társaival. Megbeszéltük, milyen érzés az, amikor egyedül vagyunk és ilyen érzés az, amikor a testvérünkkel vagy barátunkkal vagyunk együtt. Felszínre kerültek különböző testvérekről szóló történetek is. Közösén kitaláltuk egy megoldást az egyedüllét terhének feloldására. Ezt a megoldást „*manó-trükknek*” neveztük el. Elkészítése nagyon egyszerű. Az ujjunk begyére rajzolunk két kicsi szemecskét, egy icipici orrocskát, nagy mosolygós száját és már kész is van a kis manónk. Ha nem rajzolunk, akkor ragasztunk az ujjunk begyére egy vagy több mosolygós arcot. Így már nem kell félni, ha egyedül van az ember, mert ott van a kis manója, vagy akár több manója, akik segítenek a félelem leküzdésében.

Negyedik alkalom. A tevékenység témája: *Napraforgó* című mese

Választani sem tudtam volna aznapra jobb mesét a *Napraforgómesénél*, mert a szünetben a gyerekek éppen „Adj király katonát” játszottak az udvaron. Amikor kiderült, hogy Lilla is ezt a játékot játssza Májában, izgatottan felkiáltottak: „*Ő is adj király katonát játszik! Ő is azt játszik! Lilla is azt játszik, amit mi!*”

Ezen a foglalkozáson többféle légző, nyugtató, feszültségoldó technikát kipróbáltunk. Előbb néhányszor mély levegőt vettünk és kifújtuk a fáradtsággal együtt. Aztán megpróbáltuk jó alaposan kipréselni magunkból. A következő levegővétel előtt kerestünk egy pontot az osztályban és arra a pontra összpontosítva fújtuk ki a levegőt. Volt olyan levegővétel, amely során megkértem a gyerekeket, hogy csukják be a szemüket és gondoljanak valami szépre. Látszott az osztályon, hogy mindenki megnyugodott és felkészült a mese befogadására. Az előző alkalmakkal ellentétben, most sikerült kisebb pissenések és mocorgások nélkül végighallgatniuk a mesét. A mese után megismételtünk néhány légzési technikát, majd megkérdeztem a gyerekeket, hogyan érzik magukat, illetve szeretnének-e valamit hozzáfűzni a meséhez. Elmondtam a gyerekeknek, hogy azt is elmesélhetik, aki hiányzik nekik. A beszélgetés elején kevés kéz emelkedett a magasba, majd végül egyre bátrabban nyilatkoztak az érzéseikről. A *Napraforgó* a veszteségek, az elpusztulás, halál gondolatát viszi a gyerekek elé. Fontosnak tartottam a nyugtató légzést a mese előtt, mert ezen a foglalkozáson egy kényes témát dolgoztunk fel a mese kapcsán, és elengedhetetlen volt a nyugodt légkör megteremtése. A gyerekek beszámolóikban nem tértek ki konkrétan a halál gondolatára, de érződött a levegőben, hogy értik a mese mondanivalóját. A beszélgetés végén, mintegy búcsúzóul, saját szavaimmal elismételtam a mesében szereplő napraforgó szavait.

Ötödik alkalom. A tevékenység témája: *Tengerese* című mese

Az ötödik alkalom egy borús, esős napra esett. A gyerekek fáradtak voltak, lehangoltak, képtelenek voltak bármire összpontosítani. Megkérdeztem tőlük, hogy legszívesebben most hol lennének? A gyerekek többsége legszívesebben akkor már otthon szeretett volna lenni, de közösén eldöntöttük, hogy a legjobb mégis az lenne, ha egy napsütéses tengerparton lubickolhatnánk. Az osztály többsége hetente eljár úszó tanfolyamra, ezért különösen felpeszdtette őket a tengerpart gondolata. Elhatároztuk, hogy Lillával és Tündérbogyóval elutazunk a tengerpartra. Az osztály néhány tagja volt már a családja

körében a tengerparton, de volt köztük olyan gyerek is, akinek ez még a beteljesülni vágyó álmok listáján szerepelt. Meglepetésemre a gyerekek figyelmesen hallgatták végig a mesét.

A tengerpartos élmény emlékére megkérdeztem a gyerekektől, mit szólnának hozzá, ha készítenénk egy kis amulettet, ami esős napokon a tengerpartra emlékeztet? A gyerekek örültek az ötletnek és elkezdődött a munka. Minden gyerek választott egy sötét követ, az általam felkínált kövek közül és ezeket megpróbáltuk minél vidámabbra kifesteni. A visszajelzések alapján gyerekeknek tetszett a munka, mert az óra végén egyenként jöttek hozzám és azt kérdezték: „*Ezt ugye megtarthatjuk?*” Megnyugtattam őket, hogy ez az ő kis varázskövük, amit bármikor elővehetnek, főként akkor, ha kint villámlik, dörög, vagy csak szomorú idő van.

Hatodik alkalom. A tevékenység témája: *Bátor vagyok, vagy inkább vakmerő* című mese

Első lépésként tisztáztam a fogalmak jelentését. Értelmeztük a bátorság és vakmerőség közti különbséget és mondtam néhány elvont példát is a fogalmak megértésére. Megkértem a gyerekeket, hogy figyeljék meg a mesében a vakmerő, illetve a bátor cselekedeteket. Most is, mint mindig izgatottan várták Lilla és Tündérbogyó történeteit. A mesepárnákon ülve nagy kíváncsi szemekkel hallgatták végig a mesét. A meseolvasás után mindenkinek volt valamilyen mondanivalója. A beszámoló előtt megkérdeztem tőlük, hogy szerintük melyik lenne az az állat, amely a bátorságot jelképezi. Egyetértően kijelentették, hogy minden bizonnyal, a legbátrabb állat az csakis az oroszlán lehet. Ezek alapján már nem volt kérdés, hogy a meglepetésvendég ezúttal ki lehet. A bátor oroszlán végigment a gyerekek között és az, akinek a kezében ott volt, feljogosította, hogy elmesélje egy olyan kalandját, amikor bátor volt, és egy olyant, amikor vakmerő. Arra a kérdésre, hogy ki mikor volt bátor a leggyakoribb válaszok kutyákkal kapcsolatosak voltak, illetve a sötétség legyőzéséről számolt be több gyerek.

Hetedik alkalom. A tevékenység témája: *Kinek kellett ez a testvér?* című mese

Meseolvasás előtt felmértük az arányokat a testvérek és az egyikük között. Kiderült, hogy az osztály többségének van testvére, és a testvérek közül a legtöbb gyereknek nagyobb testvére van. Ők nem tudtak beszámolni a testvérvárási rejtelméről, de volt néhány gyerek, aki elmondta, hogy ő örült, amikor megszületett a kistestvére. A meseolvasás során a gyerekek izgatottan figyelték a mesét, talán azért mert számukra nem volt egészen világos, hogy Lillának vagy Tündérbogyónak testvére fog születni.

Meseolvasás után megkérdeztem a gyerekektől, ki szeretne mondani valamit a mesével kapcsolatban. Végighallgattam a mesével kapcsolatos reakcióikat, első gondolataikat. Megbeszéltük, hogy szerencsés az a gyerek, akinek van testvére, mert közösen játszhatnak. Időnként előfordul azonban, hogy nem születik kistestvérünk, de éppen ezért vannak barátaink, akik olyanok, mint a testvérek. A beszélgetés után lementünk az iskola udvarára és párokat alkotva vakvezető játékot játszottunk.

Nyolcadik alkalom. A tevékenység témája: *Tündérbogyó elbúcsúzik* című mese

Erre az alkalomra megérkezett Lilla és Tündérbogyó is. Sajnos nem sikerült bábok segítségével megjeleníteni a szereplőket, ezért egy rajzon „jöttek el” hozzánk a mesehősök. A rajz megtette a hatását, a gyerekek nagyon örültek Lillának és a kicsi Tündérbogyónak.

Amint meghallotta az egyik kislány a mese címét szomorúan kijelentette „*El fog menni...*” Figyelmesen hallgatták végig a mesét. Lilla és Tündérbogyó bújócskájában a gyerekek Tündérbogyóval együtt számoltak el 100-ig, és úgy izgultak, mintha ők is éppen Lillát keresnék a rejtékhelyén. A gyerekek kimondták érzéseiket, szomorúak amiatt, hogy el kell válniuk Lillától és Tündérbogyótól. Megbeszéltük, hogy most Lilla és Tündérbogyó elbúcsúznak ugyan, de a szívünkben mindig ott maradnak a mesék. Megtanultuk, hogy a sárkány is szokott félni, nem csak mi félünk tőle, megszelídítettük a mumusokat, találtunk alternatívákat olyan esetekre, amikor egyedül érezzük magunkat, megtanultuk elfogadni és megérteni a veszteségeinket, már nem félünk a természeti jelenségektől sem, legyen az nappal vagy éjszaka, a közeljövőben igyekszünk elkerülni a vakmerőséget és inkább a bátorság gyakorlására fogunk törekedni és nem utolsó sorban megtanultuk a testvérek és a barátok szerepét az életben. Beszélgető körrel zártuk a tevékenységet,

amelynek a fő gondolata, olyan félelmek felsorolása, ami már nem kelt benned negatív érzéseket. A gyerekek összefoglalták gondolataikat, elmesélték, hogy mennyire szerették a meséket. A többség kedvenc meséjének a *Mumusmesét* választotta.

6. A kutatási minta bemutatása

A kísérleti csoport a marosvásárhelyi Művészeti Líceum előkészítő osztályából állt. Az osztály 27 tanulójaiból 22 gyerek részt vett minden foglalkozáson és 5 tanuló részben kapcsolódott be a tevékenységsorozatba. Ezért kutatásaimat arra a 22 tanulóra alapozom, akik minden foglalkozáson részt vettek. A 22 tanuló közül 14 lány és 8 fiú. A gyerekek átlagéletkora 6 év.

A kontrollcsoportot a marosvásárhelyi 7-es Számú Általános Gimnázium előkészítő osztálya alkotta. Az osztály 19 tanulóiból áll, viszont csak 18 tanulót sikerült felmérnem. A 18 tanuló közül 9 lány és 9 fiú. A gyerekek átlagéletkora 6 év.

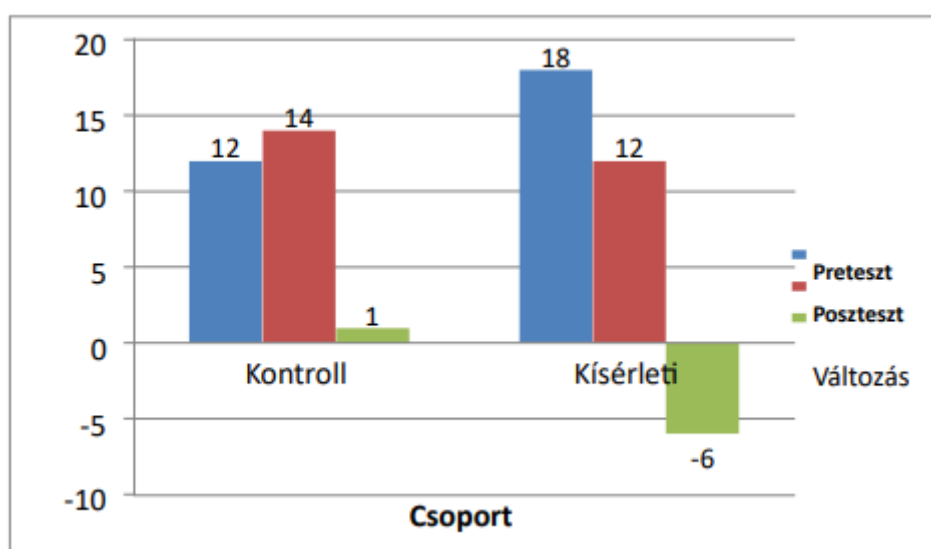
7. Az adatok feldolgozása

Az adatok statisztikai feldolgozását az SPSS program segítségével végeztük el. A kísérleti csoport és a kontroll csoport pretesztjének és poszttesztjének eredményei között jelentős különbség figyelhető meg. Az előteszt és az utóteszt eredményeit összehasonlítva kimutatható, hogy a beavatkozás hatására a kísérleti csoport szorongás szintje csökkent, míg a kontrollcsoporté nőtt (lásd 1. táblázat).

1. táblázat. A kísérleti és kontrollcsoport pre- és posztteszt eredményei a szorongásszint alakulásának függvényében

	N	Átlag	Szórás
Preteszt kontrollcsoport	18	12,18	7,544
Preteszt kísérleti csoport	22	18,18	8,819
Posztteszt kontrollcsoport	18	13,67	8,513
Posztteszt kísérleti csoport	22	12,41	7,507

A kísérleti és kontrollcsoport között a poszttesztben szignifikáns különbség mutatkozik a kísérleti csoport javára ($t=3,443$, $p=0,001$). A változást az 1. ábra szemlélteti.



1. ábra. A kísérleti és kontrollcsoport szorongás szintjének alakulása a beavatkozás hatására

A kísérleti csoportban a beavatkozás hatására szignifikáns változás tapasztalható. A szorongás átlaga szignifikánsan csökkent a preteszthez képest ($t=4,096$, $p=0,001$) Ezt az eredményt a 2. táblázatban tüntettük fel.

2. táblázat. A kísérleti csoport pre- és posztteszt eredményei a szorongásszint alakulásának függvényében

	N	Átlag	Szórás	t	p
Preteszt kísérleti csoport	22	18,18	8,819	4,096	0,001
Posztteszt kísérleti csoport	22	12,41	1,600		

A kontrollcsoportban a poszttesztben nem történt szignifikáns változás a preteszthez képest ($t=0,912$, $p=0,375$). Ezt mutatják a 3. táblázat adatai.

3. táblázat: A kontrollcsoport pre- és posztteszt eredményei a szorongásszint alakulásának függvényében

	N	Átlag	Szórás	t	p
Preteszt kontroll csoport	18	12,28	7,544	-0,912	0,375
Posztteszt kontroll csoport	18	13,67	8,513		

A nyolcadik alkalom után még egyszer ellátogattam a gyerekekhez. Ezen az alkalmon Lilla és Tündérbogyó megköszönték az együtt töltött időt és megkérték a gyerekeket, hogy töltsék ki még egyszer a szorongásszintmérő kérdőívet

7. Összefoglalás

A kutatás célja az volt, hogy bebizonyítsuk az érzelmi intelligenciát fejlesztő mesék szorongáscsökkentő hatását előkészítő gyerekek körében. A mese mellett hangsúlyt fektettünk a beszélgetésre és a játékokra is, viszont középpontban mindig a mese gyógyító hatása állt. Az első feltételezésünk, miszerint a mesének szorongáscsökkentő hatása van beigazolódott, és a statisztikai adatok alapján kimutatható, hogy a beavatkozás végére az érzelmi intelligencia-fejlesztő mesék hatására a kísérleti csoportban lévő gyerekek szorongás szintje szignifikánsan csökkent a kontrollcsoportéhoz képest.

Az a feltételezésünk is beigazolódott, hogy a fejlesztő tevékenység végére az érzelmi intelligencia-fejlesztő mesék hatására a kísérleti csoportban lévő gyerekek nyíltan beszéltek a félelmeikről.

Továbbá beigazolódott harmadik hipotézisünk is, amely szerint a beavatkozás végére a kísérleti csoport tanulói konkrét megoldásokat gyűjtöttek a félelem különböző elemeinek leküzdésére.

A következtetések alapján a mesék szignifikánsan csökkentik a gyermeki szorongás szintjét. Hasznosnak tartjuk a kutatás kiterjesztését népesebb populációra, illetve érdekes vizsgálati eredmények születnének különböző társadalmi rétegek szorongásszintjének felmérése során is.

Felhasznált irodalom

- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Csóti Marianna (2006): *Gyermekkori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok*. Prodie Kiadó, Budapest.
- Fraiberg, S. H. (1995): *Varázsos évek*. Park Kiadó, Budapest.
- Freud, S. (1932, 1986): *Bevezetés a pszichoanalízisbe*, Gondolat Kiadó, Budapest
- Kádár, A. (2012): *Mesepszichológia. Érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Kádár, A. (2016): *Lilla és Tündérbogyó. EQ fejlesztő mesék*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Kollár, K., Szabó, É. (2004): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest
- Lerner, H. (2005): *Hívatlan vendégeink*. Park Könyvkiadó, Budapest
- Peurifoy, R. (2010): *Szorongás, fóbiák, pánik*, Medicina Könyvkiadó, Budapest
- Ranschburg, J. (2011): *Érzelmek iskolája*. Saxum Kiadó, Budapest.
- Ranschburg, J. (2012): *Félelem, harag, agresszió*. Saxum Kiadó, Budapest.

Riemann, F. (1998): *A szorongás alapformái*. Háttér Kiadó, Budapest.

Szerzők

Kádár Annamária PhD, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Pedagógia és Alkalmazott Didaktika Intézet Marosvásárhely (Románia). E-mail: kदारannamaria1@gmail.com

Kiss Tünde, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Marosvásárhely, Pszichológia és Neveléstudományok Kar végzős hallgatója, a Marosfelfalusi Általános Iskola pedagógusa. (Románia). E-mail: tundytunde@yahoo.com