

SZAKDOLGOZAT

KOVÁCS LIZA

Gyógypedagógia

Kaposvár

2023.

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Gyógypedagógia szak

**A ZENETERÁPIA ÉS AZ ÖLBÉLI NÉPI JÁTÉKOK
SZEREPE KORAI ÉLETKORBAN – A DÚDOLJ!
RINGASS! TÁNCOLJ! CSALÁDI FOGLALKOZÁSOK
MEGFIGYELÉSE**

Belső konzulens: Nagyné Árgány Brigitta

Készítette: Kovács Liza

USAKU2

nappali tagozat

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet

Kaposvár

2023

Tartalom

1. Bevezetés: Témaválasztás indoklása.....	5
2. A zeneterápiáról	6
2.1. Kora gyermekkori zenei nevelés	9
3. A kora gyermekkori zeneterápia, ölbéli játékok pozitív hatásai, hatékonysága, népi hagyományok	11
3.1. Népi gyermekjátékok a paraszti világban.....	11
3.2. Anya-gyermek kapcsolat és pszichés fejlődés.....	13
3.3. Szelf állapotok az ölbéli játékok szemszögéből	14
3.4. Az ölbéli játékok sarokkövei	15
3.5. Az ölbéli játékok csoportosítása	16
3.6. Az ölbéli játékok célja és pozitív hatásai.....	16
3.7. Az érintés ereje és fontossága.....	17
4. Dúdolj! Ringass! Táncolj! zeneterápiás foglalkozások bemutatása, több szempontú megfigyelése, elemzése	19
4.1. Foglalkozás menete, felépítése, célja	20
4.2. Foglalkozásvezető zeneterapeuta szerepe, feladata, személyisége, kommunikációja... 21	
4.2.1. Szerepe	22
4.2.2. Feladata	22
4.2.3. Személyisége.....	23
4.2.4. Kommunikációja.....	23
4.3. Eszközök, hangszerek használata	23
4.3.1. Hangszerek.....	23
4.3.2. Jelmezek, kellékek	24
4.4. Pedagógiai módszerek alkalmazása.....	25
4.5. Szülők szerepe, feladata és aktivitása	25
4.6. Életkori megoszlás, sajátosságok	26
4.7. Gyermek aktivitása, részvétele életkori sajátosságok szerint	26
4.8. Fejlesztési területek, jótékony hatások	27
4.9. Dalok és mondókák	30
4.10. Folytatás otthon	30
4.11. A megfigyelések összegzése a téma és a kutatási kérdések mentén	31

5. A Kodály koncepció és zenepedagógia megjelenése a Dúdolj! Ringass! Táncolj! zeneterápiában	32
5.1. A magyar zenei nevelés alapelvei	32
6. Összegzés	33
7. Köszönetnyilvánítás	34
8. Felhasznált irodalom	35
9. Internetes forrásjegyzék	37
10. Mellékletek.....	38
10.1. 1. számú melléklet: Jegyzőkönyvek a foglalkozásokról.....	38
10.2. 2. számú melléklet	46
10.3. 3. számú melléklet	46
10.4. 4. számú melléklet	47
10.5. 5. számú melléklet	48
10.6. 6. számú melléklet	48
10.7. 7. számú melléklet	49
10.8. 8. számú melléklet	49
10.9. 9. számú melléklet	50
10.10. 10. számú melléklet: Zenei anyagok csoportosítása	50

1. Bevezetés: Témaválasztás indoklása

A célom az volt a kutatással, hogy minél mélyebben, több oldalról, szempontból szemlélve megismerhessem azt a zeneterápiát, amihez népzene használnak eszközként. Azt, hogy milyen eszközöket és módszereket alkalmaznak a foglalkozásokon, hogyan, milyen logika és módszertan alapján épülnek fel az órák, milyen hatásai vannak a gyermekekre, szülőkre, az anya-gyermek kapcsolatra, valamint, hogy a zeneterapeutának, aki vezeti a foglalkozást, milyen szerepe van, a személyiségét hogyan tudja ezekben a helyzetekben kamatoztatni.

Kutatási kérdésekként azt vettem fel:

Hatékonyan alkalmazhatóak-e a magyar népzene kincsei a korai fejlesztéshez?

Miért hatékonyak az ölbéli játékok és a népzene egy zeneterápiás légkörben?

A kutatásomhoz a megfigyelés és az elemzés módszerét választottam.

Azért választottam ezt a témát a szakdolgozatomhoz, mert az életemben mindig jelen volt a zene, különösen a népzene. A jövőben szeretnék a korai fejlesztés területén elhelyezkedni, ez is segített a témaválasztásban. Amikor rátaláltam Paár Julianna Dúdolj! Ringass! Táncolj! elnevezésű zeneterápiás családi foglalkozására, még jobban lelkesedtem a téma iránt. A mai világban fontosnak tartom azt a kijelentést, hogy minél hamarabb, annál jobb; ezt mind a korai fejlesztésre és a zenei nevelésre is értem. Amíg nem ismertem a Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozásokat, nem tudtam, hogy a népzene segítségével is létezik zeneterápia és ez felkeltette az érdeklődésemet. Nagy értéknek találok azt, hogy a magyar hagyományok, kincsek őrzése mellett, mennyi jótékony hatása van a gyermekekre, szülőkre és a kettejük kapcsolatára is.

A tanulmányaim során korábban még nem foglalkoztam ezzel a területtel komolyabban.

A dolgozatban először a zeneterápiáról általánosságban esik szó, majd ezt követően a fókusz a kisgyermekekre és a zenei nevelésükre kerül. Kifejtésre kerülnek az ölbéli játékok pozitív hatásai és minden jellemzője, majd a reflektorfény a Dúdolj! Ringass! Táncolj! családi foglalkozására esik, mely részletesen, több nézőpontból figyelembe véve kerül tanulmányozásra. Végül Kodály Zoltán filozófiája és a családi foglalkozás közötti párhuzam és hasonlóság kap szót.

2. A zeneterápiáról

A zeneterápia minden korosztály számára használható, hatékony gyógyító eljárás. A zene felhasználási területei sokrétűek. A kórházi osztályoktól a pszichiátrián, a hospice szolgáltatáson, nevelőotthonokon, iskolákon, óvodákon, korai fejlesztő központokon át a börtön és az üzleti szféra színtereiben is alkalmazzák. Az egyik legelterjedtebb színtér a kórházak gyermek és felnőtt osztályai. Minden fajta zeneterápia a zenét eszközként használja az érzelmek kifejezésére, megélésére, önismeretre, személyiség fejlesztésre, mély lelki tartalmak feltárására, traumák, krízisek feldolgozására, továbbá megoldási stratégiákhoz vezet.

A zeneterápiával számos fizikai, mentális és pszichiátriai betegséggel, problémával küzdő embernek lehet segíteni. A magas vérnyomásra és szívritmuszavarra is jótékony hatással van a zene, valamint csökkenti a stresszt, frusztrációt, félelmet és a fájdalmat. (D. Aldridge, 1994) A stressz csökkentése mellett az immunrendszerre is pozitív hatást gyakorol. Segít az egyenletes légzés és a nyugalom kialakításában és fenntartásában pánikroham esetén. (Kollár János, 2011) Rákos és halálos betegséggel küzdő embereknek azért hatékony a zeneterápia, mert segít, hogy ne a fájdalomra vagy a halálfélelemre koncentráljon a beteg, emellett örömet és a felszabadultság érzését nyújthatja ezeknek az embereknek. A zene kulcs lehet a neurológiai problémákkal küzdők számára, hiszen ezek a problémák is okozhatnak traumát, fizikai vagy szellemi károsodást, aminek helyreállításában a zene nagyon sok segítséget nyújthat. A mentális betegségek, a fogyatékoság és az autizmus kapcsán is érdemes a zene gyógyító és fejlesztő hatásáról szót ejteni. Ezeken a területeken is magas hatékonysággal lehet alkalmazni a zenét terápiás eszközként. (D. Aldridge, 1994)

A zene új dimenziót nyit, hiszen nem a verbális kifejezésmódban létezik, ami egy zárt rendszer. Zene segítségével szabadabban kifejezhető a frusztráció, szorongás, düh, szomorúság, öröm. Varga Ágnes szerint „a zene, szavak előtt és szavakon túl működik”.¹ Hazánkban a legtöbb egészséges embernek frusztrációja van a zenét illetően. A köznevelés színtereiben a fókusz a teljesítésen van, a pedagógusok gyakran elengedik azoknak a gyermekeknek a kezét, akikről úgy gondolják, nem tehetségesek. Ez azzal a következménnyel jár, hogy az emberek már csak hallgatni merik a zenét, nem mernek hangszert a kezükbe, vagy énekelni. (Urbánné Varga Katalin, 2008) Dunkel Norbert szerint „a gondolatok, a nyelv,

¹ „A zene a szavak előtt és szavakon túl is működik” – *HVG ÉLET+STÍLUS* 2018.03.19.

az elvárás, a kultúra annyira befolyásol bennünket, hogy még a percepciót is meghamisítja.”²

A zeneterapeuták a módszert mindig az éppen részt vevő emberek igényeire, szükségére szabják, ugyanígy határozzák meg a foglalkozás célját és a munka módokat, amiket alkalmazni fognak (Varga Ágnes, 2018). A zeneterápiás cél is az adott embertől függ, ezek nagyszámú esetben készség, képesség fejlesztéséről szólnak. A csoportban való zenélés, alkalmazkodást igényel a többiek felé, figyelemmel kell lenni egymás iránt. (Urbánné Varga Katalin, 2008) A változatos játékok élethelyzeteket mintáznak, utánoznak, ami abban segít, hogy a gyermek vagy felnőtt be tudjon, illeszkedni a társadalomba vagy vissza tudjon oda térni. A terapeuta céljai a foglalkozások alkalmával azok, hogy a páciens mély lelki tartalmait, traumáit segítsen felszínre törni, megemésztetni, tudatosítani és a zenét a hétköznapiok szerves részévé alakítani. Egy terápiás folyamat akkor tekinthető sikeresnek, ha a páciens érzelmileg is átélte, megbirkózott a traumáival, azokkal is, amiket a tudata kirekesztett. A terapeutának lényeges szerepe van abban, hogy a páciens a lehetőség szerint tisztán, eltorzítás nélkül láthassa a legbelsőbb énjét. Ezek a folyamatok sok energia befektetést igényelnek és fájdalmakkal is járnak, de az energia később fel is szabadul. (Mentesné, 2011)

A zeneterápiás foglalkozás során az emberek mozdulatai, gesztusai, test beszéde sok információhoz juttatja a zeneterapeutát. Az is fontos információt hordoz, hogy ki melyik hangszerrel választja, hogyan használja, mit fejez ki vele. (Varga Ágnes, 2018)

A zenének igazoltan van fizikálisan gyógyító ereje. A zene rezgése átjárja az egész testet, a csontoktól kezdve a lágy részeken át a nedvekig, folyékony részekig. Már az anyaméhben, az embrionális élettől fogva fejti ki pozitív, építő vagy negatív, romboló hatását. (Kokas, 1992) A zenének felszabadító ereje van, amely erőt és öröm élményt kínál. Fontos felvetés továbbá az, hogy a zene milyen hatással bír lélektanilag, ami segítségével közelebb lehet kerülni a zenehallgató gondolkodásának felfogásához, megértéséhez. (Raffai, 1998)

Egy kisgyermek, aki még nem sajátította el a beszéd-készséget, a beszéd dallamából, hangsúlyából érti meg, mi történik a környezetében. A nyelv szavait nem érti, de a hangból érti azt, amit kifejeznek vele, például az érzelmeket. A zene alapvető sajátosságai a ritmus, a dinamika, a forma, hangszín és a dallam. A magzati korban, az anyaméhben belül csak a ritmust lehet érzékelni. A fejlődés pszichológia kezdőpontja a prenatális pszichológia, ami a méhen belüli időszakot elemzi. Az embrió az összes zenei alapvető sajátosságot megtanulja az anyaméhben belül tartózkodása során. A hallás révén való kommunikáció emiatt ősi, mint a vizuális úton való kommunikáció. (Mentesné, 2011) Ezt egy hamburgi egyetem kísérlete is

² M. László Ferenc. „Zeneterápia Magyarországon – Hangjelek” *Magyar Narancs* 2008.01.10.

igazolja, amiben 4000 négy napos csecsemőt vizsgáltak. A kísérletben 30 anya vett részt, akiknek énekelniük kellett. A csecsemő fölött elhelyeztek egy kamerát, ami az aktivitásukat figyelte. Az anyák lassan énekelve haladtak a bölcső irányába, majd továbbmentek. Ha a csecsemőhöz a saját édesanyja közeledett, akkor valamilyen reakciót lehetett megfigyelni rajta. Ezt követően, csendben sétáltak el a bölcső mellett az anyák. A 30 anya gyermekei felismerték édesanyjuk lépésének ritmusát is. A 20. hét kezdetétől minden magzat megjegyzi magának az édesanyja hangját, ritmusát, dinamikáját (Decker-Voight, 2004).

A zeneterápia a pszichoterápia egyik formája is lehet. A zeneterápia a test, a lélek valamint a tudat hármasságából ered és alap gondolata az, hogy a betegségek oka nem fizikai, hanem lelki eredetű és a lélekben és a tudat konfrontációja vagy valaminek a hiánya okozza. A zene a ritmus hatására megerősíti az emlékezetet és a memóriát és ezt ki is használhatják az oktatásban és a rehabilitációban. A pszichológusok ugyancsak előszeretettel használják a zenét terápiás eszköznek. A zeneterápia az érzelmek felől eredő gyógyító folyamat. A terápiás foglalkozások alatt a tudatalatti területek tartalmait tárják föl, amit az agy kontrollálása nélkül, szabadon, érzésekkel dolgoznak föl. A terapeuta szerepe ebben a folyamatban az, hogy ezt értelmezze és visszajelzést adjon a páciensnek, amiből ő tisztán lát rá önmagára. (Mentesné, 2011)

A zenei nevelés valamennyi korábbi szemszöge már előkészítője volt a zeneterápiának. Kodály Zoltán életművében olyan gondolatokat tett le az asztalra, amely megegyezik a zeneterápia elgondolásával. Carl Orff nevéhez fűződik egy olyan hangszertár fejlesztése, mely harmóniában van a gyermekek képességeivel, sajátosságaikkal, ezért terápiás eljárásaként jó szolgálatot tesz. (Mentesné, 2011)

A zeneterápiáknak számos formája létezik. Lehetőség van egyénileg vagy csoportban részt venni. Az aktív zeneterápia folyamán mindkét fél, a zeneterapeuta és a résztvevő is zenél hangszereken vagy a teste segítségével ad ki hangokat. Másik forma a passzív, amikor a résztvevő nem kapcsolódik be a zenélésbe, csak hallgatja a zenét, feldolgozza a zenei élményt és megosztja, megvitatja azt a zeneterapeutával. (Varga Ágnes, 2018) Azt a formát, amikor a zenélés kombinálva van egy másik művészeti ágazattal, festéssel, rajzolással, táncolással, mozgással, azt komplex zeneterápiának nevezik. Létezik olyan zeneterápia is, ami az egész családnak szól olyan módon, hogy a családnak szól a terápia és a legkisebb gyermeket is bevonják, vagy a kisgyermeknek szól a terápia és a család többi tagját vonják be különböző módszerekkel. Ezeket a módszereket lehetnek akár egy másik művészeti ág jellegzetességei is, de a játékot is be lehet vonni a zene mellé. (Julie Hibben, 1992)

Jelenleg Magyarországon a zeneterápiát kiegészítő terápiaként alkalmazzák, de más

országokban már önálló gyógy módnak számít, felismerték számtalan pozitív hatását és felhasználási területét, attól függetlenül, hogy nem lehet egzakt módon mérni a fejlődést vagy a hatékonyságát. (Mentesné, 2011)

2.1. Kora gyermekkori zenei nevelés

A zenei nevelés a család, a bölcsőde és az óvoda feladata elsősorban, aminek a néphagyomány a gyökere, mert „a nyelv és dallam itt tökéletes egységet alkot.”³ A zenei nevelés az érzelmeken keresztül fejti ki a hatását a gyermekekre úgy, hogy aktivizálja az érdeklődésüket a zene iránt, csiszolja a zenei stílusukat és az esztétikára való affinitásukat. A gyermekek szívesen énekelnek, játszanak, dúdolnak és hallgatnak zenét. A népdalok és gyermekdalok éneklése és hallgatása alatt fejlődik a hallás, a ritmusérzék és az éneklés készsége. (Forrai, 1991)

Kodály Zoltán évtizedekkel ezelőtti gondolatai és irányelvei az óta is meghatározó alapjai a zenei nevelésnek. Az éneklés a zenélés alapja, és mindenki számára elérhető és a zenélés legösztönösebb formája. Az éneklés örömet és élményt ad, főleg ha társaságban valósul meg. Nagy hangsúly van az élő zenén, mint szemléltetőeszközön, hiszen így tapasztalatot és tudást lehet szerezni. (Forrai, 1991)

A zenei nevelés jelentős hatással bír a gyermek fejlődésére. A zene tudatosan váltja ki az érzelmeket, ezért fontos eszköze a nevelés folyamatának. A ritmus és a hozzá társított mozgás (szimbolikus utánzás) lelki mozzanattá és örömmé formálódik az éneklés és játék során. A gyermekdalok hallgatása és éneklése fejlesztő hatással van a gyermek érzékenységre, zenei készségre valamint az érzelemvilágát és képzeletét színesíti. A játékok különböző szerepei izgalmat hordoznak magukban. Más érzés a különböző figurák bőrébe bújni és eljátszani őket. (Forrai, 1991)

A zenei nevelés nem kizárólag az érzelmeket célozza meg, hanem a gyermek értelmére is pozitív hatással van. A dalok szövegének megértéséhez a gyermeknek figyelnie és koncentrálnia kell. A megértéshez gondolkodásra és képzelőerőre is szükség van. A megértést nem szabályszerű szavakon keresztül kifejezni, cselekvés (mutogatás) által is meg lehet jeleníteni. A gyermek egy játékhelyzet, szerep közben megélheti azt, ami nem is történt meg, csak eljátszotta. Ha nyitott a gyermek erre, akkor nagyobb örömet és élményt tud neki okozni egy szerep eljátszása, egy karakter bőrébe bújása. Egy zene meghallgatása során minden gyermek fejében más játszódik le, máshogy képzelik el azt, amit hallanak. A fantázia

³ Forrai, Katalin. *Ének az óvodában*. Budapest: Editio Musica, 1991.

változatossága fontos tényező a művészi átéléshez, hiszen a nélkül csak egy auditív inger a zene. Ha nincs, képzelőerő a muzsikától elszakad a szépség, a harmónia és az élvezet. (Forrai, 1991)

A ritmusérzék fejlesztése az olvasástanulást készíti elő. A hangmagasságok térben való mutatása a zenei írás és olvasás tanulás előkészítésében kap szerepet.

A gyermekdalok és mondókák megtanulása az emlékezetre vannak fejlesztő befolyással. A nagyobb gyermekek esetében a figyelem és a koncentráció is erősíti a memóriát és a gyorsabb tanulási folyamatot. Ha a szöveg már világos a gyermeknek, akkor a dallamot is gyorsabban meg tudják tanulni. (Forrai, 1991)

A muzsika nem csak az érzelmek felszabadítására képes, hanem azok visszatartására, akár megváltoztatására is, ugyanis hatással van a gyermek akaratának alakulására. A játékok szabályának betartása, a közös és tiszta éneklés a gyermek fegyelmét, akaratát különféle módokon alakítja.

A zenei nevelés a magyar irodalommal és a magyar anyanyelvi neveléssel van a legközelebbi viszonyban. A mondókák és gyermekdalok szövegeinek ritmusa, hangsúlya és hanglejtése precízen követni a dallamot. A szavak, mozdulatok, dallamok ismétlése nem fárasztó, hanem inkább örömet okozó, az ilyenkor lelassított szavak segítenek a helyes és szép kiejtésben. Az új szavak a szókincs bővítésében és a szavak jelentésének megértésében is segítenek.

A népi énekes játékok a szocializáció folyamatában is segítséget nyújtanak, amikor mindenki ugyanazt a mozgást végzi ugyanabban az időben. Az egymás felé irányuló érdeklődést nem feltétlenül kell szóban kifejezni, elég egy mosoly vagy egy mozdulat ahhoz, hogy a kapcsolatfelvétel megalakuljon. A közösségi élmény a közösséghez tartozás élményét és biztonság érzését is magával hozza, ezáltal fokozza a gyermek, más gyermekek felé irányuló kötődést és a kapcsolatigényét.

A zene ritmusa a mozgás koordinálásának fejlesztésében is szervesen van jelen. Az éneklés a tüdő kapacitását növeli és erősíti. A különböző mozdulatok, mutogatások az egyensúlyérzéklet és az esztétikus mozgást is fejlesztik. (Forrai, 1991)

Magyarországon megmaradt az ölbéli, népi játékok hagyománya a családok körében, bölcsődékben, óvodákban, azonban külföldön ez a fajta játék, szülő és gyermek között már kevésbé jellemző.

3. A kora gyermekkori zeneterápia, ölbéli játékok pozitív hatásai, hatékonysága, népi hagyományok

A hétköznapi életben számos olyan esemény, helyzet van, ami bírhat terápiás hatással. Lehet ez egy beszélgetés egy közeli baráttal, koncertélmény vagy egy családi, baráti, közösségi összejövetel, együttlét. Tartós terápiás hatást csak egy komolyabb, hosszabb, tervezett foglalkozással lehet elérni. Egy zeneterápiás folyamat során a munka tudatalatti tartalmakkal folyik. Korábban felépült struktúrákat bontanak le, majd építenek fel újra. Ehhez pedig a zenét, a ritmust, az éneklést és a hangszereket használják segítségül. Számos tanulmány, megfigyelés írta már azt le, hogy a játéknak milyen jótékony, fejlesztő, személyiségformáló hatása lehet, azonban, ha mindez zenébe ágyazottan történik, egy új, sokrétű dimenziót fedezhetünk fel. Kodály Zoltán, a zenepedagógia nagykövete, atyja úgy vélte, hogy a gyermek zenei nevelését már kilenc hónappal a születése előtt érdemes elkezdni, sőt az anyja születése előtt kilenc hónappal. (Paár, 2020)

A kisgyermekeknek szóló terápia egy védett közegben folyik, ahol a két főszereplő a gyermek és az anya. Nincs szükségük semmilyen kézzelfogható eszközre, csak a hangjukra, kezükre, testükre, valamint fontos szerepet játszanak az érzékszervek. Ebben a folyamatban életre kel egy közös figyelmi középpont, egy megosztott, befogadó, fogékony állapot. Varázslat történik. A játék varázslat, hiszen ilyenkor egy tudatos, de más tudatállapotba kerülünk, önmagunkból alkotunk valamit, amit meg is oszthatunk másokkal (Kozéki-Berghammer, 1991). Winnicott, D. W. szerint az a gyermek, aki nem tud játszani, bizonytalanságban van, mert nem tud egyedül lenni. A játék folyamán jelen van valaki, egy elképzelt társ, ami az anya-gyermek kapcsolat megalapozottságát tükrözi vissza. (Winnicott, D. W. , 2000)

3.1. Népi gyermekjátékok a paraszti világban

A paraszti világ szokásai, hagyományai mára lecserélődtek, átalakultak, kihaltak. Egy olyan eleme van, ami alig vagy egyáltalán nem változott, ezek pedig a népi gyermekjátékok, amin belül egy csoportot képeznek az ölbéli játékok, ringatók. Ezek a játékok és zenei anyagok a gyermek személyiség- és mozgásfejlődését, kommunikációs, pszichés és szociális fejlődését szolgálják. A zenei eszközök legtöbbször inkább a tudattalan működést veszik célba, belőle fakadnak. A paraszti kultúrában nevelkedett gyermek természetes ösztönösséggel nyúlt a zenei elemekhez, amely segítette az élményei feldolgozásában, más emberekhez való kapcsolódását és az önkifejezését. A dal az éneklés és a zenélés önkifejezésre és az érzelmek kifejezésére alkalmas eszközök, valamint kapcsolódási lehetőség, pont szűkebb vagy tágabb

közösségek tagjaival. A dalok szokásokhoz, munkafolyamatokhoz, ünnepekhez és az emberi élet sarokköveihez kapcsolódnak, melyeket ezeken a közösségi alkalmakon énekeltek. A népdalok széleskörű választékot nyújtanak a falu embereinek, legyenek bármilyen élethelyzetben, hogy segítségükkel feldolgozzák, kifejezzék érzéseiket. Csete Árpád (magyarszováti furulyás) gondolatai a következők az éneklésről: „Az ének a lélek szerelme. Abba van a boldogság, az énekbe. Kifújja a lelkit, megkönnyebbül. Elénekeltem ezt az éneket, mehetek... kaszálok. Kaszálok egy darabig, leülek, pihenek. Eszembe jut, énekelek egy másikat, egy vígabbat. Megkönnyebbülek, tovább mejek. (...) Hiába mind! Tervezek, a jó Isten dönt! (...) Az énekszó a testnek a könnyebsége!”⁴ Természetességgel árad belőle a dal, amit egy kézenfekvő eszközként használ, melyet érzésekkel, élményekkel tölt meg. A gyakori közösségi zenélések, éneklések alkalmával, egymástól tanultak, közösségi élményben volt részük, aminek hatására akarva-akaratlanul elkezdtek figyelni egymásra és alkalmazkodni a másikhöz. A közös énekléskor az éneklő nyit, megoszt, kapcsolódik a többi emberrel és a zenével egybefonódik, ez az összetartozást erősíti. A zene képes a személyt egy sajátos tudatállapotba vezetni, aminek következményeképp felszínre kerülhetnek érzések, érzelmek, tudatalatti tartalmak. A zene által élményeket tudunk felidézni, jelenlegi lelki állapotunkat, konfliktusainkat hangokká formálni, egy véletlenszerű folyamat során. Mindehhez nem kell zeneértőnek lenni, különösebb speciális tudás nélkül is tudjuk alkalmazni a zenét a mindennapi életben. Hatással lehet ránk, megérinthet, gondolatokat indíthat el bensőnkől. Ahhoz, hogy ezeket a lelki tartalmakat feldolgozzuk, értsük, ahhoz szükség van egy pszicho-dinamikus szemléletre és tudásra, melyet egy képzett szakember tud helyén kezelni. Ez a zeneterápia határvonala, innentől kezdődik. A terápiás helyzetben a hang egy eszköz, aminek nem az esztétika a célja. Gyakori problémaként lép fel az, hogy valakinek nehezebb esik a saját hangjának használata, az éneklés. Ez fakadhat az önmagának állított elvárásból, mások megjegyzése miatti bizonytalanságból. (Paár, 2021)

Sárosi Bálint gondolata a következő: „Az általunk ismert sokféle zenéből a magyar zenei színhagyomány az, amivel a legkönnyebben azonosulni tudunk.”⁵ A hangsúly itt az azonosuláson, vagyis az önátadás folyamatán van. Az önátadásra lehetőség adódhat a nevelésben, játékban, játékszituációban, alkotói folyamatokban és a hétköznapi életben is. A zene az ember életében főszereplőként vesz részt a kapcsolatokban, minden kultúrában, élethelyzetben. A végtelen zenei tárház pedig lehetőséget ad arra, hogy mindenki szabadon válogasson belőle magára szabva. (Sárosi, 2003)

⁴ Paár, Julianna. „A magyar népzene lehetőségei a zeneterápiás gyakorlatban”. *Vigilia* 86, sz. 6 (2021): 465–68.

⁵ Sárosi, Bálint. *Zenei anyanyelvünk*. Budapest: Planétás Kiadó és Mezőgazda Kiadó közös kiadása, 2003.

A paraszti kultúrában természetes volt az, hogy a családok több generációja élt együtt. Ha gyermek született, akkor nem csak az anya foglalkozott vele, hanem az egész család. Nagyszülők, dédsülők, nagyobb testvérek. Az ölbeli játékokat a kisgyermek megtanulták, majd továbbvitték ennek a hagyományát a saját családjukba is. Szájhagyományként terjedt a családban, a szülők adták a gyerekeknek, ők pedig a saját gyerekeiknek és így tovább. Manapság ez kevésbé jellemző, elkopott ez a hagyomány. Az édesanyák csak egy-egy dalra emlékeznek, gyerekkorukból vagy egyáltalán nem játszanak így gyermekeikkel. Több szakember is felfigyelt erre a helyzetre és annak céljából, hogy a szülők megismerhessék ezeket a játékokat és jótékony hatásukat foglalkozásokat kezdtek el tartani, ahol a szülők a gyermekeikkel együtt játszhatnak. Ez egy nagyon intim helyzet, amiben nem mindenki tud idegen anyák társaságában feloldódni és felszabadultan játszani. Ez a kisgyermeknél is megfigyelhető, ha nem az anyja ölében ülve játszik, van egy határ. Ez a határ általában az arcsimogatóknál bújik elő.

3.2. Anya-gyermek kapcsolat és pszichés fejlődés

A magzati korban a gyermek a 16. hét körül kezdi észlelni a hangokat. A 22. héttől már meg is tudja különböztetni az ismerősöket az ismeretlenektől. Felismerik a szülei hangját és érzelmeket kezdenek kötni hozzá. Bizonyították, hogy a koraszülött gyermekeknek megnő a kortizol mennyisége a szervezetükben, ha édesanyjuk hangját, énekét hallják. Az anya válaszként ösztönösen kapcsolódik. Ez egy elemi, ösztönös cselekvés, amely túlmutat a koron, habituson, stíluson. A csecsemő számára az anya hangja muzsika, melyet ismer, megnyugtatja őt. (Paár, 2021) A pszichés fejlődés meghatározóbb és legfontosabb időszaka 0-3 éves életkor között zajlik. Fő vonalát az anya-gyermek kapcsolat alkotja, mely nem csak az egyéni személyiségfejlődést határozza meg, hanem társadalmi, szociális szinten is mérvadó. Ennek a fejlődési szakasz időszakának megfelelő zenei és mozgásos anyagát a magyar népi ölbeli játékok darabjai teszik ki. Ezekben a játékokban az anya és a gyermeke szoros testi kontaktusban vesznek részt, így egy intim és bensőséges kapcsolat jön létre köztük. Ebben a szoros interakcióban jelen van a vizuális, az auditoros és a taktilis kontaktus is. Az ölbeli játékok sokrétűek, számos műfajjal rendelkeznek, melyek kapcsolódhatnak testrészekhez, eseményekhez, cselekményekhez, történetekhez. A zene szempontjából egyszerű dallam, ritmus jellemzi ezeket a dalokat, játékokat, melyek a szöveghez alkalmazkodnak. Gyakran mozgás is társul hozzá, a szöveg, ritmus alapján. (Paár, 2021)

3.3. Szelf állapotok az ölbéli játékok szemszögéből

Daniel Sterne pszicho-szociális fejlődésmodelljében a 0-3 éves gyermekre és az anya-gyermek kapcsolatra fordít kiemelt figyelmet. Megfogalmazta, hogy ebben az életkorban milyen szelf állapotok jelennek meg. A szelf tudatos és tudattalan tagokból álló rendszer, mely belső tapasztalatokból alakul ki, a szelf a saját magunkról alkotott tapasztalatok összessége. Az ölbéli játékokban több féle szemszögből nézve fellelhetők a szelf állapotok. Az egyik ilyen szemszög a hatóerő, a tudattalanból a tudatosba való mozgásindítás tapasztalata, mely különbözik azoktól a mozgásoktól, amiket a csecsemő önkéntelenül tesz. A kívülről rendezetlen mozgás, a hatóerő élménye után rendezetté válik, tudatosul. További szemszög a testi fizikai egységének megélése, tapasztalása, ami az a hatóerő, amelyik a gyermek testéből indul. A mozdulat kapcsolódik a mozgásszervvel, cselekvő taggal. Az egység megtapasztalásával a testtudat alakul, az önértékelés megalapozódik. Ezt a folyamatot leginkább az arcsimogatókkal, testrészeket bevonó játékokkal érhetjük el. Következő szemszög a kontinuitás, vagyis a történetiség érzékelésének képessége. Megfigyelhető, hogy a legtöbb játék egy történetet mesél el, jár körül. A történet eseményei lineárisan, kötött sorrendben követik egymást, egymásból következően. Az ölbéli játékok meséjének eseményei, egész kis gyermek számára is érthető, befogadható. Az affektivitás, vagyis az én-állandó, magva a társas érintkezéseknek, mely annyit tesz, hogy az egyén hatással tud lenni az őt körülvevő világra. Az affektivitás leggyakrabban a tapsoltatókban, ökölütögetőkben, kézcsipkedőkben jelenik meg, mikor egy cselekvés másik modalitással párosul. A taktilis hatások érzékelhetővé, teszik a játékot játszó egyént. Az interszubsztívitás szelf aspektusa azt jelent, hogy az egyén hatással van a környezetére, az őt körülvevő világra, emberekre és ezek a hatások sokfélék lehetnek. A társas kapcsolat alakítására való képesség ez, az empátia megmutatkozása. Ez leginkább a páros játékokban lelhető fel, mikor a két egyén érzékeli egymást, alkalmazkodnak egymáshoz, megfogják egymás kezét. Ilyen például a 'Húzz, húzz engemet'. (Paár, 2020)

Fontos megemlíteni két jelenséget, melyek szorosan kapcsolódnak a témához. Ezek az amodális percepció és a vitalitáseffektusok. A vitalitáseffektus a társas kapcsolatok során megnyilvánuló jelenség, mely egy másik személlyel való érintkezés velejárója. Az amodális percepció egy észlelési gyakorlat, mely független az érzékszervektől. Lehet nevezni globális érzékelésnek is. Ide tartozik a kereszt modalitás fogalma is, ami megnyilvánulhat abban is, hogy egy csecsemő hogyan kapcsol össze különböző érzékelt dolgokat amodálisan. (Kökény Veronika, 2007)

3.4. Az ölbéli játékok sarokkövei

Az ember első élménye - magzati korhoz vezethető vissza- az édesanya szabályos, ritmusos szívdobogása. Az anyaméh biztonságos közeget ad, körülveszi a magzatot. Az újszülött első játéka, hogy az anyja az ölébe veszi és ringatja. Az ölbéli játékok folytatást jelenthetnek az anyaméhbeli élmények után. Hiszen ilyenkor egy intim közeg jön létre a gyermek és az anya között, mely hasonló biztonságérzetet adhat, mint amit az anyaméhben érezhetett. Az újszülöttnak segít abban, hogy megtapasztalja a határokat, hiszen ő úgy gondolkodik magáról és az anyjáról, mint egy egység. Azok a játékok, melyek a testet járják végig is segítenek a csecsemőnek, hogy megismerje teste részeit, kialakuljon egy testséma. A játék egy önként vállalt cselekvés, amely a gyermek legfőbb tevékenysége. Nincs követelmény, elvárt teljesítmény, nincs félelem. A gyermeknek nagy örömet és biztonságérzetet okoz a szülővel való játék, közben tanulnak, fejlődnek és az érzelmi kapcsolat is erősödik a szülővel. A felnőtt számára is legalább ennyire jó hatással vannak ezek a játékok. Megadják a közös játszás élményét, elmélyítik az érzelmi kötődést. (Sándor, 2020)

Az ölbéli játékokban fontos, hogy a szöveg, a ritmus és a hangutánzó szavak és elemek szoros egységet alkossanak. Nem elhanyagolható az indulatszavak, csattanók használata sem, melyek a katarzisz szerepét kapják. A zenei anyanyelvünket ezek az egyszerű dallamok és ritmusok, valamint a szöveg és az esztétikus szimbólumrendszer összessége alkotja. Mindez segíti a világ és önmagunk megismerését, így egy biztonságos közeget teremt. (Paár, 2020)

Az ölbéli játékokat dajkarímnak is szokták nevezni, melyek a 0-3 év közötti gyermekek játéka. Ilyenkor a felnőtt az ölébe veszi, simogatja, megmozgatja tagjait, a testközelség, érzelmi töltettel is bír. A rövid, egyszerű szövegű, ritmikus mondóka eltér a hétköznapi beszédétől, az ének és a beszéd közötti hangfekvésben van „előadva”. Ez a beszédmód, mivel eltérő, segít a kisgyermeknek a hallási figyelmének összpontosításában. Az egészen kicsi gyermekek nem feltétlenül értik a szöveget, ők a hanglejtésből értik meg, mi történik. Attól, hogy egyszerű, sok mindent hordoz magában. Szórakoztatja, oktatja és neveli is a gyermeket. Az újbóli eljátszáskor, minden alkalommal előkerül a korábbi jó emlék a játékról, örömeztetést vált ki. Összetettségét abban is felfedezhetjük, hogy a szövegük költészet, dallamaiban zeneiség van jelen, mindezeket pedig egyszerű mozgások, gesztusok kísérik. Nagyon hatékony olyan szempontból, hogy több érzékszervet is bevon egyszerre. Ha például egy testrészes mondókát veszünk, ott a szöveg megnevezi a testrészt, információval szolgál, az érintés, mozgatás taktilis érzetként egy másik csatornán is erősíti, valamint ha még

meg is mutatja a szülő, akkor 3 érzéket von be, a hallást, látást és a taktilis érzékelést. (Sándor, 2020)

3.5. Az ölbéli játékok csoportosítása

Többféle módon lehet csoportosítani ezeket a mondókákat, énekeket. Téma szerint lehetnek például olyanok, melyek állatokról vagy növényekről szólnak, vagy lehetnek olyanok melyek testrészeken haladnak végig, de akár egy kitalált képzeletbeli világról is szólhat. Másik csoportosítási szempont lehet az emberek hétköznapi helyzetei szerint. Ezek a következők lehetnek: munkafolyamatok (Szita-szita..., Kaszálj Pista, kalapálj...), étkezés-ivás, tevékenységek (Húzz-húzz engemet..., Töröm-töröm a mákot...), tárgyak vagy eszközök. (Sándor, 2020)

3.6. Az ölbéli játékok célja és pozitív hatásai

A szöveg költőisége úgy elevenedik meg a mondókákban, hogy azokat el is mutogatják. A fogalom síkjáról egy magasabb szintre emelik. Ezzel nem csak a költészet eszközeivel ismerkednek meg a gyermekek, hanem a gondolkodás alapstruktúráival (képi gondolkodás, asszociáció, elvonatkoztatás, fogalmi gondolkodás). Nagyon fontos, hogy a szöveget mindig tisztán ejtse a felnőtt, hiszen a gyermek így fog tudni helyesen beszélni tanulni. A beszédtanulást segítik a mondókák gazdag nyelvi világa, a nyelvi szerkezetek folyamatos ismétlődése, a kérdés-válasz felépítésű mondókák és a beszédhangokkal való játszás, például az alliteráció, vagy a mély és magas hangrenddel való játék. Mind a költészet és a zenei elemek alakítják, segítik a gyermek formaérzékét, arányérzékét és esztétikai érzékét. A játék és az éneklés fejleszti a képzelőerőt is, valamint az elképzelt képek összeillesztésének képességét is. A szimbólumképzés kezdeti szakasza körülbelül másfél-kétéves korban kezdődik, ilyenkor a gyermek képes a fantáziáját használni és belelátni elképzelt dolgokat, a játékba. Ez fejleszti a művészi érzéket és az esztétikai érzéket egyaránt. A magyar gyermekdalok ritmusa teljes mértékben követi a magyar beszéd hangsúlyát, ritmusát, emiatt a helyes kiejtést is hatékonyan fejleszti. (Sándor, 2020)

Az ölbéli játékok egyik célja az, hogy a gyermekek elsajátítsák a mozdulatokat (tapsolás, járás, guggolás...) valamint, hogy ezeket a mozgásokat össze tudják kapcsolni bonyolultabb mozgásfolyamatokká. Több játékban megjelenik az a mozgás, amikor a gyermeket ki kell billenteni, vagy lovaglásnál föl-le mozgatni. Ezek mind a testséma, az irányok és a térérzékelés kialakításában adnak nagy segítséget. (Sándor, 2020)

3.7. Az érintés ereje és fontossága

A gyermekek fő kommunikációs csatornája és szeretetnyelve a testi érintés, épp ezért az ölbeli játékokon keresztül tudnak testileg és szociálisan fejlődni. Az ilyen játék változatos kapcsolódási módokat ad, tanít az önérzékelésre, testtudatra, melyek későbbi életkorban az önértékelés alapját fogják majd adni. Mindezek alapján bátran ki lehet jelteni, hogy az ölbeli játékok preventív jelleggel bírnak. A zene, mint egy preverbációs rendszer megjelenhet a társas interakciókban, így pedig alkalmas arra, hogy a korai anya-gyermek kötődését erősítse, valamint a személyiségfejlődésben jótékony hatással legyen, intervenciós lehetőséget nyújtson. A terápiás helyzetekben ezekhez a korai élményekkel, tartalmakkal dolgoznak, majd megkezdődik a folyamata zenei anyanyelv használatával. (Paár, 2020)

Az érintés és a testi kontaktus a legfontosabbak a két fél között. Egy intim, érzelmi kapcsolat jön létre a tanulási folyamat, játszás során. Ez megfelelő közeg a készségek, képességek fejlesztéséhez, új ismeretek elsajátításához. A mozgások funkcióörömet okoznak a gyermekeknek, vagyis örömet lelik abban, hogy mozgatják kezüket, lábukat, sikerül tapsolni, eljátszani egy játékot. A mondókákban szinte mindig van csattanó, ami lehet egy szó, egy mozdulat. A csúcspontot feszült várakozás előzi meg, nem lehet tudni, mikor jön az a bizonyos csattanó. Ilyenkor megjelenhet félelem, agresszió, izgalom. A csattanó után egy levezető elemmel zárul a mondóka, aminek célja a feszültség oldása, megnevetetés. Ilyen lehet például a csiklandozás, nevetetés valami humoros nyelvi elemmel (például a „Hej Gyula!” kezdetű mondóka végén, a pattogatott kukorica →hajkócolás/fejsimogatás) Érdemes egymás után többször eljátszani a játékokat, mert a gyermekek is élvezik, megtanulják, valamint váltakozik a feszültség és az oldottság, figyelem és a lazítás. A gyermek, mikor először tapasztalja meg a játéknak, ennek a formáját, passzívan vesz részt benne. Majd miután megismerte a többszöri játszás után és el tudta sajátítani a mozdulatokat melyek kellenek hozzá, akkor már aktívan kapcsolódik be, sőt ő kezdeményezheti, így a szülő kerül passzív szerepbe. Ez egy nagyon fontos fordulópont, mikor a szerepek felcserélődnek. A játékok során fokozatosan megtanulja, hogyan kell a társával összehangolni a mozdulatait, együttműködni. Ez azt jelenti, hogy a gyermek a társas kapcsolataiban és a szociális érettségben új lépcsőfokra lépett. A felnőttek fontos arra figyelnie, a játék során, mindig szemben helyezkedjen el a gyermekkel és fejből tudja a szövegeket. Könyvből olvasva, az egész folyamat elveszti a varázsát. (Sándor, 2020) Valamint fontos figyelni a fokozatosságra is és a gyermek fejlődési ütemére, szintjére, hogy minél hatékonyabban tudjon fejlődni a játékok által. Nagyon fontos továbbá arra figyelnie a szülőnek, hogy a gyermek életkorához mérten válasszon zenei anyagot a gyermeknek, hiszen ebben a korai életkorban (0-3 éves kor

között) a gyermekeknek nincs még kialakult értékrendszerük, nem utasítanak vissza semmit, mindent befogadnak. (Forrai, 1991)

Az ölbeli játékok széles spektrumon alkalmazhatók. A krízist vagy traumát átélt gyermektől a regresszióban lévő gyermekén keresztül a fogyatékossggal élő gyermekig. A testkontaktus biztonságérzetet ad, megalapozza a bizalmat, egyfajta kompenzációs lehetőségként működhet. (Sándor, 2020)

Az elméleteket, felvételeket és a szakirodalmakban olvasottakat szerettem volna megtapasztalni, megfigyelni a gyakorlatban is. Paár Julianna foglalkozásai során megfigyelhettem számos elméleti megállapítást, amit korábban olvastam.

4. Dúdolj! Ringass! Táncolj! zeneterápiás foglalkozások bemutatása, több szempontú megfigyelése, elemzése

A Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozásokat öt alkalommal figyeltem meg. Ezek a szülő-gyermek órák inkluzívak, nyitottak, bárki részt vehet rajtuk 0-3 éves kor között, bármilyen módon, az életkori sajátosságok szerint aktívan vagy passzívan. A foglalkozások alatt végig élő zene szól, melynek célja, hogy az otthon levő anyukák és gyermekeik eljuthassanak, részt vehessenek és megtapasztalhassanak egy élő zenei élményt. A 0-3 év közötti gyermekek más-más életkori sajátosságok szerint viselkednek és kapcsolódnak be az éneklésbe, mondókázásba, táncolásba. A foglalkozások körülbelül egy óra hosszúak, ami pont elegendő ennek a korosztálynak.

Ezek az alkalmak főként Budapesten (több helyszínen) és Szentendrén kerülnek megrendezésre, havonta 2-3 alkalommal, péntekenként. A 10 órai kezdés, azoknak a családoknak is kedvező, akik messzebről érkeznek. Általában fél órával előbb értem oda, ekkor megfigyelhettem az érkező gyermekeket és szülőket. Ilyenkor a gyermekeknek volt lehetőségük felfedezni a helyet, megismerkedni más, velük egykorú gyermekkel és a szülők is tudtak beszélgetni, új ismerősöket szerezni. Vannak rendszeresen járó családok, de minden alkalommal érkeznek olyan gyermekek, szülők, akik még nem vettek részt korábban. Ilyenkor az újonnan érkezők sok esetben maradnak a csoportban és ők is visszajárók lesznek.

A tér közepén egy nagy szőnyeg kap helyet, melyen körben nagyobb párnák és babzsákok találhatóak, ide ülhetnek a szülők, gyermekek. (lásd 3. számú melléklet) Aki nem szeretne annyira közel menni, annak számára padok, székek is rendelkezésre állnak, kicsit távolabb, de szintén koncentrikusan elhelyezve. A szőnyeg távolabbi oldalán foglal helyet a foglalkozásvezető, mögötte pedig a 4 tagú zenekar. A zenekar és a zeneterapeuta is ki van hangosítva, hogy mindenki tisztán érthesse az énekeket, mondókákat. A helyszínek közül 2 helyen fordultam meg a hospitálások során. A Fonó Budai Zeneházban és a Csillaghegyi Közösségi házban. Az előbbi helyszínen a népzene és a néptánc a fő profil, amit tükröz az egész hely berendezése. A foglalkozásokat az egyik előadóteremben szokták tartani, ahol a berendezés és a dizájn mind a népi világot tükrözi.

A megfigyelési szempontjaimat úgy alakítottam és állítottam össze, hogy volt néhány alapvető szempontom, például, hogy milyen dalok és mondókák kerülnek alkalmazásra a foglalkozások során, vagy, hogy mennyi és milyen életkorú gyermek vesz részt egy-egy alkalmon. Azonban ez a szempontsor változott az első hospitálás után. Amikor láttam egy

teljes foglalkozást, akkor döbbsentem rá, hogy sokkal több szempontból figyelhetem meg a foglalkozásokat a későbbiek során. A végleges szempontjaimat egy-egy fejezetben fejtem ki.

4.1. Foglalkozás menete, felépítése, célja

Minden foglalkozás 4 fő részből áll össze, van egy kerete, a kezdő és a lezáró ének ugyanaz (Tekereg az út). A kezdő ének és versike után a zeneterapeuta köszönti a gyermekeket, szülőket. Az első részben a gyermekek az anya/apa ölében ülve mondókáznak. A mondókák a finom mozgásoktól a nagy mozgások felé tartanak. Az elején arc- és test-, kézsímogató mondókák hangzanak el (Áspis kerekese; Szem-szem, szuszogó), majd a hintáztató, döcöggető, szerepjátékos mondókák (Hinta-palinta; Így mennek a szászok; Borsót főztem; Töröm-töröm a mákot). Az átvezetés a következő részbe egy olyan mondókával történik, amihez már fel kell állni (Áll a baba áll, Süss fel Nap). Amikor mindenki felállt, kezdődik a táncház. A táncházat a „Gergő bácsi” vezeti, a zenekar vidám dalokat játszik, amire lehet menetelni, körben sétálni (Aki nem lép egyszerre; Gyertek-gyertek játszani, Szervusz, kedves barátom; Elfogyott a mákos rétes; Megy a gőzös Kanizsára; Gólya viszi a fiát). A gyermekek életkor szerint vagy a szülő ölében táncolnak vagy már önállóan, kézen fogva a szülővel. Ilyenkor az irányok és a ritmus is változik, megjelenik a ritmusra tapsolás, integetés, az egyszerű tánclépések és a forgás, párban táncolás. A dalok egyre gyorsulnak, gyorsabban kell lépni vagy tapsolni. Az átvezetés a harmadik részbe a „Sétálunk-sétálunk” című dallal történik, aminek a végén ülve maradnak a gyermekek, szülők. Ezután, még egy dalt énekel a vezető zeneterapeuta, hogy közben a gyermekek és a szülők, kicsit kifújhassák magukat a táncolás után. A harmadik részben egy nagy, régi varázsbőrönd kerül a szőnyeg közepére. Ahhoz, hogy ki tudják nyitni, a gyerekeknek el kell mondaniuk a varázsigét hozzá (Eketepেকে, Áspis-kerekese). A varázsigét lassan mondják a vezetővel együtt, közben a zenekar fokozza az izgalmakat egy kis zenei aláfestéssel. Elsőre sosem sikerül kinyitni, mert lehet, hogy nem koncentrált mindenki eléggé rá, hogy kinyíljon a bőrönd. Másodszor is újra mondják a varázsigét, de akkor hangosabban. Ha másodsorra sem nyílt ki, akkor harmadszorra még hangosabban, közelebről mondják a varázsigét. Amikor kinyílik a bőrönd, ami tele van mindenféle csörgővel és zörgővel, a gyermekeket bátorítja a zeneterapeuta, hogy vegyenek maguknak csörgőt (Lásd 4. számú melléklet). Ilyenkor a zenekar elkezdi játszani egy vidám dalt, amibe a gyerekek is be tudnak kapcsolódni a csörgőkkel. A zeneterapeuta mutatja a gyerekeknek, hogyan csörögjenek, hangosan vagy halkán, milyen ritmusban. Itt kezdődik a foglalkozás utolsó eleme, a mese. A vezető zeneterapeuta az zenekar egyik tagjával elmesélnek a gyermekeknek egy történetet. A

meséléshez be szoktak öltözni, eszközöket használni (jelmez, kellékek) és bátorítják a gyermekeket, hogy ők is vegyenek részt aktívan (ha olyan az életkori eloszlás, hogy lehet interaktív a történet) vagy a csörgőkkel (Lásd 8. számú melléklet). A foglalkozás zárása azzal a dallal történik, amivel elkezdődött. Ilyenkor elköszön a zeneterapeuta, megköszöni, hogy eljöttek és röviden hirdeti, mikor és hol lesznek a következő alkalmak. A hirdetés után a zenekar eljátszik még egy dalt, ami a foglalkozás során már megjelent. (Lásd 1. számú melléklet)

Néhány család szokott maradni körülbelül még fél órát az óra után, a gyermekek még szaladgálnak, játszanak a csörgőkkel, megnézik közelebbről a hangszereket.

Azért fontos a keret és az állandó részek, hogy a gyermek az alkalmak során felismerje, megszokja őket és biztonságérzetet adjon neki, hogy tudja, mi-mi után következik. A mondókák és dalok között is vannak olyanok, amik minden foglalkozáson elhangzanak, alapját képezik az órának, de a legtöbb ének és mondóka kapcsolódik időszakos témához. Ilyen időszakok, témák például a karácsony, farsang, húsvét, március 15. , Mikulás stb. Ezekhez a témákhoz igazítják még a történeteket is. Amikor éppen nincs ilyen különleges téma, akkor népmeséket, mondákat dolgoznak fel a gyermekeknek.

A mondókák, dalok többször, 2-5 alkalommal is elhangoznak egymás után, egyik oldallal, másik oldallal, jobb-bal kézzel. Az elején lassú ritmusban indul az ének és a mondóka, aztán az ismétléseknél egyre gyorsul a ritmusa. A fokozatosság abban is fellelhető, hogy a mondókák ritmusa a lassabtból a gyorsabbig halad, finom mozgástól a nagy mozgásig.

A családi foglalkozás azokat a célokat szolgálja, hogy az emberek hétköznapi életében, az ösztönös cselekvésekben jelen legyen a zene, valamint a foglalkozások során a gyermekek, felnőttek ne tétlen befogadói, szemlélői legyenek a zenei élménynek, hanem ők is vegyenek részt aktívan az alkotási folyamatban, közös zenélés élményében. Lényeges, hogy már az egészen kis életkorú a gyermekeknek is a lehető legkiválóbb zenei minőséget kell nyújtani, amiből ő maga a saját életkori adottságai, készségei, hangulata alapján ki tudja választani a megfelelő tartalmat.

4.2. Foglalkozásvezető zeneterapeuta szerepe, feladata, személyisége, kommunikációja

Paár Julianna, népdalénekesnő, zeneterapeuta, kétgyermekes édesanya. Első diplomáját 2011-ben a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem népzene tanszékén vehette át, mint előadó művész. 2013-ban, mesterszakon elvégezte a népiének-zenetanár szakot a Zeneakadémián. A mesterképzés és az aktív pedagógusi működés során tisztult le számára, hogy más úton

szeretne tovább menni, eltérő szemlélettel kezdett kapcsolódni a zenéhez és az emberekhez, mint addig. 2015-ben az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai karán zeneterapeuta módszer specifikus képzésen diplomázott, mint zeneterapeuta. Elsősorú kutatási területe, a magyar népzene zeneterápiás összefüggései, a magyar népi gyermekjátékok – kiemelten az ölbéli játékok – koragyermekkorai fejlődésben betöltött szerepe. Zeneterápiás tevékenységének, tudományos és ismeretterjesztő koncertjeinek, előadásainak, olvasztótégelye a Hangoló Zeneterápia. Ebből nőtte ki magát többek között a Dúdolj! Ringass! Táncolj! családi zeneterápiás foglalkozás.

4.2.1. Szerepe

Juliannának facilitátor, médium szerepe van, a foglalkozások során. Ő irányítja, vezeti a foglalkozást, de a gyermekekkel a szüleik mondókáznak. Julianna szavaival élve ” az embert összekötöm a zenével, illetve segíték önmagában megtalálni azt a zenei minőséget és azokat a lehetőségeket, amelyeknek esetleg még nincs tudatában”⁶ A dalok és mondókák közötti átvezetésekben ad segítséget a szülőknek/nagyszülőknek, hogy milyen módon, mozdulatokkal kell csinálni, milyen testtartásban kell elhelyezkedni, milyen mutogatást, mozdulatot kell végezni a mondókával párhuzamosan.

4.2.2. Feladata

Julianna feladata a zeneterápiás foglalkozások során az, hogy instrukcióival vezesse az órát valamint az énekekkel, mondókákkal, hanglejtésével felhívja a gyermekek figyelmét, bátorítsa őket, kedvet teremtsen nekik az aktív bekapcsolódásra, az aktív alkotásra. A foglalkozások után azoknak a szülőknek, akik érdeklődnek időt szentel. Zeneterapeutaként nem a gyógyítás a fő cél, hanem, az, hogy egy eszközt ad a szülőknek, gyermekeknek, ami elvezeti őket a megoldáshoz, így saját maguk találják meg a lehetőséget, hogyan oldják fel saját élethelyzeteiket, traumáikat. Fontos feladatnak tarja Julianna azt, hogy az emberekben, minél több erőforrást tudjon megmozgatni, hogy ne csak passzív befogadói legyenek a zenei élménynek, hanem egy kölcsönhatás alakuljon ki az éppen jelenlevő emberek és az előadók, zenészek között.⁷

⁶ Paár Julianna: „Énekesnő vagyok, aki zeneterapeuta is” – Paár Julianna célja összekötni az embereket és a zenét.” *Képmás magazin* 2021/10

⁷ Paár Julianna: „Énekesnő vagyok, aki zeneterapeuta is” – Paár Julianna célja összekötni az embereket és a zenét” *Képmás magazin* 2021/10

4.2.3. Személyisége

Julianna személyisége jelentős befolyással van arra, hogy a zeneterápiás alkalmak milyen hangulatban, hogyan telnek, hogy milyen minőségű maga a foglalkozás és a légkör. Nagyon kedves, őszinte, nyitott, megbízható, segítőkész személyiség Julianna, sokat mosolyog a gyermekekre, hangja kedves, lágy, hívogató. Énekhangját öröm hallgatni, megtölti a teret élettel. Megfigyelhető, hogy mennyire készségesen fordít figyelmet a kisgyermekre, szívvel-lélekkel végzi a hivatását.

4.2.4. Kommunikációja

Verbális kommunikációja kedves, tiszta, érthető, választékosan fogalmazva alakítja az instrukciókat, a mesélendő történetet és két dal, mondóka közötti átvezetést. A kisgyermekkel az életkori sajátosságokat figyelembe véve kommunikál, valamint a szülőkkel is megfelelő stílusban beszél.

Non-verbális kommunikációja, test beszéde, mimikája, gesztusai is kedvességet, nyitottságot, nyugodtságot, megbízhatóságot sugároznak. A nagyobb gyermekek szívesen mennek hozzá közel éneklés és mondókázás közben, érezhetik rajta, hogy Juliannában partnert találhatnak, szívesen kapcsolódik hozzájuk, játszik velük, mosolyog rájuk.



1. számú kép: Testbeszéd⁸

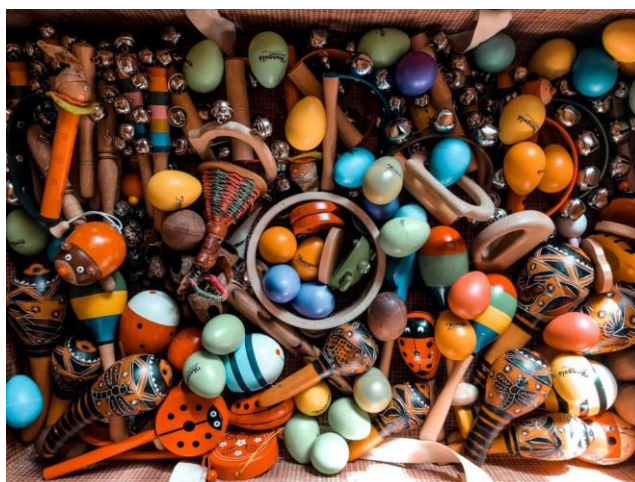
4.3. Eszközök, hangszerek használata

4.3.1. Hangszerek

A foglalkozások során egy 4 tagú zenekar biztosítja az élő népzenet. A zenekar tagja egy nagybőgős, egy brácsás és egy hegedűs, valamint egy férfi énekes, táncos, aki vezeti mellette

⁸ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

a táncházat és a mesében is együtt játszik Juliannával (Lásd 6. számú melléklet). A zenekar nem csak az énekeket és mondókákat kísérik, hanem a történetet is, és amikor egy átvezetés történik, dinamikus zenei aláfestéssel teszik még elevenebbé a légkört. A gyermekeknek is jut hangszer, ők többféle csörgővel kapcsolódhatnak be a zenélésbe. Ilyenkor azok a gyermekek is beszállnak, akik addig félénkebbek voltak, nem szerettek volna aktívan jelen lenni. Megfigyelhető, hogy mennyire élvezik a gyermekek, hogy ők is hallathatják a hangjukat, hangokat adhatnak ki egy hangszer segítségével, ők is részesei a nagy közös zenélésnek, zenei élménynek.



2. számú kép: Csörgő gyermekhangszerek⁹

4.3.2. Jelmezek, kellékek

A történetmesélés során Julianna és Gergő beöltöznek az aktuális történet szerint és kellékeket is használnak, hogy még hitelesebb, színesebb legyen. A hospitálási alkalmak során beöltöztek Mikulásnak, huszárnak, libapásztornak, amikor a mese része következett az alkalomnak. Kellékként használtak seprűnyél lovat lovagláshoz (huszár), kosarat célba dobáshoz (toborzás, március 15), pásztorbotot (libapásztor), kendőt (lány). A Dúdolj! Ringass! Táncolj! közösségi média felületén találtam képeket farsangi beöltözésről is (Lásd 9. számú melléklet). Az év során megjelenő időszakos néphagyományok és szokások mind megjelennek a foglalkozásokon különböző mélységekben és módokon. Néha csak egy-két dal utal rá, de van, hogy az egész órának az a keretmeséje.

⁹ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

4.4. Pedagógiai módszerek alkalmazása

A Dúdolj! Ringass! Táncolj! családi foglalkozásokon alkalmazott pedagógiai módszerek közül kiemelt helyet foglalnak el a zenei anyanyelv eszközei.

A zenei anyanyelv az általános zenei műveltség előkészítése, alapozása és a nemzeti azonosságtudat megerősítésének szempontja. A zenei anyanyelv segítségével a magyar ember kapcsolódni, kötődni tud hazájához, nemzetéhez értelmileg és érzelmileg egyformán. A korszakok során, a megelőző időszakokban a zenei anyanyelv értelemszerűen nem foglalja magában mindazokat az alkotórészeket, melyeket ma. A népies műzene például jóval későbbi folyomány. A népdal azonban, Kodály Zoltán véleménye szerint, a magyar nyelvvel egykorú. „[...] az egész magyar lélek tükre. Mint egy nagy gyűjtőmedencébe, századokon át belefolyt a magyar érzelmi élet minden patakja, nyomot hagyott benne a magyarság minden lelki élménye, bölcsőjétől fogva [...]”¹⁰

A szemléltetés módszerét a történet feldolgozások során alkalmazzák a foglalkozásvezetők. Eszközöket, jelmezeket használnak, hogy a gyermekek képzelőerejét aktiválják, segítséget adva a történet elképzeléséhez.

Julianna egy-egy mondókához kapcsolódóan szokott kérdezni a nagyobb gyermekektől (Tudjátok-e, hogy...), vagy megkérdezi őket, hogy korábról emlékeznek-e valamire.

4.5. Szülők szerepe, feladata és aktivitása

A hospitálások során azt figyeltem meg, hogy nem csak az anyák jönnek el a foglalkozásra, hanem az apukák is és a nagyszülők is. Ha egy családban van több gyermek is, az óvodás korúakat, el szokták hozni magukkal a családok. A gyermek életkorától függ az, hogy milyen módon van jelen a foglalkozáson. Körülbelül 0-1,5 éves kor között a gyermekek az anyjuk ölében töltik ezt az egy órát (Lásd 5. számú melléklet). A legkisebbek, nem végzik a mondóka mutogatásait, csak hallgatják, a szülőjük mozgatják a kezüket, vagy a szülő a saját kezével csinálja a gyermek előtt a mozdulatokat. A 1,5-3 éves kor közötti gyermekek már önállóbban tudják csinálni a mondóka mozdulatait, a szülő ölében ülve, vagy hozzá közel. Akadnak olyan gyermekek is, akik inkább Juliannához közelebb ülve vesznek részt a foglalkozásokon, elmerészkednek a szülők közeléből. Öröm volt látni, hogy szülők is nagy kedvvel énekelnek, mondókáznak, táncolnak, aktívan vesznek részt a foglalkozáson.

¹⁰ Kodály Zoltán. A magyar népdal művészi jelentősége (1929)



3. számú kép: Táncház¹¹

4.6. Életkori megoszlás, sajátosságok

Egy-egy foglalkozásra körülbelül 35-45 kisgyermek érkezik. Ez függ a helyszíntől is. A Fonó Budai Zeneháza többen érkeztek, mint a Csillaghegyi Községi Háza, valószínűleg azért, mert a Fonó közelebb van a városközponthoz. Az eloszlás nagyon változó 0-3 éves kor között. Az öt alkalom közül, 4 alkalommal inkább több 2-3 év közötti gyermek volt jelen, így interaktívabbá alakították az órát, mert az ilyen korú gyermekeket könnyebben be lehet vonni, érdeklődnek, szívesen bekapcsolódnak az interaktív feladatokba. Az egyik alkalmon több kisebb életkorú gyermek volt jelen, körülbelül 0,5-1,5 év kor közöttiek, így aznap kevésbé interaktívra formálták a foglalkozás elemeit, az életkori sajátosságokat figyelembe véve, hiszen az ilyen korú gyermekek szívesebben töltik a foglalkozást a szülőjük ölében. A 0-3 éves kor közötti intervallumot nem veszik teljesen szigorúan, ha vannak 4-5 éves korú nagyobb testvérek, ők is jöhetnek, részt vehetnek a foglalkozáson. (Lásd 7. számú melléklet)

4.7. Gyermek aktivitása, részvétele életkori sajátosságok szerint

Minden gyermek a saját életkori sajátosságainak megfelelően vesz részt egy-egy alkalmon.

A csecsemőkorú gyermekek (6-8 hét-12 hónap) szemlélőként, passzívan kapcsolódnak be a foglalkozásokba. Fő tevékenységük, hogy figyelik a zenekart, a többi gyermeket, Juliannát, a hangokat, dallamokat, amiket hallanak, ha kedvük tartja, hallatják hangjukat, ők is „énekelnek”. A csörgőkkel bármilyen életkorú gyermek be tud kapcsolódni, a legkisebbtől a legnagyobbig. Fontos momentum ez, hiszen így ki tudják fejezni magukat, hallatni a

¹¹ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

hangjukat, részt tudnak venni a közös zenei élményben aktívan és ez komoly fejlesztő hatással bír a fejlődésükre. A 12 hónapos korhoz közelebb álló gyermekeket a szülőjük bevonhatja úgy, hogy az ölében ülő gyermek előtt a saját kezével mutogatja a mondókákat, vagy a gyermek kezét megfogja, és együtt mutogatnak, mozognak, táncolnak. A nyitottabb természetű gyermekek mászkálnak a teremben a szőnyegen, esetleg a zenekarhoz közelebb mennek.

A **kisgyermekkorú gyermekek** (1-3 év) aktív résztvevőként kapcsolódnak be a családi foglalkozásokba. Azok a gyermekek, akik rendszeresen járnak, ismerik a mondókákat, énekeket és az óra menetét, hogy melyik tartalmi részt mi előz meg és mi követ. Megfigyeltem olyan gyermekeket, aki a szülőjük ölében mondókázott és táncolt és olyat is, aki egyedül mondókázott, Juliannát figyelte, koncentrált a mozdulatokra, a táncházban a szülője mellett vagy tőle függetlenül sétált körbe, táncolt. Nagyon nagy eltérések vannak a kisgyermekkoron belül, egészen másként viselkedik egy 1,5 éves gyermek, mint egy 3 éves. Minél nagyobbak a gyermekek, annál aktívabban csatlakoznak, annál önállóbbak, ügyesebbek, jól tudják utánozni és végezni a mozdulatokat, szívesen vesznek részt az interaktív feladatokban, szívesen odamennek Juliannához akár a foglalkozás közben, de a végén is, szívesen mesélnek neki, beszélgetnek vele.

4.8. Fejlesztési területek, jótékony hatások

A csoport nyitottsága és nagysága folytán nem kivitelezhető a hosszú távú fejlesztés tervezése, de a rendszeres részvétel mindenképpen jelentős formáló erővel hathat. A zeneközpontú foglalkozás több területet is hatékonyan fejleszt. A következőkben felsorolom a fejlesztés területeket, mellette pedig azt, hogy a foglalkozás melyik eleme fejleszti.

Figyelem, koncentráció: Az utasításokra, mozdulatokra, Juliannára való figyelem. Az ének és a mozgások párhuzamos végzése, táncháznál egymásra figyelés. Egy-egy mondóka, ének szövegére való figyelés.

Auditív, észlelés, érzékelés, figyelem, hallás, ritmusérzék: A dalok és mondókák ritmusa, tapsolás, lépegetés, táncolás, csörgővel ritmizálás mind fejleszti, valamint Juliannára és a szülőkre való figyelem is. A gyermekek hallás után tanulják meg a mondókákat, gyermekdalokat.

Vizuális észlelés és érzékelés: A történet előadását színesebbé tevő jelmezek és eszközök, színes csörgők is ezt a fejlesztési célt szolgálják. Az is fejleszti továbbá a vizuális észlelést, hogy a gyermekek Juliannát vagy a szülőt utánozva sajátítják el a mondókák mozdulatait.

Taktilis érzékelés: A tér tudatosan van úgy kialakítva, hogy egy szőnyeg helyezkedik el a középpontban, amire csak cipő nélkül vagy benti cipővel szabad rálépni. A babzsákok, párnák, a szőnyeg és a padló érintése, valamint a csörgő fogása, tapintása, használata is fejleszti a taktilis érzékelést, hiszen ezek érintése mind különböző érzetet vált ki.

Térérzékelés, téri és síkbeli tájékozódás: Az irányok rengeteg mondókában, gyermekdalban és a táncház során is előkerült. A mondókákat rend szerint többször is elismétlik, először jobb kézzel aztán bal kézzel.

Egyensúlyérzék: Egy-két mondókában és táncban, játékban megjelennek olyan mozdulatok, lépések, melyekhez egyensúlyra van szükség, fejleszti az egyensúlyérzékelést.

Időérzékelés, tájékozódás időben: A foglalkozások stabil váza segít abban, hogy azok a gyermekek, akik ismerik az alkalmak menetét, tudjanak tájékozódni az időben, fel tudják mérni, hogy az óra végéhez közelednek, vagy éppen a közepén tartanak még. Az évszakok múlása a foglalkozások dalaiban, mondókáiban aktuálisan megjelennek. Az idő érzékelése megjelenik továbbá abban is, ha valaki havonta egy alkalommal jár, akkor a gyermek érzékeli, hogy mennyi idő telt el két foglalkozás között.

Finommozgás: A finommozgás mindig a foglalkozások elején hangsúlyos, de végig jelen van egészen a lezárásig. A bevezető mondókák, mind finommozgásokból állnak, hol az arcot kell végigsimogatni, hol a tenyérben kell főzést imitálni kicsiben aztán nagyban.

Nagymozgás: A nagymozgások is megjelennek már a mondókázásnál (kezek felemelése, főzés imitálása nagy mozdulatokkal, tapsolás), de a főszerepet a táncházban kapják a nagymozgások. A táncház körbe sétálással indul, irányváltással, tapsolással kiegészítve, ezt követve következnek az egyszerű, páros táncok, játékok. Ezekhez a gyermekek a szüleikkel vagy nagytestvéreikkel állnak párba. Általában meg kell fogni egymás kezét, vagy egymásba karolni és forogni, valamint előfordulnak olyan dalok is melyekhez mutogatás is társul („Szervusz, kedves barátom...”).

Szem-kéz koordináció: A szem-kéz koordináció kialakulását, fejlődését segítik a mondókákhoz, gyermekdalokhoz kapcsolódó mutogatások, mozdulatok, mímelések. Ilyenkor a gyermeknek figyelnie kell a foglalkozást vezető Juliannát vagy a szüleit, hogy a mozdulatokat le tudja másolni. Ezt követően figyelnie kell saját kezeit, hogyan tudja mozgatni őket.

Test séma/ test tudat: A test-séma fejlesztése szinte minden mozzanatba be van kódolva. Rögtön a bevezetés utáni első mondókák, máris az arc részeit nevezik meg és érintik meg. Az arc után a sorban következnek a végtagok és a törzs is. A testrészek a nevükön vannak nevezve és megérintve, így a gyermekek még könnyebben tudják hova kötni, megismerni a testük részeit. Az irányok és a jobb-bal oldal is meg van nevezve és ki van emelve. Az utasítások egyszerűek, egyértelműek, ki van hangsúlyozva benne, hogy éppen melyik kézzel-lábbal mit kell csinálni.

Artikuláció: Julianna vezetésével a gyermekek tiszta, artikulált beszédet és éneket hallanak, melyet ők maguk is el tudnak sajátítani.

Szókincs: A helyes artikuláció és kiejtés mellett a gyermekek megannyi új szóval gazdagíthatják szókincsüket a mondókák és gyermekdalok hallgatása, megtanulása és éneklése folyamán. Még hatékonyabb abban az esetben, amikor nem csak a foglalkozáson és esetleg a bölcsődében, óvodában mondókáznak, énekelnek és tanulnak újakat, hanem otthon is előkerülnek és a szülőkkel akár át is beszélhetik, szemléltetheti a szülő, hogy miről szól a mondóka, mit jelentenek a szavak benne.

Memória, emlékezet: A memóriát és az emlékezetet az fejleszti, hogy a gyermekek hallás után, sok ismétléssel tanulják meg a mondókákat és dalokat. A foglalkozásokon a gyermekek emlékezetből éneklük a dalokat és a hozzájuk kapcsolt mozdulatokat is emlékezet alapján végzik. A korábban megtanult és valamennyi idő elteltével újra elővett mondóka is fejleszti a gyermek memóriáját.

Beszédképesség: A mondókák, gyermekdalok hallgatása majd idővel önálló mondása hatékony fejlesztő hatással lehet a beszédképesség fejlődésére. A mondókák ritmusa segít a későbbi olvasás készség helyes elsajátításában, megkönnyíti a tanulási folyamatot. Továbbá a szókincs bővülése is választékosabbá teszi a gyermekek kommunikációját.

Nonverbális kommunikáció (testbeszéd, mimika): A mondókák szövege mellé társított mozdulatok mind ezt fejlesztik. Ahogy a kisgyermekek ránéznek Juliannára vagy a zenekar bármely tagjára, észlelhetik a testbeszédükön, hogy kedvességgel, nyitottsággal fordulnak feléjük. Ezeket a testhelyzeteket a gyermekek is leutánozzák, alkalmazzák. A mondókák mutogatásai nemcsak a kezekkel fejeznek ki érzelmeket, hanem a mimikával is. Emlékszem, az egyik alkalommal, valamelyik dal kapcsán Julianna mutatta a gyermekeknek, hogy hogyan kell mérgesen nézni és felszólította a kisgyermekeket, hogy ők is nézzenek mérgesen.

Empátia, elfogadás: Az empátia és az elfogadás fejlesztése annak következtében valósulhat meg, hogy a csoport inkluzív, mindenki számára nyitott, így mindenféle háttérű, kinézetű, képességű kisgyermek megfordulhat a csoportban. Julianna a hozzáállásával arra törekszik, hogy egy elfogadó, biztonságos közeget alkosson mindenki számára. Nagyon fontosnak tartom az érzékenyítést minden életkorban, rendkívül pozitív hatással lehet mindkét fél számára, hiszen ha a kisgyermek gyakran lát tőle különböző kinézetű, máshogy viselkedő gyermeket, természetesnek fogja tartani, hogy az emberek különbözőek, de mindenki egyformán értékes.

Anya-gyermek kapcsolat: A közösen töltött idő, közös játék és élmény mindig építően hat a kapcsolatokra. A kisgyermeknek is és a szülőnek is szüksége van egy egészséges kötődésen alapuló kapcsolatra, amelynek alakítására, erősítésére rendkívül alkalmasak az ölbéli játékok. A testi kontaktus kisgyermekkorban sokat jelent mind a gyermeknek és az anyának, éppen ezért ennyire alkalmasak a népi ölbéli játékok.

Bizalom: Legfőképpen a szülő és a gyermek közötti bizalom erősödik a közös ölbéli játékok és táncolás során.

Szociális kompetenciák: A szociális kompetenciákat már önmagában az is fejleszti, ha a gyermek egy közösségbe kerül, körülveszik őt más gyermekek is. A közös játékok és a táncolás is ezt fejleszti.

Önkifejezés: Az önkifejezés fejlődésére jó hatással van az, hogy ebben a biztonságos, elfogadó térben a gyermekek szabadon viselkedhetnek, hallathatják a hangjukat, a csörgőkkel bekapcsolódhatnak, kifejezhetik azt, ami bennük van.

4.9. Dalok és mondókák

A foglalkozások alkalmával olyan mondókák, énekes játékok és népdalok csendülnek fel, melyek ennek a korosztálynak az igényeire vannak szabva. Egyszerű dallamok, amiket könnyű megtanulni, utánozni. Egyszerű ritmusuk lehetővé teszi, hogy csörgő hangszerekkel könnyedén lehessen bekapcsolódni. Julianna sok mondókát inkább énekel. (Lásd 10. számú melléklet)

4.10. Folytatás otthon

A többszöri ismétlés nem csak a gyerekeknek segít megtanulni az énekeket, mondókákat, hanem a szülőknél is. Fontos, az otthoni folytatás, hiszen az ölbéli játékok, testi kontaktus és a közös időtöltés építi a bizalmat és a kapcsolatot is megerősíti a szülő és a gyermek között.

Az otthon való mondókázáshoz sokféle segítséget lehet találni az interneten, szövegeken, leírásokon, videókon. A járvány alatt készült a Hagyományok Házában egy videó a foglalkozásról, így a szülők a videóval együtt tudnak mondókázni a gyermekükkel otthon. (Lásd 2. számú melléklet)

4.11. A megfigyelések összegzése a téma és a kutatási kérdések mentén

A megfigyelések során gyűjtött tapasztalatok alapján úgy vélem, hogy a kutatás célját elértem, hiszen a magam által felállított szempontsor alapján részletesen, több nézőpontból elemeztem és ismertem meg a foglalkozást. A kutatási kérdéseimre választ kaptam. A népzene és zeneterápiás foglalkozások hatékonyságát a szakirodalmak és a hospitálások alatt gyűjtött megfigyelések alapján hatékonyak lehet minősíteni, az szerint, hogy ki milyen aktivitással, rendszerességgel, komolysággal, nyitottsággal vesz részt a foglalkozásokon.

Arra is választ kaptam, hogy miért hatékonyak a mondókák és gyermekdalok és miért lehet őket jól alkalmazni egy zeneterápiás foglalkozáson.

5. A Kodály koncepció és zenepedagógia megjelenése a Dúdolj!

Ringass! Táncolj! zeneterápiában

Először szeretnék röviden kitérni a magyar zenei nevelés alap elemeire, majd a Kodály koncepció és irányelvek alapján megvizsgálni a Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozásokat, hogy ezek közül a „kodályi” elemek közül mi az, ami megjelenik az órákon, mik azok az alkotórészek, melyek nagy szerepet kapnak.

5.1. A magyar zenei nevelés alapelvei

Jelenleg a magyar oktatásban Kodály Zoltán koncepciója, irányelvei és a tevékenységközpontú módszere szerves részei az alaptantervnek. Az általános műveltség és a nemzeti identitás megalapozásának része a magyar hagyományok, népdalok ismerete, oktatás a köznevelésben. Minden magyar gyermek részesül zenei nevelésben, melynek komoly személyiségformáló és teljes embert fejlesztő ereje abban teljesebb ki, amikor a gyermek elsajátítja a zene jelrendszerét, és megtanulja, hogyan kell írni és olvasni a zene nyelvén. A zenei nevelés már a bölcsődében, óvodában elkezdődik, különböző mondókákkal, egyszerű gyermekdalokkal és énekes játékokkal.

A zenéhez kapcsolódó tevékenységek, (zenehallgatás, táncolás és éneklés) során szerzett készségek és képességek pozitív transzferhatással vannak más tantárgyak, például a matematika, idegen nyelv vagy az anyanyelv tanulásában.

A zenei nevelés alappillére az éneklés, hiszen ez nem kerül semmibe, bárki tud énekelni. Elsődleges cél az élményszerzés, zenei élmény átélése, a zene és éneklés örömeinek átélése.

Kodály Zoltán szerint a zenei nevelést már a gyermek szülését megelőző 9 hónapban el kell kezdeni, sőt már az édesanya születése előtti 9 hónapban. Julianna foglalkozásainak központi alapja, hogy zenei élményt nyújtson a szülőknek és a gyermekeknek, Kodály szerint „sokszor egyetlen élmény egész életére megnyitja a fiatal lelket a zenének. Ezt az élményt nem lehet a véletlenre bízni...”¹². Julianna nem bízta a véletlenre, ő is ezt a célt szolgálja. A kisgyermekkorban elkezdett zenei nevelés során a gyermek a zene alapjait korán beépítheti idegrendszerébe, ami megalapozza a zenei hallás fejlesztését, nevelését, mely a későbbiek folyamán lelkiismeretes munkával alakul eredményessé.¹³ A Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozásokon az éneklés és a népdalok kapják a főszerepet. A népdalokkal való oktatás rendkívül hatékony. A kisgyermekek a népdalokon keresztül könnyebben, gyorsabban tudják

¹² Kodály Zoltán: Gyermekkarok (1929)

¹³ Kodály Zoltán: Nyilatkozat a „Fiatalok” című lapban (1941)

elsajátítani a magyar nyelvet, valamint megismerik, megértik a magyar identitást, későbbi hatása van az olvasókészség elsajátítására. A népdalok arra is alkalmasak, hogy a gyermekeknek szemléltessék és tudatosítsák bennük a zenei elemeket. Kodály zenei koncepciójának három hozzávalója van, melyek közé tartozik az éneklés és a belső hallás fejlesztése. Az emberi énekhang nemesebb bármely hangszernél és mindenki számára elérhető. „A gyermek ösztönszerű, természetes nyelve a dal, s minél fiatalabb, annál inkább kívánja mellé a mozgást. A zene és testmozgás szerves kapcsolata: énekes játék a szabad ég alatt, ősidők óta a gyermek életének legfőbb eleme.”¹⁴

6. Összegzés

Úgy gondolom a kutatással elértem a kitűzött céljaimat, megismertem a Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozások felépítését, célját és elemeztem több nézőpontból számos szempont alapján. Véleményem szerint megfelelő kutatási módszert használtam, mert választ kaptam a feltett kérdéseimre. Arra a kérdésre, hogy hatékonyan használhatók-e a népi játékok és népdalok a korai fejlesztésben az olvasott szakirodalmak alapján igennel tudok válaszolni, hiszen rengeteg területen lehet vele komoly fejlődést elérni, a magyar nyelv elsajátításában rendkívül hatékonyak bizonyul, mert a dallam és a ritmus a magyar szavakhoz igazodik, harmóniában van vele. A szociális készségek fejlődésében is nagy hatással van jelen, hiszen a népi énekes játékokban interakcióba kell lépni más emberekkel. A kérdésre nem csak a szakirodalmakban olvasottak alapján tudok válaszolni, hanem a hospitálások alatt gyűjtött tapasztalataim alapján is. A foglalkozásokon láttam, ahogy a gyermekek éneklik a népdalokat és mondókákat, a foglalkozás alatt odamennek más gyermekekhez is, kapcsolatba lépnek egymással. A szülők és a gyermekek együtt játszottak, mosolyogtak egymásra, látható volt külső szemlélőként is, hogy mindketten jól érzik magukat, kapcsolatuk jó. A másik kérdésre, hogy miért hatékonyak az ölbéli játékok, szintén a szakirodalmak adtak választ és a gyakorlatban is megfigyelhettem azt, hogy azért hatékony egyrészt mert, sok testi érintkezés van benne, ami az ilyen korú gyermekeknek a fő anyanyelve, másrészt, mert egyszerű, ennek a korosztálynak az igényeihez igazodik, valamint a magyar nyelv tanulásában is mérvadó szerepe van.

A kutatás során öt alkalommal figyeltem meg népzenei családi foglalkozásokat, amiket számos szempont alapján elemeztem. Megfigyeltem a foglalkozás elemeit, struktúráját, zenei anyagát majd külön figyelmet fordítottam a foglalkozásvezető

¹⁴ Kodály Zoltán: Énekes játékok. 1937.

zeneterapeuta szerepének, személyiségének, kommunikációjának elemzésére. Vizsgáltam a résztvevő gyermekek életkori eloszlását, aktivitását és a szülők részvételi módját, végül elemeztem, hogy a foglalkozás mely mozzanatai milyen területeken fejtenek ki pozitív, fejlesztő hatást.

A kutatást úgy tudnám folytatni, ha magam próbálnám ki a foglalkozásokon látott módszereket, zenei anyagokat egy olyan közösségben, ahol korábban nem volt lehetőség ilyen fajta családi foglalkozásokon részt venni, vagy nem ismerik a magyar népzeneét, és megfigyelni, hogy arra a közösségre milyen hatást gyakorol a népzeneés foglalkozás, hogyan és milyen területen formálódnak, fejlődnek, változnak.

A kutatómunkám arra világított rá, hogy mennyire fontos magyarként a magyar népi kultúra ápolása, őrzése és aktív használata. Fontosabbá vált számomra az a gondolat és törekvés, hogy minden gyermek részesülhessen a népdaléneklés és népi játékok felszabadító erejéből, élményéből.

7. Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet nyilvánítani a témavezetőmnek, Nagyné Árgány Brigittának, aki szakértelmével segítséget nyújtott szakdolgozatom felépítéséhez és elkészítéséhez. Továbbá szeretnék köszönetet nyilvánítani Paár Juliannának, azért hogy szívesen látott vendégként a Dúdolj! Ringass! Táncolj! foglalkozásokon és minden segítségéért, amit tőle kaptam, hogy a kutatómunkám sikeres és helytálló legyen.

8. Felhasznált irodalom

- Aldridge, David. „An overview of music therapy research”. *Complementary Therapies in Medicine*, sz. 2 (1994): 204–16.
- Coroiu, Petruta-Maria. „The Role of Art and Music Therapy Techniques in the Educational System of Children with Special Problems”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 187 (2015): 277–82.
- Erdélyi, Viola. „»Énekesnő vagyok, aki zeneterapeuta is« – Paár Julianna célja összekötni az embereket és a zenét”. *Képmás* magazin, 2021. október 10. <https://kepmas.hu/hu/enekesno-vagyok-aki-zeneterapeuta-paar-julianna-celja-osszekotni-az-embereket-es-zenet>
- Forrai, Katalin. *Ének a bölcsődében*. Budapest: Zeneműkiadó, 1986.
- Forrai, Katalin. *Ének az óvodában*. Tizedik, Bővített, Átdolgozott kiadás. Budapest: Editio Musica, 1991.
- Hibben, Julie. „Music Therapy in the Treatment of Families with Young Children”. *Music Therapy* 11, sz. 1 (1992): 28–44.
- Kodály, Zoltán. *A népdal szerepe a zenei nevelésben*, 1966.
- Kodály Zoltán. *A magyar népdal művészi jelentősége* 1929.
- Kodály Zoltán: *Énekes játékok*. 1937.
- Kodály Zoltán: *Gyermekkarok* 1929.
- Kodály Zoltán: Nyilatkozat a „Fiatalok” című lapban 1941.
- Kokas, Klára. *A zene felemeli kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1992.
- Kodály, Zoltán. *A zene mindenkié*. Budapest: Zeneműkiadó Vállalat, 1954.
- Kollár János. „A zeneterápia hatása a stressz- és immunszintre”. *LAM Lege Artis Medicinae* 21, sz. 1 (2011): 76–80.
- Kozéki, Béla, és Rita Berghammer. „Az empátia és az impulzivitás motivációs és nevelési aspektusból”. *Magyar pedagógia*, sz. 2 (1991): 131–49.
- Kökény, Veronika. „Az alkotás, mint gyógyulás, és fordítva – Azaz a pillanatok vetíthető történeté alakulása” . *Gyerekszem Filmfesztivál Minikonferencia* 2007. november 16.
- Kulcsár Zsuzsanna. *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Pszichoanalitikus elméletek bio-pszichológiai elemzésben*. Budapest: Argumentum Kiadó, 2006.

- Lehtonen, Kimmo: „Vannak-e közös vonásai a zene és a pszichikum struktúráinak?” *Zene és terápia – Szöveggyűjtemény*. Szerk. Dr. Madarászné Losonczy Katalin – Urbánné Varga Katalin, Budapest. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar, 1996
- Mentésné Tauber, Anna. „A zeneterápia szakmai bemutatása.” *Képzés és Gyakorlat* 9, sz. 3–4 (2011). <https://www.parlando.hu/2017/2017-6/Mentesne-Tauber-Anna-Zeneterapia.pdf>.
- Mérei, Ferenc – V. Binét Ágnes. *Gyermeklélektan*. Budapest. Gondolat, 1983
- Orff zeneterápiájának alapfogalmai. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, 1994.
- Paár, Julianna. „A magyar népzene lehetőségei a zeneterápiás gyakorlatban”. *Vigilia* 86, sz. 6 (2021): 465–68.
- Paár, Julianna. „Zenei anyanyelvünk a zeneterápia szolgálatában, avagy az ölbéli játékok fejlődés lélektani vonatkozásai”. *Műhelytanulmányok - „Mozgó dó...” Gondolatok Kodály Zoltán zenepedagógiai módszeréről* 2, sz. 4 (2020): 39–45.
- Pethő, Villő. „Kodály zenei nevelési koncepciójának értelmezési lehetőségei”. In *Gyermekek, tanárok, iskolák – egykoron és ma. Tanulmányok a 90 éves Mészáros István tiszteletére*, szerkesztette Béla Pukánszky és András Németh, 113–25. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2017.
- Pukánszky, Béla. „Kodály Zoltán zenepedagógiai munkásságának életreform motívumai”, é. n. <http://www.pukanszky.hu/Kodaly.pdf>.
- Raffai, Jenő. *Megfogantam, tehát vagyok. Párbeszéd a babával az anyaméhben*. Budapest: Útmutató Kiadó, 1998.
- Sándor, Ildikó. *Tücsökringató - Ölbéli játékok*. Budapest: Hagyományok háza, 2020.
- Sárosi, Bálint. *Zenei anyanyelvünk*. Budapest: Planétás Kiadó és Mezőgazda Kiadó közös kiadása, 2003.
- Wheeler, Barbara L. *Music Therapy Handbook*. New York: The Guilford Press, 2015. https://books.google.hu/books?hl=hu&lr=&id=mfnhBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA265&dq=music+therapy+early+childhood&ots=0kbryi3542&sig=zmVN2zSLOhLc2_Y2OFViKaGV0nY&redir_esc=y#v=onepage&q=music%20therapy%20early%20childhood&f=false.
- Winnicott, D. W. „Miért játszanak a gyerekek?” In *Kisgyermek, család, külvilág*, 134–57. Budapest: Animula Kiadó, 2000.

9. Internetes forrásjegyzék

- A felhasznált képek forrása a Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (megtekintve és letöltve: 2023. 04. 25.)
<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>
- „A zene a szavak előtt és szavakon túl is működik” – *HVG ÉLET+STÍLUS* 2018.03.19. (megtekintve: 2023.04.27.)
https://hvg.hu/elet/20180319_Zeneterapia_zene_fejlesztés_gyogypedagogia_Varga_A_gnes
- Hangoló Zeneterápia (megtekintve: 2023. 04. 25.)
<http://hangolozeneterapia.hu/bio/>
- M. László Ferenc. „Zeneterápia Magyarországon – Hangjelek” *Magyar Narancs* 2008.01.10. (megtekintve: 2023.04.27.)
https://magyarnarancs.hu/zene2/zeneterapia_magyarorszagon_-_hangjelek-68122
- Magyar Zeneterápiás Egyesület (megtekintve: 2023.04.25.)
<https://magyarzeneterapiasegyesulet.hu/>
- Művelődés közművelődési havilap – A magyar zenei anyanyelv (megtekintve: 2023. 04. 25.)
<https://muvelodes.net/vadroszak/a-magyar-zenei-anyanyelv>
- NAT 2020 Ének-zene 1-4 osztály kerettanterv (letöltés dátuma: 2023. 04. 17.)
(https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf/)
- Paár Julianna: „Énekesnő vagyok, aki zeneterapeuta is” – Paár Julianna célja összekötni az embereket és a zenét.” *Képmás magazin* 2021/10 (2021.10.10.) (megtekintve: 2023.04.28.) <https://kepmas.hu/hu/enekesno-vagyok-aki-zeneterapeuta-paar-julianna-celja-osszekotni-az-embereket-es-zenet>

10. Mellékletek

10.1. 1. számú melléklet: Jegyzőkönyvek a foglalkozásokról

Időpont: 2022.10.21.

Helyszín: Fonó Budai Zeneház

Résztevő gyermekek száma (kb.): 42

Életkori eloszlás: Főként 1,5-3 év közötti gyermekek vettek részt, de volt néhány csecsemőkorú is.

A foglalkozás menete:

- Tekereg az út, Kerek egy ég alatt - kezdőének és kezdőversike
- Köszöntés-Julianna köszönti a jelenlevőket és már mondja is az utasítást a következő mondókához
- Áspis kerek... , Szeme, szája van neki...
- Hinta-palinta - közben jobbra-balra dülöngélés
- Érik a dinnye – csipkelődés
- Ciróka-maróka – arc, kezek, lábak, pocak simogatása
- Borsót főztem – kezekkel főzelékkeverés, sózás, paprikázás, de kifutott, ezért újra megpróbálják, másik kézzel, aztán amikor megint kifut, akkor gyorsabban kevergetik
- Töröm-töröm a mákot – ritmus ütése két ökölbe szorított kézzel
- Kicsi koci három csacsi , Gyí paci, paripa– döcögtetés
- Kertünk alján kicsi koci
- Csíp-csíp csóka – egyre gyorsabban
- Hóc, hóc katona, Így mennek a parasztok... - döcögtetés, jobbra-balra dőlés
- Kézzel dobolás a padlón, szőnyegen először gyorsan, aztán lassan, majd simogatás
- Süss fel Nap – nyújtózkodás, ringatózás, lassan felegyenesedés
- Áll a baba áll – már állva, mutogatás, nyújtózkodás
- Táncház – körbe állás, majd sétálás (Gergő vezeti, Julianna kezdi el és vezeti az énekeket
- Gyertek-gyertek játszani – „csüccs” résznél leguggolni, aztán irányváltás
- Aki nem lép egyszerre – ritmusra lépés és tapsolás, karon ülők a szülővel, nagyobbak kézen fogva

- Kör közepe felé, befelé lépdelés (egyszerű lépéses körtánc), forgás párban
- Szervusz, kedves barátom – párban kézfogás, forgás mindkét irányba
- Elfogyott a mákos rétes – párban maradva kézen fogás, előre-hátra lépés, forgatás, az ismétlések alkalmával egyre gyorsabb ritmusban
- Megy a gőzös Kanizsára – előkészítés pár mondattal: utazni fogunk, ehhez elő kell venni a jegyeket, bérleteket és megmutatni a kalauznak (tenyér felemelése és mutatása)
- Gólya viszi a fiát – a szülők ölében vannak a gyermekek és annál a szövegrésznél, amikor a „zsupsz” jön, a szülő óvatosan leteszi a földre, vagy rogyaszt kicsit, mintha a golyatozás a gyermek lenne és „elejti”.
- Sétálunk-sétálunk – a lecsücsülésnél leguggolás van, néhány ismétlés után a dal végén, a „csüccsnél” ülve maradnak.
- Még azt mondják ez se szép – Julianna énekelt, amíg a gyermekek kicsit kifújják magukat a táncolás után és kicsit megnyugodnak
- Varázsbőrönd előkerül – a lakatot varázsigével lehet kinyitni, amihez a tenyereket össze kell dörzsölni
- Ekete-pekete – Ezt a varázsigét kellett mindenkinek elmondani. Nem nyílt ki, lehet, hogy nem mondta mindenki, vagy nem koncentráltak eléggé. Újra elmondják, és most közelebb hívja Julianna a gyermekeket a bőröndhöz
- Csörgő választás – a kinyílt bőröndben csörgők voltak, amiből mindenkinek jutott akár több is
- Én elmentem a vásárba – éneklés, közben a csörgőkkel bekapcsolódás
- Történetmesélés – vásárba indulás története; amikor egy bizonyos részhez értek a történetben, akkor Julianna felszólította a gyermekeket, hogy akkor csörgessenek, ha ezt meghallják
- Tekereg az út – lezáró ének
- Elköszönés – az elköszönés után a zenekar eljátszott még egy dalt, amire a gyermekek még mozoghattak egy kicsit, csöröghettek

Megjegyzések: A foglalkozás után még körülbelül fél órát maradt néhány család, a gyermekek elpakolták a csörgőket, kipróbáltak másmilyeneket, megnézték a hangszereket, ez alatt, néhány szülő odament Juliannához beszélni. A foglalkozáson jelen volt egy anya a két gyermekével. A nagyobb gyermek sérült volt, ő passzívan volt jelen az órán. Az anya a kisebb gyermekkel aktívan vett részt. A foglalkozás alatt szabadon ászkáló gyermekek megálltak,

megfigyelték a sérült kislányt, a táncház alatt, amikor körbe kellett sétálni, megállt egy kisgyermek a kislány előtt és megsimogatta, többen pedig integettek neki.

Időpont: 2022.11.04.

Helyszín: Csillaghegyi Közösségi Ház

Résztevő gyermekek száma (kb.): 35

Életkori eloszlás: Nagyjából 1-2,5 éves kor közötti gyermekek vettek részt a foglalkozásokon.

A foglalkozás menete:

- Tekereg az út, Kerek egy ég alatt - kezdőének és kezdőversike
- Köszöntés-Julianna köszönti a jelenlevőket és már mondja is az utasítást a következő mondókához
- Áspis kerek... , Kinyitom az ablakot...
- Sütőben a tökmag
- Borsót főztem
- Szita-szita - hintáztatás
- Így mennek a szászok - dülöngélés, döcögtetés
- Kertünk alján kicsi kocsi – döcögtetés
- Hóc, hóc katona
- Süss fel nap – a zárd be a hideget részről egy nagy taps
- Táncház
- Gyertek-gyertek játszani - leguggolás
- Elesett a lúd a jégen – taps, lépegetés
- Szervusz kedves barátom – kézfogás, forgás, taps
- Háromlábú görbe szék
- Az öreg zsidónak
- A pozsonyi sétátere meny a villamos – jegyek, bérletek felmutatása a kalauznak, körben sétálás, közben integetés
- Sétálunk-sétálunk – lecsücsülés

- Hatan vannak a mi ludaink
- Varázsbőrönd –varázsigével kinyitni a lakatot
- Áspis kerek varázsige
- A gúnárom elveszett – a gyermekek közben csörögnek
- Történet- A pásztorlegény elvesztette a ludait
- Tekereg az út – lezáró ének
- Elköszönés – az elköszönés után a zenekar eljátszott még egy dalt: A gúnárom elveszett, amire a gyermekek még mozoghattak egy kicsit, csöröghettek

Megjegyzések: Ezen az alkalmon kettő foglalkozás volt egymás után. Márton nap közelében volt a foglalkozás megtartva, így a témája is ehhez és a ludakhoz kapcsolódott.

Időpont:2022.11.04.

Helyszín: Csillaghegyi Községi Ház

Résztevő gyermekek száma (kb.): 32

Életkori eloszlás: 1,5-3 éves kor közötti gyermekek

A foglalkozás menete:

- Tekereg az út, Kerek egy ég alatt
- Köszöntés
- Varázkéz elővétele- Áspis, kerek – tenyérsimogatás
- Szem, szem, szuszogó - arcsimogatás
- Szoba kiséprése – Kinyitom az ablakot...
- Hinta-palinta – jobbra-balra hintáztatás
- Szita-szita – 4 ismétléssel
- Töröm-töröm a mákot -3 ismétléssel
- Borsót főztem – kicsiben aztán nagyban, jobb kézzel és bal kézzel
- Kicsi kocsi három csacsi –döcögtető
- Hóc, hóc katona
- Így mennek a szászok – jobbra-balra dülöngélés, döcögtetés 2 ismétléssel

- Kertünk alján kicsi kocsi –döcögtes, csúszdázás a szülő lábán
- Csíp-csíp csóka – egyre gyorsabb tempóban
- Tapsi, tapsi, tapsi – tapsolás, földön is
- Süss fel Nap – nagy taps, hogy bezárjuk a hideget, nyújtózkodás, felállás
- Lázár vedd fel lábadat - fél lábon állás, kezek oldalra kinyújtani, és ugrani egyet, ismétlésnél másik lábat emelve
- Táncházt –körben sétálás, kézen fogással
- Gyertek lányok játszani – leguggolás
- Aki nem lép egyszerre – menetelés, ritmusra lépés és tapsolás, irányváltás vezényszóra, forgás és integetés
- Elesett a lúd a jégen
- Badacsonyi szőlőhegyen két szál szőlővessző – mutogatás, lépegetés jobbra-balra, tapsolás, egyre gyorsul a tempója, 4 alkalommal ismétlés
- Megy a gőzös Kanizsára – jegyet, bérletek mutatása, körben sétálás, ritmusra lépés, tempója egyre gyorsabb
- Kútágásra szállott a sas – párban lépegetés, forgás, tapsolás, mutogatás
- Elfogyott a mákos rétes – párok egymás mellé állnak, kézen fogva, lépegetés, forgás
- Gólya viszi a fiát – szülők viszik a gyermekeiket, a gólyatojásokat
- Sétálunk-sétálunk – lecsücsülés
- Ludosim pajtásim – Julianna énekel
- Varázsbőrönd – Elete-pekete – közelebb menni, hangosabban mondani ha nem nyílik ki
- A gúnárom elveszett – hangosan és halkán csörögni közben, Julianna irányít
- Mese: Ludak megkeresésére indul Gergő, Julianna mesél
- Erdőn járóznak a lányok
- Tekereg az út
- Elköszönés
- A gúnárom elveszett

Megjegyzések: A szülők a foglalkozás végén odamentek Juliannához, amíg a gyermekek még a csörgőkkel játszottak.

Időpont: 2022.12.09.

Helyszín: Fonó Budai Zeneház

Résztevő gyermekek száma (kb.): 40

Életkori eloszlás: 1-2 éves kor közötti gyermekek

A foglalkozás menete:

- Tekereg az út, Kerek egy ég alatt
- Köszöntés
- Varázskéz elővétele- Áspis, kerek – tenyérsimogatás
- Takarítás: Kinyitom az ablakot... - arc simogatása
- Hinta-palinta –oldalra dülöngélés
- Szita-szita - oldalra dülöngélés, csipkelődés
- Töröm-töröm a mákot
- Babot főztem, jól megsóztam – mindkét kézzel főzés, egyre gyorsabban
- Kicsi koci három csacsi – döcögtető, szülő lábán csúszdázás
- Gyí paci, paripa – döcögtető
- Hóc, hóc katona
- Ekeke-pekete bakkecske
- Csik, csik, csik zsíros a mácsik
- Kezek elvarázsolása: Áspis kerek – kezek és szőnyeg simogatása
- Süss fel Nap – tapsolás, nyújtózkodás, felállás
- Ég a gyertya ég – guggolás, nyújtózkodás
- Táncházt – körben sétálás
- Gombolyag, cérna
- Aki nem lép egyszerre – ritmusra menetelés, tapsolás, irányváltás
- Esik eső fúj a szél – integetés
- Házasodik a tücsök – forgás
- Szervusz kedves barátom – párban, kézfogás, lépegetés, forgás
- Elfogyott a mákos rétes
- Az öreg zsidónak
- Tekeredik a rétes – kézen fogva tekerednek

- Sétálunk-sétálunk – lecsücsülünk
- Varázsbőrönd: Ekete-pekete – közelebbről, hangosabban
- Hull a hó – csörgővel hóesés utánzása
- Mese: Miklós püspök
- Hull a pelyhes fehér hó
- Télapó itt van – egyre hangosabban, csörgőkkel is
- A gyermekek a szép éneklésért cserébe vehettek szaloncukrot és mandarint a télapó zsákjából
- Erdőn járóznak a lányok
- Tekereg az út
- Elköszönés
- Télapó itt van

Megjegyzések: A csecsemőkorú gyermekek is nyújtózkodnak, tapsolnak, adaptálják a mozgásokat, saját képességeik szerint. Gergő a táncház után öltözött be Miklós püspöknek. A gyermekek szívesen vettek szaloncukrot és mandarint a zsákból, de voltak olyan gyermekek is, akik messzebből figyelték, nem mentek közel.

Időpont: 2023.03.10.

Helyszín: Fonó Budai Zeneház

Résztevő gyermekek száma (kb.): 40

Életkori eloszlás: 1-2 éves kor közötti gyermekek

A foglalkozás menete:

- Tekereg az út, Kerek egy ég alatt
- Köszöntés
- Varázkéz elővétele- Áspis, kerekkes – tenyérsimogatás
- Szeme, szája van neki – arc részeinek simogatása
- Bezsere, bezsere gombocska
- Hinta-palinta – hintáztatás, oldalra dülöngélés
- Érik a dinnye

- Szita-szita – oldalra dülöngélés, csipkelődés
- Ciróka-maróka – simogatás, csiklandozás
- Babot főztem – először kicsiben, mindkét kézzel, aztán egyre gyorsabban és nagyobb méretben mutogatás
- Töröm-töröm a mákot
- Kicsik kocsi három csacsi – döcögtetés
- Gyí paci, paripa – döcögtetés
- Kipp-kopp kalapács – ló patkolás
- Hóc, hóc katona
- Így mennek a szászok – dülöngélés oldalra, döcögtetés
- Esik az eső – haragszik a katona részénél szemöldökráncolás, többszöri ismétlés
- Áspis kerek
- Süss fel Nap – zárd be a hideget részénél egy nagy taps, lassan nyújtózkodás, felállás
- Ég a gyertya ég – állva
- Táncház – körben sétálás
- Gyertek lányok játszani – leguggolás
- Aki nem lép egyszerre – körben menetelés a zene ritmusára, irányváltás, tapsolás
- Komáromi kisleány vigyél által a Dunán –taps, integetés, forgás
- Szervusz, kedves barátom – kézfogás, forgás, tapsolás, 3-4 ismétlés
- Icike-picike, mit csináltál az este – mutatóujjal mutogatás, megrázás, forgás
- A pozsonyi sétatéren megy a villamos – jegyek mutatása, integetés, körben sétálás
- Gólya viszi a fiát – szülők viszik a gyermekeiket, a gólyatojásokat
- Sétálunk-sétálunk – lecsücsülés
- Kossuth Lajos azt üzente – Julianna énekli
- Varázsbőrönd – varázsige: Ekte-pekete, ha nem nyílt ki közelebb hívják a gyerekeket
- Kossuth Lajos táborában – gyermekek csörögnek
- Huszár – Gergő beöltözött huszárnak; toboroznak, aki katona akar lenni, egy-két feladatot el kell végeznie; célba dobás a csörgő tojásokkal egy kosárba; póni versenyfutás: a teremben egy kör futni seprűnyél lóval
- Állj be Berci katonának
- Erdőn járóznak a lányok
- Tekereg az út

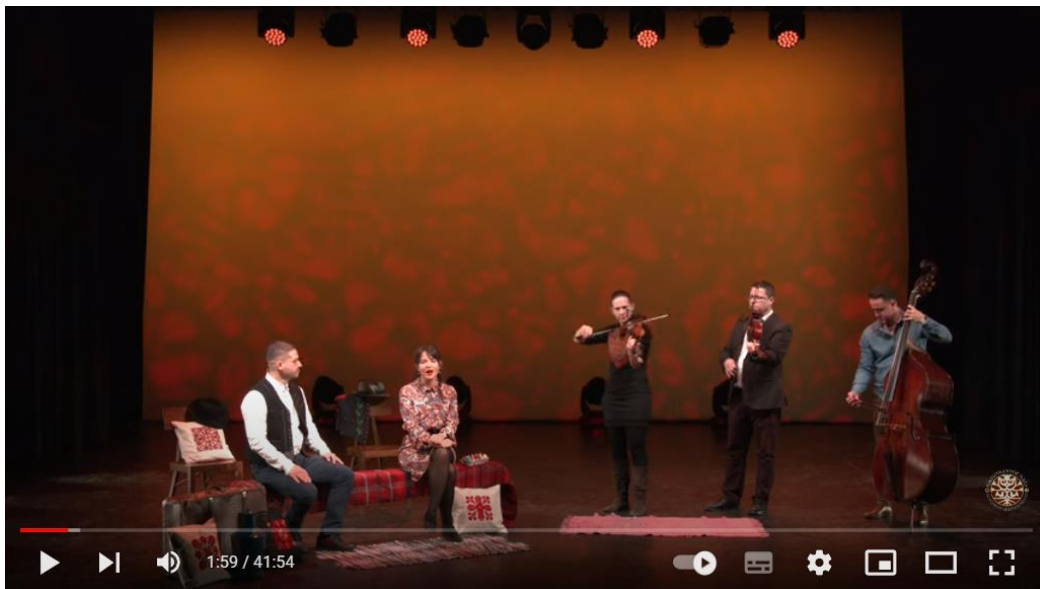
- Állj be Berci katonának

Megjegyzések: A foglalkozáson kisebb életkorú gyermekek vettek részt, akiket kevésbé lehet még bevonni interaktívabb elemekbe, így a foglalkozásban több mondóka kapott helyet. A foglalkozás március 15. közelsége miatt huszáros kerettörténetet kapott.

10.2. 2. számú melléklet

Youtube: Dúdolj! Ringass! Táncolj! - Családi foglalkozás Paár Julcsival (megtekintve: 2023.05.01.)

<https://www.youtube.com/watch?v=eWDlwXS1bOw>



2.számú melléklet: Videó egy foglalkozásról a járvány idejéből

10.3. 3. számú melléklet



3. számú melléklet: Elhelyezkedés¹⁵

10.4. 4. számú melléklet



4. számú melléklet: Csörgőválasztás¹⁶

¹⁵ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

¹⁶ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

10.5. 5. számú melléklet



5. számú melléklet: Anya ölében¹⁷

10.6. 6. számú melléklet



6. számú melléklet: A zenekar¹⁸

¹⁷ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

¹⁸ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

10.7. 7. számú melléklet



7. számú melléklet: Életkori eloszlás¹⁹

10.8. 8. számú melléklet



8. számú melléklet: Történetmesélés²⁰

¹⁹ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

²⁰ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

10.9. 9. számú melléklet



9. számú melléklet: Farsangi jelmezek²¹

10.10. 10. számú melléklet: Zenei anyagok csoportosítása

Mondóka	Énekes játék	Népdal
Kerek egy ég alatt	Hinta-palinta	Tekereg az út
Áspis kerekes	Érik a dinnye	Süss fel Nap
Kicsi kocsi három csacsi	Ciróka-maróka	Áll a baba áll
Ekete-pekete	Borsót főztem Babot főztem	Elfogyott a mákos rétes
Sütőben a tökmag	Töröm-töröm a mákot	Megy a gőzös Kanizsára
Szem, szem, szuszogó	Kertünk alján kicsi kocsi	Aki nem lép egyszerre
Kinyitom az ablakot	Csíp-csíp csóka	Még azt mondják ez se szép
Ekete-pekete bakkecske	Hóc, hóc katona	Elesett a lúd a jégen
Bezere, bezere gombocska	Gyertek-gyertek játszani	Háromlábú görbe szék
Kipp-kopp kalapács	Gólya viszi a fiát	Az öreg zsidónak

²¹ Dúdolj! Ringass! Táncolj! Facebook oldala (<https://www.facebook.com/dudoljringasstancolj>)

	Szervusz kedves barátom	A pozsonyi sétatéren
	Sétálunk, sétálunk	Hatan vannak a mi ludaink
	Én elmentem a vásárba	A gúnárom elveszett
	Szita-szita	Lázár vedd fel lábadat
	Így mennek a szászok	Badacsonyi szőlőhegyen két szál szőlővessző
	Tapsi, tapsi, tapsi	Kútágásra szállott a sas
	Gyí paci, paripa	Ludosim pajtásim
	Csik, csik, csik zsíros a mácsik	Erdőn járóznak a lányok
	Gombolyag, cérna	Ég a gyertya ég
	Tekeredik a rétes	Esik eső, fúj a szél
	Icike-picike, mit csináltál az este	Házasodik a tücsök
		Hull a hó
		Hull a pelyhes fehér hó
		Télapó itt van
		Esik az eső
		Komáromi kisleány vigyél által a Dunán
		Kossuth Lajos azt üzente
		Kossuth Lajos táborában
		Állj be Berci katonának