

SZAKDOLGOZAT

SPINGÁR PETRA VIRÁG

KAPOSVÁR

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Tanító Szak

**„NyugiManó” - Alsó tagozatos gyermekek stressz-vizsgálata és
oldási alternatívák modellezése**

Belső konzulens:	Dávid János főiskolai docens
Készítette:	Spingár Petra Virág GM9WAW nappali
Intézet/Tanszék:	Neveléstudományi Intézet Gyermeknevelési Tanszék

Kaposvár
2023

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés	4
2. Irodalmi áttekintés	6
2.1. Az egészség fogalma	6
2.2. Az egészséges életmód fogalma, összetevői és megjelenése az általános iskolában	7
2.3. A lelki higiénia	9
2.3.1. Stressz fogalma.....	9
2.3.2. Relaxáció fogalma	11
2.4. Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok a vizsgált intézményben	14
3. Kutatás bemutatása	16
3.1. Anyag és módszer.....	16
3.2. Kiegyensúlyozottság kérdőív gyerekeknek	18
3.2.1. Kutatási alapadatok	18
3.2.2. Állapotvizsgálat.....	19
3.2.3. Állításvizsgálat	21
3.3. Kiegyensúlyozottság kérdőív felnőtteknek	25
3.3.1. Kutatási alapadatok	25
3.3.2. Állapotvizsgálat felnőtteknél.....	29
3.3.3. Tevékenységvizsgálat.....	33
4. Az alkalmazott modell kidolgozása.....	37
5. Következtetések és javaslatok	39
6. Összegzés	40
7. Idézett forrásmunkák	43
8. Kérdőívek és nyilatkozatok	45
8.1. Kiegyensúlyozottság kérdőív tájékoztató és nyilatkozat szülőknek	45
8.2. Kiegyensúlyozottság kérdőív szülőknek	46
8.3. Kiegyensúlyozottság kérdőív gyerekeknek	50
8.4. Nyugimanó gyakorlat	54

1. Bevezetés

Az egyetemen töltött éveim során képzésemnek köszönhetően lehetőségem nyílt mélyebben belelátni az alsó évfolyamos tanulók hétköznapijaiba. Alaposan szemügyre vehettem, milyen lelkiállapottal érkeznek, mennyire stresszesek az őket érintő külső körülmények hatására.

A témaválasztás során számos érdekes téma közül választottam, melyek felkeltették érdeklődésemet, közülük választásom „Az egészséges életmódra való nevelés az általános iskola alsó tagozatán”-ra esett, ezen belül is a mentális egészségre, mivel ez a tényező jövőbeni munkám eredményességét nagy mértékben befolyásolja.

Véleményem szerint ez egy rettentően szerteágazó témakör, mely magába foglalja a helyes táplálkozás, a testi-lelki higiénia, a rendszeres testmozgás, valamint a fontosabb napirendi pontokat is és ezen tényezők fontosságát eme korcsoport tekintetében. Számos indok szól amellett, hogy ezt a témát választottam, melyek közül az egyik legfontosabb, hogy magam is alkalmazom a különböző stresszcsökkentő módszereket, tapasztalva pozitív hatásait. Szakmai gyakorlatom során mentortanítóm tanácsára kezdtem el mélyebben foglalkozni a tanulókat is érintő, egészséget nagymértékben befolyásoló problémakörrel.

Az óralátogatások során felfigyeltem arra, hogy sok kisiskolás stresszkezelési problémával küzd, amely az évek során súlyos egészségügyi betegségek kialakulásához vezethet. Ilyen betegségek lehetnek a teljesség igénye nélkül, a szív- és érrendszeri betegedések, a gyomorpanaszok, a depresszió. Fontosnak tartom, hogy az említett korosztály tájékozottabbá váljon az egészséges életmód és a stresszkezelés témakörében. Úgy gondolom már az általános iskola alsó tagozatában is nyomatékosabban kellene foglalkozni a gyermekek egészséges életre való ösztönzésével.

Témám címének „NyugiManó” - Alsó tagozatos gyermekek stressz-vizsgálata és oldási alternatívák modellezése” címet választottam, ugyanis a dolgozat készítését fel kívántam használni egy lehetséges megoldási eszköz kidolgozására, valamint az elérhető stresszoldásban használható meditációs, relaxációs eszközök kipróbálására. Az általam választott téma időszerűségét jól reprezentálja, hogy az utóbbi időben számos egyetemi hallgató foglalkozik hasonló témával, mely információ a dolgozatban később részletesen bemutatásra kerülő szakembertől származik. Úgy vélem, hogy ezen információk tudatában nem csak a fiatalok, hanem szüleik is fontos információkhoz juthatnak, melyek elősegíthetik gyermekeik egészségének megőrzését, esetleges motivációul szolgálhatnak az idősebb korosztályok számára.

Kutatásomban azt a kérdéskört járom körbe, hogyan lehet enyhíteni – lehet-e egyáltalán – a kisiskolások stressz-faktorát? Mik azok a tényezők, amik ezt előidézik ezt az állapotot, illetve mik lehetnek a lehetséges kiváltó okok?

A megvizsgálandó hipotéziseim a következők:

1. H1: A gyerekek kevesebb mint 30 %-ánál jelentkezik állandó- vagy visszatérő nyugtalanság.
2. H2: A gyerekek családi háttere és az állandó vagy visszatérő stressz faktorok között kimutatható összefüggés áll fenn.
3. H3: A szülők pontosan tudják és érzik a gyermekük lelkiállapotát.
4. H4: A kisállattartás és a gyermekek kiegyensúlyozottsága között kimutatható az összefüggés.
5. H5: Vezetett meditáció alkalmas a gyermekek stressz-oldására intézményi körülmények között.

A dolgozatban megismertetem az egészséges életmód fogalmát, összetevőit, a stressz fogalmát, megvizsgálnom mi váltja ki a vizsgált csoportnál a stressz folyamatát, hogyan érznek ilyenkor, mit tesznek, ha stresszbe kerülnek. Szeretném feltárni a rossz és a jó stressz közti különbségeket, illetve egyfajta mintát adni a stresszkezelés, feszültség csökkentésének átélése felé. Kutatásomat egy komplex megfigyelésbe ágyazva valósítottam meg. A deduktív forráselemzésen túl a gyermekek és szüleik kérdőíves felmérését valósítom meg, több korosztályt vizsgálva. A kérdőíves kutatás osztályonként 1-1 órát, interjú és beszélgetés, valamint a szülőkkel folytatott kérdőívesítés 8 órát, a gyermekekkel folytatott meditáció, relax-mese és kontroll meditáció, illetve a hozzájuk tartozó hatásfeltáró beszélgetés mindösszesen 8 órát vett igénybe. A kutatási kérdések és gyakorlatsorok segítségével kimutathatóvá vált a fejlődés. Szerteágazó témám révén sok nyitott és egyben zárt kérdés alkalmazására nyílt lehetőségem, melynek köszönhetően sok információra tudtam szert tenni. A kapott eredmények birtokában állítottam fel hipotézisemet, melyek alátámasztását vagy cáfolatát a felhasznált szakirodalmak, kutatási elemzés, valamint gyakorlati modell-kísérlet jelenti. Reményeim szerint egy olyan témakört tudtam sikeresen feldolgozni, mely nem csak számomra, hanem más pedagógusok számára is fontos értéket fog képviselni a jövőben. Eszközei a hipotézis felállítás, kutatási kérdések összeállítás, gyakorlat készítése.

A komplex mérés összeállítása során törekedtem arra, hogy eltérő vélemények is megjelenjenek, valamint összehasonlíthatóvá váljanak a vizsgált csoporton belül az egyének egyaránt.

2. Irodalmi áttekintés

Szakdolgozatom fő témája az egészséges életmódra nevelés az általános iskola alsó tagozatán. Dolgozatom készítése során megvizsgálom az egészséges életmódra való nevelés fogalomrendszerét, áttekintem a Nemzeti Alaptantervben és a kapcsolódó jogszabályokban elérhető követelményeket, egy választott intézmény pedagógiai programja és infrastrukturális adottságai által biztosított lehetőségeket, csak úgy, mint a pedagógusok, szülők és gyerekek közösen alkalmazható eszközrendszerét, motivációjukat és lehetőségeiket.

2.1. Az egészség fogalma

Az egészség szó meghatározása és értelmezése nem egyszerű feladat, nagyon szerteágazó és jelentős változásokon ment keresztül a társadalmi, gazdasági, térbeli és időbeli kontextusban. Az egyik legelterjedtebb meghatározást a WHO (World Health Organization / Egészségügyi Világszervezet) közölte 1946-ban, eszerint az egészség alatt a testi, lelki és szociális jóllét állapotát értjük (WHO, 1946). A testi jóllétük szervezetünk megfelelő biológiai működésében nyilvánul meg. A lelki, vagy mentális jóllét a kielégítő pszichés, értelmi és érzelmi állapotban jelentkezik, ismertetőjegyei közé sorolható a vidámság, elégedettség, illetve a kiegyensúlyozottság. A szociális jóllét pedig akkor válik valóra, ha megfelelő társas kapcsolatokkal, valamint a testi és lelki egészségünk fenntartásához szükséges tárgyi és anyagi eszközökkel rendelkezünk. Ezek alapján elmondható, hogy az egészség nem egyenlő a betegség hiányával. Az 1980-as években ezt a meghatározást komplexebben értelmezték, kiegészítették. Hangsúlyt kaptak az egyéni és társadalmi létfeltételek és az egyéni felelősség (WHO, 1984). Két évvel később már az egyén ismereteit, a társadalmi tényezőket, illetve a fizikai környezetet is az egészségi állapot befolyásoló tényezőjeként tartották számon (WHO, 1986). Ugyanebben az évben Seedhouse is definiálta az egészséget, véleménye szerint minden embertársunk számára mást jelent egészségesnek lenni, de az alapvető feltételeket nem kerülhetik el figyelmünket. Eme évtized utolsó egészségfejlesztési konferenciáján megállapították, hogy az egészség alapvető emberi jog, tehát a kormány feladata az állampolgárok kielégítő egészségi állapotának biztosítása (WHO, 1988) (Hidvégi, 2015).

2.2. Az egészséges életmód fogalma, összetevői és megjelenése az általános iskolában

Az életmód elmagyarázására két könnyedén értelmezhető definíciót találtam, ezek a következők:

„Az ember átlagos napi tevékenységét meghatározó tényezők összessége.” (Ángyán, 2000)

Ez a fogalom ráirányítja a figyelmet, azokra az összetevőkre, melyek befolyásolhatják az egyén tevékenységeit, például munka, testkultúra.

„Az életmód azon szokások, attitűdök, ízlések, erkölcsi alapok, gazdasági színvonal, stb. együttese, amelyek egy egyén vagy csoport életét együtt határozzák meg” (Bárdos, 2018).

Életmódnak nevezzük körülményeinket, szokásainkat, amelyek közt, és ahogyan élünk, melyek jellemzők ránk, és meghatározzák egyéniségünket (Hidvégi, 2015).

Az életmód szó alatt tehát az egyén tevékenységrendszerét, illetve az ember önmagával való bánásmódját értjük. Első értelmezésben a kialakult szokásrendszer és társadalmi kapcsolatok tartoznak ide. A szokások jellemzően olyan tevékenységekből állnak, amelyek kielégítik alapvető szükségleteinket, például szomjúságunkat ivással csillapíthatjuk, mozgásigényünket különböző aktivitással (testmozgás, edzés) vezethetjük le. Egy másik értelmezés szerint azt is érthetjük ezalatt, ahogy valaki testi, szellemi, lelki, erkölcsi és anyagi értelemben létezik.

Az egészséges életmódot több tényező együttesen határozza meg, ide tartozik a helyes/egészséges táplálkozás, a megfelelő testi higiénia, a rendszeres testmozgás, a napirend, valamint a lelki higiénia is.

A helyes táplálkozás az egészséges életmód egyik alkotórésze. A táplálékok felvételével olyan anyagokhoz jutunk, amelyek elengedhetetlenek szervezetünk felépítésében, működésében. Tápanyagainkat két nagy csoportra bonthatjuk. Szervetlen tápanyagaink a víz és az ásványi anyagok. Vannak irányzatok, melyek szerint vízből minimum két litert kellene fogyasztanunk naponta, ennek egy részét gyümölcsök, zöldségek, levesek, azaz lédús ételek adják. Amennyiben változatos táplálkozunk megfelelő mennyiségű ásványi anyag kerül szervezetünkbe, épp ezért ajánlott például só helyett különféle fűszernövényeket használni. Szerves tápanyagaink közé sorolhatjuk a fehérjéket, amelyek sejtjeink felépítésében vesznek részt, valamint kiemelkedő szerepet képviselnek az anyagcsere-folyamatok szabályozásban. A hús, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű, állati eredetű fehérjeforrások. Növényi eredetű a burgonya és a szója, melyek szintén teljes értékűek, ami azt jelenti, hogy minden szükséges aminosav megtalálható benne. Szervezetünk működéséhez nélkülözhetetlen energiát a szénhidrátok és a zsírok szolgáltatják. Ezek tartalék tápanyagként (glikogén, zsír) megtalálhatóak a bőrben, májban,

izomban. A nagy cukortartalmú élelmiszerek (édesség, üdítő) helyett a keményítőtartalmú ételek (gabonaféle, burgonya) és gyümölcsök fogyasztása javasolt. Hiszen ezeknek hála szervezetünk növényi rostokhoz jut, ezek pedig hosszabb időre biztosítják számunkra a jóllakottság érzését, ezenkívül bélműködésünket aktivizálva, segítik emésztésünket. Keringési szervrendszerünk védelme érdekében növényi eredetű olajat, margarint érdemes használni. Vitaminjaink járulékos anyagok, naponta kell fogyasztanunk a vízben oldódókat, hiszen a felesleges kiürül a szervezetből. Ezzel szemben a zsírban oldódó vitaminok elraktározódnak, többletbevitelük, vagy hiányuk megbetegedéshez vezethet.

Az egészséges életmód egy másik központi eleme a testi higiénia, amely az egészség megőrzésének egyik feltétele. Ide sorolható a megfelelő tisztálkodás: a mindennapos fürdés, mosakodás, fogmosás, a haj-és körömápolás, az igény szerinti kézmosás. Fontos eleme, a helyes öltözködés is, amely az alkalomhoz illő, tiszta, réteges, az adott időjárásnak megfelelő ruhaválasztását jelenti. Alsóruházatból a hozzáértők a pamutból készűlteket javasolják, ugyanis ezek kényelmesekek és felszívják az izzadságot. Cipőválasztásnál fontos, hogy jól szellőző, kényelmes lábbelit válasszunk, így megelőzhetjük a bőrkeményedéseket, illetve gombás fertőzések kialakulását (Székely, 2018).

A következő fontos része az egészséges életmódnak a rendszeres testmozgás. A testedzés egészségünk fenntartása és fejlesztése szempontjából elengedhetetlen. Rendszeres testmozgás hatására fejlődik mozgásszervrendszerünk, bővül légző- és keringési szervrendszerünk kapacitása, hatékony ideg-izom kapcsolatok épülnek ki. Növekszik szervezetünk ellenálló képessége, fokozódik agyunk vérellátása. Ha rendszeresen mozgunk jó alakunk lesz, kisebb az elhízás valószínűsége. Mindennapi tevékenységeinkre is pozitívan hat, hiszen növeli munkabíró képességünket, valamint személyiségfejlesztő hatása sem elhanyagolható. Segíti lelki egyensúlyunk fenntartását, kiválóan alkalmas stresszoldásra, felesleges energiánk levezetésére. Mindemellett elősegíti, hogy az ember alkotó tagja maradjon a társadalomnak (Légrádi, 2001).

Testünknek minden életszakaszban szüksége van mozgásra. Az, hogy milyen fajtájú és mértékű ez a tevékenység számos tényezőtől függ, például az életkortól, a nemtől, az egészségügyi állapottól, illetve a munkatevékenységtől.

Általános iskolában a rendszerességet a testnevelésórák biztosítják. Az ebben a korosztályban végzett napi sporttevékenység igényt alakít ki arra, hogy későbbi éveink során rendszeresen mozogjunk.

Hozzáértők szerint érdemes az iskolaévek alatt többféle sportmozgással megismerkedni, hiszen a különböző mozgásformák és technikai ismeretek, biztosítják ezen korosztály számára, hogy megtalálhassák a számukra megfelelő sporttevékenységet (Király, 2011).

Az egészséges életmód elemeinek szintén egy jelentős része az életritmus, más szóval napirend, mely alatt mindennapi tevékenységeink sorrendjét, valamint a rájuk fordított időt értjük. Egészségünk megőrzése szempontjából elengedhetetlen, hogy életmódunk összetevői valamilyen rendszer alapján kövessék egymást. Megállapítható, hogy az életritmus függ az egyéntől és annak életkorától (alvásigény). A helyes napirend magába foglalja a táplálkozási és a tisztálkodási időt, a munka és a pihenés arányát, valamint az aktív és passzív pihenést is. Ezeknek a pihenési formáknak fontos szerepük van a szervezetünk regenerálódásában, feltöltődésében.

Az aktív pihenés azt jelenti, hogy az éppen folyó tevékenységünket abbahagyjuk, majd valami másfajta, kikapcsolódást nyújtó aktivitásra váltunk.

Passzív pihenés során szervezetünk nyugalomban van, pihen, regenerálódik. Ennek egyik formája az alvás, mely alapvető életszükséglet, tehát egészségünk megtartása szempontjából nélkülözhetetlen. Alvás közben az idegrendszer számára nélkülözhetetlen vegyületek jönnek létre, gyarapodnak az idegsejtek közti kapcsolatok. Azt, hogy mennyi alvásra van szükségünk, tehát alvásszükségletünket, több tényező is befolyásolja (életkor, évszakok, időjárás, terhelés, egészségügyi állapot). Ha nem alszunk eleget, csökken fizikai és szellemi teljesítőképességünk.

A passzív pihenés másik fajtája a relaxáció. Ez egy pihentető helyzet, mely során testünk izomzata ellazul, azonban tudatunk éber, és képesek vagyunk megfigyelni szervezetünk működését. A relaxáció technikája tanulással sajátítható el. Ha rendszeresen alkalmazzuk csökkenthetjük a stresszhatások káros következményeit, nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbakká válhatunk, növekedhet szellemi teljesítőképességünk.

2.3. A lelki higiénia

2.3.1. Stressz fogalma

A stressz fogalmát elsőként Canon fogalmazta meg 1914-ben. Az első magyar nyelvű megfogalmazás Selye János nevéhez fűződik, mely szerint a stressz nyomás, feszültség, nagymértékű igénybevétel. Felismerte és leírta a stressz élettani és kórtani jellemzőit, valamint, úgy gondolta, hogy a stressz az egyéniség teljes kiforrásához szükséges. Elméletét patkányokkal végzett kísérletekkel igazolta. A kísérlet során a patkányoknak tönkrement az immunrendszerük, kilyukadt a gyomruk, leállt a szívük, minden esetben meghaltak. A stressz tudattalanunkban bármikor kialakulhat, nem tudjuk kontrollálni (Sasfy, 2018).

„Az emberi szervezet nem specifikus válaszreakciója, illetve alkalmazkodása azon ingerekre, melyek megbontják a szervezet megszokott működését, és amelyek kibillentik azt az eredeti egyensúlyi állapotából.” (Sasfy, 2018)

Ha veszélyben érezzük magunkat, szimpatikus idegrendszerünk aktiválódik.

A stressznek három szakaszát különíthetjük el (Dávid, 2014):

1. alarm (vészreakció): egyén szembesül a stresszkeltő eseménnyel
2. aktív-ellenállás (alkalmazkodás): megterhelő életesemény értékelése, viszonyulás
3. pszichés kimerülés: elhatalmasodott stressz (pl.: válás)

A stressznek két típusát különböztetjük meg (Sasfy, 2018). Az egyik a pozitív, jó stressz, idegen szóval eustressz. Ennek ellentéte pedig a negatív stressz, disztressz.

A stresszorok hatására indulnak be szervezetünkben a válaszreakciók. Diszkrét stresszoraink ritkán fordulnak elő életünkben, azonban nagy hatással vannak lelkiállapotunkra, ilyen élethelyzet lehet például a válás, közeli hozzátartozó halála vagy munkahelyünk elvesztése. Folytonos stresszoraink, ahogy a nevük is mutatja, folyamatosan befolyásolják életvitelünket, erre példa a munkahelyi stressz. A folytonos stresszen belül megkülönböztetünk krónikus és nem krónikus stresszt. Előbbi intenzív, huzamosabb ideig tartó, mely többek közt lehet a munkahely elvesztéséből adódó félelem. Utóbbit, váratlan, apró, rövid ideig tartó események válthatják ki, úgy, mint vita, közlekedés, hirtelen fellépő konfliktus (Sasfy, 2018).

A stressz tüneteit négy nagy csoportba lehet sorolni.

1. Fizikai tünetek
2. Érzelmi tünetek
3. Szellemi, és mentális tünetek
4. Viselkedési tünetek (Sulinyugi, 2022)

Gyermekkorban stresszhez vezethet, ha a gyermek túlzottan meg akar felelni a szüleinek, diák-társainak, a tanulással, beadandókkal kapcsolatban akadémiai stresszt él át, otthoni problémákkal küzd, illetve a környezetében zavaró változást tapasztal (tanárcsere, oktatás változása, költözés...) (Bredács, 2020). A gyermekkori stressz legfőbb tünetei az ingerlékenység, a koncentráció- és figyelemzavar, a szorongás, különböző testi fájdalmak (hasfájás, fejfájás), alvási- és emésztési zavarok stb...

A HBSC 2014-es kutatása alapján elmondhatjuk, hogy jelen napjainkat tekintve minden negyedik, ötödik gyermeknél kimutatható a stressz valamely formája. Ez az egyre növekvő elvárások, sokasodó követelmények, magas óraszámok, különböző különórák, otthoni házi feladatok és a tanításon túli teendők eredménye, mely pszichés kihívás elé állítja az általános iskola tanulóit, melynek hatásra növekszik szorongásuk (Roy, 2003). Számos kisiskolás fejfájással, hasfájással, nyugtalanul érkezik az iskolába, vagy ezekkel távozik onnan. Kutatások alapján kimutatható, hogy ezen korosztály nem alszik eleget, zaklatottan étkeznek, valamint kevésbé felszabadtak társas kapcsolataikban (Tóthová, 2020).

Árvainé Koczok Márta „Hatékony szorongásoldás gyermekkorban” című könyvében a sötétől való félelemre is kitér (Árvainé Koczok, 2016). Véleménye szerint a szorongáskeltő gondolatok miatt nehezen tudnak koncentrálni a gyerekek arra, amit csinálnak. A gyermek születésétől fogva kisiskolás koráig három szakaszra osztotta a hatékony megnyugtató folyamatát, melynek tevékenységeit az életkori sajátosságokhoz igazította.

1. Nyugtalan kisbaba (0-3 éves kor)
 - ringatás, éneklés
 - babamasszás
 - mondóka, tánc, zenehallgatás
 - hinta
2. Óvodás kor: (3-6/7 éves kor) Az alkotási folyamat gyógyító hatása
 - mese (fantáziavilág)
 - különböző tevékenységeken keresztül (rajz, festés, ragasztás, vágás) szembesülés félelmeikkel
 - gyurmázás (félelmetes alak életre keltése, 3D)
 - 3-4 év relaxációs gyakorlat
3. Kisiskolás kor: (6/7 – 10/11 év)
 - relaxációs gyakorlatok játékos formában
 - 10 éves kortól autogén tréning

2.3.2. Relaxáció fogalma

A relaxáció szó a középkorban alakult ki francia nyelvben, melynek akkori jelentése kiszabadítani, szabadabbá tenni volt (Bagdy, 2015). Napjainkat tekintve tágabb értelmezésben a nyugalom, nyugalmas állapot eléréséhez hozzásegítő, tárgyat, helyzetet, cselekvésmódot jelent. Szűkebb értelmezésben a relaxáció egy összefoglaló elnevezése azoknak a módszereknek, melyek összessége a pszichoszomatikus működési egyensúly elérését célozzák meg. (Bagdy, 2015)

A 2010-es évektől megjelent fogalomkör a mindfulness, mely a figyelem irányítása és a fokozott tudatosság révén teszi lehetővé a gondolatok és külső események befogadását. Ez a befogadási folyamat kíváncsi, ítéletmentes megfigyelést és elfogadást jelent. Eredményeképpen a személy a kellemetlen gondolatokat múltónak és nem abszolút igazságnak értékeli, így azok kevésbé befolyásolják a hangulatát (John Teasdale, 2016). A mindfulness magyarrá fordítva tudatos jelenlét többek között egy kétezeröt száz éves buddhista hagyományokból eredeztethető, és sokak szerint a buddhista meditáció központi elemét képezi. Ebben a vonatkozásban legtöbbször „éber jelenlét” fordítják. A befelé fordulás, a légzés, és az egyes ászanák együttes

eredménye egy befogadó, szemlélődő természetű figyelem. Napjainkban mindez a pillanatról pillanatra kibontakozó benyomásokra való fókuszálást jelenti – az „egyhegyű” koncentrált figyelem szemben áll a szétszórt, csapongó gondolatvilággal (Treleaven, 2020). A mindfulness nyugati világban történő megjelenése Jon Kabat-Zinntól indult 1979-ben a Massachusettsi Egyetem Orvosi Központjának Stresszcsökkentő Klinikáján. Kabat-Zinn MBSR néven kidolgozta az első tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentő programot (angolul: Mindfulness Based Stress Reduction program) (Kabat-Zinn, 2013).

Érdekesség, hogy számos szerző foglalkozik a magyar irodalomban a témával, egységes megállapodás azonban még nem született a mindfulness jelentésével, fordításával kapcsolatban. Szondy 2012-es tanulmányában leginkább a hétköznapi életben történő alkalmazásáról ír (Szondy, 2020). Meghatározása szerint a tudatos jelenlét legfőbb jellemzői a jelen pillanatra irányított tudatos figyelem, az ítélkezésmentesség, a reakciómentesség, a kíváncsiság és az elfogadás. Leggyakoribb megnevezései: jelen-tudatosság, éber figyelem, tudatos jelenlét, éber tudatosság vagy belső figyelem.

Relaxáció hatására a gyermek és a szülő tudatosabban jelen lehet saját életében. Megismerhetik, megérthetik teljes testük működését, valamint különféle jelzéseit. Relaxáció során ellazulunk mely egy nyugalmas, békés állapot, mely során nem kell készenlétben lennünk, ellazulnak izmaink, agyi működésünk lelassulnak, ezáltal normalizálódik a szívritmus (Bagdy, 2015).

A relaxációnak Bagdy szerint számos pozitív hatása van, mely nemtől és életkortól független (Bagdy, 2015):

- Normalizálja a szívritmust,
- vérnyomáscsökkentő hatása van,
- képes a légzés ritmusát lassítani,
- tudja fokozni az izmok vérellátását,
- csökkentheti a krónikus fájdalmakat,
- befolyásolja a hangulatot, valamint javítja a koncentrációs képességet,
- fáradtságot, mint érzetet csökkenti,
- segíti a problémákkal való megküzdést, magabiztossá sarkal.

Az előzőkből következtethető tehát az, hogy a relaxáció elősegíti a nyugalmat és a felfrissülést, mely számos téren megnyilvánul, ilyen például a nyugodtabb alvás, tűrőképesség növekedése, valamint betegségek, sérülések könnyebb átvészelése. Agyi tevékenységünket is nagymértékben befolyásolja, ugyanis nagymértékben hozzájárul a memória fejlődéséhez. A rendszeres

relaxáció hatására szociális kapcsolatainkban nyitottabbá válhatunk és könnyebben meg tudjuk valósítani vágyainkat (Árvainé Koczok, 2016)

Többféle relaxációs technikát alkalmazhatunk az iskolai gyakorlatban (Roy, 2003). Az egyik legismertebb technika a Jacobson féle progresszív relaxáció, mely során minden izmunkat megfeszítjük, majd ellazítjuk. Ennek a technikának köszönhetően ismerhetik meg a gyerekek a feszült és a nyugodt állapot közötti különbséget. A másik, nagyobb életkorban használt technika az autogén tréning, mely során az egyénnek el kell lazítania teljes izomzatát, végtagjait, mely a test elnehezülésének elképzelésével valósulhat meg. Ez a kísérlet 8-10 éves kor alatt nem hoz releváns eredményeket (József, 2015).

Ezen technikák alkalmazása számos pedagógus visszajelzését tekintve mindössze három hét gyakorlás után hoz látható, értékelhető eredményeket. A kapott eredmények fejében megfigyelhető, hogy a diákok teherbírása, figyelme nagymértékben javulhat mindemellett kezelhetőbbek, csendesebbek lehetnek a technika használatát megelőző időszakhoz képest (József, 2003).

Az aktuális stresszt ötféle „kapun” keresztül vezethetjük le:

1. Izomok „kapuja”: Ide tartozik a már említett progresszív relaxáció mellett, mindenféle sporttevékenység, valamint boxzsák ütügetése...
2. Kezek „kapuján” feszültségünket firkáláson, rajzoláson, gondolataink leírásán keresztül tudjuk levezetni.
3. Száj „kapuja”: Éneklés, hasi légzés segítségével vezethető le a stressz.
4. Gondolatok „kapuja”: Negatív gondolatainkat pozitívvá alakítjuk (agykontroll-gondolat nagytakarítás), a levegő kifújásával agyunk megnyugszik (Domján, 2008).
5. Bőr „kapuja”: Az oxitocin (boldogsághormon) termelődésének hatására szervezetünk megnyugszik. A hormontermelődést ölelés, simogatás váltja ki (Sulinyugi, 2022).

Pedagógiai és szakmai szempontból kifejezetten fontos a gyermek érzelmi állapotaira és szükségleteire való ráhangolódás. Ez lehetővé teszi a mentális perspektívaváltást, a másik szempontjainak megértését, amely által a gyermek – a biztonságot nyújtó anyával való kapcsolathoz hasonlóan - érezheti magát. A tanórai és foglalkozásokon szükséges figyelem fenntartására való képesség segít a nehéz helyzeteket felismerni. A megfelelő mentális és relaxációs technikákat alkalmazunk, a jobb érzelmszabályozás és önkontroll következtében a pedagógus nyugodtabban reagál a gyermek distressz állapotaira és esetleges rendbontására, amely a reziliencia erősítésével lehetővé teszi a konstruktív problémamegoldást és a konfliktusok kirobbanásának megelőzését (Jennings, 2016).

2.4. Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok a vizsgált intézményben

Kutatásomat a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Benedek Elek Tagiskola 1-4. évfolyamán végeztem. A mintavétel az intézményben tanító pedagógusok, az intézményi Pedagógiai Program, valamint a Nemzeti Alaptanterv vonatkozó intézkedései alapján történt. Említett forrásaim az alábbi információkkal láttak el:

- A helyes táplálkozással a gyerekek már alsó tagozaton megismerkednek.
- Magyar nyelv és irodalom órán ismeretterjesztő olvasmányokban megismerik az egészséges életmód alapvető szabályait.
- Matematika órán megtanulják a racionális gondolkodást, a valóság és a környezet helyes értékelését.
- Környezetismeret és természetismeret órákon elsajátítják a tisztálkodási szokásokat (a fog, a köröm, a haj, és a test megfelelő ápolása), a helyes táplálkozás fontosságát.
- A testnevelés tantárgyon keresztül megvalósul a mindennapos testnevelés. Megtapasztalják, hogy a testi-lelki egészség egymással összefügg. Egyszerű relaxációs technikákat is elsajátítanak.
- Szabadidőn belül ismerik meg az egészséges és kulturált étkezési szokásokat, a közös sportolás élményét, ápolják a tantermük növényeit.

A helyes napirend kialakításának módja: a tanulás, a pihenés, a kötött és kötetlen foglalkozások váltakozása. Fokozott figyelmet kell fordítani a helyes időbeosztásra és tevékenységek időigényének összehangolására. Ezt a tanév során folyamatosan gyakorolják, ezzel elősegítve, hogy a mindennapi életükben szokásukká váljon.

Tanórákon megismertetik a tanulókkal a táplálékpiramis fontos elemeit, annak szerepét az egészségünk megőrzésében. Felhívják a figyelmet az egészséges táplálkozásra az iskolai étkezések során, és biztatják arra, hogy otthon is kövessék azt. A szülők bevonásával törekszenek a gyerekek egészséges táplálkozási szokásainak kialakítására. Csatlakoztak az egészséges táplálkozást támogató rendezvényekhez, aktuális programokhoz (pl.: iskolagyümölcs-program).

Figyelnek a tanulók évszaknak, a hőmérsékletnek megfelelő öltöztetésére, biztosítják az alapvető tisztálkodási lehetőségeit: fogmosás, kézmosás, WC papír, szalvéta, zsebkendő használata. Ezek betartását folyamatosan figyelemmel kísérik. Tanévenként két alkalommal iskolafogászat is részt vesznek a tanulók.

Nagy gondot fordítanak a gyerekek lelki és erkölcsi fejlődésére, az önismeret, a helyes önértékelés fejlesztésére, a csoportba tartozás, elfogadás, kölcsönös megbecsülés, empátia-készség kialakításra, a különbségek és azonosságok megismerésére, elfogadására, az egyén szerepére a közösségépítésben.

Ügyelnek közvetlen és tágabb környezetük tisztaságára, megóvására, ápolására, szépítésére. Az osztályok között tisztasági és dekorációs versenyeket szerveznek, amit időről időre jutalmaznak. Felhívják figyelmüket a környezet állapota és az egészség közötti összefüggésekre, a selektív hulladékgyűjtés, az újrahasznosítás fontosságára, természeti értékeink megóvására. Rendszeresen részt vesznek a környezetünk megóvásával kapcsolatos vetélkedőkön, rajzpályázatokon, versenyeken, papír- és műanyag flakon gyűjtésben.

Minden tanév elején tűz- és balesetvédelmi oktatást tartanak a diákjaiknak. Megismertetik velük az iskola olyan berendezésinek megfelelő használatát, amelyekkel kapcsolatba kerülhetnek, a balesetek megelőzéséhez szükséges viselkedés szabályait rendszeresen felidéznek, mintáit modellezve is bemutatják, betartását folyamatosan ellenőrzik. Különböző foglalkozásokon – tanórákon, szabadidőben, kirándulások alkalmával – megtanulják a segélyhívások menetét, a fontos telefonszámok használatára vonatkozó ismereteket. Felhívják figyelmüket a különböző munkaeszközök biztonságos alkalmazására (olló, tű, stb...). Megtanítják tanulóiknak a váratlan helyzetekben követendő helyes magatartást, balesetek során a szükséges tennivalókra. A felsoroltak valamennyi tanóra és tanórán kívüli foglalkozás részét képezik.

3. Kutatás bemutatása

3.1. Anyag és módszer

Szakdolgozatom készítése során első lépésem a témához kapcsolódó szakirodalom áttekintése volt. A források vizsgálata során világossá váltak számomra kulcsfontosságú alapfogalmak, melyeket a szakirodalomi áttekintés fejezetben részleteztem (2. fejezet: Irodalmi áttekintés).

Az irodalom áttekintése után, felvettem a kapcsolatot a témában jártas szakemberrel és tanácsaira támaszkodva összeállítottam a Wordben szerkesztett kérdőíveket a vizsgálandó korcsoport és szüleik számára. A kérdőívek kérdéseit és állításait a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve állítottam össze. Az elkészült dokumentumokat jóváhagyás, és tanácsok beépítése után bemutattam a kiválasztott általános iskola igazgatójának.

Az említett intézmény a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Benedek Elek Tagiskolája. Választásom azért esett erre az iskolára, mert egy éven keresztül itt dolgoztam pedagógiai asszisztensként és náluk töltöttem kéthónapos összefüggő tanítási gyakorlatomat is. A munkamorált családias légkör jellemzi, ami abból adódik, hogy az intézménybe csak négy évfolyam tanul, összesen 65 diák. Első osztályba 19, másodikba 19, harmadikba 13, negyedikbe 15 tanuló jár.

Az igazgató úr engedélye után az első, második és negyedik osztályosokkal személyesen tölttettem ki a papíralapú kérdőívet, a tanítási órák ideje alatt. Először a negyedikesekkel dolgozhattam együtt, mert helyettesítenem kellett osztálytanítójukat. Elmagyaráztam nekik, hogy egy tudományos kutatásban vesznek részt, majd az utasítások tisztázása után önállóan töltötték ki a dokumentumot. A kitöltés után meghallgattam tapasztalataikat, véleményüket az állításokkal kapcsolatban. A következő kitöltők az első osztályosok voltak. Mivel ők akkor még nem tudtak olvasni, az osztálytanítóval közösen egyesével haladva felolvastuk az állításokat, a tanuló pedig bejelölte válaszát. Ezekre a tapasztalatokra építkezve a második osztályosok kettesével érkeztek a kitöltésre és hangosan felolvastam nekik az állításokat. A kitöltés talán ekkor bizonyult a legsikeresebbnek, hiszen minden tanuló kellő mértékű figyelmet és segítséget kapott. A harmadik osztályosokhoz sajnos már nem jutottam el személyesen, hanem napközis nevelőjükkal töltötték ki a dokumentumot, több-kevesebb sikerrel, hiszen voltak hibásan értelmezett kérdések, illetve olyan tanuló, aki nem válaszolt.

A kitöltött dokumentumokat összegyűjtöttem, azonban az adatok Excel táblába történő bevitelével megvártam a szülők kérdőívét, hiszen sejtettem, hogy lesz olyan szülő, aki nem járul hozzá az egészségfejlesztő foglalkozáshoz.

A szülőkhöz a gyerekekkel juttattam el a nekik szóló nyilatkozatot és kérdőíveket. 65 kérdőív-ből 40 teljes mértékben kitöltött kérdőív és nyilatkozat érkezett vissza. A legtöbb vissza nem küldött kérdőív a harmadik osztályos szülőktől származik, akik az osztálytanító elmondása alapján gyermekeik leterheltségére hivatkozva, nem tartották vállalhatónak a foglalkozást.

A tanulói és szülői dokumentumok beérkezése után felvittem az adatokat egy magamnak szerkesztett Google Űrlapba, letöltöttem az automatikusan készült Excel táblázatot és ennek segítségével végeztem el az adatok elemzését, melyről ezen fejezet tovább alfejezetiben részletesen beszámolok (3.2. Kiegyensúlyozottság kérdőív gyerekeknek, 3.3. Kiegyensúlyozottság kérdőív felnőtteknek). A fejezetekben megjelölt diagramokat és táblázatokat a Word és Excel szerkesztő programjának segítségével készítettem el. A fejezetekben szerepel még két olyan ábra (3. és 8. ábra), amelyet a Google Űrlap szerkesztő programjából vettem át, hiszen ezekben az esetekben, így könnyebben láthatóak, értelmezhetőek az eredmények. Ezenkívül használtam még a Wordart nevű, szófelhőkészítő weboldalt a szülők nemek szerinti foglalkozásának (7. ábra), illetve a gyerekek társas kapcsolatainak ábrázolásához (11. ábra), hiszen ezekben az esetekben számos eltérő válasz érkezett.

Az adatok kiértékelése után az eredmények figyelembevételével létrehoztunk a hozzáértővel egy relaxációs hanganyagot. A meditációt az első osztályban élőben olvastuk fel, a megfelelő előkészületek után. Előkészület alatt a nyugalmi helyzet megteremtését, a megfelelő testhelyzet kialakítását és a technikai eszközök (laptop, mikrofon, hangszóró) beállítását értem. Utolsó lépésként, a meditációs szöveg elhangzása után, rögzítettük a tanulók tapasztalatait, melyet szintén beépítettem szakdolgozatomba (4. fejezet: Az alkalmazott modell kidolgozása).

3.2. Kiegyensúlyozottság kérdőív gyerekeknek

3.2.1. Kutatási alapadatok

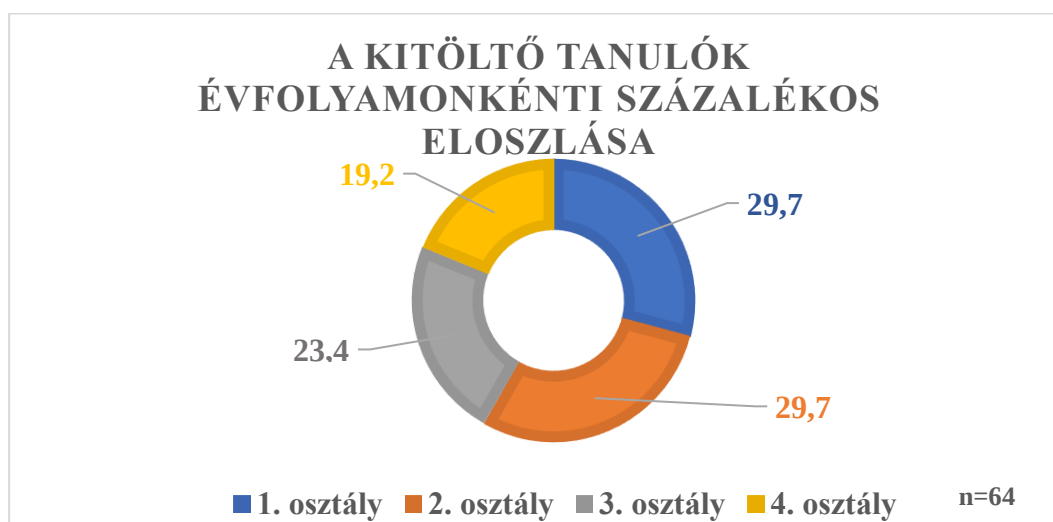
A kérdőívet a téli szünet előtt töltöttem ki a gyerekekkel. Célom az volt, hogy betekintést nyerjek a gyermekek vizsgálat szempontjából releváns, aktuális lelkiállapotába. A kérdőívet a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Benedek Elek Tagiskolájának tanulói töltötték ki. Összesen 64 tanulói válasz érkezett, ebből 59,4 % (38 fő) lány és 40,6 % (26 fő) fiú (1. ábra).



1. ábra: Kitöltők aránya nem szerint

Forrás: Saját szerkesztés

A kitöltők évfolyamonkénti eloszlását a 2. ábrán ábrázoltam: 29,7 % (19 fő) első osztályos, 29,7 % (19 fő) második osztályos, 17,2 % (11 fő) harmadik osztályos és 23,4 % (15 fő) negyedik osztályos.

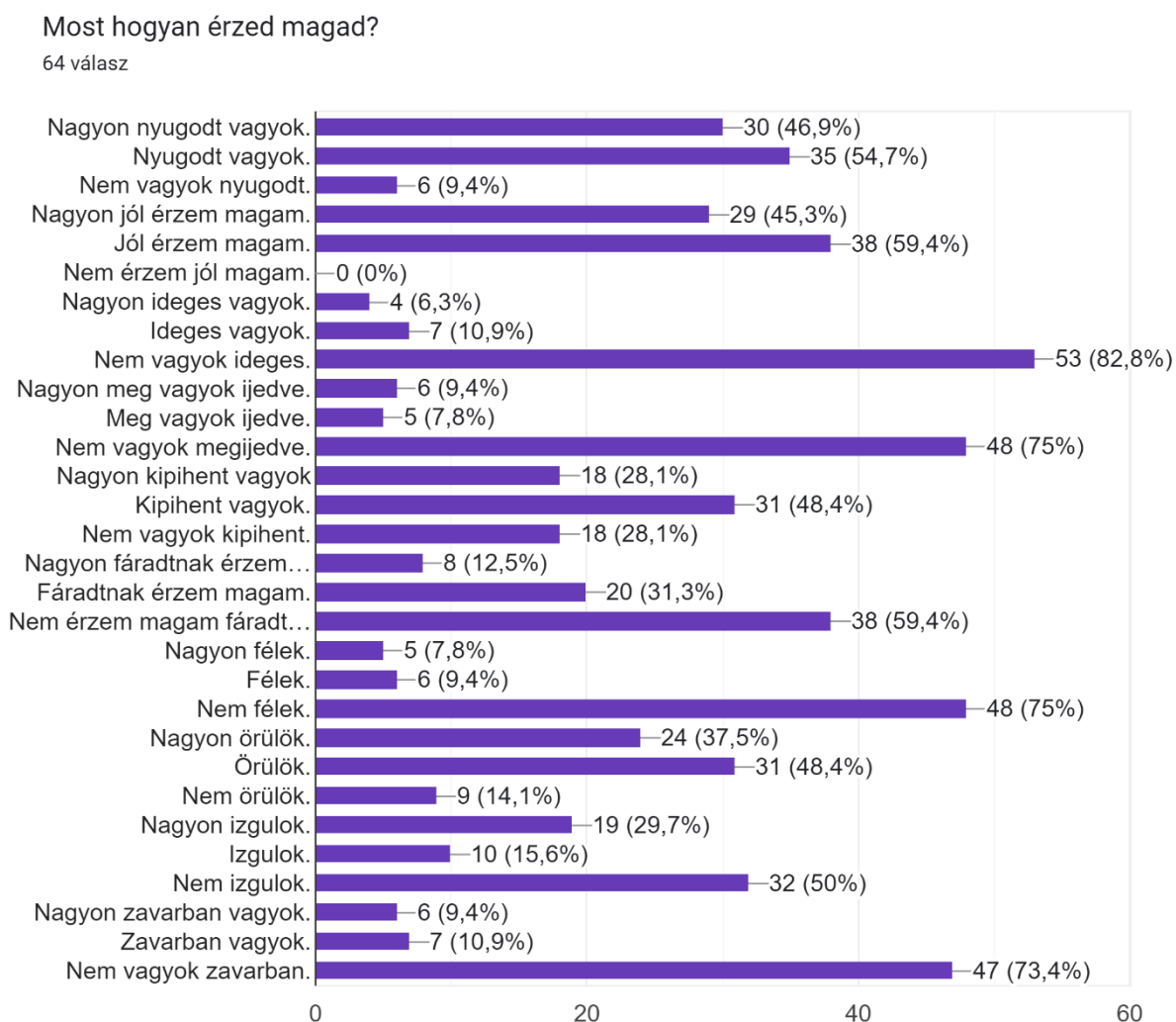


2. ábra: Kitöltők aránya évfolyam szerint

Forrás: Saját szerkesztés

3.2.2. Állapotvizsgálat

Ezek után a kérdések után arra voltam kíváncsi, hogy milyen a gyerekek jelenlegi érzelmi állapota. A kérdések helyett itt állításokkal dolgoztam, melyek összeállításánál arra törekedtem, hogy a kitöltés során az egyes állításokhoz kontroll is kapcsolódjon. Ezek az állítások két típusba sorolhatók, első típus a „nyugalom-állapot” a másik típus az „érzelmi állapot”. A kérdőív a „Most hogyan érzed magad?” kérdésre adható válaszok széles skáláját vonultatta fel. Az állítások pozitív, semleges és negatív tartalommal egyaránt bírnak, és egymásra épülésük miatt alkalmasak következtetés levonására.



3. ábra: Emócióelemzés összefoglaló táblája

Két alap kontrollkérdéssel dolgoztam, az egyik a nyugalom csoportjával foglalkozik, a másik azzal, hogy a diákok hogyan érezték magukat.

A válaszokból az állapítható meg, hogy a „nem vagyok nyugodt” kérdésre 9,4 % adta a választ, senki sem írta, hogy nem érzi jól magát - tehát mindenki pozitív választ adott. Ezzel szemben

a kontrollkérdéseknél látható, hogy a „nem vagyok ideges” állítást 82 % jelölte válaszként, és 10,9% „ideges”, valamint 6,3% jelölte, hogy „nagyon ideges”. Itt figyelhető meg először egy visszatérő érték - mely a kitöltők 17 %-át kitevő csoport.

Az ijedtséggel kapcsolatos kérdéseknél azt tapasztaljuk, hogy 9,4% érzi nagyon ijedtnak magát, 7,8 %, aki ijedtnak érzi magát. Szintén megjelenik a 17 %-os csoport. A „nem vagyok kipihent” kontrollkérdésnél 18 % adott igenlő választ. A fáradtságra vonatkozó kérdésnél eltérő az arány, ugyanis a „fáradtnak érzem magam”, „nagyon fáradtnak érzem magam” válaszait összeadva 43,8 %-ot kapunk, ami kiugró érték. A „nagyon félek / félek / nem félek” kérdésre adott válaszokat összegezve ismét feltűnik a 17 %-os arányszám.

A kitöltők túlnyomó része vidámnak érzi magát, az „öröm-kérdésekre” mindösszesen 14,1 % adott nemleges választ, megállapítható, hogy a gyermekek túlnyomó része általános derűvel viseltetik. Az egyik legjellemzőbb stresszor a félelem, szorongás vagy egyéb belső feszültség által kiváltott érzet-halmaz, melyet általánosan „izgul” jelzővel szoktunk illetni. Itt jóval magasabb – 45,3% - azoknak az aránya, akiknél valamilyen formában jelentkezik ez az érzet, míg a kitöltők fele nem izgult a kitöltés pillanatában. A szakirodalom alapján ez teljesen természetes arány a gyerekeknél. Végül a „zavarban vagyok” kérdésre 20,3% jelezte az érzet fennállását kisebb vagy nagyobb mértékben. A csoport az utolsó állításokat nem teljes létszámban jelölte, átlag 17% nem adott választ.

Az állítások felépítése és tematikája egyaránt támogatta a kutatás sikerét, hiszen láthatóvá vált egy jól beazonosítható csoport. Látható továbbá, hogy a „nyugodt vagy-e”, „jól érzed-e magad” jellegű általános kérdésekre nem kapunk pontos választ, további szegmentálás szükséges. A korábbi kutatások szerint gyermekek megközelítőleg negyede általánosságban nem nyugodt és nem érzi jól magát. A kutatásom felfedett egy 17%-os réteget, akik a kontroll- és az alap állításoknál is valamely stresszor által terheltnek bizonyultak. A kutatómódszertani tanulmányaimból tudom, hogy ekkora mintára vetítve az alapsokaság +/- 5%-a lehet a szórás.

Az általam feltárt 17%-os arányszám - bár alacsonyabb a szakirodalomokban rögzítetténnél és természetesen nem reprezentatív a minta – de elgondolkodtató, hogy a teljes hazai általános iskolások létszáma alapján 122.230 gyermeknek elengedhetetlenül szükséges a mindennapi stresszoldás megvalósítása (KSH, 2022-2023). Ennek eszköze, hogy nyugalomterápiát vigyünk be az intézményekbe, valamint biztosítsuk a tartalom otthoni felhasználók általi elérhetőségét is.

3.2.3. Állításvizsgálat

A következő vizsgálat egy általam megfogalmazott állítás igazságtartalmát (gyermek szempontjából) méri. A gyermek egy állítást olvas, majd kiválasztja, mennyire tartja önmagára nézve igaznak az általam kitalált mondatokat. A validitás mérése itt a következőképpen valósul meg. Felállítottam három kérdéscsoportot. Az első kérdéscsoport, amihez az általában pozitív érzetek társulnak, ezeket a mellékletben zölddel jelöltem. Felállítottam olyan kérdéseket, amely kérdések azt vizsgálják, hogy a kisgyermekek mennyire érzik magukat kellemetlenül, illetve történnek-e velük olyan szituációk, melyeknek következtében teljesen valószínűsíthető az, hogy emiatt nem érzik jól magukat, illetve a stresszoruk emelkedik, ide tartoznak a „piros” csoportba sorolt kijelentések. A „sárga” csoportba tartozó mondatok alapvető élethelyzetre, vagy viselkedésre kérdeznek rá, ezeket semlegesnek tekintjük. Általuk összefüggéseket állíthatunk fel, azok között a gyerekek között, akik hajlamosabbak a stresszre vagy arra, hogy feszültek idegesek legyenek és ne érezzék jól magukat. A „zöld” állítások alapvetően pozitív tartalmúak. Az egyes állításokat véletlenszerű szórásban helyeztem el a kérdőívben.

Az elemzés során a „zöld” állításoknál a „nem igaz” válaszoknak a számát helyeztem fókuszba, a „piros” kérdéseknél pedig az igazakat és megvizsgáltam ezeknek az arányát a korábbi kérdéseknél feltárt - 17% +/- 5 % - arányhoz viszonyítva. Ezeket az értékeket piros színnel jelöltem. Figyelemmel kísértem azokat az értékeket, melyeket a kitöltők 35%-a vagy több fő jelölt. Ezek az értékek az adott állításhoz kapcsolódó meghatározó üzenetet hordoznak. Céлом annak megállapítása, hogy vajon van-e összefüggés, kapcsolódik-e az itt nyert adat az előző kérdések során feltárt információkhoz. Ezt követően hozzárendeltem őket a „sárga” tevékenységekhez és megvizsgáltam a negatív tanulmányi és élethelyzetek és a stressz-szint közötti összefüggés alátámaszthatóságát. Egy példa: Vajon a lemaradók közül azok érzik magukat rosszabbul, akik többet unatkoznak vagy nehezebben szedik össze magukat?

A táblázatokban pirossal jelöltem azokat a százalékos értékeket, melyek a korábbi kérdéssorból következett arányszámhoz közel állnak (illetve az 5%-os szóráson belül), így megállapíthattam, mik azok a tényezők, melyeken változtatva valószínűsíthető, hogy a gyermekek kevesebb stresszel élhetik a mindennapjaikat. Általánosságban megfigyelhető, hogy azokban az oszlopokban, ahol megjelenik az arányszámunk, a többi válaszra adott szórás kiegyenlített. A kiegyenlítetlen értékek rávilágítanak a legfontosabb tényezőkre.

„PIROS” állítások	Igaz	Nem tudom / néha	Nem igaz
Órák közben gyakran álmosnak érzem magam.	37, 5 %	18,75 %	43, 75 %
Félek, hogy a többiek kinevetnek.	21,87 %	25,01 %	53,12 %
Félek felelés, dolgozatírás előtt.	26,56 %	26,56 %	46,88 %
Sokszor hideg, izzadt a kezem.	37,51 %	15,62 %	46,87 %
Előfordul, hogy nem kapok levegőt.	18,75 %	14,07 %	67,18 %
Gyakran dobog hevesen, erősen a szívem.	39,07 %	29,68 %	31,25 %
Sokszor fáj a fejem vagy a hasam.	35,93 %	20,32 %	43,75 %
Nehezen alszom el, rosszul alszok (rosszat álmodok).	31,26 %	17,18 %	51,56 %
Félek, hogy rossz jegyet kapok.	28,37 %	21,62 %	36,48 %
Kikapok, ha fekete pontot / rossz jegyet viszek haza.	35,95 %	17,18 %	46,87 %
Nehezen tudok barátokat, barátnőket szerezni.	18,75 %	17,18 %	64,07 %
Van olyan nap, amikor sok számomra nehéz óra követi egymást.	59,37 %	25,01 %	15,62 %
Félek attól, hogy hibát követek el.	32,82 %	15,62 %	51,56 %
Előfordul, hogy sírok.	35,93 %	26,56 %	37, 51 %
Nehezen tudom elmondani, ami bánt.	40,62 %	10,93 %	48,45 %
Könnyen megijedek.	28,12 %	20,32 %	51,56 %
Félek az iskolától.	9,37 %	9,37 %	81,26 %
Titokban tartom, hogyha félek.	29,72 %	28,39 %	41,89 %
Félek attól, mit gondolnak rólam mások.	34,38 %	23,44 %	42,18 %
Megijedek, az éles, villanó fényektől, a villámlástól.	23,44 %	10,94 %	65,62 %
Félek a sötétben.	31,25 %	10,93 %	57,82 %

1. táblázat: Állapotvizsgálat „piros” mező

Forrás: Saját szerkesztés

A piros táblában ezek közé sorolható a mások véleménynyilvánításától (negatív, pl. kinevetés) való félelem, félelem felelés vagy dolgozat előtt, sok nehéz óra egymás után. Sajnálatos adat, hogy a gyerekek egy harmada egyértelműen, míg 21%-a valószínűsítetten fizikai bántalmazást szenvedhet el, ha rossz jegyet vagy fekete pontot visz haza. Ez a szám magasabb, mint a rossz

jegytől való általános félelem. Ezt az adatot megerősíti a „zöld” mezőben feltett kontroll állításra adott válaszok számossága. Megnyugtatónak vehetnénk, hogy a gyerekek megközelítőleg fele nem érez testi tüneteket (pl. hasfájás, izzadás, álmoság, szívdobogás) ugyanakkor ezek a tünetek szignifikánsan jelennek meg a csoport többi tagjánál, tehát mindenképpen igazolják a stresszcsökkentés szükségességét. Ebben a mezőben a legörömtelibb, hogy a gyerekek négyötöde nem fél az iskolától, két harmaduk könnyen barátkozik.

„SÁRGA” állítások	Igaz	Nem tudom / néha	Nem igaz
Órák közben könnyen elkalandozik a figyelmem.	26,56 %	23,43 %	50,01 %
Lemaradok, ha a tanító nénivel vagy osztálytársaimmal együtt kell dolgozni tanórán.	15,62 %	23,43 %	60,95 %
Sokat TV-zek, telefonozok.	43,75 %	18,75 %	37,5 %
Sokszor unatkozom.	45,32 %	18,75 %	35,93 %
Könnyen összeszedem magam.	62,5 %	26,56 %	10,94 %
Ha választanom kell, nehezen döntök.	60,93 %	20,32 %	18,75 %
Mindig a szemébe nézek annak, akivel beszélek.	67,18 %	20,32 %	12,5 %
Anya vagy apa (esetleg nagymama/nagy-papa) minden nap foglalkozik (tanul, játszik) velem iskola után.	64 %	18 %	18 %
Minden nap hallgatunk zenét.	43,75 %	12,5 %	43,75 %
Minden nap reggelizek.	51,56 %	12,51 %	35,93 %
Amikor hazaérek az iskolából valakinek elmesélem mi történt velem aznap, ezután meghallgatom, hogy vele mi történt.	76,56 %	7,82 %	15,62 %
Rendszeresen meglátogatom nagyszüleimet.	59,37 %	17,18 %	23,45 %
Hétvégén, szünidőben is találkozhatok barátaimmal.	65,62 %	12,51 %	21,87 %

2. táblázat: Állapotvizsgálat „sárga” mező

Forrás: Saját szerkesztés

A sárga mező értékeit vizsgálva kiegyenlítettebb képet olvashatunk. Az arányszámunk megjelenése támogatja azokat a tevékenységeket, melyek alkalmazása segíthet a belső nyugalom és

kiegyensúlyozottság kialakulásában. Ilyen elemek többek között a barátokkal történő kapcsolattartás szünidőben és hétvégén, a nagyszülők meglátogatása, a napi élmények megosztása a családtagokkal, a mindennapos közös játék és foglalkozás. A kérdőívből kiderül, hogy a gyerekek önbevallásuk alapján sok időt töltenek képernyő előtt, viszont jelentős részük nem reggelizik, nem hallgat zenét minden nap, nehezen dönt, és könnyen elkalandozik a figyelme. Örömteli, hogy a meghatározó többség tud együtt haladni a csoporttársaival és a tanítóval.

„ZÖLD” állítások	Igaz	Nem tudom / néha	Nem igaz
Szeretek iskolába járni.	67 %	17 %	16 %
Szeretek hangosan válaszolni a kérdésekre.	53,12 %	18,75 %	28,13 %
Könnyen megértem az iskolai feladatokat.	54,68 %	31,25 %	14,07 %
Amikor otthon tanulok, könnyen tudok figyelni.	57,82 %	12,5 %	29,68 %
Szüleim megdicsérnek, ha piros pontot/ jó jegyet kapok.	89,06 %	6,25 %	4,69 %
Könnyen tudok figyelni az iskolában.	57,81 %	21,87 %	20,32 %
Ha dolgozatot írok, értem a feladatokat.	64,06 %	23,44 %	12,5 %
Szerencsésnek érzem magam.	54,68 %	28,14 %	17,18 %
Jól érzem magam.	84,38 %	10,94 %	4,68 %
Jól érzem magam osztálytársaim között.	78,14 %	17,18 %	4,68 %

3. táblázat: Állapotvizsgálat „zöld” mező

Forrás: Saját szerkesztés

A „zöld” csoportban megerősítést kaptak a korábbi állítások következtetései, illetve visszacsatolásai. A gyermekek túlnyomó többsége jól és szerencsésnek érzi magát, könnyen tud figyelni az iskolában, megérti és hangosan válaszol a kérdésekre, dicséretet kap az eredményeiért. Az összes gyermek több, mint két harmada szeret iskolába járni.

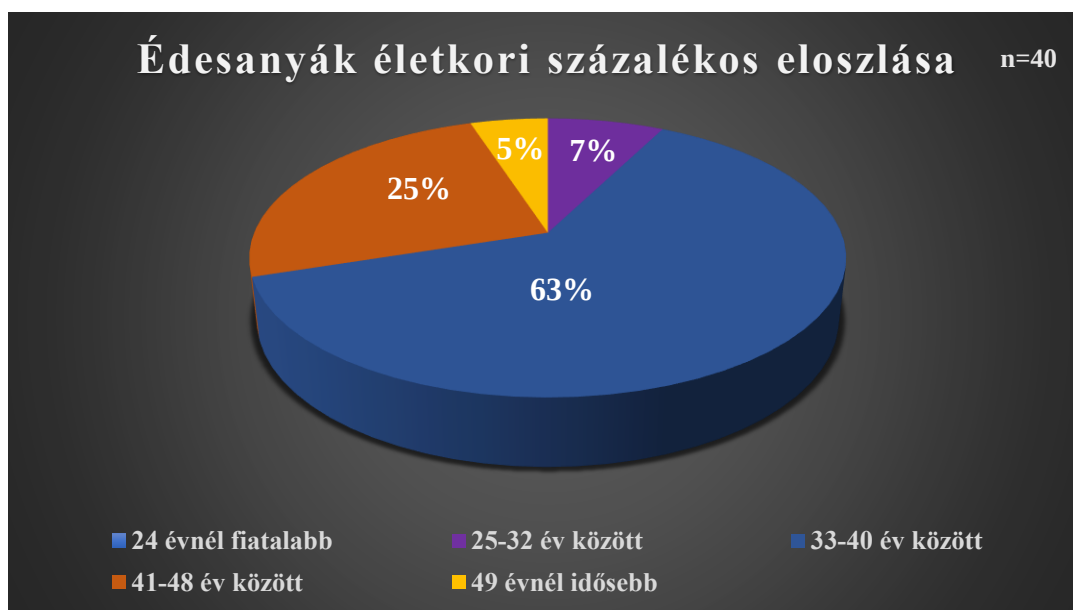
Összességében megállapítható, hogy a gyermekek túlnyomó része biztonságos, nyugodt körülmények között tud tanulni, fejlődni, biztosítottak a szociális, emocionális és fizikai kiegyensúlyozottsághoz elvárható feltételek. Ugyanakkor nem mehetünk el mellett a tény mellett megoldási javaslat nélkül, hogy a gyermekek közel 20%-a egyértelmű segítségre és támogatásra szorul e tekintetben. Ez a segítség és támogatás természetesen elsősorban a családból kell(ene) érkezzen, melyre jelen kutatás eszköztáránál fogva nem tud adekvát választ adni. Ugyanakkor a beszélgetések és a kérdőívezés során kiderült, hogy a gyerekeknek mekkora támogatást adhat

egy biztató, kedves szó, egy megerősítés, és a nyugalmas környezet megteremtése. Ez a gondolat adta az ötletét a gyakorlati toolkit kidolgozásának és modellezésének, mely a dolgozat későbbi fejezetében kerül bemutatásra.

3.3. Kiegyensúlyozottság kérdőív felnőtteknek

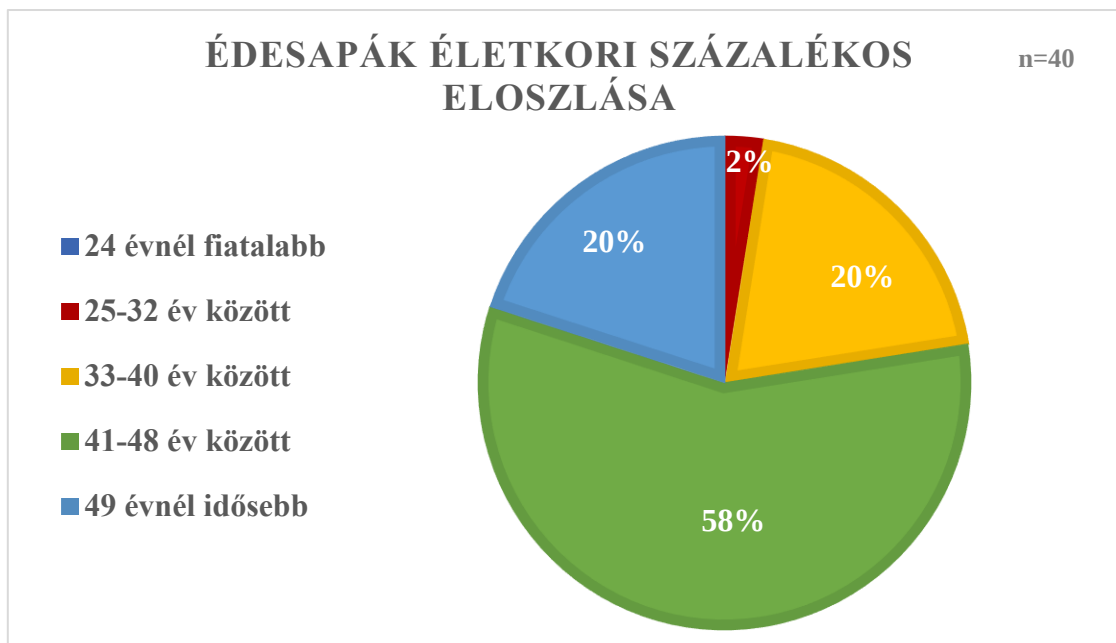
3.3.1. Kutatási alapadatok

A kérdőívet a téli szünet előtt töltötték ki a gyerekek szüleivel is. A szülők 85,2 %-a (46 fő) járult hozzá az egészségfejlesztési foglalkozáshoz, 14,8 % (8 fő) a gyermekük terheltsége miatt nem. A kérdéssor felépítése a klasszikus modellt követi, statisztikai adatok – életkor, iskolai végzettség, családi állapot, bekérése, majd a gyermekeknél már feltárt adatok szülői szempontú vizsgálata következett. Első kérdésként a szülők életkorára voltam kíváncsi.



4. ábra: Édesanyák életkora

Forrás: Saját szerkesztés



5. ábra: Édesapák életkora

Forrás: Saját szerkesztés

A táblázatból jól látható, hogy az édesanyák több mint kétharmada elmúlt 32 éves. Az édesapák tekintetében is hasonló eredmények láthatók, azonban a grafikonról jól leolvasható, hogy az édesapák átlag életkora magasabb, mint az édesanyáké. Számomra meglepő volt, hogy az édesapák több mint fele 41 éves vagy annál idősebb.

	Édesanya	Édesapa
általános iskola	0%	2,27 %
szakiskola, szakmunkásképző	24,44 %	25 %
gimnázium, érettségi	33,33 %	34,09 %
főiskola	20,01 %	22,73 %
egyetem	22,22 %	15,91 %

4. táblázat: Szülők legmagasabb iskolai végzettsége

Forrás: Saját szerkesztés

Összességében elmondható, hogy az édesanyák magasabb iskolai végzettséggel rendelkeznek, mint az édesapák. Igen magas számú a főiskolát, illetve egyetemet végzett szülők száma. Az édesanyák tekintetében ez 42,23%, amíg az édesapáké 38,64%. Megfigyelhető az is, hogy amíg az édesapáknál volt olyan válaszadó, aki csupán általános iskolai végzettséggel rendelkezik, addig az édesanyáknál ezt a lehetőséget nem jelölte meg senki. A többi lehetőséget figyelembe véve csupán egy helyen van jelentős eltérés, a már említett egyetemi végzettség tekintetében,

ahol ugyanis 6,31%-kal több édesanya rendelkezik egyetemi végzettséggel, mint édesapa. A szülők legmagasabb végzettségét az alábbi két szófelhővel illusztrálom:



6. ábra: Foglalkozások nemek szerint

Forrás: Saját szerkesztés

szülőkkel	15,55 %
szülőkkel és testvérekkel	62,25 %
szülőkkel, testvérrrel / testvérekkel, nagyszülőkkel	2,22 %
szülőkkel, testvérrrel / testvérekkel, dédivel	2,22 %
anyával	4,44 %
anyával és mamával	4,44 %
anyával és testvérével / testvéreivel	2,22 %
apával és az ő szüleivel	2,22 %
apával és a testvérével / testvéreivel	2,22 %
mamával és testvérével / testvéreivel	2,22 %

5. táblázat: Kikkel élnek egy háztartásban a gyerekek?

Forrás: Saját szerkesztés

A gyerekek családi hátterét vizsgálva szintén három csoportot különíthetünk el, melyek a következőképpen osztályozhatók: Pozitívnak ítéltam a gyermek családi hátterét, ha szüleivel, vagy szüleivel és testvéreivel él egy háztartásban. Semleges kategóriába soroltam azokat a tanulókat, akik szüleikkel, testvérükkel, testvéreikkel, nagyszüleikkel, dédszüleikkel élnek egy fedél alatt. A pirossal jelölt lakókörülményeket negatívnak jelölöm, hiszen az ilyen családban nevelkedő diákok nem teljes családban nőnek fel. A kördiagramm adatait és az állításvizsgálatok eredményeit összevetve megállapítható, hogy azok a gyerekek, akik a szüleikkel vagy szüleikkel és testvéreikkel élnek, kevésbé stresszesek, túlterheltek, azokkal a társaikkal szemben, akik nem teljes családban élnek. A teljes családban élő tanulókat összeadva 77,8 %-ot kapunk, a nem teljes családban élő tanulókat összeadva 22,2 %-ot kapunk.

házas	73,33 %
élettársi kapcsolat	8,89 %
anya hajadon, apa elvált	4,45 %
egyedülálló	2,22 %
elvált	6,67 %
hajadon	2,22 %
külön álló kapcsolat	2,22 %

6. táblázat: Családi állapot

Forrás: Saját szerkesztés

A szülők családi állapotát vizsgálva két csoportot állíthatunk fel. Az egyik, a gyermekekre nézve pozitív kategória, ahol a szülők házások vagy a nevelők között élettársi kapcsolat van, ez az érték 82,22%. A másik kategóriába a hajadonok, elváltak, egyedülállók, külön álló kapcsolatok sorolhatók, ezeket egyesével tekintve alacsony értékeket kapunk - egy kiugróbb eredmény van csupán az „elvált” kategória. Azonban ezeket az eredményeket összeadva újra előjön a visszatérő arányszám, mely jelen esetben 17,78%.

A 45 válaszadó közül, 36-an (80%) tartanak, 9-en (20%) nem tartanak háziállatot.

anya	27,78 %
apa	5,55 %
szülők	11,11 %
mama / nagyszülők	8,33 %
közösen a családtagok	27,78 %
szülők és gyerekek	2,78 %
anya és gyerek / gyerekek	11,11 %
gyerekek	2,78 %
mama és gyerekek	2,78 %

7. táblázat: Ki gondoskodik a család háziállatáról?

Forrás: Saját szerkesztés

A háziállat-tartással kapcsolatban, kíváncsi voltam arra, hogy ha van háziállat a családban, akkor ki foglalkozik vele/velük. A beérkező válaszok feltételezéseim szerint alakultak, hiszen a legmagasabb százalékban az édesanya, illetve közösen a családtagok, néhány esetben önállóan a gyerekek gondoskodnak a kiskedvencekről. A válaszokat itt is kétfelé különítettem: Pozitívnak tekintettem, ha közösen a családtagok, vagy kis segítséggel maguk a gyerekek gondozzák házikedvencüket. A zöld csoportok tekintetében, ahol maguk a gyermekek is részt vesznek a háziállat gondozásában kevesebb mint 50%, pontosan 47,23%. Semlegesnek vagy inkább negatívnak számítottam, ha az édesanya, az édesapa, esetleg nagyszülők gondoskodik róluk. A sárga csoportot tekintve, ahol a gyermekek nem igazán foglalkoznak a kisállatokkal, tehát csak az édesanya, édesapa, a szülők közösen, vagy esetleg a nagyszülők gondozzák a kisállatot a gyermek segítsége nélkül, igen jelentős 52,77%.

3.3.2. Állapotvizsgálat felnőtteknél

A következő vizsgálat a gyermekeknél már alkalmazott, általam megfogalmazott állítás igazságtartalmát a szülő szempontjából méri. A szülő egy kérdést olvas, majd kiválasztja, mennyire tartja gyermekére nézve jellemzőnek az adott kérdést. A validitás mérése itt a következőképpen valósul meg. Szintén három kérdéscsoporttal dolgoztam, a korábban bemutatottaknak megfelelően. A kérdésekkel arra szerettem volna választ kapni, hogy a szülők mennyit foglalkoznak otthon gyermekeikkel (beszélgetnek, játszanak-e?), hogyan ítélik meg gyermekük szociális kapcsolatait, mentális egészségüket, illetve több, a forráskutatás során olvasott

szakirodalomban szereplő szempontot igyekeztem beemelni. Célom, hogy rálátást kapjak a szülők és a gyermekek perspektívájából a problémakörre. Az egyes állításokat véletlenszerű szórással helyeztem el a kérdőívben.

Annak érdekében, hogy a táblázatok jobban áttekinthetőek legyenek a válaszokat a következőképpen jelöltem: 1 – egyáltalán nem jellemző, 2 – hetente 2-3 alkalommal, 3 – szinte minden nap, 4 – mindennapos, 5 – naponta többször.

Kérdés	1	2	3	4	5
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke rosszat álmodik?	85,41 %	14,58 %			
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem találja helyét egy új közösségben?	87,23 %	12,77%			
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermek új társaságban, felnőttek körében a háta mögé bújik, nem megy el a közeléből?	79,63 %	18,52 %		1,85 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke, fél szülő nélkül maradni egy adott helyiségben?	72,34 %	21,28 %	6,38 %		
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke hosszú időn keresztül fáradt, mogorva, nyűgös, ingerlékeny, sértődős?	65,96 %	29,79 %		4,25 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke agresszívvá válik?	83,33 %	16,67 %			
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem szeretne iskolába menni?	78,27 %	17,39 %	2,17 %	2,17 %	
Milyen gyakran beteg gyermeke?	91,11 %	8,89 %			
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermekének reggel/este fáj a feje vagy a hasa?	84,78 %	15,22 %			
Milyen gyakran értékeli magát negatívan gyermeke?	71,11 %	28,89 %			
Előfordult-e már, hogy gyermeke önmagát bántotta?	93,48 %	4,35 %	2,17 %		

8. táblázat: Állapotvizsgálat „piros” mező

Forrás: Saját szerkesztés

A „piros” táblázat azokat az állításokat gyűjtötte össze, melyek jelenléte a gyermek életében egyértelműen előrevetíti a nyugtalanság, mindennapok nehézsége okozta stressz kialakulását. A szülők válaszai ebben a kérdéskörben korreláltak a gyermekek válaszaival, általánosságban 60-80% közé tehető azoknak a kitöltőknek az aránya, akiknél nem, vagy egyáltalán nem figyelhető meg olyan stresszorok, melyek egyértelműsítik a nyugtalanság kialakulását. 5 % alatt van azoknak az aránya, akiknél mindennapos, hogy a gyermek mogorva, sértődékeny nem szeretne iskolába menni, vagy saját magát bántja. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy a többi kérdésnél átlag a kitöltők ötöde adta azt a választ, hogy „hetente 2-3 alkalommal” – s mivel a kérdések az iskolával, illetve a közösségekkel kapcsolatos tevékenységekre fókuszálnak, a válaszok alapján a gyermekeknek megtalált arányszámnál magasabb azoknak az aránya, akik az iskolai napok közel felében erős nyomás alatt érzik magukat. Egyértelmű az összefüggés azok között, akiknek gyermeke negatívan értékeli magát, illetve hosszú időn keresztül fáradt, nyugtós – és ezeknek a hatásait ismertettem a gyermekekről készült kutatási résznél.

Kérdés	1	2	3	4	5
Milyen gyakran fordul elő, hogy olvas gyermekének esti mesét?	20,83 %	37,5 %	10,42 %	29,17 %	2,08 %
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke egyedül játszik?	32,61 %	41,30 %	15,22 %	6,52 %	4,35 %
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem eszi meg az elé rakott ételt?	53,33 %	40,01 %	4,44 %	2,22 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke az éjszaka folyamán áthívja Önt és Ön esetleg elalszik mellette?	68,08 %	19,15 %	4,26 %	6,38 %	2,13 %

9. táblázat: Állapotvizsgálat „sárga” mező

Forrás: Saját szerkesztés

A „sárga” semleges kérdéseknél kiegyenlített képet kaptunk, ugyanakkor kiemelendő, hogy a gyermekek 20%-ának a szülője nem olvas esti mesét, és ez az adat szinte teljes mértékben megegyezik azoknak az arányával, akiknél nem jellemző a gyermek kipihent ébredése (8+15%). A gyermekek több mint a fele minden esetben elfogadja azt az ételt, amit a szülő felkínál, 7% alatti azoknak az aránya, akiknél jellemző a mindennapos konfrontáció az étkezés körül. Érdekes párhuzam, hogy a gyermekek pihent ébredése, a társasozás, illetve a pozitív önértékelés hiánya azonos mértékben van jelen.

Kérdés	1	2	3	4	5
Amikor hazaérnek, beszélgetnek-e az iskolában, illetve munkában történekről?		4,26 %	10,63 %	65,96 %	19,15 %
Az este folyamán megnézi-e / kéri e gyermekétől, hogy mutassa meg, mivel foglalkoztak az iskolában aznap?	2,17 %	15,22 %	32,61 %	50 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy megtekinti, mivel foglalkozott gyermeke az iskolában?	2,12 %	12,76 %	31,93 %	53,19 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy segít gyermekének felkészülni a következő tanítási napra (pl.: ceruzahegyezés, iskolatáska bepakolása)?	12,5 %	16,66 %	20,84 %	50 %	
Milyen gyakran fordul elő, hogy játszik gyermekével (pl. társas, kártyajáték, birkózás)?	8 %	38 %	24 %	24 %	6 %
Milyen gyakran öleli meg gyermekét?		2,13 %	4,25 %	29,79 %	63,83 %
Milyen gyakran ad neki puszit?		2,08 %	6,25 %	22,92 %	68,75 %
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke kipihenten ébred?	8 %	15 %	46 %	31 %	
Milyen gyakran értékeli magát pozitívan gyermeke?	9,09 %	56,82 %	22,73 %	11,36 %	
Szoktak meditálni vagy relaxálni?	90,7 %	6,98 %		2,32 %	
Van „csendes idő” a családban?	47,73 %	27,27 %	11,36 %	13,64 %	

10. táblázat: Állapotvizsgálat „zöld” mező

Forrás: Saját szerkesztés

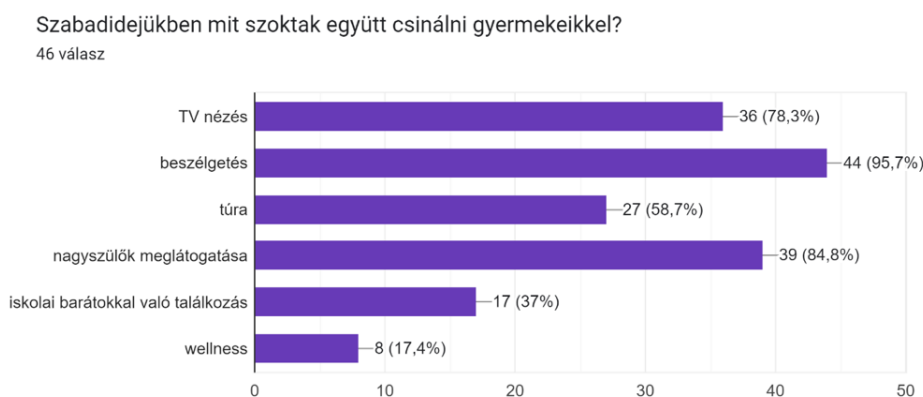
A „zöld”, nyugodt és kiegyensúlyozott életvitelt támogató és alapvetően az önhatékonyt erősítő magatartást tükröző állítások tükrözik kutatás korábbi eredményeit. A gyermekek és környezetük rendszeresen megosztják életük eseményeit, megfelelő időt töltenek együtt, és közösen készülnek fel a következő napra. Ami fejlesztésre szorul, az a lazító kikapcsolódások végzése, meditáció-relaxáció erősítése, valamint a „csendes idő” – ami elengedhetetlen a

kikapcsolódáshoz és feltöltődéshez. A családok közel felében nincs ilyen időszáv, őket jellemzi az irodalom „mókuserék”-családoknak (Limpár, 2019).

3.3.3. Tevékenységvizsgálat

A tevékenységek leíró vizsgálatában arra voltam kíváncsi, hogy a családok milyen általános jellemzők szerint szervezik a tevékenységüket, hogyan telnek hétköznapijaik, illetve milyen relációba helyezhetőek ezek a hipotéziseim és a kutatásom szempontjából. A vizsgálat a szabadidős és rutintevékenységekre, az együtt töltött idő tartalmára, valamint az elektronikai eszközök használatára terjedtek ki. Ez a kérdéssor is megtalálható a mellékletben.

A közös szabadidős tevékenységek közül a leggyakoribb a beszélgetés és nagyszülők meglátogatása, mindemellett a közös TV nézés is előkelő helyen szerepel. A legtöbb szülő 06:00- 07:00 óra között kelti gyermekét és 20:00 – 21: 00 között fekteti le (kivételt ez alól a hétvége jelent, amikor később keletnek, illetve fekhetnek a gyermekek).



4. ábra: Szabadidős elfoglaltságok

A gyermekek otthon a napjukról az alábbiak kiemelésével számolnak be: pozitív érzéseikről, élményeikről maguktól, részletesen beszámolnak. Ha negatív dologról, rossz érzésekről kell beszélgetni, akkor kérdésre, „harapófogóval” kell kihúzni belőlük a dolgokat. Illetve a zárkózottabb, visszahúzódóbb gyerekek hangulatuktól függően mesélnek napjukról, a nekik tetsző módon és időben.

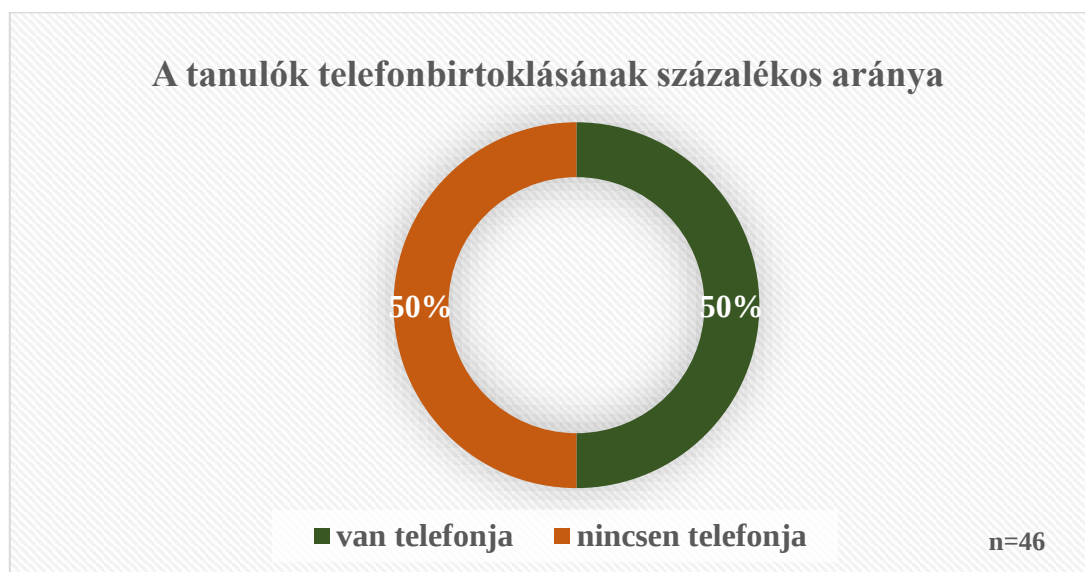
A válaszok alapján a legtöbb szülő átnézi, hogy mi van gyermeke iskolatáskájában, vagy ellenőrzi / együtt pakolják össze a tanszereket, másnapi felszerelést. Megközelítőleg 30% azoknak az aránya, akik szerint pedig ez a gyerek dolga, felelőssége. Itt megjegyezném, hogy a kognitív pszichológia számos irodalma szerint a gyermek fejlődéséhez az önrendszerezés és az ilyen mértékű – mivel a táska rendezetlensége mulasztást, beírást, rossz érdemjegyet, társak általi csúfolást eredményezhet – felelősség vállalása 10-12 éves kor alatt nem elvárható. Meglátásom

és tanulmányaim alapján azt tartom helyesnek, ha rendszeresen kijelölésre kerülnek olyan napok, amikor a gyermek „felel” a rendjéért, és a felelősségvállalásra szoktatás legelső terepe a gyermek saját mikrokörnyezete (szoba, íróasztal, ruhák, stb.) legyen.

A gyerekek szívesen megosztják egymással játékaikat. Ha szükségük van más játékára, szeretnék kipróbálni azt, akkor udvariasan elkérik. Egymás játékának elvétele kérés nélkül nem igazán jellemző.

A legtöbb diáknak nincsenek kényszeres szokásai. Mindemellett megjelennek a szülők általi felsorolásban leggyakoribb kényszeres szokásokként a következők: bőrtépkedés az ujjakon, körömtépkedés, pöszéskedés, körömrágás, tick, ugrálás, éjszakai fogcsikorgatás, ruha ujjának rágása, szájba vétele, ujjtekergetés, krákogás.

A következő blokk napjaink egyik leginkább megosztó kérdésével foglalkozik, a mobil- és okostelefonok, tabletek és egyéb kütyük világával. A válaszadó szülők pontosan felénél van a gyermeknek mobiltelefon, másik felénél nincs. A használati feltételek között a leggyakoribb, hogy pontosan meghatározott szabályok szerint használják a telefon- és okoseszközöket.



5. ábra: Gyermekek telefonbirtoklási eloszlása

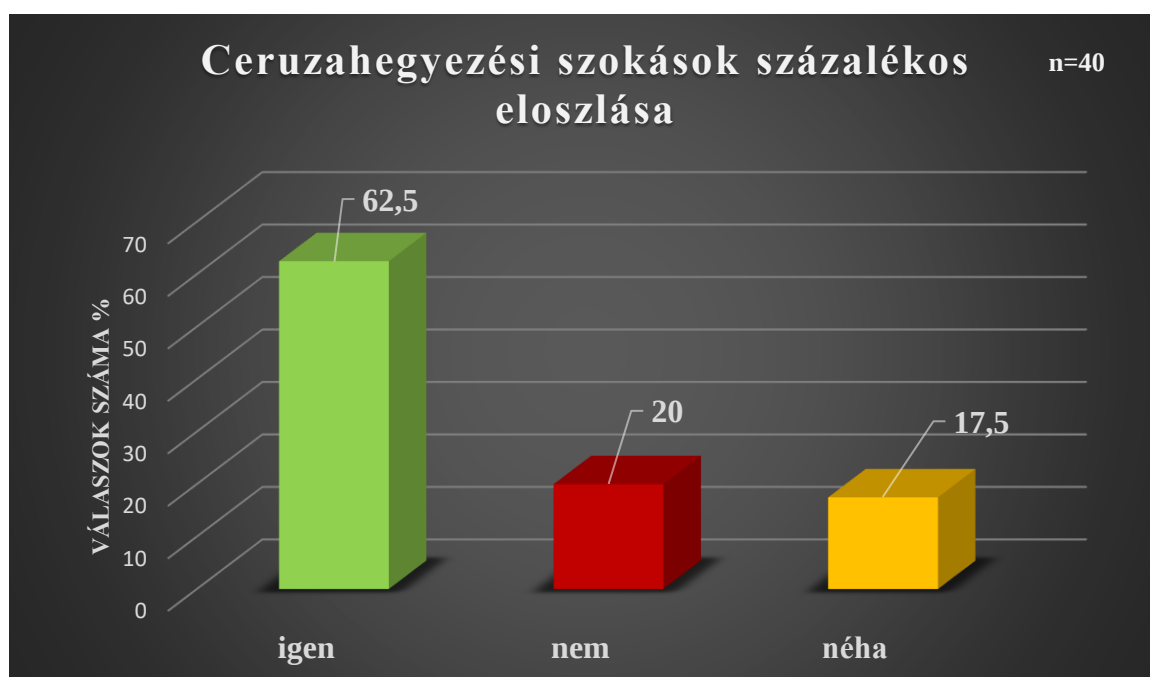
Forrás: Saját szerkesztés

Használati feltételek között korlátozás nélkül jelenik meg a szülői felügyelettel használat. Leggyakoribb az iskolai napokon, közvetlen hazaérkezés után 1 óra használat, este fél óra lefekvés előtt. Iskolai szünetekben, illetve hétvégén, ha kész a lecke és rend van a szobájában. Megjelenik még az ebéd utáni, betegség idején, vendégség (fogadás) esetén, illetve az esti mese előtti használat. A szülők túlnyomó többsége szülői felügyelettel látja el gyermeke okoseszközét, és szinte kivétel nélkül automatikus kikapcsolás-időzítéssel látják el azt. A jellemző

használati hozzáállást az alábbi idézettel tudom legjobban jellemezni: "Az osztálytársakkal messengerezhet, illetve a YouTube-on videókat néz, játszik rajta jellemzően hétvégenként iskolai időben csak akkor, ha az iskolai dolgaival rendben van".

A telefonhasználatnál az általános 1.5 óra használat a gyermekek életkorához és fejlődési stá-tuszához mérten kiemelkedően magas, annak csökkentése elengedhetetlen a stressz-szint csök-kenéséhez.

A szülők túlnyomó többsége segít a gyermeknek a ceruzahegyezésben. Természetesen nem lehet messzemenő következtetést levonni ebből az egyezésből, de érdekesség, hogy 17,4%-uk nem segít a gyermeknek, ami a kutatásom visszatérő viszonyszáma.



6. ábra: Ceruzahegyezési szokások vizsgálata

Forrás: Saját szerkesztés

Minden gyermeknek vannak barátai, általánosságban iskolán kívül is részt vesznek egymás életében. Kevesebb mint 30%-nál nincs jelen az iskolai-közösségi téren kívüli személyes környezetben megvalósuló találkozás. A gyermekek társas kapcsolatait az alábbi szöveggel illusztrálom a következő oldalon:

4. Az alkalmazott modell kidolgozása

A relaxációs modell kidolgozása szakértő (Kovács Tamás oktató, tréner, életvezetési tanácsadó, az MTA PAB Andragógia albizottság tagja, a MINDFLUENCER Közösség Egyesület ügyvezetője) bevonásával történt, akivel a kutatás áttekintése és az irodalmak nyomán javaslataimmal egy önálló relaxációt dolgoztunk ki, melyet a gyermekekkel órai foglalkozás keretében ki is próbáltunk. A modell egy meditáció, mely során vezetett és szubliminális módon egyaránt stimuláltuk a gyermekek relax-faktorait. A meditáció során férfi és női hang egyaránt megszólalt, a női a bal, a férfihang pedig a jobb oldalon, nyugtató zenei aláfestéssel.

A meditáció leírata jelen dolgozat mellékletét képezi, és stúdiófelvételt követően a közösségi megosztókon is elérhetővé válik a szélesebb közönség elérése érdekében. Szerkezetét tekintve három részből áll. A bevezető részben a gyermekeket tájékoztatjuk a folyamatról, a meditáció céljáról, illetve a meditáció alatti helyes testtartásról egyaránt. A hangok és a szövegezés a gyermekek számára könnyen érthető, baráti, illetve a fantáziavilágba vezető szavakat tartalmaz. Ezt követően a nyugtató, indító mondatokkal a gyermekeket bevezetjük a megerősítésekhez, ahol olyan kifejezéseket használtunk, amiket kevesebbet, vagy egyáltalán nem hallanak a gyerekek, ugyanakkor a belső biztonságuk kialakulásához elengedhetetlenül szükségesek. Majd a lezárás, az átadott információ rögzítése, és a mindennapok világába való visszatérés valósul meg. A bevezető és a meditáció időtartama mindösszesen 11 perc volt.

A meditációt követően a gyerekekkel élményfeltáró beszélgetést folytattunk, mely a meditáció egészével együtt rögzítésre került, a későbbi feldolgozás érdekében. A gyerekek spontán megnyilatkozásai a következők voltak a hanganyag után történő irányított beszélgetést megelőzően: „hosszú volt”, „nagy ásítás”, „ne aludj!”...

A spontán megnyilatkozások meghallgatása után irányított beszélgetés keretein belül minden egyes tanuló véleményét meghallgattuk a szakember jelenlétével, irányításával. Ezt egy játékba ágyazva bonyolítottuk le, az elsősök labdát dobtak egymásnak, amikor megkapták a labdát elmondták milyen élmény volt számukra a „meditáció”, azt is elmesélhették, ha valami nem volt kellemes, zavarta őket.

A gyerekek elmondták, hogy jól érezték magukat, jó volt hallgatni az élő meditációt, tetszett nekik a szöveg és a maga a foglalkozás is. Többen is megemlítették, hogy ebben a pár percben pihenni is tudtak, magával ragadta őket a lazító, csendesítő zene. A visszafogottabb, érzéseiket nehezen megfogalmazó tanulók a következőképpen jellemezték a foglalkozást: „minden tetszett”, „az egész tetszett”, „minden jó volt”.

Néhány tanuló esetében mély hatások is kimondásra kerültek, ilyen például az, hogy: „ami bántott az elmúltot”. Egy-két gyerek szeme könnyezett a megerősítő mondatok hallgatása közben, elmondásuk szerint erős boldogság és felszabadultság-érzet érkezett. Akadt olyan gyermek is, aki a meditáció szövegével, előadásával kapcsolatban is tett megjegyzést: „olyan volt mintha valamit hallgattam volna”. A meditáció bevezető és befejező szakaszát közösen mondtuk, ezt sem hagyták szó nélkül a véleményezés során: „Amikor együtt mondtátok az is nagyon tetszett”. Szóba került, hogy otthon is szívesen hallgatnák, megtanulnák a szöveget, elmesélik otthon apának meg anyának. Volt, aki számára a szomorú érzés is megjelent, de a tanuló elmondása alapján ennek ellenére is nagyon jól érezte magát. Egy tanuló esetében rendkívül mély hatást váltottunk ki, ő a meditáció ideje alatt színeket is látott, illetve az aláfestő zene hatására az eső is megjelent lelki szemei előtt.

5. Következtetések és javaslatok

Következtetéseimet, javaslataimat az általam készített kiegyensúlyozottság-kérdőív eredményei alapján vontam le. Kérdőíveim lényege az volt, hogy betekintést nyerjek a gyerekek mentális állapotába, valamint feltárjam ennek befolyásoló tényezőit. Kérdéseimet tekintve igyekeztem mindennél több területet érinteni, amely befolyásolhatja az egyén érzelmi állapotát.

A gyerekek által kitöltött kérdőív esetében viszonylag gyorsan felfigyeltem egy visszatérő értékre, mely a kérdőív további részében végig követhető volt.

A gyermek kitöltők jelentős része kielégítő mentális egészségi állapottal rendelkezik. Az e kategóriába tartozó tanulók önbevallásuk szerint jól és szerencsésnek érzik magukat, aktívak a tanítási órákon, támogató családi háttérrel rendelkeznek. Ezen tanulók tehát biztonságos, nyugodt körülmények között tudnak fejlődni, növekedni. A fennmaradó közelítőleg 20% esetében, szükség lenne olyan tevékenység beépítésére a tanítási órákban, szabadidős elfoglaltságokban, amelyek segítik a belső nyugalom és kiegyensúlyozottság kialakulását. A beérkező adatokat elemezve erre egyfajta lehetőség a barátokkal történő kapcsolattartás szünidőben és hétvégén. A képernyőidő csökkenthető lehet a nagyszülők meglátogatásával, a mindennapos élmények megosztásával a családtagok között, közös játékok/programok szervezésével, nem utolsósorban zenehallgatással.

A szülői kérdőív eredményeit elemezve nyomon követhető maradt az említett arányszám. Az eredmények alapján azt a következtetést vontam le, hogy a nem teljes családban élő tanulók stresszesebbek, nyugtalanabbak diáktársaiknál. Ennek egyik oka az elvált szülők közötti gyakran előforduló pszichés bántalmazás, melynek áldozata a gyermek, azonban a válásnak ezen kívül még számos bizonyítottan negatív hatása van.

Úgy látom, összefüggés fedezhető fel a kisállattartás és a gyermekek kiegyensúlyozottsága között kimutatható összefüggés áll fenn, azonban ez a következtetés további vizsgálatokat igényelne, melyet úgy vélem érdemes lenne elvégezni.

A szülők körében készült vizsgálatból kiderül, hogy a gyermekek közelítőleg 20%-nak a szülője nem olvas esti mesét, ez az arányszám hasonló a gyermek kipihent ébredését taglaló kérdéssel. Eszerint azok a gyerekek, akiknek olvasnak este, kipihentebben ébrednek, nyugodtabban alszanak. Ez abból adódhat, hogy a mese megnyugtatja a gyermeket, valamint segíti a testi-lelki ellazulást.

A szülők kérdőívének eredményeit tekintve fejlesztési javaslatom a lazító gyakorlatok, kapcsolódások végzése, a meditáció és a relaxáció gyakorlása, valamint a „csendes idő” növelése a családok életében.

6. Összegzés

Erős motivációval vágtam bele a szakdolgozat készítésébe. Az összefüggő gyakorlat és a tanulmányaim egyre inkább felkeltették bennem a kíváncsiságot, „Vajon hogyan lehetne segíteni azoknak a gyerekeknek, akik nem érzik jól magukat az iskolában?”

Kutatásomat a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Benedek Elek Tagiskolájában végeztem, hiszen itt dolgozom pedagógiai asszisztensként. A célcsoport az első osztály volt, hiszen az ő osztálytanítójuk javasolta szakdolgozatomnak ezt a témakört és ezen belül is a mentális egészséget. December hónapban kaptam az intézmény vezetőjétől engedélyt kérni a feladat végrehajtására. A szülők számára is készítettem egy nyilatkozatot, hogy hozzájárulhassanak a program kivitelezéséhez. Ezután a gyerekek életkori sajátosságainak megfelelően, világossá tettem az egészség fogalmát, az egészséges életmód összetevőit, valamint a relaxációt játékosan bevezettem a mindennapi tevékenységeink közé.

Igény mutatkozott rá, hogy a többi évfolyamból is csatlakozhatnak diákok a „programhoz”, azonban ennek kivitelése a különböző órarendek miatt komoly szervezési feladatot vett igénybe, így az május-június hónapban valósul meg.

A szakdolgozat készítése során számos kihívással találkoztam: az első a kisgyermekkel való mélyebb és közvetlenebb kommunikáció, mint a tanító/tanuló kapcsolat. Ehhez két megoldási utat gondoltam, az első, hogy szakdolgozatomhoz kérdőíveket és egy stresszkezelő gyakorlatsort készítettem a gyerekeknek. A beszélgetések során kiderült, hogy a nyugalom, a stressz-mentesítés a mindfulness és a relaxáció eszköztára segíthet céloom elérésében. Ugyanakkor hamar szembesülnöm kellett azzal a ténnyel, hogy nincs nyilvánosan elérhető 6-12 éves gyerekek számára készült speciális gyakorlat. Így arra jutottam, hogy kutatásom gyakorlatiasabbá tételéhez tevékenységeimbe szakember segítségét használom fel. A tevékenységbe a neveléstudomány területén jártas, 20 éves gyakorlattal rendelkező szakembert vontam be. A kutatás és a szakdolgozat készítése során arra jutottam, hogy egy önálló újonnan kifejlesztett relaxációs eszközt is tesztelek/kipróbálok. Ez az eszköz egy szakértői közreműködéssel, a kérdőívek alapján kidolgozott, megerősítésekre épülő vezetett relaxáció. Az első kérdőívet szülőkkel szándékoztam kitölteni, melynek elemzése után fény derülhetett arra, hogy a szerintük mennyire stresszesek gyermekeik, mi okoz nekik stresszt. Terveim szerint ezzel párhuzamosan a tanulóktól is meg akartam kérdezni, hogy mitől félnek, mi okoz nekik stresszt az iskolában, illetve otthon, mit tapasztalnak ha stresszelnek, hogyan szoktak megbirkózni ezzel a jelenséggel? Több speciális helyzet feloldására volt szükség, mert olyan kérdésekre is választ kerestem a kérdőívben, amire a szülők és a gyerekek már a személyes,

intim térben kapnak válaszokat. Terveimet a szakirodalom elemzése és a mentortanárom javaslata alapján megváltoztattam, először a gyermekekkel és csak utána a szülőkkel töltöttük ki az adatlapokat.

A kérdőíveket a téli szünet előtt töltöttük ki a gyerekekkel és szüleikkel egyaránt, a válaszokat excel táblázatba összesítettem. A válaszok fejében elkészítettük a speciális relaxációs hanganyagot. Ennek különlegessége, hogy a dolgozatban ismertetett forrásokra támaszkodva és a szakértővel együttműködve használtam fel a mindfulness elemeket. A jobb- és bal agyfélteke és a rezonancia alapelvek szerint a jobb oldalon férfi, a bal oldalon női hang érkezik, azonos tónussal hallható meditatív zene mellett. Az elkészült modell tesztelésre került egy osztályban, eredménye fentebb olvasható. A meditáció során a gyermekek egy hivatalos térben (tanterem) kell, hogy ellazuljanak, ami megfelelő bevezetést és kommunikációt igényelt. Kihívás volt a szülőkkel való kapcsolatteremtés és a távolságtartásuk feloldása a családi ügyek és személyes szokások világába történő bebocsátás érdekében. A harmadik kihívás a kutatás során keletkezett információmennyiség területi korlátoknak megfelelő és hipotézis-sorrenddel koherens feldolgozása és elemzése volt.

A kutatás kezdetén megfogalmazott hipotézisek közül nem mindegyik bizonyult alátámasztottnak, illetve egy kérdést sem alátámasztani, sem megcáfolni sem sikerült. A megvizsgálandó hipotéziseim a következők voltak:

1. H1: A gyerekek kevesebb mint 30 %-ánál jelentkezik állandó vagy visszatérő nyugtalanság.

A hipotézis igazolódott, a többvariációs kutatás során egyértelműen megjelentek referencia-adatok, melyek közül a dolgozatban a legjellemzőbbet használtam viszonyítási pontként. A gyerekek között végzett kutatásban feltárássra került egy 17 +/- 5 %-os réteg, akik stresszesebbek, terheltebbek az átlagnál – ez a szám ugyanakkor 13%-kal alacsonyabb, mint a hipotézisben szereplő érték.

2. H2: A gyerekek családi háttere és az állandó vagy visszatérő stressz faktorok között kimutatható összefüggés áll fenn.

A gyerek családi hátterét alapvetően három részre oszthatjuk. Azok a gyerekek, akik a szüleikkel vagy szüleikkel és testvéreikkel élnek, kevésbé bizonyultak stresszesnek, túlterheltek, azokkal a társaikkal szemben, akik nem teljes családban élnek. A nem teljes családban élő tanulókat összeadva 22,2 %-ot kapunk, mely beletartozik a H1 vizsgálatánál kapott referencia-érték szórásába.

3. H3: A szülők pontosan tudják és érzik a gyermekük lelkiállapotát

A hipotézis téves, mivel a szülők és a gyerekek kérdőívét összevetve megállapítható, hogy a szülők jelentős mértékben nincsenek tisztában gyermekük lelki állapotával. A szülői és gyermeki kontroll-kérdőívek válaszainak összevetésénél kimutatható egy 12-16%-os eltérés a gyermekek válaszai és a típusazonos szülői válaszok között. Ez a különbség adódhat a kitöltők nem teljesen őszinte, vagy szubjektív megközelítésű válaszaiból, ugyanakkor a kutatómódszertan rávilágított, hogy ennek a hipotézisnek a teljes és pontos vizsgálatához rögzített és családhoz kapcsolat adatfelvétel szükséges.

4. H4: A kisállattartás és a gyermekek kiegyensúlyozottsága között kimutatható az összefüggés

A vizsgált családok 80%-ában tartanak, míg 20%-ban nincs háziállat. A válaszok alapján igazolódott, hogy azoknál a családoknál, ahol háziállat van, több a közös program, felelősségteljesebbek a gyermekek és a diákok kevésbé stresszesek.

5. H6: Vezetett meditáció alkalmas a gyermekek stressz-oldására intézményi körülmények között.

A forráskutatás, a kidolgozott és modellezett relaxáció alkalmasnak bizonyult az intézményi körülmények között megvalósuló stressz-oldásra, így ez a hipotézis beigazolódott. A kérdőíves kutatás, a gyerekekkel történt interjú, a pedagógusok utánkötő visszajelzései, valamint a piros/fekete pontos arányának pozitív elmozdulása egyaránt alátámasztották a hipotézist. Érdeklenség, hogy a relaxációt követően csökkentek a szomatikus tünetek.

Összességében egy kihívásokkal és ajándékokkal teli utazássá alakult ez a kutatás. Különlegessége, hogy a folyamatosan jelentkező nehézségek ellenére is sikerült a problémakör mélyebb elemzését megvalósítani, illetve egy olyan eszköz is elkészült, aminek nyilvánossá tétele véleményem szerint segíthet a stressz és nyugtalanság okozta helyzetekre megoldást kereső szülők és pedagógusok életének és munkájának jobbá tételében.

7. Idézett forrásmunkák

- Ángyán, L. (2000). *Mozgástani fogalomtár*. Pécs: Motion Kiadó BT.
- Árvainé Koczok, M. (2016). *Hatékony szorongásoldás gyermekkorban*.
- Bagdy, E. (2015). *Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben*. Budapest.
- Bárdos, G. é. (2018). *Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből*.
- Bredács, A. &. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra*.
- Dávid, I. -F.-P.-R. (2014). *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége.
- Domján, L. D. (2008). *Agykontroll tanfolyami kézikönyv gyerekeknek*.
- Hidvégi, P. K. (2015). *Az egészséges életmód*. Eger.
- Jennings, J. E.-P. (2016). *Strengthening Teacher Presence Through Mindfulness: What Educators Say About the Cultivating Awareness*.
- John Teasdale, M. W. (2016). *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- József, I. (2003). Autogén tréning az iskolában. *Képzés és Gyakorlat*, 35.
- József, I. (2015). *Relaxációs technikák alkalmazása az iskolai gyakorlatban*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Az éber figyelemről - örök kezdőknek. Hódítsuk vissza a jelen pillanatot - és az életet!* Budapest: Ursus Libris.
- Király, T. é. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- KSH. (2022-2023). Forrás: <https://www.ksh.hu/s/kiadvanyok/oktatasi-adatok-2022-2023-elozetes-adatok/index.html>
- Légrádi, L. (2001). *Módszertani közlemények - Egészséges életmód*.
- Limpár, I. (2019). Forrás: <https://eper.elte.hu/index.php/2019/02/22/limpar-imre-van-e-kiut-a-mokuskerekbol/>
- Roy, V. (2003). Relaxáció az iskolában. *A gyakorlat műhelyéből*, 190-197.
- Sasfy, G. Z. (2018). *Konfliktuskezelés, stresszkezelés*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.
- Sulinyugi. (2022). Forrás: <https://sulinyugi.hu/>
- Székely, M. (2018). *Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből*. Szeged: Maxim Könyvkiadó.
- Szondy, M. (2020). *Megélni a pillanatot - Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Kulcslyuk Kiadó.
- Tóthová, T. E. (2020). *Az alapiskolás diákokalvási szokásaira ható tényezők vizsgálata*.

- Treleaven, D. A. (2020). *Trauma és mindfulness - Hogyan segítheti a tudatos jelenlét a traumával küzdők gyógyulását?* Budapest: Ursus Libris.
- WHO. (1946). *Constitution*. Genova.
- WHO. (1984). *Health Promotion: A Discussion Document on the Concept and Principles*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO.
- WHO. (1988). *Adelaide-i ajánlások az egészséget támogató közpolitikáról*. Második Nemzetközi Egészségfejlesztési Konferencia, Adelaide. In: *Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 15-22.

8. Kérdőívek és nyilatkozatok

8.1. Kiegyensúlyozottság kérdőív tájékoztató és nyilatkozat szülőknek

Spingár Petra Virág vagyok, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem tanító szakos, végzős hallgatója, a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Benedek Elek Tagiskolájának pedagógiai asszisztense. Szakdolgozatom elkészítése során az egészséges életmódot és annak megjelenését kutatom az általános iskola alsó tagozatán. Fontos, hogy ezen kutatásom során anonim módon végezném el a megkérdezéseket és gyakorlatokat, melyek eredményét tekintve, szintén név nélkül, összesítve értékelném. A kutatásom során egy új relaxációs eszközt alkalmaznék, melyek hatásait szeretném vizsgálni, értékelni. Fontos tudni, hogy a gyerekekre nézve ez körülbelül egy hónapot ölelne fel (hetente pár alkalom), mely során egy jártas szakértő segítségével és irányításával térképeznénk fel ezen eszköz hatékonyságát. A foglalkozás fő célja, hogy a diákok megismerkedjenek az egészséges életmód összetevőivel, halljanak ezen részek fontosságáról, valamint nyíltan merjenek megnyilvánulni esetleges problémáikról. Ezen problémák és stressz levezetésére szolgáló technikákat mutatnánk be, valamint tanítanánk meg nekik, melyeket bármikor, bárhol alkalmazhatnak. Célom, hogy segítsen a gyermekekben annak a gondolatnak a kialakulását, hogy tehetnek saját magukért, képesek lehetnek levezetni feszültségüket ezáltal egészségesebb életet élhetnek, tájékozottabbá válhatnak a stresszkezelés témakörében.

Nyilatkozat

Alulírott (szülő neve) hozzájárulok / nem járulok hozzá (megfelelő rész aláhúzandó), hogy nevű osztályos gyermekem részt vegyen a pedagógusok által vezetett egészségfejlesztő foglalkozáson.

Dátum:

Aláírás: _____

8.2. Kiegyensúlyozottság kérdőív szülőknek

Amennyiben hozzájárul, hogy gyermeke részt vegyen a foglalkozásokon, kérem segítse munkámat az alábbi kérdőív kitöltésével.

A bevezető kérdések a kutatás statisztikai paramétereit határozzák meg. Kérem, az Ön által legpontosabbnak tartott adatot adja meg.

		Anya	Apa
1. Szülő életkora	• 24 évnél fiatalabb		
	• 24 – 32 év között		
	• 33-40 év között		
	• 40-48 év között		
	• 48 évnél idősebb		
2. Szülő legmagasabb iskolai végzettsége		Anya	Apa
3. Szülő foglalkozásának megnevezése		Anya	Apa
4. Kérem írja le, kikkel él életvitelszerűen egy háztartásban gyermeke?			
5. Kérem írja le, a szülők családi állapotát!			
6. Van-e a családban háziállat?			
7. Ha igen, ki gondozza általában?			

A következő kérdések az életvitel – stresszfactorok feltérképezésére szolgálnak. Kérem, az Ön által legpontosabb adatot adja meg, a megfelelő oszlopba (Egyáltalán nem jellemző – Hetente - 2-3 alkalommal - Szinte minden nap – Mindennapos - Naponta többször)

Kérdés	Egyáltalán nem jellemző	Hetente 2-3 alkalommal	Szinte minden nap	Mindennapos	Naponta többször
Amikor hazaérnek beszélgetnek-e az iskolában, illetve munkában történekekről?					
Az este folyamán megnézi-e / kéri-e gyermekétől, hogy mutassa meg, mivel foglalkoztak az iskolában aznap?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy megtekintheti, mivel foglalkozott gyermeke az iskolában?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy segít gyermekének felkészülni a következő tanítási napra (pl.: ceruzahegyezés, iskolatáska bepakolása)?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy játszik gyermekével (pl. társas, kártyajáték, birkózás)?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy olvas gyermekének esti mesét?					
Milyen gyakran öleli meg gyermekét?					
Milyen gyakran ad neki puszit?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke kipihenten ébred?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke rosszat álmodik?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke az éjszaka folyamán áthívja Önt, és Ön esetleg elalszik mellette?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem találja helyét egy új közösségben?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke egyedül játszik?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermek új társaságban, felnőttek körében a háta mögé bújik, nem megy el az Ön közeléből?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke, fél szülő nélkül maradni egy adott helyiségben?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke hosszú időn keresztül fáradt, morgó, nyugtalan, ingerlékeny, sértődős?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke agresszívvá válik?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem eszi meg az elé rakott ételt?					
Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem szeretne iskolába menni?					
Milyen gyakran beteg gyermeke?					

Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermekének reggel/este fáj a feje vagy a hasa?					
Milyen gyakran értékeli magát negatívan gyermeke?					
Milyen gyakran értékeli magát pozitívan gyermeke?					
Előfordult-e már, hogy gyermeke önmagát bántotta?					
Szabadidejükben mit szoktak együtt csinálni gyermekeikkel? Jelöljék X-el!					
• TV nézés					
• beszélgetés					
• túra					
• nagyszülők meglátogatása					
• iskolai barátokkal való találkozás					
• wellness					
Milyen gyakran szoktak lazító kikapcsolódást végezni?					
Szoktak meditálni vagy relaxálni?					
Van „csendes idő”, a családban?					

Kérem az alábbi kérdésekre szöveges választ adjon!

Hány órákor fekteti le gyermekét? / Hány órákor fekszik gyermeke?	
Mikor kelti gyermekét? Hány órákor és mire ébred gyermeke? (ébredtő óra, magától ébred, Ön kelti – Ha Ön kelti, hogyan ébreszti?)	
Gyermeke magától meséli el mi történt vele a nap folyamán/ Ön kérdezi meg?	
Részletesen válaszol a kérdésekre vagy „harapófogóval” kell belőle kihúzni bármit is?	
Átnézi-e, hogy minden benne legyen az iskolatáskában?	
Szívesen megosztja játékait másokkal? Ő el szokta kérni/venni más játékait?	
Vannak-e gyermekének kényszeres szokásai (tick, krákogás, gyakori kézmosás, pakolás, más egyéb)?	
Van-e gyermekének mobiltelefonja?	
Ha igen, mikor, és milyen feltételek mellett használhatja (írja le)?	

Segít gyermekének/gyermekének a ce- ruzahegyezésben?	
Szeret/Tud másokkal játszani?	
Vannak barátai, barátnői gyermekének?	
Ha igen, mennyi?	
Át szoktak járni egymáshoz vagy csak az iskolában, egyesületben közösségi térben barátkoznak?	
Hogyan jellemezné gyermeke társas kapcsolatait?	
Mit gondol mennyi időre van szüksége gyermekének ahhoz, hogy feloldódjon, elkezdjen kapcsolatokat kiépíteni, oda- menjen játszani egy társához?	
Szoktak-e zenét hallgatni? Ha igen, mi- lyen típusút, és milyen gyakran?	

8.3. Kiegyensúlyozottság kérdőív gyerekeknek

1. Fiú vagyok / Lány vagyok: (Karikázd be!)



2. Karikázd be hányadik osztályba jársz?



3. Most hogyan érzed magad? (húzd alá a választ, több választ is megjelölhetsz)

Nagyon nyugodt vagyok.	Nyugodt vagyok.	Nem vagyok nyugodt.
Nagyon jól érzem magam.	Jól érzem magam.	Nem érzem jól magam.
Nagyon ideges vagyok.	Ideges vagyok.	Nem vagyok ideges.
Nagyon meg vagyok ijedve.	Meg vagyok ijedve.	Nem vagyok megijedve.
Nagyon kipihent vagyok.	Kipihent vagyok.	Nem vagyok kipihent.
Nagyon fáradtnak érzem magam.	Fáradtnak érzem magam.	Nem érzem magam fáradtnak.
Nagyon félek.	Félek.	Nem félek.
Nagyon örülök.	Örülök.	Nem örülök.
Nagyon izgulok.	Izgulok.	Nem izgulok.
Nagyon zavarban vagyok.	Zavarban vagyok.	Nem vagyok zavarban.

4. Kérlek jelöld be, mennyire igazak rád ezek a mondatok?

	Igaz	Nem tudom	Nem igaz
Szeretek iskolába járni.			
Órák közben gyakran álmosnak érzem magam.			
Órák közben könnyen elkalandozik a figyelmem.			
Szeretek hangosan válaszolni a kérdésekre.			
Félek, hogy a többiek kinevetnek.			
Félek felelés, dolgozatírás előtt.			
Sokszor hideg, izzadt a kezem.			
Előfordul, hogy nem kapok levegőt.			
Gyakran dobog hevesen, erősen a szívem.			
Sokszor fáj a fejem vagy a hasam.			
Nehezen alszom el, rosszul alszok (rosszat álmodok).			
Félek, hogy rossz jegyet kapok.			
Könnyen megértem az iskolai feladatokat.			
Amikor otthon tanulok, könnyen tudok figyelni.			
Lemaradok, ha a tanító nénivel vagy osztálytársaimmal együtt kell dolgozni tanórán.			

Szüleim megdicsérnek, ha piros pontot/ jó jegyet kapok.			
Kikapok, ha fekete pontot/ rossz jegyet viszek haza.			
Könnyen tudok figyelni az iskolában.			
Sokat TV-zek, telefonozok.			
Nehezen tudok barátokat, barátnőket szerezni.			
Van olyan nap, amikor sok számomra nehéz óra követi egymást.			
Sokszor unatkozom.			
Ha dolgozatot írok, értem a feladatokat.			
Félek attól, hogy hibát követek el.			
Előfordul, hogy sírok.			
Szerencsésnek érzem magam.			
Könnyen összeszedem magam.			
Nehezen tudom elmondani, ami bánt.			
Könnyen megijedek.			
Jól érzem magam.			
Félek az iskolától.			

Ha választanom kell, nehezen döntök.			
Titokban tartom, hogyha félek.			
Félek attól, mit gondolnak rólam mások.			
Megijedek, az éles, villanó fényektől, a villámlástól.			
Félek a sötétben.			
Mindig a szemébe nézek annak, akivel beszélek.			
Jól érzem magam osztálytársaim között.			
Anya vagy apa (esetleg nagymama/nagypapa) minden nap foglalkozik (tanul, játszik) velem iskola után.			
Minden nap hallgatunk zenét.			
Minden nap reggelizek.			
Amikor hazaérek az iskolából valakinek elmesélem mi történt velem aznap, ezután meghallgatom, hogy vele mi történt.			
Rendszeresen meglátogatom nagyszüleimet.			
Hétvégén, szünidőben is találkozhatok barátaimmal.			

8.4 Nyugimanó gyakorlat

Bevezető szöveg

(férfi) A nyugalom az egyik legfontosabb dolog. Aki nyugodt, könnyebben tanul, ügyesebben mozog, felszabadultabban játszik és jobban alszik másoknál. Ezt a lazító gyakorlatot azért készítettük el, hogy nyugodtabban és általánosságban is jobban érezd magad.

(nő) Miért fontos mindez? Vannak napok, amikor sok, számodra nehéz óra, feladat követi egymást. Gyerekekkel – és hidd el a felnőttekkel is – gyakran előfordul, hogy új vagy ismeretlen helyzetben izzad a kezük, hevesebben dobog a szívük, vagy megfájdul a pocakjuk. Ez akkor is lehet, ha félsz. Előfordult már, hogy féltél attól, hogy rosszat mondasz? Volt már, hogy nem mertél megszólalni, nehogy kinevessenek? esetleg álmosodtál el óra közben, kalandozott el a figyelmed?

(férfi) Ezek teljesen természetes reakciók. Mindenki előfordul – a felnőttekkel is - , hogy izgulunk új helyzetekben. Az iskola pedig minden egyes nap új és új helyzeteket hoz. Ezzel a hanganyaggal az a célunk, hogy napról napra egyre jobban és jobban érezd magad. Rendszeres hallgatásával nyugodtabbá és kiegyensúlyozottabbá válhatsz, javulhat a figyelmed és jobban teljesíthetsz.

(nő) Ne feledd, csak azt nem értjük, amihez olvasmányainkban nem volt elég számunkra érdekes információ, vagy nem magyaráztak el nekünk pontosan. Ezért, ha valamit nem értesz, nyugodtan kérdezz rá, vagy olvass utána! Keress és kérdezz mindaddig, amíg olyasmit nem találsz, ami tetszik neked. Ez a megértés egyik kulcsa.

(férfi) Minél több dolgot látsz világosan, annál több dolgot tudsz megtanulni, így éber és figyelmes leszel az órákon, könnyebben tudsz figyelni a feladatokra, a tanítóra. Bízunk benne, hogy segítünk abban, hogy lazább és boldogabb légy.

(nő) Ez a meditáció az agyara, a gondolkodásra hat. Ha megteheted, használj fülhallgatót, mert az egyik hangszóróból férfi, a másiktól női hang érkezik hozzád. Természetes, hogy a két hang egy idő után összemosódik. Megteheted, hogy gyakorlás első heteiben rendszeresen – például minden nap egyszer – meghallgatod ezt az anyagot. A legjobb ébredés után, vagy társaiddal közösen a tanórák előtt.

(férfi és nő együtt) Kezdjünk is hozzá!

Női	Férfi
Szeretettel köszöntünk ezen az utazáson. Helyezkedj el kényelmesen, ülve vagy fekvé. A lábaidat ne tedd keresztbe, a kezeidet nyugtasd az öledben vagy magad mellett. Vége egy mély lélegzetet, és ahogy a levegőt kiengeded, képzel el magad, ahogy egy csodálatos kék tengeren hajózol, kellemes lágy szellő simogatja az arcodat és édes illatok szállnak körülöttes a levegőben. Most az a célunk, hogy felfedező útra induljunk a gondolataid tengerén. Veled van mindenki, aki szeret, és bármi történik, biztonságban vagy. Végy egy mély lélegzetet, érezd ahogy a nyugalom és a kíváncsiság megérkezik hozzád! Ezen az úton megkeressük mindazokat a kincseket, értékeket, amik benned vannak. Ne felejtse, Te vagy a hős ebben a kalandban, Te vagy aki felkutatja, és megtalálja a kincseit! Most vegyél három mély lélegzetet, és figyeld a kincseket, melyek mondatok formájában érkeznek meg hozzád. A neked kedves mondatokat nyugodtan ismételd meg magadban, és képzeletben tedd be a legkedvencebb dobozodba, vagy kincsesládikádba, ami veled van hajódon!	Szeretettel köszöntünk ezen az utazáson. Helyezkedj el kényelmesen, ülve vagy fekvé. A lábaidat ne tedd keresztbe, a kezeidet nyugtasd az öledben vagy magad mellett. Vége egy mély lélegzetet, és ahogy a levegőt kiengeded, képzel el magad, ahogy egy csodálatos kék tengeren hajózol, kellemes lágy szellő simogatja az arcodat és édes illatok szállnak körülöttes a levegőben. Most az a célunk, hogy felfedező útra induljunk a gondolataid tengerén. Veled van mindenki, aki szeret, és bármi történik, biztonságban vagy. Végy egy mély lélegzetet, érezd ahogy a nyugalom és a kíváncsiság megérkezik hozzád! Ezen az úton megkeressük mindazokat a kincseket, értékeket, amik benned vannak. Ne felejtse, Te vagy a hős ebben a kalandban, Te vagy aki felkutatja, és megtalálja a kincseit! Most vegyél három mély lélegzetet, és figyeld a kincseket, melyek mondatok formájában érkeznek meg hozzád. A neked kedves mondatokat nyugodtan ismételd meg magadban, és képzeletben tedd be a legkedvencebb dobozodba, vagy kincsesládikádba, ami veled van hajódon!
Különleges vagy!	Fontos vagy!
Jó, hogy itt vagy!	Értékes vagy!

Szeretve vagy!	Hiszek neked!
Néha ijesztőek az újdonságok, de egyben izgalmasak is!	Tudom, hogy mindent megtettél és büszke vagyok az erőfeszítésedre!
Úgy szeretlek, amilyen vagy!	Úgy szeretlek, amilyen vagy!
Nem számít, mi történt; minden helyzetben szeretlek.	Tudom, hogy nehéz, de képes vagy rá!
Mindig mondd el, szerinted mi a legjobb neked!	Hibázni emberi dolog.
De jó, hogy itt vagy; nélküled nem sikerülhet!	Nem baj, ha nem sikerül - a lényeg, hogy megpróbáltad.
Neked milyen jó a memóriád!	Még ha kevésbé vagyunk nyugodtak, akkor is szeretjük egymást.
Te már most is elég jó vagy!	Nehéz dolgokra is képes vagy!
Képes vagy rá!	Bízz magadban! Én bízom benned!
Természetes, hogy sikerül	Nagyon élvezem a veled töltött időt!
Tudom, hogy néha nehéznek tűnik, de te bármire képes vagy!	Bármilyen, ami eszedbe jut, képes vagy megvalósítani.
Úgy vagy jó, ahogy vagy!	Holnap újra megpróbálhatod.
Nem kell tökéletesnek lenned, így szeretünk ahogy vagy!	A félelem elmúlik.
Mondd utánam: "meg tudom csinálni!"	Látszik, hogy nagyon sokat dolgoztál ezen!
Gyakran felvidítasz.	Kiváló ötleteid vannak.
Megérdemled.	Számít a véleményed.
Fontos, amit mondasz.	Minden nap sikerül valamit megoldanod.
Büszke lehetsz, ha olyasmit is megtanulsz, amihez semmi kedved.	Tudom, hogy mindent megtettél és büszke vagyok az erőfeszítésedre.
Ma is sikerül valamit megoldanod.	Ha valami nagyon bosszant, nyugodtan lehetsz mérges.
Ezt nem sokan csinálták volna ilyen szépen, mint te!	Nem számít, mi történt; minden helyzetben szeretlek.
Néha ijesztőek az újdonságok, de egyben izgalmasak is.	Azok felé fordulj, akik szeretnek.
Jó ötleteid vannak.	Vidámságot hozol mindenhova.

A legjobbat nyújtod, mindent megteszel, amit csak tudsz.	Hiszek benned!
Vicces vagy!	Ne félj önmagad lenni!
Hallgatlak.	Szeretlek!
Abban te jó vagy!	Elképesztő volt, amit csináltál!
Szeretlek!	Megvan benned minden, amire szükséged van!
Bízz magadban! Én bízom benned!	Figyelnek rád!
Tudom, hogy sikerülni fog!	Bármit meg tudsz csinálni!
Köszönöm, hogy segítettél!	Büszke vagyok rád!
Mielőtt kinyitod szemed, fontos tudnod, hogy Szeretlek. Minden nap, mióta megszülettél, vagy. Nem ilyen, vagy olyan. Persze van, amiben ügyesebb vagy, van, ami jobban érdekel Téged, mint más. Másokat pedig más dolgok érdekelnek jobban, ők másban jeleskednek. Mindenkinek megvannak az értékei, a legnagyobb érték pedig, hogy vagy itt, ebben a pillanatban. Kérlek nézz bele a kincsesládikádba, figyeld meg mennyi értéked van! Majd csukd be a fedelét, és tudd, bármikor amikor becsukod a szemed, veszel három hosszú lélegzetet, felidézheted mindezt, amit a mai kalandban összegyűjtöttél. Most vegyél egy mély lélegzetet, pislogj háromszor, és legyen olyan sikeres és vidám a napod, amilyennek leginkább szeretnéd! Köszönöm, hogy együtt utaztunk!	Mielőtt kinyitod szemed, fontos tudnod, hogy Szeretlek. Minden nap, mióta megszülettél, vagy. Nem ilyen, vagy olyan. Persze van, amiben ügyesebb vagy, van, ami jobban érdekel Téged, mint más. Másokat pedig más dolgok érdekelnek jobban, ők másban jeleskednek. Mindenkinek megvannak az értékei, a legnagyobb érték pedig, hogy vagy itt, ebben a pillanatban. Kérlek nézz bele a kincsesládikádba, figyeld meg mennyi értéked van! Majd csukd be a fedelét, és tudd, bármikor amikor becsukod a szemed, veszel három hosszú lélegzetet, felidézheted mindezt, amit a mai kalandban összegyűjtöttél. Most vegyél egy mély lélegzetet, pislogj háromszor, és legyen olyan sikeres és vidám a napod, amilyennek leginkább szeretnéd! Köszönöm, hogy együtt utaztunk!



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Cím: 7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.
Tel.: +36-82/505-800
Honlap: <https://uni-mate.hu>

5. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Alulírott Spingár Petra Virág, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, tanító szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Szakdolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.

Spingár Petra Virág
Hallgató

NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot záróvizsgán történő védésre

javaslom / nem javaslom*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.

David János

Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Spingár Petra Virág (hallgató Neptun azonosítója: GM9WAW) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre **javaslom** / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen **nem**^{*2}

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens