

SZAKDOLGOZAT

Pfaffsics- Jeszek Szilvia

Óvodapedagógus

MATE Kaposvár

2022

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Óvodapedagógus Szak

Tánc és lélek

A mozgásos játékok (körjátékok, mondókák, zenehallgatás) fejlesztő hatása az érzelmekre
óvodás korban

Belső konzulens: Dr. Vörös Klára

egyetemi docens

Külső konzulens:

Készítette: **Pfaffsics-Jeszek Szilvia**

GQSTXA

Levelező

Neveléstudományi Intézet Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Kaposvár

2022

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés.....	4
2.	Elméleti áttekintés.....	6
2.1.	Mozgás, tánc meghatározása	7
2.2.	Játék meghatározása, játékelméletek	10
2.3.	Játék típusai.....	11
2.4.	Tánc és játék összehasonlítása	12
2.5.	Az óvodáskor - kiemelten az 5-6 éves kor- pszichológiai jellemzői.....	13
2.5.1.	Érzelmelek fejlődése, szabályozása.....	13
2.5.2.	Empátia.....	14
2.5.3.	Erkölcsei ítélet, társas együttlét.....	14
2.5.4.	Intellektuális érzelmelek.....	14
2.5.5.	Érzelmi intelligencia fejlesztése	15
2.5.6.	Kognitív fejlődés, szabálytudat	15
3.	Fejlesztő módszerek	16
3.1.	Mozgás és tánc- terápiai Magyarországon: Dienes, Delacato, Kulcsár	16
3.2.	Zenével fejlesztés: Forrai Katalin, Falvay Károly, Kokas Klára, Balatoni Katalin	20
3.3.	Zenefókuszó oktatás - Reikort Ildikó	34
4.	A kutatás bemutatása.....	37
4.1.	A kutatás célja, eszköze	37
4.2.	Kutatási kérdések	38
4.3.	A kutatás módszerei	38
4.4.	A kutatás körülményei.....	39
4.5.	A kérdőív, interjú kérdéseinek elemzése	39
4.6.	Kutatási kérdések igazolása, cáfolata	45
5.	Összegzés.....	46
6.	Irodalomjegyzék	48
7.	Hivatkozási jegyzék.....	50
8.	Melléklet.....	53

1. Bevezetés

A téma jelentősége, aktualitása: az elmúlt időszakban megélt járványhelyzetnek köszönhetően, a kisgyermekek nagyon sok, számukra jelentős fejlődéssel járó ingertől elestek. A gyermekek között már egyre többenél van jelen a beilleszkedési nehézség. Nehezen tudnak alkalmazkodni, megfelelni az óvodai szabályoknak. Nehezen kezelik érzéseiket, indulataikat. Nehezebben barátkoznak, nem élték meg a közösségi érzést, gyermekek közvetlen jelenlétét. Az egymáshoz való alkalmazkodást, az összetartást, segítőkészséget. A közösség, a csoport kialakult szabályainak követése megterhelő számukra. (Tapasztalataimat munkám során szereztem pedagógiai asszisztensként, az óvodai foglalkozások során megfigyelés útján.) Úgy gondolom, hogy a körjátékok, a más gyermekekkel együtt mondókázás nagyban hozzájárul a gyermekek érzelmi képességének fejlődéséhez.

Azért választottam ezt a témát, mert az óvodai élet során a gyermekek nagyon sok mondókával, körjátékkal találkoznak. A körjátékok, mondókák sokszínűségének köszönhetően a gyermekek érzelmi kifejező képessége fejlődik. Azok számára is jelentős szerepet töltenek be, akik nehezen illeszkednek be, vagy magatartászavarral küzdenek. Meghatározó a zenei játék a gyermekek életében. Főként a népi gyermekjátékok, mely kincsestára oly gazdag, elérhető és szinte minimális eszköz- és anyagi ráfordítás szükséges az alkalmazásukhoz. Számomra még jelentősebb szerepet töltene be, ha a hátrányos térségekben is elérhetőbbé válna a zenei eszközök használata (pl. színes harangok, triangulum, vagy akár a boomwacker). Biztos vagyok benne, hogy a gyermekek számára is nagyon élvezetes zenei tevékenységgé válna a hangadó eszközök használata. Egy-egy gyermekdal hangszerek általi eljátszása, memóriát, ritmusérzéklet, zenei alkotókészséget, koncentrációt és a gyermek érzelmi fejlődését is elősegíti. Ugyancsak elősegíti a szociális készségek kialakulását. A zenei nevelésnek egyaránt feladata az élményszerzés és a zene élvezetére való nevelés. Az aktív zenehallgatás remek eszköze az érzelmi kifejezésnek. Ilyenkor a gyermek a zenével, annak ritmusával, tempójával együtt mozog, figyel, koncentrálni rá. A zene által keltett érzelmeket kifejezni mimikájával, mozdulataival, eszközökkel: szalaggal, kendővel, a kislányoknak pörgő szoknyával, tánccal, kézmozgással. Mozgásuk tempója változik a zene hatására. Emellett a mondókázásnak is fontos szerepe van, számos érv szól a tevékenység mellett már egészen kicsi kortól kezdve. A mondókázás alkalmával folyamatosan a testi- és/vagy szemkontaktus mely segíti az anya- apa- gyermek kapcsolat elmélyítését. A mondókákat simogatás, csiklandozás, ringatás vagy egyéb mozgás kíséri, mely tovább segíti az érzelmi kapcsolatok elmélyítését. A mondókák ismereteket is közvetítenek, ezek

révén információkat kaphat a gyermek a körülötte levő világról. Mindemellett közös élményt biztosít a résztvevőknek.

Sajnos a mai világban a különböző stílusú, hangerejű, indítékú háttérzenék ellepnek mindenkit. Már az óvodások is szóról szóra tudják a mai divatos zenék refrénjét. Szinte mindenhol szól a zene: mellékhelyiségben, áruházakban, éttermekben, reklámokban, tömegközlekedési eszközökön, saját autókban, hírekben, filmekben. Mindezeket már zene nélkül nem is tudnánk elképzelni. Úgy gondolom, ezt a hatást ellensúlyoznunk kell a körjátékok, mondókák világával.

E szakdolgozat célja, hogy kifejtse a mondókák, körjátékok, tánc fontosságát és a szociális érzelmekre gyakorolt hatását. Szakdolgozatom témáját illetően, az óvodásokra jellemző játékok fontosak, nem kívánok kitérni az iskolákban történő néptánc oktatás módszertani útmutatására. A mozgásanyaggal számtalan terület fejleszthető - beszéd, mozgás, téri orientáció, társas kapcsolati készségek, kreativitás, figyelem - szakdolgozatomnak azonban nem feladata e területek részletes tárgyalása. Kutatásomban arra vagyok kíváncsi, hogy igénylik-e a gyermekek a mondókát, körjátékot? Az énekes-zenés, ritmikus mozgásos játékok által könnyebben barátkoznak-e? Kialakul - e a türelem, az empátia érzése, az összetartozás érzése? Kiül-e a gyermek arcára az öröm vagy bánat érzése a zenei foglalkozás során? Az érzelmek fejlesztése valóban fontos az óvodában? A BTMN- s gyermekek viselkedésén segít a mozgásos játék?

Mindezt a következő lépcsőkön keresztül szeretném bemutatni. Szakdolgozatom 2. fejezetében bemutatom a tánc és mozgás fontosságát, a játék fontosságát és fajtáit, kiemelve a dolgozatom szempontjából jelentőséggel bíró népi gyermekjátékokat, zenehallgatást, majd kifejtem kronológiai sorrendben a történelem során kialakult fontosabb játékelméleteket. Bemutatom az óvodás korú gyermek kognitív fejlődésének jellemzőit, a társas kapcsolatok jellemzőit, érzelmi fejlődését és a gyermek szocializációs fejlődésének folyamatát. A 3. fejezetben áttekintem a ritmikus mozgásos tevékenységeket fejlesztő módszereket. Bemutatom Dienes munkásságát, annak hatásait. Az orkesztika megjelenését óvodában. Érzelmek kifejezésére tett hatásáról. Kitekintést teszek Delacato munkásságára és Kulcsár Mihályné tevékenységére. Ezt követően folytatom az óvodapedagógusok számára útmutatást adó Forrai Katalin zenei nevelés, és a ritmusérzék fejlesztés módszertanával, valamint Falvay Károly által adott útmutatással a ritmusérzék fejlesztésre, illetve a társas kapcsolatokra tett hatásával. Ezután említést teszek Kokas Klára pedagógiájáról és hatásáról, valamint a jelenkor kiemelkedő zenepedagógusáról Reikort Ildikóról és a ReikArt pedagógiáról.

A szakdolgozatomhoz a kérdőíves és az interjú módszer is alkalmazom. A kutatást a 4. fejezet mutatja be.

2. Elméleti áttekintés

Áttekintem az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja (továbbiakban: Alapprogram) által meghatározott nevelés feladatát. Az Alapprogram hazánkban 1996-ban megteremtette a differenciált óvodai nevelés új törvényi alapját, így az intézmények saját nevelési programokat dolgozhattak ki. Ezekben központi szerepet kapott a gyermekközpontú életszervezés, az egyénre szabott nevelés, a differenciált tanulási rendszer kialakítása, s így az óvodák megteremthetik önálló arculatukat.

Alapprogram: A Kormány a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 94. § (4) bekezdés a) pontjában szabályozza az Óvodai élet feladatköreit. Az óvodai nevelés feladata az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése:

- az egészséges életmód alakítása,
- az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelés,
- az anyanyelvi, értelmi fejlesztés és nevelés megvalósítása.

A szakdolgozatom témája szempontjából az érzelmi fejlődést emelném ki.

Az érzelmi, erkölcsi, és értékorientált nevelés:

- Érzelmi biztonság, kiegyensúlyozott szeretetteljes légkör és állandó napirend vegye a gyermekeket körül
- fontos, hogy óvodába lépéskor már pozitív érzelmi hatások érhessék a gyermekeket
- az óvodai dolgozók és a gyermekekkel való kapcsolatokat pozitív attitűd jellemezze
- a szocializáció szempontjából nagyon fontos a közös élményeken alapuló tevékenységek gyakorlása.

Ének, zene, énekes játék

„1. Az óvodában a környezet hangjainak megfigyelése, az ölbéli játékok, a népi gyermekdalok, az éneklés, az énekes játékok, a zenélés örömet nyújtanak a gyermeknek, egyben felkeltik zenei érdeklődését, formálják zenei ízlését, esztétikai fogékonyságát. Az élményt nyújtó közös éneklési tevékenységek során a gyermek felfedezi a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös

éneklés örömét. A népdalok éneklése, a gyermek néptáncok és népi játékok, a hagyományok megismerését, tovább élését segítik. Az óvodai ének-zenei nevelés feladatainak eredményes megvalósítása megalapozza, elősegíti a zenei anyanyelv kialakulását.

2. Az énekes népi játékok és az igényesen válogatott kortárs művészeti alkotások fontos eszközül szolgálnak a gyermek zenei képességeinek (a ritmus, éneklés, hallás, mozgás) és zenei kreativitásának alakításában.

3. A zenehallgatási anyag megválasztásánál az óvodapedagógus vegye figyelembe a nemzeti-ségi, etnikai kisebbségi nevelés esetében a gyermekek hovatartozását is.

4. A felnőtt minta spontán utánzásával az éneklés, zenélés részévé válik a gyermek mindennapi tevékenységének.”¹

Mind hozzájárulnak a gyermek egészséges fejlődéséhez, érzelmi- és mozgás fejlődéséhez. A gyermek személyiségének fejlődésére komplex hatással bír- természetesen a gyermek egyéni képességeinek és szükségleteinek figyelembevételével-, önkontroll, szabálykövetés, együttműködés, kommunikáció, problémamegoldó gondolkodás, testséma megismerése, téri orientáció fejlődése.

2.1. Mozgás, tánc meghatározása

Ebben a fejezetben tárgyalom a főbb fogalmakat. A tánc és mozgás meghatározását, melyet Györgyfalvy Katalin- Simay Zsuzsa: Gyermektáncok I. című könyve, Nagy Béláné: Táncos játékok az óvodában című könyve segítségével teszek meg. A tánc maga egy művészet, amely ritmusos zenére a test mozdulataival fejez ki érzelmeket, alakít ki társadalmi kapcsolatokat, de előfordulhat, hogy spirituális hatással is bír. Szerintem, ha a zenére mozgunk az mindig az adott lelki állapotunktól függ, mit mutatunk, mi az, ami esetleg bennünk lezajlik éppen. A táncos mindig a testével beszél. Az emberi érzéseknek és indulatoknak a sajátos kifejezésformája. A szórakozás legáltalánosabb formája. A tánc egy nonverbális kommunikáció a társadalom tagjai között. Hogy mi minősül táncnak? Azt meghatározza a kor, amiben élünk, a kialakult társadalmi, művészi, kulturális elemek. A tánccal eljátszhatunk egy történetet is, de az érzelmeink is előtörhetnek. A tánchoz szükség van megfelelő erőnlétre és pszichikumra. Aki a tánc művé-

¹363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. In: Jogtár honlapja. [online] [2022.10.05]>URL: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor>

szetét választja, annak tudatában kell lennie, hogy az eredmény nem azonnali. Rengeteg erőki-fejtésre, gyakorlásra, elhivatottságra, kitartásra van szüksége. Ahhoz, hogy valaki érezze, hogy jó vagy épp nem olyan tökéletes a mozgása, szükség van a pedagógus visszajelzésére.²

„Zenepedagógiánk úttörője, Kodály Zoltán, hatalmas népzenei néprajzi és pedagógiai ismeretek birtokában fogalmazta meg a magyar zenei nevelés mottóját, az anyanyelvi nevelést.”³

Mind ehhez a gyermekjátékok jelentősen hozzájárulnak, melyek értelmi-, zenei-, játékgényét és a kisgyermek nagyfokú mozgásigényét elégítik ki. A gyermekek kíváncsisága hozzájárul a táncra neveléshez, hisz a gyermekdalok ritmusa, dinamikája, mozgáskincse megegyezik a néptánc- ének vagy hangszerkísérettel előadott ritmikus mozgás- alapmozgásaival. A táncos gyermek-játékok mozgásanyagát tekintve az egyszerű alapmozgásoktól ezek variánsáig terjednek. Egyszerű lépegetés dal ritmusára, leguggolás, forgások egyedül, párban vagy körben. A zene és a testmozgás szoros kapcsolatban vannak, hisz már egész pici korában, ha meghall, egy zenét a ritmusára rugózik, dobol, forog. A 3-6 éves gyermekek játékaiban ezeken felül megjelennek: a körben járás leguggolással, szerepvállalással, párválasztással. A kör szűkülhet vagy bővíthet a koreográfia szerint. Életre szóló barátságok is köttetnek, addig táncolnak, amíg örömet okoz nekik. A mozgás- zene- tánc az érzelmi élet gazdagítására is szolgál. Az érzelmi hatást közvetlenül is meg lehet figyelni, dal éneklése, hallgatása során. A gyermekekben felhalmozódott érzelmek kifakadhatnak. Tánchoz egy nagyon jól működő közösség szükséges, ami oda vezet, hogy a közösség érzését, hovatartozást segít létrehozni. A táncban felszabadulnak, vidámak, kipróbálhatják maguk valamilyen szerepben, kialakul egyéni felelősségérzetük. Magához a fegyelem eléréséhez is egy jó választás, hisz egy szép kör megformálása felelősség, ha valaki ezt elrontja, és nem figyel, őt már saját maguk fogják kirekeszteni. Az óvodapedagógiában így a tánc-mozgás jelentős szerepet tölt be. Az óvodáskorú gyermekeknek nagyfokú mozgásigényét elégíti ki. Egy biztos maga a tánc, szórakoztató, feszültségoldó, kellemes közérzetet biztosít, pihenteti a szellemet, nyugtatja a lelket.⁴

² Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311-315.

Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 7-14.

³ Györgyfalvy Katalin-Simay Zsuzsa: Gyermektáncok 1. Budapest: Tankönyvkiadó, 1964. p. 8.

⁴ Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 12-35.

Az intenzív mozgás stresszoldó hatású, legyen az futás vagy tánc. Ezt vizsgálták is az „Örebroi Egyetem 2013-as pszichológiai kísérletében”⁵. Két, lányokból álló csoport vett részt a kísérletben. Depresszióban, szorongásban szenvedtek, és pszichoszomatikus tüneteik a nyak- és hátfájás voltak. A kísérlet végén azok a lányok, akik rendszeresen jártak táncra, boldogabbak lettek, önbizalmuk nőtt. Egy svéd egyetemen is hasonló eredmények születtek. Egy másik columbiai egyetem neurológusai szerint is, aki mozog, táncol, annál felerősödnek pozitív hatások. A tánc során a felgyülemlett érzéseinket kiadhatjuk, lappangó energiáink a felszínre törhetnek. A zenére kínálkozó táncmozgással, és a zene okozta érzelmekkel azonosulva lehetünk vidámak, túlpörgöttek, szomorúak. Mindenki megtalálhatja a zenében, táncban azt, amire szüksége van. A zene hanghullámai, rezgései átjárják egész testünk-lelkünk, izmaink, az egyes testrészeink mozgásra készítetik, és semmihez sem fogható érzetet keltenek. Lenyűgöző élménnyel szolgálhat. Így az óvodapedagógiában a gyermekdalok, körjátékok, a ringatás, a hinta, a mondókák mind-mind megalapozzák a tánc és mozgás szeretetét. „Az óvodai táncos nevelés feladata az életkornak megfelelő olyan mozgásanyag tanítása, amelynek tervszerűen és tudatosan kidolgozott fejlesztési módszerei az iskola előkészítést, a 3-6 éves korú gyermekek mozgáskultúrájának, tánc-kultúrájának fejlesztését szolgálják.”⁶

A gyermekek már egy éves kortól spontán dobolgatják a ritmust, ringanak, ugrálnak, érzik a ritmust. Testükkel, lelkükkel reagálnak a zenére. Az óvodás gyermekek közösségi érzését is jelentősen fejlesztik. Nem kívánom a tánc és mozgás széleskörű jótékony hatását minden területen feldolgozni, mivel a szakdolgozatom témáját tekintve mindaz nem tartozik ide. Pszichoanalitikusok szerint, a csoport és az egyén viszonya olyan, mint az anya gyermek kapcsolata. A körjátékok során, aki a kör közepén áll, vagy guggol, tulajdonképpen védelmezik a többiek, mint az anya a gyermeket. Mindenki egyéni módon, a maga stílusa szerint táncol, még akkor is, ha együttlátásról beszélünk. A játék és tánc egymás szerves része. A mozgás öröme boldogabbá teszi a gyermekeket, felnőtteket egyaránt. Lelki egészségünkre is jótékony hatással van, hogy találkozhatunk másokkal, kapcsolatot teremthetünk, és a legfontosabb az élményszerzés.⁷

⁵ A serdülő lányok önértékelésének befolyásolása táncbeavatkozással. In: JAMA Network honlapja. [online] [2023.01.29.]>URL: https://jamanetwork-com.translate.goog/journals/jamapediatrics/fullarticle/1390784?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=hu&_x_tr_hl=hu&_x_tr_pto=sc

⁶ Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 9.

⁷ Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 7-35.

2.2. Játék meghatározása, játékelméletek

A következőkben játék fogalmát, fajtáit, játékelméleteket a Maszler Irén: Játékpedagógia című könyve, Kovács György-Bakos Éva: Játékpedagógiai ismeretek, Balogh Éva: Fejlődéslélektan című könyvek segítségével mutatom be.

A játék tulajdonképpen végigkíséri egész életünket, nemcsak az egyénét, de az emberiségét is. A játék a gyermek legalapvetőbb és természetes tevékenysége. Örömforrás számára, csak addig játszik avval, amit kiválasztott, amíg az boldogságot okoz számára. Fontos, hogy ő választja meg mikor és mivel, legfőképp, hogy meddig játszik, tehát mondhatjuk, hogy önkéntes dolog. A játék segítségével nagyon nagy szerepe van a pedagógusnak. Teremtsen a gyermek számára megfelelő helyet, időt, eszközt, derűs légkört, és ha szükséges, ötleteivel segítse a játékot. A játék megítélése függ az adott kor világnézetétől és a kialakult gyermekképtől.

- Platón (Kr.e. 427-347): előtérbe helyezi a helyesen megválasztott játékokat, a szabályok megállapítását. Úgy vélte, hogy a játék az életre való felkészítés fontos eszköze.
- Arisztotelész (384-322) Szem előtt tartotta, hogy a játék ne legyen fárasztó, de kényelmes sem. Kiemelkedő szerepet látott a mesékben, mely az erkölcsi fejlődést is elősegíti.
- Comenius (1592-1670) a játékos tevékenységekkel elkerülhető az unalom.” a játék épp-úgy használ a test egészségének, mint a lélek gyarapodásának, úgy kell játszani, hogy játékaink a komoly tevékenységeknek előjátékai legyenek.”⁸
- Rousseau (1717-1778) természetes nevelés híve, a nevelés során a játék és mozgás fontos.
- Fröbel (1782-1852) Minden jónak a forrása a játék. Az a gyermek, aki szívvel lélekkel játszik az a munkájában is kitartóvá válik.

Attól függően, hogy a játékot funkcióként vagy jelenséggként határozták meg, kialakult a következő három játékelmélet:

- Esztétikai játékelmélet: Tulajdonképpen egy felesleges, haszontalan dolognak számított a játék. Képviselői: C. Götze, K. Large, Rudolf Steiner- Waldorf iskola
- Biológiai játékelmélet: fiziológiai szerepe fontos a játéknak Képviselők közül kiemelkedő: Karl Gross, E. Claparède, Peter Peterson, M. Montessori: „hagyjuk a gyermeket

⁸ Maszler Irén: Játékpedagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 12. Játékpedagógiai-online tananyag. (é.n.). In: jgypk.hu honlapja. [online] [2022. 06. 22.] >URL: <http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Jatekpedagogia/index.html>

önállóan cselekedni, és magát a maga módja szerint kifejezni”⁹, eszközöket ad a gyermekek kezébe, melyek fejlesztik érzékszerveiket, értelmüket

- Pedagógiai, pszichológiai játékelmélet: játékfejlesztő hatású. Kiemelkedő képviselő: Piaget: Ott kezdődik a játék, ahol az asszimiláció az akkomodáció fölé kerekedik. Megjelenik a gyermek játékában a képzelet, a mintha szituációk.¹⁰

Hazai játékelméletek:

Posch Jenő:(1859-1924) a játékban fontosnak tartotta a cél elérését, ami egyben a játék örömforrása is. Szemere Samu: (1881-1978) a játék szabadsága, gördülékenysége, akadálymentessége kiemelkedő, ez a szabadjáték. Önkéntes, spontán tevékenység, a játék maga önmagáért van. Nógrády László (1871-1939): A játék ösztönös tevékenység, cél nélküli.¹¹

2.3. Játék típusai

Az óvodás gyermek életében legfontosabb játékfajták pszichológiai felosztás szerint: gyakorlójáték, szimbolikus játék, szabályjáték.

- *Gyakorló játék:* A gyermek 1 éves kora után jelenik meg, tárgyak mozgatásával, hangok ismételtetésével. Saját testével játszik, mászik, kúszik, a felépített tornyokat lerombolja.
- *Szimbolikus játék:* Mintha helyzetek. Szerepjáték és konstruáló játékok tartoznak ide. Szerepjátékok meghatározója a képzelet, és a nagycsoportos korra kialakuló kettős tudat. Hisz míg a 3-4 éves gyermek még leginkább a környezetből átvett cselekvéseket gyakorolja, amit az eszköz hitelesít pl. orvosnál járt a gyermek, ezt eljátssza az óvodában a doktori táskával. Addig egy 6-7 éves nagycsoportos gyermek már tudatában van annak, hogy ő most csak eljátssza egy szerepet és a valóságban ő nem egy pl. hercegnő. Képesek megnevezni a szerepeket, tudnak azonosulni vele.
- *Konstruáló játékok:* Ide tartoznak a barkácsoló-, építő-, - és konstruáló játékok. Mindezek nagyon jó lehetőséget biztosítanak a gyermekek finommotorikus fejlesztésére, megfigyelő képességük, emlékezetük, képzeletük, problémamegoldó képességük, ügyességük fejlesztésére.
- *Szabályjátékok:* A szabály betartása határozza meg a játék menetét, a szabályok betartását önként kell vállalniuk. A felnőtt szerepe jelentős, hisz a szabályok ismertetése,

⁹ Maszler Irén: Játékpedagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 16.

¹⁰ Maszler Irén: Játékpedagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 9-17.

¹¹ Kovács György-Bakos Éva: Játékpedagógiai ismeretek. Debrecen: Kovácsné dr. Bakos Éva, 2005. p. 58-61.

közlése az ő feladata. A szabályjátékok növelik az akaraterőt, önfegyelmet, koncentráció képességet, a társas kapcsolatok megerősítését, összetartozás élményét. A szabályjátékokhoz tartoznak a népi játékok és a mozgásos játékok is. A népi játékokban a dal-
lam a szöveg és a mozgás egymástól nem válik el.

Szabályjátékok fajtái: mondókák, kiolvasók, hívogatók, körjátékok. Mozgásos játékok pedig biztosítják a gyermek aktív mozgását.

Mondókák: Egyszerű szöveg, ritmus.

Népi játékok: Írásbeli rögzítés nélkül jöttek létre, nagyon népszerűek a nép körében, előadás és játék révén terjedtek el. Épp ezért több változata is létezik egy-egy játéknak, hisz tájanként változik. Cselekményük, tárgyaik a régi élet szokásait tükrözik. A nép életmódját, gondolat- és érzésvilágát tükrözi.

Körjáték: Közösség alakító játékok során a gyermekek szerepeket vállalnak, kört alakítanak, egymásra figyelnek.

Mozgásos játékok: Leginkább a sportjátékok, fogó játékok tartoznak ide. Biztosítják a gyermekek aktív mozgását. Igénylik a gyermekek természetes mozgásait- ugrás, futás, dobás, kúszás, mászás. Fejlesztik testi képességeiket, a társakkal való együttműködést. A szabályok is fontosak a mozgásos játékok során, így ezekhez való alkalmazkodás a kitartó figyelmet biztosítja.¹²

A játékok sok szempontból pozitív hatással vannak a gyermekekre. Azonban az állandó ismétlés fizikailag megterhelő, kimerítő lehet. Ami a pszichikai állapoton is megjelenik: úgy, mint koncentráció csökkenés, reflexek lassulása ezek a fáradtságot, hanyagságot eredményezik. Minél inkább magáénak érzi azt a mozdulatot, annál inkább meg akar felelni a tökéletes kivitelezésnek, hogy megélhesse a győzelem érzését. A számtalan ismétlés a mozgás rögződését eredményezi, így már tudatossá válik.

A mozdulatok- karmozgás, lépések, dobbantások, kilépések- mind a táncban használtakkal azonosak, mivel az ihlet általában onnan származik.

2.4. Tánc és játék összehasonlítása

A játékos mozgások tulajdonképpen hasonlóak a tánchoz. Hisz a gyermekdalok, körjátékok többségében a néptánc alaplépéseivel ismerkedhetnek meg a gyermekek. A tánc, valamint a játék is egy mozgáskultúra részei. Mondhatjuk, hogy egymás nélkül nem létezhetnek. Hisz a

¹² Maszler Irén: Játékpedagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 62-98.

tánc lépéseit is játékosan tanulják, gyakorolják a gyermekek a mozgás segítségével-ami itt eszköz-, és a végére tudatukon kívül, egy technikát sajátítanak el.

A következő táblázatban a játékra és táncra vonatkozó különbségeket és hasonlóságokat rendszereztem.

1. táblázat, *Hasznosság* (saját táblázat)

	Játék	Tánc
Időszak	bármikor	meghatározott, bármikor
Hatás	levezető, nyugtató	levezető, nyugtató
Kor	kor nélküli	kor nélküli
Munkaforma	egyéni, páros, csoportos	egyéni, páros, csoportos
Eszközök	használhatók	használhatók
Ruházat	hétköznapi	fellépő ruha, különleges
Eredmények	azonnali: nyer, veszít	nem azonnali, hosszú távú munka befektetés kell
Erőnlét	nem szükséges	szükséges
Visszajelzés	nem szükséges	szükséges

2.5. Az óvodáskor - kiemelten az 5-6 éves kor- pszichológiai jellemzői

2.5.1. *Érzelmei fejlődése, szabályozása*

Az óvoda intézményébe kerüléskor a gyermek már rendelkezik olyan képességekkel, melyek segítik a kialakuló helyzetekben az érzelmeik megmutatásában. Az óvodás létet jellemzően az érzelmei irányítják. Nagyon változékonyak, de viszonylag gyorsan el is múlnak. Vannak gyermekek, akik már rendelkeznek valamilyen stratégiával a kellemetlen érzések leküzdésére. E kor elérésével már megtapasztalják az alapvető bizalmat, és az önállóság érzéseit. Megjelenik a kezdeményezés és a büntetudat. Természetesen az utánzás révén fejlődik, gyarapodik a gyermek

tudása. Elsősorban főként a számára fontos személyeket utánozza és azonosul vele. Nem minden esetben tudja ezeket a szabályokat betartani, így büntudat alakulhat ki.¹³

2.5.2. *Empátia*

Az empátia a proszociális viselkedés egyik fontos alapja. A 4-5 éves gyermek már képes az empátia érzésére. Képes másokat szeretni és mások érzéseit is figyelembe venni. A megfelelő helyes fejlődés során képes együtt érezni, szimpatizálni a jóval. A rosszat pedig ellenszenvesnek érezni. Sőt a mesék szereplőivel is képes szimpatizálni, azonosulni. Képesek társaik érzelmeit is felismerni, nemcsak a pozitív, de a negatív érzelmeket és a mögötte levő ok-okozati összefüggéseket is.¹⁴

2.5.3. *Erkölcsei ítélet, társas együttlét*

Eleinte a gyermek még nem veszi számításba a szándékosságot cselekedetei során. Az okozott kár mértéke az, ami eldönti a tett súlyosságát. Óvodáskorban megjelennek a társas együttlétek a foglalkozások során és egész nap. Így szerez a társas együttlétről élményeket. A társas kapcsolataik változása és a szocializáció folyamata révén alakulnak ki erkölcsi-szociális érzelmei. Eleinte a barátságválasztásnál is az a fontos, hogy kinek van szép ruhája, szép kisautója, ki mellett ült a foglalkozás alatt. Vagyis a külső körülmények a döntőek. 5-6 éves korra már kialakulnak barátságok 2-3 személy közt, a fiúknál mindig van egy vezető személyiség. Ha a barát/nő hiányzik az óvodából, akkor nem találják a helyüket. A társas együttlétek során megtapasztalják az egymás segítségének élményét, a türelmet, a kitartást, egymásra figyelést. Az együttlét biztonságot ad, alkalmat ad az interakciókra.¹⁵

2.5.4. *Intellektuális érzelmek*

A gyermek mozgatórugója a kíváncsisága, mely révén a tudásvágya fokozódik. A nevelő kulcsfontosságú, ki kell használnia a spontán adódó helyzeteket és teremtenie is kell megfelelő helyzeteket. Számos olyan tevékenységet kell biztosítani, mely révén sikerélményekben lesz része. De emellett fontos, hogy kialakuljon a gyermekben a kudarctűrő képessége is. Ne beletörődjön a gyermek, hanem inkább felvegye a harcot és újra próbálja. Ez által kialakul benne a feladat-tudat is.¹⁶

¹³ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 136-139.

¹⁴ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 120-126.

¹⁵ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 143-145.

¹⁶ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 145.

2.5.5. Érzelmi intelligencia fejlesztése

Az érzelmek kifejezésében az óvodapedagógusnak nagy szerepe van. Fontos, hogy kongruens legyen. Mindig segítse a gyermeket érzelmi kifejezésében, az ok feltárásában. Értékelje, dicsérje a gyermeket, ha érzéseit pozitív vagy negatív kifejezéssel meg tudja nevezni. Soha ne kérjünk olyat, amit még életkori és egyéni sajátosságai nem tesznek lehetővé! Az érzelmi kompetenciát csak személyes pillanatnyi eseményeken, helyzeteken keresztül lehet fejleszteni. Ne mondjuk meg neki, hogy mit kellene éreznie, ne hasonlítsuk soha senkihez.¹⁷

Az óvodapedagógus segíthet az érzelmek kifejezésében, készíthet dühpárnát, amire a gyermek ráüthet, ha dühös. Vagy készíthet puha fészket, ahova bebújhat a gyermek, ha fél valamitől. De akár el is játszhatják a félelmeket szerepjátékkal, bábokkal.¹⁸

2.5.6. Kognitív fejlődés, szabálytudat

A gyermekek már egész kicsi korban találkoznak tilalmakkal, szabályokkal, mit szabad és mit nem szabad tenniük. Ez utóbbi a legtöbb. Nagyon nagy szerepet játszanak a szokások a szabályok betartásában, melyek gyakorlások révén szinte tudattalanul rögződnek a gyermekekben. Fokozatosan alakul ki bennük a szabálytudat. A 3-4 éves gyermek a jutalomért vagy a büntetés elkerülése miatt tartja be a szabályok nagy részét. Mindezt szinkretikusan teszik, tetszésük szerint, valamint, hogy az adott szabályból mennyit értettek meg. Ahogy fejlődik értelmük, úgy a szabály egyre több pontját képesek felfogni és betartani. Az 5-6 éves gyermeknél a szabály megértése és betartása is megfigyelhető. A szabályjátékoknál a győzelem a fontos, ez lesz a játék örömforrása. Ők már képesek szín, alak és nagyság szerint is osztályozni tárgyakat. Sőt az időérzékelésük is kialakul, tudják, hogy mi az, hogy: tegnap, ma, egy mesét is képesek időrendbe-sorba rendezni.¹⁹

A szabálytudat fejlődését J. Piaget vizsgálta:

- 3-4 éveseknél még az utánzás a fontos, nem a szabály
- 4-5 éveseknél: már a szabály töredékek betartása jellemző
- 7-8 éveseknél: szabályok megértése, betartása

Feladattudat: Nagycsoportos korra fejlődik ki, amikor minden más tevékenység háttérbe szorul. A kiscsoportos gyermek magáért a funkció-örömeért végzi a feladatot. A pozitív motiválással, dicsérettel, egyre magabiztosabbá, kitartóbbá válik a gyermek. Egyre inkább törekszik a jó

¹⁷ Kádár Annamária: Mesepszichológia. Szekszárd: Kulcslyuk Kiadó, 2012. p. 247-257.

¹⁸ Kádár Annamária: Mesepszichológia. Szekszárd: Kulcslyuk Kiadó, 2012. p. 255-256.

¹⁹ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 147-150.

teljesítmény elérésére, a feladat elvégzésére. Kialakul az állhatatosság, ki akar tartani a cél mellett. Egész viselkedése kiszámíthatóvá válik. Érzelmei kontrollálására is képes lesz.²⁰

Értelmi fejlődés szakaszai J. Piaget felosztása szerint:

- 0-2 korig: szenzomotoros szakasz,
- 2-7 éves korig: Műveletek előtti szakaszban saját érdekeit tartja szem előtt- egocentrikus gondolkodás jellemzi,
- 7-12 éves korig a konkrét műveletek szakaszában képes mentális műveletek elvégzésére, tárgyakat csoportosítani, sorba rendezni, átalakítani, képes a szabálykövetésre,
- 12 éves korban a formális műveletek szakaszában megoldásokat kombinál.²¹

3. Fejlesztő módszerek

A módszereket a hazánkban először megjelenttől korunk jelentősebb alakjáig taglalom. A módszerek közül kiemelendő Forrai Katalin módszertana mely jól bemutatja a szociális érzelmekre tett hatásokat. Kokas Klára szemléletéből főképp az érzelmekre ható részeket taglalom. Balatoni Katalin Így Tedd rá! módszere is nagyon pozitív hatással van a szociális érzelmek alakulására.

A táncterápiák elsősorban a nonverbális kommunikáció megértését, az önkifejezés támogatását jelentik pszichoterápiás szempontból. Nem közönség számára tetszetős produkció létrehozása a cél.

Tánc történeti visszatekintés: Ókor: barlangrajzok tánc rítusokat megjelenítve, Ókori görög: tanításban, a tanmenetben is fontos szerepe volt, Spárta: harcos képzés része volt.

Az Amerikai Táncterápiás Társaság (ADTA) definíciója szerint: „a mozgás és a tánc pszichoterápiás alkalmazása az egyén érzelmi, kognitív és testi integrációját segíti.”²²

3.1. Mozgás és tánc- terápiák Magyarországon: Dienes, Delacato, Kulcsár

Ebben a részben elemzem Dienes Valéria munkásságát és hatását, a Fenyvesi M.-Dr. Dienes V.-Dr. Dienes G.: a Tánc reformja, Dr. Dienes: Orkesztika mozdulatrendszer, Kulcsár Mi-

²⁰ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 147-149.

²¹ Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 120-126.

²² Szvatkó Anna: Billenések. Budapest: Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft, 2016. p. 225.

hályné: A tanulás öröm is lehet c. könyvek segítségével. Bemutatom, hogy a tánc Magyarországra Dienes által került. Azt is, hogy a táncművészet által nagyon élethűen lehet az érzelmeket előadni. Illetve, hogy mely terápia segített a pszichés gondokkal küzdőknek.

Dienes Valéria:

Szekszárdon született 1879. május 25-én, édesapja Geiger Gyula, lapszerkesztő és ügyvéd. Édesanyja Benczelits Erzsébet tanárnő. A győri Állami Tanítóképzőben tanítói oklevelet szerzett, majd érettségi vizsgát kellett tennie ahhoz, hogy a Budapesti Tudományegyetemen folytathassa tanulmányait. Itt matematika- fizika, illetve filozófia-esztétika szakon hallgatta az előadásokat. A Zeneakadémián zeneszerzést és zongorát tanult. Párizsban a Sorbonne-on folytatta matematikai tanulmányait. Itt kerül kapcsolatba Henri Bergson filozófiai gondolataival. Összebarátkoztak, és így megkapta tőle műveinek magyarra fordítási jogát. Párizs még egy szempontból nagyon fontos állomása életének. Itt ismerkedett meg a „szabad tánc” művészetével Isadora Duncan képviselőjében. Látogatta ezen kívül Raymond Duncan „görögtorna” tanfolyamait. Hazatérve bemutatta barátainak ezt a fajta szabad művészetet, és a nagy érdeklődésre tekintettel tanfolyamot is indított. Ő szőgyellte, hogy diplomásként tánctanítással foglalkozzon, ezért barátnőjének tanította meg a görög torna gyakorlatait.²³ Kidolgozta saját mozdulatrendszerét, melyet orkesztikának nevezett el. „Ezt a rendszert 1912-ben kezdtem építeni s első nyilvános bemutatkozáskor az elfelejtett görög szóval orkesztikának neveztem.”²⁴ E rendszer próbálja meghatározni a mozdulat elemeit. A mozdulat alapvetően egy térbeliség. Fontossá válik, hogy hol vannak a test tengelyei, hova érkezik a test a mozdulat során. Birtokolja az ember a teret mozgása révén. Mindez időbeli síkon történik. A mozdulat megtételéhez pedig szükség van erőre. A mozdulat közvetíti a dinamikát, ritmust, mellyel érezteti a zenét, az érzelmeket. Oly módon, hogy a nézőnek kedve lenne utánozni. „Ez a három tényező, tér, idő, és erő megadja teljesen a mozdulat formai mivoltát.”²⁵ Azonban létrejöttéhez nemcsak megfelelő izomrendszer, de megfelelő lépések, elemek egymásutániságának birtokában is kell lenni. A mozdulat, mozgás minden élőlény alapvető elme, egy egyszerű lépéshez is szükségünk van erőre, térre,

²³ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 47-62.

²⁴ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 313.

²⁵ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 314.

időre.²⁶ A játszadozó gyermek is mozdulatokat végez játéka során. Ha a játéka során a mozdulatainak jelentése is van, akkor annak a mozgásnak van értelme pl.: a babakonyhában főz a gyermek, felteszi a gáztűzhelyre az edényt, önt bele vizet, tesz bele zöldséget, hagymát, fűszereket, majd, ha megfőtt, leveszi és tálalja a babának. Levest főzött a gyermekének. „Csak élőlénynek lehet mozdulata. Ha ez az élőlény eszmél is, akkor mozdulata az ő egyidejű eszméléséből „jelent” valamit: van értelme.”²⁷ „A mozdulat minden spontaneitásnak hordozója. A mozdulat akaratunk egyetlen terméke, kifejezéseink egyetlen formája, emberi szabadságunk egyetlen letéteményese. Mozdulat minden tettünk, minden elhatározásunk, minden érzelmünk, minden gondolatunk és emlékezésünk. Testünk valójában nem más, mint lelki életünk mozdulatszínháza, akaratunk birodalma, mondanivalóink közvetítője.”²⁸ Vagyis a mozdulatok kifejezik lelki állapotunk, érzéseink a zenére, és a test is megtelítődik lélekkel. Tehát a mozdulatokhoz társul a zene, melynek hatására vagy spontán, vagy valamilyen koreográfia révén, igyekszünk a zene ritmusára, dallamára, tempójára mozogni és érzéseket közvetíteni. Hétköznapi nyelven táncolni fogunk szívvel- lélekkel. „A tánc az ember test beszéde. Az egész testé. Mert az eszméletközlés az egész testet igénybe veszi, és a tánc eszméletközlés.”²⁹ A táncsal kifejezhetjük örömeinket, bánatunkat, haragunkat. Az eszmélet tulajdonképpen a pillanatok, események ránk történő hatása, melyet a mimikával, gesztusainkkal, mozdulatainkkal közvetítünk kifelé. Oly módon, hogy azt más is át akarja élni! Az érzelmek azok, melyek az eszmélet jelenségei. Az, hogy hogy viszonyulunk tárgyakhoz, zenéhez, személyhez, magához a tartalomhoz. „Tetszik nekem, vagy sem, kellemes –e vagy sem. Akarom-e ezt tovább folytatni, vagy meg akarok-e tőle szabadulni.”³⁰ „A mozdulatcultúra nem azonos a testneveléssel. A testnevelés azoknak az elméleti és gyakorlati tevékenységeknek az együttese, amelyek az élő emberi szervezet fejlődését szolgálják.” „Jobb testet akar. Jobb izmokat, szalagokat, idegeket, jobb emésztőcsatornát, szívet, tüdőt.” „A mozdulatcultúra más. Célja nem valamely objektum, tárgy formálása, hanem egy funkció tökéletesítése. A „mozdulat” nevű élmény ez a funkció.”³¹

²⁶ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311-315.

²⁷ Dienes Valéria: Orkesztika mozdulatrendszer. Budapest: Planétás Kiadó, (é.n.) p. 119.

²⁸ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 226.

²⁹ Dienes Valéria: Orkesztika mozdulatrendszer. Budapest: Planétás Kiadó, (é.n.) p. 126.

³⁰ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 427.

³¹ Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311.

Összefoglalva, az orkesztika révén az emberek a zenére vagy a zenével azonosulva fejezik ki az érzelmeiket, indulataikat. Ha valaki csak testmozgásra vágyott, ő is tudott az orkesztikával azonosulni. Az Orkesztika Iskola 1912-től működött. Majd 1951-re a teljes modern tánc műfaját betiltották. Az Orkesztika Iskola utódja 1991-ben jött létre MOHA- Mozdulat Művészet Háza néven. Tevékenységének célja, a mozdulatművészet 100 éves értékeinek közvetítése és hagyományainak megőrzése és megújítása. Az Orkesztika Alapítvány vezetője Fenyves Márk (1973.07.03., Nagykanizsa), aki Eck Imre munkásságának hatására kezd el táncolni. Pálosi Istvánál létrehozta a Duncan-Dienes Orkesztika Iskolát 1997-ben.³²

Az orkesztikát én egy felnőtt táncképzésben tudom elképzelni, nem pedig óvodapedagógusi munkám során. Hisz ezen mozdulatok elsajátításához szükséges lenne egy külön oktató is. Ahol van rá lehetőség, a kisgyermekeknek balett oktatásban lehet a mozdulatkultúrával megismerni. Az orkesztika mozdulatrendszere biztosan nagyon pozitív hatással van az érzelmek kifejezésére. Aki táncot tanul és kapcsolatba kerül az orkesztikával, biztosan ki tudja fejezni a mozdulataival érzelmeit.

Delacato, Kulcsár Mihályné

Carl Henry Delacato: megállapította, hogy az idegrendszer érése és a mozgásfejlődés rendkívül szorosan összefügg. Amennyiben a mozgásfejlődés során eltérések mutatkoznak, kimarad egy szakasz, akkor a fejlődés nem lesz megfelelő. Ezáltal tanulási nehézségek, magatartászavar, vagy viselkedés problémák léphetnek fel. Kidolgozott módszerének a lényege, hogy az elemi mozgások begyakoroltatásával próbálja pótolni a lemaradást. Magyarországon Kulcsár Mihályné fejlesztette ki Delacato módszerére alapozva az elemi mozgásokon alapuló terápiát. Sok ötletet kapott tőle és tovább is fejlesztette ezeket. Új területeket is meghatározott és vont be a fejlesztésbe. Térérzékelés, egyensúlyérzék, finommozgások fejlesztésére gyakorlatokat készített.³³ A mozgás terápia segítségével napi 20-30 percnyi időráfordítással teljesítménynövekedést lehet produkálni. A fejlesztés pozitív hatása minimum 8 hónapnyi gyakorlás után várható. A terápia felépítése: első az anamnézis felvétele, majd jön, a vizsgálat mely 2-3 órát vesz igénybe. A kiértékelést követően összeállítja a fejlesztőprogramot, amit minden nap el kell végezni szülői felügyelet mellett. Legfőbb feladatok a mozgáskoordinációs gyakorlatok. Havonta kell visszajárni kontrollra. A tréning során a gyermek újra éli életének egy korábbi szakaszát.

³² Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 507.

³³ Gyöngyi73: Mozgásterápia In: Fejlesztő módszerek honlapja [online] [2022.07.15.] >URL:<https://fejlesztomodeszerek.blog.hu/2007/10/15/mozgasterapia> /api/trackback/id/197304

Vizsgálat menete nagycsoportos esetén: Bemutatkozás:” Azért jöttem el hozzátok, hogy együtt játszunk egy kicsit. Kérlek benneteket, nagyon figyeljete! Amikor azt mondom, feladat, mindenki nézzen rám, mert valamilyen fontos dolog következik! Próbáljuk ki! Feladat! Mindenkinek látni szeretném a szemét! Ügyesek voltatok. A névkártyát azért kaptátok, mert én nem tudom ennyi gyereknek megjegyezni a nevét ilyen rövid idő alatt.”³⁴Következik a reprodukáló képesség vizsgálata: mozgás-térben, időben, reprodukálás síkban, színfelismerés, soralkotás vizsgálata: kirakással, megkezdett sor folytatása, térirányok felismerése síkban, szem- kéz koordináció vizsgálata, az iránykövetés vizsgálata, alak-háttér megkülönböztetés képességének vizsgálata, Gestalt látás, azonosság felismerése, azonosság felismerése, különbözőség felismerése, finommozgások vizsgálata, szemdominancia, emberrajz készítése.³⁵

Kulcsár Mihályné által kidolgozott terápiát nagyon jónak ítélem meg, de erre szakosodott szakemberek szükségesek az alkalmazásához. Így munkám során nem alkalmazom. Az érzelem fejlődéséhez nem gondolnám, hogy hozzájárul, inkább az elmaradott mozgásfejlődésekre koncentrálni.

3.2. Zenével fejlesztés: Forrai Katalin, Falvay Károly, Kokas Klára, Balatoni Katalin

Dienes mozdulatművészete után az óvodáskorú gyermekek számára elérhető, és érzelmekre ható módszereket mutatom be. Annak fontosságát, hogy a mondókáknak, zenének megjelenése egy gyermek életében már a fogantatás pillanatától számít. A dallam a ritmus a megnyugvás kulcsa. Hisz az anyaméhben is az anya szívdobbanását hallgatja. Az óvodáskorú gyermekek ritmusérzékének fejlesztését leginkább kidolgozó és Magyarország legkiemelkedőbb óvodapedagógusának, Forrai Katalin módszerének bemutatásával. Kokas Klára módszerének azon részeit melyek leginkább az érzelmekre hatnak.

³⁴ Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet. Bicske: Magánkiadás, 2014. p. 69.

³⁵ Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet. Bicske: Magánkiadás, 2014. p. 65-75.



1926-2004-ig élt. Kodály Zoltán tanítványa. Hirdette a Kodály koncepciót, miszerint a tevékenységközpontú nevelés a fontos, a zene fontos személyiségformáló erő, minden magyar gyermeknek joga van a zenei oktatásra. "... a zeneképzést tulajdonképpen már az óvodában kell elindítani, hogy a gyermek a zene alapelemeit korán idegezze be, mert a zenei hallásra való nevelés csak ezzel a korán meginduló alapos munkával válhat eredményessé." (Nyilatkozat a "Fiatalok" című lapban, 1941)

1. ábra, Forrai Katalin- (forrás: <https://mora.hu/alkoto/forrai-katalin>)

Forrai Katalin mindezt átgondolva, egy egységes zenei nevelési módszertant hozott létre, mely a mai napig lételeme az oktatásnak. 1952-től indította el a zenei óvodai nevelést a fővárosi VII. kerületi Csobát utcában mestere Kodály Zoltán buzdítására. Több mint 50 évet foglalkozott óvodás gyermekek zenei nevelésével. Számtalan ötletet adott zenei foglalkozások tervezéséhez óvónők számára. A tudatos nevelésnek meghatározó alakja a nevelő személye.³⁶

A média hatására a zene ma már mindenki számára elérhető, ami megváltoztatta a zenehallgatási, együtt éneklési szokásokat. Ma már a média által sugárzott zenefajták kerülnek előtérbe, és elérhetőek is az okos telefonok és egyéb IKT eszközök révén. Az óvodás és bölcsődés gyermeke számára dolgozott ki módszertani útmutatást, amit a mai napig alkalmaznak. Ez Forrai Katalin szellemi öröksége.

Szakedolgozatom témáját tekintve nem kívánom bemutatni széleskörű fejlesztő hatását a zenei nevelésnek, csak az érzelmekre tekintettel kívánom érinteni módszertanát. Szorgalmazza a játékos zenei ismeretszerzés jelentőségét, az éneklés-, zene-, mozgás- összekapcsolódásának fontosságát. És nem utolsósorban a zeneiképesség fejlesztést: éneklési-, ritmikai- hallási-, zenei alkotóképesség, zenehallgatási készség. Forrai Katalin módszertani útmutatója is alapvetően a népi kultúra értékeit alkalmazza a gyermekek zenei képességeinek, készségeinek fejlesztésére. Népi játékok, mondókák, amikhez ritmikus mozgás kapcsolódik. S az érzelmekre is kihat. A dúdolgatás, mondókázás, éneklés, hangszerekkel való játék és a zenés mozgások az értelmi képességek fejlesztése mellett, az érzelmi, szociális és a személyiségfejlődésre is pozitív hatással van.

³⁶ Liszt. Ferenc. Stúdió (2016). Forrai Katalin emlékére- Portré. (P. Róbert, Sajtó alá rendezte) In: youtube.com[online], Kecskemét. [2022. 07. 20.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jD6rKaeljik>

Forrai Katalin módszertanát ki is emelném a szociális érzelmek fejlődésének segítésében. A gyermekek kifejezhetik, megélhetik érzelmeiket, és egyre nagyobb irányításuk lesz fölöttük. A közös mókázás egymásra hangol, erősíti az összetartozás érzését, miközben a toleranciát, az önkontrollt és az egymáshoz való alkalmazkodást is gyakorolhatják. Segíti az empátia kialakulását, még a barátkozást is elősegíti. Hiszen a közös mondókázás során, nem feltétlenül egy már ismert kisgyermek mellé fog ülni. Így a mozgással kísért mondókák során egymásra is figyelniük kell, empátiával fordulhatnak egymáshoz a gyermekek. A korai zenei élménynek pozitív hatása van a személyiségfejlődésére. Forrai Katalinnak köszönhető, hogy már a bölcsődékben, óvodákban megjelenik. Ritmusérzék fejlesztés csak élő zenén keresztül valósulhat meg: mondóka, dal. Nagyon fontos, hogy mindig figyelembe vegyük: a gyermekek fejlődő személyiségek, különbözőek, más- más személyiségjegyek. Egyéni adottságokkal, képességekkel, szükségletekkel viselkedés móddal rendelkeznek. Kiemelkedő tulajdonságuk, hogy érzelem-vezéreltek, őszinték, fantáziájuk-képzeletük határtalan, érdeklődőek, kíváncsiak. Kulcsfontosságú, hogy a gyermekek számára élvezetes, játékos legyen egy foglalkozás. Lényegi eleme, hogy aktívan, örömmel vegyenek részt rajt. Ritmikai készségeket játékos formában ritmikai játékokon keresztül fejlesztjük, elősegítve a feladatokban előforduló ritmusképletek tudatosítását. A változatos ritmikus mozgásos játékokhoz szükséges, hogy a gyermekek ráérezzenek a ritmusra, a mozgás ritmusára. Nélkülözhetetlen, hogy a gyermekek elsajátítsák az egyenletes lüktetést.³⁷ Forrai Katalinról több száz felvétel található a Magyar Rádió archívumában, érdemes őket megnézni vagy belenézni. Forrai Katalin nagyon lelkes, és tud a gyerekek nyelvén kommunikálni.

„Az egyenletes lüktetés: a mondókák, dalok szabályosan ismétlődő súlya.”³⁸ Az egyenletes lüktetést járással, tapssal ismétlődő mozdulatokkal sajátíthatják el a gyermekek. A járás kettes-fázisú mozgás, így rendkívüli szerepet játszik az egyenletes lüktetés érzékelésében. Ahhoz, hogy a gyermekben ez a mozgás rögzüljön, elengedhetetlen a számos ismétlés, gyakorlás. Pótolhatatlan eleme a különböző mozdulatok megjelenése. Ezáltal nemcsak értelmetlen mozdulatsorok lesznek, még inkább kedvet kapnak hozzá a gyerekek pl.: szitalás, pogácsasütés, diótörés, fészülködés, mosakodás, csipkedés, csipegetés...³⁹ Az egyenletes lüktetés megtanításának módszerét biztosan alkalmazni fogom, hisz a tapasztalatom is alátámasztja a módszer sikerességét. Rengeteg ismétlés gyakorlás révén jutnak el az egyenletes lüktetés megérzéséhez, viszont

³⁷ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 82-95.

³⁸ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 83.

³⁹ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 83-85.

igen élvezik a dobbanást, tapsolást és egyéb mozgásokat. Például az egyenletes lüktetés meg-
érzésére: Erre kakas, erre tyúk erre van a gyalogút, Ha réja taréja ugorj a fazékba, zsupsz. mon-
dókára sétálás közben egyenletesen tapsolunk, a zsupsz-nál leguggolunk. Vagy a Csip Csip
Csóka című kis dal, amit játszhatunk a gyerekekkel és a csipkedéssel érzékeltetjük az egyenle-
tes lüktetést.

„Az élmény definícióját figyelembe véve, - miszerint fn 1. Érzelmileg, lelkiileg átélt esemény,
történet. 2. Lélt A személyiség kiterjedését szolgáló tapasztalat.”⁴⁰ Az anya- gyermek érzelmi
viszonyát tekintve az irodalmi élmény már a fogantatás pillanatától meghatározó. Vannak ér-
zések melyeket magunkban hordozunk, öröklünk-harag, düh- és vannak melyek a társadalmi
környezettel való kapcsolat során jelennek meg. Az irodalmi alkotások nagy része- mondókák,
versek- felnőtthez fűződő helyzetet kíván. Melyben eleve az érzelmek sokasága tör felszínre.
A mondókák, versek érzelmre ható jellege a kiemelkedő. Minél több új vagy már ismert érzés
megélése a cél. Ilyen lehet a csodálkozás, öröm, derű, lelkesedés, boldogság. Ezeket az érzel-
meket igénylik a kisgyermek. Azonban az érzelmek megjelenéséhez szükséges a felnőtt ak-
tivitása, motiválása, hangszíne, hanglejtése, beleélőképessége, testbeszédének erőssége.⁴¹ A
versek megjelenése óvodás korra tehető. Remek alkalmat adnak az érzelmek kibontakoztatá-
sára, A kisgyermek másképp él meg a verset, mint mi felnőttek. Ők akusztikusan érzékelik.
Arra tanítja a gyermekeket, hogy az érzelmek szavakkal is kifejezhetőek. Későbbiek során vers-
olvasóvá válhatnak. A verseknek más a dallamuk, ritmusuk, mint a mondókáknak. A verseknél
elsősorban a metaforák állnak közel a gyermekek érzelmeinek kifejezéséhez. Az ő képzeletük
még nagyon tág.⁴² Az első szociális szintér a család, hisz az első érzéseket a közvetlen család-
tagoktól, elsősorban az anyától kapják. Az anya mindig kísérje szóbeli közléssel cselekedeteit.
Az anya gyermek közti védelmező, biztonságot adó, érzelmekkel teli légkör meghatározza a
gyermekversek, mondókák iránti szeretetét.⁴³

A játékos mozgásfejlődésben, a család is részt vehet a különböző mondókák, kiszámolók napi-
rendbe illesztésével. Így a gyermek szórakozva tanul, fejlődik, és ami a legfontosabb, érzelmi
biztonságot adhatunk a kicsiknek. A mondókák rövidek, egyszerűek, ritmusuk, dallamuk van.
Kezdetben csak anya, vagy a nevelő hangjára és a vele végzett mozgásra figyel. Szórakozva

⁴⁰ Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.)
Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 494.

⁴¹ Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.)
Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 489-498.

⁴² Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.)
Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 517-519.

⁴³ Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.)
Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 539-540.

hallgatnak, nevetgélnek, örömeiket fejezik ki. Számos lehetőség áll rendelkezésünkre, hogy játékosan fejlesszük gyermekünk a különböző mondókáknak köszönhetően: göcögtetők, kiszámolók, ujjszámolók, vonatosok, ölbelik, ringatószók, jártatók, táncoltatók. Számos kiadvány segíti ötletekkel, kész tervezetekkel a munkájukat pl.: Jánosi Sándor: Játsszunk táncot! Lukács Józsefné-Ferencz Éva- Mesés mozgás-, Budainé Balatoni Katalin: Így tedd rá! Törzsök Béla: Aranygyűrű, Jánosiné Gyermán Erzsébet: Akarsz velünk Játsszani? Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Az évszakokat, időjárást is ki lehet használni egy kis mozgásra. A mondókákat és a gyermekek képzeletét segítségül hívva. Példa a mesés mozgás című könyvből. „Őszi időjárás- eső, vihar esetén- példa: Esik az eső és dörög is, térdeljetek le, és öklötökkel ütögesétek, a talajt miközben mondok nektek egy mondókát: Zörög, dörög, zeng az ég, Zúg az erdő, zúg a szél, Ázik-fázik, aki él. Most másik mondókát mondok, és ha azt halljátok, hogy - szaladj te is pajtás- akkor fussatok ide hozzám. Égszakadás, földindulás, (kezek a száj előtt összetéve) Fejemem, egy koppanás, (egyet koppintunk a fejünkre) Szaladj, te is pajtás! (futás) Egyre jobban esik! Futkározzatok, ha meghalljátok az eső kopogását szaladjatok ide hozzám! Elállt az eső, gyönyörű szivárvány van az égen. Bújunk át alatta. Elfáradtunk, feküdjünk le! Lazító gyakorlatokat végzünk”⁴⁴

Ez a mesés mozgás sor is mutatja, csak kreatívnak kell lennie az óvodapedagógusnak, hogy ilyen csodás mozgássort alkosson, és játsszon, a gyerekekkel. Megjelenik a gyermekek intellektuális fejlődésének lehetősége, hisz a kíváncsiság a játék oda vonzza a gyermeket. A szociális készségek is fejlődnek, egymásra figyelés, feladattudat alakítása. Az együttlét érzésének megtapasztalása. De ebben a kiadványban az őszi időszak minden napjára van még ilyen kész terv, amit lehetne alkalmazni. Nagyon szeretném kipróbálni a mesés mozgás könyv ajánlásait egy- egy napra. Számomra élvezetes, együtt játszás és tanulás alkalmát biztosítja. Biztosan ki fogom próbálni munkám során.

A dalok, mondókák ritmusának megérzése az egyenletes lüktetés elsajátítására alapozódik. Először olyan mozdulatokat alkalmaznak, amik akusztikusan is segítik a ritmus érzését pl.: taps, kopogás, dobantás... mikor már ez nem szükséges a gyermek számára, és e nélkül tud egyenletes lüktetéssel járni, akkor mondhatjuk, hogy fejlettebb lett a mozgáskészsége. Ritmusérzék fejlődésének lehetőségei:

- egyenletes lüktetés: járással, tapssal, ismétlődő mozdulatokkal;

⁴⁴ Lukács Józsefné- Ferencz Éva: Mesés mozgás. Budapest: Flaccus Kiadó, 2017. p. 26-27.

- ritmuskiemeléssel: taps, ütögetés, kopogás, éneklés vagy belső éneklés közben a gyermek ritmust tapsol;
- ritmusvisszhang: óvónő-gyermek, egy gyermek- másik gyermek, egy gyermek- csoport.⁴⁵

Dalok, mondókák ritmusát csak akkor éreztessük a gyermekekkel, ha már biztosan tudja segítség nélkül az egyenletes lüktetést tapsolni. A dal, mondóka ritmusának megérzéséhez szintén mozdulatokkal, akusztikus mozdulatokkal segítsük az elsajátítást (kopogás, taps.). Fontos, hogy a szünetet is érezzék meg, ehhez jó, ha más mozdulatot végeznek a gyerekek, mint a ritmusnál. A ritmus az énekben és a mozgásban egyaránt tagoltságot jelent. Ritmusérzék fejlesztésnél először utánozzák az óvodapedagógus mozdulatait, később a sok gyakorlásnak köszönhetően már automatikussá válik mozgásuk. Mindezek által figyelmük, koncentrációjuk, és más területek is fejlődést mutatnak pl.: nagymozgás, finommotorika, anyanyelvi nevelés.⁴⁶ Az egyenletes lüktetés és a ritmus összekapcsolása számos más területen is fejlesztést hoz. A gyermekek körében lehet csoportokat alakítani, lehetnek ütősök, akik az egyenletes lüktetést adják vagy a ritmust, és lehet kezükbe adni lapra szedhető xilofon részeket a dalnak megfelelően, vagy akár boomwhackers-eket osztani, és egy nagyon élvezetes élményekkel teli zenei élményt adni. Úgy gondolom, az ilyen típusú zenei attrakciók nagyban meghatároznák a gyermekek zene iránti szeretetét. Nagyfokú koncentrációt igényel egy ilyen fajta produkció, és figyelmet, amely transzferként megjelenik más területeken is: írás, olvasás, tanulás, szem kéz koordináció, mozgáskultúra. A módszert alkalmazni fogom, eddig úgy tapasztalom, hogy a biztonságos egyenletes lüktetésből az átmenet a ritmus felé picit döcögős, de többszöri gyakorlás során elsajátítják a gyermekek. Közben pedig ott az együttlét öröme, élményszerzés, érzések sokaságának tára. Például a siker érzése, hogy ő már tudja a ritmust szépen tapsolni, mert előbb ráérezett a másik a gyermeknél. Vagy elkeseredés, mert ő még nem érzi. De már megjelenik a vigasztalás is, hogy „ne félj menni fog”, „próbáld újra”, „figyeld az óvó néni kezét”. A segítőkészség ilyen formán előjön.

A népi játékokhoz kapcsolódó változatos mozgásvilág a nagymozgások fejlesztésében és a fizikai állóképesség növekedésében, de még az egyensúlyozó képesség fejlődésében is szerepet játszik. (Az egyensúlyozó képesség kialakulása 6-7 éves korra befejeződik.) Mind ehhez nem elégszer hangsúlyozandó, hogy érezzenek rá a mozgás ritmusára.

⁴⁵ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 92.

⁴⁶ Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 86-90.

Nagymozgás fejlesztést a ritmikus mozgásos játékok közül a körjátékokkal érhetünk el. Itt nem különíthető el az egyensúlyozó képesség kialakulásának elősegítése, hiszen a járáshoz, futáshoz, guggoláshoz forgáshoz is szükség van rá. A 3 évesek még nehezen járnak, inkább lábujjhegyen tipegnek. De a sorba állás is megterheli őket. A 4 éveseknek a fél lábon állás nehéz. 6 éves korra már kialakul az egyensúlyozó képességük a gyermekeknek. Először ritmikus járásjátékokkal történik az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Különböző segédeszközök szükségessé hozzák: pl.: kövek, csempék, deszkák, hinták... a gyermekkor minden szintjén használhatók, mert egyre bonyolultabb feladatokat, játékokat tesznek lehetővé. Koordinációs képességet, együttességet fejleszthetünk vele. Ilyenek a „Lépőköves játékok”: először mindenféle ritmus nélkül játszunk a gyerekekkel. Spontán helyezzük el a lépőköveket a gyermekeknek megfelelő lépéstávolságban. A szabály, hogy csak a kövekre léphetnek. Ha már ezt nagyon tudják, lehet nehezíteni pl.: a kövek közé piros korongokat teszünk, így a szabály: nem léphettek a piros korongra. De ilyen játékok még: karikába lépés, deszkán járás, létrán járás, billegő játékok és a klasszikus hintázás is, mely során „hinta-mondókákat” mondhatunk pl.: hinta palinta... zsupp zsupp... hinta palinta szépen szóló pacsirta lökd meg pajtás a hintát érjed el a pacsirtát.⁴⁷

A második fejlődési szakaszban már az egyensúlyérzék fent említett játékaival mondókákat társíthatunk. Illetve már a 2 párral való játékok kerülnek előtérbe az ugráló labdajátéknál vagy libikókázásnál. A harmadik fejlődési szakaszban ugyanezeket a játékokat párban játsszuk. A körjátékok szintén közkedveltek a gyermekek körében. Közkedveltek a fogós játékok pl.: Bújj, bújj, itt megyek, Benn a bárány kint a farkas, tüzet viszek, lángot viszek... a társas együtt mozgást fejleszthetjük vele. Ez a következő mozgásformákból tevődik össze:

- lábmozgás: járás, oldallépés, futás, sarokemelés, a sarok kitevése, ingómozgás és guggolás;
- kézfogás: társ kezének megfogása egy kézzel, egymás mellett álló sorban mindkét; kézzel, leeresztett karral. vállfogás, ami növeli az egyensúly biztonságát;
- ritmushangsúlyozó elemek: taps, dobogás;
- térbeli alapformák: kör, hullámvonal, csigavonal.

A nagycsoportos korra a fiúknál ezek a mozgások bővíthetnek bokázó, lengető, lábujjkoppantó (nem haladó mozgás) keresztlépés, páros forgó mozdulataival.⁴⁸

⁴⁷ Falvy Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. Budapest: OPI, Borsodi Nyomda, 1990. p. 28-40.

⁴⁸ Falvy Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. Budapest: OPI, Borsodi Nyomda, 1990. p. 48-100.

Finommotorika is fejlődik a játékok során, hisz játékos formában tanulják a ritmus elsajátítást. Így a szem-kéz koordináció is nagy szerepet kap a ritmikus mozgásformák által: ujjak egymáshoz érintése, öklök összeütögetése, tapsolás, különböző hangszerek egymásnak való átadása. Játékos formában ismerheti meg testfelépítését is a mondókák során. A különböző testhelyezteket vizuálisan is megéli (guggolás, forgás, taps...) kialakul bennük egy belső kép, hogy is helyezkednek el testrészeik. Mindez hozzájárul kreativitás, képzelet fejlődéséhez, anyanyelvi fejlesztéshez. Szókincsük jelentősen bővül. De beszédhibák kiküszöbölésére is kiváló. A magyar nyelv a szavakat tagolja ritmikusan, mely lényegbeli eleme a ritmus megérzésének. A szótagolás is gyakorolható vele.

Mozgásos játékok, körjátékok során a szociális képességeik is fejlődnek. Barátkozóbbak lesznek, empátia érzését is kialakíthatjuk, a türelmet, együttműködés képességét, segítőkészséget. Elkezdik általuk jobban keresni egymás társaságát, beszélgetni.

Egy gyakorlati példát is szeretnék megmutatni:

2. ábra, *Cickom, cickom kotta- forrás: internet>URL: <https://upload.wikimedia.org/score/h/5/h5chjzeqgsnaolw3psdb76sei1yhfvr6/h5chjzeq.png>*

Cic - kom, cic - kom, va - gyon - ő szép lá - nyod?
Va - gyon, va - gyon, de mi hasz - na va - gyon?
Add ne - kem azt, szi - ta - szi - ta pén - ték, dob - szer - da.
el - ka - pom azt, sze - re - lém - csü - tör - tők,
A le - gények re - giméntje i - gén cif - ra, benne forog Sándor Panka, i - gén nyal - ka.
Ic - ce, uc - ca, Rő - bő - ka, de é - kes a dő - rő - ka, ga - lambocs - ka.
Ha é - kes is, il - le - ti, bar - na le - gény sze - re - ti, ga - lambocs - ka.

„Fiúk és lányok vegyesen játsszák. Körbe állnak, és egyikük középre áll. A többiek összefogózkodnak alsó kézfogással, ezzel is segítve a barátkozást a félénkség leküzdését, a közösségi érzés erősítését. Majd a „cickom, cickom-ot” énekelve megindulnak balra, járólépéssel, negyedekre, 16 lépés után (két dallamsor) megállnak. A középen álló gyermek rámutat egyik társára ebben a helyzetben is leginkább a barátkozás, empátia jelenik meg. Egyedül énekelve mondja: „add nekem ezt”, mire a kiválasztott visszamutat: „elkapom azt”, s egyben középre szalad, hogy ott együtt forogjanak. A kör folytatva a dalt énekli: „szita, szita, péntek”, közben negyedekre tapsolnak. Nyolc tapsolás után a 2 „zab szerdára” összefogózkodnak és folytatva az éneket: A

⁴⁹ Cickom-cickom kotta. In: Wikimedia.org [honlap] [online] [2023.01.11.]>URL: <https://upload.wikimedia.org/score/h/5/h5chjzeqgsnaolw3psdb76sei1yhfvr6/h5chjzeq.png>

legények regimentje. „járólépéssel balra elindulnak. A galambocskák utolsó negyedére úgy állnak meg, hogy a szó utolsó szótagjára dobbantanak és eleresztik a fogódzást. Innentől kezdve negyedenként tapsolják végig a középén forgókat.”⁵⁰

A játék nagyon jó lehetőséget biztosít a páros forgás gyakorlására. Megvannak a nagymozgást fejlesztő mozgások: járás, tapsolás, forgás. Finommotorika fejlesztést elősegíti a tapsolás. Megfigyelhetők a korosztályra jellemző pszichológiai jellemzők, az intellektuális fejlődés a kíváncsiság. Megjelennek érzelmek: öröm, esetleg bánat, ha nem kerül valakire sor. Megjelenhet az empátia hisz van olyan kisgyerek, aki lemond a szereplés jogáról, hogy egy másiknak örömet okozzon, vagyis az ok-okozati felismerés létrejön. Az együttlét érzése is érezhető, a segítőkészség is, ha valaki nem tudja még a lépéseket segítik őt. A gyermekek imádják a körjátékokat, szinte mindenki mindig szeretne azonosulni a körjátékban rejlő szereplővel, izgatottságuk látszik mikor például saját tapasztalat - a jön a róka ...körjátékot, kendőleejtő játékot játsszunk, minden kisgyerek alig várja, hogy ő lehessen a róka-a fogó-. De érzékelhető a csalódás is, amikor nem ő lett kiválasztva, de a biztató szavak révén, - ne csüggedj, lehet, hogy most rád kerül a sor- kiül az arcára a remény, a derű. Viszont van olyan kisgyermek, akinek a biztató szavak sem segítenek, mert dacot vált ki és hisztit, hogy ő miért nem lehet „róka”. És onnantól kezdve nem vesz részt a játékban. A körjátékok során tapasztalatom az, hogy érezhető a gyermekek vidámsága és esetleges szomorúsága is. A mérhetetlen öröm, hogy aznap ének zene foglalkozás van. Játshatnak, de nem kifejezetten csak ezen a foglalkozáson hisz minden napra lehet egy kis vidám mozgásos mondókát, éneket becsempészni a kis életükbe. Nagyon-nagyon szeretik a gyerekek ezeket. Érezhető, hogy igenis a későbbi játszás időben is keresik azt a kisgyereket, akivel forogtak a körjátékban, meg merik szólítani, játszanak. Látható akár az udvari játék során is, hogy a kisebbeknek segítenek, vigasztalják őket, ha szomorúak. Megvédik egymást, ha valami atrocitás ér valakit a csoportból. Kiállnak egymásért. Úgy gondolom, mint szülő is, és mint leendő óvodapedagógus is, hogy a gyermekek örömet, izgatottságát, kíváncsiságát az ilyen zenés alkalmakkor, csak a mellettük levő felnőttek érzik. Nem feltétlenül érzik a szülők, hogy aznap esetleg ének zene volt, és talán emiatt boldogabbak a gyermekek. A másik területen – egyenletes lüktetés érzékelése- szerzett tapasztalataim a következők: az általam tartott foglalkozások elején egy kis mókás mondókázással kezdjük, eleinte csak a testrészeinket használtuk az egyenletes lüktetés érzékeléséhez, élvezték, hogy a tenyerük volt a cintányér, vagy hogy a combok vagy a térd volt a dob, vagy hogy később már kombináltunk, és először taps majd combon dobolás. Aztán vittem saját készítésű ritmushangszereket- csörgőket: - Kinder tojásból,

⁵⁰ Falvy Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. OPI, 1990. p. 122.

dobok lufi és erősebb WC papír gurigából-, mivel az oviban nincs. Alig várták, hogy használjuk, hogy mindegyik mindenkire eljusson. Bár kicsit türelmetlenek is voltak, de kivárták a sorukat. rendkívül élvezik ezeket az alkalmakat.

Anyanyelvi fejlesztés is megjelenik: szöveg megismerése, szókincsbővülés, artikuláció. Szociális képességek is fejlődnek: barátkozás, empátia, együttműködés képessége, odafigyelés egymásra, érzések kifejezése. A zenei készségek, képességek fejlesztése jótékony hatással van a személyiség harmonikus fejlődésére. Mind emellett rengeteg alkalmat nyújt a felszabadult együttlétre, az éneklésre, táncra, mozgásra, a zene megszerettetésére. Az öröm, boldogság átadása, kifejezése. Ha a gyermek észrevesz valami szépet, annak mi is örülünk vele együtt. Ha dúdolgat, hagyjuk, hogy alkosson kedvére.

Forrai Katalin módszerét mindenképp alkalmazom munkám során. A ritmusfejlesztés menetét nagyon jónak tartom, az egyenletes lüktetés megéreztetése a legfontosabb a gyermekeknél változatos mozgások kíséretében. Szintén összehozza a közösséget, erősíti a közösséghez tartozás érzését, az egymásra figyelmet. A barátkozást is elősegíti, hisz általában körben ülve mondókáznak. Így akik egymás mellett ülnek, keresik egymás társaságát utána is. Jobban megismerik egymást. A körjátékok alkalmazásáról nem is beszélve. A gyermekek szeretik a körjátékokat, általában a Forrai- könyvben levőket tanítjuk. Én is ezt fogom tenni, de Balatoni Katalintól is egy két módszert és segédeszközt fogok átveszek saját pedagógiámba. A körjáték nagyon jó a szociális érzelmek alakítására. Az empátia fejlesztésére, az összetartozás érzésének erősítésére, a barátkozásra. Biztos, hogy számos mondókát, mozgással kísért mondókát, és körjátékot fogok alkalmazni munkám során.

Balatoni Katalin

Néptáncpedagógus, neveléstudományi kutató, programgazda.

A játék a tánc szorosan kapcsolódott életéhez. Először néptáncpedagógus lett, majd egyéb címet is szerzett. Kutatta a népi játékok oktatását, módszertanát a kultúr- és oktatáspolitikai viszonylatokban. Dolgozott és jelenleg is dolgozik óvodában. 2020-ban megkapta az Apáczai Csere János-díjat, és a Nők Magyarországaért díjat állami elismerésként. Megalkotta az Így tedd rá! programot, melyhez módszertani kézikönyvet is kiadott zenei anyag segédlettel. Létrehozta és a programgazdája is az Így tedd rá! weboldalnak, melyen képzésekre lehet jelentkezni, webáruházban lehet vásárolni. Rengeteg eszközt kínál webáruházában melyek alkalmazásáról videókat is készített és elérhetőek a youtube csatornán.⁵¹ Ő is mint Falvay alkalmaz rengeteg eszközt pl.

⁵¹ Így tedd rá Kezdőlap. In: Így tedd rá honlapja [online] [23.03.05.]>URL: <https://igyteddra.hu/> , BalatoniKata: Főoldal In: Balatoni Katalin honlapja [online] [2023.03.05.]>URL: <https://balatonikatalin.hu>

kötél, gumi, babzsák, tulipán, dió, falevél. Pl. a tulipánok használatáról egy nagyon jó oktató videó elérhető a youtube- on. Melyből kiderül, hogy a tulipánok mit jelentenek melyik színű tulipán melyik mozgást jelképezi. A sárga tulipán- láb lendítés-előre hátra, oldalra, a piros tulipán- páros lábon ugrás, a zöld tulipán- egy lábon- váltott lábon ugrás, a kék tulipán- talaj érintés. Valamint ezek különböző variánsa is megfigyelhető a videón.⁵² A diók használatánál az érintés, vagyis dió taposás, dobantást gyakoroltatja a gyermekekkel lehet 3- 2- 1 dióval. És lehet improvizálni is, ha már jól begyakorolták a mozgássort.⁵³

Nagyon aktív mozgást kínál, melyhez először mindenképp az adott mozgásrész begyakorlását javasolja, és utána a népzenei anyagra való alkalmazást. A zenei anyagot is meg lehet vásárolni webáruházában. Úgy érzem, ez a módszer egy élménnyel telibb színesebb, aktív mozgást kínáló rendszer. Hasonló Falvay Károly által alkalmazotthoz: lépőkövek- korongok. Katalin inkább a néptánc oktatáshoz készített különböző eszközöket. Mely még színesebbé, élvezetesebbé varázsolja az együttlétet, a foglalkozásokat. Szuper élmény lehet egy ilyen alkalmon személyesen részt venni, pozitív energiát, lelki feltöltődést adhat.

Szeretném saját munkám során alkalmazni, a tulipán- falevél- dió táncot. Egy közös élményt adó foglalkozáshoz ideális. Építi a közösséget, az összetartozás élményét, az empátia is megjelenik, a feladattudatuk is alakul, hisz a lépések elsajátításához figyelemre, koncentrációra van szükség. Vegyes csoportban a nagyok segítik a kicsiket, pártfogásuk alá veszik őket. Vezetik őket, példát mutatnak. Örömet okoz már maga a hozzá adott cd zene kínálata. Ősszel mindenképp kipróbálnám a dióval való táncot, a dombon töröm a diót című dalra, illetve a zene kínálatra. Nagy örömet, vidámságot látnék a gyermekek arcán a dió törés alkalmával. Mindenképp egy nagyon jó módszernek tartom. Nekem nagyon tetszik.

⁵²Így tedd rá! Program: Módszertani Eszköztár című könyv videó melléklete

In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: https://www.youtube.com/watch?v=Lkj_rd-RrvA

⁵³Így tedd rá! Program-Tanuljunk táncolni dióval! In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uexHiUwmST0>

Kokas Klára

Kokas Klára zenepedagógus, pszichológus, kutató, író, a magyar kreatív zenepedagógia meghatározó képviselője, az aktív gyermekközpontú zenetanulás megteremtője. 1929-ben született Szanyban, Sopron megyében, egy zeneszerető család gyermekeként. Zenetanári diplomáját 1950-ben szerezte meg a budapesti Liszt Ferenc Zeneakadémián. Kiemelkedő tanára neki is Kodály Zoltán volt, akárcsak Forrai Katalinnak. Pedagógiáját a szombathelyi Ének- Zene Tagozatos Iskolában töltött éveire alapozta.

1990-ben alapította meg az Agapé Zene- Életöröm Alapítványt. Terápiás zenei programot vezetett a vak gyerekeknek.

Élete végéig tanított. 1999-től haláláig tartott akkreditált kurzusokat az érdeklődő óvónő, tanító, zenetanár, zenész, gyógypedagógus és nevelők részére. Ő is hangoztatta, hogy a zenei nevelést nem lehet elég korán kezdeni. 2010-ben halt meg az egyesült államokbeli Arlington-ban.⁵⁴

Nem egy módszert, hanem egy új szemléletet jelent a zenei nevelésben munkássága. Rámutat arra, hogy a zene és a környezet az egész lényünkre, személyiségünkre kihat. -Mint ahogy ezt Dienes V., Forrai K., Kulcsár Mihályné, Falvay Károly is hangoztatta dolgozatom eddigi részében. A zenére improvizált szabad mozgás az önkifejezés terén elképesztő megnyilvánulásokat hoz létre. Rendkívüli hatással bír a mozgás kultúrájára, az önkifejezés sokféle megvalósítására térben, a gondolatokban és az érzelmi élet aktualitásában. A cselekvéses tanulás kiemelt szerepet kap, és a gyermek érzékenysége jobban fejlődik. Szakdolgozatom témája szempontjából az óvodás korú gyermek érzelmi életének alakulását próbálnám vázolni, egyéb fejleszthető tulajdonságokra nem térek ki. Kokas-foglalkozások során fontos szerepe van az érintésnek, mozgásnak és mozgatásnak, a hallásnak és hallgatásnak, a saját test megélésének és a másikéhoz való alkalmazkodásnak.

Kokas-program elemei, azok sorrendje: köszöntő éneklés, névéneklés, éneklés, szabad játékos mozgások énekre, csend, zenehallgatás, improvizatív mozgások zenére, mozgáskompozíció eljátszása, narratív felidézés: mesélés, ábrázolás a történetek képi kifejezése: rajzolás, képmesélés, elbúcsúzás.

Csoportos foglalkozás, ahol a foglalkozást tartó pedagógus feladata, hogy mindenkre figyeljen, észrevegye, ha valakinek rossz napja van. A cél elsősorban a személyiségek kibontakozása. A



3. ábra, *Kokas Klára* (1929-2010) - *Forrás: Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra könyvéből*

⁵⁴Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.

zene sok téren hat, mivel témám az érzelmek, ezért az érzelmekre és a szociális kapcsolatokra tett hatását emelném ki.

Köszöntő, névéneklés:

„Hiszek abban, hogy valamennyiünket nevén szólítanak földre érkezésünk- nem a megszületésünk, hanem a fogantatásunk- pillanatában.”⁵⁵

A foglalkozás akkor kezdődik, amikor felcsendül a bevezető dal, amellyel a résztvevők egymásköré gyűlnek. A rávezető éneklés átlendül névéneklésbe, mindenki neve el fog hangozni. Miért fontos? Mi a célja? A névéneklés segít pozitív énkép kialakításában, segít, hogy ne irtózzunk, ne utáljuk saját nevünk, és görcsöket old fel. „A nevem a magam dallamán, a magam hangján zengő névjegy, bemutatkozom, íme, én már vagyok, és így hívnak. Akik megismétlik körülöttem azok elfogadnak dallamostul, nevestül.”⁵⁶ A névéneklést elsősorban kiscsoportban, szeptemberben tudom elképzelni, melyet, ha lesz rá lehetőségem ki is próbálok. Megismerkedéshez nagyon jó ötletnek tartom.

A névéneklésnek két típusa jelenhet meg a foglalkozáson. Az egyik a dalba foglalt éneklés. A pedagógus, olyan dalt, népdalt hoz, amely szövege átírható, variálható. A dallal lehetőség nyílik játékokra is (tempóváltás, hangerőváltás) A névéneklés másik típusa a szabadon költött névéneklés. Improvizatív jelenség saját maguk általi dallammal éneklük nevüket. Megjelenik a tevékenységben az intellektuális fejlődés lehetősége, a kíváncsiság, ami hajtja a gyermeket a tudás megszerzésében. Az érzelmek már az elején, hogy örül-e annak, hogy őt szólították, várja-e már hogy szólítsák fel végre. Szociális készségek is fejlődnek, hisz társaságban vannak, együtt-lét érzése kialakul más gyermekek társaságának igénye.

Agresszív, túlmozgásos nehezen kezelhető gyermekek viselkedését az éneklésével próbálja meg kreatív tevékenységekbe terelni. És a személyre szóló figyelemmel. A foglalkozások során látszik, hogy vannak gyermekek, akik könnyen elszakadnak az édesanyától, és vannak, akik a játékok során is oda-oda pillantanak anyára. Vannak, akik a körjátékok során nem fogják meg más kezét ilyenkor az ügyesebb gyerekeket hívja segítségül. Mire az összes résztvevőt beéneklük, már egyfajta bizalmi légkör is kialakul. Követi a szabad mozgásos játék, amely során egy-egy interakció adásával elindul egyfajta átváltozás.

⁵⁵ Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 34.

⁵⁶ Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p. 22.

Lecsendesítés:

„A tanulás csak akkor igazán eredményes, ha a test és a lélek pihen”⁵⁷

Kokas Klára úgy tartotta, hogy a zenebefogadáshoz, a teljes figyelemhez először, le kell nyugtatni a szervezetet, ezt mindig előre megtervezte. Ezt a szintet a fokozatosan elhalkuló zene teszi lehetővé. A legnehezebb a gyermek teljes figyelmét a zenére irányítani, hisz a mai világban számos inger, zajhatás éri pillanatról pillanatra. Így nagyon sok gyermek figyelme részleges, nem köthető le teljesen.

Ami a szakdolgozatom témáját illetően lényeges, hogy Kokas Klára szerint a „zenei figyelem és az egymásra figyelés kéz a kézben halad, egymástól el nem választható”⁵⁸

Kokas Klára a szavak nélküli kifejezőmódot tanítja a gyermekeknek gesztusok, mimika útján rengeteg gyakorlás során.

Egy mozgalmas nap után, vagy egy mozgalmas foglalkozás után biztosan nagyon jól bevethető a lecsendesítésre, egy nyugtató dal hallgatása. Mozdulatlanul, egyenletesen lélegezve, behunyt szemmel.

Szabad mozgás zenére: egy zenemű többszöri meghallgatásával folytatódik a foglalkozás. A zene ihletésére mozdulatokat improvizálnak. Az ilyen őszinte szabad mozdulatok segítik a zene mély átélését. „Szabadon születő mozdulat a képzelet szabad ösvényein szálldos. Az érzelem gazdag átadás ilyen perceit gyermekeim átváltozásnak hívták.”⁵⁹ A képzelet elsősorban gyermeki érték. Segít az érzelmek kifejezésében. Ha a zenei befogadás teljes akkor gyógyító hatása is lehet. Segíthet a megnyílásban, az empátiás figyelésben, ha erről kapnak üzenetet a zenétől. Van, aki agresszióval válaszol, bonyózik a zenére. Ez valóságos érzés, akár a kirekesztettség, megalázás, sértettség miatt következik be. Fontos, hogy megtanítsa nekik azt, hogy úgy üsse- nek, hogy még véletlenül se érjenek egymáshoz. Viszont, ha esetleg ez az agresszióra jellemző mozdulat, inkább a zene ritmusát, lüktetését idézi, akkor ez egy kiemelendő esemény.⁶⁰

A szabad mozgást zenére szeretném majd a saját pedagógiám részévé tenni. Nagyon jó alkalom a gyermekeket megfigyelni a szabad tánc során, kiadhatják a felgyülemlett energiát, haragot, dühöt. De az öröm, vidámság is megjelenik az arcukon. Biztosan megfigyelhető az is ki kinek a társaságában táncol, vagyis a barátságok alakulása vagy a barátkozás alakulása. Az egymásra figyelés, ne menjenek egymásnak más testi épségét vigyázzák. A piciket próbálják bevonni a táncba, és vigyázzanak is rájuk. Itt már a felelősség is megfigyelhető lesz akkor.

⁵⁷ Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.

⁵⁸ Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.

⁵⁹ Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p. 22.

⁶⁰ Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p.22-27.

Szakdolgozatom témája szempontjából lényeges elem még, szerintem a búcsú ének. Mely szintén az érzelmekre hat intenzíven. A búcsúzásra egy gyertya meggyújtásával készülnek. Érzelmi és szociális kompetencia szempontjából fontos a biztonságérzésének megtapasztalása. Mely általában a szülő ölelő, védő karjaiban történik meg. Kialakul az egymásra figyelés, lecsendesedés megnyugvás érzése. Fontos az érintkezés, ölelés mely mindezt lehetővé teszi.

Kokas Klára pedagógiája különbözik az óvodában elterjedttől, hisz az óvodákban Forrai Katalin által kidolgozott módszerrel haladnak. Az interneten fellelhető videók által nyertem csak némi betekintést egy – egy ilyen alkalomra. Itt inkább a saját kitárulkozás, saját kreativitás, saját tánclépések a fontosak, míg az óvodákban inkább a körjátékok szabályainak megfelelő mozgásokkal, és azok utánzásával, betartásával bontakoztatjuk ki a gyermekek képességeit. Szülőkkel együtt jelennek meg a gyermekek egy ilyen alkalmon. Ott van anya, mint biztos pont, ölelő karja, ahová bármikor bebújhat a gyermek, vagy épp előjöhet, és kicsit eltávolodhat. Megélheti a zene adta érzéseket. Látva a többi kisgyermeket, akik táncolnak, szaladgálnak, ők is megbátorodhatnak és a közösség tagjává válhatnak, újabb érzésekkel gazdagodhatnak. Segíthetnek más bátorítottnak. Vidámság, öröm jellemzi ezt a fajta foglalkozást is. És ami fontos, hogy a szülőkkel együtt éljük meg az egészet, tehát ők biztosan észreveszik gyermekük örömét.

3.3. Zenefókuszú oktatás - Reikort Ildikó

Ebben a fejezetben a mai korban kibontakozó új pedagógia megalkotóját ismertetem: Reikort Ildikót elsősorban az interneten elérhető cikkek és videók, interjúk alapján. A zene fontosságát emeli ki a ritmus, dallam hatását a lélekre, érzelmekre.

Pici kora óta szerves része életének a zene. A keszthelyi Zeneiskolában kezdte zenei tanulmányait. Szombathelyi Zeneművészeti Szakközépiskolába onnan pedig a Debreceni Egyetem Zeneművészeti főiskolára került, karvezetés szakra. De járt az ELTE-re, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemre és a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karára. Szeretett volna a gyermekekkel is foglalkozni, látva édesanyja örömét a pedagógusi pályában, így ő is tanár lett. Emellett azonban az emberi lélek rejtelsei is érdeklik, ezért a zeneterapeuta szakmát is elsajátította. Eleinte a zene hatását az érzelmekre a festéssel, illetve történetelmeséléssel próbálta felmérni. A mesélés során szimbólumokat használnak a gyerekek, csak érteni kell őket. Ekkor még nem ismerte Kokas Klára pedagógiáját. Kokas Klára egy továbbképzésére jelentkezett, és ismerte meg a Kokas-pedagógiát. Valamint maga Kokas személyisége is nagy hatással volt rá. Úgy ítéli, meg hogy a Kokas-pedagógia elsősorban az óvodás és kisiskolás korú gyermekek esetében működik, a kamaszkorúaknál nem. Így testtudati játékokkal dolgozik. ReikArt a XXI. századi

gyermekre szabott összművészeti pedagógiai módszer, melyet akkreditáltak, és bármely pedagógus elsajátíthatja.⁶¹

A zene nonverbális kommunikációs eszköz, mely felszabadít vagy szomorúvá tesz, csak a bennünk rejlő érzelmeket nagyítja fel, erősíti ki. A zene segítségével spontán, szabadon fejezhetjük ki pillanatnyi az adott megszólaló zene által ránk gyakorolt hatását. Foglalkozásain szeretet, együttműködés, türelem figyelhető meg. Erőteljes érzelmi megnyilvánulás a zene tanítása, mely a lélek tápláléka.

Hamburgi Egyetem Zeneterapeuta Hans Helmut Becker Freud 2 csoportra osztotta a zenét hatásuk szerint: 1. aktiváló zene: dinamikus, ritmikus, dūr hangnem, fiziológiai hatása: vérnyomás növekedés, fejfájás, izomzat feszülés, izgalom. 2. Megnyugtató zene: moll hangnem, nem hangsúlyos ritmusok, pl.: altatók⁶². A zenék mindenkiből erős hatást váltanak ki. ReikArt- megközelítés: az összművészeti területek zene fókuszú társításának újabb lehetőségei. Zene és mozgás integrációja, egyszerű hangszerek, improvizáció az improvizációban, zenei élmények dramatikus feldolgozása, improvizáció dramatikus élményekkel, élményszerű oktatás. A zene alkalmazható nyugtatásra, altatásra vagy megfelelő kedélyállapot elérésére. A zenével a lélek is formálódik. Az emberi agy nagyon összetett, komplex szerv. Két féltékéből áll: jobb és bal. Bal féltéke a reláció, a gondolkodás alapja, míg a jobb a fantázia, képalkotás, kreativitás az érzelem és a zenei élmények feldolgozásának a helye. Az egyedfejlődés és az agy fejlődése, muzikálítása között szoros kapcsolat van. Hisz, ahogy Kodály is kiemelte: a zenei nevelést már az anya születése előtt 9 hónappal meg kell kezdeni. Az anya szívverését is 9 hónapon át érzékeli a magzat. A zene korai megélése, hatással van a babára is. A zene elemei- ritmus, dinamika, hangszín élményekkel, érzésekkel és különböző élettani hatással vannak az emberre. Amennyiben egy lassú dinamikájú, ritmusú dalt hallgatunk izom ellazulást, egyenletes lassú szívverést, vérnyomáscsökkentést is tapasztalhatunk. De mindezek ellentettjét is kiválthatjuk, egy jó kis lendületes dal hallgatásával. A zene nemcsak a fülünkre hat, átjárja egész testünk-lelkünk. Ez a kulcsa a zeneterápia hatásának. A zene vigasztalást ad a bajban, bánatban, társ, ha egyedül érezzük magunk, de örömünk is kifejezhetővé válik általa.⁶³

Reikort Ildikó kialakított egy új zenehallgatási modellt, melynek alapját Kokas Klára pedagógiaja adja. Alaphangulatot a köszönés és egy dal éneklése adja meg. Majd varázslással az egész

⁶¹ László Krisztina. (2019. május 06). A munkám a szenvedélyem. In: marieclaire.hu. [online] [2022. 10. 19.] >URL: <https://marieclaire.hu/riporter/2019/05/06/a-munkam-a-szenvedelyem-reikort-ildiko-zenepedagogus-zeneterapeuta/>

⁶² Reikort Ildikó: Az ember és a zene kapcsolata. In: youtube.com. [online] [2022.07.28.] >URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0rCeWbUPfQE>

⁶³ Reikort Ildikó: Az ember és a zene kapcsolata. In: youtube.com. [online] [2022.07.28.] >URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0rCeWbUPfQE>

testet megmozgatja. Ez a bevezető szakasz. Ezt követi 1-2 perces klasszikus zene részlet hallgatása: először fekvé, majd a különböző instrukciók alapján. Ismétlés alatt pedig mozgásra kéri a gyerekeket. Amikor fekvé hallgatják a zenét, nem kell mozdulatlanok lenniük, kezük-lábuk mozoghat, gurulhatnak is, de fontos, hogy egymáshoz ne érjenek hozzá. Ha mégis hozzáérnek, nincs, baj nem kell szólni. Fontos, hogy megtanulják, lehet tévedni, véletlenül okozni valamit a másinak, de ez helyrehozható, megbocsátható. A záró rész pedig egy beszélgetés, ami alatt kifejezhetik verbálisan is a gyerekek az érzelmeiket. Pl.: „Milyen volt neked ez a zene? Mozart: D –moll zongoraverseny: Ervin: Virág voltam, napraforgó, és forogtam, addig, amíg a Nap meg nem szeretett. Úgy szeretett meg, hogy olyan formájúra változtam.”⁶⁴

Figyelni kell, hogy a gyermek mozgásának tempója tükrözi-e a zene tempóját. A zene lüktetése megvan-e a mozgásban? A zene hangulata a gyermek megnyilvánulásaiban érezhető. Észleli a hangerő, tempó, hangszín változásait? Felfigyelt a zene befejeződésére- megállt-e a zenével együtt. Az óvónő megtudhatja, hogy a gyermek figyel-e a zenére, tud-e feküdni ennyi ideig, irányít-e más, vagy függ valamelyik társától? elfogadja-e, hogy a zenehallgatás ideje alatt nem beszélhet. Fontos az intellektuális fejlődés, érzelmeket tükrözhet a tevékenység, vidámságot, örömet, szomorúságot. A mozgás során kialakul bennük a szociális készség, mint megbocsátás, ha valaki véletlen megrúgja, üti a másikat mozgása során. Az együttlét érzése és fontossága, segítőkészség, empátia felismerik más érzéseit. Ha véletlen okoznak valami fájdalmat másnak, a vigasztalás képessége megjelenik. A gyermekek gondolatvilágában állandó benyomások hatnak. Ahhoz, hogy a gyermek ezt fel tudja dolgozni, szüksége van a fantázia világára.” És ha valamely élmény alakot ölthet egy jó tündérben, minden destruktív vágya egy gonosz boszorkányban, és minden félelme egy gonosz farkasban vagy vérengző kutyában akkor elkezdődik az élmények átdolgozása, és megkezdődhet a rendcsinálás belső ellentmondásainak világában.”⁶⁵ A rendcsináláshoz először egyfajta rendszert kell kialakítania, ami általában az ellentétpárok megjelenésével jön létre. Így az ember lehet gyáva vagy bátor, szerethet vagy nem.⁶⁶

Összegző megállapítások a 3. fejezetben ismertetett módszerek óvodai alkalmazási lehetőségeiről

Ebben a fejezetben áttekintettem a táncra és a zenére alapozott fejlesztő módszereket. Részösszefoglalásomban azokat az elemeket emelem ki, amelyek az óvodában is alkalmazhatók. A Forrai Katalin által készített módszertan mindenképp használatos, és megfelelő. A mondókák

⁶⁴ Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 21.

⁶⁵ Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 19.

⁶⁶ Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 7-29.

lehetővé teszik különféle érzések megtapasztalását. Öröm csillan a szemükben, vidámság tölti meg a termet. Segíti a türelem érzésének kialakulását, főleg, ha eszközzel, mutogatással jár. Elősegíti a barátkozást, kapcsolatteremtést, keresi a mellette ülő gyermekek társaságát. Ahogy a közösségi érzés is fejlődik, hisz tapasztalatot nyer az együttlét adta örömből. Az együttlét élményt nyújt, pozitív energiával töltődnek fel. Tapasztalatot kaphatnak, hogy nem vagyunk egyformák, nem mindenki tanul gyorsan, vagy nem mosolyog, bár élvezzi a mozgásokat. Így megtanulja elfogadni a másságot. Rálátást kap a gyermekek, társak különbségeire.

Forrai, Falvay körjátékai alkalmazhatók. Sőt még Balatoni Katalin népzenei alapjai is bevonhatók. Az ő általa tervezett mozgássorok is alkalmazhatóak az érzelmek fokozására. A körjátékok mindenképp az összetartozás érzését erősítik, valamint az empátia, türelem, barátkozás érzését. Egy körjáték során nagyon kell egymásra figyelniük, ne lépjenek egymás sarkára, ne siessenek az énekkel. Türelmesnek kell lenniük, ki kell várni a sorukat, hogy ők is szerepelhessenek, állhassanak a kör közepén, vagy mehessenek körbe a körön kívül. Mindenképp látható a körjátékok során a párválasztós játékoknál, hogy kik azok, akik közelebb állnak egymáshoz, barátok. Ilyenkor elő kell segíteni, hogy ne csak egymást válasszák a gyerekek, hanem olyat is, aki nekik nem olyan szimpatikus. Segítsük elő a törődés érzésének kialakulását, ne hagyjunk ki senkit a jóból. Balatoni Katalin a dióval való táncát, vagy a tulipánokkal való táncát lehet alkalmazni, a körjátékok során. Egy nagyon derűs légkört teremthetünk. Szintén figyelniük egymásra, segítenék egymást. Barátkozást is elősegítené ugyanúgy. Az összetartozás, közösségi érzést szintén építi. Együtt táncolni a legjobb. Öröm, pozitív energia, vidámság jelenne meg a csoporton.

Kokas Klára módszerének a szabad mozgás zenére, illetve a névéneklés részeit tudom elképzelni óvodában. A névéneklést, köszöntést kiscsoportban lehetne alkalmazni a beszoktatás ideje alatt. Evvel segítve a bizalom, kötődés kialakulását. Valamint a közösségi érzésnek a kibontakozását. A szabad mozgás zenére elem pedig lehetőséget biztosít az érzelmeik kimutatására. Kiadhatják feszültségeiket, tombolhatnak, felszabadultan a barátaik társaságában, együtt. Vagy éppen egy megnyugtató zene hallgatása révén ellazulhatnak, megismerhetik a nyugalom állapotát.

4. A kutatás bemutatása

4.1. A kutatás célja, eszköze

Kutatásommal, a mondókák, körjátékok, mozgásos játékok hatását vizsgáltam az óvodás gyermek érzelmi fejlődésére. Az elmúlt időszak kevésbé tette lehetővé a közösségi érzés fejlődését.

Nem lehetett közösséget formálni, csoportosulni. Így gyermekkoncertekre, vagy baba-mama találkozókra sem lehetett menni. Megfosztva a közösségi élményektől az embereket. Ebben az időszakban született gyermekek így hátránnyal indultak az óvodában. Nem találkoztak a segítőkészség érzésével, az indulatok kezeléseinek lehetőségeivel, a barátkozás élményével, az együtt játszás élményével. Kutatásom segít a gyermekek fent említett érzelmeinek alakulásában. A kutatáshoz kérdőívet- kvantitatív és interjú- kvalitatív módszert alkalmaztam.

4.2. Kutatási kérdések

- Igénylik a gyermekek az éneklést, zenehallgatást, mondókázást.
- A szülők észreveszik, ha ének zene foglalkozás volt az óvodában, gyermekük vidámabb.
- A mondókák, körjátékok segítik az empátia, összetartozás, barátkozás, türelem érzésének kialakulását.
- A magatartás zavarral küzdőknek segítenek a mozgásos játékok.
- Szükséges az óvodai szociális érzelem-fejlesztés.

4.3. A kutatás módszerei

Kérdőíves kutatás: azért választottam, mert a kérdőív legnagyobb előnye, hogy nagyszámú egyén egyidejűleg vizsgálható, rövid idő alatt. Beavatkozás nélkül zajlik a kutatás. A kutatásomhoz szülőket hívtam segítségül. Ez a személyükre nézve nem jelentett semmilyen hátrányt, nem szenvedtek emiatt semmiben kárt. A kutatásom módszere az induktív összefüggés feltáró módszer. A vizsgálat eszközének pedig a primer kutatási módszerek közül a kikérdezést alkalmaztam. A mintavétel online interneten, önkéntes és anonim módon és strukturált interjú segítségével történt. Ahhoz, hogy a kutatásom eredményes legyen, minimum 100 kitöltött kérdőívre volt szükségem, ennek érdekében több óvodai intézménynek, és internetes óvodai csoportnak is irányítottan kiküldtem a kérdőívet. A kérdőív elején felhívtam a figyelmet, hogy a kérdőív önkéntes, és anonim. Valamint, hogy ki vagyok, hol tanulok és mit, és mi célból készítettem a kérdőívet. A kérdőív végén pedig megköszöntem a válaszadást.

Az interjúkészítést azért választottam, mert valószínűnek tartom, hogy a pedagógusok bővebben és mélyebben tudják megítélni a kérdéseimet. Erősen szubjektív módszer, nemcsak az interjú alanya, de a kérdező személye is fontos. Nyitott, és zárt kérdések is voltak. Az interjú lehet személyes vagy telefonos, internetes, vagy email-ben elküldött is, amennyiben nem lehetséges a személyes találkozó. A fejlesztő pedagógust, óvodapedagógust interjú révén hívtam segítsé-

gűl. Előre összeállított kérdéssort alkalmaztam, mely nagyban megegyezett a kérdőív kérdéseivel, hogy össze tudjam vetni őket. Figyeltem rá, hogy az érdeklődést felkeltő kérdések után következzenek a legfontosabb tartalmi kérdések. Nem anonim módszer.

4.4. A kutatás körülményei

2023. február 28- 2023. március 15 -ig zajlott az online kérdőíves kutatás. 103 kérdőív érkezett be. A megkérdezettek szülők voltak, akiket a közösségi média segítségével vontam be a kérdőíves kutatásomba. Érdekes módon érkezett egy olyan kitöltés is, ahol az alanynak nincs gyermeke. Ezt a kérdőívet természetesen nem vettem figyelembe. A kérdőívet Google Űrlap segítségével készítettem, és osztottam meg saját facebook oldalamon. Kértem a felhasználóktól a megosztás lehetőségét. Megosztottam a következő csoportokban: Ovi-sok. Sok-sok Óvoda., Berzencei Pillangó és Csiga-biga zárt Messenger csoportjaiban, a Csurgoi Mesevár pillangó csoport zárt facebook csoportjában.

4.5. A kérdőív, interjú kérdéseinek elemzése

A kérdőívet csatoltam a 3. sz. mellékletben Az interjút csatoltam a 4. sz. mellékletben. Kérdőívből 103 érkezett be 2023.03.15.-ig.

1. Igényli-e gyermeke az éneklést, zenei tevékenységeket, zenehallgatást?

A válaszadók többsége, 96,1% a azt válaszolta, hogy igen igényli a gyermekük az éneklést. Ebből arra a következtetésre jutottam, hogy az anya-gyermek kötődés megfelelően alakul.

Az interjúkban – melyeket csatoltam a melléklet 4. sz.- a mondókák, körjátékok igényét tekintve a gyermekek körében kérdésre adott válaszokból kiderül, hogy fontosak, de korosztályonként eltérő az igény. Illetve a helyes beszéd megsegítésében a foglalkozások során használják sokat a mondókákat.

2. Fontosnak tartja Ön a ritmikus mozgásos játékokat (körjátékok, mondóka, zenehallgatás) az óvodában? Válaszát indokolja!

A válaszadók 96,1% -a fontosnak tartja a ritmikus játékokat az óvodában. Szinte mindenki a mozgásfejlesztést emelte ki. Ez arra enged következtetni, hogy mindenki tájékozott a ritmikus játékok fejlesztő hatását tekintve. Meglepett, hogy akadt olyan, aki úgy érezte, ez nem fontos az óvodában.

3. Véleménye szerint az érzelmi képességek fejlesztésére miért van szükség az óvodában?

A legmeglepőbb válasz a következő volt: „Mert az érzelmi szint erősítés ezen korban a legfontosabb, mivel így tud majd a későbbiekben, alkalmazkodni korabeli társaihoz, tisztelet szerepével, kedvesség, ha az érzelmi szint megreked akkor felnőttként, nincs mit átadjon, nem tud majd kapcsolódni, ezekből alakulhat ki a náciizmus. Ezért fontos az érzelmi szintet folyamatosan fejleszteni, hogy egészséges lelkezetű ember válhasson belőlük”

Következtetésem: valószínűleg, aki ezt a választ írta, saját életének azon szakaszában lehet (saját gyermek nevelése), amikor ráeszmél, hogy mi volt az, amit esetleg ő gyermekkorában nem kapott meg. Valamilyen érzés hiányzik az életéből, itt esetleg az elfogadás, a máság elfogadására nem kapott elég lehetőséget, tapasztalást. Odafigyelést, kellő szeretetet nem kaphatott.

A következő válasz, amit kiemelnék:

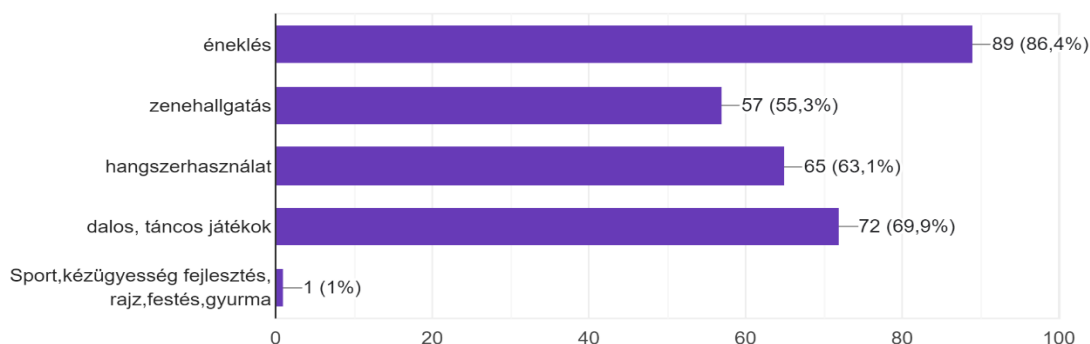
„mai világban különösen fontos, hogy ezeket a képességeket fejlesszük (pl. egymás elfogadása, empátia, egymás segítése, együttműködés, pozitív szociális kapcsolatok stb. szempontjából).” Ez a válasz azt engedi feltételezni, hogy hozzáértő személy, talán óvodapedagógus töltötte ki a kérdőívet.

A kérdésemre leginkább a második kiemelt választ vártam válaszként.

Az interjúk során az érzelmek fejlesztésének fontosságát mindkét fél megerősítette. Kicsit más-más szempontból, de mindenképp fontosnak ítélik meg, akár a szociális érzelmek fejlődését, akár a feladathelyzetbe hozást tekintjük.

4. Véleménye szerint milyen zenei tevékenységek, játékok fejlesztik a gyermek érzelmi képességeit? (több válasz lehetséges)

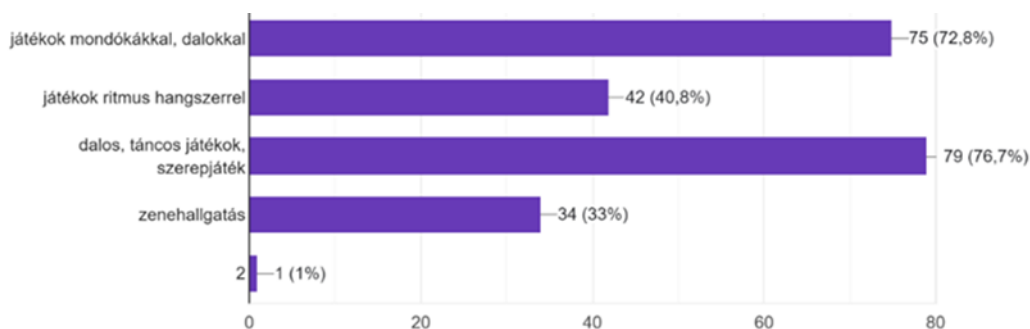
103 válasz



4. ábra, zenei tevékenységek-érzelmi fejlődés- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqpKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

Meglepett, hogy a válaszadók 86,4% az éneklésre szavazott leginkább. Arra számítottam, hogy a dalos táncos játékok lesz majd az első helyen.

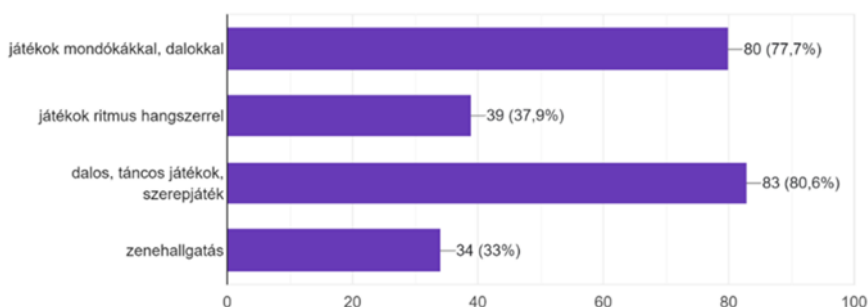
5. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, mely a türelem érzését, képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)



5. ábra, türelem képességének fejlesztése- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók 76,7 %- a dalos, táncos játékokat jelölte meg. Az egy kicsit meglepett, hogy csak ennyi %-ot ért el ez a tevékenység. Várható volt, hogy az első két helyen a dalos, táncos játékok és a játékok mondókákkal, dalokkal lett. Arra enged következtetni, hogy a szülők többségének fontos a türelem érzésének megtapasztalása, elsajátítása.

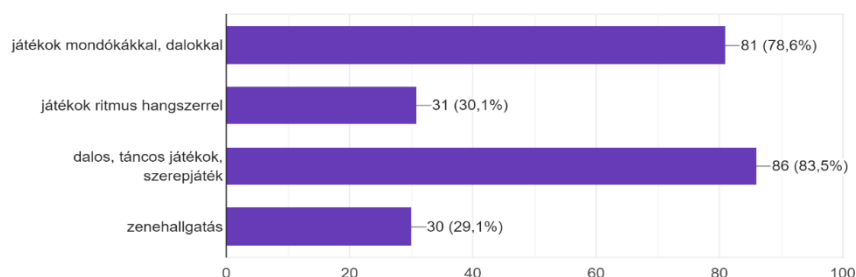
6. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek az összetartozás érzését, képességét segíti elő! (több válasz lehetséges)



6. ábra, Összetartozás fejlesztésének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók 80,6 %- a és 77,7 %- a az összetartozás érzését a dalos, táncos játékokban és a játékok mondókákkal, dalokkal-ban látja.

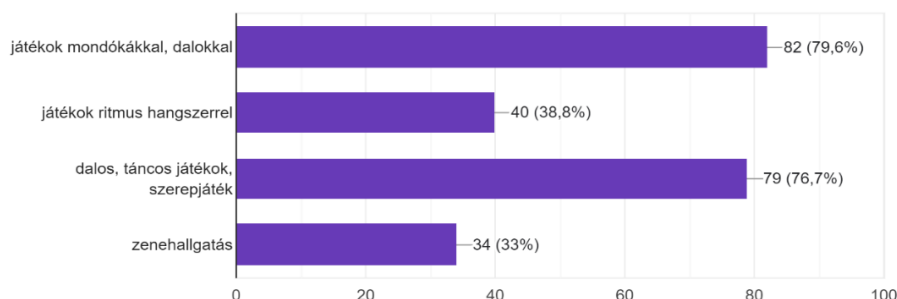
7. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek a barátkozás képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)



7. ábra Barátkozás fejlesztésének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#response

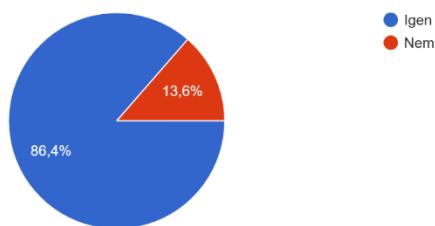
A barátkozás képességét a válaszadók 83,5 %-a a dalos, táncos játékok, szerepjátékokban látja. Szintén magas arányban: 78.6 %-ban választották a játékok mondókákkal, dalokkal választ. A válaszadók ebben a két tevékenységben látják leginkább a barátkozás lehetőségét.

8. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek az empátia érzését, képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)



8. ábra, Empátia képességének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók 79,6 %-a a játékok mondókákkal, dalokkal látja leginkább az empátia érzésének megtapasztalását. Szintén magas arányban választották azt is, hogy dalos, táncos játékok, szerepjáték. Leginkább e kettő hatásában látják az empátia érzésének kialakulását, fejlődését.



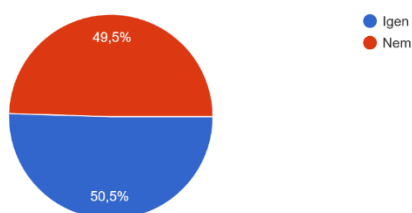
9. ábra, Vidám-e a gyermek- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqpKGG-JBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

9. Gyermek-e vidámabb-e, ha ének-zene foglalkozás volt aznap az óvodában?

A válaszadók 86,4 %-a szerint vidámabb a gyermek-e az óvodai ének zene foglalkozást köve-

tően. Arra enged következtetni, hogy a gyermekek otthon eléneklik, amit aznap tanultak, illetve a mondókát is mondogatják otthon. Arra számítottam, hogy több lesz a „nem” válasz. Mint 3 gyermek édesanyja nem mondhatom el, hogy észrevettem, észreveszem gyermekeimen, hogy ének zenei foglalkozás volt az oviban. Kivételt képeznek az ünnepek. Az ilyen alkalmakból tanult mondókákat, dalokat előszeretettel éneklik otthon is.

10. Ön szokott részt venni gyermekzenekari rendezvényen gyermekével?

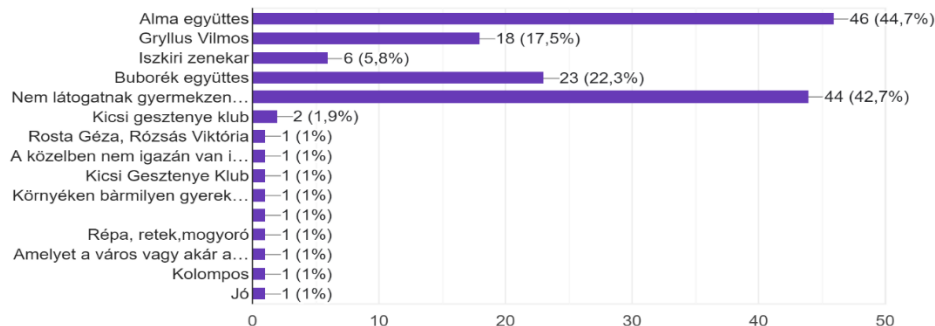


10. ábra, részvétel gyermekzenekari koncerten- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqpKGG-JBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók majdnem fele, 50,5%-a vesz részt gyermek-zenei koncerteken. Meglepően magasnak érzem az arányt, nem gondoltam, hogy a válaszadók többségének lakóhelye körül van lehetőség ilyen rendezvénye-

ket látogatni. Bár a résztvevők lakóhelyére nem kérdeztem rá, a megosztások helyét tekintve úgy gondolom, a kitöltők nagyobb számban a környékünkön élnek. Lakóhelyünk és a környék pedig nem bővelkedik ilyen jellegű rendezvényekben.

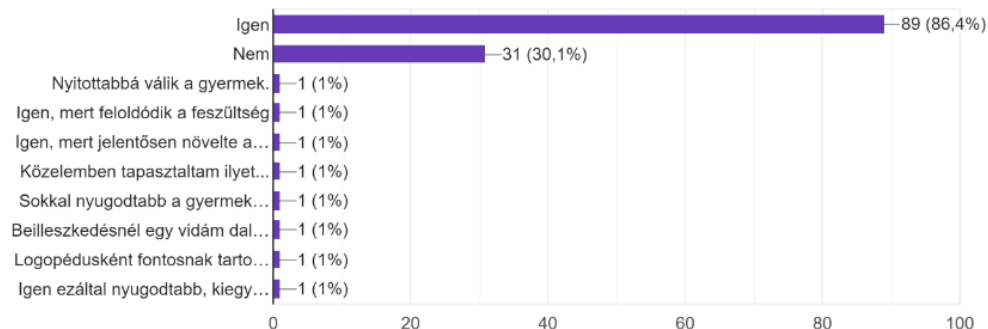
11. Milyen gyermekzenei koncertekre látogatnak a leggyakrabban, melyek a legnépszerűbb gyermekzenekarok, előadók?



11. ábra, gyermekzenekarok népszerűsége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6lr_GRqpKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók 44,7 %-a az Alma együttes rendezvényeit tartja előnyben. Majdnem ugyanennyien válaszolták azt, hogy nem látogatnak ilyen rendezvényeket. Arányát tekintve magas még a Buborék együttes és Gryllus Vilmos ismertsége is.

12. Tapasztalta -e már, hogy a mozgásos játékok, terápiák segítenek a magatartás- illetve beilleszkedési zavarral küzdő gyermekeken? Válaszát indokolja!



12. ábra, BTMN terápiák segítő hatása forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6lr_GRqpKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses

A válaszadók 86,4 %-a szerint segítenek a gyermekek viselkedésén a mozgásos játékok, terápiák.

Az indoklások közül kiemelném egy szakember, logopédus válaszát, mely szintén igazolja a mozgásos játékok jótékony hatását a BTMN-s gyermekeknél. „Logopédusként fontosnak tar-

tom a mozgást, mivel a beszédfejlesztésben is nagy szerepet játszik. BTMN-es gyermekek fejlesztésénél magam is alkalmazom a mozgásos játékokat, ugyanis több képességterület fejleszthető általa.”

4.6. Kutatási kérdések igazolása, cáfolata

Igénylik a gyermekek az éneklést, zenehallgatást.

Igen, egyértelműen igénylik az éneklést, zenehallgatást. E tényről a kérdőívem első kérdésére adott válaszok is igazolják. 96,1 % az igen válaszok aránya.

Ezt részben megerősíti az első interjúalany, P.N. válasza, miszerint fontosak, de korosztályonként eltérő az igény.

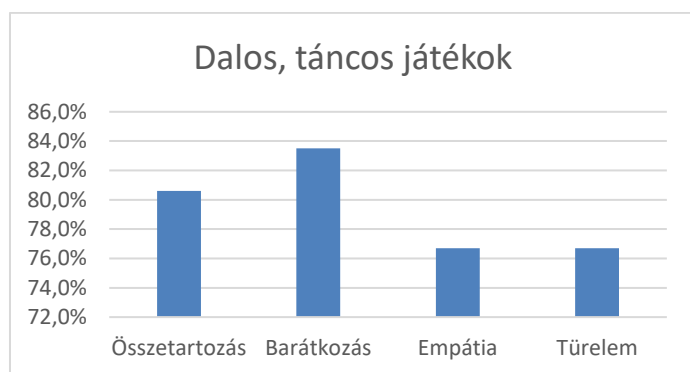
A szülők észreveszik, ha ének-zene foglalkozás volt az óvodában, gyermekük vidámabb.

Igen észreveszik, ha ének-zene foglalkozás volt az óvodában, ezt bizonyítja a kérdőív 9. kérdésére adott válaszok magas aránya. Saját tapasztalatom cáfolná a kutatási kérdésemet, így ez az eredmény meglepetést okozott számomra.

A mondókák, körjátékok, dalos, táncos játékok segítik az empátia, összetartozás, barátkozás, türelem kialakulását.

Egyértelműen segítik a körjátékok, dalos táncos játékok ezen érzelmek kialakulását, ezt igazolják a kérdőív 5-9. terjedő kérdéseire adott válaszok.

13. ábra dalos, táncos játékok (saját)



Ezt megerősíti az első interjúalany, P.N. válasza, miszerint az empátia érzését, képességét, összetartozás érzését segíti a játék mondókákkal, dalokkal, zenehallgatás. Miközben erősödnek a baráti kapcsolatok is.

A magatartás zavarral küzdőknek segítenek a mozgásos játékok.

Ezt a kutatási kérdést a kérdőívek csak részben igazolták. Ezt megerősíti a második interjúalany, S.Sz-né válasza miszerint, más jellegű terápiával együtt fejtik ki hatásukat.

Szükséges az óvodai érzelmfejlesztés.

Igen szükséges, ezt igazolják a kérdőív 3. kérdésére kapott válaszok. Ezt megerősíti az első interjúalany, P.N. válasza is miszerint, a szülők kevés minőségi időt töltenek a gyermekkel, így felszínesek érzelmeik. Szükség van az érzelmek kifejezésére, hogy ki tudják adni magukból a bennük rejlő feszültséget. Szintén megerősíti ezt a második interjúalany, S.SZ-né válasza, miszerint az érzelmi fejlesztés nagyon fontos a nevelés és oktatás során egyaránt. Hiszen az érzelmek beszűkülése félelmet, bezártságot okoz.

5. Összegzés

Napjainkban is nagyon fontos, hogy a gyermekek képesek legyenek az érzelmeik kifejezésére, az egyre inkább eldigitalizálódó világban. Ahogy már a régmúltban is fontosnak tartották a zenei nevelést, úgy napjainkban is elengedhetetlen.

Mindannyian egyetérthetünk abban, hogy a gyermekek testi gondozása mellett az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelésre is gondot kell fordítani. Ennek egyik eszköze az óvodai nevelés során az ének zenei foglalkozás.

Az ének zenei foglalkozás -kötött, szervezett, kötetlen- a ritmusérzék fejlődésére, az önkifejezésnek, a közösségi érzések megjelenésének ad lehetőséget. Az óvodáskor az az életszakasz, amikor a gyerekek természetükből adódóan a legérdeklődőbbek és legfogékonyabbak. A foglalkozások során fontos az óvodások nyugodt, élménygazdag, harmonikus fejlődésének elősegítése, az érzelmek kibontakoztatása, az életkori és egyéni sajátosságok figyelembevételével.

Kutatásom rávilágított a tényre, hogy a gyermekeknek szükségük van és igényük is a zenére, mondókázásra az érzelmi kötődések megfelelő alakulásához. Életkortól függően igénylik a mondókák, és körjátékok jelenlétét. A közösségi, szociális érzések alakulása közösségben, közös élmények során alakul. Az ember társas lény. Ahhoz, hogy tudjunk egymással élni, dolgozni, bizony szükség van a szabályok, normák, különböző érzelmek elsajátítására. A barátkozás, empátia, összetartozás, türelem érzésének segítése igen is elérhető, a rengeteg közös mondókázás, zenehallgatás, ritmushangszerek használata, dalos, táncos játékok során. Hatásukra bátrabban közelednek egymáshoz, keresik egymás társaságát. A foglalkozások alatt látható a gyermekek arcán az öröm és bánat egyaránt. Szükséges a szociális érzelmek fejlesztése az óvodában, meg kell tanulniuk az érzelmeik kezelését, ki kell tudniuk fejezni mit éreznek. A BTMN-

s gyermekeket megsegíthetjük a tárgyalt eszközökkel, de igénybe kell vennünk egyéb terápiákat is.

Munkám során megfigyeltem, hogy foglalkozásaim segítik a gyermekek érzelemnyilvánítását, megváltozik, javul egymáshoz és a közösséghez való viszonyuk, viselkedésük. Bátrabban állnak ki szerepelni, magabiztosabbá válnak. A továbbiakban szeretnék újabb módszerekkel megismerkedni. Mihamarabb részt veszek egy „Így tedd rá!” tanfolyamon, melynek segítségével még változatosabb, sokszínűbb foglalkozásokat tarthatok.

Dolgozatom mellékletébe illesztettem saját játékgyűjteményemet, mely csak egy kis része a magyar játék-és mondóka kincsnek. Céлом, hogy a jövőben óvónői munkám során ezt a játékgyűjteményt bővítsem, és megfelelő instrukciókkal ellátva kollégáim segítségére közreadjam. Az óvodai zenei nevelés csak akkor lesz eredményes, ha az óvónő tudatosan használja fel a játékgyűjteményt a fejlődés elérése céljából, és minden alkalmat megragad a gyakorlásra.

6. Irodalomjegyzék

Nyomtatásban megjelent irodalmak

Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. 199 p.

Dienes Gedeon. - Dienes Valéria. - Fenyves Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. 546 p.

Dienes Valéria: Orkesztika- Mozdulatrendszer. Budapest: Planétás Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft, [é.n.] 173 p.

Falvay Károly: Ritmikus mozgás énekes játék. Budapest: OPI, 1990. 228 p.

Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. 302 p.

Györgyfalvy Katalin. - Simay Zsuzsa: Gyermektáncok I. Budapest: Tankönyvkiadó, 1965. 237 p.

Kádár Annamária: Mesepszichológia. Szekszárd: Kulcslyuk Kiadó, 2012. 375 p.

Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.) Gyöngy Kinga. Budapest – Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 487-545.

Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. 215 p.

Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord Zenei Kiadó Kft, 1998. 83 p.

Kovács György. - Bakos Éva: Játékpedagógiai ismeretek. Debrecen: Kovácsné dr. Bakos Éva, 2005. 258 p.

Kulcsár Mihályné: A tanulás Öröm is lehet. Bicske: Magánkiadás, 2014. 130 p.

Lukács Józsefné. - Ferencz Éva: Mesés mozgás. Budapest: Flaccus Kiadó, 2017. 155 p.

Maszler Irén: Játékpedagógia. Pécs: Comenius Bt, 1996. 124 p.

Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1998. 160 p.

Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborsjenő: Sulinova, 2006. 76 p.

Szvatkó Anna: Billenések. Budapest: Oriold és Társai Kft., 2016. 568 p

Elektronikus formában közzétett irodalmak

Játékpédagógiai-online tananyag. (é.n.). In: jgypk.hu honlapja. [online] [2022. 06. 22.] >URL: <http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Jatekpedagogia/index.html>

Interneten található irodalmak

363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. In: Jogtár honlapja. [online] [2022. 10. 05.] >URL: <http://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor>

Gyöngyi73: Mozgásterápia In: Fejlesztő módszerek [online] [2022.07.15.] >URL: <https://fejlesztomodszerk.blog.hu/2007/10/15/mozgasterapia/api/trackback/id/197304>

Így tedd rá Kezdőlap. In: Így tedd rá honlapja [online] [23.03.05.]>URL: <https://igyteddra.hu/>,
BalatoniKata: Főoldal In: Balatoni Katalin honlap-ja[online] [2023.03.05.] >URL: <https://balatonikatalin.hu>

Így tedd rá! Program: Módszertani Eszköztár című könyv videó melléklete In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: https://www.youtube.com/watch?v=Lkj_rd-RrvA

Így tedd rá! Program-Tanuljunk táncolni dióval! In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uexHiUwmST0+>

László Krisztina. (2019. május 06). A munkám a szenvedélyem. In: marieclaire.hu. [online] [2022. 10. 19.] >URL: <https://marieclaire.hu/riporter/2019/05/06/a-munkam-a-szenvedelyem-reikort-ildiko-zenepedagogus-zeneterapeuta/>

Liszt. Ferenc. Stúdió (2016). Forrai Katalin emlékére- Portré. (P. Róbert, Sajtó alá rendezte) In: youtube.com[online], Kecskemét. [2022. 07. 20.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jD6rKaeljik>

Reikort Ildikó. (é.n.). Az ember és a zene kapcsolata. In: youtube.com [online]: M5. [2022. 07. 25.] >URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0rCeWbUPfqE>

A serdülő lányok önértékelésének befolyásolása táncbeavatkozással. In: JAMA Network honlapja. [online] [2023.01.29.] >URL: https://jamanetwork-com.translate.goog/journals/jamapediatrics/fullarticle/1390784?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=hu&_x_tr_hl=hu&_x_tr_pto=sc

7. Hivatkozási jegyzék

Sorszámozott hivatkozás

1. 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. In: Jogtár honlapja. [online] [2022.10.05]>URL: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor>
2. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311-315., Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 7-14.
3. Györgyfalvy Katalin-Simay Zsuzsa: Gyermektáncok 1. Budapest: Tankönyvkiadó, 1964. p. 8.
4. Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 12-35.
5. A serdülő lányok önértékelésének befolyásolása táncbeavatkozással. In: JAMA Network honlapja. [online] [2023.01.29.]>URL: https://jamanetwork.com.translate.google/journals/jamapediatrics/fullarticle/1390784?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=hu&_x_tr_hl=hu&_x_tr_pto=sc
6. Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 9.
7. Nagy Béláné: Táncosjátékok az óvodában. Szarvas: Szarvasi Nyomda, 1988. p. 7-35.
8. Maszler Irén: Játékpédagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 12., Játékpédagógiai-online tananyag. (é.n.). In: jgypk.hu honlapja. [online] [2022. 06. 22.] >URL: <http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Jatekpedagogia/index.html>
9. Maszler Irén: Játékpédagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 16.
10. Maszler Irén: Játékpédagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 9-17.
11. Kovács György-Bakos Éva: Játékpédagógiai ismeretek. Debrecen: Kovácsné dr. Bakos Éva, 2005. p. 58-61.
12. Maszler Irén: Játékpédagógia. Pécs: Comenius Bt., 1996. p. 62-98.
13. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 136-139.
14. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 120-126.
15. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 143-145.
16. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 145.
17. Kádár Annamária: Mesepszichológia. Szekszárd: Kulcslyuk Kiadó, 2012. p. 247-257.
18. Kádár Annamária: Mesepszichológia. Szekszárd: Kulcslyuk Kiadó, 2012. p. 255-256.
19. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 147-150.
20. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 147-149.

21. Balogh Éva: Fejlődéslélektan. Debrecen: Didakt Kft, 2004. p. 120-126.
22. Szvatkó Anna: Billenések. Budapest: Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft, 2016. p. 225.
23. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 47-62.
24. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 313.
25. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 314.
26. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311-315.
27. Dienes Valéria: Orkesztika mozdulatrendszer. Budapest: Planétás Kiadó, (é.n.) p. 119.
28. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 226.
29. Dienes Valéria: Orkesztika mozdulatrendszer. Budapest: Planétás Kiadó, (é.n.) p. 126.
30. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 427.
31. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 311.
32. Dienes Gedeon-Dienes Valéria-Fenyvesi Márk: a Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában. Budapest: Orkesztika Alapítvány, 2016. p. 507.
33. Gyöngyi73: Mozgásterápia In: Fejlesztő módszerek honlapja [online] [2022.07.15.] >URL:<https://fejlesztomodszerk.blog.hu/2007/10/15/mozgasterapia> /api/track-back/id/197304
34. Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet. Bicske: Magánkiadás, 2014. p. 69.
35. Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet. Bicske: Magánkiadás, 2014. p. 65-75.
36. Liszt. Ferenc. Stúdió (2016). Forrai Katalin emlékére- Portré. (P. Róbert, Sajtó alá rendezte) In: youtu-be.com[online], Kecskemét. [2022. 07. 20.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jD6rKaelJik>
37. Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 82-95.
38. Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 83.
39. Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 83-85.

40. Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.) Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 494.
41. Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.) Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 489-498.
42. Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.) Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 517-519.
43. Katona Krisztina: Mondókák, gyermekversek a bölcsődében. In: Első lépések a művészetek felé I. (szerk.) Gyöngy Kinga. Budapest- Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2015. p. 539-540.
44. Lukács Józsefné- Ferencz Éva: Mesés mozgás. Budapest: Flaccus Kiadó, 2017. p. 26-27.
45. Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 92.
46. Forrai Katalin: Ének az óvodában. Budapest: Móra Könyvkiadó, 2020. p. 86-90.
47. Falvay Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. Budapest: OPI, Borsodi Nyomda, 1990. p. 28-40.
48. Falvay Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. Budapest: OPI, Borsodi Nyomda, 1990. p. 48-100.
49. Cickom- cickom kotta. In: Wikimedia.org [online] [2023.01.11.]>URL: <https://upload.wikimedia.org/score/h/5/h5chjzeqснаolw3psdb76sei1yhfv6/h5chjzeq.png>
50. Falvay Károly: Ritmikus Mozgás Énekes Játék. OPI, 1990. p. 122.
51. Így tedd rá Kezdőlap. In: Így tedd rá honlapja [online] [23.03.05.]>URL: <https://igyteddra.hu/> , BalatoniKata: Főoldal In: Balatoni Katalin honlapja [online] [2023.03.05.]>URL: <https://balatonikatalin.hu>
52. Így tedd rá! Program: Módszertani Eszköztár című könyv videó melléklete
In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: https://www.youtube.com/watch?v=Lkj_rd-RrvA
53. Így tedd rá! Program-Tanuljunk táncolni dióval! In: youtube.com [online] [2023.03.05.]>URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uexHiUwmST0>
54. Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.

55. Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 34.
56. Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p. 22.
57. Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.
58. Kokas Klára: A zene felemeli kezeimet. Budapest: Agapé Zene-Életöröm Alapítvány, 2018. p. 38.
59. Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p. 22.
60. Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra. Budapest: Akkord zenei Kiadó Kft, 1998. p.22-27.
61. László Krisztina. (2019. május 06). A munkám a szenvedélyem. In: marieclaire.hu. [online] [2022. 10. 19.] >URL: <https://marieclaire.hu/riporter/2019/05/06/a-munkam-a-szenvedelyem-reikort-ildiko-zenepedagogus-zeneterapeuta>
62. Reikort Ildikó: Az ember és a zene kapcsolata. In: youtube.com. [online] [2022.07.28.] >URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0rCeWbUPfqE>
63. Reikort Ildikó: Az ember és a zene kapcsolata. In: youtube.com. [online] [2022.07.28.] >URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0rCeWbUPfqE>
64. Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 21.
65. Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 19.
66. Reikort Ildikó: Zenevarázs. Pilisborosjenő: SuliNova Kht., 2006. p. 7-29.

8. Melléklet

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat, *Hasznosság* (saját táblázat) 13

Ábrajegyzék

1. ábra, *Forrai Katalin*- (forrás: <https://mora.hu/alkoto/forrai-katalin>) 21
2. ábra, *Cickom*, *cickom* *kotta*- forrás: *internet*>URL: <https://upload.wikimedia.org/score/h/5/h5chjzeqснаolw3psdb76sei1yhfv6/h5chjzeq.png>..... 27
3. ábra, *Kokas Klára* (1929-2010)- /Forrás: *Kokas Klára: Öröm, bűvös égi szikra* könyvéből 31

4. ábra, zenei tevékenységek-érzelmi fejlődés- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	40
5. ábra, türelem képességének fejlesztése- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	41
6. ábra, Összetartozás fejlesztésének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	41
7. ábra Barátkozás fejlesztésének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#response	42
8. ábra, Empátia képességének lehetősége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	42
9. ábra, Vidám-e a gyermek- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	43
10. ábra, részvétel gyermekzenekari koncerten- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	43
11. ábra, gyermekzenekarok népszerűsége- forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	44
12. ábra, BTMN terápiák segítő hatása forrás: Google űrlap> URL: https://docs.google.com/forms/d/15anx-6Ir_GRqPKGGJBspAdmw3JBZVl1CLMZle0owGYs/edit#responses	44
13. ábra dalos, táncos játékok (saját)	45

Kérdőív

Kedves Válaszadó!

Pfaffsics-Jeszek Szilvia, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem végzős óvodapedagógus hallgatója vagyok. Szakdolgozatomat a ritmikus mozgásos játékok hatása a gyermek érzelmi

fejlődése témájában írom, ehhez állítottam össze az alábbi rövid kérdőívet, kitöltése nem igényel 3-5 percnél többet. Kérdőívemben szereplő válaszokat anonimként kezelem és külső személynek nem adom ki.

Köszönöm, hogy együttműködésével megkönnyíti munkámat.

1. Gyermeke igényli-e az éneklést, zenei tevékenységeket, zenehallgatást? Válaszát indokolja!

☐ igen

☐ nem

☐ indoklás

2. Fontosnak tartja Ön a ritmikus mozgásos játékokat (körjáték, mondóka, zenehallgatás) az óvodában? Válaszát indokolja!

☐ igen

☐ nem

☐ indoklás

3. Véleménye szerint az érzelmi képességek fejlesztésére miért van szükség az óvodában?

rövid válasz.....

4. Véleménye szerint milyen zenei tevékenységek, játékok fejlesztik a gyermek érzelmi képességeit? (több válasz lehetséges)

☐ éneklés

☐ zenehallgatás

☐ hangszerhasználat

☐ dalos, táncos játékok

☐ egyéb:

5. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, mely a türelem érzését, képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)

☐ játékok mondókákkal, dalokkal

☐ játékok ritmus hangszerrel

☐ dalos, táncos játékok, szerepjáték

☐zenehallgatás

☐egyéb:

6. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek az összetartozás érzését, képességét segíti elő! (több válasz lehetséges)

☐játékok mondókákkal, dalokkal

☐játékok ritmus hangszerrel

☐dalos, táncos játékok, szerepjáték

☐zenehallgatás

☐egyéb:

7. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek a barátkozás képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)

☐játékok mondókákkal, dalokkal

☐játékok ritmus hangszerrel

☐dalos, táncos játékok, szerepjáték

☐zenehallgatás

☐egyéb:

8. Nevezzen meg olyan zenei képességfejlesztő játékokat, melyek az empátia érzését, képességét segítik elő! (több válasz lehetséges)

☐játékok mondókákkal, dalokkal

☐játékok ritmus hangszerrel

☐dalos, táncos játékok, szerepjáték

☐zenehallgatás

☐egyéb:

9. Gyermeke vidámabb-e, ha ének-zene foglalkozás volt aznap az óvodában?

☐igen

☐nem

10. Ön szokott részt venni gyermekzenekari rendezvényen gyermekével?

☐igen

☐nem

11.Milyen gyermekzenei koncertekre látogatnak a leggyakrabban, melyek a legnépszerűbb gyermekzenekarok, előadók?

A gyermekzenekar, olyan zenekar, mely zeneileg egyszerű megoldásokat alkalmaznak. Ezek a gyerekek számára könnyen befogadhatók, felkeltik a figyelmüket. A dalok témájánál gyermekeket megszólító, őket foglalkoztató témákat választanak.

☐Alma együttes

☐ Gryllus Vilmos

☐ Iszkiri Zenekar

☐ Buborék együttes

☐ Nem látogatnak gyermekzenekari koncertekre

☐ egyéb:

12.Tapasztalta -e már, hogy a mozgásos játékok, terápiák segítenek a magatartás- illetve beilleszkedési zavarral küzdő gyermekeken? Válaszát indokolja!

☐ igen

☐ nem

☐ indoklás

Interjú kérdések

Az interjúk Sándor Szilveszterné logopédus és Pap Nikolett óvodapedagógusokkal valósult meg írásos formában.

1. Pályája során milyen tapasztalatokat szerzett a mondókák, körjátékok igényét tekintve a gyermekek körében?

P.N: „Sajnos pár éve azt tapasztaljuk, hogy a gyerekek egyre kevésbé igénylik az éneklést és az ehhez kapcsolódó tevékenységeket. Lassú unalmas számukra. Kiscsoportos korosztály élvezi, szereti! De sajnos nagycsoportra kevés. Nem tudom/tudjuk felvenni a ritmust az „okos kutyukkal”, azokkal a hangokkal, animációval párosítva.”

S.Sz: „Mondókák, versek-énekek-mesék- rövid történetek, tanmesék is segítik a lélek felszabadult szárnyalását. Hisz mindegyik rendelkezik dallammal, lüktetéssel és számos mondanivalóval. Ezek együttese magával ragadja a gyermeki lelket, a tudatot, s koncentráltabban segíti követni a hallás, a látás, és a mozgás összhangját. Fontos, hogy a 4 főterület-ha lehet- együttműködjön: hallás, beszéd, látás, cselekvés. E részképességek alakulását, fejlődését, melyek az iskolai tanuláshoz szükségesek. Ha ez a 6-7.- év betöltéséig nem, vagy csak hiányosan működik, akkor azt már iskoláskorban sokkal nehezebb és az eredmény sem lesz megfelelő intenzitású, mert ezen képességek fejlődésének, fejlesztettségének intervalluma 6-7 közt lezárul.”

2. Meglepte-e Önt, hogy a legtöbb válasz a beilleszkedés elősegítés lett, az érzelmi képességek fejlesztésére miért van szükség az óvodában kérdésre?

P.N: Nem lepett meg, hisz szükség van az érzelmeik fejlesztésére. Azt gondolom, hogy otthon kevés minőségi időt töltenek a gyerekekkel, felszínes érzelmeik vannak (kivétel persze van).

Pl. nem szabad sírni, főleg fiúk! Meg kell tanulniuk kifejezni az érzelmeiket. Tudják kiadni magukból a bennük rejlő érzelmeket. Pl. zenehallgatás során többször hallgatunk kortárs alkotóktól, vagy modern zenét, vagy táncolunk, ahol lehet tombolni, kiadni a feszültséget.

S.Sz: Az érzelmi fejlesztése nagyon fontosnak tartom a nevelés és oktatás során egyaránt. Hiszen az érzelmek beszűkülése félelmet, bezártságot okoz. Ilyen lelkületű gyermekek lényét, tudatát nem lehet eredményesen a tudományok befogadására alkalmassá tenni. Hisz a lélek nyitottságán keresztül lehet a tudatra hatni leginkább, motiválni, feladathelyzetbe hozni és ott megtartani, koncentrációjukat elmélyíteni. Sok dicsérettel motiválni a következő feladatra való odafordulásra.

3. A szociális érzelmek fejlődésében valóban nagy szerepe van a körjátéknak, mondókának? Miért?

P.N: Játék mondókákkal, dalokkal segíti elő a türelem érzését, képességét. Főleg, ha mutogatással, eszközzel jár együtt. Élményt nyújtó tevékenységek, erősödnek a barát kapcsolatok. Pozitív érzelmeket tudatosan tudjuk erősíteni. A zenehallgatás a nagyoknál válik be (tapasztalat). Én Bagdi B. Hoponopon c. dalát szeretem- megnyugtató, lazító.

Szerepjáték- az összetartozás érzését segíti elő. A nagycsoportban akkor érzem ezt leginkább, amikor a karácsonyi mesejátékunkra készültünk! Odafigyeltek, egymásra is! Élvezettel készültek- együtt volt a csoport.

A játék mondókákkal, dalokkal, szerepjáték, a zenehallgatás mind segítik az empátia érzésének alakulását. Bár kialakulása elég későn érezhető a gyermekeken nagycsoportban tapasztalható. Én ezt zenehallgatás során tapasztalom! Legutóbb március 15-re készültünk közös éneklés során láttam rajtuk!

Összességében az ének-zene foglalkozáson felszabadultak, derűsebbek! De sajnos nem mindenki, egyre nehezebb az érdeklődésüket fenntartani!

S.Sz: Mondókák, versek-énekek-mesék- rövid történetek, tanmesék is segítik a lélek felszabadult szárnyalását. Hisz mindegyik rendelkezik dallammal, lüktetéssel és számos mondanivalóval. Ezek együttese magával ragadja a gyermeki lelket, a tudatot, s koncentráltabban segíti követni a hallás, a látás, és a mozgás összhangját, harmonitását. Fontos, hogy a 4 főterület-ha lehet- együttműködjön: hallás, beszéd, látás, cselekvés. E részképességek alakulását, fejlődését, melyek az iskolai tanuláshoz szükségesek. Ha ez a 6-7.- év betöltéséig nem, vagy csak hiányosan működik, akkor azt már iskoláskorban sokkal nehezebb és az eredmény sem lesz megfelelő intenzitású, mert ezen képességek fejlődésének, fejleszthetőségének intervalluma 6-7 év közt lezárul. A körjátékok, versek szerepe is hasonló véleményem szerint. Hiszen a mozgásukban elmaradt gyermekek képességei más területen is elmaradást mutat. A mozgás harmonikus fejlődése az egyensúly stabilizálásával adja alapját minden más készség fejlődésének. Véleményem szerint minden óvodában kellene tornaterem, melynek része lehetne az „AYRES” terápia eszközrendszere. melynek fantasztikus eredményeit volt szerencsém a „prevenciós” óvodai csoportban meg tapasztalni. A gyermekek imádták.

4. A körjátékok során népzenei alapot is alkalmaznak, vagy csak a saját énekhangokat? Néptánc motívumokat alkalmaz e – ennek megtanításában alkalmaz e valamilyen módszert, eszközt? Volt-e hatással valamilyen más pedagógus a munkájára. Ha igen ki? és miben?

P.N: Alkalmazunk népzenei alapot is, de van, amikor csak a saját énekhangunkkal körjátékozunk. Nem alkalmazok néptánc motívumokat! Soproni tanulmányaim során a gyakorlatvezető óvodapedagógus tette rám a legnagyobb hatást. Valamint az én óvó nénim! Mindig olyan akartam lenni, mint ő! Személyiségük volt hatással rám!

5. Tapasztalt-e pozitív hatást a magatartás zavarral küzdő gyermekek viselkedésében a körjátékok, mondókák révén? vagy mindenképpen kell nekik valamilyen terápia? Támassza alá példával!

S.Sz: A BTMN -s gyermekek problémái mögött magas %-ban áll fent az eddig elhangzottak hiánya vagy elmaradó működése. A „dys...foglalkozások” első időszakának jó része a részképességzavarok garmadájának korrigálása történik, de a foglalkozásokon éveken keresztül is minden alkalommal jelen van foglalkozni kell vele. Ezek a gyerekek lelkileg nagyon sokat szenvednek, amely mire a tanulási képességet vizsgáló Szakbizottság elé kerül, sokuknál már vegetatív tünetté válik/ hasfájás, hasmenés az olvasás órák előtt/. A kudarcélmények begyűjtése miatt, vagy renitens, rossz magaviseletűvé, nemtörődömmé válnak. Így az Ő logopédiai „megindításuk” nem akármilyen, emberpróbáló feladat.

Példa: Clonusos dadogó volt. Az anya tanár, az apa irodai dolgozó. Az anya önképzése miatt, esetenként gyakran csak későn ért haza. Az apa pedig elutasító volt gyermeke iránt. A dadogó apa, a dadogó gyermekét, a dadogása miatt kigúnyolta. Ez a gyermekeben nagy lelki válságot okozott, ami a dadogását még inkább súlyosbította. Befeje forduló lett. Barátai sem voltak. Zárkózott személyisége tanulását is visszafogta. CSAK a napköziben tanult. Otthon senki sem segítette. A terápiát a szülőkkel való elbeszélgetéssel kezdtem, majd az osztályával beszéltem meg a gyermek problémáját. Kértem őket, hogy segítsék társuk beszédének rendeződését.

Eredmény: Az anya több időt szentelt gyermekének, az apa sajnos nem bizonyult megértőnek. Az osztálytársak az osztályfőnökkel együtt befogadóbbá váltak. Lettek barátai, a tanulmányi eredménye emelkedett közben a beszédterápia is segítette egyre egyenletesebb beszédét. Oldottabb lett személyisége.

Játékgyűjtemény

Mondókák:

- Kelep, kelep, gólyamadár,
Itt van az ősz, elmúlt a nyár.
Elmúlt a nyár, itt az ősz,
Szőlőt őríz már a csősz.
- Lyukas dió, mogyoró,
a kis egér rágcsáló,

Nem menekülsz, cincogó,

Bajszos cica a fogó!

- Kopár dió, mogyoró,
kis mókusnak ez való.
Odújába elrakja,
télen elropogtatja.
- Október, ber, ber, ber,
fázik benne az ember.
Szőlőt csipked a dere,
édes legyen szüretre.
- Piros alma, de kerek,
Kóstoljuk meg gyerekek.
Ugye édes, ugye jó?
Nekünk hozta Őszanyó!
- Alma, alma, piros alma
zöld levelű piros alma bumm.
- Esik eső, csepereg,
sárga levél lepereg.
Feri, Teri felszedi,
kosárába begyűjti.
- Szőlő, szőlő, édes szőlő,
Ősszel érik a sok szőlő.
Szüretelni ó, be jó!
Csurog a must, halihó
- Hinta-palinta szépen szóló pacsirta,
lökdd meg pajtás a hintát,
érjem el a pacsirtát!
- Cini, cini, muzsika,
táncol a kis Zsuzsika.
jobbra dűl,
balra dűl,
tücsök koma, hegedül.

- Hóc-hóc katona,
Ketten ülünk a lóra!
Szénát, zabot a lónak,
Abrakot a csikónak!
- Gyí, paci, paripa,
Nem messze van Kanizsa,
Odaérünk délre, libapecsenyére!

- Lóg a lába lóg a,
Nincsen semmi dolga,
Mert ha dolga volna,
A lába nem lógna.

- Ziki-zaka zakatol,
ez a vonat valahol,
én vagyok a vasutas,
te meg legyél az utas!

- S-sz beh sok súly!
Meg se mozdul!
Friss szenet, ha bekapok:
messze, messze szaladok, szaladok...

- Mackó, mackó ugorjál,
mackó, mackó forogjál,
tapsolj egyet,
Ugorj ki!

- Amott van egy aranyalma,
oda fusson a kis Panna!

- Borsót főztem,
jól megsóztam,
meg is paprikáztam,
ábele, bábele, fuss

- Itt a szemem, itt a szám,
ez meg itt az orrocskám.
Jobbra, balra két karom,
forgatom, ha akarom.
Két lábamon megállok,
ha akarom, ugrálok.
- Zörög, dörög, zeng az ég,
Zúg az erdő, zúg a szél,
Ázik-fázik, aki él.
- Hinta, palinta,
Régi dunna kiskatona,
Ugorj a Dunába, zsupsz!
- Zsipp- zsupp kender zsupp,
Ha megázik, kidobjuk.
Zsupsz!
Csíp csíp csóka,
vak varjúcska.
Komámasszony kéreti a szekérét,
nem adhatom oda, tyúkok ülnek rajta.
Hess, hess, hess!
- Süni, süni, sünike sétálgat az erdőben
Tüskés hátán falevél
Megvédi, ha jön a tél.
- Áll a fenyő az erdőben,
Zöld ruhában, ünneplőben.
Tél van, ága csupa hó
Ráfújta a tálapó.
- Karácsonyi csengő vagyok,
Csilingelek az ágon.
Örüljetek, megérkezett
Télországból a karácsony!
- Tök-tök-tök
Narancssárga tök
Töklámpásom kifaragom

Bele kicsi mécsest rakok
Világít most egész éjjel
Gyermekeknek örömére!

- Sütőben a tökmag
befűtöttem tegnap,
ripeg- ropog zeng a nád
szél röpíti víg dalát.
Ég öt éjjel öt nap, odasül a tökmag.
- Nyuszi fülét hegyezi a bajuszát pödöri
Répát eszik rop-rop –rop, nagyot ugrik hop-hop-hop.
Nyuszi nyuszi nyulacskám, ne félj tőlem nincs puskám
nincsen nékem egyebem, zöldkáposzta levelem.
- Tapsifüles nyuszikának
Nagyon sok a dolga,
Piros tojást, hímes tojást
Szerteszéjjel hordja.
Hordjad, hordjad, kis nyuszikám,
Kéket is, tarkát is,
Nekem is van egy tarisznyám,
Belefér még száz is.
- Piros tojás fehér nyuszi locsolásért jár egy puszi.
Rózsa, rózsza szép virágszál,
szálló szélben hajladozzál, meglocsollak, illatozzál.
- Tavaszi mondóka
Tegnap éjjel álmot láttam, illatozó réten jártam.
Kismadár szállt a magasba,
azt dalolta: húsvét van ma.
- Éhes volt az öreg gólya békát fogni ment a tóra,
Ám a béka sem volt rest vízbe ugrott egyenest.

Mozgásos körjátékok: óvónők képzeletére alapozva

Télhez: Jó ember a hóember: Csélcsap duó

Hóembernek se keze se lába,

Gryllus: Szálljatok le, szálljatok le karácsonyi angyalok

Anyák napja:

Szandi: Anya

Koncz Zsuzsa: Nagymami

Körjátékok:

Cél: mozgás és zene összhangja koordinálása, a változó ritmus felvétele, követése, megtartása, a testtudat realizálása, saját mozgástér behatárolása. Az empátia érzésének erősödése, a türelem, a feladattudat, egymás segítése, odafigyelés fejlődése. Fontos, hogy megfelelő tér legyen a játékokhoz, egymást ne zavarják, gátolják.

Időtartam: heti egy alkalom, kb. 15-20 perces foglalkozással. Az idő lehet rövidebb és az alkalmak száma több.

- **kendőelejtős:**

Egy kiszámoló segítségével-pl. ekete- pekete cukopaté, ábel bábel dominé. Csiszi á csiszi b csiszi csoszi kompodé- kiszámoljuk ki lesz a róka. A gyerekek körben állnak kezüket hátra téve. A róka körbe jár a dal alatt kezében a kendővel. A dal végén valakinél leejti a kendőt, majd szalad és be kell állnia a helyére. a másik gyermek kergeti, ő lesz a következő róka.

-Jön a róka ne nézz hátra...

Még egy két példa felsorolás szinten:

-Tüzet viszek, lángot viszek...

-Bújj, bújj itt megyek, tüzes lapátot viszek...

-Elvesztettem zsebkendőmet.

- **Bujkáló:**

Egy pár kaput tart, ami alatt át kell bújni a gyerekeknek kezén fogva láncban.

-Bújj, bújj zöld ág.

Bújj, bújj, zöld ág,

Zöld levelecske,

Nyitva van az aranykapu,

Csak bújhatok rajta. Rajta, rajta,

Leszakadt a pajta,
Bennmaradt a macska.

-Zöld paradicsom liliom.

Zöld paradicsom, liliom,
Megcsalt a szívem, jól tudom,
Egy életem, egy halálom,
Vagy tetőled el kell válnom,
Édes galambom.

-Nyisd ki rózsám...

Nyisd ki rózsám kapudat, kapudat,
Hogy kerüljem váradat, váradat,
Szita, szita péntek,
Szerelem csütörtök,
Dobszerda,

Jánosi gazdának
Jó lovai vannak,
Sípolnak, dobolnak,
Tökkel harangoznak.

-benn a bárány, kinn a farkas...: A gyermekek kézfogással körbeállnak. A körön belül áll a bárány, kívül a farkas. A „Szabad vásár” -ra a kör magasba emelt karokkal kaput nyit. A farkas kergeti a bárányt. A „Hízik a bárány” -nál, lecsukják, „Szabad vásár” -nál felnyitják a kaput. Ha a farkas és a bárány különrekednek, várni kell, míg ismét kaput nyitnak. Ha együtt kerülnek a körön kívülre vagy a körön belül, a farkas ez alatt az idő alatt megfoghatja a bárányt. Ha kevés a hely, két körben is állhatnak.

Benn a bárány, kinn a farkas.
Hízik a bárány, szárad a farkas.
Szabad vásár mindennek:
gazdagnak és szegénynek.

Párválasztó: körbeállnak, egy áll középen: a megfelelő szövegrésznél választ valakit, akivel vagy táncol, vagy csak cserél.

-Kiszáradt a diófa...: A gyermekek kézfogással körbe mennek. Egy gyermek közepén áll. „Majd játszhatunk alatta”: a közepén álló társat választ. Újraénekléskor táncolnak, a többiek tapsolnak hozzá, majd kiáll a körből, és a választott marad benn. Lehet 3-4 gyereket is középre állítani. Magasra tartják a karjukat, mint a faágak vagy fakorona.

Kiszáradt a diófa,
nem játszhatunk alatta.
Majd megújul tavaszra,
majd játszhatunk alatta!

-Kácsa, Kácsa özvegy kácsa ...: Ezt a játékot páratlan számú játékos játssza. Egy a közepén áll vagy sétál, a többiek kézen fogva, énekelve körbejárnak. A dal végén a közepén álló párt választ magának. A körben járók is igyekeznek párt keresni. Aki pár nélkül marad, az megy a kör közepére, s kezdődik újra a játék.

Kácsa, Kácsa özvegy kácsa
Ki a párját nem találja
Keressen magának!

-Fehérvári kapitány.: A kérőt kiszámolással választjuk. A többi gyermek kört alakít. A kérő a körön kívül jár, a dal utolsó motívumára 3 gyermek hátát megérinti, akik kiválnak a körből és a kérőhöz csatlakoznak. Addig folytatódik a játék amíg el nem fogy a kör.

Fehérvári kapitány
Üzenetet küldött,
Kéreti lányát,
Szebbiket, jobbikat,
Karcsú magasabbikat.

Az én lányom nem eladó,
Csak a házba maradandó,

Lics-locs koszorú,
Eredj ki, te szomorú!

-Most viszik, most viszik...: Fiúk, lányok együtt is játsszák. Egymás kezét fogva kört alkotnak. A lányok közül ketten középre mennek; egyik az „anya“, a másik a „lánya“.

Az anya és lánya állva maradnak, a többiek pedig körbe járva énekelnek: Most viszik, most viszik Danikáné lányát,

Bíborba, bársonyba, aranykoszorúba.

Erre egy fiú – akit a játék elején kijelöltek – kilép a körből, és köszönti az anyát:

– Kakas-bakas, jó napot!

Az anya vidáman fogadja a köszönést:

– Réce-ruca (v. Adjonisten), fogadom! – Majd megkérdezi: – Mit kerüli, mit kerüli az én házam táját?

A „vőlegény“ versben felel a kérdésre:

– Azt kerülöm, azt kerülöm

A te házad táját,

Meg akarom kérni

Danikáné lányát.

Az anya védőleg széttárja kezét a lánya előtt, s énekelve válaszol.

A többiek állva hallgatják.

Nem adom a lányomat

Aranyhintó nélkül,

Abba pedig hat ló legyen,

Mind a hatnak aranyfarka legyen.

A vőlegény megfogja a leány kezét, a többiek párosával felsorakoznak mögöttük, s elindulnak. Mindnyájan éneklük a kezdő dalt:

„Most viszik, most viszik”. stb.

- Ennek a kislánynak.: mindenki keres egy párt, akinek nem jut, az áll középre.

Ennek a kislánynak nem jutott párja, jaj, de megharagszik. Majd máskor jut néki, jobban iparkodik.

Kása-kása piros kása,
ki a párját nem találja, keressen magának.

-Hej, a sályi piacon...:

Az almaárus előtt, szemben vele guggol egy gyermek, ő az alma. A többi gyerek az alma mögött áll félkörben.

A gyerekek közösen eléneklik a dalt. A végén az árus rámutat az egyik félkörben álló gyerekre, aki az alma mögé lép, mint vevő.

Vevő: – Hogy az alma?

Almaárus: – Egy garas.

Vevő: – Ki veszi meg?

Az alma ekkor megmondja a mögötte álló vevő nevét. Új szereplőket választunk.

Hej, a sályi piacon, piacon,
Almát árul egy asszony, egy asszony,
Jaj de áldott egy asszony, egy asszony,
Hatot ad egy garason, garason.

- **Körjáték:**

-A Kállói szőlőben...: Lányok, fiúk vegyesen körbe állnak, megfogják egymás kezét. Oldallépéssel jobbra haladnak (vagy simán körbejárnak). „Sűrű, sűrű” dallamára előre szökdelnek a kör közepe felé, miközben karjukat vízszintesen előre tartják. A másodszori „sűrű, sűrű” -nél hátrafelé lépkednek vissza a helyükre. A „raff, raff, raff” -ra mindkétszer, amikor a kör összeszűkül, és amikor kitágul, hármat dobbantanak.

