

GALAMBOS BARBARA

A SZOMORÚSÁG, BÁNAT ÉS LEHANGOLTSÁG TÉMÁJÁNAK FELDOLGOZÁSA MESÉVEL

A szomorúság, lehangoltság érzésének feldolgozásához Boldizsár Ildikó *Fekete Világkerülő Ember* (Boldizsár, 2006, 93-101) című meséjét választottam. A mese a színek által fejezi ki a szereplőkben lejátszódó érzéseket. Fekete Világkerülő Ember mindent elsöprő, magával ragadó feketesége a szomorúságát, magányát ábrázolja. Minél erősebben vágyódik barátok után, annál inkább elfordulnak tőle, mivel mindent és mindenkit a maga képére szeretne formálni, azaz feketére festeni. Amáliának, a szomorú boszorkánynak szerencsére sikerül rádöbbennie Fekete Világkerülő Embert arra, hogy erőszakkal nem szeretheti vissza a színeket, nem tarthatja őket maga mellett, mert akkor ők is szomorúak lennének és boldogtalanok. Fekete Világkerülő Ember rájön arra, hogy ha szeretettel fordul a színekhez, megismerheti, milyenek is valójában. A színek pedig igazából benne lakoznak, csak meg kell találnia őket. (Boldizsár, 2006, 93-101)

A mesében a szomorúság, a bánat és a lehangoltság érzése jelenik meg. Boldizsár Ildikó azonban felkínálja a megoldást is a mese befogadóinak a negatív érzelmek feloldására. Fekete Világkerülő Ember karakterén keresztül megtapasztalhatjuk, hogy pozitív gondolkodással bárki képes lehet színessé változtatni a feketeséget, azaz kiűzni a lelke mélyén lakozó szomorúságot. A mese által fejleszthető az érzelmek azonosítása, kifejezése és rendezése, az önmegfigyelési készség, megtárgyalható a szorongás, esetleg a depresszió, ha tartós lehangoltságról van szó.

A szomorúság érzése leggyakrabban valamilyen veszteséggel áll kapcsolatban, melynek oka például egy barát, egy személyes tárgy elvesztése, vagy akár egy meghiúsult cél is lehet. (N. Kollár – Szabó, 2004, 110) Daniel Goleman szerint az emberek a legtöbb energiájukat éppen a szomorúság leküzdésére fordítják. Azonban a melankóliának is megvan a maga funkciója, rendeltetése. A lehangolt időszakban hajlamosak vagyunk elzárkózni a szórakozástól, figyelmünk a veszteségre összpontosul, újító energiánk is időlegesen megcsappan. Ez a

meditatív visszavonulás a világ forgatagából elősegíti, hogy eltűnődhessünk veszteségünk értelmén, s lélekleben alkalmazkodva tervezhessük életünk folytatását. (Goleman, 1995, 110) Az érzelmi élet leggyakoribb zavara gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt a depresszió, mely a szomorúság szélsőséges formája. Ennek legfontosabb jellemzője a két hétnél tartósabb lehangoltság, üresség-érzés, ingerlékenység, alvászavar. Gyakori tünetnek számít azonban a fáradtság-érzés, koncentrációs zavarok és az értéktelenség érzése is. A gyermekkori depresszióknak számos kiváltó oka lehet, többek között a családon belüli erőszak, a család kedvezőtlen anyagi helyzete, jelentősebb negatív események a gyermek életében. A gyermekkorban előforduló tartós lehangoltság, depresszió jelentősen befolyásolhatja a gyermek állapotát és jövőjét. (N. Kollár – Szabó, 2004, 111) Ezért tartottam fontosnak, hogy ilyen témájú mese is bekerüljön a foglalkozás-sorozatba.

A MŰ FELDOLGOZÁSÁNAK BEVEZETÉSE – RÁHANGOLÓDÁS

A foglalkozásra való *ráhangelődést* ezúttal is egy *Hogy vagy...?* – körrel (Petres Csizmadia, 2015, 55) kezdtük. A tanulók ismét beszámolhattak pillanatnyi érzéseikről, hangulatukról, elmesélhették a nap folyamán történt örömeiket, esetleg bánatukat. A nevükkel ellátott csipeszeiket pedig szintén elhelyezhették a hangulattáblánkon, egy rövid indoklás kíséretében.

A mesére való ráhangolódást a *Szomorúság-lexikon* című játékkal kezdtük, melyhez az ötletet Eck Júlia *Mosoly-lexikon* (Eck, 2000, 122) című gyakorlata kínálta. A feladathoz három csoport kialakítására volt szükség. Minden tanuló húzott egy kártyát. A kártya színe határozta meg a csoportokat. Ezután mindhárom csapat egy-egy tagja kihúzott a csoport számára egyet a boríték mélyén lapuló kártyák közül, melyen a feladat megadása szerepelt. Mindhárom csoportnak a kártyáján szereplő érzelmeghatározást kellett bemutatnia állókép (N. Tóth – Petres Csizmadia, 2015, 313) segítségével oly módon, hogy egy

kiválasztott csapattagot a társa vagy társai állítottak be a megfelelő pozícióba. Elmozdíthatták a fejét, a kezét, a lábát, le is ültethették, a mimikáját, az arckifejezését megváltoztathatták. A meghatározások a következők voltak:

1. Így érzi magát az, aki megbántotta legjobb barátját, ezért barátja nem áll szóba vele.
2. Így érzi magát az, aki hosszú hónapokig gyakorolt, hogy megnyerjen egy versenyt, de az elért eredmény mégsem volt elegendő az első hely megszerzéséhez.
3. Így érzi magát az, aki elveszített egy olyan tárgyat, melyet egy hozzá közel álló személy ajándékozott neki, amit mindig mindenhova magával hordott, és úgy gondolja, semmivel nem tudja pótolni a hiányát.

A csapat tagjai először felolvasták a feladatot, hogy a többiek tudják, mit ábrázol majd az általuk megformált állókép. Mindhárom feladatmegoldás után közösen megbeszéltük, mi volt az az érzelem, amit mindhárom esetben ábrázolniuk kellett. A beszélgetést kérdésekkel irányítottam.

A beszélgetéseknél a tanulók félkörben helyezkedtek el előttem. Színes ceruzákat helyeztem középre, mégpedig pirosat, narancssárgát, sárgát, világoszöldet, sötétzöldet, világoskékét, sötétkékét, lilát, rózsaszínt, barnát és feketét. Ezt a gyakorlatot a *hasonlat-keresés* (Eck, 2000, 26) című asszociációs játék ihlette, melynek lényege minél érzékletesebb hasonlattal megközelíteni egy jelenséget, tárgyat, művet stb. Én ezúttal a színeket alkalmaztam az asszociációs hasonlatok kialakítására. Arra kértem a tanulókat, hogy válasszák ki azt a színt, amely az ő képzeletükben leginkább kifejezi a szomorúságot, illetve az örömet. Kis cédulákat is osztottam, melyeken két üres négyzetet láthattak. A papírra felírták a nevüket, hogy a későbbi felhasználás során a tanulók meg tudják különböztetni, melyik cédula kié. Majd az általuk kiválasztott színes ceruzával besatírozták a papíron található négyzeteket. Miután ez megtörtént, mindenki röviden megindokolta, miért éppen az adott színt választotta. A feladatnak a



reflektálás szakaszában még jelentőséget tulajdonítottunk. A cédulákat addig oldalra helyezték a tanulók.

A MESE FELDOLGOZÁSA – JELENTÉSTEREMTÉS

A bevezető, motiváló gyakorlatok után, a *jelentésteremtés* szakaszában következett a mese felolvasása. A *Fekete Világkerülő Ember* (Boldizsár, 2006, 93-101) című mesét a *Boszorkányos mesék* (Boldizsár, 2006) kötet tartalmazza, melyben a Boldizsár Ildikó által írt történetek keretbe ágyazva kapcsolódnak egymáshoz. Az előzmények ismerete híján a meséből kihagytam azokat a részeket, melyek olyan eseményekre utalnak, amikkel a tanulók nincsenek tisztában.

A mesemondás az előző foglalkozás során lezajlottakhoz hasonlóan történt. A tanulók ezúttal is kényelmesen elhelyezkedtek a földön, félkörben előttem, hogy mindnyájukkal felvehessem a szemkontaktust. A meseélmény szertartásosságának megteremtéséhez most is elengedhetetlen kellett volt a mesegyertya, melyet középre helyezve meggyújtottam. Tancz Tünde is azt hangsúlyozza, hogy a meseélmény szertartásosságát növeli, ha a mese kezdetén, a mesélés idejére gyertyát gyújtunk. (Tancz, 2009)

A mese felolvasását követő rövid hatásszünet után közösen elfújtuk a gyertyát. A tanulókat ezután arról faggattam, milyen benyomásokat keltett bennük a történet: *Hogy tetszett a mese?*

Miért tetszett? Ha nem tetszett, miért nem? Mi nem tetszett benne? Ekkor sort kerítettem az ismeretlen szavak, kifejezések tisztázására is.

Ezután a történet játékos összefoglalása következett. Ennél a feladatnál elősorsorban a szöveg szó szerinti jelentése megértésének az ellenőrzése volt a cél. Első körben a tanulók két csoportra osztódtak. A csoportok a piros, illetve fekete körrel ellátott kártyák kihúzása után alakultak ki. Mindkét csoport egy-egy borítékot kapott. A borítékok a mese cselekményeinek vázlatpontjait tartalmazták kevert sorrendben, ám a vázlatpontok is hiányosak voltak. A tanulók feladata első lépésben az volt, hogy a pontozott vonalra a hallott mese alapján egészítsék ki a hiányzó információkat.

■ Piros csapat:

- *Fekete Világkerülő Ember szomorúságával mindent **feketére** változtatott, ezért nem akadt egyetlen barátja sem.*

- *Amália, mikor elindult megnézni, hogy mi okozza a feketeséget, találkozott a **Fekete Világkerülő Emberrel**, majd behívta a házába.*

- *Fekete Világkerülő megváltozott, és **újra színes lett körülötte a világ**, majd Amália segítségével az otthonát is újra színessé varázsolták.*

■ Fekete csapat:

- *Amália, a szomorú boszorkány nem ismerte a **feketeséget**, ő más színekben élte meg a szomorúságot, ezért nagyon meglepődött, mikor Fekete Világkerülő Ember körülötte is mindent feketére változtatott.*

- *Fekete Világkerülő Ember elpanaszolta bánatát Amáliának, akinek sikerült meggyőznie őt arról, hogy **a színek valójában benne is ott vannak**, csak meg kell keresnie őket magában.*

A következő feladat végrehajtásához az egész csoport együttes munkájára volt szükség. Közösen kellett a vázlatpontokat a cselekménynek megfelelően sorba rendezniük. Kijelöltünk egy *szónokot* is, aki felolvasta a feladat megoldását. A helyes sorrend a következő volt:

- *Fekete Világkerülő Ember szomorúságával mindent feketére változtatott, ezért nem akadt egyetlen barátja sem.*

- *Amália, a szomorú boszorkány nem ismerte a feketeséget, ő más színekben élte meg a szomorúságot, ezért nagyon meglepődött, mikor Fekete Világkerülő Ember körülötte is mindent feketére változtatott.*

- *Amália, mikor elindult megnézni, hogy mi okozza a feketeséget, találkozott a Fekete Világkerülő Emberrel, majd behívta a házába.*

- *Fekete Világkerülő Ember elpanaszolta bánatát Amáliának, akinek sikerült meggyőznie őt arról, hogy a színek valójában benne is ott vannak, csak meg kell keresnie őket magában.*

- *Fekete Világkerülő Ember megváltozott, és újra színes lett körülötte a világ, majd Amália segítségével az otthonát is újra színessé varázsolták.*

Ezt követően párhuzamosan két feladat előkészületeire is sor került, melyhez négy csoport kialakítására volt

szükség. Az egyik a *Beszélg róla!* (Eck, 2000, 70) című feladat volt, a másik pedig a *Belső hangok* (Eck, 2000, 72) című gyakorlat. A csoportok kialakítása úgy zajlott, hogy a tanulók kártyát húztak, és a kártyákon szereplő feliratok határozták meg a csoportokat:

1. csoport: *Beszélg róla: Amália* – akik azt a kártyát húzták, melyen ez a felirat szerepelt, az volt a feladatuk, hogy a Fekete Világkerülő Ember bőrébe bújva jellemezzék Amáliát. Vajon milyennek képzelte őt Fekete Világkerülő Ember?

2. csoport: *Beszélg róla: Fekete Világkerülő Ember* – akiknek a kártyáján ez a felirat szerepelt, az volt a feladatuk, hogy jellemezzék Fekete Világkerülő Embert Amália bőrébe bújva.

3. csoport: *Amália belső hangja* – a csoportnak az volt a feladata, hogy írja le, mit gondolt Amália, hogyan győzhetné meg Fekete Világkerülő Embert arról, hogy szomorúságáért saját maga a hibás.

4. csoport: *Fekete Világkerülő Ember belső hangja* – a negyedik csoport azt kapta feladatul, hogy fogalmazzák meg Fekete Világkerülő Ember gondolatait, mikor felismerte, hogy Amáliának igaza van, neki kell megváltoznia.

Miután létrejöttek a csoportok, közös ötletgyűjtéssel próbáltam ihletet adni a feladathoz, majd a csapatok külön-külön megkezdték a munkát. Minden csoportban kijelöltem az írnokot, aki az ötleteket papírra vetette, és a szónokot, aki a megtestesítője volt a feladatnak. Minden csoport egyes szám első személyben dolgozott, a szereplők helyébe képzeltek magukat.

Miután a csapatok befejezték a munkát, az első csoport szónoka Fekete Világkerülő Ember bőrébe bújt, kapott egy fekete köpenyt, fekete sálát, illetve kalapot is. A *Gyere be mint...* (Eck, 2000, 94) feladat értelmében úgy kellett bejönnie a színtérre és leülnie a székre, mintha tényleg ő lett volna Fekete Világkerülő Ember. Nonverbális kommunikációval, az arcával, mimikájával, testtartásával a szomorú ember érzéseit kellett megjelenítenie. A második csapat szónokának pedig Amáliát kellett megjelenítenie, aki arra ébredt álmából, hogy minden fekete lett körülötte, az arcán az értetlenség és a kíváncsiság jeleivel. Az Amáliát megtestesítő kislány parókat öltött, majd Fekete Világkerülő

Emberrel egyetemben a színtérre vonultak, a fent említett módon. Mikor mindketten helyet foglaltak, Fekete Világkerülő Ember felolvasta az általa írt jellemzést Amáliáról, majd Amália is felolvasta az általuk írt jellemzést Fekete Világkerülő Emberről.

A szereplők jellemzése után érkezett a harmadik csapat szónoka, aki Amália belső hangjának megtestesítője volt, elmondta, Amália miképp szerette volna meggyőzni Fekete Világkerülő Embert arról, hogy fel kell ismernie, benne van a hiba. Végül megérkezett Fekete Világkerülő Ember belső hangja is a negyedik csapatból, aki beszámolt a szereplő érzéseiről, mikor rádöbbsent, hogy Amáliának igaza van, a színek ott voltak mindvégig benne, csak meg kellett keresnie.

A feladat elvégzése után közösen kiértékeltek a látottakat, majd a foglalkozás végső szakasza következett, a *reflektálás*.

A MESE HATÁSA A GYEREKEKRE – REFLEKTÁLÁS

A mese feldolgozása után, a *reflektálás* szakaszában, arról beszélgettem a tanulókkal, vajon ők hogyan élnek meg a szomorúságot, mikor érzik vagy érezték ezt az érzést. Ebben a *Mondatbefejezések* (Rudas, 2007, 262) című gyakorlat nyújtott segítséget. Megadtam a mondat elejét, amit a tanulóknak saját tapasztalataik alapján kellett befejezniük. A befejezetlen mondat így hangzott: *Szomorú vagyok, ha...*

A következő körben a pozitív megerősítés következett, a tanulóknak azt a mondatot kellett befejezniük, hogy *Megvigasztal, ha...* vagy *Örömet okoz, ha...* Ennél a feladatnál a tanulók is megtapasztalhatták, hogy a szomorúságuk ellen valóban saját maguk is tehetnek, Fekete Világkerülő Emberhez hasonlóan. A választ a kérdésre pedig megtalálják önmagukban, hiszen bebizonyították, hogy tudják, mi vigasztalja meg őket, mi okoz nekik örömet, ha bánatosak. Fontosnak tartottam pár szót ejteni arról, hogy a tanulók ne csak tárgyokban mérhető vigasztalásra gondoljanak. Az igazi ajándék az egymás iránti szeretet és elfogadás, valamint a család együttléte. A szeretteink körében töltött idő semmilyen ajándéktárggyal nem pótolható.

Levezető gyakorlatként egy kreatív feladatot tartogattam a tanulók számára. Itt újra szerephez jutottak a foglalkozás elején a szomorúság és öröm érzéséhez társított színek. A feladat címe *Érzelmek*

rajzban (Kádár, 2012, 258), melynek lényege, hogy a tanulók megfestik, hogyan élnek meg érzelmeiket, esetünkben a szomorúságot, majd az örömet. Érdekesképpen a tanulók a festéshez semmilyen más eszközt nem használtak, csak a kezüket, ujjukat. Szerettem volna, ha közvetlenül érintkeznek a papírral, ami szintén másfajta érzelmeiket vált ki belőlük, mint egy hagyományos ecsettel történő festés. A tanulók a foglalkozás elején kiválasztott színnel dolgozhattak csak. Minden tanuló közösen festett ugyanarra a rajzlapra, és a maga elképzelései alapján vihette fel a temperát a papírra. Kenhették, vonalakat húzhattak az ujjakkal, lenyomatokat készíthettek. Lassú mozdulatokat alkalmazhattak, de egészen dinamikus vonásokat is, elképzeléseik, fantáziájuk szerint. Egy másik rajzlapra ugyanezt tették az örömhöz társított színekkel is. Miután elkészült a közös kompozíció, összehasonlítottuk a két művet. Megnéztük a színhasználatot, az érdekességeket a színek keveredésében, a mozdulatok dinamikáját. A festék kenése által a színek keveredtek, érdekes tónusokat hozván létre. Így a mi alkotásunkban is megjelentek a Boldizsár Ildikó által említett „sohanemvoltmégszínek”. (Boldizsár, 2006, 101)

A foglalkozás végén a tanulók ismét áthelyezhették csipeszeiket a hangulatábrán pillanatnyi hangulatuknak megfelelően, rövid indoklással kísérve.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BOLDIZSÁR, Ildikó: Fekete Világkerülő Ember. In: uő: *Boszorkányos mesék*. Budapest: Móra Kiadó, 2006, 93-101.
- ECK, Júlia: *Drámajáték a középiskolai irodalomórán*. Budapest: Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet, 2000.
- GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Budapest: HÁTTÉR Könyvkiadó, 1995.
- KÁDÁR, Annamária: *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2012.
- N. KOLLÁR, Katalin – SZABÓ, Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest: Osiris Kiadó, 2004.
- N. TÓTH, Anikó – PETRES CSIZMADIA, Gabriella: *Módszertani szövegyűjtemény az irodalom oktatásához: Oktatási segédlet*. Nyitra: KFE KETK, 2015.
- PETRES CSIZMADIA, Gabriella: *Személyes (az) irodalom*. Pozsony: Kalligram Könyv- és Lapkiadó Kft., 2014.
- RUDAS, János: *Delfi örökösei: Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok*. 7. kiadás. Budapest: Lélekben Otthon Kiadó, 2007.
- Web = TANCZ, Tünde. 2009. Népmesék az óvodai anyanyelvi-kommunikációs nevelésben. In *Anyanyelv-pedagógia* [online]. 2009, 2. sz. [2013. június 23.] Az interneten elérhető: <http://www.anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=161>