



GALAMBOS BARBARA

A FÉLELEM TÉMÁJÁNAK FELDOLGOZÁSA

A félelem témájának irodalmi feldolgozásához N. Tóth Anikó *Ahaj-hu!* (N. Tóth, 1999, 75-86) című meséjét választottam, mely az *Alacindruska* (N. Tóth, 1999) című meseregény egyik története. A mesében a vavilok és a hangyalok megtámadták az erdőt, kidöntögetvén a fákat. Az erdő lakói a Csingó-szikla barlangjában rejtőztek el előlük félelmükben. Törpincs leleményességének köszönhetően azonban mindnyájuknak sikerült megmenekülniük. Bagyulával karöltve Alacindruskától kértek tanácsot. Az *Ahaj-hu!* kiáltással, együttes erővel, az erdőlakóknak sikerült elűzniük a vavilokat és a hangyalokat, élükön Karnyoskrappal. (N. Tóth, 1999, 75-86)

A történet segítségével remekül megtárgyalható a félelem és a szorongás érzése a kisiskolások körében. A mese segítséget nyújt olyan érzelmi készségek fejlesztéséhez, mint a stressz és a félelem kezelése. Lehetőséget ad az iskolai szorongás problematikájának megvitatására is. A mesében nemcsak a félelem ábrázolása jelenik meg, hanem a történet végén Cinórka kimondja a megoldást is. A szereplők így nem csupán Alacindruska tanácsa által menekültek meg, hanem saját ma-

guk félelmeit legyőzve, az együttes bátor kiáltás vezetett a győzelemhez: „*De hiszen a magunk erejéből tettük, a mi tudónkkal, a mi torkunkkal kiáltottuk – mondta Cinórka.*” (N. Tóth, 1999, 85) A történet a gyerekek számára azt a biztonságot nyújtó következtetést sugallja, hogy bárki képes legyőzni a félelmét, csak meg kell próbálnia tenni ellene.

„*Az a reakció, amelynek az átélését félelemnek nevezzük, adva van az idegrendszerben.*” (Mérei-V.Binét, 2006, 35) Mérei Ferenc és V. Binét Ágnes megfogalmazásában a szorongásos feszültség kialakulásának egyik fő oka a bizonytalanság, melyet a megsokottnak és meglepőnek az együttes előfordulása idéz elő. A másik oka a csalódás, melyet a várakozási feszültség eredményez, ha a gyermek egyedül marad, és gondozója sok idő elteltével tér csak vissza. A szorongásos viselkedés terjedése pedig a kondicionálás következménye. (Mérei-V.Binét, 2006, 36)

A félelem és a szorongás nagyon hasonló érzelmi állapotok. A félelemnek azonban általában konkrét tárgya van, a szorongás ezzel szemben elképzelt veszélyekkel kapcsolatban áll elő. Gyermekes esetében nagyon

gyakran előfordul a tesztiszorongás, mely azokban a helyzetekben jelenik meg, amikor a tanuló teljesítményét nyilvánosan mérik. A tesztiszorongás növekedésével azonban a legtöbb esetben csökken a teljesítmény. Az iskolai környezetben megjelenő félelem egyik meglepő formája a sikerfélelem, mely mind a lányoknál, mind a fiúknál megjelenhet. Leggyakrabban akkor, ha a csoportban a norma nem a kiváló teljesítmény. A kimagaslóan teljesítő tanulók ez esetben perifériára kényszerülhetnek a csoporton belül. Az iskolafóbia is egy komoly hátráltató erő a gyermek tanulmányi fejlődését illetően. Az iskoláskor bármely szakaszában előfordulhat. 6-8 éves korban az iskolaelutasítás elsősorban szeparációs szorongáson alapul, az iskolától és a társas helyzetektől való indokolatlan félelem csak később, 12-13 éves kor körül jelenik meg. Indokolt esetekben a félelem és a szorongás kezelése szakértő segítséget igényel. (N. Kollár – Szabó, 1995, 111-114)

A MŰ FELDOLGOZÁSÁNAK BEVEZETÉSE – RÁHANGOLÓDÁS

A mai foglalkozásra való ráhangolódást is a már megszokott *Hogy vagy...?*

–körrel (Petres Csizmadia, 2014, 55) kezdtük. A tanulók ismét beszámolhattak érzéseikről, pillanatnyi hangulatukat pedig beállíthatták a hangulat-táblánkon.

A mese témájára való ráhangolódást egy párban történő gyakorlattal kezdtük. A páros egyik tagját Király Levente *Kiszámolójával* (Web 1) határoztam meg. A kiválasztott játékos jelölhette ki társát. A *Távkapcsolat* (Web 2) című játék keretén belül a kiválasztott játékos egy cédulát kapott, melyen a feladat megadása szerepelt: *Egy tüzet okádó gonosz sárkány vagy. Félemlítsd meg az ellenfeled!* A játékos társa a szerepről mit sem sejtett, neki az volt a feladata, hogy nonverbális eszközökkel (mimikával, gesztikulációval, mozgással) reagáljon társa gesztusaira. Mivel a kiválasztott kisfiú jól játszott szerepét, társa arcán és mozdulataiban a félelem jegyeit lehetett felismerni. A tanulókkal ezután megvitattuk a látottakat. Először a megfélemlített játékosok kérdeztem meg, szerinte mi volt társa feladata, és vajon ő mire gondolt, mit érzett a szerepjáték közben. Ezután a többi tanulót faggattam, akik csupán szemtanúi voltak a jelenetnek, szerintük milyen szituáció elevenedett meg előttük, milyen szerepben láthatták a kiválasztott játékos, illetve milyen reakciót véltek felfedezni társa gesztusaiban. Ezután a sárkánybőrbe bújt játékos elárulta, eredetileg mi volt a feladata.

A második ráhangoló gyakorlatba már az egész csoport bekapcsolódott. A *Vakvezetés* (Web 2) című játék egyik verzióját alkalmaztam. A feladat lényege a félelem megtapasztalása volt a tanulók körében, a bizonytalanság érzésének előidézése által. A csoportot kettéosztottam a vakok és a látók csapatára. A tanulókat először oszlopba állítottam, majd a *vak – látó – vak – látó...* váltakoztatott mondásával az egyik tanulót jobbra, a másikat balra irányítottam. A vakok és a látók csoportja felsorakozott egyvonalban egymással szemben, körülbelül 5 méteres távolságban. Minden látó a vele szemben lévő vak társát irányította. A vakok szépen lassan elindultak társuk felé, akinek a hangja alapján tájékozódtak. A látóknak ügyelniük kellett, hogy ne alakuljon ki hangzavar, és társuk koncentrálni tudjon a hangjukra. A vakoknak figyelniük kellett látó társuk instrukcióira, nehogy összeütközzenek egy másik vak játékosal. A látók, társuk gyakori néven szólításá-

val is megpróbálhatták elérni, hogy az instrukció célba érjen. Miután a vakok elérkeztek látó társaikhoz, a feladatot fordított szereposztással elvégeztük. Ezúttal a látókból vakok lettek, a vakokból pedig látók. A gyakorlat befejezésével a tanulók beszámoltak vakként és látóként tapasztalt érzéseikről. Afelelől érdeklődtem, vajon megbíztak-e társukban, mikor vakon vezette őket, éreztek-e félelmet, vagy látóként aggódtak-e azon, vajon sikerül-e társukat biztonságosan elvezetniük a célig, féltették-e őt.

A tanulóknak elárultam, hogy a mai mesében szereplő erdőlakók is megtapasztalták a félelmet. De vajon hogyan oldották meg a szituációt?

A MESE FELDOLGOZÁSA – JELENTÉSTEREMTÉS

A *jelentésteremtés* során a mese felolvasására került sor. Ismét igyekeztem megteremteni a meseélmény szerzettségét. Kizártam az ablakon át érkező zajokat és a beszűrődő fényt. A mesegyertya a mai nap sem hiányozhatott. Mindannyian kényelmesen elhelyezkedtünk, majd kezdődhetett a meseolvasás.

Szokásainkhoz híven a mese felolvasását követően közösen elfújtuk a gyertyát, ezzel jelezvén, hogy a mesés rituálé befejeződött.

Ezután meghallgattam a tanulók reakcióit a történetre. A tanulók véleményének elhangzása után tisztáztuk a számukra nem érthető szavakat. A mese palóc nyelvjárási elemeket tartalmaz, ezeket egy *pexeso* játék keretén belül értelmeztük. A mesekönyvhöz tartozik egy *szó(játék)tár*, ennek segítségével határoztam meg a szópárokat. Minden szó és a magyarázata rákerült egy-egy kártyára, a kártya hátlapjára pedig a mese szereplőit ábrázoló képeket ragasztottam. A párokat alkotó szavak és magyarázataik kártyalapjaira egyforma képek kerültek. A kártyákat elhelyeztem a földön, egyik oszlopba az ismeretlen szavakat, másik oszlopba a magyarázatokat. A tanulók a kártyák köré gyűltek, hogy mindenki jól láthassa, melyiken milyen ábra szerepel majd a kihúzás után. Mielőtt megnézték volna a kártyák hátlapján lévő képeket, először megpróbálták a maguk elképzelése szerint megtalálni a párokat. Sorban, egymást követve mindenki megfordíthatott egy kártyát a szavak közül és egyet a meghatározások közül. Ha a kártya hátlapján lévő képek egyeztek, a párt oldalra helyez-

ték egymás mellé. A játék így folytatódott, míg az összes szópárt meg nem találták.

Miután tisztáztuk az ismeretlen fogalmakat, a mese cselekményének játékos összefoglalása következett. Egy szalag körbeadogatásával mindenki sorban elmondott egy részletet a történetből. A tanulók elbeszéléseit kérdésekkel segítettem. A szalag mindig annál a tanulónál volt, aki éppen beszélt, majd letekert belőle egy darabot, és továbbadta a következő tanulónak. A végén felálltunk, kör alakban kifesztítettük a szalagot, és elhelyeztük a földön a következő feladat elvégzésének idejére.

A történet összefoglalása után két csoportra osztottam a tanulókat. Cédulák kihúzásával dőlt el, ki tartozik az erdőlakók, ki pedig a vavalok és hangyalok csoportjába. Mindkét csoport két-két papírlapot kapott. Az volt a feladat, hogy az egyik papíron foglalják össze, hogyan viselkedtek az erdőlakók, valamint a vavalok és a hangyalok a történet elején, a másik papírra pedig az került, hogyan viselkedtek a mese végén. Egy nagyobb csomagolópapírra előre elkészítettem egy *T-táblázatot*. (N. Tóth – Petres Csizmadia, 2015, 302) A táblázat bal oldalára az erdőlakók felirat került, a jobb oldalára pedig a vavalok és hangyalok felirat. Miután a csoportok elkészültek a feladattal, minden csapatból egy-egy tanuló felragasztotta a megfelelő mezőbe a megfelelő papírlapot. Először azt, amelyen a szereplők tulajdonságait foglalták össze a mese elején, alá pedig az a papír került, melyen a szereplők tulajdonságai szerepeltek a történet végén. Így átlátható volt a szereplők karakterének változása, formálódása. A táblázat lehetővé tette a szereplők tulajdonságainak összehasonlítását is. A tanulók megfigyelhették, hogy az erdőlakók tulajdonságai pozitív irányba fejlődtek a mese folyamán, hiszen a mese elején még félve menekültek a betolakodók elől, a mese végére azonban sikerült összeszedniük minden bátorságukat és elkergetni az ellenséget. Ez azt sugallta a tanulóknak, hogy a félelmet bárki le tudja győzni, ha tesz érte. A vavalok és hangyalok a mese elején bátrak voltak, harciasak és agresszívok, a mese végére azonban, mikor meghallgatták a varázskiáltást, félni kezdtek és elmenekültek. Ez arra enged következtetni, hogy senki sem tökéletes, aki mindig bátran viselkedik, még annak is lehetnek olykor féltre-

Ezután újra visszatértünk a földön elhelyezett szalaghoz. Mindannyian kényelmesen körbeültük. A tanulók azt a feladatot kapták, hogy közösen írjanak egy levelet az erdőlakóknak a *Kerekasztal-körforgó* (N. Tóth – Petres Csizmadia, 2015, 320) című gyakorlat segítségével. Először hagytam időt, hogy mindenki végiggondolja, hogyan kíván hozzászólni az erdőlakók bátor viselkedéséhez, milyen módon ismeri el, hogy sikerült legyőzni félelmüket. Ezalatt felírtam a megszólítást a levélpapírra: „*Kedves Erdőlakók!*”, majd átadtam a papírt a mellettem ülő tanulóknak. Miután felírta üzenetét, arra kértem, hajtsa be a papírt, úgy adja tovább. Mikor körbeért a papír, aláírtam a csoportunk nevében: „*Szeretettel: a Mesebirodalom lakói*”. Ezt követően széthajtottam a papírt, és felolvastam az erdőlakóknak írt üzenetet.

A MESE HATÁSA A GYEREKEKRE – REFLEKTÁLÁS

A mese cselekményének feldolgozása után arra voltam kíváncsi, vajon a tanulóknak van-e valamilyen félelmük, szoktak-e félni valamitől, esetleg valakitől.

A feladathoz a *Félelem a kalapban* (Kádár, 2012, 258) című játékot választottam. Lényege, hogy különböző félelmekkel kapcsolatos befejezetlen mondatokat írtam papírlapokra, és egy kalapba dobtam. A tanulók sorban kihúztak egy-egy cédulát, és befejezték az ott olvasható mondatot. Például: *Attól tartok..., Attól félek..., Megijeszt, ha..., Félek, hogy..., Aggódok, mikor..., Este megrémiszt, ha..., Az iskolában félek, ha..., Otthon félek, mikor... stb.*

A hallottakat minden esetben megbeszéltük. A tanulók reagálhattak egy-egy mondat elhangzása után, ha esetleg ők is tapasztaltak hasonlót, mint valamilyen társuk. A beszélgetés befejeztével a tanulók ismét beszámolhattak arról, hogy érezték magukat a foglalkozás során.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Kádár Annamária: *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2012.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. 15. kiadás. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt., 2006.
- N. Kollár, Katalin – Szabó, Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest: Osiris Kiadó, 2004.
- N. Tóth Anikó – Petres Csizmadia Gabriella: *Módszertani szöveggyűjtemény az irodalom oktatásához: Oktatási segédlet*. Nyitra: KFE KETK, 2015. 297-322.
- N. Tóth, Anikó: Ahaj-hu!. In: uő: *Alacindruska: Történetek Palóciából*. Pozsony: AB-ART Kiadó, 1999, 75-86.
- Petres Csizmadia Gabriella: *Személyes (az) irodalom*. Pozsony: Kalligram Könyv- és Lapkiadó Kft., 2014.
- Web 1 = Király Levente: Kiszámoló. In: *Játék – közösség – önismeret: Diákmelléklet*. [online]. [2016. február 8.]. Az interneten elérhető: http://www.kooperativ.hu/szockomp/3._modullerasok/b1_en_es_a_masik/3_evfolyam/13_jatek_kozosseg_onismeret_szk103_13/diakmelleklet.pdf
- Web 2 = Kaposi László: *A Játékkönyv c. kiadvány játékai*. [online]. [2014. március 20.]. Az interneten elérhető: http://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke

TÓTH TAR ÉVA

ÉLETEK MÚLHATNAK RAJTA

AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ALAPJAI

A KÖZÉPISKOLÁSOK BIOLÓGIAOKTATÁSÁBAN,

4. RÉSZ

Cikksorozatunk előző részében a szívleállás és a vérrendszer sérüléseinek témáját jártuk körbe. A 4. óra modellje a sokkot és az idegrendszer meghibásodásával foglalkozik.

Az óra felvezetése ismét beszélgetés formájában történhet. Miután ismertetjük a témát, kérdezzük meg, vajon mit értenek a diákok a sokk fogalma alatt, hisz napi szinten halljuk a köznyelvben a „sokkot kaptam”, „sokk érte”, „sokkolva volt”, stb. kifejezéseket. A sokk a keringési rendszer meghibásodásakor fellépő állapot, mely az életképességet biztosító szervek (szív, agy) hibás működéséhez vezet, miközben oxigénhiányos állapot lép fel. Minél nagyobb a sérült félelme és fájdalma, annál nagyobb sokkot él át. A sokkos állapot kialakulása vérvesztéssel jár (1-2 liter), mely bizonyos külső sérülések során lép fel, de lehetséges belső vérzések esetén is, mikor a vér a belső üregekben halmozódik fel. Különböző testnedvek is okozhatnak sokkot, pl. hasmenés, hányás során, a belek elzáródásakor vagy súlyos égési sérülések elszívásakor. A sokkos állapot akkor is bekövetkezhet, ha a vér mennyisége nem változik, viszont a szív képtelen átpumpálni, ilyen pl. a szívleállás is különböző szívbetegségeknél vagy szívinfarktus során. Nem utolsósorban egyes fertőzések, hormonhiány, alacsony vércukorszint, hipotermia (alacsony testhőmérséklet), allergiás reakció, gyógyszer-túladagolás és a gerincvelő sérülése is sokkos állapothoz vezet.

A sokkos állapot jelei közé tartozik a szapora szívverés, sápadtság, nyugtalanság, agresszió, fehér, hideg, nyirkos bőr, izzadás, gyengeség és szédülés, émelygés, esetleg hányás, szomjúságérzet, szapora és felületes légzés, ásítózás vagy légszomj, eszméletvesztés, az ajkak belső felének szürkés-kék elszíneződése.

Sokk helyzetben a következő lépéseket kell betartanunk:

1. Csend – a sérülttel ismertetnünk kell az állapotát, és biztatni kell őt, hogy nem lesz baj, hamar meggyógyul. Soha ne keltsünk pánikot, maradjunk higgadtak.
2. Meleg – a sérültet mindig tartsuk melegen, takarjuk be egy pokróccal alulról és felülről is, még akkor is, ha ez a lépés banálisnak tűnhet.
3. Folyadék – semmilyen esetben se itassuk meg a sérültet; ha szomjas, nedvesítsük meg a száját és az arcát.
4. Fájdalomcsillapítás – ez sebellenyújtást, fixálást, optimális pozicionálást és a pszichikai megnyugtatót foglalja magába.
5. Szállítás – sokk-pozíció alkalmazása – a sérültet a háttára fektetjük, lábait felpolcoljuk kb. 30 cm magasságban