

A KISGYERMEKKORI STRESSZ OLDÁSA A REZILIENCIA ESZKÖZEIVEL¹

Írásomat a Magyar Pedagógiai Társaság Prevenációs Szakosztályának műhelyfoglalkozására készítettem, melyben a kisgyermek iskolába lépésekor fellépő nehézségek kapcsán a reziliencia eszközeinek tárházát a nevelő szempontjából vettem szemügyre.

A reziliencia eszközeinek a gyermek alkalmazkodóképességét, lelki egyensúly visszanyerését támogató, erősítő eszközöket tekintjük. Könnyebbséget adó segítséget, támogatást, bátorítást, megvalósítható mintát és fejlődéséhez segítő környezetet kívánunk biztosítani.

Gyakorló pedagógusként gyakran találkozom a gyermekkori szorongással², mint a gyermeki fejlődést negatívan befolyásoló tényezővel, így kerestem eseményeket, szerveződések, munkaformákat, módszereket, melyek segíthetnek és egyfajta védekezést adhatnak a gyermeknek az iskolai stressz leküzdésében, az egyensúlyi állapot helyrerállításában.

Úgy gondolom, hogy ha a gyermek kiegyensúlyozott, jól van trenírozva, rutint szerez, és fel van készítve az új feladatokra, amivel szembetalálja magát, könnyebben meg tud vele birkózni.

A tapasztalataim szerint, a közösségben megélt stresszt nagymértékben lehet csökkenteni azzal, hogy biztos kiindulópontokat jelentő közös tevékenységben velük együttműködünk. Ezek közé sorolom az itt felidézésre kerülő, az iskolakezdést bevezető pikniket, a nagyfelmenő rendszer alkalmazását, az önálló munkacsoportban történő bemutatását és értékelését, az erdei táborokat, a beszélgető köröket, korosztályok összefűzését, szabályrendszer közös kialakítását, dráma és táncfoglalkozásokat, a népi kulturális hagyományok megismertetését.

1.Iskolakezdési pánik - Piknik

Nagyon fontos a gyermek számára, az őt körülvevő, őt elfogadó, őt szerető 'tekintélyszemély' és környezet, ezért nagy hangsúlyt kell fektetnie a pedagógusnak az első találkozásra, az iskolakezdésre. Biztonságot adó és szerető környezetet kell teremteni, mely vonzó és marasztaló a gyerekek számára.

Rengeteg új dolog veszi őket majd körül, más lesz a környezet, a tanítók, a diáktársak, az osztálytársak, a különböző korosztályok, képek, illatok, helyzetek. Egyfajta mennyiségi változás is, mint pl. nagyobb épület, több gyerek, több felnőtt, több ismeretlen. Nem minden gyerek illeszkedik be azonnal, s talál új barátokat. Van, aki hetekig zokog, az iskolakezdése után is. Rendszeres a „nem akarom anya, hogy elmenj” mondat búcsúzóul. A szülő szeretne maradni, és átsegíteni gyermekét, de nem teheti, s nem is kivitelezhető, több dolog miatt.

¹ <http://www.reziliencia.hu/p/mi-az-reziliencia.html>

² <http://www.eletkeszsegek.hu/index.html> (2015.03.10.)

A leendő elsősökkel és szüleikkel a tanítást megelőző évben találkoztunk először, az őszi és tavaszi nyílt napokon. Azután a beiratkozásokat megelőzően, már csak a szülőkkel van alkalmunk találkozni az óvodában megrendezett szülői értekezleten. Leggyakrabban, aggódó arcot láttam a szülők körében, s ezt az iskolakezdési pánikot szerettem volna minimalizálni, s egy egészséges (az új iránti izgalom) érzéssé zsugorítani, mindenki számára.

Pikniket szerveztem.

A gyerekek családtagjaik támogatásával, játékos, kötetlen délutánon ismerkedhettek meg egymással és a tanítókkal. A felnőtteknek is volt lehetőségük közös élményeket szerezni, kötetlenül beszélgetni. Fontos volt, hogy az új tanévet megelőző napokban került rá sor. Nagyon nagy sikere lett, az osztályom, a szülők körében, és rengeteget kamatoztattunk belőle. A tanítás első napján, már nem teljesen idegen társaság találta magát a tanteremben. A közösen megélt kellemes délután élményei jó ismerkedési alapnak bizonyultak. A gyerekek beszélgettek, egymással, izgatottan várták a tanítást, a közös játékot. Nem kukán ültek kedvetlenül, könnyes szemekkel. A szülők is nyugodtan hagyták „magukra” gyermeküket, mert tudták, már szereztek új ismeretségeket, s a „jó hangulat uralkodik”.

Célom csapatépítés volt, az ismeretlentől való félelem legyőzése, a szorongás csökkentése, az első pozitív benyomás megszerzése, a közös játék, a piknik eszközével, a nyár utolsó napján. Ez az osztály most érettségizik. Sok éve már az első piknikemnek, de ezt a módszert, azóta is nagyon szeretem alkalmazni. Mára megjelentek az iskolakukucsukáló, kézműves foglalkozások, amik a könnyedebb óvoda- iskola átmenetet, nagyobb információáramlást teszik lehetővé, s az iskolakezdés előtti szorongást nagymértékben csökkenthetik.

2. Nagyfelmenő rendszer, „feltanítás” - Biztos háttér

Intézménye válogatja hol a kis, és hol a nagyfelmenő rendszert kedvelik, alkalmazzák.

Én az utóbbinak vagyok híve. Nekem ez a lehetőség pozitívan befolyásolta a munkámat az osztállyal való kapcsolatomban az elmúlt években.

Úgy gondolom, játékteret, szabadságot, a hibázás lehetőségét, szabad véleményezést, döntési jogot első perctől meg kell adni a gyermekeknek! A kezüket elengedni?....arra ráérünk még, az alsó tagozat után is!

S ha már kialakult négy évnyi közös munka és fáradtság eredményeként, egy biztos háttér, támogató közösség, kár lenne veszni hagyni, és pozitív tulajdonságaira nem építkezni a felső tagozatba lépés során.

Tapasztaltam munkám során, s nagyon jó visszajelzéseim voltak, azokról a gyerekekről, akiket 4 évig tanítottam alsós osztályfőnökként a napközis kollégám segítségével, és 5-6. évfolyamon „fel”taníthattunk az osztályukba óraadóként. A gyerekeknek és a kollégáknak sem volt gond az új tekintélyszemélyeket elfogadni, nekünk és a szülőknek viszont nagyon nagy megnyugvás volt, hogy „foghattuk a kezüket” még két évig. A felsős osztályfőnöknek nagy segítséget jelentett a ‘több szem többet lát’ valósága, a szakmai, és az emberi segítség, a 4 évnyi gyermekismeret. Elmélyültebb, közvetlenebb kapcsolat alakulhat ki tanár és diák között. Jó tanulási eredményeket hoztak a gyerekek, biztonságban érezték magukat, szinte soha nem voltak magukra hagyva a gondjaikkal, kérdéseikkel.

Szorgalmazom, hogy szükség van a nagyfelmenőben, és feltanító óraadó munkakörben dolgozó tanítókra, mert eredményes az ilyen konstrukció. Én nagyon hiszek benne.

3.Önálló feladatmegoldás - Csoportmunka

Szorongást jelenthet a gyerek számára egy egyszerű önálló feladatmegoldás is. Ezért szeretek a gyerekekkel csoportban dolgozni, mert nincsenek egyedül, bár a társak fizikai jelenléte is megerősítheti az egyént, játékos formában tanulnak. A kooperatív technikák igen jó eszközöket adhatnak a szorongás, s az önbizalom minimalizálására. A gyerekek megtapasztalják, hisz rá vannak „kényszerítve”, hogy egymásra egyre jobban odafigyeljenek, egymással együttműködjenek. Felismerik a közös munka során maguk, vagy a másik gyengeségét erősségét, s jó stratégiákká válhatnak. Az együtt gondolkodás, a közös munka, a közös siker, kudarc megélése nagyon sok új ismeretet adhat egész tanévben.

4.„Életre szóló” emlékek begyűjtése - Erdei tábor

Egész évben várjuk, hogy a gyerekek jól teljesítsenek, a gyerekek pedig egész évben várják az erdei tábor idejét, hogy jól megérdemelt kényeztetést kiélvezhessék! Szerintem ez egy korrekt „adok – kapok” dolog, s ezért nem szabad, hogy egy egynapos kirándulássá zsugorodjon az erdei tábor! Gyakran hallom, gyerekektől a környezetemben, hogy nem minden pedagógus gondolja komolyan, s nem élnek az adott lehetőséggel, s csak egynapos kirándulást terveznek. Ez nem ugyan az, tudjuk jól! Nekem ne mondja senki, hogy mennyire fárasztó! Igen, az, tudom! De máshogy nincs értelme! Iszonyú energiát, hihetetlen türelmet, fegyelmezett, határozott, kiegyensúlyozott állapotot, mérhetetlen felelősséget, minden perces felügyeletet, alapos szervezést igényel. De azaz élményhalmaz mennyiség, amit utána kapunk, az egy életre szól! Hihetetlen személyiség- és csapat formáló ereje van. Egy intenzív tanfolyam! Az erdei tábor során a gyerekek nem a megszokott környezetben töltik a napjaikat. Nem a begyakorlott, rutinná vált tevékenységeket végzik, több napig távol vannak a családtól, magukról kell gondoskodniuk, ki vannak zökkenve a komfort zónájukból. Ennek ellenére, a gyakorlati tapasztalatszerzés, lehetővé teszi, hogy kipróbálják magukat, s elengedjék a belső szorongásaikat, hisz garantált a sikerélmény számukra, addig lehet próbálkozni, amíg csak van kedvük. Minden gyerek szerez valamilyen pozitív tapasztalatot, s ezzel már a túlélő – védelmi, mechanizmusát fejleszti, tökéletesíti.

5.Belső feszültség - Beszélgető körök

A beszélgető körnek nagy hasznát vettem munkám során. Igen fontos szerepe van, a társas kapcsolatok alakulásában, a csoporton belül, betekintést engednek az egyén és a csoport életébe. Kötetlen, vagy kötött témában történő rövid, meghitt, őszinte egymásra figyelés minden reggel, körben ülve. Szabad véleménynyilvánítás, lehetőség az empátia, tolerancia megélésére, én közlésre.

Megtapasztalhatták a gyerekek, hogy bármit meg lehet beszélni. Belső szorongásukat oldhattuk, mert kibeszélhették gondjaikat. Nem a kötelezőn volt a hangsúly, hanem a lehetőségen, ha szeretne, élhet vele, meghallgatjuk, segítünk, véleményt mondunk, tanácsot adunk, vagy csak mellé állunk. Megszokják ezt a fajta „szereplést”, és ebből is rutint szereznek, megtanulják magukat vállalni. Meglepetés volt számomra, hogy tanév végére egyre választékosabban fogalmaztak, egyre kevesebb izgalommal, egyre őszintébben.

6.Korkülönbség, mint „korlátozó, szorongást gerjesztő” tényező - Korosztályok összefűzése, kapcsolása, közelítése

Fontosnak tartom, hogy a gyermek ne csak az osztálytársaival alakítson ki, s ápoljon jó kapcsolatot, az iskolán belül. Legyen rá lehetősége, keressünk alkalmakat számukra az ismerkedéshez, hogy csökkentsük a korkülönbségből fakadó szorongást, lehetősége legyen a kommunikációra. Ne legyen számukra ciki ránézni, megkérdezni, egy légtérben lenni a kisebbekkel, vagy a nagyobbakkal, hiszen növeli az önbizalmukat, sokszínű tapasztalatszerzést tesz lehetővé, nagy motiváló erő. Már egy- egy projekt után észlelhető a pozitív változás. Rengeteg iskolai ünnepség, rendezvény, alkalom, esemény ad teret, adjunk felelősségteljes feladatokat számunkra. A laza légkört, a gyerekek őszinte közvetlen megnyilvánulását, folyamatos kommunikációját tapasztaltam egy-egy iskolai tanár- diák meccs, népzenei délután, egészségnap, családi délután, biobüfé alkalmával.

7. Ijesztő szabályok - Szabályrendszer közös kialakítása

Úgy gondolom, a közösen hozott szabályok rendszerének sikeressége abban rejlik, hogy a közösen leírt szabályokat, könnyebben tartják be a diákok, hiszen előzőleg mindenki véleményezte, javasolta azokat. Nem rájuk erőltetett, de az ő munkájuk eredményességét szolgálja, s ezt ők is belátják, együttesen fogadják el. A harmónia rovására mehet, a rideg központilag hozott, s gyakran változtatott szabályok halmaza, elidegenítheti a csoportot.

Beemelhető specifikus, csak rájuk jellemző szabály (pl.: a reggeli beszélgető körben nem lehet passzolni), törölhető egy- egy régi (Pl.: köpeny viselete) Nem korlátoztuk a gyerekeket, hanem lehetőséget teremtettünk a munkára.

8.Utálok szerepelni! - Dráma és tánc, népi- kulturális hagyományok szerepe Milyen érdekes, hogy egészen kisgyermekkorban teljesen természetes a gyerekek, s mi magunk számára is, hogy ők imádnak, és tudnak is szerepelni, mindenféle gátlás nélkül.

A játék is egyfajta szereplés, „igen fontos lélektani (önismeret, önértékelés, aktivitásra való serkentés), és társadalmi szerepe (csoporttudat, kapcsolatteremtés, együttműködésre való készség kialakítása) van”.(1.) Sajnos egyre kevésbé van jelen a sok feladat, leterheltségük miatt a gyerekek mindennapjaiban. Majd egyre jobban változnak, szegénylősebbek, zárkózottabbak lesznek, már nem akarnak, mindenhol szerepelni. Pedig ez az önkifejezés, akár egyéni, akár csoportos, csökkenti a belső feszültséget, növeli a lelki békét, jókedvet. A gyermek kifelé kommunikálását is befolyásolja, hisz nem mindegy hogyan „adja el” magát, és mennyire hitelesen közli véleményét.

A dráma, tánc szerepe elengedhetetlen túlélő faktor! Megtanulja a gyerek, magát vállalni, megérti, megtapasztalja mi is az önkifejezés. Nagyon fontosnak tartom, hogy lehetőségük legyen a gyerekeknek megismerkedni kulturális, népi hagyományainkkal. Ha ezeket az őseink által tovább örökölt mintákat, és értékeket elraktározzák, segítségükre lehet a saját értékrendjük kialakításában.

Timár Sándor Néptáncnyelven című könyvének hátoldalán olvasható: „a néptáncpedagógiai elmélet, és gyakorlat nemcsak nekünk magyaroknak, hanem a velünk élő nemzetiségeknek is vagy a világ bármely népének segítséget nyújt népi műveltségének megőrzéséhez, valamint a jövő évezred ifjúságának emberré neveléséhez”. (2.) Ezekkel a gondolatokkal én is mélyen egyetértve munkálkodtam az

iskolai táncsoporttal minden nagyobb ünnepet megünnepelni, az iskolában, osztályteremről – osztályteremre járva. (pl.: Kiszézés, Húsvétolás, Lucázás,...)

„Az ünnep olyan különleges időszak, amikor a közösség a megszokottól, a hétköznapiaktól eltérő módon viselkedik, hagyományosan megszabott előírásokat és tilalmakat tart be.” „Mivel a népszokások is többnyire összetettek, szöveges, énekes, párbeszédes, dramatikus jellegűek, ezért szerteágazva fejtik ki jótékony hatásukat.”(3.)

A gyerekeknek lehetőségük volt átélni, betekinteni, bekapcsolódni, szerepelni, részesévé válni. Egyre nagyobb hagyománya lett ezeknek a köszöntőknek, s egyre többen csatlakoztak, s egyre jobban számítottak jöttünkre. A közösségben való lét, csoda dolgokat adhat a gyerekeknek, bátorságot, követendő mintát, erőt a feladat elvégzéséhez, örök barátságokat.

Irodalom

- KOPP Mária, Balog P., Konkoly Thege B., Salavecz Gy., Stauder A., Csóka Sz., Bódizs R. (2009), A lelki egészség epidemiológiai, pszichofiziológiai vizsgálata és a lelki egészségmegőrzés lehetőségei. In: *Népegészségügy* 87,2, 52-58. LÁZÁR Katalin (1997), *Népi játékok*. Planétás, Budapest
- SALAVECZ Gy (2008), Munkahelyi Stressz és Egészség. In: KOPP Mária (szerk.), *Magyar Lelekiállapot*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- STAUDER A. (2007), Stressz és stresszkezelés. In: Kállai J. - Varga J. - Oláh A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, 153-176.
- STAUDER A. (2008), Közösségi alapú magatartásorvoslási programok. Az esélyerősítés hatékony módszerei. In: KOPP M. (szerk.), *Magyar Lelekiállapot 2008*. Semmelweis Kiadó Budapest, 105-113.
- TÁTRAI Zsuzsanna - KARÁCSONY MOLNÁR Erika (1997), *Jeles napok, ünnepi népszokások*. Mezőgazdasági Kiadó.
- TIMÁR Sándor (1999), *Néptáncnyelven*. Budapest, ISBN: 963 9188 46 8
- WALKER, B., & SALT, D. (2006), *Resilience thinking: Sustaining Ecosystems and People in a Changing World*. Washington, DC: Island Press. <http://www.eletkeszsegek.hu/index.html> (2015.03.10.) http://www.boldog-gyermek.hu/mitol_stresszel_a_gyerek.html (2015.03.10.) <http://www.reziliencia.hu/p/mi-az-reziliencia.html> (2015.03.10.)