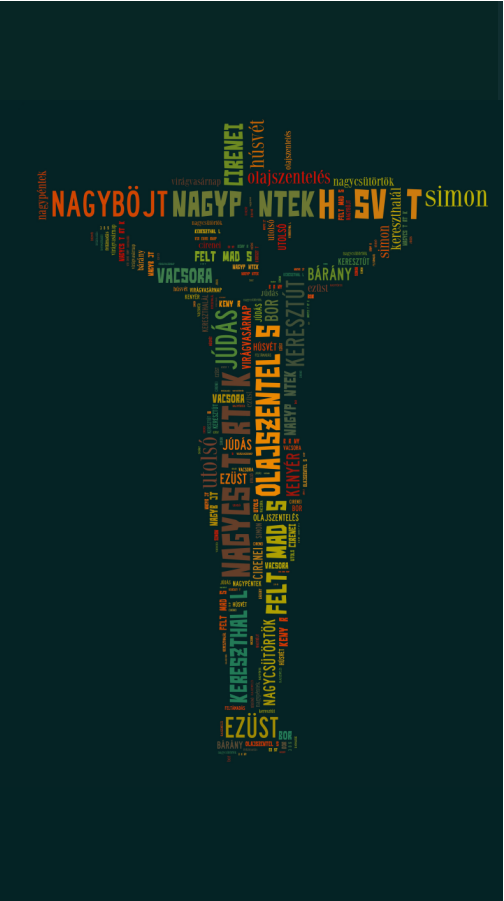


FIGYELJ RÁM!



A Pécsi Egyházmegye pedagógiai folyóirata
III. évfolyam 1. szám – 2017. február



IMPRESSZUM

Főszerkesztő:	Bertáné Hargitai Margaréta
Olvasószerkesztő:	Hecker Henrietta
Szerkesztőségi munkatárs:	Molnár Gitta
Szerkesztőbizottság:	Heidl György, Sümegi József, Tóth László, Tóth Lászlóné

Szerkesztőség:	7621 Pécs, Dóm tér 2.
E-mail:	figyeljram@pecs.egyhazmegye.hu
Kiadó:	Pécsi Egyházmegye 7621 Pécs, Dóm tér 2.
Kiadásért felelős személy:	Bertáné Hargitai Margaréta

HU ISSN 2498-5503

A következő lapszám 2017 májusában jelenik meg.
Lapzárta: 2017. április 23.

SZÁMUNK SZERZŐI

BERTÁNÉ HARGITAI MARGARÉTA

Szent József Iskolaközpont, tanár

FARKAS BEÁTA

Szent József Iskolaközpont, tanár

FITT SZABOLCS

Dunakömlődi Szent Imre Plébánia, akolitus, plébániaigazgató, hittanár

FITT SZABOLCSNÉ

Szent József Iskolaközpont, tanító

FODOR ÉVA

PTE KK Gyermekklinika Gyermek és ifjúságpszichiátriai Osztály,
Gyermekonkológia, klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági
szakpszichológus jelölt

HELSTÁB ÁKOS

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

KISSNÉ HOLOBRÁD ENIKŐ

Szent Miklós Görögkatolikus Óvoda és Bölcsőde (Miskolc),
óvodapedagógus

KÖCSKY BOGLÁRKA

Károli Gáspár Református Egyetem, Néderlandisztika szakos hallgató

KÖCSKY TIBORNÉ

Szent Mór Iskolaközpont, hittanár

NYISZTORNÉ MIHOLA ZSUZSANNA

Szent József Iskolaközpont, tanító, hittanár

RIZNERNÉ OSZTAFIN KLAUDIA

Szent József Iskolaközpont, tanár

SCHUBERTNÉ PÁLINKÁS ZSUZSANNA

Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, gyógypedagógus-logopédus,
terapeuta

TARTALOM

HIT-

ÉLET



A TUDATOSSÁG ÉS A FAL

MUSTÁRMAG HITTANTÁBOR
DUNAKÖMLŐDÖN

VISSZAPILLANTÓ 6

VOLT EGY ÁLMOM

KARÁCSONYI IDŐSZAK A
SZENT JÓZSEF
ISKOLAKÖZPONTBAN

VISSZAPILLANTÓ 12

AMIT ISTENNEK ÁLDOZATUL
ADOK

ELMÉLKEDŐ 14

TUDÁS-
MŰHELY



STRESSZKEZELÉS AZ
OKTATÁSBAN

AZ ÓVODA ÉS A CSALÁD
KAPCSOLATTARTÁSÁNAK
LEHETŐSÉGE ÉS AZ EGYÜTT-
MŰKÖDÉS FONTOSSÁGA

A TELJES TANULMÁNY A
MELLÉKLETBEN OLVASHATÓ. 26

A JÁTÉKOSÍTÁS
SZÜKSÉGSÉGE ÉS
LEHETŐSÉGEI A TANÓRÁKON

A TELJES TANULMÁNY A
MELLÉKLETBEN OLVASHATÓ. 28

A TELJES TANULMÁNY A
MELLÉKLETBEN OLVASHATÓ. 34

STRESSZ GYERMEKKORBAN

EGY ÚJÍTÁS MARGÓJÁRA,
AVAGY A MEIXNER –MÓDSZER
KIEGÉSZÍTÉSE
FONOMIMIKÁVAL

A TELJES TANULMÁNY A
MELLÉKLETBEN OLVASHATÓ. 27

TECHNIKAI ESZKÖZÖK,
PROGRAMOK AZ ÉLMÉNY- ÉS
JÁTÉKSZERŰSÍTÉSRE

AJÁNLÓ 35

MI MICSODA? – A SZAKÉRTŐI
VÉLEMÉNYBEN

ÉLET-

KÉP



ÖKOISKOLA,
KÖRNYEZETVÉDELEM,
TERMÉSZETSZERETET

LÉLEK AZ ÉLETBEN 29

OSZTÁLYFŐNÖKI:
TESTI-LÉLEKI EGÉSZSÉG

NINCSEN ROSSZ GYEREK! 37

MÁRCIUS 15.

MAGVETŐ 40

ÓRATERV 43

MŰSORTERV 48

ELŐSZÓ

Az

egyházi év

elkezdődött, s mikor a

természet elcsendesedett, a

betlehemi csöndben megszületett a

Megváltó, aki a teremtés óta a legnagyobb

változást hozta világunkba.

Ahogy haladunk előre az évben, úgy követjük

életének kibontakozását, növekedését, tanításait, majd

a nagybőjti időben csodáit, s legnagyobb ajándékát: a

minket megváltó kereszthalált.

Jó lenne megőrizni lelkünkben a békét: a betlehemi

karácsony tiszta örömet, az emmauszi úton a tanítványok

által megtapasztalt békévé váló bölcsességet.

De az életünk tele van lecsendesítésre váró viharokkal, más

úton járó gyermekekkel, kiürült mécsesekkel.

Fájdalommal, hitetlenséggel, árulással és halállal.

Ezeket a negatív érzéseket fel kell dolgozni.

Különösen akkor, ha tanítványainkról van szó.

Akkor is foglalkoznunk kell vele, ha mi váltjuk ki.

És akkor is, ha elszenvedői vagyunk.

Foglalkozni kell vele: az Úr tenyerébe tenni, s elereszteni.

Kegyelme által váljon füstté.

Omoljanak le a falak, épüljenek hidak!

Haladjunk célunk felé, járjuk a keskeny utat,

keressük a közös pontokat, s ne tévedjünk el a

sötétben sem!

Hisz utat mutat számunkra a Világ

Világossága.

Mert van

Feltámadás.



Immáron négy éve nyári hittantábort szervezünk az óvodás korosztály számára, melynek fő támogatója dr. Udvardy György püspök atya. Nem titkolt szándékkal táborunkat a Mustármag névre kereszteltük. Kis falunk történelmileg megterhelt, megsebzett múlttal rendelkezik. Pasztorálisan a legtöbbet azzal tehetjük, hogy jelen vagyunk és „magokat hintünk”. Valóságosan mutatjuk, hogy az Egyház jelen van, megközelíthető, megszólítható. A tábor időpontja minden évben a helyi óvoda nyitva tartásához igazodik. Amikor a nyári szünet elkezdődik, sok szülőnek probléma a gyerekek elhelyezése. Az óvoda bezárásakor kezdődik a mi táborunk, ezzel is mutatva, hogy Egyházunk szociálisan érzékeny, nyitott a családok problémájára. Helyszíne, a kömlődi plébánia közösségi háza, és nagy udvara is megfelelő tér a sok játékhoz. Eszközünket a helyi óvoda is kiegészíti, a háttérmunkákat (tízórai, uzsonna, folyamatos tisztaság) pedig egyházközségünk önkéntesei végzik igen nagy szeretettel. A táborban 7:30-16:00 óráig foglalkozunk a gyerekekkel hétfőtől péntekig.

Most először az óvodástáborral párhuzamosan kamaszoknak is tábort szerveztünk. A Fügefa tábor minden nap délutántól estig tartott. Tizenéves hittanosainkat az értékrendjükben szerettük volna megerősíteni, ami a korosztályuknak megfelelő, színes és mély lelki programok által meg is valósult. Több fiatal szívesen segédkezett már délelőtt is az ovisok körül.

Az óvodás táborok témáit mindig azzal a konkrét célzattal találjuk ki, hogy a gyermekeket és rajtuk keresztül szüleiket nagy szeretettel, kis lépésekkel és konkrét tudást csepegtetve egyre közelebb vezessük a szerető, gondviselő Atyához. A címeknek, mottóknak megfelelően a foglalkozások a hét napjai során

FITT SZABOLCS 2007-TŐL A DUNAKÖMLŐDI SZENT IMRE PLÉBÁNIÁN TÖLTI BE HIVATÁSÁT:
PLÉBÁNIAIGAZGATÓ ÉS AKOLITUS. PAKSON HITTANÁR ÉS A KÖMLŐDI EGYHÁZKÖZSÉG SZAKRÁLIS ÉS
KULTURÁLIS ÉLETÉNEK MOZGATÓJA. FELESÉGE, SZABÓ MÁRTA PEDAGÓGUS, KÉT GYERMEKÜK:

JANKA 6, SZILÁRD 2 ÉVES. A CSALÁD AKTÍVAN ÉLI ÉS SZERVEZI AZ

EGYHÁZKÖZSÉG MINDEN PROGRAMJÁT.

egymásra épülnek. Eddigi témáink: Keresztényi értékek, szimbólumok, Legismertebb példabeszédek, Legismertebb szentjeink. 2016-ban néhány szent életén keresztül próbáltunk bemutatni igaz értékeket, vonzó magatartásformákat, hiteles embereket és nem utolsósorban azt, hogy az isteni irgalom bármilyen életúton keresztül eljuthat az egyénhez.



1. nap

Minden reggelünk játékos tornával, mondókákkal, énekekkel

kezdődik a friss levegőn a felébredés és felszabadulás érdekében.

A közös beszélgetés azzal kezdődött, hogy milyen hősöket ismernek a gyerekek. Hamar előkerült Batman, Pókember, Dragon alakja, de kevés jó tulajdonság bizonyította igazi értéküket. Ezt követően a meghallgatták Fazekas Mihály: Lúdas Matyi című jól ismert meséjét. Mivel ismert a mese, a gyerekek jól tájékozódtak benne, így könnyen összegyűjtöttük Matyi jó tulajdonságait és arra következtettünk, hogy Matyi olyan hős, akire fel lehet nézni. E tulajdonságokat különböző szimbólumokkal is megjelenítettük, ezzel előkészítve a szentek attribútumainak bemutatását. Kimondtuk, hogy az Egyházban példaként előttünk álló embereket szenteknek nevezzük. Mi, felnőttek elmondtuk, hogy ki a mi védőszentünk. Utána ők soroltak fel olyan szenteket, akiket

ismernek, vagy hallottak róluk. Így elevenedett fel Szent Miklós, Szent Márton, Szent Rita, Szent Anna alakja. Összeszedtük mindazt, amit róluk tudni kell, természetesen koruknak megfelelő mennyiségben és a játékot sem kihagyva. Óriásplakátot készítettünk arról, hogy ők kire néznek fel – általában családtagjaikat említették. A délutáni csendes pihenő után zsákokat/tarisznyákat készítettünk, melybe a tábor ideje alatt jószág tallérokat gyűjtöttek a gyerekek. (Ez is minden évben hagyomány, és szívet simogató élmény, ha egy kis gyerek büszkén meséli, hogy még a tavalyi zsákocskája is megvan.) Minden nap végére rajzok, színezők, kézműves munkák kerültek a Tábori Galériára.

2. nap – Szent Erzsébetről

Közösen meghallgattuk Szent Erzsébet legendáját és

beszélgettünk életéről. Majd dramatizálva elképzeltük a királylány szobáját, kitaláltunk tárgyakat, azok pontos formáját, helyét, funkcióját. Óriás csomagolópapírra le is rajzoltuk az elképzelt királyi lakosztályt. Egy kis pihenés után helyzetgyakorlatot végeztünk. Valaki sír. Miért sír? Hogyan vigasztaljunk, mire van pontosan szüksége? Együtt levontuk a tanulságot, hogy az a jó segítség, ha azt adjuk a rászorulóknak, amire szüksége van, amiben hiányt szenved. A nap mottója „A jót jól tedd!” lett. Nem álltunk meg az elméletnél, hanem cselekedetre váltottuk. Összekészítettünk két „szeretetsomagot” egy falubeli szegénynek és egy falubeli gazdagnak. A rászorulóknak élelmiszersomagot, a jómódúknak lelki olvasmányt, igekártyát. A két csomagot pihenő után, a gyerekekkel együtt el is vittük, személyesen átadtuk, hogy a kis hittanósok láthassák a

megajándékozottak örömét.
(Természetesen előzőleg megszerveztük, hogy otthon legyenek.)



3. nap – Szent József

Felelevenítettük József történetét, el is játszottuk. Kiemeltük értékeit. Óriás papíron egy kisfiút körberajzoltunk, majd kiegészítették, színezték a rajzot. Ő lett Szent József, de legalábbis a jó családfő. Erre a „plakátra” is ráírtuk mindazokat a tulajdonságokat, melyeket a gyerekek mondtak ki a jó

családapáról. A nap komoly kézműveskedéssel folytatódott, szakember segítségével. A gyerekek fa keresztekét készítették és különleges égetési technikával díszítették. Akinek volt kedve, festéssel is dekorálhatott.

4. nap – Kis Szent Teréz

Részleteket meséltünk el az ifjú szent életéből. Róla a gyerekek még nem hallottak, de hamar megkedvelték az egyszerű igazságai miatt. Kipróbálták a kicsi, a pici és az ici-pici lépéseket, és belátták, hogy így is el lehet jutni a felállított célig.

Közmondásokat gyűjtöttünk a kicsiségről. Pl. Sok kicsi sokra megy, Kicsi a bors, de erős, Néha a kevesebb több stb. Majd óriás szívet készítettünk mozaik technikával. A pici piros mozaikdarabokra mindenki a saját jelét rajzolta és szinte versenyeztek, hogy ki szerepel többször a szívben.

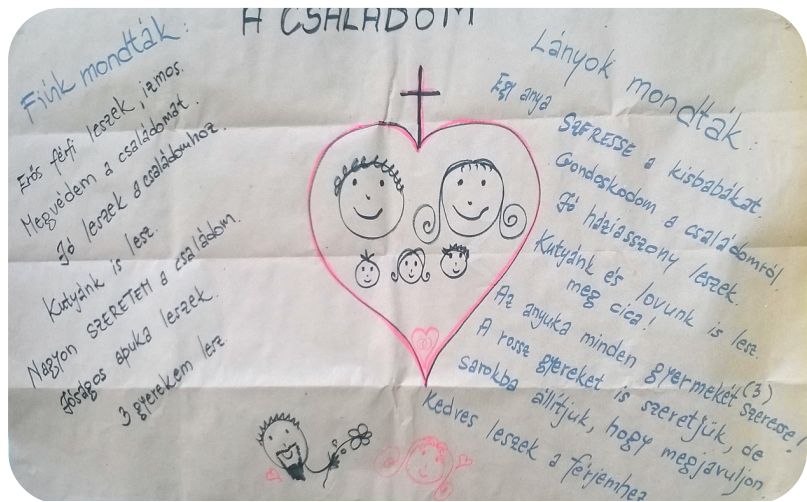
Megállapítottuk, hogy a sok apró jócselekedet, amikor összeadódik, hatalmas erőt képviselhet. Kézműveskedésként lámpásokat is készítettünk. Kipróbáltuk a pincében, hogy egyetlen pici mécses is képes bevilágítani a sötétet. A délután mottója természetesen Kis Szent Teréztől származott: „Istenem, legyek a kezedben olyan, mint egy labda.” Labdajátékokkal vezettük le a nap fáradalmait.

5. nap – Szent család

A betlehemi Szent Család történetének felelevenítése után egy történelmi családot mutattunk be a gyerekeknek. Plébániánk névadója és védőszentje

Szent Imre herceg, aki Szent István király és Boldog Gizella fia. Kiemeltük az engedelmesség, tanulás/tudás, hűség és istenszeretet értékeit. Segítettünk elképzelni a gyerekeknek azt, hogy egyszer nekik is saját családjuk lesz. Beszélgettünk apaszerepről, anyaszerepről, majd rajzokat készítettek leendő vagy jelenlegi családjukról.

Délután volt a táborzárás, ahol végigvezettük a szülőket a tábori galérián. Vasárnap a templomban ünnepélyes keretben is kiemeltük a tábor fontosságát, a gyerekek és



családok lelki gazdagítását. A szertartáson méltóképpen adtunk hálát a lehetőségért, hogy táboraink létrejöhetnek, és apró kézműves ajándékokkal leptük meg a háttérben értünk tevékenykedő önkéntes nagymamákat.

Záró gondolatként Bíró László püspök atya szavai jutnak eszembe: a keresztény ember mindig reménykedő és az több, mint optimistának lenni. Reméljük, hogy a sok helyen hitelesen zajló pasztorális gyakorlat eljut az emberek szívéhez és fölemeli őket a szerető és igazságos Mennyei Atyához.





A szekszárdi Szent József Iskolaközpontban az adventi készüllet az idén is a hagyományok jegyében zajlott. Advent első vasárnapját megelőzően az óvodában, az iskolában és a belvárosi plébánián



kicsik és nagyok ajándékokat készíthettek szeretteiknek. Az adventi koszorúkat Bacsmai László esperesplébános atya szentelte meg. A karácsonyvárás szellemében rendeztük meg az V. Dsida Jenő versmondóversenyt, melyre a városból és az egyházmegyéből igen szép számmal érkeztek a verset kedvelő diákok.

Iskolánkban adventkor hagyományosan lelki napot tartunk. A napot szentségimádással kezdtük az iskola kápolnájában, majd Fehérváry Jákó bencés szerzetes pap előadását hallgattuk meg, aki a város szülötte. Ezen a napon mindig van lehetőség gyónásra is, három atya fogadta azokat, akik szerették volna letenni bűneiket, lelküket a karácsonyra

készülvén megtisztítani. Akik nem tudnak szent gyónáshoz járulni, a lelki tükör elvégzése után jelképesen, közösen égették el bűneiket. A pedagógusok lelki napjára egy szombat délelőtt került sor. Nagy Péter, az egyházmegye munkatársa előadásának



lehettünk részesei, melynek témája a közösség, az egyén helye, szerepe és formálódása a közösségen belül volt.

Advent utolsó hetében egyre jobban kitárultak a szívek. Az osztálytermek karácsonyi díszbe öltöztek, az óvodások és a diákok Krisztus Urunk születését

tanárok kívánhattak egymásnak áldott, békés karácsonyi ünnepeket. Az üzeneteket angyalok kézbesítették a címzettekhez, megörvendeztetve kicsit és nagyot egyaránt.

Szenteste napján a vigíliai szentmisén iskolásaink betlehemes játékkal ajándékozták meg az egyházközség tagjait, s csaltak ajkukra mosolyt, szemükbe könnyeket, szívükbe melegséget. Missziósaink vízkereszt környékén Háromkirályjáráson vettek részt. Elvitték a Megváltó születésének történetét sok-sok családnak...



bemutató pásztorjátékkal készültek, amit nemcsak katolikus közösségekben adtunk elő, de a város főterén rendezett adventi ünnepségen is a város lakóinak. Az évet az iskolai karácsonyi műsor zárta. Az utolsó napon angyalposta működött. Diákok és





Valami nem stimmel a világgal: háborúk, szenvedések, önzés vesz körül bennünket, pedig Jézus azt mondja, hogy „az Isten országa közöttetek van.” (Lk 17,21)

- Hol van ez az ország Uram? Nem látjuk! – mondjuk kétkedve.
- Persze, hogy nem látjátok, mikor falakkal veszitek körül magatokat! - jön a válasz.

A test, a lélek és a szellem karbantartása önmagában még nem ad megoldást az életünkre. A világ, amely körülvesz bennünket olyan hatalmas és összetett, hogy abban önmagunk megtalálása az első nagy válasz életünk miértjeire. Ki vagyok? Miért vagyok? Miért itt és most? Mi a küldetésem?

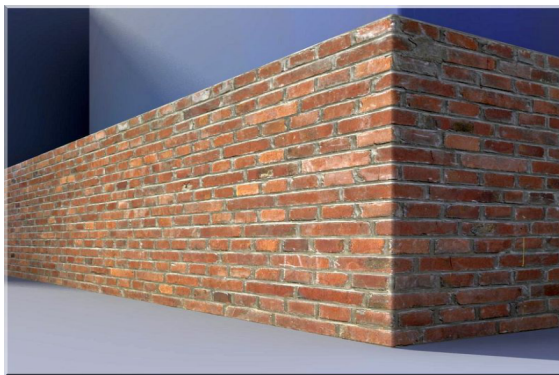
Erre a válaszok rajtam kívül vannak: Istennél. Hogy hozzájuk férjek, csak egyetlen dolgom van, megérteni azt, hogy mi választ el tőle: a Fal, amit én magam építettem. Jézus éppen azért jött el, hogy ettől a faltól megszabadítson.

„Készítsétek az Úr útját, egyengessétek ösvényeit!” (Mt 3,3)

Alapvetések:

Az első, amit meg kell érteni, hogy két ember között két fal van. Az egyik az, amit én építetek, hogy védjem magam a másiktól, a másik az, amit a másik épített, hogy védje magát tőlem.

A második alapvetés, hogy annak ellenére, hogy a másik fala sokkal nagyobb, sokkal nagyobb, és vastagabbnak és



vérlázítóbbnak tűnik, nem nyúlhatok hozzá. Csak a saját falamat bonthatom. Mindenki a maga falát építi és bontja. A harmadik alapvetés az, hogy az Isten oldalán nincs fal! Ez hatalmas erőt adhat ahhoz, hogy nekiálljak a falbontásnak. Jézus teljesen kiszolgáltatta magát az embereknek. Ezt csak úgy tehette meg, hogy hiánytalanul lebontotta a falat. Utána még hozzátette:

„Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek” (Lk 23,34)

Negyedik alapvetés: a fal meggátol abban, hogy boldog legyek, ezért szeretném lebontani. Kezdetben azt hiszem, hogy a fal boldoggá tesz, mert véd engem. Ám a fal bezár, rabbá tesz és gátol a szabadságban. Krisztus a falak nélküli szabadságra hívott el bennünket. Isten országa tehát úgy jöhet létre közöttünk, ha lebontjuk a falat.

1. Van falam

Sok ember számára az a legmeglepőbb felfedezés, hogy van fala. Először úgy látszik, hogy ez a fal jelentéktelen és csupán természetes önvédelmet szolgál. Jézus azt mondja: „Miért nézed a szálkát atyádfia szemében, a magad szemében pedig miért nem veszed észre még a gerendát sem?” (Mt 7,2)

A falbontásnak akkor lehet csak nekiállni, ha belátom, hogy van falam. Mindaddig, amíg tagadom, vagy jelentéktelennek tüntetem fel, értelmetlennek tűnik az igyekezet. A falbontás első lépése ezért az kell, hogy legyen: belátom, hogy van falam. Falam a kollégám felé, a párom felé, a gyermekem felé. Ez a fal a konfliktusaink, a bizalmatlanság, a szeretetlenség forrása. Ez a fal áll kettőnk közé. Amíg közöttünk van, Isten országa nem valósulhat meg közöttünk. Ha szeretnék lépéseket tenni ezért, akkor neki kell állnom, hogy lebontsam. Szembe kell néznem

vele, csak ekkor értem meg, hogy mekkora. Lehet, hogy hosszú évek alatt felépített hatalmas erőd. Lehetetlennek tűnik lebontani. Ha boldog akarok lenni, mégis neki kell látnom. Lám, Isten oldalán nincs fal! Ő olyannyira szeretett, hogy teljesen lebontotta. Teljesen kiszolgáltatta magát az embereknek, mert szeretett minket. Akkor hát engem mi tart vissza? Fontos a sorrend! Elsőként az Istennel szemben állított falnak kell nekiállnom, majd utána annak, amit az emberek felé építettem.

2. Megnevezem a téglákat

A falbontás fontos stratégiája, hogy nem ledönteni akarom. Persze ritka, kivételes esetekben van ilyen is. Legtöbbször azonban egyesével, hosszú, tudatos, fáradtságos munkával kell kivennem a téglákat. Szembe kell néznem azzal is, hogy ez a szenvedéssel járhat. Mégis abban a tudatban kell megtennem,

hogy tudom: a fal boldogtalanná tesz.

A téglák első csoportja a ragaszkodásaim. Ezeknek a tégláknak a jelei a félelmeim és a haragjaim. Ezek boldogtalanná tesznek. Minden tárgy, személy, vagy eszme, amihez ragaszkodom, haragot, vagy félelmet válthat ki belőlem. A ragaszkodások jelei még az irigység és a féltékenységek is.

A téglák második csoportja az elképzeléseim. Ezek miatt hiszem többnek, vagy kevesebbnek magam annál, ami vagyok. Ezeknek jele, amikor megsértődök, vagy okosabbnak hiszem magam Istennél vagy másoknál.

A téglák harmadik csoportja az elvárásaim. Minden olyan elvárás, ami a másiknak szinte teljesíthetetlen terhet jelent, belőlem pedig haragot vált ki. Mert ugye biztosan nem szeret, ha képtelen megcsinálni.

Az utolsó téglacsoport pedig az

önsajnálát. Emiatt menekülök a semmittevésbe, vagy a munkába, TV nézésbe, számítógépezésbe. Mindegy, csak ne kelljen a másikkal foglalkozni. Hasztalan folytatok karitatív munkát, ha otthon hiába vár a családom. Az önsajnálát jele minden szenvedélybetegségem is. Mindaz, amiről úgy gondolom, hogy nekem az jár a boldogsághoz és anélkül boldogtalan vagyok.

3. Elhatározom magam és nekiálllok a bontásnak

A döntés az enyém. Valóban boldog akarok lenni, vagy maradok a szenvedésfüggő életemnél, amiben biztonságban érzem magam? Valóban szeretném az Isten országát építeni? Ha igen, akkor önsajnálát, siránkozás nélkül kell rálépnem erre az útra. A téglák kiszedegetése a falból csodálatos kaland is lehet. A „most rögtön, de azonnal” világában, ahol inkább banki kölcsönt veszünk fel, semmint kívárvuk,

amíg összegyűlik a pénzünk, nehéz a türelmet gyakorolni. A fal bontása kitartást igényel. Lehet, hogy a falam lehetetlenül nagy. Amolyan kínai nagyfal. Mégis neki kell állnom. A kaland része az, hogy minden téglá felismerése és kivétele egyre szabadabbá tesz és ezért egyre boldogabbá is tesz. Rabságom, ami mögé bújtam, megszűnik, és egészen szabad leszek. Először Isten szeretete



számára, majd egyre jobban az emberek számára is. Néhány téglát fájdalmas kivenni. A hiány fájdalma és a kihívás nagysága azt sugallja majd, hogy nem érdemes tovább mennem. Ez a küldetés túl reménytelen, túl nagy, túl késő. Isten országa azonban nem így működik. A boldogságom kulcsa nem a tárgyakban, eszmékben, emberekben van, hanem a saját kezemben. A döntés az enyém. Erre magától Istentől kaptam hatalmat. Csak kezembe kell vennem, és élnem vele.

4. Szeretem a falam

Ez a szint a visszaesésről szól. A falakat azért építem, mert szeretem őket. Szeretem a bűnt, szeretem a frusztrációt levezetni, szeretem a szenvedélyeimet, a lustaságomat, szeretem dédelgetni a haragomat. Ha ezt nem látom be, akkor a fal észrevétlenül fog visszánőni az életembe. A fal lebontásához

először meg kell értenem önmagamat. Azt, hogy miért is építettem, mi elől védtem magam, és mi az, amit szeretek benne. Emellett azt is be kell látnom, hogy a fal a magány és az önzés útja, az elszigetelt boldogtalan ember vára. A kettő látszólag ellentmond, de ezt az ellentmondást napról napra megélem összezavarodott életemben. Csupán akkor válik kínossá, mikor visszatérek a gyóntatószékbe és újra meggyónom. Akkor úgy teszek, mintha megbánnám, mintha lebontanám. Aztán, ahogy kiléptem a fülkéből, újra felépítem. Mi keresztények ebben nagyon jók vagyunk. Mintha „mise” történt volna, úgy jövünk ki a templomból. Szembe kell nézni ennek a kettősségnek az álnokságával. Csak úgy arathatok végső győzelmet, ha belátom a gyengeségemet, az ostobaságomat. Mikor belátom, hogy képtelen

vagyok rá, nem vagyok elég okos,
és valóban odatérdelek Isten elé:
„Uram, okosabb vagy nálam!
Szeretném, ha átvennéd az
irányítást! Küldd el Szentlelkedet!
Én gyenge és ostoba vagyok, csak
Te vagy a reményem!”

5. A végső döntés a fal ledöntése mellett

Ha beláttam, hogy a fal bezár,
hogy nem a barátom és
védelmezőm többé, hanem a
börtönöm és az ellenségem, akkor
tudom csak meghozni azt a
döntést, hogy le akarom dönteni.
Ez az utolsó lehetőségem arra,
hogy beengedjem az életembe
Isten szeretetét és végre ablakot
nyissak mások felé is. A
körülöttem levő emberek, főleg a
gyerekek rajtam keresztül ismerik
meg Istent. Ha csak a falat látják,
egészen torz képet kapnak az
Istenről. Nem csak a saját életem
miatt fontos tehát a fal ledöntése,
hanem azokért is, akik
körülvesznek, akiket szeretek. Az

én falaim az ő életükre is
ránehezednek. Egy mogorva
keresztény falán keresztül nézve a
gyermeknek mogorva istenképe
lesz. Egy bűnökben élő
keresztényen keresztül szemlélve
az Istent, olyan kép alakulhat ki az
emberben, ami teljesen elferdíti a
valóságot. Jézus hiába bontotta le
a falat, ha én nem teszem meg felé
ugyanezt a gesztust, és ráadásul
mások felé sem vagyok hajlandó
nyitni.

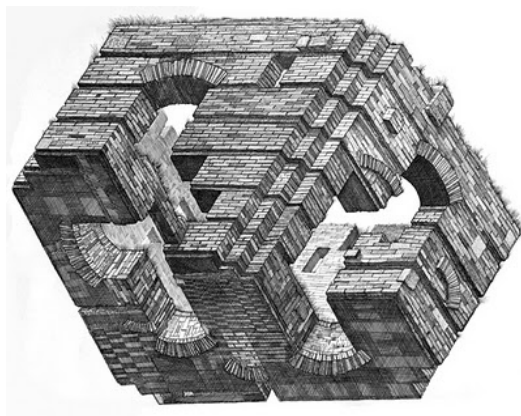
Ezért kiáltotta János a pusztában:
"Készítsétek az Úr útját,
egyengessétek ösvényeit!" (Mt 3,3)

Mikor a falat bontom, nem csak a
saját boldogságomat építem,
hanem egyengetem az Úr útját.
Először a saját szívem felé, azután
a többi ember felé. A kapcsolatom
megerősödik Istennel és a többi
emberrel is. Isten országa végre
közénk jöhet és megvalósulhat
közöttünk. Ez az, amiért érdemes
belefogni.

6. A haragot felváltja a hála

Ha valaki megízleli azt az állapotot, amikor sem harag, sem félelem nincs az életében, akkor oda szeretne minél többször visszatérni. Fontos, hogy nem a szenvedésről beszélek. Ahogy Krisztus szenvedett a falbontás teljes kiszolgáltatottságában, úgy az én életemben is ott lehet a szenvedés. Senki nem ígérte, hogy a keresztyének útján nincs szenvedés. A lebontott fal mellett azonban mindenképpen ott van a szabadság és a boldogság. Tulajdonképpen azoknak köszönhetem, hogy eljutottam erre a felfedezésre, akik miatt nekiálltam a falbontásnak. Elsősorban Istennek, utána pedig a másik embernek. Hiszen éppen azért fogtam neki ennek a lehetetlen feladatnak, mert a másik falát már nem bírtam elviselni. Gerendaként ülte meg az életemet. Most mégis hálás vagyok ennek az én nehéz emberemnek. Nélküle nem álltam volna neki a

falbontásnak, nélküle még ma is abban élnék, hogy okosabb vagyok Istennél és a többi embernél is. Nélküle még ma is azt hinném, hogy legyőzöm, megváltoztatom, és uralmam alá hajtom majd ezt a világot. Hálás vagyok a falért, amit megmutatott nekem, és ami térden állva tart Krisztus előtt. Már nincs bennem harag, félelem, ragaszkodás és elvárás efelé az ember felé. Szabad vagyok, és ez csodálatos érzés. Neki köszönhetem, és már-már szeretem ezért. Pedig ő eközben egy csöppet sem változott.



7. A másik nem a tulajdonom

Ha eljutok addig, hogy rájöjjek, nem azért kaptam magam mellé a másik embert, hogy kiszolgáljon, szeressen és kényeztessen, hanem azért, hogy én kezdjem el szeretni végre, akkor megfordul a világ. Mikor belátom végre, hogy a másik falával nem kezdek semmit, csupán a magamét bonthatom akaratom szerint, akkor belátom, hogy a másik ember nem a tulajdonom. Nem úgy mozdul és cselekszik, ahogy én azt szeretném. Nem azért van mellettem, hogy uralkodjak rajta, hanem azért, hogy szeressem. Akkor is, ha egy ostoba, lusta, hájas szenvedélybeteg alak. Akkor is, ha megbújik szépen a saját falai mögött, és amíg én a tégláimat szedegetem, neki egy jó szava sincs hozzám.

Tudatosítanom kell magamban, hogy azért, mert lebontom a falamat, a másiktól nem várhatok semmit! Az életem nem a másik embertől lesz jobb, hanem attól,

hogy végre szabaddá és boldoggá váltam. Már nem tud megkeseríteni a másik ember fala. Én az én részemet megtettem, és ez elég. Már csak azért is, mert semmi mást nem tehetek. A boldogságom végre nem függ senkitől. Az én kezemben van, mert ezt a döntési lehetőséget kaptam Istentől. Nincs szükségem viszonzásra, hanem arra van szükségem, hogy szerethessek. A lebontott falamon keresztül pedig olyan tisztán látom az Istent, mint soha azelőtt. Ez pedig kárpótol mindenért, még akkor is, ha ez az Istenkép még mindig homályos egy kicsit.

8. A szeretet cselekedetei

Mindaddig, amíg viszonzást várok a másiktól, addig nem szabad a szeretet cselekedeteit gyakorolni. Ennek az az oka, hogy amikor szeretet cselekedetet teszek a másik felé, akkor átnéz a falán az én falamra. Ha még mindig falat lát, akkor nagyobbra építi az övét,

mert a tetteim mögött meglátja a hátsó szándékot. Ha viszont azt látja, hogy lebontottam a falat és egyszerűen csak szeretni akarom, akkor elcsodálkozik. Valószínűleg nem fog egyből a nyakamba ugrani, de szép lassan szükségtelennek érzi majd a kis tégláit, amit felém rakosgatott, és amik valójában megfojtják az ő életét is.

A legtöbb ember ott rontja el, hogy a szeretet cselekedeteivel kezdi. Odaszánja az idejét, ajándékozik, kedveskedik, megtesz valamit valakinek, aztán várja a viszonzást. Utána pedig mindketten ráhúznak még egy kicsit a falukra, mert az ajándékozó megsértődik, a másik pedig látja, hogy az előző önértékből volt kedves, ezért védekezésül tovább építkezik. Csak a valódi, önzetlen szeretet képes arra, hogy megindítson valamit a másikban. Abban, aki nem is volt részese a programnak, aki nem is akart kibújni a várából. Mindegy, hogy házastárs volt-e,

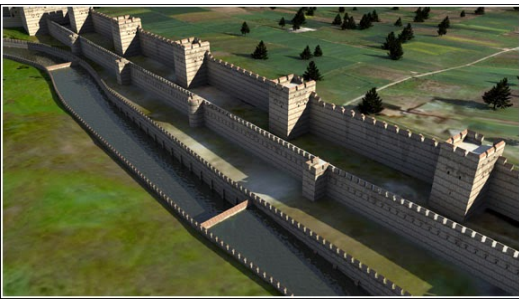
egy régi haragos, a szomszéd, vagy a tanítványom. Falak nélkül Isten országa közénk költözik. Szép lassan, szinte észrevehetetlenül egyengettük az Úr útját, építettük ösvényeit.

9. Ahol mégis csak építeni kell

Van egy része az életemnek, ahol az előzőekkel ellentétben építkezni kell. Nem minden út az Úr útja, ezért ahol arról letérhetek, ott magamnak kell védőfalat építenem. Az a lelki harc, amiben részt veszünk mindenkire érvényes, ha akarja, ha nem. A sátán mindenkit el akar téríteni az üdvösségtől, tehát mindenki ki van téve kísértéseknek, ha akarja, ha nem. Ennek függvényében kell szavazni a választásokon. A legrosszabb választás az az ember, aki mindennek ellen tud állni, csak a kísértésnek nem. Ennek az embernek ugyanis nincs fala a kísértések felé. Isten azért adott törvényt számunkra, hogy a keskeny úton tudjunk maradni.

Azon az úton, ami az Ő országába visz. Akármennyire is rugdalózom ez ellen, a törvény - ha megértem, ha nem - tulajdonképpen engem véd. Megmutatja, hogy hol vannak azok a pontok, ahol falat kell építenem.

Emiatt kell jól ismernem magam. Visszatérő bűneim pontosan elárulják azt, hogy mi az, ami nincs rendben. Hol nem építettem ki a védőfalat az üdvösség felé vezető úton. Van, akinek a lopás, van, akinek a hiúság, van, akinek a szexualitás jelent kitérőt. Ha nem építetek ezeken a pontokon tudatos falat az életemben, akkor nem vagyok biztonságban.



Boldogságom nem krisztusi alapokra, azaz kősziklára épül,

hanem homokra. Vannak határok, amiket nem volna szabad átlépnem.

10. A védelmi rendszer kiépítése

Azon a csatamezőn, amin nap, mint nap akaratlanul állok az üdvösségemért vívott harcban, a saját döntéseimmal veszek részt. A hitetlen ugyanúgy a csatamezőn áll, ahogy a hívó. Isten az üdvösségünkért harcol, a sátán pedig a kárhozatunkért. Egyetlen ember sem kivétel ez alól.

Szerencsére Krisztus maga is ki volt téve a kísértésnek, ahogy a pusztában töltött negyven napja után olvashatjuk (Mt 4,1-11; Mk 1,12; Lk 4,1-13). Számomra ez azért jó hír, mert pontosan megmutatta, hogy mit kell tenni a kísértésben.

1. Felismerjük a kísértést.
2. Ellene mondunk.
3. Isten ígését használjuk.
4. Imádkozunk.
5. Van küldetésünk, amitől nem akarunk eltérni.

A védőfalunk tehát a következő kövekből áll:

Először is pontosan tudnom kell, hogy mik a gyengéim, azaz mik visznek a bűnbe. Ezek a bűnök többnyire kellemes, vagy jónak tűnő dolgok. Nyilvánvalóan nem jelentenének kísértést, ha nem tűnnének jónak. Ha nem tudom, hogy az adott bűn miért rossz a számomra, akkor sokkal nehezebb ellenállni neki. Pontosán tudnunk kell tehát, hogy az adott bűn hogyan rombolja kapcsolataimat, építi falaimat!

A második, hogy mondjak ellent! Sokszor a kísértés úgy válik bűnné, hogy dédelgetem, rágódok rajta, szépítgetem. Bemagyarázom, hogy tulajdonképpen nem is olyan nagy bűn az. Mások is megteszik és lám. Nem lesz semmi bajom, ha elkövetem. Nekem is jár ennyi. Úgysem tudja meg senki. Aztán a végén nézzük meg, hogy mit csináltunk! Semmi sincs csodálatosabb az embernél, de semmi sincs, ostobább nála. Az a

pillanat, amikor belátom, hogy Isten okosabb, mint én és tudja, hogy mire van szükségem az üdvösséghez, hatalmas erőt ad ahhoz, hogy ellen tudjak állni a kísértésnek.

A harmadik erőforrásom Isten ígéje. Az Ige ugyanis életté tud válni bennem, és ez erősíti a jót, és gyengíti a rosszat. Jézus mintegy párbajozik a sátánnal, amikor Igével vág neki vissza. Ha az Ige az életem részévé válik, az biztos védőfal lehet számomra az Úton. Ezt mutatja az is, hogy a lelki béke sokszor a Szentírás olvasásától is helyre áll.

A negyedik erőforrásunk az imádság. Jézus felhívja a figyelmünket, hogy: „Virrasszatok és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek!” (Mt 26, 41)

Az ötödik erőforrásunk pedig a küldetésem. Ha tudom, hogy mit akarok elérni, az hatalmas erőt ad ahhoz, hogy ne térjek le a célomhoz vezető útról. Nem véletlen, hogy Jézus azzal kezdte a

küldetését, hogy kiment a puszta. Világosan kellett látnia azt az utat, amit be kell járnia, hogy üdvözítsen minket. E nélkül ma nem lenne reményünk és üdvösségünk.

11. Maradjatok meg szeretetemben!

Sem a falbontás, sem a fal építés nem könnyű abban az esetben, ha ezt önzetlenül, szeretetből teszem. A sokszor évek alatt felépített falat percek alatt akarom ledönteni. Máskor pedig nagy fogadalmak mellett „szabadulok” meg a bűneimtől, ami többnyire az első kísértésig ki is tart.

Jézus azt mondja, hogy „Maradjatok meg szeretetemben.” (Jn 15,9)

Éppen ezért pár jó tanács:

- Ha elestél, állj fel újra! Az Út rád vár, arra minden nap rá kell lépned.

- Légy állhatatos! Az út, amin végig kell menned hosszú. Pontosan a halálig tart, tehát nem érdemes siettetned.

- Ne várj gyors változásokat! Engedd, hogy a változások megtörténjenek! Tanulj meg ugyanannyit akarni, mint engedni!

- A szenvedés az út része, ez ne tántorítson el!

- Egy pillanatra sem felejtse el, hogy Isten melletted áll a harcban. Kérd a Szentlélek segítségét!





Gyermekeink nevelése több szintéren zajlik. Születésünkkel a legfontosabb és életünk legmeghatározóbb helyére, a családba kerülünk. Kialakulnak első szocializációs tapasztalataik, lehetőségek, esélyek tárházával rendelkezhetnek. Generációkon keresztül átörökítjük családunk értékeit. A család kapcsolatokra épül: anya- gyerek, apa- gyerek, gyerek- gyerek... stb. Szerencsés esetben több generáción átívelő és szélesebb rokoni szálakkal behálózottan.

Ezek a kapcsolatok az egymással történő kommunikáció során mélyülnek, gazdagodnak. A szocializáció folyamata a családban kezdődik. Ezen a szintéren optimális esetben az első megtanult érzelem a szeretet. Mintát kapunk a különböző szerepekre, melyeket életünk során betöltünk. Megtanuljuk, hogy alá-fölrendeltségi viszonyainkban alkalmazkodjunk, illetve, hogy a ránk bízottakért felelősséggel tartozunk.

A nevelés következő szintere mai társadalmunkban a kortárscsoportokkal együtt folyó fejlesztés. Az intézményekben történő nevelés alkalmával fontos, hogy a pedagógus és szülő között szövetség jöjjön létre. Mindkét félnek a gyermek személyiségfejlesztése a cél. A közös nevelőmunka során fontos a kommunikáció. Meg kell ismerniük egymást. A család értékrendjét ugyanúgy, mint az intézmény testi és szellemi fejlesztésére vonatkozó normákat.

Ez a kapcsolattartás többféle módon ölthet testet. Írásomban azzal foglalkozom, hogy milyen hagyományos és megújuló formákban jöhet ez létre.

Részletes írásunkat megtalálja a Tudás-Műhely mellékletben.

Idén újból első osztályt kezdtem 32 aprósággal. Ez arra motivált, hogy utána járjak a fonomimika módszerének is, melyről idős tanítóktól hallottam először.

Régóta Meixner módszerrel tanítok olvasást, írást, ennek kiegészítésére gondoltam felhasználni a fonomimikát, nem vitatva a Meixner módszer hatékonyságát, kiválóságát. Ez utóbbi a hangoztatás és a fonémahallás fejlesztésére épülő betűtanítás, azaz a hármas asszociáció (látom – hallom - mondom), minél tökéletesebb kialakítására törekszik.

Ezt egészíti ki a fonomimika, amely segítségével egy negyedik metódust illesztünk: látom – hallom - mondom - mutatom.

Ahogy elkezdtem foglalkozni e múlt század eleji módszerrel, egyre jobban megtetszett, és most már beépítve alkalmazom is.

A szülők mondták el nekem, hogy az otthoni olvasás gyakorlás alkalmával is jelelve olvastak a gyerekeik. A gyerekek gyorsan megtanulták, használták, ez számomra azt mutatta, hogy ők is segítő eszköznek tartják. Mivel a Meixner olvasókönyvben minden betűnél olvasható betűsor, majd 2 betűből álló szótagok, ezeknél sokszor így olvasunk. Aztán a 2 betűből álló szótagok közül kiválasztjuk a jelentéssel bírókat, s a gyerekek közül kijön egy-egy és elmutogatja a többieknek.

A diákok szeretik ezt a módszert, mert játékosabbá teszi a tanulást, ráadásul a figyelmüket is jobban fenntartja.

Cikksorozatomban tapasztalataimat összegzem, s a módszer aprólékosabb bemutatására is törekszem.

Részletes írásunkat megtalálja a Tudás-Műhely mellékletben.





Nem csak a pszichológiai vizsgálatok alapján, de a saját bőrünkön is tapasztaljuk, hogy oktatási rendszerünk milyen magas stressz faktort hordoz magában. A stressz következményei azután olyan betegségek is lehetnek, melyek magára a munkára tehetnek bennünket alkalmatlanná. Elég, ha a vérnyomás ingadozására, az emésztési problémákra, alvási zavarokra, depressziós jelekre gondolunk. Ahhoz, hogy hatékonyabban meg tudjuk előzni ezeknek a betegségeknek a kialakulását, szükséges, hogy megismerjük, hogy hogyan és miért jelenik meg a stressz az életünkben. Különösen azért nagy ennek a jelentősége, mert a stressz tudatosan csökkenthető, kezelhető, megelőzhető lenne. Ha megértjük, hogy a mi életünkben hogyan működik a stressz, nem csak magunkon, hanem a környezetünkben élőkön is segíthetünk. Különösen fontos ez egy pedagógusnál, aki sok diák számára jelenthet motivációt, vagy rosszabb esetben stressz forrást. Ebben a cikkben szeretnék rámutatni arra, hogy a stressz hogy működik, hogyan lép be az életünkbe és hogyan kezelhetnénk máshogy.

Részletes írásunkat megtalálja a Tudás-Műhely mellékletben.



A mai világban mindnyájunk életében jelen van a stressz és ez alól a gyermekek sem kivételek. A gyermekeknek is, akárcsak a felnőtteknek, alkalmazkodniuk kell a környezetükhöz, a családhoz stb. Amiben mégis több ez számukra, mint egy felnőtt számára az az, hogy ők erősebb alkalmazkodásra vannak ítélve, hiszen egy felnőttekkel körülvett világban kell élniük. Ez sokszor állítja őket komoly kihívások elé. A gyermekkori stresszre utaló jegyeket egy kis odafigyeléssel azonosíthatjuk. Ez azért is fontos, mert csak így leszünk képesek segíteni a megelőzésében vagy a leküzdésében.

A stressz formái

A stressz nem mindig negatív fogalom, beszélhetünk distresszről (olyan veszélyeztető környezeti hatások -stresszorok- érik a szervezetet, melyek stressz reakciókat eredményeznek, és eustresszről (az egyén megküzdési lehetőségeit nem haladja meg, az egyén pozitívan értékeli). Jelen összefoglalóban a distresszről lesz szó bővebben.

A stressz tünetei

Minden gyermekre más módon hat a stressz, mindenki más módon mutatja ki, és a feszültségét is más módon vezeti le. A tünetek leírására nincs konkrét recept. Egy biztos, ha a gyermek viselkedése megváltozik a megszokotthoz képest, akkor érdemes rá odafigyelni. Viselkedéses jegyei: ingerültebb, agresszívebb lesz kortársaival, szüleivel. Vagy éppen az ellenkezője, visszahúzódóbb, félénkebbé válik. Mindennel elégedetlen lesz, másokon vezeti le a feszültségét. Izgulósabb, lámpalázásabb lesz, nassolni kezd, súlyfölösleg alakulhat ki, vagy étvágytalanná válik.

Számos tünet felsorolható, de a viselkedés és a hangulat változására oda kell figyelniünk, hiszen ezek utalhatnak a problémára.

Segíthetnek ezek a jelek felfedezni és beazonosítani a gyermeknél a stresszes lelkiállapotot, ami azért nagyon fontos, mert a különféle viselkedéses zavarok egész káoszt okozhatnak a gyermek és a család életében, az iskolai közösségben, továbbá negatívan befolyásolhatja a gyermek lelki fejlődését. Az, hogy a gyermek hogyan küzd meg a stresszel, milyen stratégiákat sajátít el gyermekkorban, hatással lesz későbbi működésmódjára. A gyermekkori stresszt nem könnyű észrevenni, hiszen a gyerekek sokszor nem tudják, vagy nem merik szavakba önteni, hogy mi az, ami zavaró, vagy bántó számukra.

Mit tehet a pedagógus? Hogyan segíthetjük a laikus szülőt?

A „varázsigé”: néhány egyszerű lépés, és hidd el, változás lesz!

1.A napi rutin

Nagyon fontos a gyermek életében a napi rutin, erről könnyű

megfelelkezni, pedig amikor megszületik a baba, három óránként etetés, majd alvás, fürdetés ideje stb., amit ahogy nő a gyermek lassan, lassan elfelednek a szülők... A napi rutin hiányában nem alakulnak ki a gyermek életében azok a keretek, amelyekhez tartani tudja magát, az ebből adódó bizonytalanságot (kiszámíthatatlanságot) stresszként éli meg.

Dolgozzon ki a szülő a gyermeke számára egy napirendet, amely magában foglalja a felkelés, a lefekvés, időpontját, a napi étkezéseket, tisztálkodást, tanulást, játékot, amihez -ha nem is túl mereven- de a továbbiakban tartania kell majd magát.

2.Alvás

Egy iskoláskorú gyermeknek kilenc órát, egy óvodáskorúnak nagyjából tíz órát kell aludnia, még hozzá mélyen, felriadásoktól mentesen. A kevés, vagy nem megfelelő minőségű alvás nem

csak a gyermek fizikai teljesítményét veti vissza, hanem egyfajta stresszt is jelent számára. Figyeljenek arra, hogy megfelelő időben kerüljön a gyermek ágyba. Fontos, hogy az ezt megelőző egy-két óra is már nyugalomban teljen, a szülő által mondott esti mese pedig csodákra képes!

3. Családi viszonyok

Nem mindegy, hogy a család tagjai milyen viszonyban állnak egymással, még akkor sem, ha a gyermeket mindannyian szeretik. Gondolják végig: mindenki megkapja mindenkitől a kellő figyelmet, elfogadást? A szülők közötti, akár kimondatlan feszültség is elég ahhoz, hogy felbolyduljon a gyermek lelke. Törekedjenek arra, hogy az efféle helyzetek mielőbb megoldódjanak, ám ezt ne a gyerek előtt próbálják megoldani, ő már csak a végeredményt lássa.

4. Beszélgetés

A gyerkőc jóval több kommunikációt igényel szüleivel annál, mint, hogy mi volt az nap az oviban vagy a suliban. Rendszeresen szakítsanak egy kis időt mélyebb beszélgetésekre. Legyen közös idejük, ami akár 20 perc, de csak az övék. Vessen fel egy témát, aztán hagyja, hogy a társalgás spontán alakuljon. Fontos, hogy ilyenkor semmiféle elvárást ne támasszon csemetéje felé, csak legyen érdeklődő és kíváncsi, nagyon sokat tudnak töltekezni ebből mindketten.

Az iskolai stressz

Az iskolai élettel összefüggő konfliktusok kezelésében nyilvánul meg leginkább a gyerekek alacsony stressz tűrése, ez azonban nem jelenti azt, hogy az iskola a leg súlyosabb stressz forrás. Az alsó tagozatos években a gyerekek életében igen jelentős fejlődési folyamatok mennek végbe. Ilyenkor erősödnek meg a nemi

szerepek, ekkor alapozódnak meg az erkölcsi fogalmak és az egész későbbi morális magatartás, ekkor térnek át az elvont gondolkodásra. Csak úgy "mellékesen" megtanulnak írni, olvasni, és kialakul az egész életre kiható öntudatuk. Sajnos az iskola és gyakran a szülők is mindebből az írásra, olvasásra, általában a tanulásra összpontosítanak. A válási statisztikák azt mutatják, hogy a legtöbb házasság akkor bomlik fel, amikor a gyerekek hat-tíz évesek. Kritikus hatása lehet a lelki teherbíró képességre ezen kívül a szülők állásvesztése, költözködések, iskolaváltások. De még e súlyos terhek nélkül is ott vannak a napi kihívások: megfelelni a család és az iskola elvárásainak, a kortárs csoportban megfelelő helyet elérni, és nem utolsó sorban megvívni a kisebb-nagyobb csatákat a barátokkal, osztálytársakkal, testvérekkel, szülőkkel, pedagógusokkal. Gyermkeink a pszichés terheiket

tekintve semmivel sincsenek könnyebb helyzetben, mint mi felnőttek. Annyi előnnyel azonban mégis rendelkeznek, hogy nagyon fiatalok lévén, személyiségük, készségeik képlékenyek.

A stresszoldás módszerei

A 6-12 évesek nagyon könnyen megtanulják a különféle relaxációs technikákat. Ebben az életkorban még sokkal jobb kapcsolatban vannak a testükkel, mint a legtöbb felnőtt, így könnyebben ismerik fel a testi panaszokat és a stresszhelyzetek összefüggéseit. Mivel a gyerekek egyébként is szívesen vesznek részt különféle szerepjátékokban, gyorsan elsajátítják a stresszkezelő stratégiákat. Egy ilyen módszer a naplóírás. A gyerek folyamatosan leírja, milyen események milyen érzéseket, gondolatokat és testi tüneteket váltottak ki belőle. Amikor ezeket a bejegyzéseket újraolvassa, esetleg a szülővel megbeszéli, felismeri, hogy ami



tegnap, tegnapelőtt még annyira nyomasztotta, mára már elillant. Ez erőt ad a következő stresszhelyzetben, hogy kevésbé reagálja túl az eseményeket. A házilag stresszkezelés fontos eleme, hogy a - például tanulási - konfliktusokat létező és sokszor elkerülhetetlen dolgoknak tartsuk, ne varrják az egyből az egészet automatikusan a gyerek vagy az iskola nyakába. Ha a gyermek rosszul viseli a különféle kihívásokat, próbálják ugyanolyan feladatnak tekinteni a mentális teherbíró-képessége javítását, mint amikor segítettek neki abban, hogy megtanuljon biciklizni, korcsolyázni, vagy gyöngyöt fűzni.

A gyerekek a tanulásra termettek, legfeljebb a zavaró körülmények veszik el a kedvüket. Gondoljunk csak arra, hogy megszületésétől 3-4 éves koráig lényegében magától megtanul járni, beszélni, önmagát a világtól megkülönböztetni. A növekvő gyermek mindennél jobban el akarja sajátítani az önálló élethez szükséges ismereteket.

Mit tegyünk? Mit javasoljunk a szülőknek?

A legfontosabb, hogy idejében felismerjük a gyermek életében a jelenséget, s hívjuk fel arra a család figyelmét, hogy próbálja meg, ha kell, újrastrukturálni a napirendet, keresni a megoldási módokat, s visszaállítani a harmóniát. Ez legtöbbször házon belül is eredményes, ám ha a stressz túl nagy, vagy úgy érzik, hogy sikertelenek a kezelésében, bátran forduljanak szakemberhez.



Minden általános iskolában észrevehető két trend: a felső tagozatosok egyre motiválatlanabbak a tanulásra, ill. megjelentek az ennek kiküszöbölésére irányuló pedagógusi tevékenységek. Hosszú távon ennek a problémának megoldásához bizonyosan szemléletváltásra lesz szükség. Ennek végiggondolására hívom cikkemben a kollégákat. Nem múlik el annak a gondolatnak az aktualitása, hogy a tegnap pedagógusai a ma diákjait készítik fel a holnapra. Hogy ez sikerülhessen, minden tapasztalatunkat, kreativitásunkat kamatoztatva, korunk technikai eszközeit alkalmazva hatékonyan működő megoldásokat találhatunk. A motiváció fontosságát senki sem vitatja, ám a lehetőségeket már nehezebb megtalálni. A tanulás motiválása valójában nem más, mint az önkéntes tanulási tevékenységre való ösztönzés. Bemutatásra kerülnek a motiváció módjai, lehetséges eszközei, ezek közül kiemelten a ma már lassan mindenki számára ismerősen csengő gamifikációs modell. Ennek többféle módját kipróbálva két lehetséges módozatát adom közre az értékelés játékszerűsítésének, amellyel nem csak kihívások elé lehet állítani diákjainkat, hanem az általuk népszerűségnek örvendő számítógépes játékok ösztönző rendszerének adaptálásával egyrészt a tanulási motiváció növekedése is elérhető, másrészt a pontrendszer használatával jelentősen csökkenthető a teljesítményszorongás és a tanórai stressz. Eközben a különböző készségek fejlődése mellett a problémamegoldó-képesség, a feladatok végrehajtásában az igényesség, önállóság erősödik, s azt is megtapasztalhatják, hogy szabad hibázni, lehet javítani.

Részletes írásunkat megtalálja a Tudás-Műhely mellékletben.

Néhány programot ajánlok itt a kedves olvasók figyelmébe:

BeeTheBest : A játékmechanizmusok működtetésénél hatféle belső motivációt tartanak fontosnak: a jutalom ígérete, a minél magasabb státusz, a minél jobb eredmények, az önkifejezés vágya, a versenyszellem és az altruizmus. Ez a magyar fejlesztésű program a pontok nyilvántartására és rangsorok felállítására, megosztására kiválóan alkalmas.

LearningApps: tankockáknak nevezett, sokféle feladattípus áll a pedagógusok rendelkezésére: keresztrejtvény, puzzle, Legyen Ön is milliomos!, lóverseny, stb. Órarászereknek, házi feladatoknak kiváló.

Redmenta: a magyar fejlesztésű feladatlap-készítő program egyéni és csoportmunkára egyaránt alkalmas, különböző feladattípusai analógiák begyakoroltatására is megfelelnek.

Quizlet, **Studyblue**: nyelvtanuláshoz, fogalmak, definíciók rögzítéséhez remek programok, a felvitt párokból tesztet is készít, az utóbbi program az egyéni haladást, az elsajátítást is ellenőrzi.

Szívesen dolgoznak még a **Popplet** (gondolattérkép-készítő), a **Tagxedo** (szófelhő készítő) programokkal is. Rengeteg jó ötlettel találkozhatunk akár Facebookos pedagógiai csoportokban is, főleg, ha nyitottak vagyunk erre az új világra.

Maga a **Facebook** is kiválóan alkalmas tananyagok megosztására, kapcsolattartásra.

A **Linoit** program virtuális faliújságként működik, bármilyen szervezési feladatot könnyen áttekinthetővé tesz.



Volt egy álmom. Ebben az álomban hazamentem... Nem a hétköznapi értelemben, hanem elmentem oda, ahová egész életemben tartottam. A porhüvelyből kiszabadult valóságos énem foltozott, rongyos, hibás, eltörött volt. Látszott rajtam, milyen gyakran is engedtem el Őt.

Karjaimat széttárva tehetetlenül álltam Előtte. A tenyeremben egy életét alig tartogató fénix fuldoklott hamvaiban.

- Cserben hagytalak... nem lettem senkivé, és a csodát, amit tőled kaptam, halni hagytam... Ó, miért is voltam ilyen ostoba? Mondd csak hát, hogy szeretsz, mert megbocsátásod nem érdemlem! Mondd csak, hogy szeretsz, ennyi nekem elég... Bármit elviselek érted.



Ő nem válaszolt, és könnyeim függönyén keresztül fel kellett tekintenem. Láttam, ahogy letérdel, és felitatja sírásom patakjait. Homlokodon csókolt, aztán megsimogatta a haldokló fénixet. Az én szívem majdnem felrobbant a boldogságtól, mert újfent akkora szeretetet kaptam Tőle... A fénix pedig lángba borult és a tűz, amivel égett, átterjedt rám, de nem sebzett meg. Éreztem, ahogy a bűntudat és bukás fájdalma fokozatosan eltűnik, és én szinte repülök a megkönnyebbüléstől.

Ahogy az Ő szeretetének tüzével égtem, véget ért minden, ami nem volt boldogság.



Az iskolákban dolgozó pedagógusok gyakran kapnak kézhez szakértői véleményeket az általuk vizsgálatra küldött tanulókról, melyekben különböző diagnózisok szerepelnek, miközben saját tapasztalatuk szerint Petinek és Andrisnak ugyanaz a baja, mégis más – más vizsgálati összefoglaló készült róluk. Mi micsoda? És miért?

A szakértői vizsgálatok az első találkozáskor minden esetben komplexek. Ez azt jelenti, hogy részt vesz a teamben szakorvos (gyermekgyógyász, gyermekpszichiáter), pszichológus, gyógypedagógus. A vizsgálati kérelmek tartalmazzák a pedagógiai jellemzést, ami alapján feltételezzük, hogy mi lehet a probléma. Ez egyfajta iránydiagnózis. A gyermekszakorvos feladata feltárni, hogy a jelzett problémák hátterének van-e organikus, azaz szervi oka. A pszichológus legtöbbször intelligencia tesztet vesz fel, magatartási problémák esetén egyéb, célzott vizsgálatokat végez. A gyógypedagógus az alap kultúrtechnikák (olvasás, írás, matematika) terén vizsgálódik, hogy hol milyen mértékű elmaradás, hiány van. Kikérdezi a szülőket a gyermek fejlődéséről, otthoni szokásrendszerről, és az esetleges családi érintettségekről. Alkalmazunk a pszichikus funkciókat vizsgáló eljárásokat, úgymint gondolkodás, emlékezet és figyelem tesztek. Az utóbbi kettőt auditív (hallási) és vizuális (látási) funkcióként külön – külön is megnézzük. A teszteredmények és a jelzett problémák függvényében kerül sor gyermekpszichiáter bevonására, mert egyedül ő állapíthat meg magatartási, érzelmi, szociális zavarokat. A végén minden eredményt összevetünk, ezek alapján állítjuk fel a diagnózist.

Például: egy szociokulturális hátrányból eredő **beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség** esetében nem részképesség zavar, vagy

csökkent értelmi képesség az ok, hanem kismértékű elmaradás, mondjuk sok hiányzásból, többszöri iskolaváltásból és változtatott pedagógiai módszerekből, esetleg a családi háttér labilitásából adódóan, vagy részképesség területeken való kis mértékű – két évet nem meghaladó – késésből eredően.

Ha a vizsgálati eredmény **zavart** igazol, akkor a gyermeknél orvosi-lag igazolható ok áll fenn. Teljesítménye lényegesen elmarad az életkorában, osztályfokában elvárttól. **Dyslexia** esetén átlagos, vagy átlag feletti intellektus mellett, és megfelelő gyakorlás ellenére sem képes az olvasást önálló ismeretszerzésre használni. Ugyanígy **dysgraphia** fennállásakor, bár a szabályokkal tisztában van,

azokat nem képes alkalmazni. Az írászavar lehet alaki, ami a finomotoros funkciók gyengeségén alapszik, és lehet tartalmi, ami ortográfiai (helyesírási) hibákat jelent. Az olvasás és az írás zavara gyakran együtt jár. Ezek lehetnek beszédfejlődési zavar írott nyelvi leképeződései is. **Dyscalculiáról** akkor beszélünk, ha a fent említett feltételek esetén csak a matematika érintett. Ennek kapcsán pedig a



fizika, kémia tantárgyak számolásos feladatai is.

Azokban az esetekben, ahol az olvasás és az írás mellett a matematika is problémás, kétféle diagnózis is lehet az eredmény. Az egyik az „iskolai készségek kevert zavar”, amit akkor adunk, ha átlagos intellektus mellett mindhárom területen markáns az elmaradás, vezető tünet nem meghatározható. A másik a „kevert specifikus fejlődési zavarok”. Ebben az esetben az intellektus lehet átlag alatti is, de még mindig a normál tartományban mérhető, és a fejlődésmenetben szerepel, hogy a beszéd és/vagy a mozgás területén voltak egyenetlenségek, késések.

Ezek a leggyakoribb diagnózisok. Hozzájuk társulhatnak viselkedési és az érzelmi-hangulati életet érintő zavarok. De gyakran fordulnak elő ilyenek önmagukban is.

A manapság gyakran előforduló **ADHD** (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) a figyelem és

az aktivitás zavarait foglalja magában. Figyelemzavar esetén a figyelem könnyen terelődik külső ingerek hatására, mint pl. beszélgetés, vagy utcai zaj a háttérben. A gyermek munkáit figyelmetlenségből eredő hibák tarkítják, összecsapja a kitartást igénylő feladatokat, gondolatai elkalandoznak.

A hiperaktivitás egyik fő jellemzője az állandó impulzivitás, újingerek keresése. Motoros nyugtalansága megnyilvánul abban is, hogy valami állandóan a kezében van, lábait mozgatja ülő tevékenység közben is. Több dologba belekezd, de nem fejezi be őket, szétszórt, hangulata hullámzó. A kiváltó ok ismeretlen. A diagnózist minden esetben gyermekpszichiáter szakorvos és pszichológus állítják fel, ha a tünetek minimum hat hónapja fennállnak, és már 12 éves kor előtt jelentkeznek.



Az Öko-iskola cím elnyerése öröm, feladat, kihívás. Intézményünk nevelőtestülete 2016 tavasza folyamán úgy értékelte, hogy a korábbi években végzett munka eredményeképpen iskolánk méltó lehet az ökoiskola-cím elnyerésére. A nem pedagógus munkakörben foglalkoztatott kollégák, a szülők és a diákönkormányzat is a kezdeményezés mellé álltak. A pályázat elbírálására az ős végéig kellett várni. Nagy öröm volt számunkra a cím elnyerése, noha tudjuk, hogy a cím megőrzéséhez még további helytállás szükséges. A környezetünk zöldítésén és tisztántartásán túl nagy hangsúlyt



fektetünk a fenntartható fejlődés megismertetésére és a mellette való elköteleződésre, az egészségtudatos életmód elsajátítására, de a testi-lelki egyensúly megteremtésére is.

Valljuk, hogy az ember a világot ajándékba kapta Istentől, ezért fe-

lelősséggel tartozik a világban folytatott tevékenységéért. Így feladata, hogy megismerje és művelje a rábízott értékeket. Az intézmény célja, hogy belülről alakítsa az embert, s fölé emelje azoknak a körülményeknek, amelyek meggátolják a teljes emberré válásban.

Katolikus intézmény révén nagy hangsúlyt fektetünk és pedagógiai programunkban értéként jelöljük meg a gyermekek természeti és tárgyi környezethez, a teremtet világához való pozitív viszonyulását. Ezt szem előtt tartva azon dolgozunk, hogy a ránk bízott gyermekek nevelése során céltudatosan, Krisztusba ágyazottan a személyiség mindhárom aspektusának – lelki, szellemi és érzelmi világának – fejlesztése megtörténjen. Célunk, hogy a közösségeinkért végzett munka mellett, magyarságunk gyökereit megismerjék, magyarságtudatuk erősödjön, nemzeti identitásukat megszilárdítsák. A hagyományokat, az állami és az

egyházi év ünnepeit megtartsák, az azokon való részvételt belső igénnyé fejlesszék.

A munkatervben megfogalmazott éves feladatok rögzítésénél mindenkor figyelembe vesszük, mely tevékenységekbe vonható be az iskola teljes közössége, s melyek azok, amelyekbe célszerű csak néhány osztályt - az életkori sajátosságoknak, előképzettségeknek megfelelően - bevonni. Az évszakokhoz, a nemzetközi akciónapokhoz igazodva alakítjuk ki az éves programot. Igyekszünk változatos kínálattal szolgálni azáltal is, hogy a külső kapcsolatainkkal – szülőikkel, egyházközséggel, egyházmegyével, egyéb intézményekkel, civil szervezetekkel – is élő kapcsolatot ápoljunk.

Mindezek mellett nagy gondot fordítunk gyermekeink testi, fizikai fejlődésére is. Diákjaink számára sportnapot, egy és többnapos kirándulásokat, valamint táborozásokat szervezünk osztály és iskolai szinten, országon belül és határon

túli magyarlakta helyszínekre, melyeknek célja a magyar tájak, kultúrák és hagyományok megismertetése. Együttal keressük a lehetőségeket lelki fejlődésük biztosítására. A kulturált, tiszta környezet igényének kialakítása érdekében - azon túl, hogy a felnőtt dolgozók igyekeznek személyes jó példájukkal előljárni - a diákönkormányzat szervezésében tisztasági versenyt hirdetünk. A tanulókkal igyekszünk több alkalommal részt venni a város által meghirdetett település-szépítési akciókon.

A korábbi években megrendezésre kerülő programokat a következő tanévekben is folytatni kívánjuk: pl. közös tanterem- és folyosódíszítés, kutatók éjszakája, papír- és ruhagyűjtés, kirándulások, táborok, színházlátogatások, adventi ajándékkészítés, iskolánk által szervezett városi és egyházmegyei versenyek, diákolimpia, egészségnap, plakátkészítés az akciónapokhoz kapcsolódóan, tanulók,

pedagógusok lelki napja. Ezeken túl új ötletekkel szeretnénk gazdagítani a nevelésünket. A környezeti nevelési feladatokat mindenkor a tanév egyéb programjaihoz igazodva, minél sokoldalúbban tervezzük megvalósítani.

„... A mennyek országa hasonlít a mustármagra, amelyet fogott a gazda és elvetett kertjében. Ez kisebb minden más magnál, azonban amikor felnő, nagyobb minden veteménynél, fáva terebélyesedik, úgyhogy jönnek az ég madarai és fészket raknak ágai között.” /Máté 13/

A pedagógus neve: Riznerné Osztafin Klaudia

Műveltségi terület: Ember és társadalom

Tantárgy: osztályfőnöki

Évfolyam: 5.

Az óra anyaga: Testi-lelki egészségünk

Az óra célja:

- A teremtet világ és benne maga az ember Isten ajándékának megértetése.
- Önismeret, önfogadás, önkritika fejlesztése, erősítése.
- A felebaráti szeretet fontosságára nevelés.
- A felelősség tudatosítása: felelősség önmagunkért és másokért.
- A közösségi érzés és tudat fejlesztése a keresztyéni értékek mentén.

Az óra feladata:

- Meglévő ismeretek aktivizálása.
- A meglévő ismeretek újszerű megfogalmazása.
- Attitűdformálás: nyitott hozzáállás a testi-lelki egyensúly kialakítása érdekében.

Fejlesztendő kompetenciák:

- Anyanyelvi kommunikáció
- Szociális és állampolgári kompetencia

Tantárgyi kapcsolatok:

- hittan

Felhasznált források:

- dr. Papp Miklós (prof., morálteológus): A keresztyén pedagógus (előadás, Pedagógus-továbbképzés a Pécsi Egyházmegye szervezésében, 2016. 11. 11.)

1. Óra eleji szervezés

2. Előző órák témáinak felelevenítése

Miről beszélgettünk az elmúlt
órákon?

- Mire való az iskola?
- Testvérosztály lettünk

3. A témára való ráhangolódás

Örülnétek-e annak, ha azt
mondhatnátok el magatokról,
hogy ti nyugodt, kiegyensúlyozott,
mások által kedvelt emberek
vagytok? Miért fontos ez?

4. Bevezető beszélgetés

- A. Kik életünk legfőbb
meghatározó személyei?
(szülők, testvérek, osztálytársak,
tanárok, Isten,)
- B. Meghatározó személy vagyok-e
én a saját életemben?
- C. Melyik az az érzés, amellyel ha
fordulok mások felé, csak építő
lehet? (szeretet)
- D. Kell-e szeretnem önmagam?
(igen)
- E. Hány csoportra tudnátok
osztani az itt felsorolt
személyeket? (Isten, embertársak,

önmagam)

F. Készítsünk egy összefoglaló
ábrát!

5. Elemzés

Gyűjtsétek össze, hogy milyen a...!

- a. helyes istenszeretet
- b. helyes embertársi szeretet
- c. helyes önszeretet

Minden csoportból egy valaki
összegezze a gondolatokat! (más
csoportok tagjai kiegészítik)
Lehet-e boldog valaki úgy, hogy
csak az egyik irányba való
megfelelésre ügyel?

Az eddigiekben csak a lelki oldalt
néztük. Mitől függ még, hogy
mennyire harmónikus az
életünk? (egészségünk)

Mit kell ennek érdekében
tennünk? (most röviden,
részletezés egy köv. órán)

6. Önértékelés

Mindenkinek kiosztok három, az
irányoknak megfelelő színű
lapocskát. Írjátok fel ezek felső
részére, hogy mit tesztek azért,
hogy jó legyen a kapcsolatotok az
adott irányban!

A lap alsó részére pedig azt, amin még változtatnotok kell!

Helyezzétek el a lapocskáitokat a tábla megfelelő ábrája mellett!

7. Csapatépítő játék

Egy motring fonalat adogatnak egymásnak a gyerekek, legombolyítják, mindenki magánál tart egy részt, így egy szövevényes háló alakul ki, miközben megfogalmazzák:

Azt kedvelem benned, hogy ...

Köszönöm neked, hogy...

Mindig példát mutatsz nekem azzal, hogy...

8. Összegzés

Mi lenne, ha egy valaki elengedné a háló hozzá tartozó részét?

(összekuszálódna)

Mit szimbolizál a közöttünk kialakult háló?

(összetartozásunkat)

Kitől kapjuk az erőt, a támogatást, ezt a legfőbb szeretetet? (Istentől)

9. Házi feladat

Írj a füzetbe a következő órára egy imát vagy bibliai részletet, ami segítség neked abban, hogy

bármelyik irányba tökéletesíteni tudd a szereteted!

10. Az órai munka értékelése

11. Teremrendezés

Reflexió

A tanulókkal az óra elején a visszatekintésben felelevenítettük az előző órákon feldolgozott gondolatokat, mely során az iskola fontossága, szükségessége állt a beszélgetés középpontjában.

Utaltunk arra, hogy egy kérdőív segítségével tártuk fel tanulási szokásaikat.

Az óra célja az ember (testi-) lelki egyensúlyának megteremtéséhez szükséges három alappillér megértetése volt:

- az Istennel való élő kapcsolat,
- a másokkal szembeni tisztelet, szeretet,
- önmagát elfogadó személyiség.

Boldog, kiegyensúlyozott, teljes életet csak úgy élhet az ember, ha mind a három alappillér egészséges kapcsolatot jelent.

A tanmenetben megfogalmazott

keresztényi értékek feldolgozásához a kiinduló gondolatot dr. Papp Miklós morálteológus A keresztény pedagógus című előadása adta. A tanóra valamennyi eleme ezt az attitűdformálást, nyitott hozzáállást kívánta segíteni. A tanulók nagyon sok ismeretet szereztek már a témában a korábbi hittan-tanulmányaik, miselátogatásaik során. Az órán tulajdonképpen ezen meglévő ismereteket kellett más rendszerbe helyezni.

A témára való ráhangoló beszélgetést követően összegyűjtöttük azon személyeket, akik meghatározó alakjai életünknek. A csoportosítás (Isten, felebarát, önmagunk) ugyan szóban elhangzott, a tervezettek szerint a tanulók táblánál hívóképek segítségével alakították volna ki a hármas felosztást tükröző ábrát. Ezt idő hiányában magam készítettem el, s a megbeszélés után készen tettem a

gyerekek elé.

Csoportban közösen együtt gondolkodva összegyűjtötték, milyen a helyes isten-, felebaráti ill. önszeretet. A feladat elhangzását követően a tanulók azonnal megszervezték, ki jegyzi le az elhangzó tulajdonságokat, s ki fogja az osztályközösség számára felolvasni. A gyűjtőtevékenység során a közös munkát egy-egy segítő kérdéssel sikerült eredményesebbé tenni. Néhány tanuló akadt, akik elkalandoztak a témától, őket biztatni kellett a tanuló társakkal való együttműködésre.

A gyerekek meggyőzően fogalmazták meg e hármas egység egyensúlyát, bizonyítva ezzel a hitbéli ismereteik gazdagságát. Továbbá megérezték, hogy a teljes ember nem működhet a testi egészség nélkül. Ennek fontosságát is ki tudták fejteni. A közösen megfogalmazott gondolatok után önértékelés következtetett, melyet nagy

alapossággal, igen reálisan végeztek el tanulóink.

Az óravégi közösségépítő játék elnyerte a gyermekek tetszését.

Hamar megértették, s továbbgondolták, hogy mit szimbolizál az egymás között kifeszített fonal. Az egymás számára megfogalmazott köszönetet kifejező mondatok elsősorban az osztályban kialakult baráti kapcsolatokat mutatták, de ugyanakkor érezhető volt, hogy a tanulók közösséghez való tartozás vágya erős.

Úgy hiszem, hogy a házi feladat, mely egy ima vagy bibliai részlet lejegyzése, további gondolkodásra, gyűjtőmunkára ösztönzi a tanulókat. Egy rövid óravégi értékelés után zártam le az órát.

A gyerekek nagyon sok értékes hozzászólással segítették a közös munkát, ugyanakkor nem voltak olyan aktívak, ahogy az tőlük megszokott. A frontális munkába nem kapcsolódott be annyi tanuló,

amennyi máskor tapasztalható, ugyanakkor a csoportban közösen végzett tevékenységben szívesen részt vettek. Jellemző volt, hogy meghallgatták egymást, tovább fejtegették egymás gondolatát. Az óra sajátosságából adódóan inkább a beszélgetés volt a jellemző, így részemről az azonnali szóbeli visszajelzés (dicséret, biztatás, megerősítés) volt alkalmazható, ezzel is segítve az órai aktivitás megtartását.



Szereplők fekete nadrágban, fekete pólóban, narrátorok fekete-fehérben, nyakkendővel, kokárdával. Blanka, Júlia, Róza hosszú fekete bő szoknyában. Petőfi, Jókai, Vasvári fekete zubbonyban.

Eszközök: asztal, szék, tű, kokárda, füzet, toll, 12pont, esernyők, csákó, hangszerek, nagy kokárdák

Zene: Ezt a földet választottam

SZAVALÓ1:

Ó, akkor, egykor ifjú Jókai,
És lángoló Petőfi szava zengett,
Kokárda lengett, zászló lobogott,
A költő kérdett és felelt a nemzet.
Ma nem tördel bilincset s börtönajtót
Szépség, igazság, lassan megy előre
Egy szebb, igazabb, boldogabb jövőbe!

MINDENKI:

A mennydörgés azt mondja: le térdeidre, ember, az Isten beszél.
A nép szava is megdördült és mondá: föl térdeidről, rabszolga, a nép beszél!

Tartsátok tiszteletben e napot, melyen a nép szava először megszólalt.

Március 15-ike az, írjátok föl szíveitekbe és el ne felejtsetek.

A magyar nemzet szabadsága e naptól kezdődik.

NARRÁTOR1:

A XIX. század a forradalmak százada. 1848 februárjában, Párizsban kitört a forradalom. A francia nép elűzte a gyűlölt királyt, Lajos Fülöpöt és kikiáltotta a köztársaságot. A hír egész Európában nyugta-

lanságot okozott. A nyugtalanság elérte Magyarországot is.

SZÁVALÓ2:

Kemény szél fúj, lángra kap a szikra,

Vigyázzatok a házaitekra,

Hátha mire a nap lehanyatlik

Tűzben állunk már tetőtől- talpig.

zene: Emeld föl fejedet

NARRTOR2:

A magyar történelem legemlékezetesebb forradalmát azok az írók, költők, jogászok, egyetemisták szervezték, akiket márciusi ifjak néven emlegetünk: PETŐFI SÁNDOR, JÓKAI MÓR, VASVÁRI PÁL, IRINYI JÓZSEF...

Szinte mindegyikük mellett ott állt egy asszony, aki segítette, támogatta őt a forradalmi napokban. Vasvári Pál Teleki Blanka intézetében tanított, s jó barátságban volt a nála 20 évvel idősebb asszonnyal. Jókai Mór e napon ismerte meg a nála szintén idősebb Laborfalvi Rózát az ünnepelt színésznőt, akit rövid időn belül fele-

ségül is vett. Petőfi pedig együtt tervezgetett a feleségek feleségével, Szendrey Júliával akiről tudjuk, hogy a forradalom előestéjén az első kokárdát készítette.

(ülnek a szobában ketten. Petőfi
írogat, Júlia varr)

PETŐFI:

Mit csinálsz, mit varrogatsz ott?

A ruhámat foltozgatod?

Rongyosan is jó az nekem,

Varrj inkább egy zászlót, feleségem!

Sejtek, sejtek én valamit,

A jóisten tudja, hogy mit,

De elég, hogy szól sejtésem,

Varrd meg azt a zászlót, feleségem!

Nem maradhat így sokáig,

Mi hogyan lesz, majd elválik,

Elválik a csatatéren,

Varrd meg azt a zászlót, feleségem!

Drága áru a szabadság,

Nem ingyen, de pénzen adják,

Drága pénzen, piros véren;

Varrd meg azt a zászlót, feleségem!

Ha ilyen szép kéz varrja meg,
A győzelem belészeret,
S mindig ott lesz közelében;
Varrd meg azt a zászlót, feleségem!

Az éj nagy részét ébren töltöttem feleségemmel, azon tanácskoztunk, mit kell tenni. A forradalom legelső lépése és egyszersmind fő kötelessége szabaddá tenni a sajtót. Ezt fogjuk tenni!

NARRÁTOR₁:

Az akkor még csupán százezer lakosú Pesten a Pilvax kávéház volt a legnépszerűbb találkozóhelye az egyetemistáknak. 1848 tavaszán itt gyülekeztek a Pilvax Kör tagjai, élükön Petőfi Sándorral, Jókai Mórral és Vasvári Pállal elhatározták, hogy maguk vívják ki a sajtószabadságot. Addig ugyanis csak a bécsi udvar jóváhagyásával jelenhetett meg bármilyen magyar nyelvű írás. A forradalmi ifjak a Pilvax kávéházból indultak. Petőfi, Vasvári, Irinyi, Jókai és sok száz

egyetemista elfoglalta Landerer nyomdáját, mert az volt a legközelebb hozzájuk. Kinyomtatták a Vasvári által megfogalmazott¹² pontot.

MINDENKI:

Elő az esernyőkkel! Eleredt az eső!

(esernyőt nyitnak)

JÓKAI:

Ej, uraim! Lehet, hogy egy óra múlva golyók hullanak ránk eső helyett, hát akkor elfutunk-e?”

(összecsukják az ernyőket)

NARRTOR₂:

Vasvári Pál fiatal kora ellenére mély benyomást gyakorolt a tömegekre, de kortársai sem feledték. Vajda János azt mondta:... egy nap alatt az egész ország egyik leghíresebb embere lett, csupán meglepő szónoki képessége által. Bálványa volt a fiatalságnak, vezére, lelke a néptömegnek, mely tartalom dús, csengő szózatára ment utána, amerre hívta, s megállt, ahol megállt.

VASVÁRI:

Íme a szabad sajtó legelső nyomtatványa!

(szétosztja)

- 1: Kívánjuk a sajtó szabadságát, cenzúra eltörlését!
 - 2: Felelős minisztériumot Budapestben!
 - 3: Évenkénti országgyűlést Pesten!
 - 4: Törvény előtti egyenlőséget polgári és vallási tekintetben.
 - 5: Nemzeti őrsereget.
 - 6: Közös teherviselést, képviseletet egyenlőség alapján.
 - 7: Úrbéri viszonyok megszüntetését.
 - 8: Esküdtszéket.
 - 9: Nemzeti bankot.
 - 10: A katonaság esküdjék meg az alkotmányra, magyar katonáinkat ne vigyék külföldre, a külföldieket vigyék el tőlünk!
 - 11: A politikai státuszfoglók szabadon bocsáttassanak!
 - 12: Unió, vagyis Erdélynek Magyarországgal való egyesítése!
- MINDENKI: Egyenlőség, szabadság, testvériség!

VASVÁRI:

Mi pedig bátran tegyünk mindent! Minél nehezebb a küzdelem, annál fényesebb a diadal.

PETŐFI:

Szabad a sajtó! ... Ha tudnám, hogy a hazának nem lesz rám szüksége, szivembe mártanám kardomat, s úgy írnám le haldokolva, piros véremmel e szavakat, hogy itt álljanak a piros betűk, mint a szabadság hajnalsugarai. Ma született a magyar szabadság, mert ma esett le a sajtóról a bilincs ... Vagy van olyan együgyű, ki azt képzelje, hogy szabad sajtó nélkül lehet bármely nemzetnek szabadsága?

JÓKAI:

Testvéreim, a pillanat, amelyet élünk, komolyabb teendőkre szólít fel bennünket. Európa minden népe halad és boldogul. Haladnunk és boldogulnunk kell nekünk is. Legyen béke, szabadság és egyetértés! Követeljük jogainkat! Dél-

után három órára gyűlést hirdettünk a múzeum terére!

NARRÁTOR1:

A szakadó eső dacára mintegy 10.000 ember gyűlt a múzeum elé, honnan a közhatározat szerint a városházához mentek, hogy a tizenkét pontot magokénak vallják a polgárok is.

A tanácssterem megnyílt, s megtelt néppel, először. Rövid tanácskozás után a polgárság nevében aláírta a polgármester a tizenkét pontot, s a kint álló sokaságnak az ablakból lemutatta. Óriási kitörése a lelkesedésnek! ... Egyszerre az a hír szárnyalt fel, hogy katonaság jön ...

MINDENKI:

Fegyvert! fegyvert! Budára, Budára...a helytartótanácsához! Nyitassuk meg Táncsics börtönét...!

NARRTOR2:

A választmány legalább 20.000 ember kíséretében fölment Budára

a helytartótanácsához és előadta kívánatait. A nagyméltóságú helytartótanács sápadt volt és reszketett, és öt percnyi tanácskozás után mindenbe beleegyezett. A katonaságnak kiadatott a tétlenség iránt a rendelet, a cenzúra eltöröltetett, Stancsics börtönajtaja megnyílt. A rab írórt diadallal hozta át a töméntelen sokaság Pestre. Pesten vér nélkül győzött a forradalom.

Este díszelőadásra hívták az érdeklődőket, a Nemzeti Színházba, ahol Katona József Bánk bán című darabját adták elő a színészek. Az előadás a forradalmi hangulat miatt megszakadt. Jókai szöveget intézett a nézőkhöz, s Laborfalvi Róza a nézők előtt tűzött kokárdát az ifjú íróra. Szerelmük ott, abban a pillanatban lobbant lángra.

NARRÁTOR1:

Nem tudjuk, Petőfi Sándor után ki volt a Nemzeti dal második előadója, de az biztos, hogy az első nő, aki a verset nyilvánosan elsza-

valta, Teleki Blanka volt. A 42 éves grófnő saját leánynevelő intézetében, tanítványai előtt olvasta fel az aznap megjelent költeményt, és innentől egész hátralévő életét a forradalom szolgálatába állította.

TELEKI BLANKA:

(a refrént egyre több lány mondja
– a növendékek körülötte ülnek.)

Talpra magyar, hí a haza!
Itt az idő, most vagy soha!
Rabok legyünk vagy szabadok?
Ez a kérdés, válasszatok!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Rabok voltunk mostanáig,
Kárhozottak ősapáink,
Kik szabadon éltek-haltak,
Szolgaföldben nem nyughatnak.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Sehonnai bitang ember,
Ki most, ha kell, halni nem mer,
Kinek drágább rongy élete,
Mint a haza becsülete.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Fényesebb a láncnál a kard,
Jobban ékesíti a kart,
És mi mégis láncot hordtunk!
Ide veled, régi kardunk!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

A magyar név megint szép lesz,
Méltó régi nagy híréhez;
Mit rákentek a századok,
Lemossuk a gyalázatot!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Hol sírjaink domborulnak,
Unokáink leborulnak,
És áldó imádság mellett
Mondják el szent neveinket.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Hazám hölgyei! polgártársnőim!
Új időket érünk. Március tizenötödikén mindnyájan másodszor születtünk a világra. Ébredjetek fel a szabadság hajnalára ti is. Mikor március tizenötödikén, a szabadság első reggelén a küzdők melleire lelkesült nők tüzdelték föl az első kokárdát; mikor a szabadság első jelszavát nők szegezték ki ablakaikba s lobogóikon mutatták fel a szent nevet, melyért a nép küzdött; mikor a nép közé egy nő hozta le a fehér zászlót, melyért az élni és halni esküvék; mikor Petőfinek, a forradalom költőjének ifjú neje a megfordító perc előtt ezt mondá férjének: ha halni kell, ez lesz a legszebb halál; légy erős! – akkor

mutatták meg hölgyeink, hogy mi a nő hivatása.

Ha nő kezében a zászló, férfi kezében a kard, ott a győzelem bizonyos.

NARRÁTOR₁:

A diadalmas tavaszt várakozással teli nyár váltotta fel. Felgyorsultak az események. Megszervezték a nemzetőrséget, megtartották az első népképviselői országgyűlést, ahol mindenki úgy érezte, érdemes magyarnak lenni.

SZAVALÓ₃:

Mit őseink egy ezredév előtt
Tevének, azt kell tenni most titek:

Bármily erővel, bármily áldozattal,
Bár mind egy szálig elvesztek belé,
Hazát kell nektek is teremteni!
Egy új hazát, mely szebb a régienél...

NARRÁTOR₂:

A bécsi udvar 1848 nyarán fegyveres támadást szervezett a magyar

nép ellen. De Kossuth szavára
megmozdult és fegyvert fogott a
nemzet.

zene: Kossuth Lajos azt üzenté

(Jókai, Vasvári)

(a fiúk csákót húznak, kísétálnak,
félkörbe állnak, énekelnek)

SZENDREY JÚLIA:

(lányok fölállnak, Júlia beszéde
alatt szépen lassan feltűzik a ko-
kárdát a fiúkra. Megölelik őket
büszkén.)

Ha vannak fiaitok, kik lelkeitek
büszkeségei, tűzzétek föl kebleikre
a szabadság és honvédelem rózsá-
ját.

Ha vannak férjeitek, kiknek élte és
halála a ti éltetek, a ti halálotok,
öröme és fájdalma a ti örömetek, a
ti fájdalmatok, tűzzétek föl keble-
ikre a szabadság háromszínű ró-
zsáját.

Ha van, kinek nevére ifjú szívetek
fönndobog, kinek nemes tetteire
arcotok szinte szent lángtól pirul
el, ha van kedvesetek, tűzzétek föl
keblére a nemzeti kokárdát, s iste-

nemre, míg ott leszen az, nem fog
kezeiből a kard kihullani.

MINDENKI:

A mennydörgés azt mondja: le tér-
deidre, ember, az Isten beszél.

A nép szava is megdördült és
mondá: föl térdeidről, rabszolga, a
nép beszél!

Tartsátok tiszteletben e napot,
melyen a nép szava először meg-
szólt.

Március 15-ike az, írjátok föl szíve-
itekbe és el ne felejtsetek.

A magyar nemzet szabadsága e
naptól kezdődik.

JÓKAI:

Legyen áldás a férfin, ki sebeit a
hon védelmében nyerte. Női kezek
kössék be sebeit.

Legyen áldva a sír, hová a szabad-
ság bajnokait temetik. Nők kezei
ültessenek reá virágokat, nők
könnyei legyenek az édes harmat e
virágokon.

Adjátok kezeiteket... Mondjatok
áldást fegyvereinkre... Kössétek föl

a szalagot kalpagunkra... Könnyet,
de örömkönnyet lássunk szemei-
tekben... Halljuk a jelszót édes aj-
kaitokról: Szabadság! Dicsőség!
Honszeretet!
S aztán...
Isten velünk... Éljen a haza!

MINDENKI:

Éljen a haza!

zene: Nincsen hely, mi kiadó – ha-
rangok dala
(kivonulnak párba állva)

összeállította:

Bertáné Hargitai Margaréta

források:

Juhász Gyula:

Március idusára

Életképek 1848.

Petőfi Sándor:

Kemény szél fúj

Petőfi Sándor:

Mit csinálsz, mit varrogatsz
ott?

Lapok Petőfi Naplójából

Jókai Mór Naplójából

Jókai Mór: A nyomda előtt

Mikszáth Kálmán: A nagy nap

Petőfi Sándor: Nemzeti dal

Telek Blanka: Előbb reform,
azután nőemancipáció

Petőfi Sándor: A

nemzetgyűléshez

Jókai Mór: Nőszabadság

A Teremtés könyvében Jézus keresztségének előképe Ábrahám áldozatának leírása. (Ter 22, 1-18)

A történet egy megdöbbentő utasítással kezdődik. "Vedd egyszülött fiadat, Izsákok, akit szeretsz, és menj el a Mória földjére. Áldozd fel ott egészen eléggő áldozatul az egyik hegyen, amelyet majd mutatok neked!" Ábrahám, aki öt forduló alkudozásba kezdett Istennel Szodoma megmentéséért (Vö. Ter 18, 16-33), most, hogy egyetlen, Istentől ajándékba kapott fiáról van szó, aki az isteni ígéret beteljesülésének záloga, egy árva szót sem ejt ellenkezésül.

"Másnap reggel Ábrahám korán fölkelt, fölnyergelte szamarát, magával vitte két szolgáját és a fiát,

Izsákot. Miután fát hasogatott az égőáldozathoz, fölkerekedett, és elindult a hely felé, amelyet Isten mondott neki."

(Ter 22,3) Később, amikor Izsák kérdezősködik, akkor is hatalmas hittel beszél: „Isten majd gondoskodik bárányról az égőáldozathoz, fiam.” (Ter 22,8) A mai kor emberének fejével szemlélve ezt a képet, ez az engedelmesség és hidegvér érthetetlen. Egy apa hogy viszonyulhat így a fiához? Eszelős, fanatikus hitre vall. Fejcsóválva állunk előtte és magasabb vagy mélyebb mondanivalót keresünk. És találunk is. Izsák vállán a tűzifa. Maga viszi fel a hegyre.

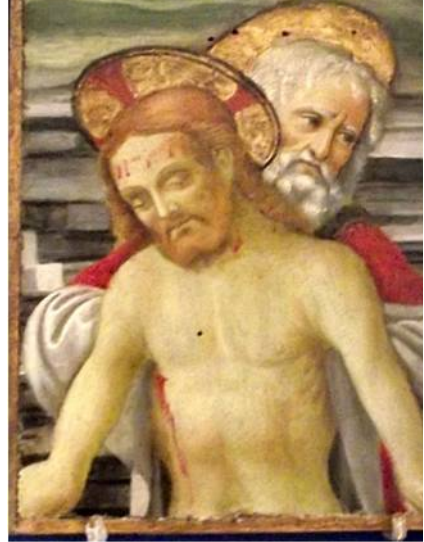
Ahogy később, egy másik Fiú is hordozta



a vállán azt a fát, amelyen az áldozat beteljesedett. Ábrahám megérkezik a helyre, melyet Isten kijelölt a számára: a hegy, Mória földjén, az Istennel való találkozás helye. Itt oltárt épít, kőről kőre. Miből épül ez az oltár, amire mindenét, Izsákot fekteti majd? Megemeli annak a lépésnek a követ, amellyel kilépett atyái földjéről, (Vö. Ter 12,2) az ígélet kötömbjét, hogy nagy néppé teszi és áldássá lesz, ami a fiú születésekor beteljesülni látszott. (Vö. Ter 12,2-3) A mamrei jelenés (Vö. Ter 18, 1-15) és Izsák születésének boldogsága (Vö. Ter 21, 1-7). Minden emlék egy-egy kemény szikla, amelyből az áldozati oltár épül.

Amikor azonban a végső mozdulat következik, amit szívdobogva nézünk, Isten közbelép. Ábrahám nem lépheti át illetékessége határát: Izsák életét az Úr adta, el is kérte tőle, de saját kezében tartja. Izsákot megkíméli, de saját fiát odaadja értünk.

"Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda, hogy aki hisz benne, az el ne vesszen, hanem örökké éljen." (Jn 3,16)



Ábrahám készsége, hogy egyetlen fiát sem tagadta meg Istentől, megerősítette az Úrral kötött szövetségét. Isten megújítja ígéletét. (Vö. Ter 22, 16-18) Jézus áldozata a tökéletes és teljes áldozat, az új és teljes szövetség a Teremtő Istennel. Amikor ezt a szeretetet tapasztalom, vágy ébred

bennem, hogy közöm lehessen hozzá. A böjt, önmegtagadás, imádság, a szentségek, a liturgia, mind ebbe a közösségbe hív be. Amit pedig Istennek teljesen és maradéktalanul áldozatul adok, nem elvész, hanem megerősíti, megújítja azt az elköteleződést, amely keresztségem óta létrejött köztem és Mennyei Atyám között.