„Handle with care”

törékeny lelkek

KÉPesek

Hátrányos helyzetű kamaszok számára szervezett depresszió és önsértés megelőző, mentális egészség helyreállítására készült komplex művészeti program

Célja:

Alkotások befogadása és létrehozása által lelki folyamatok megértése, feldolgozása. A műalkotások értelmezése során saját reflexiók, reakciók tudatosítása, önismeret, önbizalom fejlesztése. A művészet sokféleségének befogadása, nyitottság, az alkotás mint ventillálás, szavakon túli kommunikáció, önkifejezés, feldolgozás eszköze. A modern művészet közelhozása, hogy újfajta gondolkodásmódra, a világ sokféle értelmezésére nyitottá váljanak.

korcsoport: általános iskola, kis és nagykamasz csoportok

(középiskolában is használható)

Csoportjaim nagyrészt hátrányos helyzetű, beilleszkedési, tanulási és magatartászavaros és enyhébb autisztikus, Asperger szindrómás gyerekekből állnak.

2023-ban kiegészültek a Dorkász-csoporttal , azaz az ukrán menekült gyerekekkel. Őket integráljuk a meglevő csoportjainkba. Az ukrán gyerekek nagy része roma, sok esetben a nyelvtudás is hiányos. Sok hátrányt kell leküzdenünk, a más iskolarendszertől kezdve az otthoni rendezetlen viszonyokból adódó stressz, poszttraumás szindróma, tanulási zavarok eddig fel nem tárt és nem gondozott állapotáig.

Módszer:

Csoportjaimban az alkotásterápiás passzív és aktív oldala egyaránt fontos. Debrecenben működik a MODEM művészeti központ, ahol tárlatokon vehetünk részt. A tanulók hasonló élményekkel nem találkoztak, installációk, tárgyak más kontextusba helyezésével létrejött többlettartalom, vagy akár új technika, fotóművészet számukra új világ.

Mérés:

Csoportjaimban valid mérésekkel is kimutatható a változás. Ezt a program végén részletezem.

1.

Bevezetés, bemutatkozás:

Versényi Anna vagyok, művésztanár és pszichológus (BA+ MA) végzettségem van, emellett kiállítok, illusztrálok és eddig három könyvem jelent meg, melyekből egy szakkönyv.

Képzőművészként és íróként is aktív tevékenységet folytatok, így kézenfekvő számomra a művészetek beemelése, felhasználása a mentális egészség megőrzése érdekében folytatott munkámban. Szakdolgozatomat is az alkotás szerepéről írtam a szorongás és depresszió csökkentésében, s azóta is ez a fő témám. Iskolapszichológusként dolgozom Debrecen több iskolájában (eddig hat iskolában), módszertani csoportom saját tapasztalataimon alapul.

Azt tapasztaltam, hogy elterjedt az önsértés, sok kamasz autoagresszívvá válik (ide tartozik az önsértés, szerhasználat, függőségek, pótcselekvések), s emiatt negatív spirálba kerül, tanulási teljesítményük romlik, motiválatlanok, énképük egyre negatívabb. Belesodródnak marginális szubkultúrákba, kallódnak. Hozzám tartozik a Debrecen környéki halápi tanyavilág közismerten rossz szociális hátterű csoportja, s az Ukrajnából menekült gyerekek is.

Csoportjaim átlag egy tanévig tartanak, összetételük változó. Tartottam külön kislétszámú autisztikus gyerekeknek is csoportot, s járt hozzám járásban beszédben korlátozott tanuló is.

Halmozottan hátrányos helyzetű csoportom kiállításán Debrecenben.

Az iskolákban számos felzárkóztató és tehetségfejlesztő lehetőség van, ám mindez a mentális egészség helyreállítása nélkül nem hatékony. Számos művészeti jellegű fejlesztő kör működik, szinte iskolánként egy rajzszakkör, alkotókör, ám az én csoportom nem a rajztehetségek számára alakult. Azt tapasztaltam, előtérbe került a tehetségfejlesztés, ez többnyire szakkör jellegű csoport, zömében művészeti. Iskolánként bekerül néhány ügyes kezű, motivált gyerek, ám mi lesz a mentálisan leépülő, függővé váló, tanulásból kieső falcoló vagy önbizalomhiányos kamaszokkal? Tapasztalataim szerint a nem tehetséges, menekült, marginális helyzetű gyerekek számára is hasznos az alkotás, az önkifejezés sokfélesége, a közös alkotás mint összekapcsoló erő, műalkotások átélése, feldolgozása, rácsodálkozás olyan művekre, amelyek a megszokott eszközöktől eltér, installáció, kollázs, videó.

Dolgoztam autista csoporttal is, ahol az ingerek feldolgozása másként hatékony, egyéni megközelítést igényel. Kamaszoknál is más, újszerű látásmód, játékos és személyre szabott megközelítés válik be. Kamasz csoportom elsősorban az önsértő, befelé forduló gyerekekből áll, s azokból, akiknél a támadás önvédelem, a frusztráció egyetlen kifejezése. Általában egy év alatt egy, nagyjából tíz-tizenöt fős csoportom van, s kérésre órákra is bemegyek rendhagyó alkotásterápiás foglalkozást tartani.

Fókuszban van az önkifejezés, s a tudástranszfer lelki életre való kiterjesztése abban az értelemben, hogy a nyitottság az először idegen, nem hagyományos művészetek iránt átvihető az élet többi területére is.

A gyerekek számára a modern művészet elvont, ismeretlen dolog, bezárul néhány absztrakt alkotóval, akiről rajz órán említés történik. A kortárs művészet, a szokatlan megközelítési mód ismeretlen.

Csoportjaimban szerepet kap az értelmezés, a gondolatok közvetítése, hangulatok, érzelmek sokféle megjelenítése.

(Példa: Kisspál Szabolcs: Lélegzetvisszafojtva 1999. Értelmeztük a sokrétű mondanivalót, miért készíthették, miért épp ezek a tárgyak szerepelnek. Hogyan dolgoznád fel a címet másképp?)

Fontos képzőművészeti ismeretek szélesítése (tárlatlátogatás), hiszen a köztudatban a képzőművészet egy realista olajkép, vagy felismerhető köztéri szobor. Amint rácsodálkoznak, hogy művészeti alkotás milyen sokféle módon létrehozható, milyen sokféle saját tartalmat közvetíthetnek játékos, újszerű módon, maguk is könnyebben kísérleteznek önkifejezéssel.

Programom a **KÉPesek** megvalósítható iskolákban vagy táborokban, művelődési központokban, s gyakorlatilag minimális anyagi ráfordítást igényel. Eddig rajzeszköz adományokon túl semmiféle támogatást nem kaptam.

2.

A **KÉPesek** program rövid bemutatása:

Az önsértésről, előzmények.

Az önsértés, pánik terjedését tapasztalva önsegítő könyvet írtam az autoagresszióról, melyet kollégáim is használnak, sok pozitív visszajelzést kapok. Nem volt ilyen könyv azelőtt, sok szakirodalmat dolgoztam fel, fordítottam le idegen nyelvből is hozzá.

A könyv közérthető, kamaszokkal is feldolgozható. A könyvet a KÉPesek foglalkozásain is használjuk, a foglalkozások egy része épül rá. A program egy tanéves. Két részre bontható.

Az első fele a mentális egészség helyreállításáról szól. Ekkor az önsértésre, pánikra, függőségekbe menekülő labilis kamaszok megerősítése folyik. Integrálódnak egy megtartó, biztonságot nyújtó csoportba, énképük erősödik, önismertük reálissá válik, frusztrációtűrésük nő.

Egy önsérő, falcoló, szerhasználó csoportok felé sodródó kamasz nem nyitott új tanulási módszerekre, saját értékeit, erősségeit nem ismeri fel. Egy kis kitérő:

Könyvem az önsértésről:

A könyv sikeres lett, s így szerepelhetett a 92. Ünnepi könyvhét anyagában is (2021. szeptember 1-5), a könyvhetet bemutató prospektusban is helyet kapott. A könyv bemutatójára, dedikálásra Budapesten, a 92. könyvhéten került sor. Gyakorlati jelentősége, hogy tartalma felhasználható iskolai órákon, s szülők, pedagógusok számára is. Minden tipikus esetet egy összegzés és útmutató zár le, amely tanácsot ad abban, milyen irányba érdemes elindulni az adott esetben. Kiscsoportos foglalkozáson felső tagozatban, ahol volt ilyen jellegű eset, felhasználtam az esetleírásokból. Távlati terv, hogy pedagógusok számára bemutatom, előadást tartok az összegyűjtött tapasztalatokból.

https://unnepikonyvhet.hu/hirek/92_unnepi_konyvhet_prospektusa

https://unnepikonyvhet.hu/hirek/91_unnepi_konyvhet_prospektusa

https://www.libri.hu/konyv/versenyi_anna.karcolasok.html

Számos reflexió, kritika, ajánlás jelent meg a könyvről, s olvasói visszajelzéseket is kaptam.

https://adlibrum.hu/katalogus/Karcolasok.html

https://www.dehir.hu/kultura/nagyon-durva-jelensegrol-irt-konyvet-a-debreceni-pszichologus2/2020/03/29/

Rádióriport a könyvről:

https://www.adlibrum.hu/radiointerju-versenyi-annaval/

Könyvguru-tv bemutató:

https://konyv.guru/karcolasok-a-pszichologus-szerzo-a-tinik-oncsonkitasarol-konyv-guru-tv/

Számos esetben hívnak önsértés témában előadást, könyvbemutatót tartani.

Képességfejlesztő foglalkozások

A művészteti foglalkozások sikerességéből kiindulva konkrét képességfejlesztés, tanulásmódszertani csoport is alakult, ahol a fiatalok képi, gyors vizuális ingerfeldolgozó képességét használjuk fel. Ez a csoporton belüli kör igény szerint alakul, s a második félévben kerül sor rá, miközben párhuzamosan az alkotó csoport is működik. A gyakorlatban igény szerint a másfél órás foglalkozás után maradnak ott aktuális tanulási kérdésekkel. A kreativitás fejlesztése kimutathatóan, a tudástranszferen alapulva más képességeket is húzóerőként fejleszt.

Ennek egyik újdonságát a továbbiakban részletesen bemutatom majd. Nem egyszerűen festünk, bár az is hasznos önmagában. Tanulásmódszertanom több, tantárgyanként változó kreatív módszerből áll, melyek önmagukban is innovatívak.

A **KÉPesek** program részletesebb ismertetése:

Az egyes foglalkozások igény szerint alakulnak, bővülnek, nem mindig ugyanazt a tervet követjük.

A csoport tagjai mindig vagy önsértő, lemorzsolódó, depresszív, marginális csoportok iránt vonzódó fiatalok.

Falcolókkal kezdtük (van olyan iskola, ahol alig akad nem falcoló diák), bővültünk suicid, önsorsrontásra hajlamos gyerekekkel, akik internetes csoportokba, kihívásokba sodródnak. Nem feltétlenül csak hátrányos szociális helyzetűek a diákjaim, az összekötő kapocs a *pszichés labilitás. Hozzájuk érkeztek az ukrán menekült gyerekek ebben az évben.*

Az első félév pszichológiai csoport.

I.

Pszichológiai alapozó

A foglalkozások a következő kulcsszavak köré csoportosulnak:

- énkép
- beilleszkedés
- önértékelés
- erősségeim
- kapcsolati hálóm
- frusztráció, kudarc kezelése
- asszertivitás
- adaptív és maladaptív megküzdés
- célok

A csoportfoglalkozások közé mindig ékelődik egyéni terápiás foglalkozás is. Ez azért fontos, mert előfordul, hogy négyszemközt szeretne a fiatal tanácsot kérni.

Saját magam által kidolgozott csoportos tematikus feladatokat végzünk.

A tematikából folyamatban van egy oktató munkafüzet összeállítása is, még kiadót nem találtam.

Néhány példát mutatok be a foglalkozásokról, ahol sokszor kiindulópontként szerepel egy-egy kortárs alkotó művének értelmezése. Ezeket először gyakran zavar, esetleg zavart nevetés fogadja szokatlanságuk miatt. Igyekszem a hagyományos technikával készült képeken kívül installációkat, fotókollázsokat is bemutatni.

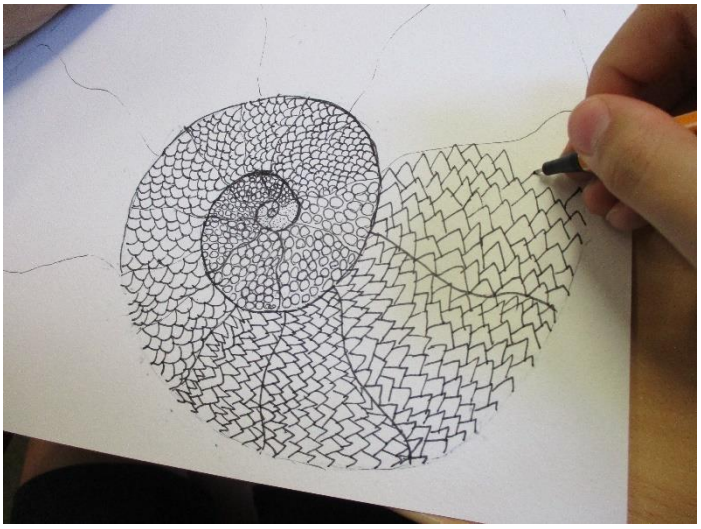
Esterházy Marcell, Bukta Imre, Országh Lili alkotásait (a kortárs itt szélesebb idősávot ölel fel) éppúgy bevittem Keresztesi Botond friss, korunk tárgyait s az internet esztétikáját is beemelő művészetét, vagy Majoros Áron szobrait.

Példák a foglalkozásokra:

Életspirál

A csigavonal mint szimbólum, az aranymetszés ábrája. Aranymetszés megkeresése természeti tárgyakon és műalkotásokon. A spirálnak van kezdete (születés) a vége végtelennek tűnik. Hol tartok most? Milyen terveim vannak? Mik voltak a legfontosabb állomásaim saját életspirálomon? Tudatos életvezetés, pozitív lehetőségek kiemelése. A céltalanság megelőzése. Életterv, jövőkép beemelése az alkotás folyamatába.

A foglalkozásokon készült képek



Chilf Mária: Cím nélkül

Az elemzés során kitérünk a címadás jelentőségére, mit jelenthet a cím nélküliség ez esetben? Asszociációk: évgyűrűk, spirál, metszet, rögök, csomók, szorongás.

Saját munkánk során szimbólumokat, színeket is használhatunk. Ilyenkor az elbeszélés teszi érthetővé az ábrát**.**

Rajztudás, kiemelkedő kézügyesség nem feltétel. Sokakat elriasztana, ha azt hinnék, művészeti fejlesztés folyik. Itt színes lapokkal, képekkel, színekkel is kommunikálhatunk**.** Ragaszthatunk papírt, fotót, termést, tárgyakat.

Aranymetszés a művészetben (műalkotás elemzés szabad asszociációkkal és törvényszerűségek felismerésével)

Rejtett én

Milyen képet mutatok magamról? Milyen tulajdonságok maradnak rejtve? Mit kellene még bátrabban megmutatnom?

Mikor igazi egy portré?

Külső és belső jellemzők.

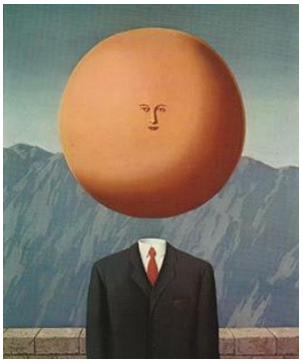
A dupla lap arcképe kinyitható, a belső, rejtett részbe írjuk, rajzoljuk a nem látható, elrejtett tulajdonságokat, képességeket. Sok esetben a selfi jelenséget is kivesézzük, milyen képet mutatunk a social-médiában magunkról? Fotó, arckép felragasztásával is dolgozunk.

Érdekesség, hogy a maszkviselés külön tartalmat adott ennek a foglalkozásnak, hiszen a pandémia utáni időszakban is tartottam, akkor maszkokat is díszítettünk spontán módon. Fókuszba kerül, mennyit mutatunk meg magunkból, s mutatunk-e hamis képet?

Kiindulásként, gondolatébresztőként megnézzük Lengl Orsolya: Alfa című képét, annak hangulatára, színvilágára rímelő kollázsokat készítünk.

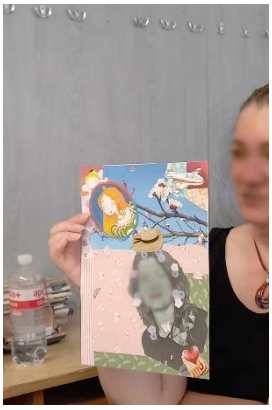
Kinek mit mond a két kép? Milyen más címeket adnál nekik?

A rejtett tartalom és a porté viszonyát vizsgáljuk René Margitte egyik képén, melyet összehasonlítunk klasszikus portrékkal, s kortárs alkotók munkáin vizsgáljuk a kifejezési módok változását.



Esterházy Marcell nagyapjáról készült kétféle nézőpontú portréja. A beszélgetés tárgya : Gondolatok a kép kapcsán. A megjelenítés és a téma összefüggései. Miért két képből áll a portré? Hogyan jelenik meg egy egész történelmi korszak egyetlen portrén?

Nem a művészeti produktum, hanem a tudattalan szimbolikus megjelenítése a cél, szavakkal ki nem mondható gondolati tartalom.

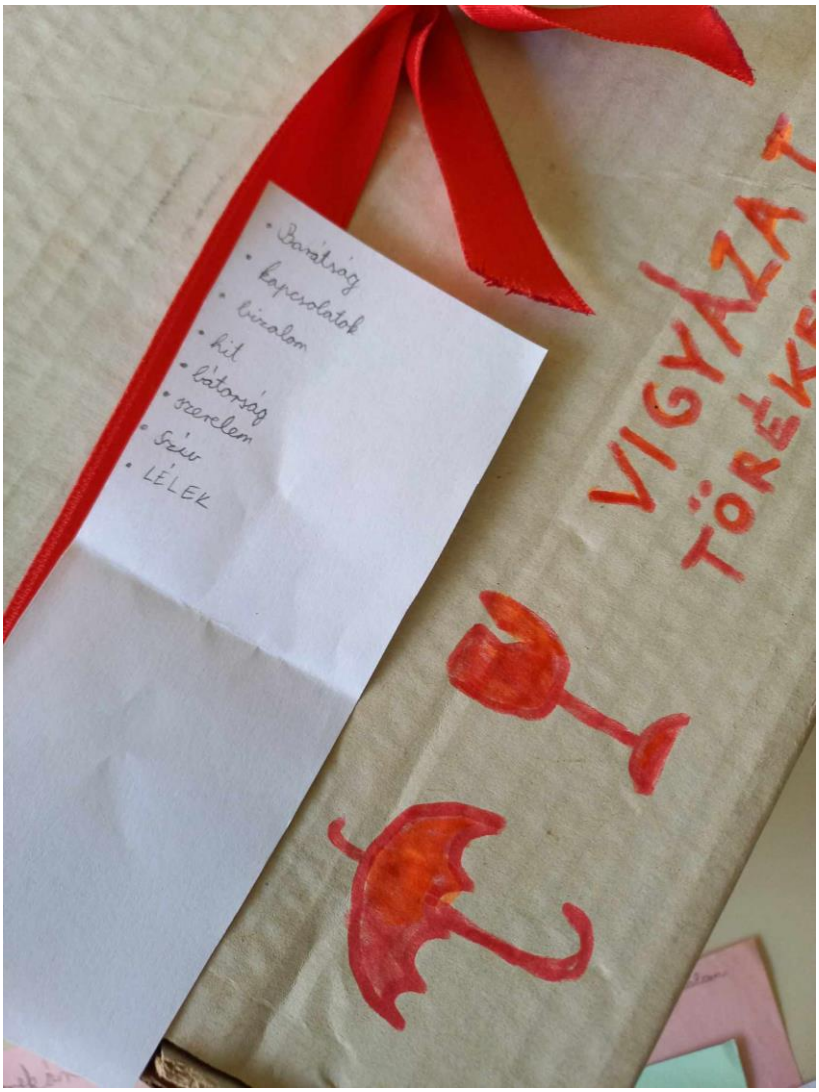

Milyen szeretnék lenni?

Miért mutatok más képet magamról? Jobban elfogadnak, ha másnak mutatom magam?

Rejtett portrék

gyerekmunka

Vigyázz, törékeny!



A törékeny doboz megtöltése tartalommal. Cetlik, rajzok, apró tárgyak gyűjtődobozát készítjük el.

Mi is törékenyek vagyunk! Mindenkit megszemélyesít egy báb, nagyobbaknál kivágott kartonfigura, s arról beszélgetünk a közös installációnk elkészítésekor, mit jelent a törékeny átvitt értelemben. Kapcsolatok, bizalom, barátság, lélek… ezek a leggyakoribb motívumaink. Hogyan védjük, burkoljuk magunkat a sérülések ellen?

Az én léghajóm

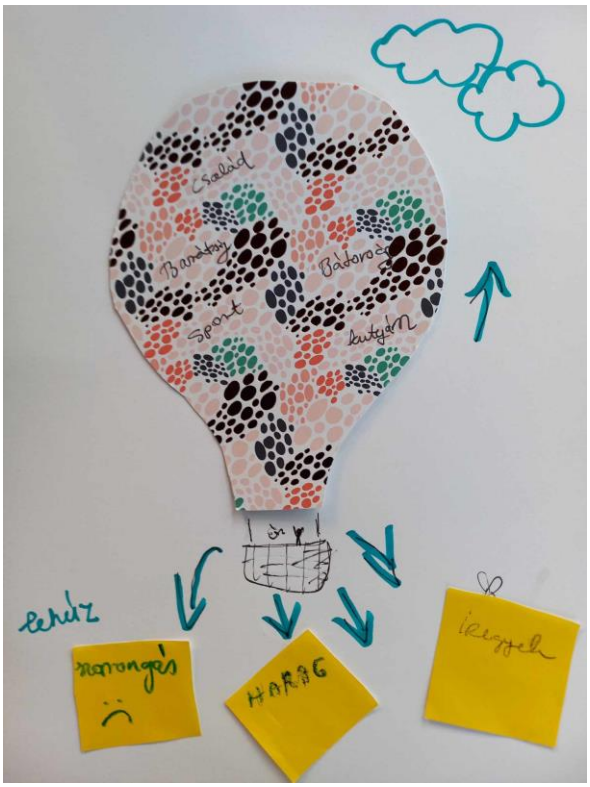
Kiindulás egy léghajó rajza. Bevezetésképp relaxációs zenét hallgatunk, s úszó léghajók képét nézzük.

Megnézzük Horváth Ágota szentendrei kortárs alkotó léghajó festményét és összehasonlítjuk Szinyei Merse Pál ismert Léghajó c. festményével.

Beszélgetés a színekről, a redukált kifejezési módokról.

A léghajómat sok minden lehúzza, amiket kidobnék. Mi emel magasra? Mi húz le? Meg tudok szabadulni attól. ami akadályoz az emelkedésben? Hová szeretnék eljutni? Mi az az erő, ami segít ebben?

Az egyéni technikai megoldásokba belefér a csak szöveg írása, verbális kiegészítés, vegyes technika. Fontos része, hogy egymásnak tanácsokat adjanak, megvitassák az erőt adó, lehúzó faktorokat.



Térbeli alkotás, installáció, a tér mint a művészi tartalom közvetítője

kép: feldolgozás, értelmezés. Kilépés a hagyományos műterem kereteiből.

Értelmezzünk kortárs alkotásokat. Alkossunk szabadban, szokatlan eszközökkel. Föld, ágak, talált tárgyak segítségével. Mi magunk is az alkotás részei lehetünk.

Az aktuális elérhető kiállítások látogatása, általában a debreceni MODEM múzeumban.

Takashi Murakami kiállítótere. Elemzések, szabad gondolatok, asszociációk. Képzeljük magunkat ebbe a térbe! Kép készítése,

amelyet a hangulata ihletett. Asszociációk: vibrálás, gyerekkor, képernyő, játék, mese, álom, park, édességbolt, nyugtalanság.

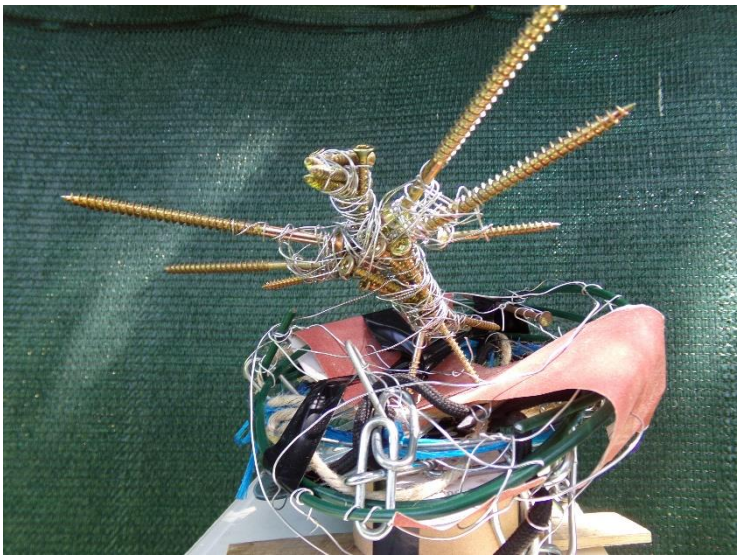
Anyagok és alkotás:

Bukta Imre agro art művész alkotása

Asszociációk, az első gondolatok rögzítése. Hangulat és gondolat az alkotás nyomán. Miért szokatlan? Milyen asszociációkat kelt? Csutkababa, monotónia, mauzóleum, mesterséges intelligencia… ezeket mondták a fiatalok. Rossz megoldás nincs, az asszociációk segítik a megértést. A csoport egyre bátrabban mer beszélni, akkor is, ha nem tetszik az adott mű, s ez a bátorság más témákra is kiterjed.

Magányos építő (gyerekmunka)

Majoros Áron szobra (elemzés: hangulat, tartalom, anyaghasználat)



Főnix (gyermekmunka újrahasznosított anyagokból)

Bánya (Faragott, épített tér, gyermekmunka)

Tárgyak, gyűjtemények önmagukon túl mutató tartalmai, köznapi tárgyak beemelése a művészetbe.

Esterházy Marcell: *The circle is not round*, 2012, giclée print, 140 × 140 cm

Esterházy Marcell munkája és változatos tárgyakkal és színekkel létrehozott csoportmunka: Lassú órák az iskolában.

Kulcsszavak: Cím és motívum. Nosztalgia, érzelmek, emlékek. Hangulat, az első benyomás.

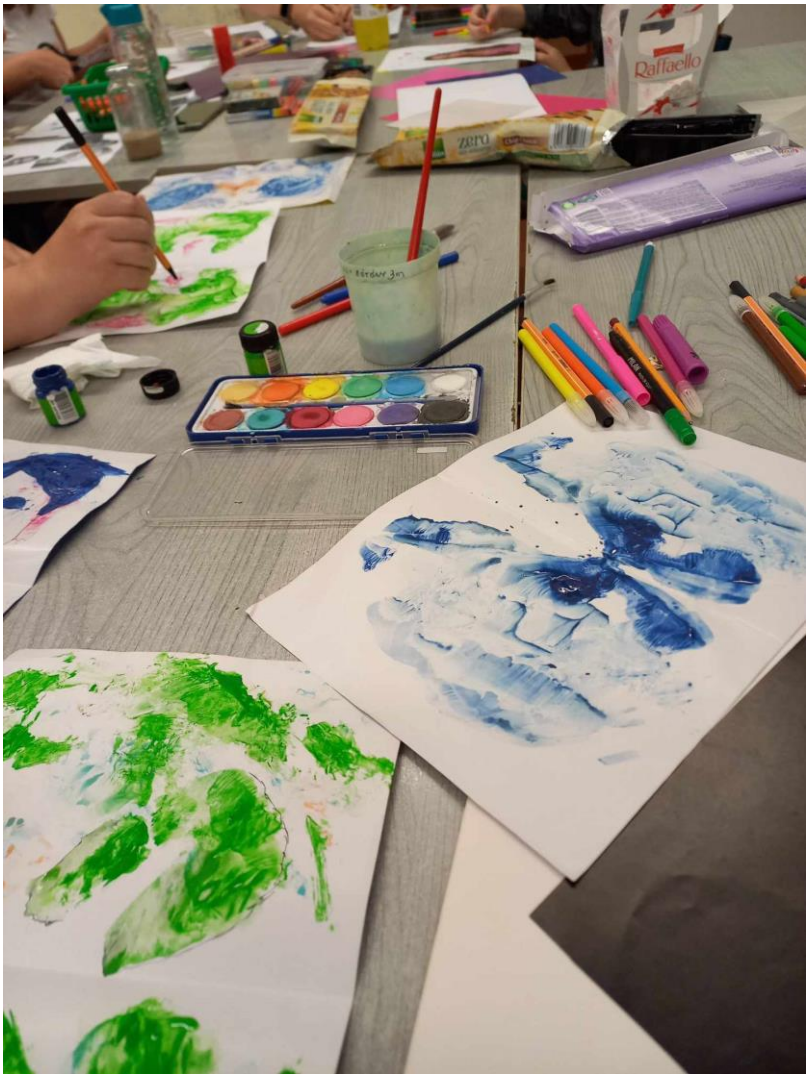
Hogyan hordozhat hétköznapi tárgy művészi tartalmat? Példák keresése, saját gondolatkísérletek bemutatása.

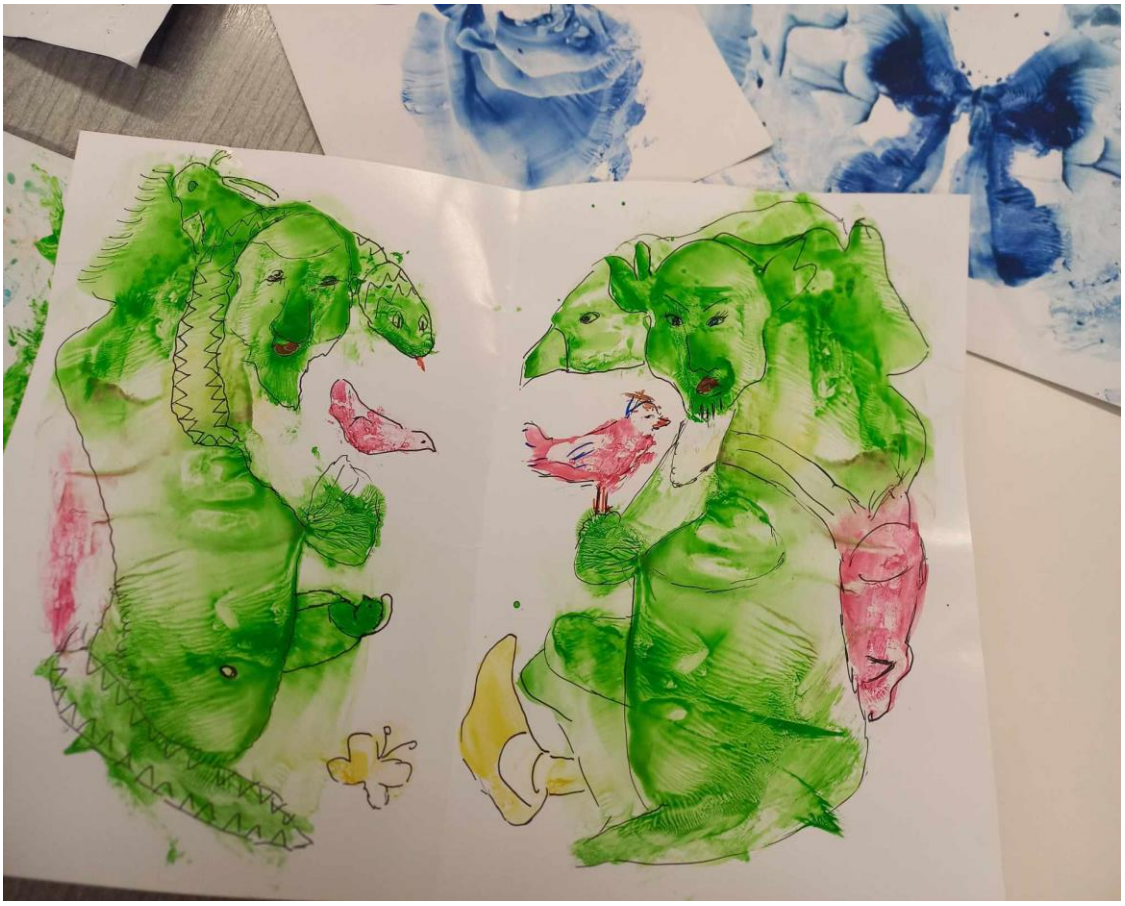
Színek, formák, gondolatok (kifejezés mozaiktechnikával, szabad asszociációkkal)

Véletlenszerűen húzott szókártyák megjelenítése színekkel, formákkal, majd egy közös mozaikkép készítése.

Rorschach nyomán készült grafikák

Mit látok a foltokban? Mit mond ez el rólam? Az elemzés, megbeszélés, egymás toleráns meghallgatása is a foglalkozás szerves része, a személyiség megerősítésének módja.





Erősségeim

Gyűjtsük össze a forrásokat, mi rejtőzik bennünk, amit mozgósíthatunk? Ha alig van ötlet, fontos, hogy a csoporttagok segítenek. Ez a bátorítás énerősítő, önbizalom fejlesztő hatással bír.

Az erőforrások megmutatása, kifejezése sokféle eszközzel. Beemeljük a digitális alkotást, s az internet világát is.

Meditáció: Képkocka egy videóból, ami egy origami madár mozgását rögzítette. Különféle hangokat, zenéket szerkesztünk hozzá.

A képvers és a haiku tömör, meditatív hatása. Betűk, feliratok szerepe a képen.

Tárgyak hangulata:

Javier Jaen-Espagne: Gondolkodó c. szobrának tovább gondolása, elemzése. Megnézzük az eredeti Rodin szobrot, majd összehasonlítjuk a kettőt. Miért pet palackból készítette el a művész? Saját környezetvédelmi témájú plasztik palack munkák:

:

A kis Hableány, A holnap erdeje c. munkák.

Mindfulness

Tudatos jelenlét, ráébredés.

Elemzés, kiindulópont:

Giuseppe Penone az árnyékot lélegezni c. munkája, ahol falevelekkel borították a falat és bronz légzőmaszkok lógnak. Mit jelent a pillanat megélése? Ki mit él át, hogyan lépünk ki a stresszhelyzetből az itt és most megélésével? Képzeljük el, hogy leemeljük a légzőmaszkot és figyeljük a lélegzetvételünket.

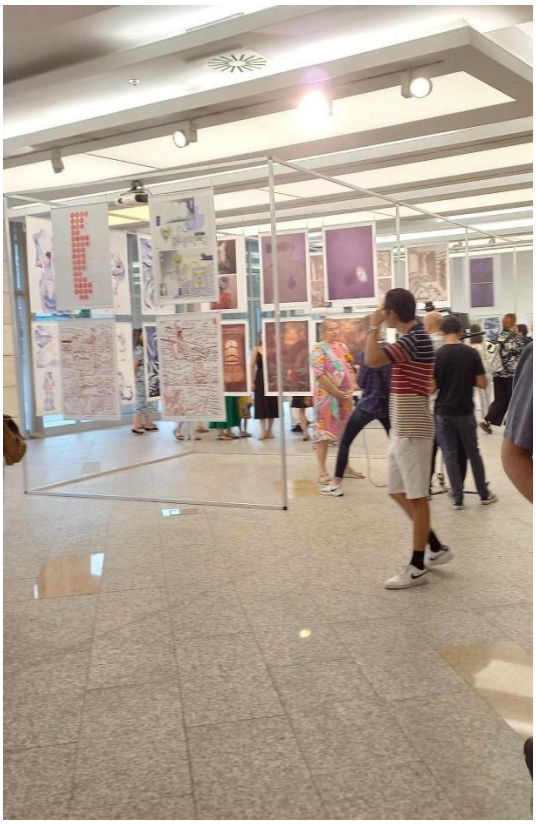
Segíti-e a koncentrációt? Milyen új gondolataink támadnak?

Az új dimenziók, nézőpontok megélése. A környezettudatosság, klímaszorongás beemelése az értelmezésbe.

Gyűjtés: Minél többféle művészi eszközzel készült alkotás. A fények, mozgás, ritmikus elemek, hanghatások szerepe a gondolatok közvetítésében.

Az óratervekből ez csak egy rövid bemutató volt. Nem csak képzőművészeti alkotást, hanem esetmegbeszéléseket (például mit tegyünk, ha neten fenyegetnek, zsarolnak), szerepjátékokat („beszólnak” nekem, mit válaszolok), megmutatom kedvenc zenémet, elmondjuk, kinek mit mond a dal, és teszteket (pl. önismereti, értékrendi) is beiktatunk a foglalkozásokba.

Programom része egy konkrét tanulást segítő szakasz is igény szerint. A képi absztrakt kommunikáció, a fogékonyság a nem konvergens megközelítési módokra itt is segítségünkre van. A tanulást segítő foglalkozások mellett párhuzamosan folytatódik az alkotás és alkalmankénti tárlatlátogatás is.


Modem Debrecen (Debreceni Illusztrációs Fesztivál 2023.) A csoportommal megnéztük a kiállítást.

II.

Tanulás KÉPesek módra

kiegészítő kurzus

A program második félévében kibővülnek a foglalkozások, de a korábbiak is folytatódnak. Ekkor mindenki behozza a számára nehezen érthető, nehezen feldolgozható tárgyakat. Fontos a csoport első félévben kialakult megtartó, tanácsadó funkciója, így egymásnak is adunk ötleteket, közös ötletbörzét tartunk.

Átvisszük a képek gondolati hatását, asszociációkat, a divergens gondolkodás jellemzőit konkrét tanulási folyamatokra is.

A gyors, képi feldolgozás különféle formái a legnépszerűbbek. Ilyen a memo-képregény. Az egyes elemek kis képkockákban kerülnek. Ennek technikája ragasztott kép is lehet, hevenyészett vázlatrajz is. Színes képlet egy bekeretezett rajzon.

A tanulásmódszertan egyéni saját kidolgozott és kidolgozás alatt álló ötleteimből áll, tantárgyanként más-más játékos módon.

Néhány jellegzetes példát bemutatok:

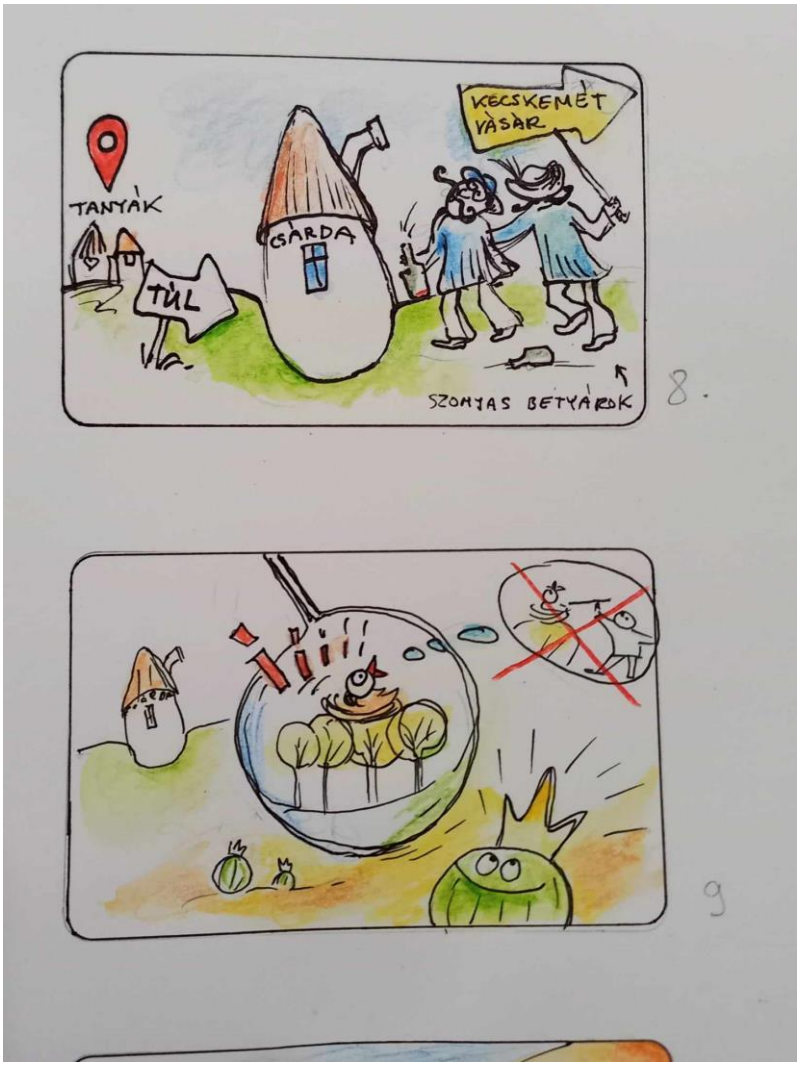
Magyar irodalom, nyelvtan

Már a bevezetőben említettem az emlékeztető képekkel készült speciális „képregényt”. Ez művek tartalmi megjelenítésére és versek részletes feldolgozására is alkalmas. Gyerek által készített vázlatos, pár perces ábrát is bemutatok.

A KÉPtár egyik eleme a képpé alakított, emlékeztető és összefoglaló ábrán alapuló saját kreativitást kihasználó konvertált tananyag. Hogyan is történik ez?

Egyik példám a kamaszok által nem kedvelt memoriter, „bemagolandó vers”. Ha egy csoportban saját képregényt rajzolunk a versről, az átalakul, bevéső dik, sajátunkká lesz.

Felismerjük?

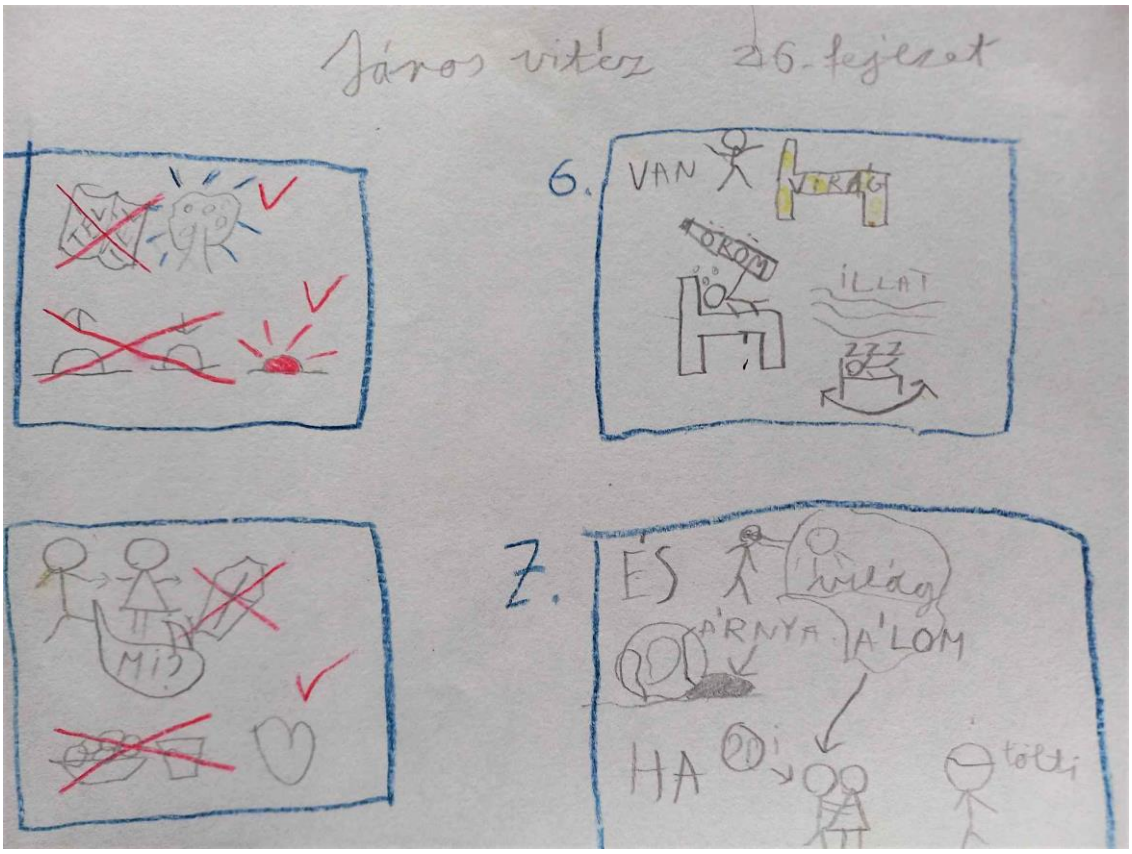


A tanyákon túl a puszta mélyén
Áll magányos, dőlt kéményü csárda;
Látogatják a szomjas betyárok,
Kecskemétre menvén a vásárra.

A csárdánál törpe nyárfaerdő

Sárgul a királydinnyés homokban;
Odafészkel a visító vércse,
Gyermekektől nem háborgatottan.

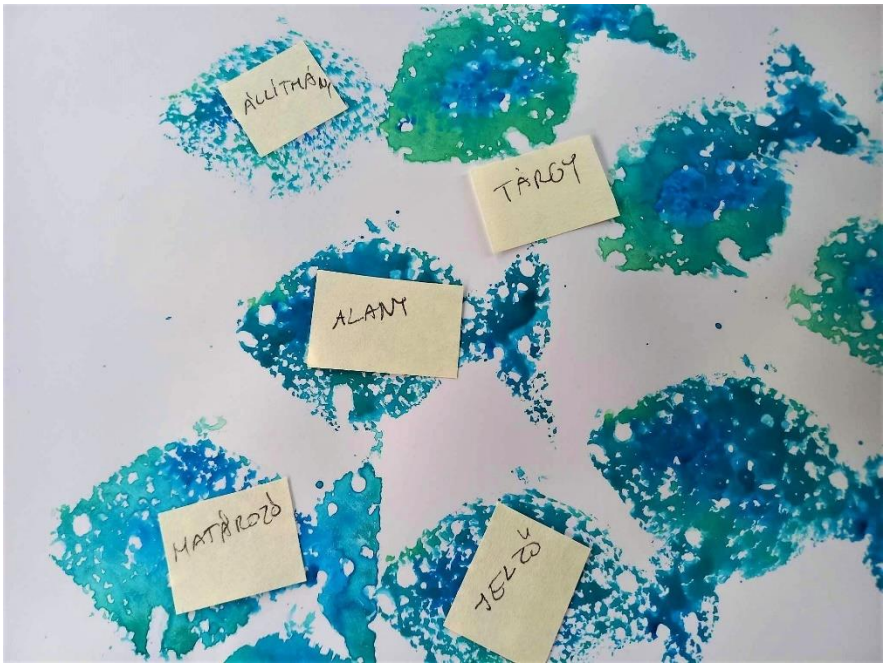
Ez a feladat csak egy, az emlékeztető kép (KÉPtár) különféle változataiból.



Lényegre törő, saját emlékeztető kártya a János Vitézhez. („Tündérországban csak híre sincs a télnek/Ott örökös tavasz pompájában élnek; /s nincsen ott napkelte, a nap lenyugovása/Örökös hajnalnak látszik pirossága/)

Alkalmazzuk a képi gondolkodást, szabad asszociációk használatát, játékos grafémákat.

Példa a nyelvtan, mondatszerkesztés játékos gyakorlására. Miből áll a halraj? Ki nem hagyható el? Bővítsük a halrajunkat! (Idegen nyelvhez is használható.) Társasjátékként úgy használjuk, hogy a rajtuk levő angol szavakból kell mondatokat fűzni. Kockadobással „elhalászható" a másik hala. AZ győz, aki a legtöbb hosszú, értelmes mondat *halrajt* gyűjti be.

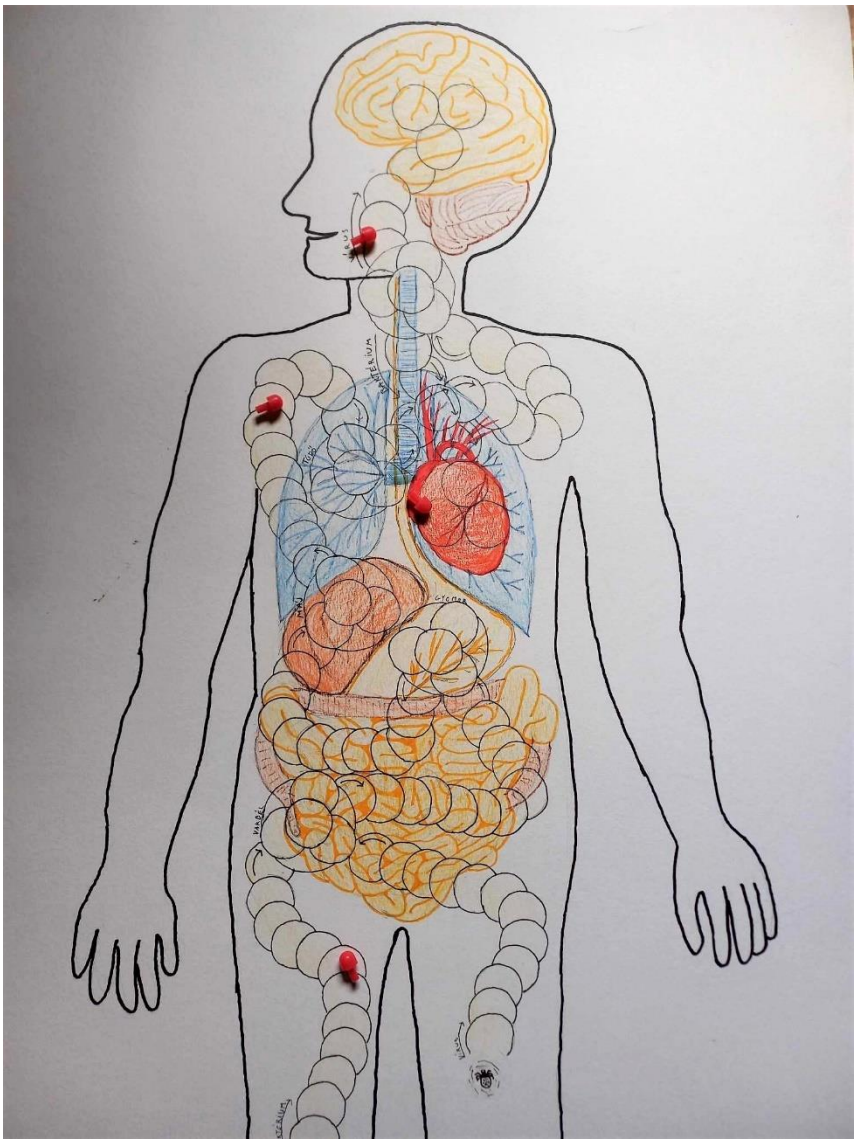


Biológia

A társasjáték alapötlete 10 éves fiamé. Jelenleg több változatban készül, gyártót keresünk a kidolgozott változathoz.

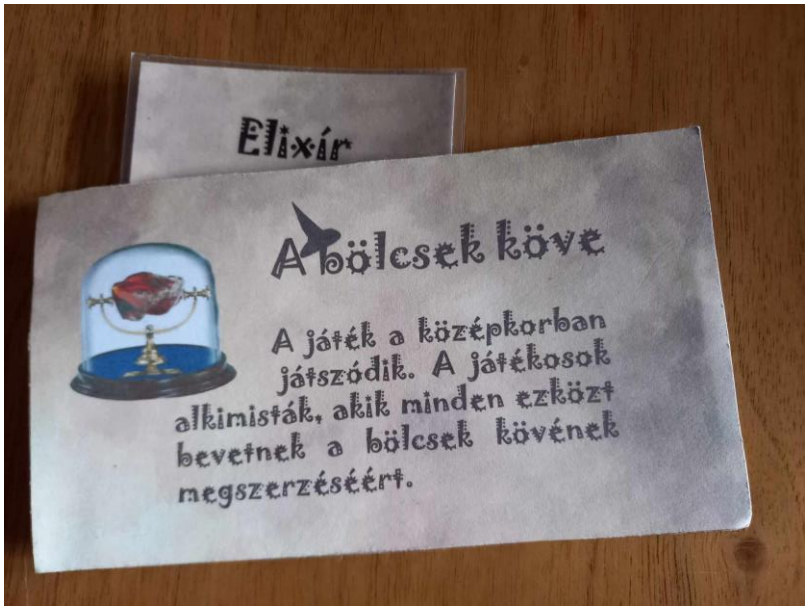
címe: **Védd meg a szervezetet!**

Az egyik változat szerint egyes játékosok vírusok, baktériumok. Mások fehérvérsejtek. Az utóbbiak feladata megvédeni a szerveket. Dobókockával, hagyományos lépegetős játék formájában haladunk. Kérdés-kártyát húznak, ha sikerül arra a mezőre lépni, ahol a vírus van. Ha helyesen válaszolnak az adott szervre vonatkozó kérdésre, eltávolítják a baktériumot, akik minél több szervet akarnak elfoglalni.



Kémia

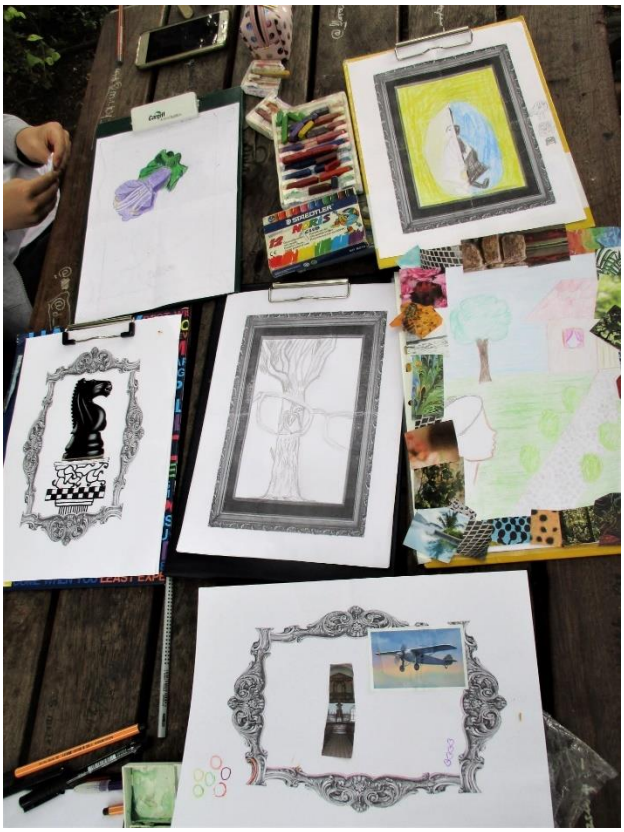
A társasjáték kedvelt tanulásban hasznosítható forma.



A Bölcsek követ az szerzi meg, aki a legtöbb pontot szerzi. Pontszerzés: húzunk kártyákat, amelyeken elemek vannak. Hogyan reagál a két húzott elem? Az elixír mindent helyettesít, de meg kell mondani, mit pótol. Nehezebb változat: Adott képlethez kell megszerezni azokat az összetevőket, amelyekkel bemutatható a képlet. (Maga a bölcsek köve egy piros kő, amely addig marad a játékosé, amíg el nem nyerik tőle.)

Történelem

A történelem tárgyhoz KÉPcsarnokot készítettünk. A képek csaták, vagy hadjáratok térképei, személyek portréi. Alapként kinyomtatott, üres papír képkereteket használunk. Egy-egy korszakhoz egy kis képtár készül, az említett tematikával. A téma változó, történelmi személy vagy stíluskorszak, találmány, bármi lehet, ami épp aktuális.


Korszakok, témák keretezése, összefoglalása

Matematika

Egy bemutató példa, licitálós brainstorming KÉPkátyával:

A gyerek, akin kifogott egy feladat, behozza a csoportba. Készít egy vázlatos kártyalapot, amire rárajzolja a feladatot az adatokkal. Bemond egy induló licitet 1-10 pont között. Körben ülnek a játékosok, körben haladunk. Minden játékosnál, aki tovább passzolja mert nem tudja megoldani, emelkedik a tét egy ponttal. Ha közelebb visz a megoldáshoz pl. egy képletet ír a kártyára, csökken a tét egy ponttal. Nehéz feladatoknál lehet kutatni, könyvet, netet használni. Ha már magas a tét, a megoldásért több pontot kap a megfejtő.

A lényeg az összedolgozás, közös megoldás, közös ábra készítése. Az ábra a feladattípustól függően sokféle, lényeg, hogy játékos elemet is (a bevéső dés, felidézés miatt) is tartalmazzon.

A KÉPes játékok köre állandóan bővül, a felsoroltak csak ízelítőképp bemutatott példák.

Kidolgozása pszichológiai háttéren, a játékosság, csoportos megerősítés, vizuális bevésés, versengés és még több lelki tényező felhasználásán alapul.

Mérések:

A célkitűzés sikerességét valid módszerekkel is mértem. Bemeneti mérésként szorongás és gyermek depresszió tesztet, önértékelési skálát használtam, valamint a tanulmányi átlagot, mely szignifikáns emelkedést mutatott az év végi méréskor, míg a szorongás csökkent, a depresszió szintén, az énkép pedig több ponttal emelkedett. A falcolás is csökkent ezekben a csoportokban.

Tesztek: Perczel-Forintos Dóra: Kérdőívek és becslőskálák a klinikai pszichológiában (Budapest, 2005.)

Az alkotó tevékenység a szorongás csökkentésével már önmagában javítja a teljesítményt, amely sajátos, a fiatalok által kedvelt képes módszerekkel tovább javítható, tantárgyanként fejleszthető. Fontos, hogy a gyerekek is mondhatnak ötleteket, ezeket kipróbáljuk, megvitatjuk. A program adaptációja során célszerű aktuális kiállításokat látogatni, emiatt a program nem merev, hanem inkább iránymutatás. Arra törekszem, hogy hagyományos műalkotásoktól haladjunk az egyre ismeretlenebbek, szokatlanabbak felé.

Kiállítás

A KÉPesek a debreceni iskolapszichológusok közreműködésével a pandémia végén városi, összművészeti pályázatot hirdetett, amelyből kiállítás is lett. A megvalósítás a pszichológus csoport által felajánlott díjakkal, s a Bolyai János Általános Iskola által felajánlott kiállítóhelyiségben valósult meg. Az eseményről a sajtóban is jelent meg összefoglaló:

https://www.dehir.hu/kultura/szines-es-egyedulallo-kiallitas-jott-letre-a-debreceni-iskolaban/2020/09/07/?fbclid=IwAR2OJftP8is72dfPtt-WO0i6DvUJkns8CVib9FeA7SuyKLf7TvvfnaEMli0

A pályázat:

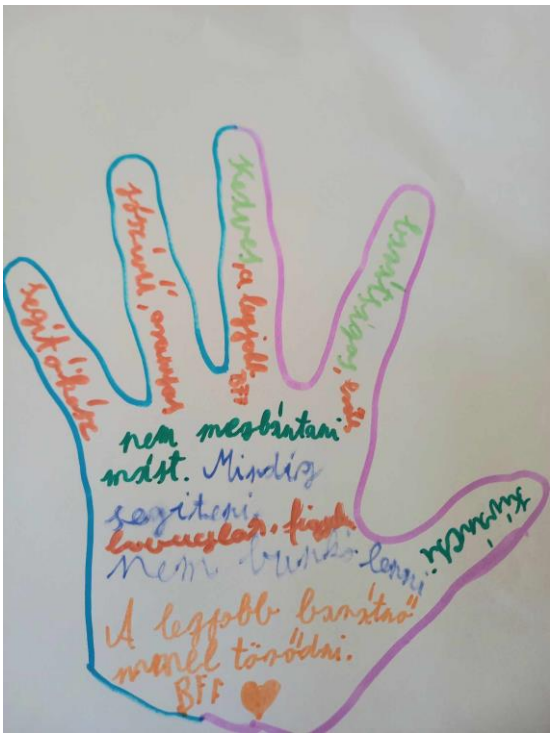
Végül nagyon fontos mozzanat, hogy mivel már nyolcadik éve csinálom a programot, ingyenes bemutató foglalkozásokat tartok érdeklődő pszichológus kollégáimnak. A csoport saját eszközökkel, önkéntes segítséggel nulla anyagi támogatással működik, erősödik 2016 óta. Saját itthoni nyomtatóval, laminálóval, saját, általam vásárolt vagy a tagok által hozott művészeti eszközökkel dolgozunk.

A személyiségi jogok védelme miatt kiskorúak itt nincsenek, a résztvevőkből áll az aktív csoport. (A fotókon a kiskorúak arcát takartam a személyiségi jogok védelme miatt.)Ez egy nyári, háromnapos workshop formájában valósul meg, mely Debrecenben egyedülálló.

Zárókép: Debreceni iskolapszichológusok workshopomon 2022 nyarán.

Programom a KÉPesek tehát a kortárs művészetek beemelésével egy komplex fejlesztő, lelki egészségmegőrző és kreativitást fejlesztő, divergens tanulási módszereket is érintő egy éves kurzus.

Tapasztalatom szerint (tesztek alapján: gyermek szorongás teszt, énkép skála) csökkent a résztvevők szorongásszintje, szabadabban, bátrabban fejezték ki magukat, nyitottá váltak a modern képzőművészet befogadására, ami által maguk is eszközhöz jutottak érzelmeik közvetítéséhez, a körülöttünk levő világ értelmezéséhez.



(Segítő kezek foglalkozásról)

Mozaik készül

Törékenyek vagyunk!