



Csendek a padsorok között

– Egy külön pedagógus ajánlásai felsőtagozatba lépés megsegítésére

Közösségi nevelés óratervek

Amikor szeptember elsején megszólal a csengő, sok gyermek, különböző világ lép be az osztályterem ajtaján. Felnőttként, tanárként hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a mi feladatunk azonnal megtölteni ezt a teret szabályokkal, tananyaggal, hangos elvárásokkal és adminisztrációval. Rohanni akarunk, mert szorít a tanterv, a megszokás, a rutin, meg az évek.

De mi történik akkor, ha megmerünk állni, vagy helyesbítve már meg akarunk állni?

Negyvenhét évesen, mögöttem álló változatos évek tapasztalatával, ma még inkább elkötelezettnek érzem magam az oktatási innovációk és a megújulás iránt, mint a pályám kezdetén. Nincs időm. Nem szeretnék kiégni, fásulni. Nem hiszek a megkövesedett sémákban. Lassabb lettem mindenhol sajnos. Lelassultam, hála érte. Gyógypedagógusként, történelem szaktanárként, gyermekvédelmi felelősként, osztályfőnökként a múlt tanulságait ötvözni szeretném a jelen legújabb módszertanaival. Nap mint nap, olyan gyermekek között élek, akiket a rohanó világ gyakran „fals fázisoknak” vagy „fura világnak” lát. Megtanultam, hogy a legnagyobb csodák és a legmélyebb megértések nem a hangos magyarázatokból, hanem a művészet és a természet erejéből, a közösen megélt szeretet csendekből születnek. Abból a bizonyos *bohókás bambuló létből*, ahol a lélek végre levegőhöz jut, és a félelem fojtó fészke kitelepül.

Ez a gyűjtemény nem egy hagyományos pedagógiai kézikönyv. Ez egy élő, lélegző alkotás. Amelyet a mindennapok valós iskolai történetei, saját verseim belső rezdülései és a gyakorlatban kipróbálható működő szakmai, módszertani ajánlásaim közösségi nevelés témakörben, fonnak szoros egységbe.

Ajánlom ezt a könyvet:

- **Pedagógus kollégáimnak**, akik az évkezdési feszültségben keresik az ihletet, az innovatív megoldásokat és a gyakorlati, vizuális kapaszkodókat a mindennapi integrációhoz.
- **Szülőknek**, akik szeretnének belelátni a padosorok mögötti valódi világba, és megérteni, hogy a gyermekük egyedi ritmusa érték, nem pedig hiba.
- **És mindenkinek**, aki hisz abban, hogy a múlt ismerete és a lélek gyógyítása kéz a kézben jár. Lapozd úgy ezt az ajánlást mintha beülnél mellénk az utolsó padba. Engedd el a feszültséget, csendesedj el legbelül, és találj meg a saját csillagképedet a mi egünkön.

Judit

Dátum: 2026. augusztus 13., csütörtök

Tegnap a Hold teljesen eltakarta a Napot, sötétségbe borítva a nappalt, miközben éjjel a Perseidák meteorjai tisztára mosták az eget. A tegnapi napfogyatkozás és az éjszakai csillaghullás pontosan azt tette a kozmoszal, amit én élek meg legbelül: egy radikális, tiszta lapot adott. A napfogyatkozás az ego és a régi félelmek átmeneti halála, a csillaghullás pedig a lehulló régi minták helyére lépő új kívánságok gyújtópontja.

Kívántam, hogy merjem végre felvállalni magam, az ötleteimet, a kreativitásomat, a gondolataimat, az élményeimet. Ha lejegyzem, a célomat erősíti. Figyelmem az úton marad, miközben talán másoknak is adhatok egy irányítót vagy egy kis könnyed hátszelecskét.

Hamarosan újra iskola. Részemről másképp, innováció, felmenőrendszer, újrakezdés. Osztályfőnök leszek. Ismét. Tele voltam ötlettel, teljes lelkesedéssel, majd picit megtörtem. Túl intenzíven és nagyban gondolkodtam. Visszaléptem, s a saját kis mikroközösségemben próbálok majd létezni, a leendő osztályomból motivált, tevékeny, támogató közösséget formálni. Most tudatosabban, nyitottabban, békésebben remélem. Ugyanakkora hivatástudattal, szeretettel. Gyógypedagógusként pontosan tudom, hogy azok a gyerekek, akiket a rendszer sokszor „fals fázisoknak” vagy „fura világnak” lát, valójában csak egy tiszta, belső elcsendesedésre, támogatásra várnak. Az ihlet elhagyott egy pillanatra a nyári szünet zajában, de tegnap a sötétség és a fény játéka, a visszaadottat megerősítette.

Ihlet (Saját versem a megérkezésről)

Féltem, hogy faképnél hagyott.

Fontoskodó fruskának

fentről már nem osztanak lapot.

Fals fázisok, furcsa fohászok,

félúton megfáradt, fura világ.

Fellépő feszültség, mi lelkembe gázolt,

feketén feszülő, fojtó hibák.

De amint elcsendesültem legbelül,

s bohókás bambuló létbe léptem,

a félelem fojtó fészke kitelepült,

s az ihletet visszakaptam: remélem...

Rövid szakmai ajánlás ehhez az óratervhez

A versem ihlette 45 perces első közösségi nevelés óratervezetet szeretnék most bemutatni. A módszertant kifejezetten a kislétszámú (11 fős), inkluzív ötödik osztályosok sajátosságaira terveztem, az alábbi három kulcsfontosságú szempont alapján:

1.Szenzoros és lelki elcsendesedés: A beépített drámajáték (a versem alapgondolatára épülő szoborjáték) engedélyezi a „bohókás bambuló létet”, amely bizonyítottan csökkenti az SNI/BTMN és a többségi tanulók évkezdési szorongását.

2.Azonnali akadálymentesítés vizualizációval: A „Feszültség” és „Csend” szigeteinek megrajzolása elvont elemzés helyett kézzelfogható, univerzális képi nyelvet ad a gyerekek kezébe. Így a tanulási nehézséggel küzdő diák is azonnali sikerélményhez jut a csoportmunkában.

3.Közösségi hídépítés: A két sziget közötti „Híd” vizuális rítusa és a 11 fős kis létszám biztosítja, hogy senki ne váljon láthatatlanná. Az óra hatására a másság és a hasonlóság is természetessé válik, és ez lehet a kezdete az osztály valódi, támogató közösséggé kovácsolódásának.

1.Közösségi nevelés óraterv: „A feszültség és a biztonság szigete”

- **Időtartam:** 45 perc
- **Módszerek:** Drámapedagógia, kooperatív csoportmunka, kreatív írás
- **Eszközök:** A versem kinyomtatva (1 példány), csomagolópapírok, színes filctollak, egy kis csengő.

Módszertani struktúra

A tizenegy fős létszám ideális teret biztosít az intim, mély csoportmunkára. Ahelyett, hogy elvont irodalmi elemzéssel terhelném a tízéveseket, a versem alapgondolatát alakítottam át egy kézzelfogható dráma- és élménypedagógiai játékká.

1.lépés: Vershallgatás (3 perc)

Légzőgyakorlat után, megpihenés a padban, mialatt elolvasom a versem s röviden ismertetem a megszületésének körülményeit.

2. lépés: A test elcsendesítése :Szoborjáték(7 perc)

A gyerekek szabadon sétáltak a teremben. Egy kis csengő megszólalásakor mindenkinek meg kellett merevednie a „Feszültség és Félelem” szobraként. Pl.:Összehúzott vállak, ökölbe rándult kezek – a gyerekek szavak nélkül is pontosan megmutatják a felsős léttel kapcsolatos szorongásaikat. A következő tapsra a szobrok átalakulnak a „Bambuló Csend és Biztonság” nyitott, mosolygós formáivá. Ez a fizikai feszültségoldás kulcsfontosságú az integrált (például ADHD-s vagy szorongó) tanulók számára.

3. lépés: Kooperatív csoportmunka rajzban (25 perc)

Az osztályt két heterogén csoportra osztjuk(egy öt- és egy hatfős csapatra), biztosítva, hogy az integrált gyerekek és a többségi tanulók keveredjenek. Két hatalmas csomagolópapírt kapnak. Majd cserélnek.

- **Az 1. csoport feladata a „Feszültség Szigetének” megrajzolása volt.**  Ők viharfelhők és villámok közé írnak és rajzolják fel, mitől félnek: a nehéz iskolatáskától, az eltévedéstől, a szigorú feleltetésektől, piszkálódástól stb.
- **A 2. csoport a „Csend és Ihlet Szigetét” alkotta meg.**  A papírjukat eláraszthatják a napsugarak, a hullócsillagok és a virágok. Ide kerültek a kapaszkodók: a szünetekben való közös játékok, az új tantárgyak (mint a történelem) izgalma és a barátságok stb.
-

4. lépés: A szakmai varázslat – A Híd

A kétszer kettő kész plakátot egymás mellé ragasztjuk a táblára. Osztályfőnökként, ekkor veszek elő egy vastag, színes filctollat, és a gyerekek szeme láttára rajzolok egy hatalmas, fényes hidat a két sziget közé.

„Nézzétek meg” – mondom nekik. – „Az ötödik osztályban mindkét sziget létezik. Néha a viharos Feszültség szigetén fogunk állni. De mi tizenegyen, velem együtt, egyetlen csapat vagyunk. Ez a híd a mi összetartozásunk. Ha valaki elakad, ezen a hídon kézen fogva fogjuk átsegíteni egymást a Biztonság szigetére.”

5.lépés:Csatakiállítás (10 perc)

Végül körben állunk, egy közös kitalált, egyezményes csatakiálltással megerősítjük szövetségünket.

Dátum: 2026. augusztus 14., péntek

A teraszra besüt a reggeli napfény, a kávémat kortyolva újra látom a kert fáit. Odakint tikkadt még a talaj, de a levegőben már ott bujkál az őszi előszele.

Még itthon vagyok. Az iskola kapui még zárva vannak előttem szerencsére, a folyosók még csendesek, de a lelkemben már többször elindult a tanév. Érzem, hogy ez a fajta otthoni csend a legértékesebb. Ez egyike a tanévkezdés előtti utolsó, tiszta pillanatoknak.

Ahogy itt ülök a fotelem magányos biztonságában, és a kertben zöldellő lombokat nézem, a régebben írt „*Még ma reggel*” című versem sorai kelnek életre bennem. „*Még ma reggel / Még látod zöldülni a fát, / ágai hajlanak hűs fuvallatban...*”

Ez a pár sor most nemcsak a természetről szól nekem, hanem erről a pénteki délelőtről is. Még itthon vagyok, még van időm megállni, még láthatom a dolgokat a maguk tiszta, zavartalan valójában. A tizenegy fős kis ötödikes osztályom – a maguk egyedi, integrált történeteivel és a többségi gyerekek vibrálásával – még „*ring a láthatatlanban*”. Még nem léptünk be a tanterembe, még nincsenek elvárások, csak a várakozás könnyed lebegése. Tudom, hogy amint elkezdődik a tanév, jönnek a sűrű hétköznapiak. Hajlamosak vagyunk olyankor „*morogni és haragudni a kánikulára*”, vagyis a hirtelen ránk zúduló feladatokra, a bürokráciára, az új felsős tantárgyak kihívásaira. Könnyű ilyenkor „*hibát keresni, s mutogatva másra*” elveszíteni a fonalat. De a versem ihletése most, itt az otthoni csendben figyelmeztet: gyarló voltunk ellenére a természet – és a bennem élő 9-es sorsszámú tanító – kitartóan élte. Most még megiszom a sokadik kávémat. Hálával bámulom az eget szerényen, mert tudom, hogy amikor megnyílik a szomszéd ég, és elkezdődik az iskola, ez az otthoni csend lesz a gyökerem, amely megtart. Készen állok. A zápor jöhet, és átmoshatja a lelkeket.



Még ma reggel (Saját versem a természetről és az emberi gyarlóságról)

Még ma reggel
Még látod zöldülni a fát,
ágai hajlanak hús fuvallatban.
Pár levél vágyna a földre le,
a többi ring még a láthatatlanban.

Csak nézd a játékos mozgást,
érezd a könnyed lebegést a légben!
Színt, illatot áraszt még a virág,
hálával bámuld az eget szerényen.

Már kisült a gyep, s száraz a talaj,
morgunk és haragszunk a kánikulára.
Kérjük az esőt, a hűvöst epedve,
hibát keresve, s mutogatva másra.

Még látod zöldülni a fát,
még a természet kitartón éltet.
Tiszta szívvel fogadd be, mit ád,
míg zöldell gyarló voltunk ellenére!

S végül ,ha megnyílik a szomjas ég,
S, csillan a csepp a fanyar por felett.
A tikkadt fa fellélegzik újra,
s mossza a zápor a gyarló lelkeket.

Rövid szakmai ajánlás ehhez az óratervhez

Ez az közösségi nevelés óra a művészetterápia és a környezeti nevelés eszközeit alkalmazza a mindennapi iskolai gyakorlatban. A kislétszámú, 11 fős térben a versem metaforái (a fa, a kánikula, a zápor) kézzelfogható belső kapaszkodókká válnak a gyerekek számára.

A folyamat közvetlenül fejleszti az érzelmi intelligenciát (EQ) és a rezilienciát (lelki rugalmasságot). Megtanítja a normál és az integrált tanulóknak, hogy a külső körülményekre (nehézségekre) ne bűnbakkereséssel és „mutogatással” reagáljanak, hanem az elcsendesedés és a közösségi hála erejével.

2.Közösségi nevelés óraterv: „Még ma reggel – A hála és a türelem köre”

- **Időtartam:** 45 perc
- **Módszerek:** Érzékszervi (szenzoros) ráhangolódás, kooperatív csoportmunka, irányított beszélgetés
- **Eszközök:** A versem kinyomtatva (minden padra egy példány), egy kis kancsó víz, egy száraz faág egy cserép kiszáradt földben, zöld és barna színű papírlapok.

1. Érzékszervi ráhangolódás: „A szomjas föld” (10 perc)

- **A helyzet:** Körbeálljuk a tanári asztalt a 11 gyerekkel. Az asztal közepén egy cserép kiszáradt, repedezett föld áll, benne egy száraz faággal.
- **Folyamat:** Felolvasom nekik a vers első két szakaszát. Hangsúlyozom a szavakat: „*Már kisült a gyep, s száraz a talaj... Kérjük az esőt, a hűvöst epedve...*”
- **A cselekvés:** Megkérem az egyik integrált, figyelemzavaros tanulót, hogy jöjjön ki, és a kiskancsóból nagyon lassan öntsön vizet a kiszáradt földre. Megkérem a többieket, hogy teljes csendben figyeljék és füleljék, ahogy a föld elnyeli a vizet. Megszagoljuk a felszálló földillatot („*csillan a csepp a fanyar por felett*”).
- **Gyógypedagógiai előny:** Ez az érzékszervi (vizuális, auditoros, szaglásos) élmény azonnal megnyugtatja a hiperaktív és szorongó gyerekeket. A fókusz egy pontra szegeződik, lecsendesítve a tantermi zajt.

2. Irányított beszélgetés: „A mutogatás helyett a hála” (10 perc)

- **A helyzet:** Leülünk a helyünkre, és a vers középső sorairól beszélgetünk: „*morgunk és haragszunk a kánikulára... hibát keresve, s mutogatva másra.*”
- **Kérdések a 11 fős osztályhoz:**
 - „*Hányszor fordul elő velünk a suliban vagy otthon, hogy ha valami nem sikerül, azonnal mérgelődünk, vagy a másokra mutogatunk?*”
 - „*Hogyan tudunk a mérgelődés helyett megállni, és inkább észrevenni azt, ami jó (hálával bámulni az eget szerényen)?*”
- **Módszertani tipp:** Tapasztalatommal rávilágítok arra, hogy a hibázás és a nehézség (a kánikula) az élet része, de a türelem és a hála az, ami előbbre visz minket.

3. Csoportmunka: „A mi kitartó fánk” (18 perc)

- **A helyzet:** A 11 gyermeket 3 kiscsoportba osztom (két 4 fős és egy 3 fős csapat). A táblára felrajzolok egy nagy, lombos fa törzsét ágakból, de levelek nélkül.
- **A csoportok feladatai:**
 - **1. CSOPORT (A Zöld levelek):** Zöld papírlapokból leveleket vágnak ki. Ráírják vagy rárajzolják: *Mi az a jó dolog az életünkben, amiért ma reggel hálásak lehetünk?* (Pl. a család, a barátok, a napsütés, a kedvenc játékunk).
 - **2. CSOPORT (Az Esőcseppek):** Kék papírból esőcseppeket vágnak ki. Ráírják: *Mi az, ami segít nekünk megnyugodni, ha előtt minket a méreg vagy a feszültség?* (Pl. egy mély levegő, a csend, a zene, dicséret, sport).
 - **3. CSOPORT (A Gyökerek):** Barna papírból gyökereket vágnak ki. Ráírják: *Milyen belső tulajdonságaink tartanak meg minket a nehézségekben, mint a fát a gyökere?* (Pl. a kitartás, a jószág, az udvariasság, a humor).
- **Differenciálás:** A rajzolni szerető integrált gyerekek a formák kivágásában és színezésében ragyognak, míg a verbálisan erősebb normál tanulók a szavak megfogalmazásában segítenek. A 11 fős létszám miatt mindenki kap saját részfeladatot.

4. Összegzés és a rítus (7 perc)

- **A helyzet:** A csoportok tagjai egyesével kijönnek a táblához, és felragasztják a leveleket a lombokra, az esőcseppeket az égre, a gyökereket a fa alá.
- **Zárógondolat:** *„Nézzétek meg ezt a fát! Rajta vannak a háláink, a megnyugvásaink és a belső erőink. Ha az 5. osztályban úgy érezzük, hogy tikkadtak vagyunk és elfáradtunk, csak nézzünk rá erre a fára a falon. Emlékeztetni fog minket arra, hogy a zápor mindig megérkezik, és átmossa a lelkünket.”*

Dátum: 2026. augusztus 15.szombat

Még mindig itthon vagyok. itt, ahol a gondolatok szabadon áramolhatnak, mint a saját gyerekeim a falu utcáin a barátokkal. Egyedül alkotok újra. Megszületett a harmadik versem: „**Kíváncsiság és megújulás**”.

„Kíváncsi voltam. Kíváncsi vagyok. Kíváncsi leszek. / Kaphatok választ, vagy segítséget, ha eltévedek? / Hibázni, tévedni mikor lehet? / Felismerem-e majd a segítő kezét?”

Úgy gondolom, hogy ezek a sorok nemcsak belőlem fakadnak. Ez lehet a leendő ötödikesek belső kezdeti monológja is. Lehetséges, hogy vannak köztük, akik az új, felsős tantárgyak és szaktanárok sűrűjében attól rettegnek a legjobban: *mi lesz, ha eltévedek? Szabad-e hibáznom?*

A hagyományos iskola gyakran bünteti a tévedést, de én idén tudatosan más utat választok. Az osztályomban a tévedésnek és a hibának szent joga van, lesz. Mert ahogy a versemben megírtam: *„Hibázni akkor kell, mikor nincs meg a pontos válasz, / mikor a tévedés ad értelmet a kívánt megújulásnak.”* A hiba nem a végállomás, hanem a tanulás és a megújulás egyetlen tiszta forrása. Hibázni, megbánni, bocsánatot kérni, tanulni a tévedésből szükséges a fejlődéshez. És a segítő kéz? Nem csupán kioktat, nem mindig hangoskodik. *„A segítő kezét az érintéstől áldod: / szavak nélkül hozza el a teljes világot.”* Gyógypedagógusként ez a hitvallásom. Egy halk odaülés a padhoz, egy gyengéd érintés a vállon, egy összevetés – ez is elhozhatja nekik a biztonság piciny világát. Ez a vers lesz a harmadik oszlopa az évkezdésünknek.

Kíváncsiság és megújulás (Saját versem a tévedés jogáról)

Kíváncsi voltam. Kíváncsi vagyok.

Kíváncsi leszek.

Kaphatok választ, vagy segítséget, ha eltévedek?

Hibázni, tévedni mikor lehet?

Felismerem-e majd a segítő kezét?

Hibázni akkor kell, mikor nincs meg a pontos válasz,
mikor a tévedés ad értelmet a kívánt megújulásnak.

A segítő kezét az érintéstől áldod:

szavak nélkül hozza el a teljes világot.

 **Rövid szakmai ajánlás a 3. óratervhez:** Ez az óraterv kifejezetten a hibázástól való félelem feloldására irányul, amely a felső tagozatba lépéskor a leggyakoribb gát a gyermekekben. Az SNI/BTMN tanulók számára ez az óra egy terápiás felmentés a tökéletesség kényszere alól, míg a többségi tanulóknak az empátia és a szavak nélküli figyelem iskolája.

3. Közösségi nevelés óraterv : „A tévedés joga és a segítő kéz”

- **Időtartam:** 45 perc
- **Módszerek:** Drámapedagógia, bizalomjáték, interaktív fórumbeszélgetés
- **Eszközök:** A „Kíváncsiság és megújulás” című vers kinyomtatva, 11 darab sál vagy kendő (szemkötőnek).

1. Ráhangolódó drámajáték: „Vakvezetés – szavak nélkül” (15 perc)

- **A helyzet:** A 11 fős osztályt párokba rendezem (egy ember kimarad, ő lesz a Tanár segítője). A párok egyik tagjának bekötöm a szemét. Ő a „Kíváncsi Felfedező”, aki eltévedt. A párja a „Segítő Kéz”.
- **Folyamat:** A Segítő Kéznek szavak nélkül, csupán a kar megérintésével, gyengéden kell vezetnie a társát a teremben lévő akadályok (padok, székek) között 2 percig. Utána csere.
- **Reflexió jelen időben:** Leülünk a szőnyegre körbe. Megkérdezem őket a versed soraival: „Milyen érzés volt eltévedni? Felismertétek a segítő kezet szavak nélkül is?” Kiemeljük, hogy a bizalomhoz nem kellenek hangos szavak.

2. A vers befogadása és a Tanári Üzenet (10 perc)

- **Folyamat:** Felolvasom nekik a teljes verset.
- **A tanár üzenete:** „Gyerekek, ebben az osztályban az 5. évfolyamon ÉN vagyok a ti segítő kezetek, és ti is egymásnak. És idehallgassatok: nálam ér hibázni! Ha nem tudjátok a pontos választ, az nem baj. A tévedés azért van, hogy abból tanuljunk és megújuljunk. Ha eltévedtek a folyosón vagy a tananyagban, a segítség mindig ott lesz.”

3. Csoportmunka: „A mi kérdéseink hálója” (15 perc)

- **A helyzet:** A 11 gyereket 3 kiscsoportba osztom a három idősík alapján:
 - **1. csoport: „Kíváncsi voltam” (A múlt):** Összegyűjtik, mit szerettek legjobban alsó tagozatban, amiért kíváncsiak voltak a sulira.
 - **2. csoport: „Kíváncsi vagyok” (A jelen):** Összegyűjtik, mi az, ami most leginkább izgatja őket az 5. osztályban.
 - **3. csoport: „Kíváncsi leszek” (A jövő):** Felírják, mik szeretnének lenni, ha nagyok lesznek, vagy mit szeretnének elérni év végére.
- **Gyógypedagógiai előny:** A feladat feloldja a teljesítményszorongást. Az integrált gyerekek bátran megnyílnak, mert nincs „rossz” válasz. Minden kíváncsiság egyenrangú.

4. Levezetés: Az Érintés Köre (5 perc)

- **A helyzet:** Körben állunk. Elindítok egy kézszorítást. Megfogom a mellettem álló gyermek kezét, ő továbbadja szótlanul a mellette lévőnek, míg a szorítás körbeér.
- **Zárószó:** „A segítő kezet az érintéstől áldod: szavak nélkül hozza el a teljes világot. Együtt vagyunk, tizenegyen., ha összefogunk ,nem fogunk eltévedni. Ha mégis az újra tervezés gombot benyomjuk a ChatGPT-in.

A MI KÉRDÉSEINK HÁLÓJA		
1. CSOPORT	2. CSOPORT	3. CSOPORT
□ SÁRGA FELHŐ	□ ZÖLD FELHŐ	● KÉK FELHŐ
KÍVÁNCSI VOLTAM	KÍVÁNCSI VAGYOK	KÍVÁNCSI LESZEK
(A Múlt)	(A Jelen)	(A Jövő)
🏠 Kedvenc dolog	🗣️ Mi izgat most	🚀 Mi szeretnél
alsóban?	az 5.-ben?	lenni?
? Miért vártad	📁 Új kedvenc	⌚ Mit érnél el
az iskolát?	tantárgyak?	év végére?