

Kedves Hallgatók!

**A parémiákkal végzett munka** egy további biblioterápiás módszer, amely a gyógypedagógiai vagy biblioterápiás találkozó elején alkalmazható relaxációként, szórakozásképpen vagy bemelegítés céljából, a kliens meggyőződésének, viselkedési képletének vagy a lehetőségek keresésének az azonosítása során. Illetve hogy mi az, ami gátolja az érzések megvalósítását, azonosítását vagy kifejezését. Az egyén elgondolkodhat az értékrendje, nézetei és az élethez való hozzáállása felett, gondolkodhat más – jobb vagy rosszabb – megoldásokon (tekintetében), kifejezheti azokat érzésekkel vagy kijelentésekkel.

Az eredeti (népi) parémiák közé tartoznak: közmondások, szólásmondások, szállóigék, hiedelmek, találós kérdések, szójátékok, mondókák, stb. Ide tartoznak továbbá a rövid lírai formák, mint például az aforizmák, epigrammák, sírfeliratok, gnómák, maximák, anekdoták, jelszavak és mások. Ebben a gyakorlatban kipróbáljuk, hogy hogyan használhatók megelőző, diagnosztikai és gyógyító céllal.

Munkamenet: **(Kérem, először olvassa el a teljes leírást, hogy megfelelően tudja beosztani a munkára szánt időt):**

1. Keressen az interneten a népi és egyéb parémiákat érintő részletes tájékoztatást – definíciók, tartalom, példák, ismerkedjen meg velük.
2. Az irodalomban, motivációs naptárban, ha rendelkezésére áll ilyen, motivációs kártyákon, az interneten vagy más forrásokból keressen belőlük minél többet (válogathat a naplójában is, ha van ilyen), írjon ki egy papírra oszlopokba szedve 10-20 különböző mondást vagy idézetet, amelyek felkeltették a személyes érdeklődésüket, vagy mottóként szerepelnek az életükben és követik azt, vagy jelentőséggel bírnak az Önök számára.

*Lehet az például a következőképpen:*

1. *Aki nem dolgozik, ne is egyék.*
  2. *A farkas a szőrét elhánnya, de a szokásait nem.*
  3. *Aki másnak vermet ás, maga esik bele.*
  4. *Aki előmozdítani akarja a világot, előbb maga mozduljon meg. (Sokrates)*
  5. *Aki meg tudja magát győzni arról, hogy jól van, az jól lesz. (Ovidiusz)*
  6. *Pedagógiatörténet: A nevelésben a férfihatás, ismerjük el, elenyésző – hát persze, ha a férfiak nőiesek. (V. Haring)*
  7. *Stb.*
3. Húzza alá, elemezze és véleményezze azokat a szavakat, amelyek felkeltették az érdeklődését. Jegyzeteljen.
  4. Írja le a mondásokat úgy, hogy egyesével papírcsíkokra nyírhasssa őket. Egy mondás – egy csík. Minden mondást nyírjon kétfelé. Valamennyinél próbálkozzon egy másfajta befejezéssel pótolni a hiányzó részt. Az új képződményeket írja le és írja melléjük az észrevételeit.
  5. A szétnyirkált darabokat rakja egy kupacba és véletlenszerű összekapcsolással alkosson új mondásokat. Az új képződményeket megint írja le és írja melléjük az észrevételeit.
  6. A kiválasztott mondások mindegyéhez töltsse ki a lenti táblázatot. Válaszoljon a lehető legőszintebben.

Mondás	Hogy függ össze az életével?			Használta vagy használja más is a családjából? Ha igen, akkor ki?	Szolgálja még? Szüksége van rá?	
	múltjával	jelenével	jövőjével		Ha igen, miért? Hogy látja most?	Ha nem, mit tudna ezzel tenni?
1.						
2.						
3.						

© Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia na prácu s parémiami*. [Gyakorlatok a parémiás terápiához] In Biblioterapia 1 a 2. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. [Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia-hallgatók számára] Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara, Gyógypedagógia tanszék, 2020/2021 akadémiai tanév, második félév, aktualizálva az Erasmus+ „Biblioterápiás on-line segédanyag prototípusa” projekt keretében 2023. május 5-én.

stb.

7. Bizonyos szünet után vagy anélkül, ahogy majd jónak látja, folytassa a következő táblázat kitöltésével:

Mondat eleje	(egészítse ki legalább 10 folytatással)
Muszáj, hogy...	
Meg kellene tennem...	
Akarom, hogy...	
Úgy döntöttem, hogy...	
Tetszik nekem, ha...	
Arra vágyom, hogy...	
Imádom, ha...	

- Elemezze a „Muszáj, hogy...” sorban levő mondásokat. Mikor és hol jutott hozzájuk? Ki szokta mondani? Kihez kötődik az életében ez a mondás? Mire szolgál? Pótolható lenne valami más mondással? Jegyzeteljen.
- Hasonlóképpen Elemezze a „Meg kellene tennem...” sorban levő mondásokat. Életének melyik szakaszához kötődik ez a meggyőződése? Szüksége van még rá vagy már elereszthető, esetleg pótolható mással. Mihez kötődik még az életében? Jegyzeteljen.
- Érezze át a „Tetszik nekem, ha...” mezőben levő állításokat. Melyeknél érez a legnagyobb energiát vagy vágyat? A teste melyik részében jelenik meg ez az érzés? Növelhető vagy kiterjeszhető még jobban? Hogyan? Hogyan érzékeli ezt most? Jegyzeteljen.
- Hasonlóképpen Elemezze a „Akarom, hogy...” sorban levő mondásokat. Gondolkodjon el azon, hogy ki tudna segíteni a megvalósításban. Hogyan tudná őt megszólítani? Ki tudná ebben támogatni? A másik oldalon kinek árthatna ez és miért? Mit tehetne annak érdekében, hogy ez a dolog ne zavarja, sőt, buzdítsa? Mi re van még szüksége ahhoz, hogy megvalósítsa az „Akarom, hogy...” vágyát? Jegyzeteljen.
- Elemezze a „Úgy döntöttem, hogy...” sorban levő mondásokat. Válaszoljon főleg arra a kérdésre, hogy mi kell ahhoz, hogy a döntését minél előbb – akár most – elkezdje megvalósítani? Milyen érzés lenne, ha megtenné most? Mi változik a döntés eredményeképpen? Mit fog látni, érezni, hallani, stb.? Nemcsak belül, hanem mi fog megváltozni a környezetében? Mi szerint fogja biztosan tudni, hogy valami megváltozott, és hogy ez a döntése következtében történt részletesen és teljes mértékben? Mi az, ami még beteljesedhetne? Hogyan lehetne ez az Ön számára a lehető legjobb?

**Ha eddig nem tartott szünetet, akkor most ezt legalább 15 percre tegye meg. Sétáljon, szellőztessen, frissüljön fel egy pohár vízzel, majd folytassa a gyakorlatot tovább.**

**Hasonlítsa össze, hogy mit élt meg akkor, amikor a „Muszáj, hogy..., Meg kellene tennem..., Akarom, hogy..., Úgy döntöttem, hogy...” kezdetű mondatokat, és amikor a „Tetszik nekem, ha..., Arra vágyom, hogy..., Imádom, ha...” kezdetű mondatokat egészítette ki. Tudatosítsa az érzelmekben vagy bármi másban bekövetkezett változásokat, amelyeket saját magán, magában vagy a környezetében vett észre; hogyan reagált a teste, stb.**

**Tudatosítsa, hogy milyen az, amikor nagyon közel van vagy bekövetkezik az, ami nagyon tetszik, ami után vágyik, amit imád. Megörvendezettette valami?**

**Csináljon egy 10 perces gondolkodási szünetet, majd jegyzetelje le az észrevételeit.**

Eredmény:

Lazítson. Leheveredhet és becsukhatja a szemét, vagy csak üldögélhet és engedheti a gondolatok szabad folyását. Összpontosítson a lélegzésre – belégzés, kilégzés. Csak néhány mély lélegzet, elég 2-3 és képzeletben kis időre térjen vissza a gyakorlathoz. Válaszoljon a következő kérdésekre: A gyakorlatnak köszönhetően mi újat tudott meg saját magáról? Létezik valami olyan, amelyről sziklaszilárdan meg volt győződve, hogy akarja, viszont a gyakorlat során rájött, hogy ez nem az Ön vágya? Mit tesz ezzel az észrevétellel? Mi az, ami meglepte? Észrevett valami érdekes dolgot? Mi újat tanult? Mit tudna vagy akarna még elmondani? Ha valamit a gyakorlatról el kellene mondania másoknak, mi lenne az? Most másképp csinálna valamit? Szeretne kérdezni valamit? Mire lenne még szüksége? Hogyan tudná ezt a gyakorlatot a későbbi munkájában felhasználni? Mi lehet még fontos? Stb.

A legértékesebb észrevételeket jegyezze le.

Köszönöm az együttműködést és annak terjesztését, hogy hogy tetszett a gyakorlat. Kérem, írja le a szokásos A4-es oldalra!

Szükség esetén a konzultációs órák ideje:

kedd 13.00-15.00, csütörtök 8.00-11.00, on-line MS Teams és megegyezés szerint

Örölnék, ha közzé tennék a csoportban!

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Gyógypedagógia tanszék, Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Szlovákia +421 948 316 081 | [kotrbova@fedu.uniba.sk](mailto:kotrbova@fedu.uniba.sk)

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>