

Debreceni Egyetem
Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar

**ÁLLATASSZISZTÁLT INTERVENCIÓ SZEREPE A
MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS AZ ÉRZELMI
INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSÉBEN HÁTRÁNYOS
HELYZETŰ GYERMEKEK KÖRÉBEN**

Konzulensek:

Dr. habil. Lovas Kiss Antal
Köböl Erika

Szerző:

Boros Gabriella
Állatasszisztált segítő
tevékenység koordinátor
szakirányú továbbképzés

Hajdúböszörmény
2026

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. Az állatasszisztált intervenciók hatása a mentális egészségre	6
1.1 Az állatasszisztált intervenciók hatása a gyerekek stressz-szintjére és a pszichés jóllétére	6
2. Az állatasszisztált intervenció intézményi megvalósulása	10
2.1 Gyakorlóhely intézményi bemutatása	10
2.2 Az állatasszisztált intervenció gyakorlati megvalósulása az intézményben	10
2.3 Pedagógiai eset elemzése állatasszisztált foglalkozás keretében	11
2.4 Az állatasszisztáció gyakorlati képzése során szerzett tapasztalatok és szemléletváltás	13
3. A tudatos tervezési, alkalmazási tevékenység bemutatása a tanultak alapján	15
3.1 A jövőben tervezett állatasszisztált intervenció helyszínének bemutatása	16
3.2 Saját tervezett tevékenység megtervezésének, kivitelezésének szempontjai	17
3.2.1 SWOT-analízis	17
3.2.2 Előkészítő munkák	20
3.2.3 A tervezett állatasszisztált intervenció megvalósítása	21
3.2.4 Utómunkák	24
3.2.5 A gyakorlati foglalkozás megvalósításának tapasztalatai és módszertani reflexiói	25
Önreflexió	31
Irodalomjegyzék	34
Mellékletek	38

Bevezetés

2024 nyarán szereztem okleveles pszichológus diplomámat a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karán interperszonális és interkulturális szakirányon. Azóta a mindennapjaimat mentális egészségfejlesztőként töltöm a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Mátészalkai Járásában. Különféle mentális témákat dolgozok fel preventív szemlélettel a járáson belül óvodások, iskolások, felnőttek és idősek körében interaktív formában. A témák jellege a központilag meghatározott feladatterv mellett az aktualitásokra épül (világnapok). A mentális témák feldolgozásában igen nagy a kihívás, ugyanis nem, vagy alig állnak rendelkezésre demonstrációs eszközök, amivel szemléltetni lehetne az emberben zajló belső folyamatokat. Ezért célom egy jelenleg mentális egészségfejlesztési eszköz, későbbiekben pszichológiai terápiás eszköz elsajátítása, amely bármilyen témában és célcsoportban alkalmazható. Így találtam rá a Debreceni Egyetem által kínált Állatasszisztált segítő tevékenység koordinátor szakirányú továbbképzésre.

A terepen szerzett tapasztalataim alapján egyértelművé vált számomra, hogy Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye hátrányos helyzetű térségében a mentális egészségfejlesztés nem csupán prevenció lehetőség, hanem alapvető szükséglet. Egyre inkább megerősödött bennem az a felismerés, hogy az érzelmekkel való tudatos munka kiemelt jelentőségű ezen a területen, hiszen az érzelmi működés alapjaiban határozza meg az egyén viselkedését, stressztűrését és megküzdési stratégiáit (Bakó, 2019). A gyermekek sok esetben nem kapnak megfelelő eszközöket a mindennapi élet kihívásainak kezeléséhez sem az iskolában, sem otthon. Sajnos a gyermekek mellett a felnőttek esetében is gyakran megfigyelhető az érzelmek felismerésének és kifejezésének nehézsége, az impulzuskontroll problémái, valamint a társas kapcsolatokban megjelenő konfliktusok, például agresszív vagy visszahúzó viselkedés, szorongás vagy figyelmi nehézségek. Amennyiben ezek nem kapnak már gyermekkorban megfelelő támogatást, később tartós mentális problémákhoz is vezethetnek, például szorongásos zavarok, depresszió, csökkent szubjektív jóllét, emelkedett stressz szint, illetve maladaptív megküzdési stratégiák (drogfogyasztás, alkoholizmus) (Bányai-Nagy, 2018). A társas kapcsolatokban megjelenő nehézségek - mint az együttműködés hiánya vagy a konfliktuskezelési problémák - hosszú távon a társadalmi beilleszkedést is megnehezíthetik, mely még tovább súlyosbíthatja a

helyzetüket. Sok esetben alapjaiban hiányzik generációk óta a biztonságos háttér és az adaptív minta, amelyek segítenék a kapcsolódás fejlődését. Pedig az érzelmileg kompetens egyének hatékonyabban tudnak alkalmazkodni a nehézségekhez, jobb teljesítőképességgel rendelkeznek, és nagyobb eséllyel képesek kilépni a hátrányos helyzetből (Salovey & Mayer, 1990).

Munkahelyi és egyetemi tapasztalataim alapján egyre inkább megerősödött bennem az a felismerés, hogy a szemléletformálást érdemes minél korábbi életkorban elkezdeni. A legnagyobb hatást a gyermekkorban megvalósuló prevenciós és fejlesztő tevékenységek képesek elérni. A gyermekek még nyitottabbak az új tapasztalatokra, és viselkedésük, érzelmi működésük ebben az életszakaszban még rugalmasabban alakítható. Ezért bennük látom azt a potenciált, amely hosszú távon is meghatározhatja a mentális egészség alakulását a térségben.

A mindennapi munkavégzés során ugyanakkor azzal is szembesülnöm kellett, hogy a térségben élő gyermekek és felnőttek bevonása ezekbe a programokba gyakran nehézséget okoz. Az érdeklődés hiánya és a motiváció alacsony szintje miatt sok esetben nehezen alakítható ki az aktív részvétel. Ez különösen igaz a halmozottan hátrányos helyzetű közösségekben, ahol a mindennapi megélhetési nehézségek gyakran háttérbe szorítják az egészséggel kapcsolatos témák iránti nyitottságot. Pedig ez a réteg tudna a legtöbbet profitálni az egészségfejlesztési vagy mentális egészségfejlesztési programokból (DuBois et al., 2002).

Ezért különösen fontossá vált számomra olyan módszerek keresése és alkalmazása, amelyek képesek növelni a résztvevők motivációját és elősegítik az érzelmi bevonódást. Az állatasszisztált intervenció ebben kiemelkedő lehetőséget kínál. Az állatasszisztált intervenció olyan állatokkal folytatott fejlesztő tevékenység, amely során a kitűzött célok speciálisan képzett állatok bevonásával valósulnak meg (Mittly, 2025). Az ilyen programok az élménypedagógiai módszerekhez is kapcsolódnak, mivel a tanulási folyamat során a közvetlen tapasztalatszerzésre és az érzelmi bevonódásra építenek. Az állatok bevonásának hatékonysága nemcsak módszertani szempontból indokolható, hanem az ember-állat kapcsolat kulturális és társadalmi fejlődésében is gyökerezik: a túlélést szolgáló együttélésből mára érzelmi alapú kötődés alakult ki, amelyben a társállatok – különösen a kutyák – kiemelt szerepet töltenek be (Szabó, 2024). A modern társadalmakban a magány, az érzelmi hiányállapot és a változó családszerkezet mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a társállatok stabil támaszt, biztonságot és kötődést nyújtsanak gazdáiknak (Bárdos et al., 2025). Jelenlétük bizonyítottan javítja az emberek mentális és fizikai egészségét, ugyanakkor felelősséggel jár: a kapcsolat csak akkor

lehet valóban kölcsönös, ha az ember tiszteletben tartja az állat igényeit, jóllétét és biztosítja számára a megfelelő gondoskodást.

Ezen elgondolás alapján a kutyák bevonásával megvalósuló foglalkozások segíthetik a gyermekek szociális készségeinek, kommunikációjának és együttműködési képességének fejlődését, miközben hozzájárulnak az empátia és a felelősségtudat kialakulásához is (Babos, 2013). Az állat egy kommunikációs hídként funkcionál ember és ember között, ugyanis az emberek sokkal könnyebben teremtenek kapcsolatot egy állattal, mint egy másik emberrel (Fine, Beck, & Arkow, 2025). Az állatokkal való közvetlen kapcsolat elősegíti a nyitottságot, ezáltal hatékonyan támogatja az érzelmi intelligenciát, az állapotszorongás csökkentését és a pszichés jóllétet (well-being) (Mittly, 2025; Bergler, 1988).

1. Az állatasszisztált intervenciók hatása a mentális egészségre

1.1 Az állatasszisztált intervenciók hatása a gyerekek stressz-szintjére és a pszichés jóllétére

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a 10 és 19 év közötti gyermekek és serdülők 13%-ánál tapasztalnak mentális zavarokat (Fynn és Runacres, 2022). A leggyakrabban előforduló diagnózisok között szerepel a generalizált szorongásos zavar (GAD) (Sadler és mtsai, 2018). A szorongásos zavarok kialakulásában szerepet játszik a stressz és annak kezelésének módja. A stressz a szervezet nem specifikus válasza minden olyan ingerre, amely kibillentí az egyént az egyensúlyi állapotából, és alkalmazkodásra kényszeríti (Selye, 1976). Amikor az egyént stresszhatás éri a hipotalamuszon keresztül az autonóm idegrendszer aktiválódik és adrenalint szabadít fel a mellékveséből (Chrousos, 2009). Hosszú távon mérhető hormonális változások is kimutathatóak, ugyanis a kortizolszint emelkedése a stresszorok megjelenése után már 20-30 perccel is mérhető nyálmintából, mely megbízható biomarkernek számít (Smyth és mtsai, 2013). A stressz az élettani változások mellett a kognitív feldolgozást is befolyásolja, mint a figyelmi kontrollt, a végrehajtó funkciókat és a memóriát, ezáltal negatív hatással van a tanulásra, a tanulmányi teljesítményre és a viselkedésre (Pascoe, Hetrick és Parker, 2020).

Az SNI gyermekek, akik a 2011. évi CX. törvény a nemzeti köznevelésről alapján olyan különleges bánásmódot igénylő gyermekek, akik a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján mozgásszervi, érzékszervi, értelmi vagy beszéd fogyatékos, több fogyatékoság együttes előfordulása esetén halmozottan fogyatékos, autizmus spektrum zavarral vagy egyéb pszichés fejlődési zavarral (súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral) küzdők, érzékenyebbek a környezetük jelzéseire (2011. évi CX. törvény a nemzeti köznevelésről, 2011). A BTMN-es gyerekek esetében, akik az a különleges bánásmódot igénylő gyermekek, tanulók, akik a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján az életkorukhoz viszonyítottan jelentősen alulteljesítenek, társas kapcsolati problémákkal, tanulási, magatartásszabályozási hiányosságokkal küzdenek, közösségbe való beilleszkedésük, továbbá személyiségfejlődésük nehezített vagy sajátos tendenciákat mutat, de nem minősülnek sajátos nevelési igényűnek máshogy értelmezhető a stresszor (Czirfusz és Gyöngyösi, 2023). Rájuk ugyanis máshogyan hat a stressz (Spratt és mtsai, 2012), náluk magasabb kortizolszint

tapasztalható új helyzetekre adott válaszként, és az iskolai beilleszkedés során (Richdale és Prior, 1992). Ezen nehézségekkel élők esetében kiemelten fontos az élményszerű, motiváló környezet, ahol a fejlesztés mellett érzelmileg is biztonságos és elfogadható környezetet teremtsünk, amelyben a gyermek képes megélni a sikerélményt, a kapcsolódást.

Az állatasszisztált intervenciók, mint például az állatasszisztált aktivitás (AAA), az állatasszisztált terápiák (AAT) olyan természetes és érzelmileg gazdag kontextust tudnak biztosítani, ahol az állat segít megtapasztalni a feltétel nélküli elfogadást, a sikerélményt és segít kapcsolatot teremteni másokkal, ezáltal csökkenti a stresszt, a szorongást, és növeli a biztonságérzetet (Fynn és Runacres, 2022). A kutyaasszisztált tevékenységek jótékony hatásúnak bizonyulnak mentális zavarok kezelésében, illetve pszichoszociális működés terén is javulást mutatnak az értelmi fogyatékkal és autizmus spektrumzavarral élők esetében (O’Haire, 2017).

Ezt a szemléletet támasztja alá Meints és munkatársai kísérlete, ahol az iskolai kutyás foglalkozások stresszcsökkentő hatását vizsgálták tipikusan fejlődő és SNI tanulók körében (Meints és mtsai, 2022). A gyermekek stresszintjére irányuló kutatásban 4 hagyományos általános iskolából és 7 sajátos nevelési igényű gyermekeket ellátó iskolából toborozták a gyermekeket önkéntes alapon szülői beleegyezéssel. 2 vizsgálatot végeztek, melyek előtt a gyermekek részt vettek egy képzésen, amely a kutyák testbeszédének megértését és a velük való biztonságos viselkedést tanította. Emellett részt vehettek egy ismerkedős foglalkozáson, mely a beavatkozást megelőző héten zajlott kiküszöbölve a baleseteket és az újdonság erejét (Meints és mtsai, 2022).

Az első vizsgálatban tipikus fejlődésű gyermekeket vizsgáltak, 90 gyermektől (átlagéletkor= 8,4 év, 43 fiú és 47 lány) vettek sikeresen nyálmintát a Salimetrics LLC Saliva Collection and Handling Advice (2015) irányelvei szerint a kortizolszint méréshez. Míg a második vizsgálatban az atipikus fejlődésű, azaz olyan fejlődésmentű gyermekeket vizsgáltak, akik eltérnek a tipikus, átlagos fejlődéstől, legyen az negatív vagy pozitív irányba. 44 sajátos nevelési igényű gyermektől (átlagéletkor= 10,1 év, 6 lány, 38 fiú) vettek érvényes kortizolmintát. Ezen gyermekek olyan különleges bánásmódot igénylő gyermekek, akiknek különleges pedagógiai feltételekre van szükségük, melyeket egy szakértői bizottság szakvéleménye alapján állapítanak meg. Közülük 8 gyermek volt autizmus spektrumzavarral (ASD) diagnosztizálva, 13 gyerek figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral (ADHD), 7 gyerek

ASD-val és ADHD-val együttesen, 1 Down-szindrómával, 7 egyéb tanulási nehézségekkel, és 7 gyermekről nem adtak meg a szülők információt (Meints és mtsai, 2022).

Az akut kortizolszinteket 3 csoportban vizsgálták: a kutyaasszisztált foglalkozáson, a relaxációs foglalkozáson részt vevő csoporttól és a kontrollcsoporttól. Az állatasszisztált foglalkozáson, melyben 23 különböző kutya és 21 felvezető vett részt önkéntes alapon a gyermekek az elején és a végén köszöntek az állatnak, 5 percig aktív kontaktust létesíthettek vele, 10 percig pedig a kutyáról tanultak, megfigyelték, kérdezhettek róla. A relaxációs foglalkozás hasonló felépítéssel működött. Az elején és végén aktív ellazulás volt jelen, míg a közepén csendes meserelaxáció. A kontrollcsoport mindaddig a megszokott iskolai tanórán vett részt. A mintavétel a foglalkozások előtt közvetlenül, majd utána 30 perccel történt és az elemzést a Biomarker Analysis Laboratory végezte. A gyermekek átlagos kortizolszintjét a 4 hetes beavatkozási időszak előtt és után is megmérték, hogy legyen viszonyítási érték. Az intervenció előtt és után három egymást követő napon vettek mintát, és ezek átlagát használták (Meints és mtsai, 2022).

A kutatók arra a hipotézisre keresték a visszaigazolást, hogy a kutyás foglalkozáson részt vevő gyermekeknél a kortizolszint a legkevesbé, vagy egyáltalán nem emelkedik, míg a kontrollcsoportban kortizolszint-növekedés várható, és a relaxációs csoportban is bizonyos mértékű emelkedésre lehet-e számítani? A vizsgálat során kiderült, hogy a beavatkozás előtt az SNI gyermekek kortizolszintje magasabb volt ($M = .1454 \mu\text{g/dL}$), mint a tipikus fejlődésű gyermekeké ($M = .1157 \mu\text{g/dL}$), viszont ez a különbség a beavatkozás után eltűnt, mely feltehetően a jelenlegi oktatási környezetben tapasztalható nyomások hosszútávú következménye. A hipotézis beigazolódott a tipikus fejlődésű gyermekeknél, miszerint a kontrollcsoport gyermekeinél szignifikáns, közepes mértékű kortizol-növekedés történt, a relaxációs csoportban szintén növekedés mutatkozott, de ez a határértéket éppen csak elérte, viszont a kutyás beavatkozásban részt vevő gyerekeknél nem történt változás. Vagyis a legerősebb stresszmediációt a kutyás beavatkozás érte el, a relaxációs beavatkozás hatása mérsékeltebb volt. Viszont arra a jelenségre is felfigyeltek, hogy a kutyás foglalkozás az 1. héten eredményezett szignifikáns kortizol csökkenést, a relaxációs csoportban pedig a 4. és 8. héten jelentkeztek a csökkenések. Az atipikus fejlődésűeknél viszont a kutyás csoportban résztvevőknél nagyon erős és szignifikáns kortizol csökkenés történt, de a relaxációs és kontrollcsoportban nem történt szignifikáns változás. Ez ismét alátámasztja a kutya-asszisztált beavatkozás protektív hatását. A csoportos beavatkozás erőteljesebb hatású az SNI

gyermekekénél, mert fokozza a társas interakciót, valamint kortársi visszajelzést és támogatást biztosít (Meints és mtsai, 2022).

Az utóbbi évek kutatásai egyre gyakrabban irányulnak az állatasszisztált intervenciók hatásainak vizsgálatára, azon belül is a kutyával asszisztált intervenciókra, mivel az állatok jelenléte természetes módon csökkenti a stresszt, a kortizolszintet, fokozza az empátiát, és javítja az érzelemszabályozást. A hatás mind a tipikusan fejlődő, mind az atipikusan fejlődő tanulók körében megfigyelhető, azon belül a hiperaktív, a mentálisan sérült vagy súlyos pszichiátriai betegek esetében a hatás még erősebb, ugyanis ők könnyebben lépnek kapcsolatba állatokkal, mint emberekkel (Ross és mtsai., 1984). Egy pszichiátriai intézményben végzett vizsgálatban 50 állatasszisztált terápiával kezelt betegből mindössze 3 esetében nem mutatkozott javulás, hiszen ők visszautasították az állattal való aktivitását. A többi esetben javult az önbecsülés, a függetlenség iránti vágy és a felelősségérzet (Tóthné Babos, 2017). Ezáltal az állatasszisztált intervenció komplex mentális egészségfejlesztő eszközként értelmezhető.

Az állattal való interakció motivációs erőt adhat a tanulást illetően is, ugyanis a helyzet affektív színezete miatt az ismeretek mélyebb és gyorsabb feldolgozását teszi lehetővé (Friesen 2010). Az oktatási környezetben megjelenő tanulási nehézségek és viselkedési problémák hátterében gyakran érzelemszabályozási vagy egyéb affektív nehézség azonosítható. Az ember-állat interakció egy olyan feltétel nélküli elfogadást közvetítő kapcsolatot kínál, amely nem a teljesítményen alapul, így biztonságos érzelmi közeget teremt. Az állatok pusztán jelenléte emellett elősegíti az érzelmek spontán kifejeződését, ami hozzájárul a pszichés jóllét erősödéséhez is (Tóthné Babos, 2017). Ezen pozitív hatások miatt egyre több oktatási intézmény alkalmazza az állatasszisztált oktatást a mindennapokban.

2. Az állatasszisztált intervenció intézményi megvalósulása

2.1 Gyakorlólé hely intézményi bemutatása

Egy pedagógiai mesterprogram ötletnek köszönhetően 2021 óta a Szent József Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium is azon intézmények közé tartozik, ahol rendszeresen valósulnak meg állatasszisztált tanórák. Az intézmény Debrecen belvárosában, egy épületegyüttes részeként helyezkedik el, fenntartója a katolikus egyház. Működését kezdetben általános iskolaként kezdte meg, majd 2003-ban négy évfolyamos gimnáziumi képzéssel bővült, amely később hat-, illetve nyolcosztályos gimnáziumi formával egészült ki. Az intézményben lehetőség nyílik kéttannyelvű, valamint sporttagozatos képzésre, továbbá kollégiumi ellátás is biztosított a tanulók számára. Jelenleg közel 1000 diák folytatja itt tanulmányait, munkájukat 33 pedagógus segíti. További információ az intézményről az alábbi honlapon elérhető: <https://altalanos.szjgdebrecen.hu>

Az intézmény infrastrukturális adottságai kedvező feltételeket biztosítanak. Az épület akadálymentesített, így minden tanuló számára hozzáférhető környezetet biztosít. A tantermek jól felszereltek, digitális eszközökkel, például okostáblákkal ellátottak, amelyek támogatják az interaktív tanulási formák alkalmazását. Az intézmény két tornateremmel rendelkezik, valamint széles körű eszközpark áll rendelkezésre a tanórai és szabadidős tevékenységekhez. A tantermek hangulatát pozitív üzenetek, színes vizuális elemek és a tanulók közös alkotásai gazdagítják, amelyek hozzájárulnak a támogató és pozitív tanulási légkör kialakításához. Az intézmény nevelési szemléletében kiemelt szerepet kap a vallásos életre nevelés, a közösségi és erkölcsi értékek közvetítése, valamint a becsületes munkára való ösztönzés. Emellett hangsúlyos a gyermekközpontú megközelítés, amely nyitottságot eredményez az innovatív és hatékony pedagógiai módszerek iránt (Szent József Katolikus Általános Iskola, é. n.).

2.2 Az állatasszisztált intervenció gyakorlati megvalósulása az intézményben

Az állatasszisztált intervenció az intézményben öt éve van jelen, különböző formákban, például bemutatók, aktivitások és tanórai keretek között megvalósuló foglalkozások révén. Ezek fényképes formában itt tekinthetők meg: <https://kutyassuli.webnode.hu> Az iskola

partneri kapcsolatban áll az AURA Segítőkutya Alapítvánnyal. A program kezdetben a második évfolyamon, heti rendszerességgel került bevezetésre, majd fokozatosan bővült. Jelenleg az első, második, negyedik és ötödik évfolyamon, valamint bizonyos esetekben gimnáziumi szinten is elérhetőek állatasszisztált foglalkozások (Zombor, é. n.).

A pedagógusok az állatasszisztált oktatás módszertanát jellemzően autodidakta módon sajátították el, és egyéni elköteleződésük alapján vállalták a foglalkozások tervezését és megvalósítását. A programban részt vevő tanárok között alsó tagozatos pedagógusok, valamint testnevelő tanárok is megtalálhatók, utóbbiak közül egyikük többéves tapasztalattal rendelkezik az állatasszisztált foglalkozások terén. Az állatasszisztált órák a tanmenethez szorosan illeszkedve valósulnak meg: a pedagógusok a tananyaghoz kapcsolódóan terveznek olyan feladatokat, amelyekbe beleszövik az állatot. Az állatok jelenléte lehetőséget teremt különböző tematikus alkalmak, például világnapok feldolgozására is, továbbá elősegíti a tananyag szemléletes, élményszerű közvetítését. Ennek egyik példája, amikor a tanulók mérőszalag segítségével vizsgálták meg a kutya testméreteit és jellemzőit, így konkrét tapasztalatokon keresztül mélyíthették el ismereteiket. A kutyákkal való közös tevékenységek során a gyermekek nyitottabbá, felszabadultabbá válnak, szorongásuk csökken, ezáltal önbizalmuk is erősödik. A képzett kutyák jelenléte nemcsak érzelmi biztonságot nyújt, hanem olyan értékek közvetít, mint a figyelem, a fegyelem, az együttműködés, a kitartás, valamint a kötődés és a felelősségvállalás. A program nemcsak a tanulók fejlődésére van pozitív hatással, hanem a pedagógusok szakmai és módszertani fejlődését is támogatja. Az új típusú tanulásszervezési formák alkalmazása hozzájárul a pedagógiai eszköztár bővüléséhez, valamint a reflektív, innovatív pedagógiai szemlélet erősödéséhez. Az intézményben zajló állatasszisztált foglalkozások hatásai a mindennapi pedagógiai gyakorlatban is jól megfigyelhetők. Az alábbiakban egy konkrét, a gyakorlat során tapasztalt eset bemutatásán keresztül kerül szemléltetésre, hogy ezek a módszerek miként járulnak hozzá a gyermekek érzelmi támogatásához és a pedagógiai problémák kezeléséhez.

2.3 Pedagógiai eset elemzése állatasszisztált foglalkozás keretében

Az iskolai környezetben a tanulási folyamat sok gyermek számára jelent kihívást, amely gyakran szorongással, feszültséggel és kudarcélményekkel társul. A hagyományos tanulási

helyzetekben kialakuló negatív élmények csökkentse vagy átalakítása kiemelt jelentőségű feladat.

A gyakorlat során egy negyedik osztályos állatasszisztált testnevelés órán vettem részt. A tanulók körben helyezkedtek el ülve, mindegyikük fogott egy-egy hullahopp karikát, ezzel alkotván a kört. A kör közepén a kutya és felvezetője tartózkodott, mellettük egy bóján elhelyezett labdával. A feladat során két tanuló a körön kívül futott, majd a kutya jelzésére (ugatására) kellett a körbe befutniuk, átbújniuk a legközelebbi karikán, és megszerezniük a középén elhelyezett labdát. A gyakorlat párokban zajlott, minden pár két alkalommal vett részt a versenyben. Az egyik páros verseny során az egyik tanuló mindkét alkalommal alulmaradt a versenyhelyzetben. Ezt követően visszatért a helyére, ahol sírni kezdett. A reakció háttérében feltételezhetően a kudarcélmény, valamint a versenyhelyzetből fakadó feszültség állt. Az adott helyzetben egy alacsony frusztrációtűréssel rendelkező, érzékeny tanuló kudarcélményre adott erős érzelmi reakciója jelent meg. A probléma pedagógiai szempontból abban ragadható meg, hogy a gyermek nehezen kezeli a vereséget, és az ilyen helyzetek szorongást, illetve érzelmi megterhelést váltanak ki nála.

A felvezető észlelte a tanuló érzelmi állapotát, és első lépésként a kutya bevonásával próbált megnyugtató hatást elérni: lehetőséget biztosított a gyermek számára a kutya simogatására, ölelésére. Ez azonban önmagában nem vezetett azonnali megnyugváshoz. Ezt követően a felvezető aktívabb szerepbe helyezte a tanulót: behívta őt a kör közepére, és lehetőséget adott számára, hogy ő irányítsa a kutyát (ugatás) végrehajtásában. A gyermek így sikerélményhez jutott, amelynek hatására érzelmi állapota stabilizálódott, hangulata javult. A pedagógus a helyzetre verbálisan reagált, hangsúlyozva, hogy a vereség a játék része, és a jövőben lehetőség nyílik a sikeresebb szereplésre, azonban aktív, támogató beavatkozást nem alkalmazott.

Az eset jól szemlélteti, hogy a versenyhelyzetek milyen mértékű érzelmi megterhelést jelenthetnek egyes tanulók számára, különösen azok esetében, akik érzékenyebbek a kudarcélményekre. A hagyományos pedagógiai reakció – miszerint „veszíteni is meg kell tanulni” – önmagában nem bizonyult elegendőnek a gyermek érzelmi állapotának rendezésére. Ezzel szemben a kutya jelenléte nemcsak megnyugtató hatással bírt, hanem lehetőséget teremtett a tanuló aktív bevonására és kompetenciaélményének erősítésére. A felvezető által alkalmazott módszer – a gyermek bevonása a kutya irányításába – különösen eredményesnek bizonyult, mivel a tanuló kontrollélményt és azonnali sikerélményt tapasztalhatott meg. Ennek oka, hogy kisiskolás korban az állat tanítása, kiképzése is érdekessé válik a gyerek számára.

Egy trükk vagy gyakorlat sikeres megtanítása nagy önbizalmat, büszkeséget, kompetencia-élményt biztosít (Tóthné Babos, 2017).

Mindemellett egyéb pszichológiai eszközök is alkalmazhatóak lettek volna a tanuló érzelmi támogatása érdekében. Egyrészt fontos lett volna a gyermek érzelmeinek validálása, például rövid, elfogadó visszajelzéssel („Látom, hogy most szomorú vagy, mert nem sikerült egyszer sem megszerezned a labdát”). Ez segíthette volna az érzelmek tudatosítását és elfogadását. A kizárólag racionális magyarázat („ez csak játék”) ebben az életkorban gyakran nem elegendő az érzelmi feszültség oldására. Érdekes lett volna a hangsúlyt a versengésről az egyéni fejlődésre vagy az együttműködésre helyezni. Például a feladat módosítható lett volna úgy, hogy ne egyértelmű győztes-vesztes helyzet alakuljon ki, hanem minden tanuló sikerélményhez juthasson (pl. időre teljesített feladat, közös cél elérése).

Pszichológusként, ha ez egy általam vezetett foglalkozáson fordul elő lehetőségem lett volna rövid, helyzethez illeszkedő érzelemszabályozási technikák alkalmazására is. Ilyen lehet például a figyelemelterelés, a légzés tudatosítása, vagy a helyzet rövid újrakeretezése („Most nem sikerült, de már tudod, hogyan kell csinálni, és legközelebb könnyebb lesz”). Emellett fontos lehet a gyermek erősségeinek kiemelése („Nagyon gyorsan futottál”), amely hozzájárulhat az önértékelés stabilizálásához. Viszont abban az adott helyzetben én sem cselekedtem volna másképpen, mint a felvezető. Hosszabb távon indokolt lehet az ilyen érzékenyebb tanulók célzott támogatása az érzelemszabályozás és a kudarc-tűrés fejlesztése terén, akár egyéni, akár kiscsoportos keretek között.

A megfigyelt helyzetek során világossá vált számomra, hogy az állatasszisztált foglalkozások sem mentesek a negatív élményektől. Korábban úgy gondoltam, hogy az állat jelenléte szinte kizárja a kedvezőtlen érzelmi reakciók megjelenését, azonban a gyakorlat során megtapasztaltam, hogy kudarcélmények ebben a közegben is megjelenhetnek. Ez a felismerés fontos szakmai tanulságként szolgált számomra, hiszen rámutatott arra, hogy az állatasszisztált módszerek alkalmazása sem helyettesíti a tudatos pedagógiai és pszichológiai jelenlétet.

2.4 Az állatasszisztáció gyakorlati képzése során szerzett tapasztalatok és szemléletváltás

A képzést megelőzően pusztán pszichológiai elméleti tudással rendelkeztem, ezért az állatasszisztált intervenciók kapcsán is elsősorban azt feltételeztem, hogy az állat jelenléte önmagában, mint egyfajta érzelmi támasz, képes pozitív hatást gyakorolni az egyén jóllétére.

Nehezen tudtam elképzelni, hogy a kutya hogyan tud interaktív módon a tanulási folyamat szerves részévé válni, és hogyan illeszthető be tudatosan és strukturáltan egy iskolai tanulási környezetbe. A gyakorlat során lehetőségem nyílt alsó tagozatos tanórákon, óvodás gyermekek fejlesztési foglalkozásain, valamint fogyatékkal élő személyek nappali ellátásában megvalósuló állatasszisztált foglalkozásokon hospitálni. Az 1. mellékletben szereplő hospitálási napló egy konkrét példán keresztül szemlélteti, hogy a kutya miként tölt be motiváló és szemléltető szerepet a hosszúságmérés és a mértékegység-átváltás gyakorlása során második osztályos tanulók esetében. A megfigyelt alkalmak egyértelműen rávilágítottak arra, hogy az állat szerepe jóval túlmutat a pusztán jelenlétén: a kutya tudatosan, pedagógiai célok mentén kerül bevonásra a tanulási folyamatba, és aktív eszközként támogatja a megértést, a motivációt és az érzelmi bevonódást. Ez a tapasztalat segített abban, hogy a korábbi, inkább passzív jelenlétre épülő elképzelésemet egy komplexebb, pedagógiailag is megalapozott szemlélet váltsa fel.

Mivel elsősorban pedagógusok által vezetett foglalkozásokat volt alkalmam megfigyelni, így közvetlenül pszichológiai jellegű fejlesztő tevékenységgel nem találkoztam. Ez kezdetben bizonytalanságot okozott bennem, ugyanakkor a megfigyelt gyakorlatok során egyre inkább azt vettem észre, hogy a pedagógiai és pszichológiai célok számos ponton átfedést mutatnak. Ez a felismerés szorosan kapcsolódik a jelenlegi munkámhoz is, amely során pszichológiai témák feldolgozásán keresztül edukálom a célcsoportot. A mindennapi gyakorlatban rendszerint tapasztalom, hogy a pszichológiai témák hatékony átadása kihívást jelent. A hospitálás során látott módszerek ebben új perspektívát nyitottak számomra, hiszen rámutattak arra, hogy a pedagógiai eszköztár és a strukturált, játékos tanulásszervezés milyen hatékonyan támogathatja a pszichológiai tartalmak feldolgozását.

Így a látottak hatására azonnal beindult a fantáziám, hogy hogyan tudnám a saját szakterületemre adaptálni a feladatokat. Testnevelés órák során, valamint a Fény Felé Alapítványnál látott foglalkozás során is többször visszaköszött az akadálypálya, mint játékos módszer a mozgásra. A foglalkozás során a pedagógus a teremben különböző mozgásos állomásokból álló akadálypályát alakított ki (4-5 akadály). A pálya elemei például egyensúlyozás tornapadon, bóják közötti szlalomozás, zsámolyra ülés, valamint akadály alatti átbújás. Az akadálypálya kialakításakor a pedagógus ügyelt arra, hogy a feladatok biztonságosak és a tanulók életkorának megfelelő nehézségűek legyenek. A feladat első részében a kutya halad végig az akadálypályán a felvezető irányításával és bemutatja a gyakorlatokat. A tanulók eközben csendben figyelik a kutya mozgását, testtartását és

viselkedését. Ezt követően a tanulók egyenként végig haladnak az akadálypályán. A feladat végrehajtása során igyekeznek utánozni a kutya mozgását, és hasonló módon teljesíteni az egyes állomásokat. A pedagógus folyamatosan figyelemmel kíséri a tanulók tevékenységét, szükség esetén segítséget nyújt, valamint bátorítja őket a feladat sikeres végrehajtására. Ez a feladat tovább gondolva alkalmas lehet az érzelmek kifejezésére is mozgásos módon. Az akadálypálya egyes állomásaihoz különböző színű lapok tartoznának, amelyek egy-egy érzelmet jelképeznének. Például a piros szín a haragot, a sárga a boldogságot, a kék a szomorúságot, a zöld pedig a nyugalmat jelentené. A feladat első részében a kutya haladna végig az akadálypályán a felvezető irányításával. A kutya a pálya teljesítése során különböző színű lapokat vinne a szájában, és az egyes állomások elején elhelyezné azokat. A foglalkozás vezető röviden ismertetné, hogy az egyes színek milyen érzelmeket jelentenek. Ezt követően a tanulók végig haladnának az akadálypályán a kutya mozgását utánozva, azzal kiegészítve, hogy egyes állomásoknál a tanulóknak az adott színhez tartozó érzelmet kellene kifejezni mozgással, testtartással és arckifejezéssel. Például a sárga lappal jelölt bójáknál boldogságot kellene megjeleníteniük, azaz mosolyogva, ugrándozva kellene szalamozniuk, ahogy korábban a kutya tette. A többi tanuló csendben megfigyelné társait, különösen a testbeszédet és az arckifejezéseket. A feladat végén közös megbeszélés következne, amely során a tanulók megpróbálnák megnevezni, hogy az egyes állomásoknál milyen érzelmeket hogyan fejeztek ki és hogyan lehetett volna még. Ez kifejezetten hasznos lehet alsó tagozatos tanulók számára, hiszen figyelmi kapacitásuk mozgásos feladatokkal hatékonyabban fenntartható. A gyakorlat emellett hozzájárul a nonverbális kommunikáció, az érzelemfelismerés és érzelemkifejezés, az önkifejezés, az empátia, a testtudat és a megfigyelőképesség fejlesztéséhez is.

Mindezek hatására fogalmazódott meg bennem, hogy az alkalmazott módszerek alapstruktúrája és működési elvei jól adaptálhatók pszichológiai kontextusban is, amennyiben a foglalkozások tematikája pszichológiai tartalmakkal kerül megtöltésre. A saját tevékenységem megtervezése során azonban újabb szakmai dilemmával szembesültem. Jelenlegi munkám során nem egy állandó helyszínen és nem egy jól körülhatárolható, homogén célcsoporttal dolgozom, hanem különböző életkorú és háttérű csoportokkal találkozom, ami megnehezítette egy konkrét célcsoportra és helyszíntre épülő program kialakítását.

3. A tudatos tervezési, alkalmazási tevékenység bemutatása a tanultak alapján

3.1 A jövőben tervezett állatasszisztált intervenció helyszínének bemutatása

A képzés ideje alatt lehetőséget kaptam arra, hogy a későbbiekben a Remény Családok Átmeneti Otthonában egyéni és csoportos foglalkozásokat tartsak mind a gyermekek, mind a felnőttek számára pszichológusként. Ez a lehetőség egyértelmű irányt adott a tervezési folyamatomnak, és hozzájárult ahhoz, hogy a programomat az intézményben ellátott célcsoport sajátosságaihoz igazodva alakítsam ki.

A Remény Családok Átmeneti Otthona a gyermekjóléti alapellátás keretében működő intézmény, amely lakhatási krízishelyzetbe került családok számára biztosít átmeneti elhelyezést és komplex támogatást. A szolgáltatás kiterjed a krízishelyzetben lévő családok befogadására és ellátására, a szülők támogatására a gyermek gondozásában és nevelésében. Továbbá lehetőséget kínál jogi, pszichológiai és mentálhigiénés segítségnyújtásra, valamint együttműködésre a gyermekjóléti szolgálatokkal a család helyzetének rendezése érdekében. Az intézmény fő célja a család egységének megőrzése, a gyermekek biztonságos fejlődésének támogatása, valamint az önálló életvitelhez szükséges készségek fejlesztése. Az intézmény működésével kapcsolatos további információk a Remény Családok Átmeneti Otthona hivatalos honlapján érhetők el: <https://remenycsao.hu>.

Az intézmény 2015 óta működik Vaján, a Tulipán utca 6. szám alatt, 2025. július 1-jétől pedig a Magyar Pünkösdi Egyház fenntartása alá tartozik. Az épület és annak környezete otthonoszerű elhelyezést biztosít, amely magában foglalja a mindennapi életvitelhez szükséges feltételeket, így a tisztálkodási, mosási és főzési lehetőségeket, valamint az éjszakai és nappali tartózkodásra és közösségi együttlétre alkalmas tereket (Remény Családok Átmeneti Otthona, é.n.). A 2025. évben az intézményben összesen 16 család, ezen belül 52 gyermek és 27 szülő részesült ellátásban. A bekerülés leggyakoribb okai között szerepel a lakhatási krízis, a jövedelmi és foglalkoztatási bizonytalanság, valamint a családi konfliktusok. Az elhelyezés időtartama a családok egyéni szükségleteihez igazodik, amely a jogszabályi keretek között hat hónappal meghosszabbítható (Remény Családok Átmeneti Otthona szakmai beszámolója, 2025).

Az intézményben multidiszciplináris szakmai team működik, amelynek tagjai többek között két fő családgondozó, négy fő szakgondozó, egy fő fejlesztőpedagógus, egy fő jogász, valamint önkéntes segítő (pedagógus). A szakemberek együttműködése biztosítja a családok komplex

támogatását és a szolgáltatás hatékonyságát. A gyermekek számára a mindennapi gondozás mellett fejlesztő foglalkozások, tanulástámogatás és közösségi programok is elérhetők, amelyek a szociális készségek fejlesztését, az érzelmi biztonság erősítését és a közösségi élmények biztosítását szolgálják. A szülők számára rendszeres csoportos és egyéni támogatás áll rendelkezésre, különösen a szülői kompetenciák erősítése és az életvezetési készségek fejlesztése érdekében (Remény Családok Átmeneti Otthona szakmai beszámolója, 2025). A gyermekek életkora és szükségletei heterogének, jelenleg a legidősebb gyermek 11 éves. Gyakran jelen vannak a hátrányos helyzetből, bizonytalan életkörülményekből és családi krízisekből fakadó nehézségek. Jellemző problémák közé tartozik a szorongás, a viselkedési és alkalmazkodási nehézségek, valamint a fokozott mentális terheltség. Ezen sajátosságok indokolják az állatasszisztált intervenció alkalmazását elsősorban gyermekek körében, mivel a kutyával való kapcsolat elősegítheti a biztonságérzet kialakulását, növelheti a motivációt, valamint támogathatja az érzelmi intelligencia fejlődését.

A fentiek alapján úgy vélem, hogy az intézmény szakmai szemlélete, a vezetői támogatás, a szakmai team működése, valamint a célcsoport sajátosságai kedvező alapot teremthetnek az állatasszisztált intervenciók foglalkozások bevezetéséhez. Ez egyrészt annak köszönhető, hogy az intézmény működésében hangsúlyosan jelenik meg a komplex, segítő szemlélet, amely nem csupán a lakhatás biztosítására, hanem a családok mentális, szociális és életvezetési támogatására is kiterjed. Másrészt a rendszeresen megvalósuló fejlesztő foglalkozások és közösségi programok arra utalnak, hogy az intézmény nyitott a fejlesztő, élményalapú módszerek alkalmazására, így az állatasszisztált intervenció könnyen beilleszthető a meglévő tevékenységek közé. Ugyanakkor az intézményben korábban nem valósult meg ilyen jellegű program, így annak gyakorlati feltételei, a résztvevők attitűdjei, valamint az esetleges kockázati tényezők jelenleg nem ismertek teljeskörűen.

3.2 Saját tervezett tevékenység megtervezésének, kivitelezésének szempontjai

3.2.1 SWOT-analízis

A tervezett állatasszisztált intervenciók foglalkozásaim célja, hogy támogassák a Remény Családok Átmeneti Otthonában élő gyermekek érzelmi biztonságát, szociális készségeinek és érzelmi intelligenciájuk fejlődését, valamint segítse a szorongás csökkentését, ezzel hosszútávon elősegítve az egészséges mentális működést. Az állatasszisztált intervenció

megvalósítását megelőzően kiemelt jelentősége van az alapos előkészítő munkának. Ennek első lépéseként szükséges az intézmény részletes felmérése, amely magába foglalja a helyszínt, a célcsoport és az intézményi működés sajátosságainak megismerését. Mivel az itt élő gyermekek egyéni sajátosságait nem ismerem, korábban még nem dolgoztam velük, ezért az állatasszisztált intervenció megtervezése során kiemelt jelentőséget szánok a helyszín és a szervezeti működés átfogó elemzésének. Ennek feltárására a SWOT-analízist alkalmazom (1. táblázat), amely lehetőséget biztosít az intézmény belső jellemzőinek, valamint a külső környezetből adódó tényezőknek a rendszerezett vizsgálatára.

1. táblázat SWOT-analízis a Remény Családok Átmeneti Otthonában tervezett állatasszisztált intervencióhoz

Erősségek	Gyengeségek
- támogató intézményvezető - komplex, segítő szemléletű működés - multidiszciplináris szakmai team - rendszeres fejlesztő és közösségi foglalkozások - életvitelszerű tartózkodás, strukturált napi rend - meglévő bizalmi kapcsolat a lakók és szakemberek között	- gyermekek egyéni sajátosságait nem ismerem - a higiénés protokoll extra terhelést okozhat - leterhelt szakmai team - nincs tapasztalat állatasszisztált programmal - helyhiány - dinamikusan változó célcsoport, rövid tartózkodási idő
Lehetőségek	Veszélyek
- egyházi fenntartás stabil szakmai és erkölcsi háttérrel nyújt - növekvő társadalmi figyelem az állatvédelem és állatasszisztált intervenció iránt - külső együttműködések és helyi erőforrások erősítése - hosszútávú együttműködés	- allergiás vagy állatfóbiás gyermekek - baleset- és higiéniai kockázatok - résztevői attitűdök kiszámíthatatlansága - célcsoport pszichoszociális sérülékenysége - túlzott elvárás a módszerrel szemben

• pszichológiai programok • élményalapú erősítése • intézményi innováció	
--	--

Az 1. táblázatban bemutatott SWOT-analízis alapján a Remény Családok Átmeneti Otthona összességében ígéretes, ugyanakkor gondos előkészítést igénylő helyszínek tekinthető az állatasszisztált intervenció bevezetése szempontjából.

Kiemelt erősséget jelent, hogy a családok az intézményben életvitelszerűen tartózkodnak, ami rugalmasabb szervezési lehetőségeket biztosít, megkönnyíti az időpont egyeztetést, valamint elősegíti a résztvevők folyamatos bevonását. További jelentős pozitívum az intézményvezető támogató és nyitott hozzáállása, amely meghatározó szerepet játszhat a program bevezetésében és hosszú távú fenntarthatóságában. A vezetői elköteleződés lehetővé teszi, hogy a foglalkozások intézményi szinten is beépüljenek a működésbe, ezáltal stabil szervezeti keretek között valósuljanak meg. Emellett az intézmény komplex, segítő szemlélete, a multidiszciplináris szakmai team jelenléte, valamint a már meglévő fejlesztő és közösségi tevékenységek olyan szakmai alapot teremtenek, amelyhez az állatasszisztált intervenció jól illeszthető.

A lehetőségek között kiemelendő, hogy az állatasszisztált intervenció nem csupán fejlesztő, hanem szemléletformáló eszközként is alkalmazható. Tekintettel arra, hogy a térségben az állatvédelem helyzete kevésbé kedvező, a foglalkozások során lehetőség nyílt az állatokkal való felelős bánásmód, az empátia és az állatvédelem alapelveinek közvetítésére. Ezáltal a program nemcsak egyéni szinten fejthet ki pozitív hatást, hanem közösségi szinten is értékteremtő szerepet tölthet be.

Ugyanakkor a megvalósítás több szempontból is kihívásokat hordoz. A célcsoport számára az állatasszisztált intervenció új módszer, így a résztvevők attitűdjei kezdetben bizonytalanok lehetnek: megjelenhet szkepticizmus, de akár túlzott elvárás is a módszerrel szemben. További nehézséget jelent, hogy új szereplőként kapcsolódok be az intézmény működésébe, így a bizalmi kapcsolat kialakítása a gyermekekkel és a szakmai team tagjaival egyaránt időigényes folyamat. Az intézmény átmeneti jellegéből adódóan a célcsoport összetétele folyamatosan változik, a tartózkodási idő gyakran korlátozott, ami a hosszú távú, folyamatjellegű fejlesztések megvalósítását nehezíti. Emellett a tapasztalat és információ hiányom miatt az állatasszisztált intervenció gyakorlati feltételei és működési sajátosságai még nem ismertek teljesen.

A veszélyek között elsősorban a célcsoport pszichoszociális sérülékenységből, a résztvevők attitűdjeinek kiszámíthatatlanságából, valamint az esetleges allergiás reakciókból és állatfóbiából adódó kockázatok emelhetők ki. Emellett a biztonsági és higiéniai szempontok fokozott figyelmet igényelnek.

Összességében megállapítható az elemzésből, hogy az állatasszisztált intervenció bevezetése szakmailag indokolt és jelentős potenciállal bír az intézményben, azonban a hatékony és biztonságos megvalósítás érdekében elengedhetetlen a tudatos előkészítés. Így a programot pilot jelleggel, fokozatosan, előzetes intézményfelmérésre és részletes team-egyeztetésre építve lenne célszerű csak elindítani.

3.2.2 Előkészítő munkák

Az intézménybe való állatasszisztált intervenció bevezetése érdekében kiemelt jelentősége van az alapos előkészítő munkának, amely biztosítja a program szakmai megalapozottságát és biztonságos kivitelezését. Az előkészítés első lépéseként szükséges az intézmény részletes megismerése. Ennek érdekében több alkalommal történő személyes látogatás indokolt az intézményben, amely során lehetőségem nyílik a működés megfigyelésére, a mindennapi rutinok, szabályok és interakciók feltérképezésére, valamint fejlesztő foglalkozások hospitálására. Ez elősegíti annak megértését, hogy a tervezett program hogyan illeszthető be az intézmény meglévő struktúrájába és működésébe, illetve lehetőséget ad a kliensek megfigyelésére csoportos munka közben. Itt már kiemelt szerepet kapna az intézményvezetővel és a szakmai team tagjaival történő egyeztetés. Ennek során megismerném a szakemberek tapasztalatait és javaslatait, mely ismeretek megalapozzák a jövőbeli munkámat.

A célcsoport megismerése szintén kulcsfontosságú lépés. Ennek keretében szükséges a gyermekek életkori sajátosságainak, pszichés állapotának és fejlesztési szükségleteinek feltérképezése, amely történhet a szakmai teammel folytatott konzultációk, a hospitálások, valamint a szülőkkel való személyes beszélgetések és első interjúk során. Indokolt lehet egyszerűbb pszichológiai mérőeszközök alkalmazása is, mint például szorongásszintet, érzelmi állapotot vagy szociális készségeket vizsgáló kérdőívek alkalmazása, amelyek segíthetik a célok pontosabb meghatározását és a program személyre szabását. Az előkészítés fontos része az esetleges kockázati tényezők feltérképezése is, különös tekintettel az allergiákra, állatfóbiára, illetve az állatokkal kapcsolatos korábbi tapasztalatokra. Ezek ismerete elengedhetetlen a biztonságos foglalkozások megtervezéséhez. Ennek érdekében tartanék egy

csoportos foglalkozást a gyerekeknek, ahol a téma az állatok és a felelős állattartás lenne játékos formában.

Az előkészítés során figyelembe kell vennem esetemben a terápiás páros biztosításának kérdését is. Jelenleg nem rendelkezem saját, képzett terápiás kutyával és fellevezetői igazolvánnyal, ezért a program megvalósításához egy megfelelően képzett terápiás kutyás páros bevonása szükséges. Ugyanakkor folyamatban van részemről is egy terápiás kutya képzése, amely a későbbiekben lehetővé teheti az egyéni foglalkozások során a fellevezetői és szakemberi szerep együttes ellátását. A jövőben el tudom akár azt is képzelni, hogy a fejlesztő pedagógusnak nyújtok támogatást, mint terápiás fellevezető-kutya páros, ha a fejlesztési téma nem pszichológiai.

Az előkészítés zárásaként kerülne sor a foglalkozások részletes megtervezésére, amely magában foglalja a célok meghatározását, a tematika kidolgozását, a feladatok kiválasztását, valamint a foglalkozások felépítésének és struktúrájának kialakítását célcsoportra szabva. A program megvalósításához elengedhetetlen a szülők megfelelő tájékoztatása, valamint a szükséges beleegyezések beszerzése még a program előtt. Ennek keretében sor kerül a szülők informálására a foglalkozások konkrét céljáról, menetéről és lehetséges hatásairól, majd az intézményi és szülői beleegyező nyilatkozatok beszerzésére, valamint a szükséges szerződéses keretek kialakítására.

3.2.3 A tervezett állatasszisztált intervenció megvalósítása

Az előkészítő szakasz során feltárt intézményi sajátosságok, célcsoporti jellemzők, valamint a SWOT-analízis eredményei alapot szolgáltatnak a tervezett állatasszisztált intervenció konkrét kivitelezésének kidolgozásához. A program megtervezése során kiemelt feladatként jelenik meg a kliensek érzelmi tudatosságának fejlesztése, az alapérzelmek felismerésének és kifejezésének erősítése. Valamint hangsúlyt fektetek a hatékony érzelmszabályozás és a pozitív társas kapcsolatok kialakításának támogatására.

Ezek alapján a 2. mellékletben bemutatott hat alkalomból álló tematikus tervet dolgoztam ki, amelynek célja, hogy a foglalkozások végére a kliensek:

- képesek legyenek az alapérzelmek (boldogság, szomorúság, félelem, düh, undor, meglepettség) felismerésére önmagukban és másokban,
- saját érzelmeik adekvát, elfogadható módon történő kifejezésére,

- a félelem és szorongás kezeléséhez szükséges alapvető megküzdési stratégiákat megismerjék, könnyen alkalmazható szorongáscsökkentő gyakorlatokat elsajátítsanak,
- a düh és agresszió mögött álló érzelmeket tudatosítsák, alternatív viselkedési módokon keresztül szabályozzák. A bullying jelenségét ismerjék fel és ismerjék meg az ellene való fellépés lehetőségeit,
- fejlődjön az empátiájuk, együttműködési készségük, önismeretük és társas kompetenciájuk,
- tudatosabban megéljék és erősítsék a pozitív érzelmeket mind egyéni, mind csoportos helyzetekben (Kököneyi & Kocsel, 2019).

A 2025-ös szakmai beszámoló alapján az intézmény 52 gyermeket látott el, azonban az életkori megoszlásról nem áll rendelkezésemre információ jelenleg. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve a foglalkozásokat alsó tagozatos gyermekek számára terveztem, 4-6 fős csoportokban. Ez a csoportlétszám lehetővé teszi a biztonságos, elfogadó légkör kialakítását, valamint az egyéni figyelem biztosítását. A csoportok kialakítása a korábbi megfigyelések és szakmai tapasztalatok figyelembevételével történik, különös tekintettel arra, hogy mely gyermekek tudnak hatékonyan együttműködni egymással.

A program megvalósítása teammunkában történik, amelynek során különböző szakmai szerepek együttműködése biztosítja a foglalkozások hatékony és biztonságos kivitelezését. A team alapját én, mint foglalkozásvezető, a terápiás kutya és felvezetője, valamint az intézmény szakmai munkatársai alkotják. Az én feladatom a foglalkozások szakmai megtervezése, a célok meghatározása, a csoportfolyamatok irányítása, valamint a résztvevők pszichés támogatása. A terápiás kutya felvezetője felelős a kutya irányításáért, a megfelelő viselkedés biztosításáért, valamint a biztonságos működés fenntartásáért. A két szerep elkülönítése számomra fontos, különösen a csoportos foglalkozások során, mivel ez lehetővé teszi, hogy a teljes figyelmemet a résztvevőkre és a csoportdinamikára fordítsa. Az intézmény szakmai munkatársai támogató szerepet töltenek be a folyamat során. Segítik a résztvevők bevonását és a foglalkozások szervezését. Az együttműködésük hozzájárul a program intézményi beágyazottságához és hatékonyságához.

Jelenleg nem rendelkezem saját, a 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet által meghatározott vizsgázott terápiás kutyával és felvezetői jogosultsággal, ezért a program megvalósításához külső terápiás kutyás felvezető páros bevonása szükséges. A tematikus terv megvalósításához stabil idegrendszerű, jó együttműködési készségű és megfelelő stressztűrő képességgel

rendelkező kutya tekinthető ideálisnak. Ez különösen fontos, mivel a foglalkozások során a kutyát többféle inger éri, így csak kiszámíthatóan reagáló, terhelhető egyed képes biztonságosan részt venni a folyamatban. A megfelelő kutya kiválasztását segíthetik a temperamentumtesztek, amelyek a kölyökkutya idegrendszeri stabilitását és viselkedési jellemzőit vizsgálják különböző ingerekre adott reakciók alapján. A kiegyensúlyozott, közepes reakciószintű viselkedés, a jó önszabályozási képesség, a megfelelő fájdalomtűrés, valamint az emberi kontaktus iránti nyitottság mind olyan tényezők, amelyek elősegítik a kutya terápiás munkára való alkalmasságát. Emellett fontos, hogy a kutya rendelkezzen alapvető vezényszavak ismeretével, és képes legyen együttműködni a felvezetővel a foglalkozások során. A foglalkozások jellegéből adódóan akár kisebb mozgásigényű kutya is ideális lehet jelenleg számomra, hiszen arányaiban kevés a nagymozgású feladat. A szopóreflex esetében a folyamatos és intenzív működés, azaz 3-as érték lenne az ideális, amely a kölyök jó önszabályozási képességére, kitartására és megfelelő motiválhatóságára utal. Ez a későbbi taníthatóság és terhelhetőség szempontjából lényeges, hiszen az ilyen kutya jobban képes hosszabb ideig feladatban maradni, ami jelen foglalkozáson többször is előfordul. A fájdalomérzékelés tekintetében az alacsony reakciószint, azaz 1-es érték lenne a jó, amely biztosítja, hogy a kutya ne reagáljon túl érzékenyen a külső ingerekre a foglalkozás során. Ez különösen fontos gyermekcsoportban, ahol előfordulhatnak váratlan vagy erősebb érintések. Fontos, hogy a kutya szeresse az érintést és a simogatást, mivel a foglalkozás során többször kerül közvetlen kontaktusba a gyerekekkel. Ez segíti a biztonságérzet kialakulását és a pozitív élményhez kötődést. Az apportkésztség jelen esetben nem hangsúlyos, mivel kevés a tárgyvisszahozásra épülő feladat, így nem szükséges kiemelkedőnek lennie. A fenti tulajdonságok együttes megléte biztosítja, hogy a kutya biztonságosan, kiszámíthatóan és pedagógiai szempontból is hatékonyan vehessen részt az érzelmi intelligenciát fejlesztő állatasszisztált foglalkozásban.

A foglalkozások megkezdése előtt, a résztvevők kiválasztását és a beleegyező nyilatkozatok beszerzését követően, egy előkészítő alkalom megtartását tartom indokoltnak, amelynek célja a biztonságos és kiszámítható keretek kialakítása, valamint a csoportkohézió megalapozása (Csölle, 1993). Az alkalom során a résztvevők megismerkednek az állatasszisztált foglalkozás alapvető szabályaival, különös tekintettel a kutyával való biztonságos és felelős bánásmódra. A közösen kialakított szabályok célja a balesetek megelőzése, valamint az állat és a gyermekek testi-lelki biztonságának biztosítása. Emellett sor kerül a foglalkozások kereteinek tisztázására,

mint például az állandó ülésrend kialakítása, a foglalkozások kiszámítható struktúrájának bemutatása, és a csoport szabályainak lefektetése. A szabályalkotás folyamatába a gyermekek aktívan bevonásra kerülnek, így lehetőség nyílik arra, hogy saját megfogalmazásaik révén, közös megegyezés alapján jöjjön létre a csoport működését meghatározó normarendszer. Ez elősegíti a felelősségérzet kialakulását, az együttműködés erősödését, valamint a csoporthoz tartozás élményének megélését.

A hat alkalomból álló foglalkozássorozat heti rendszerességgel, alkalmanként 60 perc időtartamban valósulna meg. A foglalkozások strukturáltságának biztosítása érdekében minden alkalom azonos felépítés szerint zajlana. Az elején a gyerekek a Szimat kártyák segítségével elmondják, hogy hogy érzik magukat, miközben kapcsolatba lépnek a terápiás kutyával és felvezetőjével. Ezután 30-40 percen játékos, kutyával asszisztált feladatok segítségével dolgozzuk fel egyesével az alapérzelmeket és az azokhoz kapcsolódó belső állapotokat, viselkedéseket, társas helyzeteket. A foglalkozássorozat tematikája egymásra épülő módon került kialakításra, amely az alapérzelmek felismerésétől kiindulva fokozatosan halad az összetettebb érzelmi és társas készségek fejlesztése felé. A kutya bevonódásában is van egy fejlődő tendencia, ugyanis a foglalkozássorozat végére ő is teljes értékű csoporttaggá válik. A program során kiemelt szerepet kap az élményalapú tanulás, amelyben a terápiás kutya aktív és passzív bevonása egyaránt támogatja a gyermekek motivációját, érzelmi bevonódását és biztonságérzetének kialakulását. A foglalkozások végét mindig valamilyen kézzel fogható pozitív pszichológiai módszerrel zárom, például pozitív üzenetek, matrica, nyomda gyűjtés.

3.2.4 Utómunkák

A foglalkozások megvalósítását követően kiemelt jelentősége van az utómunkának, amely a program hatékonyságának értékelését, a szakmai reflexiót és a további fejlesztési irányok meghatározását szolgálja. Az állatasszisztált intervenció sajátosságából adódóan nemcsak a foglalkozások megvalósítása, hanem azok utólagos feldolgozása és értékelése is elengedhetetlen a minőségi szakmai munka biztosításához. Ennek még nagyobb jelentősége van ilyen esetben, ahol a foglalkozás vezetőnek, azaz nekem sem volt előzetes tapasztalatom állatasszisztációs foglalkozással, az intézménynek se, illetve nem egy jól összeszokott felvezető-foglalkozás vezető páros van.

Az utómunka első lépéseként a foglalkozások dokumentálása történik meg, amely magában foglalja a megvalósult tevékenységek rövid leírását, a résztvevők reakcióinak rögzítését,

valamint az esetlegesen felmerülő nehézségek és váratlan helyzetek dokumentálását. Ez lehetőséget biztosít a folyamat nyomon követésére és a későbbi szakmai visszacsatolásra.

Ezt követően fontos szerepet kap a szakmai teammel történő közös értékelés, amely során lehetőség nyílik a tapasztalatok megosztására, a foglalkozások során megfigyelt jelenségek közös értelmezésére, valamint a további lépések megtervezésére. A team tagjai – különösen az intézmény munkatársai – értékes visszajelzést adhatnak a gyermekek viselkedésében, érzelmi állapotában vagy kapcsolati működésében bekövetkező esetleges változásokról két alkalom között.

Az utómunka része a foglalkozások folyamatos értékelése és szükség szerinti módosítása is. A tapasztalatok alapján lehetőség nyílik a módszerek, feladatok és tematikai elemek finomhangolására annak érdekében, hogy azok még inkább illeszkedjenek a célcsoport aktuális szükségleteihez.

Kiemelt jelentősége van továbbá a résztvevők visszajelzéseinek is, amelyek akár verbális formában, akár a viselkedéses megnyilvánulások szintjén jelenhetnek meg. Ezek a visszajelzések hozzájárulnak annak megértéséhez, hogy a foglalkozások milyen hatást gyakorolnak a gyermekekre, valamint segítik a további tervezési folyamatokat. Ehhez lehet alkalmazni egy véleményládát, amit kiteszek egy központi helyre, és az alkalmak közötti időszakban anonim módon fel lehet tenni a felmerülő kérdéseket, visszajelzést lehet írni.

3.2.5 A gyakorlati foglalkozás megvalósításának tapasztalatai és módszertani reflexiói

A képzés során lehetőségem nyílt arra, hogy a 2. mellékletben bemutatott, hat alkalomból álló tematikus terv első foglalkozását gyakorlati vizsga keretében megvalósítsam. Ennek a foglalkozásnak az óratervét a 3. melléklet tartalmazza. Az eredetileg tervezett célcsoport a Remény Családok Átmeneti Otthonában élő 4–6 alsó tagozatos gyermek lett volna, azonban a vizsgahelyzet sajátosságából adódóan jelen esetben öt felnőtt szaktársam vett részt a foglalkozáson, mint célcsoport.

Ez volt az első alkalom, hogy önállóan, állatasszisztált intervencióhoz kapcsolódó óratervet kellett készítenem és megvalósítanom. A foglalkozást én vezettem, míg a terápiás kutyát és felvezetőjét az AURA Segítőkutya Alapítvány biztosította. A felvezető Sipos Edina volt, Hydrával, egy négyéves groenendael belga juhással. A kutya kiválasztása tudatos döntés eredménye volt, mivel fajtajellegéből adódóan képes a vicsorgás viselkedéses megjelenítésére, amelyet a foglalkozás során pedagógiai céllal kívántam alkalmazni.

A foglalkozássorozatot az alapoktól szerettem volna kezdeni, így az első alkalom témáját az alapérzelmek felismerése és kifejezése, valamint az emberi és a kutya érzelmkifejezése közötti különbségek megismerése képezte. A foglalkozás felépítésének alapját a képzés során végzett hospitálások, valamint az egyetemi tanulmányaim során megismert pedagógiai módszerek adták. Ennek megfelelően a foglalkozás strukturált keretben valósult meg: a kezdeti részben a résztvevők és a terápiás kutya közös köszöntése, a fő részben a téma feldolgozása, míg a záró szakaszban a kutyától való elköszönés kapott helyet. A foglalkozás fő váza részben korábbi, óvodás korosztályban alkalmazott tapasztalataimra épült, amely során képkártyák segítségével a résztvevők különböző arckifejezéseket és szituációkat rendelnek alapérzelmekhez, majd közösen megbeszéljük az érzelmkifejezés különböző formáit (arcmimika, testtartás, viselkedés, hanghasználat).

Ezt a struktúrát egészítettem ki és „kutyásítottam”, melyet a 2. táblázat szemléltet, hogy kutyákat ábrázoló képkártyákat is beépítettem a feladatba, amelyek esetében a résztvevőknek az adott viselkedést kellett az alapérzelmekhez kapcsolni. Ezzel vizuálisan is összehasonlíthatóvá vált az emberi érzelmkifejezés és a kutya érzelmi kommunikációja. A foglalkozás során hangsúlyt kívántam helyezni az állatvédelmi szempontokra is, különösen arra a fontos különbségre, hogy míg az emberi mosoly pozitív érzelmet jelez, addig a kutya fogainak mutatása (vicsorgás) agressziót vagy fenyegetettséget jelezhet.

2. táblázat Gyakorlati óratervben szereplő „kutya érzelmei” feladat eredeti változata

sorszám	idő	Feladat és didaktikai lépések	fejlesztési terület/cél, munkaforma	gyermek aktivitás szintje	kutya aktivitás szintje	eszközök	megjegyzés
6.	10 perc	„Kutya érzelmei” A már elhelyezett alapérzelmek táblákhöz irányítom a figyelmet, amelyeken emberi arckifejezések és szituációk láthatók.	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív összehasonlítás, következtetés, gondolkodás - Kommunikáció	A	P	kutyás képkártyák blutack ragasztó	-Ha a tanulók bizonytalanok, a kutya jelzéssel (pl. ugatás) „segít”, a felvezető pedig kimondja a helyes értelmezést.

		Kérdések: „A kutya ezt hogyan mutatná? Honnan tudjuk, hogy...?” A tanulók válaszai alapján a kezemben lévő megfelelő kutyát ábrázoló kártyát az adott érzelemhez helyezem. A feladat végére az egyes alapérzelmekhez kapcsolódó emberi és kutyás érzelemkifejezések együtt, vizuálisan rendszerezve jelennek meg. Emellett képkártyákon mutatom be a kutya főbb viselkedésmódjaihoz tartozó jellegzetes testtartásokat, jeleket. Megkülönböztetjük az asszertív agressziót a védekező félelemtől és a sima félelmi reakciótól.	nonverbális jelek értelmezése -Szociális együttműködés <i>Munkafolyamat:</i> - frontális munka				
--	--	---	--	--	--	--	--

A tervezés során a kutya viselkedésének (vicsorgásának) élő bemutatását is be kívántam építeni, azonban már a megvalósítás közben éreztem, hogy ismeretlen vizekre eveztem, és rossz is kiszülhet ebből, hiszen Hydra nem agresszióból vicsorog, hanem fajtajellegből, így ez a megközelítés szakmailag kockázatokat hordoz. A biztonságérzet kialakulása alapfeltétele az érzelmi tanulásnak. A kutya vicsorgásának bemutatása bizonytalanságot vagy akár szorongást

válthat ki a gyermekekben, különösen az első alkalmak során, amikor még a csoport és a terápiás helyzet sem stabilizálódott. A kezdeti foglalkozások során ezért fontosabb a pozitív élményekhez kötődő tapasztalatszerzés, a bizalom és a biztonságos keretek kialakítása, mint a potenciálisan negatív vagy fenyegető jelentéstartalmú viselkedések bemutatása. Ez a tapasztalat rámutatott arra, hogy sokkal vékonyabb a jég, mint gondoltam a téma körül. Ezért későbbiekben ezzel csak szóbeli említés szintjén foglalkoznék csak.

A foglalkozás során szerzett tapasztalatok, érzések, valamint a kapott szakmai visszajelzések alapján a későbbiekben módosítanám a feladat felépítését. Egyes helyzetekben nemcsak a résztvevők, hanem a felvezető és én magam sem éreztük teljes mértékben komfortosnak a kialakított feladathelyzetet, ami arra utal, hogy a tervezett módszerek nem minden esetben illeszkedtek optimálisan a helyzethez. A jövőben nagyobb hangsúlyt fektetnék a kutya aktív bevonására, illetve a mozgásos, élményalapú elemek alkalmazására, ugyanis az alsó tagozatos korosztály esetében ezek a tanulási formák hatékonyabbak, mint az absztraktabb, kategorizáló jellegű feladatok. Például az érzelmek megjelenítésére irányuló „érzelemszobor” játék során mindenki feláll, mondok egy érzelmet, és szobor képében meg kell eleveníteni a hallott érzelmet akár egyénileg akár csoportosan. Emellett a kutya érzelm kifejezésének feldolgozása során inkább a megfigyelésre helyezném a hangsúlyt (fül, farok, testtartás, szemkontaktus), melyeket a kutyán mutatnék be nem kártyákon. Ugyanis a kutya testbeszédének közvetlen megfigyelése autentikusabb tanulási helyzetet teremt, és jobban támogatja a nonverbális kommunikáció értelmezésének fejlődését. Emellett az állati érzelm kifejezés témáját is máshogy dolgoznám fel, ezt a 3. táblázatban látható módon írnám át. Az ötletet szaktársam gyakorlati órája adta, hogy a résztvevők pozitív vagy negatív érzelmi állapotokat különböztetnének meg kutyákat ábrázoló képek segítségével, a konkrét érzelmek kategóriák pontos megnevezése helyett. Ennek oka, hogy ebben az életkorban még kognitívan megterhelő lehet érzelmek kategóriák megnevezése, különösen egy olyan kommunikációs rendszer esetében, amely eltér az emberitől.

3. táblázat Gyakorlati óratervben szereplő „kutya érzelmei” feladat átdolgozott változata

sorszám	idő	Feladat és didaktikai lépések	fejlesztési terület/cél, munkaforma	gyermek aktivitás szintje	kutya aktivitás szintje	eszközök	megjegyzés

6.	10 per c	„Kutya érzelmei” A már elhelyezett alapérzelem-táblákhoz irányítom a figyelmet, amelyeken emberi arckifejezése k és szituációk láthatók. Kérdések: „A kutya ezt hogyan mutatná? Honnan tudjuk, hogy...?” Közösen, illetve a felvezető segítségével megbeszéljük, hogy a kutyát mely testrészeik árulkodóak az érzelmeiket tekintve. Majd kutyás képkártyákat osztok ki a résztvevők között, és a térben úgy kell elhelyezkedniük, hogy abból kiderüljön, hogy szerintük a látott képen a kutya pozitív	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív összehasonlítás, következtetés, gondolkodás - Kommunikáció nonverbális jelek értelmezése -Szociális együttműködés <i>Munkafolyamat:</i> - frontális munka - csoportmunka	A	A	kutyás képkártyák	-Ha a tanulók nem értik miért pozitív/negatív a kutya kommunikációja a felvezető elárulja a jeleket és megmutatja még egyszer a kutyán.
----	----------	---	---	---	---	-------------------	---

		vagy negatív érzelmet él meg. A választásokat közös megbeszéljü k.					
--	--	--	--	--	--	--	--

Fontos tanulság az is, hogy a kutya viselkedésének értelmezésében kiemelt szerepe van a felvezetőnek, így a jövőben nagyobb teret biztosítanék a felvezető és a résztvevők közötti interakciónak is, hiszen ez csak emeli a foglalkozás minőségét. Amellett, hogy elősegíti annak a szemléletnek az átadását, hogy a kutya viselkedésének értelmezésében a gazda a legkompetensebb személy, még a bizalmi kapcsolatot is mélyíti a kliensekkel. A foglalkozás zárásaként alkalmazott pozitív megerősítés (pl. pozitív üzenetek) kifejezetten hatékonnak bizonyult, ezért ezt a jövőben is megtartanám.

A megvalósítás során ugyanakkor korlátozó tényezőt jelentett, hogy a célcsoportot felnőttek alkották, így a tapasztalatok nem minden szempontból tekinthetők teljes mértékben általánosíthatónak. Ennek ellenére úgy gondolom, hogy a foglalkozás során szerzett tapasztalatok és felismerések jól kirajzolták azokat a szakmai szempontokat és fejlesztési irányokat, amelyek hozzájárulnak a saját módszertani fejlődésemhez és a program további finomhangolásához.

Önreflexió

Pszichológusként a társállatok szerepét kezdetben az érzelmi támogatás és a kötődés perspektívájából közelítettem meg. Olyan biztonságot nyújtó, feltétel nélküli elfogadást biztosító tényezőként tekintettem csak rájuk, amely elősegíti a szorongás és a magány érzésének csökkenését, a stressz oldását és a pszichés jóllét növekedését. Ezen pozitív hatásukat tapasztaltam akár saját magamon, akár a környezetemben élőkön. Ezért is mertem belevágni a képzésbe, hiszen tudtam, hogy rengeteg pozitív hatásuk van, amelyet pszichológusként tudok hasznosítani. A képzés kezdetén az állat szerepét elsősorban passzívan értelmeztem, úgy gondoltam, hogy pusztán jelenléte már elég a pozitív változásokhoz. Nem is tudtam igazán elképzelni, hogy mi másra lehetne használni. Azonban a hospitálások, valamint a saját tervezési és megvalósítási folyamat során fokozatosan kirajzolódott, hogy a kutya nem csupán passzív jelenlévő, hanem aktív, pedagógiai és pszichológiai célok mentén bevont eszköz. Ez a szemléletváltás alapvetően formálta a szakmai gondolkodásomat, és hozzájárult ahhoz, hogy az állatasszisztált intervenciót komplex, strukturált fejlesztési módszerként értelmezsem.

A tervezési folyamat elején különösen nagy kihívást jelentett számomra, hogy munkámból adódóan változó célcsoportra és változó intézményi keretekre kellett volna programot kidolgoznom. A képzés elején még emiatt csapongtak bennem a gondolatok, viszont ahogy telt az idő, úgy egyre inkább sikerült letisztázni és megtalálni azt a helyszínt és célcsoportot, ahol működhet a foglalkozás. Ezt a helyszínt is részben a képzésnek köszönhetem, hiszen ha meghallja valaki, hogy én ezt a szakirányú továbbképzést végzem, akkor óriási ámulattal és kíváncsisággal van a téma iránt. Viszont mondhatni szeretem a kihívásokat, ugyanis ezzel az intézménnyel nincs gyakorlati tapasztalatom, ahogy az állatasszisztációval sincs még. Ez rávilágított arra, hogy a pszichológiai munka nem csupán módszertani tudást igényel, hanem magas fokú rugalmasságot, helyzetérzékenységet és adaptív gondolkodást is. A képzés során tanult pedagógiai módszerek, mint a SWOT-analízis, valamint az előkészítő lépések tudatos megtervezése segített abban, hogy strukturált keretek között gondolkodjak a program megvalósításáról, és előre számoljak a lehetséges nehézségekkel. Emellett ez a tudás a mindennapi munkámat is megkönnyítette, hiszen úgy érzem kreatívabban és más szemléletben közelítem meg a feldolgozandó témákat.

A gyakorlati foglalkozás megvalósítása különösen fontos mérföldkő volt számomra, hiszen ez volt az első alkalom, hogy önállóan kellett óratervet készítenem, azon belül is állatasszisztált óratervet és kiviteleznem azt. A tapasztalatok egyértelműen rámutattak arra, hogy a tervezés és a megvalósítás között jelentős különbségek lehetnek, és a szakmai munka során elengedhetetlen a folyamatos reflexió és az újratervezés képessége. A foglalkozás során megélt bizonytalanságok, valamint a későbbi átgondolás során megfogalmazott módosítási javaslatok hozzájárultak a saját szakmai fejlődésemhez, és segítettek abban, hogy tudatosabban, a célcsoport életkori és pszichológiai sajátosságaihoz jobban illeszkedő módszereket válasszak. Értelmet nyert a sokak által hangoztatott mondat, hogy a terv csak terv.

Kiemelten fontos felismerés volt számomra az állatasszisztált intervencióban megjelenő szerepek tisztázása. A képzés kezdetén úgy gondoltam, hogy a felvezető és a foglalkozásvezető szerepét egy személy tölti be, aki egyben segítő szakember is. A gyakorlati tapasztalatok azonban rávilágítottak arra, hogy a biztonságos és hatékony működés érdekében – különösen csoportos helyzetekben – indokolt e két szerep elkülönítése. A foglalkozásvezető elsődleges feladata a csoportfolyamatok irányítása, a résztvevők érzelmi állapotának nyomon követése és a pszichológiai célok megvalósítása, míg a felvezető felelőssége a kutya biztonságának biztosítása, viselkedésének kontrollálása és a megfelelő interakciók fenntartása. Ennek megfelelően a felvezetőnek nem feltétlenül szükséges segítő szakembernek lennie, ugyanakkor kulcsfontosságú szerepet tölt be a foglalkozás biztonságos kereteinek fenntartásában. Ezzel párhuzamosan szemléletem abban is változott, hogy az állatasszisztált intervenció alkalmazása nem kizárólag a klasszikus segítő szakmák keretei között értelmezhető. A módszer hatékony működésének alapját sokkal inkább a jól szervezett teammunka, a szerepek egyértelmű meghatározása, valamint a célcsoport sajátosságainak alapos ismerete képezi.

A portfólió elkészítése során megerősödött bennem az is, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztése és a szorongás csökkentése kiemelt jelentőségű a hátrányos helyzetű gyermekek körében. Az állatasszisztált intervenció ebben hatékony eszközként jelenik meg, mivel egyszerre képes növelni a motivációt, elősegíteni az érzelmi bevonódást, valamint biztonságos közeget teremteni a tanuláshoz és önkifejezéshez. Egy eszközt kaptam annak a problémának a megoldására, hogy az emberek motiválatlanok, és a mentális egészség nem megfogható.

Összességében a képzés hozzájárult ahhoz, hogy a korábbi, elsősorban pszichológiai tudásom kis pedagógiai szakmai kompetenciákkal egészüljön ki. Emellett lehetőséget biztosított arra is, hogy az állatasszisztált intervencióval kapcsolatos eddigi ismereteimet a

gyakorlatba átültessem és alkalmazhassam. A folyamat során nemcsak módszertani eszköztáram bővült, hanem saját szakmai identitásom is formálódott. A jövőben célom, hogy az állatasszisztált intervenciót tudatosan és felelősségteljesen építsem be a pszichológiai munkámba, különös tekintettel a prevenciós és mentális egészségfejlesztő tevékenységekre. A jövőben szeretnék saját terápiás kutyát, s az egyéni terápiákat mindenképpen színesíteném a kutyával. Ezért mindenképpen szeretném népszerűsíteni is a képzést, hiszen úgy vélem, hogy minden intézménybe kellene legalább egy olyan szakember, aki alaposan ismeri és alkalmazza az állatasszisztált intervenció gyakorlatát.

Irodalomjegyzék

1. 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. (2011). Nemzeti Jogszabálytár.
<https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00.0>
2. 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet a segítő kutyák kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól. (2009). Nemzeti Jogszabálytár.
<https://njt.hu/jogszabaly/2009-27-20-1X>
3. Babos, E. (2013). Állatasszisztált Terápia: Módszertani előtanulmány óvodáskorú gyerekek kutyával történő fejlesztésére. *Alkalmazott Pszichológia*, 13(3), 59-81.
https://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/APA_2013_3_BABOS.pdf (2026.03.10.)
4. Bakó, P. (2019). Érzelmi intelligencia és érzelemészlelés alsó tagozaton. *GRADUS*, 6 (3), 1-10. https://gradus.kefo.hu/archive/2019-3/2019_3_ART_001_Bako.pdf (2026.03.10)
5. Bányai-Nagy, H. (2018). Személyiség, érzelmi intelligencia és élettel való elégedettség. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 19(2), 158-172.
<https://doi.org/10.1556/0406.19.2018.007>
6. Bárdos, K., Baranyi, K., & Ózsvári, L. (2025). Mobiltelefonos társállat-applikációk használata a magyarországi társállat-tulajdonosok körében. *Magyar Állatorvosok Lapja*, 147(8), 485-492. <https://doi.org/10.56385/magyallorv.2025.08.485-492>
7. Bergler, R. (1988). *Man and dog: The psychology of a relationship*. Blackwell Scientific Publications.
8. Chrousos, G.P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374-381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
9. Czirfusz, D., & Gyöngyösi K. (2023). SNI és BTMN tanulók a szakképzésben: fogalmi keretek és statisztikai adatok. *Opus et Educatio*, 10(2), 117-136.
<https://doi.org/10.3311/oep.558>
10. Csölle, A. (1993). A csoportdinamika szerepe az oktatásban. *Iskolakultúra*, 3(12), 74-78.
https://misc.bibl.u-szeged.hu/43767/1/iskolakultura_1993_012_074-078.pdf (2026.03.10)

11. DuBois, D. L., Holloway, B. E., Valentine, J. C., & Cooper, H. (2002). Effectiveness of mentoring programs for youth: A meta-analytic review. *American Journal of Community psychology*, 30(2), 157-197. <https://doi.org/10.1023/A:1014628810714>
12. Fine, A. H., Beck, A. M., & Arkow, P. (2025). Understanding our kinship with animals: Input for health care professionals interested in the human–animal bond. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 3–15). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10001-7>
13. Friesen, L. (2010). Exploring animal-assisted programs with children in school and therapeutic contexts. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 261-267. <https://doi.org/10.1007/s10643-009-0349-5>
14. Fynn, W.I. & Runacres, J. (2022). Dogs at school: a quantitative analysis of parental perceptions of canine-assisted activities in schools mediated by child anxiety score and use case. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 16(4). <https://doi.org/10.1186/s40723-022-00097-x>
15. Kökönyei, Gy. & Kocsel, N.(2019). Érzelemszabályozás- A megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: három, független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 375-390. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.7>
16. Meints, K., Brelsford, V. L., Dimolareva, M., Marechal, L., Pennington, K., Rowan, E. & Nancy R.G. (2022). Can dogs reduce stress levels in school children? effects of dog-assisted interventions on salivary cortisol in children with and without special educational needs using randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 17(6): e0269333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269333>
17. Mese-falu. (2021.05.19.). *Mese a szomorú Szomorúságról Volt egyszer egy kicsiny hölgyecske, aki egy poros mezei úton mendegélt. Már igen öregecske volt, de...*[Facebook-bejegyzés]. Facebook. <https://www.facebook.com/100071365953935/posts/mese-a-szomorú-szomorúságrólvolt-egyszer-egy-kicsiny-hölgyecske-aki-egy-poros-me/2549695481991739/>
18. Mittly, V. (2025). *Állatasszisztált terápiák lehetséges szerepe a klinikai javulásban és az életminőség javításában* [Doktori tézis, Semmelweis Egyetem]. <https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/10335/mittlyveronika.m.pdf?sequence=4> (2026.03.29)

19. O'Haire, M. E. (2017). Research on animal-assisted intervention and autism spectrum disorder, 2012–2015. *Applied Developmental Science*, 21(3), 200-216.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1243988>
20. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
21. Reményi Családok Átmeneti Otthona (2025). *Szakmai beszámoló*. Belső, nem publikált dokumentum.
22. Reményi Családok Átmeneti Otthona (é.n.). <https://remenycsao.hu>
23. Richdale, A. L. & Prior, M. R. (1992). Urinary cortisol circadian rhythm in a group of high-functioning children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22(3), 433-447. <https://doi.org/10.1007/BF01048245>
24. Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Marcheselli, F., Pearce, N., Mandalia, D., Davis, J., Brodie, E., Forbes, N., Goodman, A., Goodman, R., McManus, S., & Collinson, D. (2018). *Mental Health of Children and Young People in England. 2017: Summary of key findings*. NHS Digital. <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/32622/1/MHCYP%202017%20Summary.pdf> (2025.10.26)
25. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
26. Selye, J. (1976). *Stressz distressz nélkül*. Akadémia Kiadó.
27. Smyth, N., Hucklebridge, F., Thorn, L., Evans, P. & Clow, A. (2013). Salivary cortisol as a biomarker in social science research. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(9), 605-625. <https://doi.org/10.1111/spc3.12057>
28. Spratt, E. G., Nicholas, J. S., Brady, K. T., Carpenter, L. A., Hatcher, C. R., Meekins, K. A., Furlanetto, R. W. & Charles, J. M. (2012). Enhanced cortisol response to stress in children in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(1), 75-81.
<https://doi.org/10.1007/s10803-011-1214-0>
29. Szabó, V. (2024). *Az állatok és az ember kapcsolata az őskortól a 20. század közepéig* [Szakdolgozat, Állatorvostudományi Egyetem]. <http://hdl.handle.net/10832/4434> (2025.11.18)
30. Szent József Katolikus Általános Iskola. (é.n.). <https://altalanos.szjgdebrecen.hu>

31. Tóthné Babos, E. (2017). *Állatasszisztált terápia hatékonyságvizsgálata és alkalmazási lehetőségei gyermekeknél* [Doktori disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem].
<https://doi.org/10.15476/ELTE.2017.156>
32. Zombor, M. (é.n.). *Kutya a suliban: Mesterprogram iskolánkban*.
<https://kutyassuli.webnode.hu>

Mellékletek

1. melléklet: Hospitálási napló

A melléklet a gyakorlat során végzett hospitálás részletes dokumentációját tartalmazza.

A foglalkozás/tanítás helye:

Szent József Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium, 4024 Debrecen,
Szent Anna u. 17-19.

A foglalkozás/tanítás ideje: 2026.02.24. 7:50-8:50 (1. óra)

Osztály: 2.c (28 fő- 1 BTMN)

Tantárgy: Matematika

A felvezető neve: Sipos Edina

Kutya neve: Hydra

A foglalkozás típusa: Állatasszisztált oktatás (AAE)

Fejlesztési feladatok:

- a hosszúságmérés gyakorlása, mérőeszköz helyes használatának fejlesztése
- a becslési képesség fejlesztése, valamint a becslés és mérés összehasonlítása
- a mértékegység-átváltás gyakorlása
- a figyelem és feladattartás fejlesztése
- az együttműködési készség fejlesztése
- a kommunikáció fejlesztése
- a szabálykövetés és viselkedésszabályozás erősítése
- a motiváció fenntartása és erősítése

feladat szám	időbeosztás	Az óra menete	Megjegyzések, tapasztalatok
1.	2'	Kutya üdvözlése Felvezető végig kíséri a kutyát a teremben, míg minden gyerek üdvözlí, megsimogatja, közben valami kedves mondatot fogalmaznak meg a kutyának vagy a felvezetőnek.	Strukturált ráhangolódás. A tanulók motiváltan kapcsolódnak be, nem okoz nehézséget nekik valami kedveset mondani. A kutya jelenléte érzelmi bevonódást eredményez.
2.	2'	Az óra céljának ismertetése- frontális Hosszúságmérés, mértékegységváltás. Korábban tanult vers ismétlése a hosszúságról, űrtartalomról, tömegről.	Tananyaghoz kapcsolódó ismétlés dalos formában. A kutya passzív, kontrollált jelenlétben van.
3.	13'	Feladatmegoldás interaktív táblán (<i>Képen szereplő tárgynak hosszúsága, tömege vagy űrtartalma van?</i>)- egyéni A pedagógus utasítására a kutya kiválasztja a legcsendesebb gyermekeket a felvezető kíséretében. Gyerekek egyénileg oldják meg a feladatot a táblánál, indokolják választásukat, és közösen ellenőrzik az osztállyal azt.	A csend pozitív megerősítést kap. Helyes válasz esetén kutyával jutalmaznak. Külső motiváció erősen jelen van, mindenki nagyon szabálykövető lesz. A felvezető folyamatosan kommunikál a pedagógussal, a gyerekekkel, figyel a kutyára. A pedagógus feltett egy kérdést, „Tudja-e valaki, hogy miért pont a Hajdú Lisztet raktam bele a feladatba?”. A gyerekek nem tudták a választ, ezért a kutya ugatott, hogy ha a gyerekek nem tudják, akkor ő „tudja”.

		Jó válaszáért cserébe trükköt kérhet a kutyától (pacsi) vagy megsimogathatja.	
4.	17'	Akadálypálya- csoportos A felvezető a kutya segítségével gyerekeket választ az akadálypálya megépítéséhez (ugró és kúszó akadály), miközben tananyaghoz kapcsolódó szavakat szór a földre. Csendben 3 fős csapatokat alkotnak a gyerekek. Ezután a kutya bemutatja a feladatot, végig megy a gyerekek által alkotott akadálypályán, amit a többiek megfigyelnek, hiszen ezt a mozgást kell leutánozniuk. Közben felvesznek egy szót a földről, felolvassák, és a csapat többi tagja az interaktív táblán lévő szókeresőben megkeresi a választott szót. A kutya először aktív, majd passzív szerepet tölt be, hiszen a pálya végén lévő kosarat őrzi.	A mozgásos feladat jól illeszkedett a foglalkozásba, mivel lehetőséget biztosított a kutya magas mozgásigényének levezetésére, miközben a tanulók aktívan bevonódtak a tevékenységbe. A feladat során kooperatív tanulásszervezés figyelhető meg, a tanulók kiscsoportos formában dolgoztak. A kutya megfigyelése modellkövetésen alapuló tanulási helyzetet teremtett. A mozgásos elem rövid időre megszakította az ülő tevékenységet, ami hozzájárulhatott a tanulók figyelmének fenntartásához. A kutya bevonása a feladatba motiváló hatású volt, a tanulók érdeklődése és bevonódása jól érzékelhető volt. Pedagógus elmondása alapján minden kutyás órán akadálypályáznak, így ez nem volt újdonság. Pedagógus konkrét feladat elvégzése esetén a kutyával jutalmaz, de mindeközben szavakkal is dicsér és fegyelmez.

5.	12'	A kutya testrészeinek mérése füzetben- frontális, egyéni A pedagógus választ gyerekeket, akik mérőszalag segítségével megméri a kutya egyes testrészeit amit a pedagógus a gyerekekkel közösen vet fel (teste, lába, füle, szája, farka). Először megpróbálják megbecsülni közösen, majd tankönyvi példa ismétlését követően megbeszéli a pontos mérés szabályait, s végül meg is méri a kutya valódi méreteit. Felvezető önállóan felveti, hogy a kutya farka kimaradt, így mérik meg azt is.	Tapasztalati tanulás valósul meg. A pedagógus bemutatja a helyes mérési technikát. A felvezető biztosítja a biztonságos kivitelezést. A feladat során a kutya passzív. A pedagógus folyamatosan kommunikál a felvezetővel, hogy hogy jobb a kutyának, mit szabad és mit nem mérni. A felvezető pedig segít a gyerekeknek a kutya mérésében, pontos mérési pontokat tudatosít. A gyerekek figyelemmel kísérik a folyamatot.
6.	5'	Átváltási feladat- páros A kutya a felvezető segítségével egy kosárból kiosztja a feladatlapokat, miközben a pedagógus oszt mindenkinek egy puzzle darabot. A párokat, ezek a puzzle darabok fogják meghatározni. A párok összeülnek és közösen megoldják a feladatlapot, amit a végén közösen az interaktív táblán leellenőriznek.	A feladat célja a kooperatív munkavégzés és a mértékegység-átváltás gyakorlása volt. A párok kialakítására azonban nem hangzott el teljesen egyértelmű pedagógusi instrukció, ezért a párválasztás azonnal, hangosan történt, ami rövid ideig rendezetlen helyváltoztatást eredményezett az osztályban. A felvezető a kutya segítségével kosárból osztotta ki a feladatlapokat, azonban a tanulók mozgása miatt nehezebb volt nyomon követni, hogy ki kapott már lapot és ki nem. Kiosztás után a kutya passzív. Ez

			átmenetileg csökkentette a feladat kontrolláltságát. A feladat ennek ellenére motiváló volt a tanulók számára, és a páros munkavégzés lehetőséget adott az együttműködésre és a közös gondolkodásra. Idő hiányában a kutyával való elköszönés elmaradt.
--	--	--	---

Az óra megfigyelése

A foglalkozás célja a hosszúságmérés gyakorlása, a becslés és mérés összehasonlítása, valamint a mértékegység átváltás alkalmazása volt. A kutya bevonása motivációs és szemléltető szerepet töltött be, segítve a tanulók bevonódását és figyelmének fenntartását.

A feladatok egymásra épültek, és különböző tanulási helyzeteken keresztül támogatták a tananyag feldolgozását. A tapasztalati tanulás hangsúlyosan megjelent a mérési feladat során, amikor a tanulók konkrét mérési helyzetben alkalmazhatták a tanultakat. A mozgásos elem hozzájárult a tanulók aktivitásának fenntartásához. Az óra során változatos módszerek és tanulásszervezési formák jelentek meg (frontális, egyéni, páros és csoportos munka). Az alkalmazott eszközök között szerepelt az interaktív tábla, mérőszalag, puzzle, feladatlapok és az akadálypálya eszközei (zsámoly, kosár). A kutya, mint élő szemléltető eszköz fontos szerepet kapott a tanulási folyamatban.

A segítségnyújtás elsősorban kérdésalapú támogatás formájában jelent meg. A felvezető és a pedagógus irányító kérdésekkel segítette a bizonytalan tanulókat, valamint a gyakorlati feladatok során a biztonságos kivitelezést is támogatta. A differenciálás főként egyéni segítségnyújtásban jelent meg. A páros feladat lehetőséget adott a társsegítésre, azonban a párok kialakítása spontán módon történt, ezért a differenciálás inkább alkalmyszerűen valósult meg.

Az ellenőrzés közös javítás formájában történt, a tanulók azonnali visszajelzést kaptak. A jutalmazás főként pozitív megerősítés formájában jelent meg (szóbeli dicséret, a kutyával való rövid interakció).

A tanulók motiváltan és aktívan vettek részt a foglalkozáson, különösen az állat bevonásával megvalósuló feladatok során. A pedagógussal és a felvezetővel való együttműködés gördülékeny volt, a kommunikáció főként a feladatmegoldáshoz kapcsolódott.

A kutya aktívan és kontrolláltan vett részt a feladatokban, a felvezető jelzéseire reagált, és több tanulási helyzetben is szerepet kapott. A felvezető folyamatosan irányította a kutya tevékenységét, biztosította a biztonságos interakciókat, és kérdésekkel támogatta a tanulók gondolkodását.

2. melléklet: 6 alkalomból álló tematikus terv

A melléklet az Érzelmi tudatosság és társas készségek fejlesztése témájú tematikus tervet tartalmazza.

Ór a	A téma órákra/foglalkozá sokra bontása	Didaktikai feladatok	Fejlesztési területek (attitűdök, készségek, képességek)	Módszerek, munkaform ák	Eszközök	A terápiás kutya bevonásának módja
1.	Alapérzelmek felismerése, kifejezése Lásd: 3. melléklet	Lásd: 3. melléklet	Lásd: 3. melléklet	Lásd: 3. melléklet	Lásd: 3. melléklet	Lásd: 3. melléklet
2.	Félelem és szorongás kezelése □ <u>Ráhangolódás,</u> <u>érzelmek</u> <u>felismerése</u> <i>Mit érez a kutya?</i> feladatban kutya megfigyelése,	- A tanulók előzetes tudásának aktivizálása (kutya megfigyelése) - A félelem és szorongás fogalmának	Nagymotoros mozgás -térben való tájékozódás -egyensúly Kognitív -figyelem -emlékezet	Módszerek: -irányított beszélgetés (fogalomalkotás) -megfigyelés (kutya és saját test)	Szimat – EQ fejlesztő kártyák	<u>Ráhangolódás során:</u> a kutya megfigyelése segíti az érzelmek felismerését („Mit érez a

„Mikor és mitől félhet egy kutya?” kérdés megbeszélése, majd átvezetés, hogy a kliensek mitől félnek ☐ <u>A félelem és szorongás fogalmának tisztázása</u> irányított beszélgetés során megbeszélni, hogy mi a különbség a két fogalom között, majd kék és piros karikákat szétszórok a terembe.	közös, élményalapú kialakítása • A két fogalom közötti különbség tudatosítása • A testi reakciók és érzelmek kapcsolatának felismerése • Szorongásoldó technikák bemutatása és begyakorlása • A tanultak személyes élményekhez való kapcsolása	-gondolkodás -fogalomalkotás - problémamegoldás Érzelmi -érzelmek elfogadása és normalizálása -érzelmek felismerése -érzelmek szabályozása Szociális -együttműködés -empátia -szabálykövetés	-mozgásos játék (karikákba állás) -gyakorlás (légzés, önmegnyugtás) -relaxáció (vezetett mese) Munkaformák: - frontális munka - egyéni munka - csoportos munka	4-6 db kék és piros karika szituációs kártyák	kutya?”)- Passzív <u>Fogalomalkotásnál:</u> a kutya bevonható a döntési játékba (pl. a megfelelő karikához irányítás), így növeli a motivációt és
---	--	---	--	--	---

Felolvasok egy szituációt, és el kell döntenie mindenkinek, hogy félelem vagy szorongás az érzés, és a megfelelő színű karikába állni. A kutya is játszik. ☐ <u>A félelem testi jeleinek azonosítása</u> <i>Hol érzem a testemben?</i> feladatban megbeszéljük, hogy mit szoktak érezni olyankor, amikor félnek	• Biztonságos, elfogadó légkör fenntartása • Fogalomalkotás • Aktív tanulás biztosítása	Kommunikáció -beszédkészség -önkifejezés -mások megértése Képességek: -önszabályozás -testi tudatosság -reflektív gondolkodás -megküzdési stratégiák alkalmazása -önismeret			az aktivitást- Aktív <u>Testtudatosítás</u> s során: a tanulók megfigyelik a kutya légzését és szívverését,
---	---	---	--	--	---

vagy szoronganak. Megfigyeljük a szívverésünket, a légzésünket (megkülönböztetjük a mellkasi és hasi légzést). Megfigyeljük a kutya szívverését és légzését is közösen. Összehasonlítjuk a sajátunkéval. ☐ <u>Szorongásoldó technikák bemutatása és gyakorlása</u> Konkrét megküzdési eszközök tanítása				4-6 db buborékfújó pléd/szőnyeg, hangszóró https://www.youtube.com/watch?v=70dA8SRgWlw	majd összehasonlítja saját testi reakcióikkal- Aktív <u>Szorongásoldás során:</u> a kutya simogatása támogatja a
--	--	--	--	--	--

	és önmegnyugtató gyakorlása. Hasi légzés buborékfújással, pillangóölelés/mac ölelés, kutya simogatása. ☐ <u>Relaxáció és lezárás</u> Kényelemben helyezi magát mindenki és meghallgatunk egy relaxációs mesét.					megnyugvást és a testi feszültség csökkenését- Aktív <u>Relaxáció</u> <u>alatt:</u> a kutya nyugodt jelenléte erősíti a biztonságérzet et és segíti az
--	--	--	--	--	--	--

						ellazulást- Passzív
3.	Düh, agresszió, bullying prevenció • <u>Ráhangolódás</u> <i>Mikor lesz dühös a kutya?</i> feladatban a kutya megfigyelése közben, megbeszéljük, hogy mitől lehet dühös, agresszív a kutya, és ezt hogyan fejezi ki, majd átvezetés, hogy a kliensek mitől lesznek dühösek	• Motiváció kialakítása a kutya megfigyelésén keresztül • A düh és agresszió közötti különbség felismerésének segítése • Különböző viselkedésformák azonosítása és rendszerezése • A bullying fogalmának	Kognitív -kategorizálás -figyelem - helyzetfelismerés és -döntéshozatal Érzelmi -düh felismerése -érzelmek tudatosítása Szociális -empátia - együttműködés, -társas érzékenység	Módszerek: -megfigyelés (kutya viselkedése) -irányított beszélgetés -mozgásos, játékos tanulás - - kategorizálás (labdák rendszerezése) - - szituációelemzés	Szimat – EQ fejlesztő kártyák Kutya képkártya az asszertív agresszió és a védekező figyelemről	<u>Ráhangolódás során:</u> a kutya megfigyelése segíti az érzelmek felismerését („Mit érez a kutya?”)- Passzív

	• <u>A düh és az agresszió fogalmának megjelenésén ek megbeszélése</u> <i>Gyűjtsük össze a düh útjait!</i> játékban a térben színes labdák kerülnek szétszórásra, amelyekre különböző viselkedések vannak ragasztva. A klienseknek feladata, hogy gyűjtsék össze a labdákat, és helyezték a	• élményalapú bevezetése • Helyzetfelismerés és döntéshozatal fejlesztése • Problémamegoldó gondolkodás aktivizálása páros munkában • Alternatív, adaptív megküzdési módok tudatosítása • A tanultak élményszintű rögzítése mozgásos	Önszabályozás - impulzuskontrol - Il - viselkedésszabályozás Kommunikáció - véleményalkotás - érzések megfogalmazása Nagymotoros mozgás - futás	- problémamegoldás - élményfeldolgozás Munkaformák: - csoportos munka - frontális munka - páros munka	4 sárga, 4 zöld, 4 kék, 4 piros labda, kinyomtatott ragasztós viselkedésmódok, 4 doboz	<u>Labdás játék során:</u> a kutya aktívan részt vesz a gyűjtésben, időnként „hibázik”, amely fenntartja a figyelmet és bevonódást- Aktív
--	---	--	--	--	---	--

megfelelő dobozba jelentésük alapján. Színkategóriák: piros=kifelé irányuló (pl. kiabálás) sárga=elkerülő (pl. elvonulás) kék=érzelmi (pl. sírás) zöld=megküzdő (pl. segítségkérés). A kutya időnként hibázik, amelyet a klienseknek korrigálni kell. Ezután átbeszéljük a	tevékenységen keresztül	-térben való tájékozódás		1 db piros labda bullying felirattal	<u>Bullying megismerése során:</u> a kutya által
---	--------------------------------	---------------------------------	--	---	---

	dobozok tartalmát közösen. <u>Bullying fogalmának megismerése</u> A kutya előhoz egy elveszett piros labdát, amelyre a bullying szó szerepel. Megbeszéljük, hogy mit jelent, találkoztak-e már ilyennel, ha szeretnének megoszthatnak saját élményt. A végén megbeszéljük,				STOP Bántalmazás! kártyajáték	„talált” labda természetes módon vezeti át a témát, állatvédelmi téma behozása- Passzív <u>Megoldáskeresés során:</u> a kutya és
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

hogy a kutyát érheti-e bántalmazás, milyen formában, és mit tehetnek ellene. • <u>Megoldáskeresés</u> <i>Te mit tennél?</i> A STOP Bántalmazás! kártyajáték szituációs kártyái segítségével párban a klienseknek értelmezniük kell a kártyán látottakat, felismerni az					felvezetője támogató, facilitáló szerepben jelenik meg- Passzív <u>Levezetés</u> <u>során:</u> a kutya
---	--	--	--	--	--

	érintett érzéseit és megoldási lehetőséget keresni rá. A kutya és felvezetője mindeközben körbejár a teremben és segít, ha valaki elakad. • <u>Levezetés</u> <i>Figyelmi fogócska</i> A kliensek közül választunk egy fogót, s hagyományos fogócska veszi kezdetét annyi különbséggel,					jelenléte növeli a motivációt, miközben fejleszti a megosztott figyelmet és az önkontrollt- Aktív
--	---	--	--	--	--	--

	hogy a kutya közben járkal a teremben, és nekik figyelniük kell egymásra is és a kutyára is. Ezzel átadva a sport pozitív hatását a dühkezelésre.					
4.	Szomorúság • <u>Mese olvasása</u> • <u>Szomorúság felismerése</u> <i>Ki lehet ő?</i> játékban a kliensek megtippelik, hogy ki lehet a lény. Ezután a kutya	• A mese segítségével érzelmi ráhangolódás biztosítása • A szomorúság fogalmának tudatosítása	Érzelmi -szomorúság felismerése és elfogadása Szociális -empátia -egymás támogatása	Módszerek: - mesefeldolgozás -irányított beszélgetés -kreatív önkifejezés (rajz, írás)	Szimat – EQ fejlesztő kártyák A foglalkozás a „Mese a szomorú Szomorúságról” történetére épül (4. melléklet).	<u>Szomorúság felismerése során:</u> a mese elején „jelzi”, hogy tudja a választ,

	ugatással jelzi, hogy ő tudja, és megszűgja a választ. • <u>Mese olvasása</u> • <u>Szomorúság okai és megjelenési formái</u> <i>Mikor lehetünk szomorúak?</i> feladatban a kliensek leírhatják egy postit lapra, hogy miért lehetünk szomorúak, mikor voltak szomorúak. Ezeket a lapokat a kutya összegyűjti	• A saját élmények aktivizálása és biztonságos megosztása • A szomorúság kiváltó okainak feltárása • Megküzdési stratégiák azonosítása és tudatosítása • Empatikus kommunikáció és társas támogatás gyakorlása • Pozitív, biztonságos környezet kialakítása	Kommunikáció ó -érzések és támogató mondatok megfogalmazása Kognitív -helyzetek értelmezése -következtetés -figyelem Önszabályozás -megnyugvási lehetőségek felismerése Nagymotoros mozgás	-játékos tanulás -mozgásos tevékenység Munkaformák: -csoportos munka -egyéni munka - páros/egymásra irányuló munka -frontális munka	1 csomag postit, 4-6 db toll, kosár 4-6 db toll, 4-6 db A4 papír, 2 csomag színes ceruza, kutyatál, kutyaeledel, kutyafekhely, kutyajáték, kutyagyógyszer, üveg víz, nyakörv, póráz, fésű, pár egyéb random dolog	motivál- Passzív <u>Szomorúság okai során:</u> összegyűjti a post-it lapokat és elrejtí azokat- Aktív
--	--	---	---	--	---	--

egy kosárba és eldugja valahova. • <u>Mese olvasása</u> • <u>Megküzdési lehetőségek</u> <i>Mire van szükségem</i> játékban egy papírlapra mindenki leírja vagy lerajzolja, hogy mi a biztonságos helye, hol érzi magát jól, hol szeretne lenni olyankor, amikor szomorú. Aki szeretné megoszthatja. Majd közösen létrehozuk a kutya		-labda gurítás, elkapás Finommotoros mozgás -rajzolás -írás		kosár, labda	<u>Megküzdési lehetőségek során:</u> jelzi, hogy a kutya számára szükséges tárgyakat kiválasztották-e- Aktív
--	--	--	--	---------------------	--

biztonságos helyét is. Ehhez egy dobozból felváltva húznak a gyerekek tárgyakat, és eldöntik, hogy a kutyanak szüksége van-e rá, hogy jól legyen. A döntés után a kutya jelzi, hogy összeszedtek-e mindent vagy nem. • <u>Mese olvasása</u> • <u>Társas támogatás és remény szerepe</u> <i>Vigasztaljuk meg a szomorúságot</i> játékban előkerül a					<u>Társas támogatás</u> <u>során:</u> jelenléte segíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet, a labdagurítás során figyelmet igénylő, zavaró tényezőként jelenik meg, közös élmény részeseként
--	--	--	--	--	--

szomorúság kosár, és húzunk pár lapot. Majd egymásnak dobálunk labdát, miközben valami kedveset mondunk a másiknak, ami jól esne neki, amikor a lapon szereplő dolog miatt szomorú. Ezután nehezítésképpen a földön gurítjuk egymásnak a labdát, és ügyelünk, hogy a kutya ne kapja el. Majd zárásként körbeállunk, megfogjuk egymás					(szlalomozás) erősíti az összetartozás élményét- Aktív
---	--	--	--	--	---

	kezt, s miközben a kutya szalalmozik a kliensek között, közben elmondjuk, hogy „Itt vagyunk egymásnak”.					
5.	Boldogság <u>A boldogság, kompetenciaélmény megélése</u> A kliensek közösen építenek egy akadálypályát a kutyának úgy, hogy legyen benne ugró meg kúszó akadály, amik a kliensek lesznek. Egy kliens vezeti végig az akadálypályán a kutyát. Kis létszám	- A tanulók kontrollélményének és kompetenciaérzésének erősítése - A boldogság forrásainak tudatosítása konkrét élményeken keresztül - A pozitív élmények és apró öröмок	Érzelmi -pozitív érzelmek megélése Szociális -kapcsolódás -egymás erősítése -együttműködés Kommunikáció -pozitív visszajelzés Kognitív -önismeret	Módszerek: -játékos tanulás -élményalapú feldolgozás -irányított beszélgetés -pozitív megerősítés -mozgásos tevékenység Munkaformák:	Szimat – EQ fejlesztő kártyák	<u>A boldogság, kompetenciaélmény megélése során:</u> a kutya a gyerekek által felépített pályán halad végig, így a tanulók közvetlenül

miatt addig csináljuk, míg mindenki minden szerepben nem volt. <u>Apró élmények is számítanak</u> <i>Boldogság vadászat</i> játékban apró cetliket rejtettem el a teremben, amelyeken rajzok vannak. A kliensek feladata, hogy megkeressék azokat a kutya segítségével. Fontos, hogy az utasítás így	felismerésének segítése - Az önismeret fejlesztése játékos, élményalapú módon - Mások és saját tulajdonságainak felismerése, tudatosítása - Felszabadult, örömteli közösségi élmény biztosítása	-értékek felismerése Önszabályozás -pozitív fókusz kialakítása Nagymotoros mozgás -futás	-csoportos munka -egyéni munka -frontális munka	rajzzal ellátott cetlik, láda, cellux	megtapasztalják az irányítás és kontroll élményét. A kutya együttműködése visszajelzést ad a gyerekeknek saját hatékonyságukról- Aktív <u>Apró élmények is számítanak során:</u> a kutya aktívan részt vesz a
--	--	---	--	--	--

hangozzon el a kutyának: „Keresd meg a boldogságot!”. Ha megvan az összes kincs, akkor megbeszéljük közösen, hogy milyen dolgok okozhatnak nekünk boldogságot. • <u>Önismeret és pozitív tulajdonságok tudatosítása</u> <i>Melyik trükk illik hozzám?</i> játékban a kutya bemutat 4-6 trükköt,				4-6 db szalag	„kincsek” felkutatásában, apportírozással segíti a gyerekeket. A „Keresd meg a boldogságot!” instrukció játékos, motiváló módon kapcsolja össze a kutya tevékenységét a feladat tartalmával.- Aktív
---	--	--	--	---------------	--

amelyekhez társítunk egy tulajdonságot, hogy milyen ember lenne. Pl paksi=barátságos, vár=türelmes, ugrik=bátor, forog=vidám, tolat=visszahúzódó . Ezután ezeket a tulajdonságokat a kliensekhez társítjuk. Majd akire igaz a trükk tulajdonsága, az odamegy a kutyához, kéri a trükköt, majd közösen is bemutatják a					<u>Önismeret és pozitív tulajdonságok tudatosítása során:</u> a kutya modellként jelenik meg, amelynek viselkedése segíti a tulajdonságok megértését. A trükk közös végrehajtása erősíti a pozitív
--	--	--	--	--	---

	trükköt a többieknek. • <u>Mozgás ereje</u> <i>Szalagfogó</i> játékban minden gyerek hátához bedugunk egy szalagot, amit őrizni kell a kutyától. Az nyer, aki meg tudja védeni a szalagját.					tulajdonságok személyes megélését és az önismeretet.- Aktív <u>Mozgás ereje során:</u> a kutya aktív, figyelmet igénylő tényezőként jelenik meg, amely növeli az élményt és a bevonódást. A jelenléte játékos kihívást
--	--	--	--	--	--	---

						teremt, miközben támogatja a felszabadult, örömteli mozgást.- Aktív
6.	Együttműködés, társas kapcsolatok • <u>Hangolódás és egymáshoz kapcsolódás</u> <i>Hálaháló</i> feladatban a kliensek körben állnak. A kutya kezdi, a szájában tartja a gombolyagot. A felvezető elmond	• Mindenki hozzátesz valamit a közösséghez • Kapcsolódás és csoportkohézió erősítése • Egymás iránti pozitív attitűd kialakítása • Egymás elfogadásának és tiszteletének erősítése	Szociális -együttműködés -empátia -egymás támogatása Kommunikáció -verbális és nonverbális jelzések használata Érzelmi	Módszerek: -játékos tanulás -élményalapú feldolgozás -kooperatív tanulás -irányított beszélgetés -kreatív alkotás -mozgásos tevékenység	Szimat – EQ fejlesztő kártyák fonalgombolyag	<u>Hangolódás és egymáshoz kapcsolódás során:</u> a kutya indítja a folyamatot, ezáltal növeli a motivációt és segíti a

egy hálamondatot („Hálás vagyok...”), majd továbbadja a gombolyagot egy kliensnek. Fokozatosan kialakul egy háló, így mindenki össze van kötve mindenkivel, mindenki kapcsolódik egymáshoz. A visszabontás során mindenki annak adja vissza a fonalat, akitől kapta, miközben pozitív visszajelzést ad	• Együttműködés és közös problémamegoldás fejlesztése • Egymásra figyelés és közös ritmus kialakítása • Kommunikációs és alkalmazkodási készségek fejlesztése • Egyéni erősségek felismerése és közösségi értéként való megélése	-kapcsolódás -elfogadás -biztonságérzet Kognitív - problémamegoldás -tervezés -figyelem Önszabályozás -alkalmazkodás - frusztrációkezelés és Nagymotoros -mozgásos koordináció	-pozitív megerősítés Munkaformák: -csoportos munka -egyéni hozzájárulás a közös feladathoz - frontális munka	bevonódást, valamint szimbolikusan összeköti a csoport tagjait- Passzív
---	---	--	--	--

	(„Szeretem/Tisztelem benned, hogy...”). Addig megyünk, amíg az összes fonál vissza nem kerül a kutyához. • <u>Együttműködés és közös problémamegoldás</u> <i>Mentőexpedíció</i> játék során a kutya kedvenc játéka (labda) a terem egyik pontján van, de nem tudja elérni.				A4 papírlapok, A3 kartonok, 1 db olló, 1 db cellux, toll, 0 csomag műanyag pohár, 1 köteg madzag	<u>Együttműködés és közös problémamegoldás során:</u> a kutya mint „segítendő társ” jelenik meg, amely erősíti a feladat érzelmi jelentőségét és a közös cél iránti elköteleződést- Passzív
--	---	--	--	--	---	---

A csoport feladata, hogy egy eszközt vagy pályát készítsenek, amellyel eljuttatják hozzá. Nem szabad kézben vinni, a labda nem érhet a földhöz és mindenkinek részt kell benne vennie. Mindenki kap egy nehezítést, amit nem mondhat el a többieknek, pl nem lát, nem beszélhet, csak bólogathat, amit mondanak azt fordítva értelmezi.				A3 rajzlap, színes ceruza, toll, színes papír	<u>Csapatkohézió</u> <u>, közös ritmus</u> <u>során:</u> a kutya mozgásmintát ad, viselkedésével irányítja a csoportot és segíti a közös ritmus
--	--	--	--	--	--

	<u>egyéni</u> <u>erősségek</u> <u>tudatosítása</u> <i>Képességfa</i> játék során a gyerekek közösen rajzolnak egy fát. A fának annyi ága van, ahányan vannak a csoportban. Az ágak végére ráírják nevüket. Az ágakon lévő levelek egy-egy képességről, tudásról tanúskodnak. Ezekbe a levelekbe beírják a gyerekek a rájuk jellemző tudást, képességet, amit korábban,					kapcsolódást- Passzív
--	--	--	--	--	--	----------------------------------

vagy a 6 alkalom során tudtak meg magukról és fontosnak tartanak. A fa kifüggeszthető egy közösségi helyre, és a fa egész évben újabb levelekkel gyarapodhat. A kutyának is születik egy ága, amire így utolsó alkalommal összeírjuk a képességeket, tudást, tulajdonságokat, hiszen ő nincs ott a mindennapokban.					
---	--	--	--	--	--

3. melléklet: Gyakorlati óraterv

A melléklet a gyakorlati vizsgám óratervét tartalmazza.

Az óra anyaga: Alapérzelmek felismerése, kifejezése, valamint az emberi és kutya érzelemkifejezés közti különbségek megismerése.

sor- szám	idő	Feladat és didaktikai lépések	fejlesztési terület/cél, munkaforma	aktivitás (szintje, területe)		eszközök	megjegyzés
				gyermek	kutya		
1.	1 perc	Bemutató, óra céljának ismertetése Üdvözlöm a tanulókat és a bemutatom a terápiás kutyát és felvezetőjét. Ezután elmondom, hogy a mai foglalkozás célja az alapérzelmek felismerése magunkon, másokon és a kutyán.	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív figyelem <i>Munkaformák:</i> -frontális	A	P		-Előtte a terem átrendezése u alakba.

2.	5 perc	Ráhangolódás és üdvözlés Szimat kártyák A Szimat kártyákat a földre helyezem szétszórva. A tanulók kiválasztják az aktuális érzésüket kifejező kártyát, vagy ami megtetszik nekik. Aki szeretné, megosztja választását indoklással. A megszólaló tanulóhoz a terápiás kutya odamegy, megsimogathatja, vagy kérhet tőle egy egyszerű trükköt köszöntés gyanánt.	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív érzelemfelismerés, figyelem, emlékezet -Kommunikáció érzések szóbeli kifejezése és indoklás gyakorlása -Szociális egymásra figyelés és csoport előtti felszólalás -Önismeret aktuális belső állapot tudatosítása <i>Munkaformák</i> -egyéni munka, - frontális munka	A	A	Szimat – EQ fejlesztő kártyák	-A bátortalanabbak esetében felajánlom, hogy „Elmondhatod csak a kutyának is.”, azaz belesúghatja a fülébe vagy a kutya választ gyereket, akitől aztán megkérdezem, hogy „Szeretnéd elmondani, vagy megmutatni, hogy mit választottál?”. - BTMN tanuló esetében egyszerűsített kérdések alkalmazása (pl. „Boldog vagy szomorú?”), valamint a válaszadás alternatív módjának biztosítása (mutatás).
----	-----------	---	---	---	---	--	---

3.	2 perc	Új ismeret előkészítése A korábbi feladatra visszautalva közösen összegyűjtjük a tanulókkal az ismert érzelmeket. „Milyen érzéseket láttatok az előző játékban? , Milyen érzéseket ismertek?”. A válaszok alapján megnevezzük az alapérzelmeket és már elhelyezem a földön a 6 alapérzelem táblát megnevezés után.	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív figyelem, emlékezet, konkrét ismeretek -Kommunikáció szóbeli kommunikáció -Szociális együttműködés <i>Munkaformák:</i> -frontális munka	A	P	6 db alapérzelemtábla (harag, szomorúság, boldogság, undor, félelem, meglepettség)	-BTMN tanuló számára rövidebb, egyszerűbb kérdések, konkrét példák (pl. „Voltál már mérges?”), valamint a nonverbális segítség (mimika, mutatas) támogatja a megértést.
----	-----------	--	---	---	---	---	--

4.	10 perc	Fő feladat Emberi érzelemfelismerés A tanulók a terápiás kutya által hozott kosárból húznak egy-egy képkártyát, amely különböző érzelmeket vagy szituációkat ábrázol. A tanulók egyéni munkában megfigyelik a képet, majd megfogalmazzák, hogy szerintük milyen érzelem jelenik meg rajta, és indokolják válaszukat („Szerintem ő ..., mert ...”). Ezt követően a képeket a megfelelő alapérzelemtáblához helyezik. Segítő kérdésekkel támogatom az érzelemfelismerést („Mit látsz az arcán?”, „Mi történhetett	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív észlelés, gondolkodás, érzelemfelismerés -Kommunikáció szóbeli kifejezés -Szociális egymás meghallgatása, együttműködés <i>Munkaformák:</i> -egyéni munka -frontális munka	A	A	kosár képkártyák (arckifejezés és szituáció) blutack ragasztó	-BTMN tanuló esetében a feladat egyszerűsítése: vizuális rámutatás, valamint több idő biztosítása. Szükség esetén rávezető kérdésekkel segítem a helyes válasz kialakítását.
----	------------	---	---	---	---	--	---

		vele?”), és lehetőséget biztosítok többféle értelmezés elfogadására. Kutya közben körbejár és ha szükséges segít az érzelem felismerésben és párosításban.					
5.	2 perc	Átkötés „A kutya is mosolyog?” A korábban feldolgozott emberi érzelmekre építve ráirányítom a figyelmet a kutya viselkedésére. A terápiás kutya kontrollált helyzetben morgást vagy fogmutatást (vicsorgást) mutat be. „Szerintetek most mit mond a kutya? Boldog?”	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív észlelés, összehasonlítás, következtetés -Kommunikáció nonverbális jelek értelmezése -Szociális szabálytudat <i>Munkafolyamat:</i>	P	A		-kulcs: vicsorgás ≠ mosoly -Amennyiben a kutya viselkedése (pl. morgás) félelmet vált ki, a felvezető vagy én megnyugtatom, hangsúlyozva, hogy a kutya csak jelez, nem veszélyes. -Ha idő engedi és a gyerekek kíváncsiak, akkor megkérdezhetjük a felvezetőt, hogy mikor

		A tanulók válaszai alapján közösen megfogalmazásra kerül, hogy a kutya fogmutatása nem örömet, hanem figyelmeztetést jelent, és azt üzeni: „hagy békén”. Röviden megbeszéljük: az ember mosollyal fejezi ki az örömet, míg a kutya fogmutatása egészen más jelentéssel bírhat.	-frontális munka				szokott ilyen viselkedést mutatni a kutya, ő mit szokott ilyenkor csinálni.
6.	10 perc	Kutya érzelmei A már elhelyezett alapérzelem-táblákhoz irányítom a figyelmet, amelyeken emberi arckifejezések és szituációk láthatók. Kérdések: „A kutya ezt hogyan mutatná? Honnan tudjuk, hogy...?” A tanulók	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív összehasonlítás, következtetés, gondolkodás -Kommunikáció nonverbális jelek értelmezése -Szociális	A	P	kutyás képkártyák blutack ragasztó	-Ha a tanulók bizonytalanok, a kutya jelzéssel (pl. ugatás) „segít”, a felvezető pedig kimondja a helyes értelmezést.

	válaszai alapján a kezemben lévő megfelelő kutyát ábrázoló kártyát az adott érzelemhez helyezem. A feladat végére az egyes alapérzelmekhez kapcsolódó emberi és kutyás érzelemkifejezések együtt, vizuálisan rendszerezve jelennek meg. Emellett képkártyákon mutatom be a kutya főbb viselkedésmódjaihoz tartozó jellegzetes testtartásokat, jeleket. Megkülönböztetjük az asszertív agressziót a védekező félelemtől és a sima félelmi reakciótól.	együttműködés <i>Munkafolyamat:</i> - frontális munka				
--	---	--	--	--	--	--

7.	2 perc	Reflexió, elköszönés Pozitív üzenetek Meggérem a tanulókat, hogy miközben a terápiás kutya körbemegy, mindenki vegyen le egy pozitív üzenetet a pórázáról, és közben köszönjön el egy simogatással a kutyától. A tanulók röviden fogalmazzák meg, hogy mi tetszett nekik a legjobban a foglalkozáson, illetve milyen újdonságot tanultak. Felhívom a figyelmet arra, hogy a választott üzenetet később is használhatják (pl. ha rossz kedvük van, vagy másokat szeretnének felvidítani).	<i>Fejlesztési terület:</i> -Kognitív önreflexió, emlékezet -Kommunikáció szóbeli kifejezés -Szociális kapcsolódás, pozitív visszajelzés <i>Munkafolyamat:</i> -frontális munka -egyéni munka	A	A	pozitív üzenetek csipesz póráz	-Önkéntes megszólalás, érzelmi lezárás. -BTMN tanuló esetében elegendő egy szóval vagy mutatással történő visszajelzés, a megszólalás nem kötelező.
----	-----------	---	---	---	---	--------------------------------------	--

4. melléklet: Mese a szomorú Szomorúságról

A melléklet a Mese a szomorú Szomorúságról című mesét tartalmazza (Mese-falu, 2021). Volt egyszer egy kicsiny hölgyecske, aki egy poros mezei úton mendegélt. Már igen öregecske volt, de mégis: járása könnyed volt, a nevetése pedig olyan üdén csilingelő, mint egy gondtalan kisleányé.

Egyszer csak meglátott egy összegörnyedt alakot; megállt és ránézett. Nem sokat látott belőle. A teremtés, akit az út porában vett észre, szinte testtelennek tűnt... egy szürke, emberi alakot formázó flanel-takaróra emlékeztetett. A kis asszonyka óvatosan odahajolt hozzá és megkérdezte: „Te ki vagy?”

Két, majdhogynem élettelen szem nézett rá föl bágyadtan. „Én? Én vagyok a Szomorúság” suttogta elakadó hangon és olyan halkan, hogy alig lehetett érteni. „Szóval a Szomorúság!” Kiáltott föl boldogan a kis asszonyka, mintha egy régi jó-barátot üdvözölne.

„Te ismered engem?” kérdezte gyanakodva a Szomorúság „Hát persze, hogy ismerlek! Már többször mellém szegődtél az úton egy darabig.”

„Igen, de...” bizmatlankodott a Szomorúság „miért nem menekülsz előlem? Nem félsz?”

„Miért kéne elfutnom, kedveském? Te tudod a legjobban, hogy minden menekülőt utolérsz. De amit kérdezni szeretnék: Olyan erőtlennek nézel ki. Mi történt?”

„Én... én szomorú vagyok” válaszolta a szürke teremtmény elhaló hangon.

A kis, idős asszony odaült mellé „Tehát szomorú vagy” mondta és megértően bólintott egyet a fejével „Akkor meséld el nekem, mi nyomasztja a lelked.”

A Szomorúság nagyot sóhajtott: ezúttal tényleg meg akarja valaki őt hallgatni? Milyen sokszor vágyott már erre... „Tudod” kezdte habozva és felette fájdalmasan „ez úgy van valahogy, hogy engem senki sem kedvel ... Nekem ez a rendeltetésem: az emberek közé menni és egy meghatározott ideig elidőzni náluk. De amikor eljövök hozzájuk, visszariadnak. Félnék tőlem és elkerülnek, mint a dögvészt.”

A Szomorúság nyelt egy nagyot. „Mindenféle közhelyeket találnak ki, hogy távol tartsanak maguktól. Azt mondják: Lárifári, az élet szép!... és a hamis mosolyuktól görcsöl a gyomruk, és alig kapnak levegőt. Vagy azt mondják: dicső leszel, ha erős vagy!... és fájdalommal telik meg szívük. Azt mondják: Szedd össze magad!... és érzik, ahogy ólomsúly nehezedik a vállaikra és a hátukra. Azt mondják: Csak a gyengék sírnak!... és a bennük rekedt könnyektől majd

szétrobban a fejük. Vagy pedig elkábítják magukat alkohollal és drogokkal, hogy ne kelljen érezniük engem."

„Ó, igen", bólintott az idős asszony, „gyakorta hoz össze engem ilyen emberekkel a sors".

A Szomorúság erre még jobban magába roskadt. „Pedig én csak segíteni szeretnék az embereknek! Amikor egészen a közelükben vagyok, akkor találhatnak önmagukra. Segítek nekik, hogy egy saját kis várat (fészket) építhessenek, ahol ápolhatják a sebeiket... Aki szomorú, az különösen sebezhető. Vannak rossz dolgok, amik újra felszakadnak, mint egy rosszul begyógyult seb és az nagyon fájdalmas. Ám... csak annak... aki engedi, hogy a bánat átjárja és az összes ki nem sírt könnyét útjára engedi (kisírja), csak annak tudnak a sebei igazán begyógyulni. De az emberek egyáltalán nem akarják, hogy segítsek nekik ebben. Ehelyett messziről-csillogó mosolyt festenek a hegeik fölé. Vagy vastag páncélt húznak magukra keserűségből." és a Szomorúság elhallgatott. Először csak pityergett, majd egyre csak erősödött a sírása végül pedig kétségbeesett zokogásban tört ki.

A kicsiny, idős asszony karjaiba vette a teljesen összetört teremtet. Milyen puha és lágy tapintású, gondolta magában és gyengéden megsimogatta a reszkető kis lényt. „Sírj csak, Szomorúság", nyugtatta szeretetteljesen „Pihend ki magad, hogy újra erőt gyűjthess. Mostantól nem kell többé egyedül járnod az utad. Melletted leszek, nehogy újra erőt vegyen rajtad a csüggedés."

A Szomorúság abbahagyta a sírást. Főlegyenesegett és csodálattal bámulta új társát: „De... de ki vagy Te tulajdonképpen?" „Hogy én?" kérdezte a kicsiny, idős asszony mosolyogva. Majd felnevetett újra, azzal a gondtalansággal, mint egy kislány. „Én vagyok a remény."..