

**Erőleves a léleknek...**

**avagy a lelki fenntarthatóság lehetőségei**

Alsó tagozatos tanulók számára

**A néphagyományok szerepe a lelki egészség  
fenntartásában**



Református  
Pedagógiai  
Intézet

Készítette: Nagyné Ferencz Judit  
szaktanácsadó

**Általános probléma: A gyerekek mentális egészsége veszélybe került.**

## **Intő jelek**

Szorongás

Tartós lehangoltság - depresszió

Önsajnálát

Romló tanulmányi eredmények

Szélsőséges érzelmi reakciók

Testi tünetek: fejfájás, , hasfájás, evési-alvási nehézségek

## **Legnagyobb hiányosság**

Az emberi kapcsolatok gyengesége egymással

és a környezettel.

## A foglalkozás célja:

- ❖ A gyerekek megismerjék, hogy az elmagányosodással szemben a hagyomány miként védekezett, milyen szokások, „intézmények” segítettek az emberi kapcsolatok létrehozását, „működését”.
- ❖ A gyerekek ismerjék meg elődeik szellemi, anyagi kincseit.
- ❖ A múlt értékeinek megőrzése.

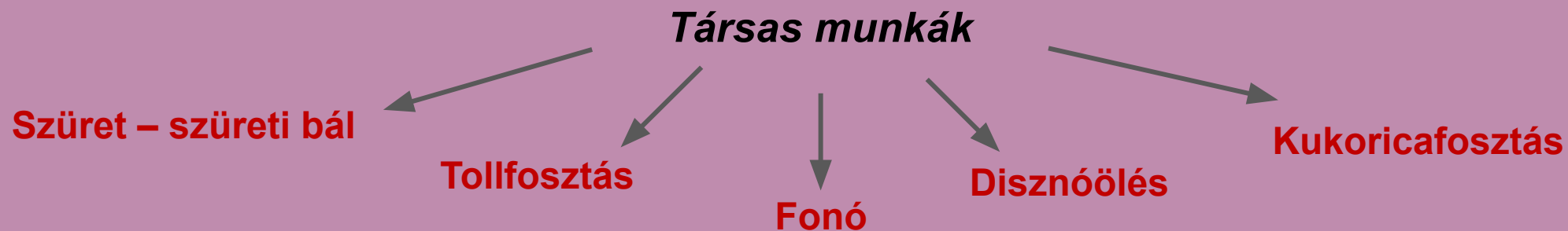




## A népszokások összetartó lelki ereje

**Szeretetkapcsolatok:** Az embert éltető, erősítő kapcsolatokat a másik emberrel a szeretet működteti.

### A szeretet gyakorlását biztosító néphagyományok



Ezek főleg közösségi házakban zajlottak, ahol az asszonyok, lányok szőttek, fontak, hímeztek, tollat fejtettek, de a férfiak sem tétlenkedtek

### *Népi gyermekjátékok*

*Népmesék*

*Néptánc*

## Szüret – szüreti bál

A szüret félig volt munka, félig ünnep. Annyi embert hívtak segítségül, akikkel egy nap alatt le tudták szedni egy terület termését. Kora reggeltől nótázással, tréfálkozással folyt a munka. Az asszonyok, lányok csebrekbe, vedrekbe szedték a fürtöket, a férfiak puttonyban hordták a gyűjtőhelyre, többnyire a présházba. Délben bográcsban főzött ebéddel, borral kínálták meg a szüretelőket. A segítők a megvendégelés mellett szedőedényüket szőlővel tele vihették haza, és számíthattak a viszonzott segítségre a saját szüretjüknél.

Amikor az egész határban befejeződött a szüret, ünnepi felvonulást rendeztek a faluban. A szőlőszedés utolsó napján, a végzésnapon szőlőfürtökből szüreti koszorút készítettek, amit egy rúdon vittek. A menetben különféle maskarások vonultak.



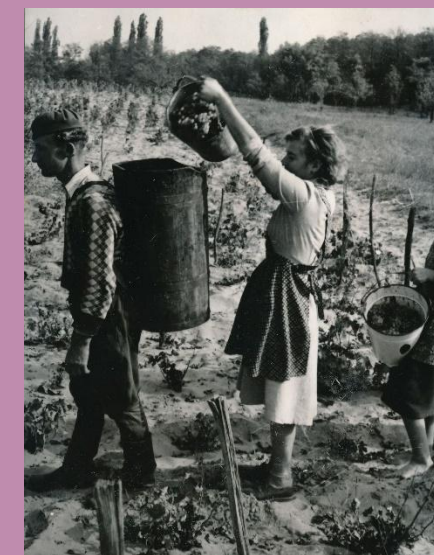
<http://m.cdn.blog.hu/ne/netfolk/image/szuretjo.jpg>



<https://sorokmogott.blog.hu>



<https://mek.oszk.hu/02100/02115/html/5-259.html>



<https://mandadb.hu/tetel/414658/Szuret>



## Kukoricafosztás

Szent Mihály-nap (szeptember 29.) után a kukoricát hazahordták a gazdák. A kukoricafosztásra meghívták a szomszédokat, rokonokat, ismerős leányokat, legényeket, és egymást kiegészítve, közös munkával tisztították meg a kukoricacsöveket a levéltől.



[http://kaposvarmost.hu/magazin/kultura/2012/09/06/a-kukoricafosztas\\_3075.html](http://kaposvarmost.hu/magazin/kultura/2012/09/06/a-kukoricafosztas_3075.html)

A közösen végzett munka jó alkalom volt a szórakozásra. A kukoricát énekszó mellett hántották, de a tehetősebb gazdák zenészeket is fogadtak. Egy-egy rakás megfosztása után táncra perdültek, majd tovább folytatták a munkát.



<https://kaposvarmost.hu/magazin/kultura/2019/10/03/a-kukoricafosztas-somogyban.html>

### Kukoricafosztás

<https://www.facebook.com/mtvadankoradio/videos/kukoricafoszt%C3%A1s/1039936239764949/>

## Tollfosztás

A kacsák, libák tollát minden háznál összegyűjtötték az asszonyok, mert ezzel töltötték meg a párnákat, dunnákat az eladó lányok **kelengyéjéhez**.

A tollfosztásra az őszi behordástól farsang végéig került sor, elsősorban azokon a napokon, amikor tilos volt fenni (kedden, pénteken, ünnepnap, vasárnap, Luca, Borbála, Miklós napján és karácsonykor).



<https://archivum.mtva.hu/photobank/item/MTI-FOTO-OVhkN3FVVGV3N3JhdllhCdTRZRIIKQT09>



<http://www.bazkonyvtar.hu/spatak/hu/node/6973>



<https://archivum.mtva.hu/photobank/item/MTI-FOTO-OVhkN3FVVGV3N3JhdllhCdTRZRIIKQT09>

Tréfa, dalolás és játék mellett, de tánc nélkül folyt a munka, amelyben csak lányok, asszonyok vettek részt. A háziasszony mézes főtt kukoricával, aszalt körtével kínálta a segítőköt.



## Disznóölés

Disznóölő Szent András napjától (november 30.), a hideg idő beálltával kezdődtek a disznóvágások. Minden családban nagyon várták a disznóölés napját, ilyenkor még a gyerekek sem mentek iskolába. Kora hajnalban megérkezett a **böllér**, azaz a disznóölésre felkért koma vagy sógor, mert senki sem vágta le szívesen a saját disznóját. A **perzselés** után mindenki végezte a maga feladatát.

A böllér bontotta fel a disznót, készítette a kolbászt, sózta a szalonnát. Vért sütöttek, fokhagymát tisztítottak, belet mostak, majd töltötték a hurkát, aprították a zsírnak való szalonnát.



<https://kastelyszirak.hu/disznovagas-es-disznotorok-kulturtortenete/>



<https://otletmania.hu/teli-hagyomanyaink-disznovagas/>

Az esti disznótorba nemcsak az egész nap segítőkét, hanem a közeli rokonokat, szomszédokat, jó barátokat is meghívták. A tor fő fogásai a csigatésztával készített húsleves, töltött káposzta, sült hurka, kolbász és pecsenye voltak.



Vacsora közben gyakran csendült fel az ablak alatt a kántáló gyerekek hangja:

*„Eljöttem én kántálni,  
Ablak alatt fát vágni  
Én is fogtam fülét-farkát  
Adjanak egy darab hurkát.”*

A Dunántúlon többágú nyársakat állítottak az ajtóba, amire tréfás versikéket tartalmazó cédulákat tűztek. A háziak hurkát, kolbászt tűztek a cédulák helyére, amit a nyársdugóknak lopakodva kellett elvinni.



<https://kaposvarmost.hu/magazin/kultura/2018/01/28/nyarsdugas-somogyban-a-disznoolo-valagan-nyiljon-ki-a-tulipan.html>

### Maskarások a disznótoron



<https://pt.slideshare.net/engye/kzssgi-munkaalkalmak>

Az egész magyar nyelvterületen szokás volt a disznótori maskarázás. A kántálók, nyársdugók is többnyire valamilyen módon felismerhetetlenné igyekeztek magukat tenni. A disznótori alakoskodók játékához hozzátartozik, hogy míg az egyik szóval tartja a háziakat, addig a többiek elcsennek az ételekből.

A vacsora végén nótaszóval, zene mellett tánccal mulattak, gyakran éjjel 2-3 óráig. Végül megitták az utolsó pohár bort, és a háziasszony mindenki kosarába **kóstolót** tett. A vendégek „egy ajtónyitással” távoztak, abban a reményben, hogy legközelebb majd ki-ki a maga házában látja vendégül a házigazdát disznótoron.

## Fonó

A fonó a közös munka, a paraszti világ egyetlen szórakozási alkalmatossága volt, amely az őszi betakarítástól a farsang végéig tartott. Ezek közösségi házakban zajlottak, ahol az asszonyok, lányok szőtek, fontak, hímeztek, tollat fejtettek, de a férfiak sem tétlenkedtek.

A fonóba mindenkinek el kellett járni. Aki elmaradt, felkeresték, és előfordult, hogy **talicskával** húzták el a fonóba, ami a munka mellett egyben az udvarlás fő helyszíne is volt. A legények meghatározott napokon látogattak el ide a lányokhoz. Estefelé jöttek, amikor elvégezték az állatok etetését.

A fonóban helye volt a mesemondásnak, históriázásnak is, és a leányok, legények közötti játékok sem maradtak el. Egyeseket a lányok csak maguk között játszottak, másokat a legényekkel együtt. Tréfálkoztak egymással, férjfogó praktikákon nevettek, vagy jósolgatták egymásnak a jövődőt. A fonó volt tehát az udvarlás hagyományos színtere, ahol a csókot és az ölelést is megengedték a fiataloknak, ami egyébként más nyilvános helyen tiltott volt.



<http://www.bazkonyvtar.hu/spatak/hu/node/6975>



<https://napkeletnepe.hu/2019/12/05/az-esti-fonoban-szovodtek-a-szerelmek-eteden/>



<http://mek.niif.hu/02100/02115/html/2-405.html>



# Népmese ereje

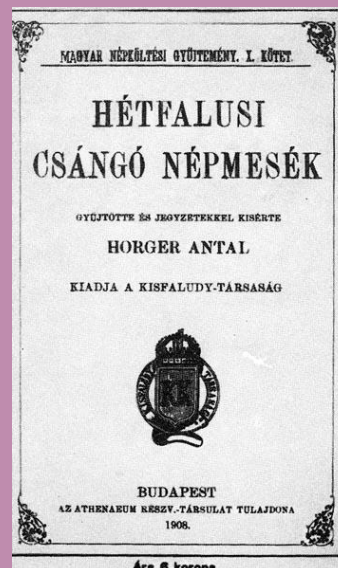
A szájhagyomány útján terjedő élő beszéd művészete.

Boldizsár Ildikó meseterepeuta, mesekutató szerint: „Minden élethelyzetnek van egy mesebeli párja” meg kell találni a megfelelőt. A mesék azt sugallják, hogy a nehézségeket le tudjuk győzni.

- ❖ A mesék feloldják a gyerekekben lévő feszültségeket.
- ❖ Szellemi, mentális, érzelmi fejlődés szempontjából nagy jelentőségű.
- ❖ A mese tanulsága erőt ad a gyermeknek ahhoz, hogy a világ pozitív tendenciáival azonosuljon, és reményt keltsen benne a bizonytalan helyzetekben.



<http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-1757.html>



<http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-1757.html>



<http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-1757.html>

A mesemondónak komoly szerepe volt a munkások ébrentartásában, megnyugtatózásában, a szellemileg önellátó falu művészi igényeinek kielégítésében és a gyermeknevelésben.

- Bármit el lehet mesélni.
- Engedjünk utat a fantáziájuknak.

### ***Népi gyermekjátékok ereje***

A népi gyermekjátékok legfőbb sajátága, hogy nincs bennük versengés, nincs győztesük és vesztesük. Jelentőségük az emberi kapcsolatok, közösségi érzés, a szolidaritás élményének kialakításában van.





## Fajtái:

Eszközös játékok

Mozgásos játékok

Párválasztó játékok

Szellemi játékok

<https://slideplayer.hu/slide/2100993>

/



<https://www.youtube.com/watch?v=VZSbDoGDJoM>



Kicsinke a nyulaéska, hegyen völgyét befutja.

<https://www.youtube.com/watch?v=rlb1g8jKwJE>



Egy óra eltelt, feketeember nem jött.

<https://www.youtube.com/watch?v=L1r8IUldvOQ>



A kaszáját pengeti, a kalapját leveszi.

<https://www.youtube.com/watch?v=GfBCgu6xWBc>



Kertben jártam, anglyált láttam, hasonlít hozzátok.

<https://www.youtube.com/watch?v=6JMANGxJill>

A decorative border composed of stylized red and white floral motifs, including large heart-like shapes and smaller multi-petaled flowers, arranged in a circular pattern around the central text.

**Köszönöm a figyelmet!**



## Források

- <http://karpatmedence.net/szellemi-neprajz/nepszokasok-kolteszete/855-szeretet-a-nep-hagyomanyban>
- [https://oh01.nkp.hu/tankonyv/hon\\_es\\_nepismeret\\_6\\_nat2020/lecke\\_03\\_012](https://oh01.nkp.hu/tankonyv/hon_es_nepismeret_6_nat2020/lecke_03_012)
- <https://www.jatekfarm.hu/a-nepmesek-ereje-szerepe-jelentosege-gyermekkorban>
- <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/muveszetek/muveszettortenet/neprajz-unnepek-es-nep-szokasok/unnepek-jeles-napok-es-nepszokasok-2/fono>
- <https://erdelyinaplo.ro/szabadido/elet-a-mult-szazadi-fonokban#>
- <https://slideplayer.hu/slide/1922214/>
- <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/MagyarNeprajz-magyar-neprajz-2/vi-nepze-ne-neptanc-nepi-jatek-8ADD/magyar-nepi-jatekok-9548/jatektipusok-a-jatekok-rendje-956A/>
- <http://mek.niif.hu/02100/02115/html/2-405.html>