

Foglalkozásterv irodalomterápiás foglalkozáshoz

**Indulatok kezelése**  
***Dragomán György: Zsilett (novella)***

*Komplex iskolai bűnmegelőzési program  
hallássérült gyermekek számára  
2017*

**Az oktatási segédanyagot készítette: Szabó Csilla**

**Témavezető: Mészáros Judit**

**Olvasószerkesztő: Kovács Zsuzsanna**



**A program a Belügyminisztérium és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács  
támogatásával valósul meg.**

## **Indulatok kezelése**

### ***Dragomán György: Zsilett (novella)***

**Téma:** az indulatok, az önuralom elvesztése

**Terápiás cél:**

- önmagunk indulatkezelési sajátosságainak felismerése
- a kívánatos indulatkezelési módszerek megerősítése
- rámutatás az önuralom elvesztésének veszélyeire

**Csoport:** ajánlott a kamasz korosztálynak 15-18 éves korig zárt csoport részére

**Kellékek:** a novella szövege nyomtatásban, a szöveg alatt szómagyarázattal; mondatcsíkok, szókártyák, fényképek, íróeszköz

**Időtartam:** 90 perc

### **A foglalkozás menete:**

**Nyitókör:** „A dühös fénykép”

Instrukció: Azt játsszuk, hogy egy csoportkép készül rólatok. Én vagyok a fotós. Úgy álljatok be, hogy ne takarjátok egymást. A képen látszódjon, hogy mindannyian dühösek vagytok! Ezt tükrözze az arcotok, a testtartásotok vagy a mozdulatotok!

A fénykép kihangosítása – Kérdés: Mikor és miért voltál legutóbb dühös?

**Ráhangolás:** Asszociációk

#### **1. Fogalmak**

Instrukció: Mindenki kap három szókártyát. Az elsőre írd le azt a szót, ami a „düh” vagy „harag” szóról eszedbe jut.

Fontos! A „düh” és a „harag” szó felkerül a tábla tetejére. Alá az első oszlopba az asszociációként leírt szavak.

#### **2. Színek**

Instrukció: A következő szókártyára írd le, szerinted milyen színű a harag!

Fontos! A színek a megbeszélés után felkerülnek a táblára a második oszlopba.

#### **3. Állatok**

Instrukció: A következő szókártyára azt írd le, milyen állat jelenik meg előtted, ha a haragra gondolsz?

Fontos! A megbeszélést követően az állatok nevei a táblára kerülnek, a harmadik oszlopba.

Kérdés: Hogyan lehet a te állatodat megszelídíteni/megfékezni?

## A szöveg feldolgozásának előkészítése

### Fejezd be a mondatot!

Instrukció: Mindenki kap egy papírlapot, rajta két elkezdett mondattal.

Fejezzétek be mindkét mondatot!

„Leginkább azzal lehet feldühíteni, ha \_\_\_\_\_

„Amikor nagyon dühös vagyok, akkor \_\_\_\_\_  
(mit csinálsz, hogy viselkedsz?)

Fontos! A megosztásnál lehetőleg mindenki szólaljon meg!

## A novella elhangzása

Instrukció: Most egy novellát fogtok hallani. A történetet a főszereplő meséli el, aki egy tizenhárom éves kislány.

Fontos! A szöveget a felolvasást megelőzően a gyerekek megkapják. Itt kerül sor az ismeretlen kifejezések megbeszélésére is.

### Szemelvény a mellékletben

## A szöveghez kapcsolódó kérdések, feladatok

**Kérdések:** Mit tett a főszereplő?

Mi volt rá az oka?

Ő mit gondolt: Miért lopták el a hajgumiját?

Te mit gondolsz: Miért lopták el a hajgumiját?

Hogyan talált rá a tettes kabátjára?

Fontos! A kérdések célja a szöveg megértésének ellenőrzése. Ha a megértésben hiányosságokat észlelünk, újra olvassuk el közösen az adott részt!

Csak ezután tegyük fel a további kérdéseket, amelyek már az érzelmi, indulati vonatkozásokat kutatják.

**Kérdések:** Kitervelte a kabát megrongálását?

Arányban áll a hajgumi eltűnése és a kabát széthasogatása?

Szerinted mitől böszült fel ennyire?

Téged megloptak már? Mit éreztél akkor?

### **Játék: „Egyedül az osztályteremben”**

Instrukció: Kérem, hogy valaki vállalja a kislány szerepét. Játssza el az osztálytermi jelenetet onnan, hogy rátalál a kabátra, megtapogatja, kitapintja a hajgumit, és a penge segítségével kiveszi. Aztán féktelen haragra gerjed. A többiek kövessék a mozdulatait, és – a szerintük

megfelelő pillanatban - próbálják megakadályozni, hogy széthasogassa a kabátot. (Mozdulattal, szóval, mondattal.)

Ha valaki akcióba lép, a főszereplővel helyet cserélve ő folytatja a játékot.

Cél: Annak felismertetése, hogy egy adott pillanatban külső hatásra az indulat még megfékezhető.

**Feladat: „Az én határtalan dühöm”**

Instrukció: Mindenkivel előfordult már, hogy elvesztette az önuralmát. Gondolj vissza arra, amikor ez veled történt. Írd le röviden **az okot**, azt, hogy **mit tettél** és **mit éreztél** a történetek után!

**Zárókö**

**A leírtak megosztása**

Cél: Annak tudatosítása, hogy az önuralom elvesztése nagyon veszélyes. A következmény ilyenkor soha nem arányos a kiváltó okkal, ezért a hirtelen felindulásnak súlyos következményei lehetnek.

## Dragomán György: Zsilett<sup>1</sup>

Vége van a tornaórának. Leveszem a dresszem, visszaveszem az iskolásruhámat. Kihúzom a hajcsatokat, letekerem a kontyom, kibontom, gyorsan megfésülöm, és megint befonom a hajam, fogom a copfom végét, nyúlok az iskolásruhám zsebébe, a csengős hajgumim után, amit tornaórán nem szabad viselni. A hajgumi nincs ott.

Belekotorászok a zsebbe, úgy sem találok, csak a zsebkendőm van benne, egy ceruzacsonk, egy fél dió meg a papírba csomagolt zsilettpenge, amit rajzóra hoztam.

Tisztán emlékszem, hogy beletettem, amikor felvettem a dresszt, és kontyba csavartam a hajam, és beletűztem a hajcsatokat, de most nincs ott, mindent kiveszek a zsebből, és az ülőpadra teszem, kifordítom a zsebet, de a hajgumit akkor se találok. Leguggolok, és megnézem a padlón, hogy hátha leesett, de ott sincs.

Megkérdezem Olgit, hogy nem látta valahol, azt mondja, nem, a többiek is hallgatnak, a hajgumi nincs sehol.

Egy hete a vörös-fekete selyemkendőm tűnt el, pont így, tornaóra után. Most már biztos, hogy nem én vesztettem el, biztos, hogy ellopta valaki.

Már becsengettek a következő órára, a többiek már kimentek, egyedül vagyok az öltözőben.

Tudom, hogy sietni kell, földrajzóráról nem szabad elkészni.

Nincs mivel megkössem a hajam, egy pillanatig csak állok, nem tudom, mit csináljak, aztán lenézek a cipőmre, a fehér cipőfüzőmre.

Előveszem a zsilettpengét, kibontom a zsírpapírból, levágok a bal cipőfüzőmből egy darabot, azt kötöm a copfom végére.

Futok végig a folyosón, hogy időben beérjek az osztályba, végig a hajgumin gondolkozom, hogy vajon ki lophatta el.

A lépcsőkhöz érek, megfogom a korlátot, hármassal szedem a lépcsőfokokat, biztos, hogy a zsebembe tettem, nagyon jól emlékszem, a selyemkendőnél még azt hittem, hogy lehet, hogy az iskolába jövet vesztettem el, de a hajgumira tisztán emlékszem, azt nem vesztettem el, akkor pedig tényleg csak egy dolog történhetett, valaki elirigyelte tőlem, aztán meg kilopta a zsebemből.

Épp beérek az osztályba a tanár előtt, még a padomhoz se érek, amikor bejön.

Földrajzórán egyáltalán nem is figyelek oda arra, amit a tanár magyaráz, mindent bemásolok a füzetbe, amit felír a táblára, de közben végig azon gondolkozom, hogy vajon ki lehetett.

Nézem a lányokat, és próbálom kitalálni, hogy melyik volt, de senki se viselkedik furcsán vagy gyanúsán, senki se fordul el, senki se hajtja le a fejét, senki se kerüli a pillantásomat.

Kicsengetnek, nagyszünet jön. Nem megyek ki, kipakolom a padra a táskámat, hogy hátha ott van, de közben tudom, hogy nem fogom megtalálni.

Csak a hetesek maradnak bent, Hajni a táblát törli le, Olgi sepreget.

A könyveimet és a füzeteimet is megrázom, hátha becsúszott a lapok közé, közben tudom, hogy nem, nem csúszhatott be.

Mindent visszapakolok a táskába. Olgi leteszi a seprűt, kérdezi, hogy megtaláltam-e, mondom, hogy nem.

---

<sup>1</sup> Forrás: <http://nol.hu/archivum/20111105-zsilett-1263211>

Olgi azt mondja, megfájdult a hasa, vécére kell mennie, megkérdezi, hogy bent maradok-e, amíg visszajön. Intek, hogy menjen nyugodtan, a hetes csak akkor mehet ki az osztályból, ha valaki felváltja addig. Hajni azt mondja, neki is ki kell mennie, elmegy ő is Olgival.

Egyedül vagyok az osztályban. Körbejárok a padosrok között, a hajgumimra gondolok, a kis csengőkre, hogy vajon hol lehetnek, kinek a padjában, kinek a táskájában.

Amikor harmadszor megyek el a katedra mellett, megbotlom valamiben. Lenézek, a szemétlapát az, mellette ott a kisseprű, épp belerúgtam a szemétlapátba, félig lefolyt róla az összesepert por. Leguggolok, megfogom a kisseprűt, visszaseprem a lapátra.

A por szürke és egészen finom, sok van belőle, vagy három marékra való, félig megtölti a szemétlapátot.

Mindent összeseprem, aztán leteszem a seprűt, és felemelem a lapátot, oda akarom vinni a szemetesvederhez, hogy beleöntsem.

A por olyan finom, hogy minden lépésnél megmozdul, ide-oda csúszik a lapáton, majdnem mintha víz volna. Két kézzel fogom a lapátot, úgy viszem. A port nézem, megint a hajgumim jut eszembe, hogy Nagymami mit fog szólni, ha megtudja, hogy elvesztettem. A por megint megmozdul, mintha szél kapna bele, örvényt fodroz a por tetejébe, egy villanásnyi időre látom csak, aztán már el is tűnik, közben nagyon távolról és nagyon halkán meghallom a hajgumimon lévő ezüstcsengők hangját. Tudom, hogy ezt képzelem csak, nem csenghetnek, kócot tömtem beléjük, hogy ne csenghessenek. Megállok, úgy hallgatózom, tudni akarom, hogy merre felől jött a hang, de csend van.

Az első pad mellett állok, ráteszem a lapátot a pad tetejére.

Bal kézzel belenyúlok, kimarkolok belőle egy kis port, a levegőbe szórom, a csengők hangjára gondolok.

A por hosszú egyenes csíkban hullik a padlóra, egyenesen a kabátok felé mutat.

Előrelépek, közben megint a porba nyúlok, megint a levegőbe szórom, a csík tovább nő, követem, hagyom, hogy vezessen, hagyom, hogy mutassa az utat.

Ahogy a kabátokhoz érek, a csík elfordul, megy végig a fogas mellett, végig a kabátok mellett, már az utolsó előttinél vagyok, amikor elfogy a por, a padló felé fordítom a lapátot, de nincs már több benne. Lenézek a padlóra, a sötétbarna parketten szürkén kígyózik a por, a végén egy hegyezékforgács háromszöge éppen az utolsó előtti kabátra mutat.

Egy sötétlila **füss**, nem tudom, hogy kié, azt látom, hogy nem lánykabát, hanem fiúkabát.

A földre dobom a szemétlapátot, leakasztom a fogasról a kabátot, megrázom, hiába, a csengők hangja nem hallatszik, pedig tudom, hogy a hajgumi benne van, tudom, hogy benne kell lennie.

A leghátsó padra teszem, először a két külső zsebébe nyúlok bele, aztán a két belsőbe, aprópénzt találok, gombokat, egy darab spárgát....Még egyszer átnézem a zsebeket, a hajgumit akkor se találok.

Tudom, hogy nincs sok időm, a lányok mindjárt visszajönnek, a helyére kell akasszam a kabátot, vissza kell seperjem a lapátra a port. Mindent visszateszek a kabát zsebeibe; ahogy felemelem, hogy visszategyem a fogásra, fent a gallér alatt észreveszek egy szakadást a bélésén. Biztosan oda dugta el, oda, a bélés mögé. Visszaakasztom a fogásra, aztán két kézzel gyorsan mindenhol végigtapogatom, suhog a tenyerem alatt a füss, lent, a kabát aljánál, mélyen a zsebek alatt egyszerre valami keményet érzek, a hajgumi az, a kerek csengők formájából biztosan tudom.

Nem tudom, hogy vegyem ki onnan, megint megtapogatom, megpróbálom a szakadáson át beledugni a kezem, de nem érem el. Aztán eszembe jut a zsilettpenge, előveszem, a kabát béléséhez illesztetem, végighúzom rajta.

A bélés szétnyílik a penge alatt, a belseje fehér, olyan mint a géz, még mindig nem látom a hajgumit, megint meghúzom a zsilettet, a fehér géz alatt bolyhos szürke anyag van, azalatt zöld posztó, azalatt megint valami fehér, bolyhos anyag, mindegyiket felhasítom, már látom a kabát külsejének a lila fűss anyagát, a hajgumi még mindig nincs sehol, benyúlok a bélés belsejébe, le a legaljára, és ott van, érzem, megfogom és kiviszem a bélés redői közül, bele van tekerve valamibe, azért nem vettem észre, az ezüst csillogást keresem, és nem egy kis fekete csomagot. Elkezdem kibontani, és egyszerre tudom már, hogy mibe van betekerve, a selyemkendőből van levágva egy fekete darab.

Érzem, hogy előnt a harag, rámarkolok a hajgumira, aztán ököllel megütöm a kabátot, puffan a kezem alatt, érzem, hogy a csengők belsejében megmozdulnak a kis fémdarabok. A másik kezemben ott van még a zsilett, széthúzom a kabátot, a tetejétől az aljáig végighasítom a belsejét, kétszer, háromszor, négyszer, sokszor egymás után. Csak akkor hagyom abba, amikor már cafatokban lóg a kabát bélése. Megfordítom, hogy ne látsszon, zsebre teszem a zsilettet is és a hajgumit is.

Meghallom, hogy jönnek vissza a lányok, gyorsan felkapom a lapátot és a seprűt, elkezdem visszaseperni a lapátra a port; abból, ahogy a levegő csípi a bőrömet, érzem, hogy az ujjamon hosszú, hajszálvékony sebeket ejtett a zsilett.



**katedra**



**fűss kabát**



**zsilettpenge**



**hegyezőforgács**



**kabátbélés**

kerüli a pillantását = nem néz a szemébe