

DR. ILLÉSNÉ JAKAB ILDIKÓ EMESE DLA¹
SZERETHETŐ, ÉRVÉNYES ÉS HITELES
Óvodás csoportok Kokas-foglalkozásai a Müpában



Dr. Illésné Jakab Ildikó DLA és a gyerekek

Mindannyian, akik gyermekekkel foglalkozunk, érezzük és tudjuk, hogy a gyermekek iránti figyelmünk, szeretetünk a legjobb befektetés a jövőbe, így fáradhatatlanul keressük azokat az utakat, melyeken valóban elérhetünk hozzájuk. Friss pszichológiai kutatások megerősítik, hogy az érzelmi nevelés továbbra is a legnagyobb érték, amit pedagógusként adhatunk a gyermekeknek, hogy később kiegyensúlyozott, magabiztos és elégedett felnőttek legyenek. A Kokas-foglalkozások komplex művészeti szemlélettel, zenei-mozgásos ingerekkel stimulálják az idegrendszert, támogatják az önkifejezést, a szorongások oldódását, az önreflexiós és kommunikációs készségeket, továbbá segítik a résztvevők figyelmének, empátiájának fejlődését, a gyermekek közösségi működését.

2023 óta tartok Kokas-foglalkozásokat Magyarországon és külföldön és meggyőződésem, hogy a Kokas-foglalkozásokban rejlő erőforrások a jelenkor kihívásai kapcsán felmerülő nehézségekben kiemelkedő támogatást nyújthatnak a gyermekek testi és lelki jóllétéhez.

¹ Dr. Illésné Jakab Ildikó Emese DLA operaénekes, zenepedagógus, Kokas-foglalkozásvezető

Az elmúlt évek pozitív eredményei alapján 2025 őszén kifejezetten óvodás csoportok számára indítottuk el Kokas-foglalkozásainkat a Müpában. A Müpa szervezésében megvalósuló, Zenecsemege című programban a résztvevő óvodai csoportok a saját közösségük dinamikájában ismerkedhetnek a Kokas-foglalkozások kínálta színes és komplex művészeti élménnyel. Zenecsemege foglalkozásaink 45 percesek és óvodáskorú gyermekeknek szólnak.



A kisgyermekkorú zenei nevelés a jövőnk záloga - Kokas-foglalkozáson



A Zenecsemege program első két félévének tapasztalatai egyértelműen mutatják, hogy kifejezetten érdemes minél több óvodás korú gyermek számára elérhetővé tenni a Kokas-foglalkozásokat, mert nyitottságuk, gazdag fantáziaviláguk otthonra talál és szárnyra kel már az első alkalommal is. A digitális világ okozta idegrendszeri terhelés bizonyítottan - akár közvetve is - rossz hatással van minden emberre, ezért fontos az absztrakt gondolkodást a művészeteken keresztül működésbe hozni, ezáltal gondozni az óvodáskorban még természetesen működő kreativitást.

Zenecsemege programunkra állami és magánóvodák egyaránt jelentkeznek, kis és nagy létszámú, vegyes és korosztályos csoportokkal. A foglalkozások vezetőjeként számos módszertani és pedagógiai tapasztalást szereztem arról, milyen csoportösszetételnél hogyan tud a Kokas-foglalkozás úgy működni, hogy megtartsa az érzelmi nevelés esszenciáját, mindemellett élvezhető, érdekes és szerethető legyen a gyermekek számára.

Tudvalevő, hogy a Kokas-foglalkozások módszertanát Kokas Klára maximum 15 fős csoportokra dolgozta ki. Zenecsemege foglalkozásainkon résztvevő óvodás csoportjaink 70%-ában 15-25 fő közötti létszámú közösségek vannak, ritkán pedig 25 fő feletti csoport is érkezik a foglalkozásra. Mivel az

elfogadó, bizalmi tér és az egyénre irányuló figyelem a Kokas-pedagógia alapértékeihez tartozik, ki kellett dolgoznom azt a módszertant, melynek mentén ezek az alapértékek nem sérülnek még akkor sem, ha 15-nél több résztvevője van a foglalkozásnak. A mögöttünk álló hónapok tapasztalatai azt mutatják, hogy a nagyobb létszámú csoportok Zenecsemege-foglalkozásain is egyértelműen megtapasztalják a gyermekek a zenéből induló örömforrásokat úgy a szabad mozgás, mint a vizuális alkotás terén. Az ehhez vezető úton a következőkben részletezett módszertani újrafatervezést alkalmaztam.

Mivel a névéneklés alkalmával a gyerekek kivételes, megismételhetetlen, életre szóló élményt szereznek, még a magasabb létszámú csoportok esetében is elénekeljük a résztvevők neveit. Hol az óvónénik segítenek, hol pedig a lelkes gyerekek, hogy mindenkit személyesen megismerhessek. Több gyermeknél tapasztaltam, hogy a keresztnéve éneklésének hallatán elpirult és szünni nem akaró mosoly ült ki az arcára.

A magasabb létszámú csoportok esetében az elsődleges módszertani újrafatervezés az improvizációk és variációk bevezetésének módját érintette: mivel magasabb csoportlétszámnál nincsen lehetőség minden jelentkező ötletét érdemben meghallgatni egy dalos játék kapcsán, a foglalkozásvezetőnek kell koherens szöveggé fűznie a gyerekeknek ajánlott variációs tartalmakat úgy, hogy azok már a foglalkozás elejétől építkezzenek egymásból. Mindeközben fontos visszacsatolni a résztvevőknek, hogy látjuk a megajánlott variáció kivitelezésében a saját ötletet és figyelmet a kivitelezésben, hiszen ez ad számunkra bátorítást a szabad önkifejezésben. A foglalkozásvezető tehát továbbra is folyamatos energiai és gondolati dialógusban létezik a dalos játékban, azonban ez nem a variációk verbális megvitatásának szintjén zajlik. Szintén fontos hangsúlyt fektetni arra, hogy megerősítsük azokat a gyermekeket, akik tiszteletben tudják tartani a többiek mozgásterét, hiszen ez is azt jelzi, hogy játék közben fejlődnek a társas képességeik is.

A dalos játékban az óvodások számára remek kapcsolódási pont, ha az állatok mozgásképeire, hangjukra irányítjuk a figyelmet és ezekben az elvont síkokban keressük a közös dalos-ritmusos játék alapját. Az óvodáskorú gyermekeknek külön kihívást jelent egy állatnak kizárólag a mozgását utánózni, azonban ez külön kéréssé alakítva remekül tudja a figyelmüket és önfegyelmüket is fejleszteni. Tapasztalatom szerint a fantáziában megjelenő kép testi leképeződésének differenciálása növeli a testtudatosságot és éppen ez a fajta koncentráció az, amely hozzásegíti őket a zenebefogadás alatt a teljes figyelemhez.

A nagyobb létszám a ritmikai játékok esetében kifejezetten segíti a gátlások oldódását, a félénkebb gyermekek hamarabb veszik át társaik aktivitási szintjét.

A dalos játék utáni elcsendesítésben fontos, hogy a gyermekek olyan testhelyzetbe érkezzenek, amely hosszabb ideig fenntartható, nem kellemetlen és elegendő teret biztosít számukra az ellazuláshoz. A Müpa Kék termében ehhez még magasabb létszám esetén is biztosított a tér, így a gyermekek a zenére nyiladozó ösztönös mozgásaikban teljesen szabadok lehetnek.

A szabad mozgáshoz választott zenei részletet legalább az első három alkalommal a földön, a pihenő testhelyzetünkben hallgatjuk, és a gyakorlat azt mutatja, még a legfiatalabb óvodások is képesek arra, hogy ezt az időtávot teljes zenefigyelmeben éljék meg. A zenerészletünk 4.-5. hallgatásánál már szabadon mozognak a kezek és lábak, a 6-7. hallgatásra már gyakran álló helyzetben fogadjuk a zenét. Óvodás csoportokra létszámtól függetlenül érvényes az a megállapítás, hogy a gyermekeknek a szabad mozgásos zenebefogadásban is szükségük van keretekre, ami csoportonként eltérően vonatkozhat a mozgást segítő eszközök alkalmazására, egy konkrét mesés történet megvalósítására, vagy a mozgásképükre vonatkozó instrukciókra.



Dr. Illésné Jakab Ildikó DLA foglalkozás közben

Kivétel nélkül úgy tapasztaltam az óvodás csoportjainknál, hogy zenefigyelmük már az első Kokas-foglalkozáson fenntartható akár a zenerészlet nyolcszori meghallgatásáig is, továbbá zenemozgásukban már első alkalommal képesek figyelmüket a másokra is irányítani, nonverbális kommunikációt alkalmazni, mely a közösség épülésére válik.

Amikor a vizuális alkotás kapcsán kiosztjuk az eszközöket, a zene felcsendülésekor arra kérem őket, hogy a rajzeszközzel a kezükben először hallgassák meg újra a zenét, hogy a figyelmük fókuszába ismét a zene kerüljön. 3 éves óvodásaink is képesek arra, hogy kizárólagos figyelmet szenteljenek a zenének a foglalkozás második felében is. Hovatovább, a 3-7 éves résztvevőink az alkotófolyamatukban kifejezetten motiváltak, kitartóak, mozdulataik felszabadultak. Foglalkozásaink végén a legtöbb gyermek szívesen mesél az alkotásáról a jelenlévőknek, a rajzlapokon leggyakrabban személyes érzelmek is megjelennek a természeti képek között. Magasabb létszámú csoportjainknál is azt tapasztalom, hogy a gyermekek nyitottak egymás alkotásának a megismerésére, és nem jelent nekik problémát végighallgatni társaik beszámolóját. Fantáziájukat ilyenkor arra használják, hogy megfejtsék az alkotások nonfiguratív részleteit is.

Az imént részletezett módszertani eszközökkel sikerült megteremtünk azt a stabil és megbízható keretet, melyben nagyobb létszámú közösségekben is szerethetően, érvényesen és hitelesen meg tudjuk valósítani Kokas Klára álmát. Hiszem, hogy a Kodály-koncepcióban is megfogalmazott, kisgyermekkorban megkezdett zenei nevelésnek kifejezetten komplex formája a Kokas-foglalkozás, mely zenei impulzusaival a teljes testet és lelket működésbe hozza. Éppen ezért a Műpában elindított Zenecsemege-foglalkozásainkat zenepedagógiai innovációnak tekintem, mivel általa minden művészetre szomjazó óvodás csoport megtapasztalhatja a Kokas-foglalkozások varázslatát.