PEDAGÓGIAI AJÁNLÁS

A „Rossz versek” című film iskolai feldolgozása

I. Adatlap: Műfaj és alkotók

- **Cím:** Rossz versek
- **Rendező és forgatókönyvíró:** Reisz Gábor
- **Operatőr:** Bálint Dániel
- **Főbb szereplők:** Reisz Gábor (Merthner Tamás felnőttként), Seres Donát (Tamás 17 évesen), Pente Gete (Tamás 14 évesen), Kovács Jéger Szabolcs (Tamás 7 évesen), Nagy Katica (Anna), Kovács Zsolt (Tamás apja), Takács Katalin (Tamás anyja).
- **Műfaj:** Lírai dramedy, szürreális felnövés-történet, szatíra.
- **Díjak:** Magyar Filmdíj a legjobb játékfilmnek, legjobb rendezőnek és legjobb vágónak (többek között).

II. Keretrendszer: Célcsoport és módszertan

Célcsoport: **11. és 12. évfolyamos diákok** (17–19 év). Ez az a korosztály, amely az érettségi, a továbbtanulás és a felvételi pontverseny miatt a legsúlyosabb, rendszerszintű teljesítménykényszerben és versenynyomásban él.

Fókusz (kulcsszavak): teljesítménykényszer, abszurd versenyek, szorongás, kudarckezelés

A történet röviden

A *Rossz versek* főhőse - a 33 éves Merthner Tamás – komoly válságba kerül, amikor barátnője szakít vele. A múltjába menekül és kamaszkori emlékein keresztül próbálja megérteni, hol akadt el és miért romlott el a kapcsolata. A film a szerelmi csalódás mellett a felnőtté válásról, az emlékezésről és a fiatalok bizonytalanságairól szól.

Ajánlott tantárgyi területek

- Osztályfőnöki óra

- Irodalom

- Mozgókép- és médiaismeret

- Drámapedagógiai

Alkalmazható feldolgozási formák:

1. **Improvizációs színház és tantermi dráma:** A belső nyomás fizikai és strukturált modellezésére.

2. **Abszurd közösségi média és dizájn-projekt:** Az online térben zajló magánéleti és boldogság-verseny kifigurázására.
3. **Tematikus zeneválasztás (Soundtrack-tervezés):** A teljesítmény-szorongás fázisainak auditív aláfestése.

Amit kerülni kell (A fókusz megőrzése):

- **A tisztán romantikus elemzés:** A film kiindulópontja ugyan egy szakítás, de ha a beszélgetést elvisszük a „miért hagyta el Anna Tamást" irányba, elveszítjük a film vezérmotívumát, a teljesítmény-fókuszt. Anna elutasítása itt a sikertelenség és a „nem vagyok elég jó" egzisztenciális krízisének katalizátora.
- **A nosztalgikus elmerülés:** A film rengeteg retro utalást tartalmaz (90-es, 2000-es évek). Ne engedjük, hogy a foglalkozás átcsapjon egy száraz korrajzi elemzésbe; a fókusz mindig a jelenlegi kamaszok versenynyomásán maradjon.
- **A didaktikus példabeszéd:** Kerüljük a „nem a győzelem, a részvétel a fontos" típusú közhelyeket. A mai fiatalok pontosan tudják, hogy a világ versenyszerű; az olcsó frázisok ellenállást szülnek bennük.

III. Intervenciós javaslatok és drámapedagógiai ötletek

A film feldolgozása során a **versengés–teljesítmény–siker/kudarc** tengelyére fűzzük fel a gyakorlatokat, bemutatva, hogyan alakítunk versenyfutássá olyan területeket is, amelyek eredendően nem azok lennének.

Az óra megtervezése előtt érdemes végig-gondolni, hogy az élet milyen területén nagyon nyilvánavaló versengés és teljesítménycentrikusság megléte (műszaki fejlődés, kapitalista gazdaság, sport), milyen területén nem jellemző (magánélet), vannak-e köztes területek (művészet, természettudomány, filozófia); mennyire hasznos-káros az adott területen (szakma, család, hobbi, párkapcsolat, szabadidő), van-e olyan, hogy versenyként / teljesítménycentrikusan fogunk fel valamit, ami eredendően nem az (jógázás, turizmus, városnézés)? Mik azok a "nyomások" az ember életében, amik arra ösztönöznek, hogy fokozzuk a teljesítményünket az adott területen? ellen lehet-e állni az ilyen nyomásoknak? ha igen, hogyan? miért rossz, ha nem tudunk ellenállni a külső versenynomásnak?

1. „A Családi Olimpia" – Imitált sportverseny a vasárnapi ebédből (Drámás szerepjáték és bábozás)

A film megmutatja Tamás gyerekkorát, a családi elvárásokat és a mindennapok szürreális mikrovilágát. A család gyakran az első olyan színtér, ahol a gyermeknek „teljesítenie" kell a szeretetért vagy az elismerésért.

- **A játék:** Kérjük meg a diákokat, hogy 4-5 fős csoportokban alakítsanak ki egy-egy „abszurd olimpiai versenyszámot" egy tipikus vasárnapi családi ebédből vagy családi utazásból.

- **Példák:** *„A rántott hús leggyorsabb elfogyasztása úgy, hogy közben bólogatsz a nagymama politikai monológjára”*; *„A ki mosogatott el idén többször?” gátfutás*; vagy *„A kinek a gyereke ért el jobb eredményt az iskolában?” nehézsúlyú dicsekvési bajnokság*. A diákok használhatnak bábozást is: a kezük ügyébe eső tárgyakat (tolltartó, vizespalack, sál) felruházhatják a szülők, nagyszülők tulajdonságaival, és ezekkel a bábokkal játszhatják le a „versenyt”.
- **Pedagógiai haszon:** Az irónia segítségével a diákok külső szemlélőként láthatnak rá a családi elvárásokra, és arra, hogyan válik a magánélet és a szeretetkapcsolat burkolt teljesítmény-arénává.

2. „A Boldogság-Bajnokság” – Abszurd közösségi média projekt

Tamás Párizsban próbálja megélni a tökéletes életet, de a valóságban folyton lemarad, és kívülállónak érzi magát. A mai fiatalok ezt a nyomást a közösségi médiában (Instagram, TikTok) élik meg napi szinten.

- **A játék:** A diákoknak egyénileg vagy párban kell megtervezniük egy szándékosan abszurd, magánélettel kapcsolatos, teljesítménycentrikus bejegyzést vagy történetfolyamot egy képzelt közösségi média platformra.
- **Példák:** *„Ma 42%-kal mélyebben jógáztam és találtam meg a belső békémet, mint a barátnőm”*; *„Sikeresen megtekintettem 14 múzeumot 3 óra alatt, új egyéni rekord Párizsban!”*; *„A mai randink hatékonysági indexe 8.5/10, jövő héten a cél a 9 pont!”*.
- **Pedagógiai haszon:** Rávilágít arra a modern szociálpszichológiai torzulásra, amikor az olyan organikus, jelenlétet igénylő szabadidős tevékenységeket, mint a pihenés, a turizmus vagy a spiritualitás, számszerűsíthető teljesítménnyé és versennyé alakítunk.

3. „A Nyomások Kórusa” – Fizikai színházi improvizáció

A filmben Tamás mögött lépten-nyomon feltűnik egy kórus, amely énekével kommentálja, korholja vagy sürgeti a főhőst. Ez a konformizmus és a társadalmi elvárások tökéletes képi megfogalmazása.

- **A játék:** Egy önkéntes diák (Tamás) beáll a terem közepére, és elkezdi eljátszani, hogy valami olyasmit csinál, ami tisztán a hobbija vagy a kikapcsolódása (pl. rajzol, zenét hallgat, sétál). Mögé felsorakozik a csoport többi tagja (a Kórus).
- **A csavar:** A Kórus tagjai felváltva lépnek elő, és monoton, sürgető hangon mondanak be olyan mondatokat, amelyek fokozni akarják a teljesítményét: *„Ebből nem fogsz megélni!”*, *„Miért nem tanulsz inkább?”*, *„A többiek már rég nyelvvizsgáztak!”*, *„Ne pazarold az idődet!”*. A főhősnek meg kell próbálnia folytatni a tevékenységét, vagy fizikailag ellenállni (pl. fülbefogás, hátat fordítás), majd végül egy határozott, asszertív mondattal leállítani a Kórust.
- **Pedagógiai haszon:** A diákok szomatizálják, azaz testileg is átélik a rájuk nehezedő külső elvárások fojtogató jellegét, és gyakorolják az ezekkel való szembenézés és a határok kijelölésének technikáját.

IV. Beszélgetési szempontok és reflexiós kérdések

A záró beszélgetés során a strukturált kérdések segítségével segítünk a diákoknak konceptualizálni a játékok során szerzett élményeket.

1. **A verseny tartományai:** Csoportosítsuk a táblán az élet területeit! Mely területeken elkerülhetetlen és hasznos a versengés (pl. sport, technológia)? Melyek azok a területek, ahol a versengés kifejezetten káros (pl. párkapcsolat, gyász, barátság)? Hol vannak a határvonalak a tudományban vagy a művészetben (pl. a filmfesztiválok díjai és a művészi önkifejezés konfliktusa a filmben)?
2. **A nyomás forrásai:** Honnan érkezik a legerősebb ösztönzés a teljesítmény fokozására? A szülőktől, az iskolai rendszertől, a kortárs csoportoktól (peer pressure), vagy saját magatokból (belsővé tett elvárások)? Hogyan jelenik meg ez a filmben Tamás különböző életkoraiban?
3. **Az ellenállás művészete:** Lehetséges-e teljesen kimaradni a társadalmi versenyfutásból anélkül, hogy az ember kirekesztetté válna? Hogyan lehet nemet mondani a „Kórusnak”? Milyen technikáitok vannak arra, hogy megvédjétek a szabadidőtöket és a magánéleteteket a teljesítménykényszertől?
4. **A kudarc átértékelése:** Tamás harmincas évekbeli krízise abból fakad, hogy nem az lett, akinek kamaszként elképzelte magát. Miért félünk ennyire a kudarctól? Ha valami nem sikerül elsőre (vagy egyáltalán nem), az a személyiségünk teljes bukása, vagy csak egy irányváltás lehetősége?
5. **A „rossz versek” mint felszabadulás:** Miért fontos, hogy merjünk „rossz verseket” írni, rosszul gitározni vagy amatőr módon sportolni? Hogyan menthetjük meg a hobbijainkat attól, hogy profitorientált vagy teljesítményalapú feladatokká váljanak?

Záró konklúzió: A foglalkozás végén a mentálhigiénés szakembernek hangsúlyoznia kell: a *Rossz versek* nem a sikertelenséget dicsőíti, hanem arra mutat rá, hogy a folyamatos, kényszeres jövőbe tekintés és a „jobbnak kell lennem” hajszája pont a jelen megélésétől és a valódi önazonosságtól foszt meg minket. A legnagyobb siker néha az, ha merünk megállni, és nevetni a saját „rossz verseinken”.

IRODALOMÓRAI KIEGÉSZÍTÉS Fordított Kreatív Írás Workshop pontos, strukturált módszertana és instrukciói, amelyet az osztályfőnöki órán vagy az iskolapszichológusi foglalkozás utolsó harmadában lehet alkalmazni.

A gyakorlat célja, hogy a diákok az irónia, a túlzás és a giccs eszközeivel élve **kívülről lássanak rá a saját teljesítménykényszerükre**, és a kreatív alkotás során feloldják a szorongásaikat.

MÓDSZERTAN: „Rossz versek a jó jegyekért” – Kreatív Írás Workshop

Időkeret és kellékek:

- **Időtartam:** 25–30 perc.
- **Kellékek:** Csupasz papírlapok, színes filctollak, vagy egy megosztott digitális dokumentum (pl. Padlet), ahová a diákok névtelenül is feltölthetik a műveiket.

? Lépésről lépésre: A műhelymunka menete

1. Lépés: A tanári felvezetés és a „rossz” legalizálása (3 perc)

A diákok azért szoronganak az írásos feladatoktól, mert ott is teljesíteni akarnak (szép stílus, jó rímek). A vezetőnek ezt a gátat kell azonnal lebontania:

„Most valami olyat fogunk csinálni, ami teljesen ellenkezik az iskola logikájával: ***rossz verseket fogunk írni****. Minél giccsesebb, minél közhelyesebb, minél jobban túlzó, annál jobb. Nem Petőfit keresünk, hanem azt a belső, kétségbeesett kamaszt, aki Tamáshoz hasonlóan rímekbe fojtja a világfájdalmát. A téma pedig az a nyomás, amit a siker, a teljesítmény és a mindennapi megfelelés miatt éreztek.”*

2. Lépés: Az „Érzelmi és fogalmi svédasztal” (5 perc)

Írjunk fel a táblára (vagy egy kivetítőre) egy szófelhőt, amelyből a diákok kötelezően vagy szabadon választhatnak elemeket az alkotásukhoz.

- **Iskolai/teljesítmény szavak:** *felvételi, pontszám, érettségi, átlag, jövő, karrier, különóra, határidő, kávé, energiaital, Excel-tábla, LinkedIn.*
- **Giccses/romantikus klisék (a kontraszt kedvéért):** *könny, vér, sötétség, lánc, rabság, óceán, vihar, összetört szív, üresség, fekete lyuk.*

3. Lépés: Az Írási Instrukció (12 perc)

A diákoknak **három különböző stílus/sablon** közül kell választaniuk egyet, és az alapján megírniuk a saját 4-8 soros „rossz versüket”.

A) Sablon: „A Felvételi Óda” (A jövőtől való rettegés giccse)

Instrukció: Írj egy olyan verset, amelyben úgy beszélsz az érettségiről vagy a felvételi pontokról, mintha az egy kegyetlen, ókori istenség lenne, akinek feláldozod a fiatalságodat.

- *Példa:*
  „Ó, te kegyetlen Felvételi Ponthatár,
  Lelkemből a remény is messzire száll.
  Feláldoztam érted a péntek éjszakát,
  A töri atlasz lett a végső vacsorám.”

B) Sablon: „A Produktivitás Siráma” (A mindennapi hajsza paródiája)

Instrukció: Írj egy olyan verset, amelyben a pihenést vagy a semmittevést bűnként ábrázolod, és a saját produktivitásodat dicsőíted teljesen abszurd módon.

- *Példa:*
  „Megettem a salátát, harmincszor rágtam,
  Húsz percet jógáztam a sötét szobában.
  Bűnös vagyok, ó, mert tíz percet aludtam,
  A jövőmet ezzel végleg elbuktam.”

C) Sablon: „A LinkedIn-Szonett” (A magánélet, mint üzlet)

Instrukció: Írj egy verset, amelyben a barátságot, a szerelmet vagy egy családi sétát úgy mutatsz be, mintha egy vállalati sikersztori vagy egy állásinterjú lenne.

- *Példa:*
  „A tegnapi randinkon növeltük a profitot,
  A szerelem-indexünk új csúcsot döntött.
  Ha nem felelsz meg a jövő heti KPI-nak,
  Át kell adnom a helyed egy másik fiúnak.”

? 4. Lépés: A „Rossz versek pódiuma” és reflexió (10 perc)

Az elkészült verseket a diákok felolvashatják (önkéntes alapon), vagy ha névtelenül gyűjtöttük őket (pl. egy dobozba vagy Padletre), a tanár/pszichológus olvassa fel őket színházi, túlzó, teátrális drámaisággal. **A nevetés itt a legfőbb terápiás eszköz.**

? Lezáró reflexiós kérdések a csoportnak:

- Miért volt felszabadító szándékosan rossz és túlzó verset írni?
- A versekben szereplő túlzások (pl. „meghalok a ponthatár miatt”) mennyire vannak jelen a mindennapi, belső szorongásaitokban, csak éppen komolyan véve?
- Hogyan tudjuk ezt az ironikus szemüveget felvenni akkor, amikor a valóságban is beszippant minket a teljesítménykényszer?
- Kidolgozni egy **szüleiknek szóló kommunikációs útmutatót**, amely segít nekik abban, hogy abbahagyják az iskolai teljesítményen aggódást.

? ÖNÉRTÉKELŐ TESZTLAP: A teljesítménykényszer mérlege

Ez a tesztlap teljesen anonim. Ne írd rá a neved! A cél, hogy őszintén ránézz arra, hová áramlik az energiád a mindennapi megfelelési kényszer miatt.

I. Rész: Hol van jelen a verseny?

Értékeld az alábbi állításokat egy 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol:

- **1** = egyáltalán nem jellemző rám
- **5** = teljesen jellemző rám

Állítás	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

1. Úgy érzem, a tanulmányi eredményem (jegyek, pontok) határozza meg az emberi értékemet. [ ][ ][ ][ ][ ]

2. Ha pihenek vagy semmit sem csinálok, bűntudatom van, mert „hasznosan” is tölthetném az időt. [ ][ ][ ][ ][ ]

3. A hobbijaimban (pl. sport, zene, online játék) is folyton jobb akarok lenni másoknál, ahelyett, hogy csak élvezném. [ ][ ][ ][ ][ ]

4. Ha a barátaim vagy osztálytársaim sikereiről hallok (pl. nyelvvizsga, verseny), az nem örömet, hanem szorongást vált ki belőlem. [ ][ ][ ][ ][ ]

5. Hajlamos vagyok a párkapcsolatomat, barátságaimat vagy a külsőmet is úgy kezelni, mint egy projektet, amiben „teljesíteni” kell. [ ][ ][ ][ ][ ]

6. Gyakran hallom a belső „kórusomat” (szülők, tanárok, social media elvárások), ami azt sürgeti, hogy többet és jobban csináljak mindent. [ ][ ][ ][ ][ ]

II. Rész: Az áldozati zónák (A „Meg-Nem-Élt Jelen – mérő”)

*Jelöld be azokat a területeket, amelyeket az elmúlt fél évben **tudatosan vagy tudattalanul feláldoztál** a jobb teljesítmény, a ponthajsza vagy a megfelelés oltárán! (Több opció is megjelölhető)*

- **Alvás és fizikai egészség** (Rendszeres éjszakázás, energiaitalok, mozgáshiány)
- **Valódi emberi kapcsolatok** (Találkozók lemondása, felszínes beszélgetések a túlterheltség miatt)
- **Kreativitás és céltalan hobbi** (Olyan dolgok elhagyása, amik „nem hoznak pontot vagy hasznot”)
- **Érzelmi biztonság / Mentális egészség** (A szorongás elfojtása, az érzelmek azonosításának hiánya)
- **Spontaneitás** (A naptáram annyira tele van, hogy nincs helye a váratlan, jó élményeknek)

III. Rész: Kiértékelés és reflexió (A diák saját magának)

- **Ha a pontszámod az I. részben 20 felett van:** Te is Merthner Tamás útját járod a *Rossz versekből*. Hajlamos vagy versenyfutássá alakítani olyan területeket is, amelyeknek a pihenésről vagy a tiszta megélésről kellene szólniuk.
- **Nézz rá a II. részben beikszelt dobozokra!** Mi az az **egyetlen konkrét dolog**, amit a jövő héten vissza szeretnél venni a „teljesítmény-gépezettől”? *(Például: péntek délután kikapcsolom a telefont; elmegyek rajzolni anélkül, hogy megmutatnám bárkinek; alszom 8 órát.)*

.....
.....

? Módszertani tanács a feldolgozáshoz:

Kérd meg a diákokat, hogy a kitöltés után hajtsák össze a lapot. Gyűjtsd össze őket egy dobozba. Ezután húzz ki találomra hármat-négyet, és olvasd fel a II. rész statisztikáit (pl. *„Ebben a lapban a tulajdonosa az alvást és a kreativitást áldozta fel...”*).

Ez a szociálpszichológiai technika azonnal láthatóvá teszi a diákok számára, hogy a teljesítmény-szorongásukkal **nincsenek egyedül**, és a magányos teherből hirtelen kollektív, feloldható élmény válik.