

4. óra A mese

Általános célok: A fantázia használata

Speciális célok: azonosulás a szereplőkkel, a megoldás lehetőségének a feltételezése

Eszközök: a mese, rajzlap, színes ceruza

Jegyzet: A szerepjáték központi szerepet kap az órákon most és a későbbiekben is. A szerepjáték nagyon hatásosnak bizonyul új készségek elsajátításakor, mind annak aki éppen játszik, mind azoknak, akik nézik.

Anyag: A mai órán egy mesét fogunk meghallgatni, ami egy csigáról egy teknősről és egy süniről szól, akik megtanulták, hogy hogyan tudnak magukon segíteni.

Mese az erdőszéli iskolából

Egyszer volt hol nem volt, volt egyszer az erdő szélén egy iskola. Ide jártak a környező erdő, mező és tópart kis állatai. Az állatgyerekek, csakúgy, mint mindenhol máshol a gyerekek, sokat játszottak és tanultak az erdőszéli iskolában.

De nem mindenki érezte ám nagyon jól magát, ne gondoljátok.

Ott volt például Csigá Csabi. Csigá Csabi nem szerette a túl zajos és túl veszélyes játékokat. Ezért aztán, ha társai hívták fára mászni, vagy focizni, inkább nem ment. Ha a többiek piszkálták ezért, vagy csak ha nagyon hangosak voltak, egyszerűen csak visszahúzódott a csigaházába és az orrát sem dugta ki. Volt, hogy egész nap ki sem merészkedett. Csak gubbasztott a csigaházában, nem mert előbújni, és azt gondolta, hogy ő egy gyáva kis csiga.

Vagy ott volt Teknős Tibi. Tibi messzebből járt, a tó partjáról, ezért nem mindig értette pontosan amit az erdőszéli állatok mondtak neki. Eddig a tavi óvodába járt, ahol nagyon szerették a társai és jól is érezte magát. Itt azonban, mivel az erdei állatok kicsit másképpen beszéltek, sokszor nem tudott válaszolni, ha többiek vagy a tanító néni (óvó néni) kérdezték őt. Ezért aztán előfordult, hogy inkább behúzódott a páncéljába, nehogy válaszolnia kelljen. Egyre többet gubbasztott ott, és közben azt gondolta, hogy ő egy buta kis teknős.

És ott volt Süni Sanyi. Süni Sanyi nagyon szeretett játszani, és remek ötletei voltak, hogy mit kéne csinálni. A többiek azonban sokszor nem hallgattak rá, hanem játszottak a maguk módján. Ilyenkor Süni Sanyi roppant mérges lett, kicsit összegömbölyödött, és a tüskéivel szurkálta a többieket, hogy játsszanak vele. A többiek elhúzódtak tőle, és

egyre kevésbé akartak vele játszani. Ő ettől még dühösebb lett, és mindenkit összevissza szurkált. A tanító néni is sokszor rászólt, hogy ne bántsa a társait. Ekkor aztán igazán dühös lett, összegömbölyödött, kimeresztette a tüskéit, és mindenkit megszúrta, aki csak közeledett hozzá. Így aztán inkább elkerülték a többiek. Ő pedig ott gubbasztott kimeresztett tüskéikkel, és azt gondolta, hogy ő egy rossz kis süni.

Hárman három különböző fa tövében kucorogtak egyedül, és nagyon, de nagyon magányosnak érezték magukat. Már nem is volt kedvük iskolába járni.

Egy szép napon, véletlenül pont ugyanazon a napsugaras reggelen, mind a hárman külön-külön úgy döntöttek, hogy nekik már nem is érdemes bemenni az iskolába, inkább világgá mennek. Így történhetett, hogy az erdőbe vezető úton egyszer csak összehalálkoztak.

- Hát ti mit csináltok itt? – kérdezték egyszerre.
- Én világgá megyek. – válaszolták egyszerre.

Elhatározták, hogy akkor mennek együtt. De nem szóltak egymáshoz, csak bandukoltak csendesen. Egyszer csak elérkeztek egy tisztásra. Leültek kicsit megpihenni és a megszokott módon mindhárman magukba gubóztak. A csiga a házába, a teknős a páncéljába, a süni a tüskéi mögé. Ekkor halk csilingelést hallottak. Mikor felpillantottak, látták, hogy egy erdei tündér áll előttük, és így szól:

- Hát ti mi járatban vagytok erre? Mi történt, hogy nem vagytok az iskolában?
- Teljesen felesleges oda mennünk – válaszolták egyszerre.
- Én túl gyáva vagyok – mondta Csiga Csabi
- Én túl buta vagyok – mondta Teknős Tibi
- Én pedig túl rossz vagyok - mondta Süni Sanyi.
- Ez érdekes – mondta a tündér – én egyáltalán nem ismerek se gyáva, se buta, se rossz gyerekeket. Csak olyan gyerekeket ismerek, akik jók, és jó dolgokat szeretnének csinálni, vagy jó dolgokat szeretnének elérni.
- Pedig mi nem vagyunk ilyenek! – válaszolták egyszerre.

- Ó – mondta a tündér – nézzük csak! Csiga Csabi, te miért gondolod, hogy gyáva vagy?
- Azért, mert félek, amikor a többiek túl hangosak, és veszélyes dolgokat csinálnak.

- És Teknős Tibi, te miért gondolod, hogy buta vagy?
- Mert nem mindig értem, hogy mit mondanak vagy kérdeznek a többiek meg a tanító néni. Ilyenkor elszomorodom és szégyellem magam.

- És te Süni Sanyi te miért gondolod, hogy rossz vagy?
- Mert mindig feldühítenek, ha nem figyelnek rám, és ilyenkor elkezdek szurkálni, meg verekedni, és nem tudok magamon uralkodni.

-Értem, - szólt a tündér, - vagyis Csabi te félsz, Tibi te szomorkodsz és szégyelled magad, Sanyi te pedig dühös vagy nagyon sokszor. A félelem, a szomorúság, a düh, ezek mind érzelmek. És az érzelmek mind üzennek nekünk valami fontosat, minden érzelem mélyén rejtőzik egy kincs. Ha jóban leszünk az érzelmeinkkel, akkor megtalálhatjuk, hogy mi az a fontos és értékes dolog, amire fel akarják hívni a figyelmünket.

- És mire hívják fel a figyelmünket, mi az a kincs? –kérdezték egyszerre.

- Ezt csak ti tudjátok megválaszolni, - kuncogott a tündér. - Kérdezzétek meg magatoktól, hogy mire vágytok, hogy mit szeretnétek éppen akkor, amikor félték, szomorúak vagytok, szégyellitek magatokat, vagy dühöseket vagytok.

Kicsit elgondoltak, aztán sorban mondták:

- Én azt hiszem arra vágyom, hogy biztonságban és nyugalomban legyek.

- Én szeretnék a régi barátaimmal lenni. És szeretném, ha itt is szeretnének és elfogadnának.

-Én arra vágyom, hogy játsszanak velem, meg figyeljenek rám, mert el akarom mondani, hogy mi az ötletem.

- Látjátok, - mondta a tündér - ti is csupa szép és jó dologra vágytok. A biztonság, a nyugalom, a szeretet, az elfogadás és a másokkal való törődés mind-mind csupa jó dolgok.

-Nahát, erre nem is gondoltunk.. - csodálkoztak el mindhárman.- Szóval mi is csak jó dolgokat akarunk? Vagyis mi is értékesek vagyunk?

- Biztos vagyok benne - mondta a tündér.

- Ezt nem értem – mondta Sanyi - ha jó dolgokat akarunk, akkor miért sül el mégis minden olyan pocskékul? Akkor rendben van az, hogy dühös vagyok, és szurkállok?

Úgy értettem – mondta a tündér, - hogy szeretted volna egy jó dolgot, de ez nem sikerült, ezért dühös lettél. És az rendben van, hogy dühös vagy, de az nincs rendben az, hogy másokat bántasz. Az érzelem rendben van, de a cselekedeted nincs. A dühöddel mást is lehetne kezdeni.

- És az hogy félek?- mondta Csabi

- Meg hogy szégyellem magam? – kérdezte Tibi- az rendben van?

- Mindenféle érzelmet teljesen helyénvaló érezni. Hiszen láttátok, milyen fontos dolgokra hívják fel a figyelmünket. Azonban az érzelmek egy része kellemetlen, valóban nem esik jól átélni. És nem jó, ha eluralkodik bennünk a düh, a félelem és a szégyen, mert ilyenkor nagyon könnyen csinálunk butaságot. Zaklatott állapotban még gondolkodni is alig tudunk. Csak később szoktuk megbánni, amikor már lecsillapodtak az érzelmeink.

- És hogyan lehet jól cselekedni, hogy ne bántunk másokat?

- Először érdemes megnyugodni, hogy jó döntéseket hozzunk.

-És azt hogyan kell? – kérdezték egyszerre.

A tündér mosolyogva rájuk nézett – erre mindhármatoknak meg van a képessége. Mind a hármatoknak van egy különleges adottsága. Ebben rejlik a titok. Biztosan tudjátok, hogy mi az.

- Én nem tudom, - húzta be a nyakát Teknős Tibi.

- Ne dühíts fel, majd rájövünk - kezdte meresztgetni a tüskéit Sün Sanyi.

- Jaj, ne veszekedjete, félek! – húzódott a házába Csiga Csabi.

A tündér csilingelően kacagott – akkor most gyorsan nézzetek egymásra!

És a három kis állat egyszerre kiáltott fel: - (na mit?)

-Mindhárman vissza tudunk bújni a házukba, a teknőnkbe és a tüskéink mögé!

Pontosan - mondta a tündér – ez a megoldás. De nem mindegy, hogy hogyan teszitek! Ilyenkor, ha ügyesen csináljátok, amikor visszahúzódtok magatokba, és befelé figyeltek, fel lehet ismerni, és meg lehet szelidíteni a kellemetlen érzelmeket. Ha kellemetlen

érzelem kerített hatalmába, félsz, dühös vagy, szomorú vagy zaklatott, vagy szégyelled magad, nem kell mást tenned, mint a következő lépéseket követned:

Ezek a Lecsillapodás Lépései

1. Húzdj vissza, és figyelj befelé.
2. Nevezd meg a kellemetlen érzelmed : pl. ez most félelem, szomorúság stb.
3. Vegyél három mély lélegzetet.
4. Mondd ki : A(z) félelem, szomorúság... mélyén egy kincs van, ezt megtalálom.
5. Folytasd az egyenletes légzést, amíg meg nem nyugszol.

Ha már nyugodt vagy, akkor egész másképp tudsz dönteni, és biztosan rájössz, hogy mi a legjobb megoldás.

- Hát ez egészen egyszerűnek tűnik.

- Az is – mondta a tündér – és annál jobban működik, minél többször használjátok ezt a módszert. Szóval, ha először nem működik tökéletesen, ne adjátok fel. Egyre és egyre jobban fog menni.

- Kipróbálhatjuk most?

- Persze, és bármikor, amikor eszetekbe jut.

- De most nem félek! Akkor hogyan?- kérdezte Csabi.

- Az nem baj, ilyenkor is lehet gyakorolni. Sőt könnyebb is. Csak gondoldj egy esetre, amikor féltél. Ha így gyakorolsz, sokkal könnyebben megy majd akkor is, ha tényleg félni fogsz.

- Jó, akkor kezdjük!

(Csináljátok együtt az osztállyal A Lecsillapodás Lépései:)

1. Húzdj vissza, és figyelj befelé.
2. Nevezd meg a kellemetlen érzelmedet: pl. ez most félelem, szomorúság stb.
3. Vegyél három mély lélegzetet.
4. Mondd ki: félelem, szomorúság... mélyén egy kincs van, ezt megtalálom
Folytasd az egyenletes légzést, amíg meg nem nyugszol.

- Nahát, nem is gondoltam, hogy ilyen kellemes tud lenni a házamban!

- Igen, így sokkal jobb, mint amikor butaságok forognak a fejemben.

- És jobb, mintha fortyognék magamban.

- Ezt a módszert bátran használhatjátok bárhol. Az iskolában, vagy akár otthon, ha szükségetek van rá - fűzte hozzá a tündér.

Sün Sanyi elgondolkodott: - És mi van azokkal, akiknek nincsen házuk, teknőjük vagy tüskés bundájuk?

Mit gondoltok? – kérdezte a tündér.

Szerintem ők is tudnák ezt használni, csak sosem jönnének rá maguktól, mert nincs teknőjük. – mondta Teknős Tibi.

Akkor mondjuk el nekik! – lelkesedett Csiga Csabi

- Sok szerencsét hozzá! – mondta a tündér, és már repült volna tovább, de Sanyi utána szólt. –Várj tündér, akkor ez azt jelenti, hogy nekünk az a dolgunk, gyakoroljuk ezt a módszert, meg hogy jóra használjuk a tüskénket, teknőnket és házunkat? Vagy az hogy másoknak segítsünk?

- Ezt a kérdést nektek magatoknak kell megválaszolni. Mind a hármatoknak saját magának egyedül. Ebben nem tudok segíteni. - mondta a tündér, és ezzel eltűnt a szemük előtt.

A három jóbarát, mert időközben elmondhatjuk, hogy barátokká váltak, visszament az iskolába, és szorgalmasan gyakorolta tündértől tanultakat. Csabi megtanulta elmondani, hogy mi zavarja, Tibi el tudta mondani, ha szomorú és bátran kért segítséget, Sün Sanyi pedig egyre jobban uralkodott az indulatain. Nem gondolták többé, hogy gyávák, buták, vagy rosszak lennének. A tanító néni nagyon örült az igyekezetüknek, és nem győzte biztatni őket. A társaik is szívesen játszottak velük, és nagyon kíváncsiak lettek, hogy mi okozta náluk ezt a nagy változást. Mit gondoltok, elárulták nekik?

A Segítőtársak segítségével osszatok ki mindenkinek egy lapot, és folytasd, lehetőleg halk, egyre lágyabb hangon, kicsit lassan:

Most egy kicsit játszani fogunk a fantáziánk segítségével. Szeretném, ha szép csendben becsuknátok a szemeteket. Szeretném, ha mindannyian elképzelnétek, hogy átváltoztok az egyik kis állattá. Vagy a csigává vagy a sünivé vagy a teknőssé... Válaszd ki az egyik állatot... És most képzeld el, ahogy behúzódsz a teknődbe, házádba vagy tüskéid mögé... Jó, már be is húzódtál.. már az orrod sem látszik ki. Nagyon jó.. Egy kicsit most pihenj meg itt bent... Nagyon kellemes.. ... most szép lassan nézz körül odabenn.. figyeld meg mit látsz ... milyenek a színek.. mi van odabenn.. lassan nézz körül..ha találsz valami érdekeset, nézd meg jól.. ha mindent megnéztél, szép lassan bújj elő... dugd ki először az orrodat, aztán gyere elő teljesen. Ha már teljesen kint vagy, nyisd ki a szemed, és változz vissza iskolássá.

Most szeretném, ha lerajzolnád, hogy mivé változtál a játék során.

Amíg rajzolnak, írd össze, hogy ki melyik állatot választotta. Hagyd, hogy rajzoljanak kedvük szerint, ne szólj bele akkor sem, ha több állatot vagy mást rajzolnak.

Jegyzet: Lehet, hogy többször el kell ismételni a egy-egy részletet, vagy az egész mesét, mire a gyerekek megértik, hogy miért segít a visszahúzódsz önmagunkba. A következő órák segítenek a megértésben.

Előfordulhat, hogy lesz olyan kisgyermek, aki nem csukja be a szemét. Ne erőltesd, akkor képzeld el nyitott szemmel. Jegyezd fel, kinek problémás.

Emlékeztető: A következő időkben is erősítsd meg a tanulókat a szabályok betartásában.

Készítsétek el a dicséretlistát a Segítőtársaknak, és válasszatok új Segítőtársakat a következő alkalomra.