

Előszó

Kedves Szülő és Óvodapedagógus kolléga!

A mai rohanó világban egyre kevesebb idő jut a gyerekekkel együtt játszani, az érzéseiket megismerni, lelkileg stabil gyereket nevelni. Ehhez nyújthat segítséget ez a mesekönyv, mely érzelmi intelligenciafejlesztő program és játék is egyben. A könyvemben az öt szeretetnyelv (Gary Chapman lelkipásztor szerző után a testi érintés, ajándékozás, együtt töltött minőségi idő, szívésségek, dicsérő szavak) és a társas kapcsolatok megismerése által a gyermek személyisége, egyénisége, érzelmi intelligenciája is kibontakozhat. A meseolvasás után közös mozgásos élményfeldolgozás, pozitív gondolatok megismerése történik. A „kötelező egypercesek” és a „lazulós egypercesek” zenére való alkalmazása feloldja a lelki feszültségeket, javítja az érzelmi kapcsolatot a felnőttek és a gyerekek között. A közös színezés és játék segíti az óvodások lelki egészségének fejlődését, mellyel megelőzhetőek a pszichés betegségek, szorongások, az esetlegesen kialakuló magatartás-problémák.

A programról

Gyógytornászként és gyógytestnevelő pedagógusként már több mint 20 éve gyerekekkel foglalkozom, így szívemhez közel áll az óvodás és kisiskolás korosztály. Szeretem látni fejlődésüket, úgy testileg, mind lelkileg. Céлом volt, hogy az óvodapedagógusok segítségével még több gyereknek tudjak örömet okozni, ezért programunkból készült egy továbbképző tanfolyam is.

A Vitamintorna 4. programot a Humán Emberi Erőforrások Minisztériumában akkreditáltam és 60 órás e-learning (távoktatás) képzés keretében tanítom. Címe: Érzelmi intelligencia játékos fejlesztése óvodás korban a mese, a mozgás, a zene és a pozitív gondolatok segítségével. Amennyiben tetszett Önnek ez a mesekönyv és fejlesztő program, kérem ajánlja másnak is, hogy otthon és/vagy a csoportban is alkalmazni tudják ezt az új módszertant.

Kívánom minden szülőnek, hogy ismerje meg gyermeke belső igényeit és boldog, harmonikus, lelkileg egészséges kapcsolatot tudjon vele kialakítani. Kívánom minden óvodapedagógusnak, hogy lelje örömét ebben az új fejlesztő



tési lehetőségben és óvodás csoportjában. Bízom abban, hogy meséink ebben segítenek és legalább olyan jól fognak szórakozni a gyerekekkel együtt, mint a mi kis Vitamintorna csapatunk, amikor ezt az új programot elkészítette. A mesék Bejgli kutyám igaz történetei alapján íródtak. A grafikákat magam színeztem ki, hogy életszerűek és esztétikusak legyenek olvasóközönségem számára. Képeimet látva, bízom benne, hogy a felnőttek is örömmel osztoznak majd a közös játékban és színezésben.

Jó meseolvasást és kellemes szórakozást kívánok sok szeretettel: a szerző.

A játékhoz tartozó zenei hanganyag letöltését e-mailen vagy sms-ben telefonon lehet kérni.

e-mail info@vitamintorna.hu, telefon +36-30-973-0027

Tanfolyamaink elérhetősége: www.vitamintorna.hu

Igény szerint óvodai munkaközösségeknek - 15 fő jelentkező esetén - kihe-lyezett képzést is tartunk.

Tanács

Abban az esetben kezdjen el játszani a gyerekekkel, ha úgy érzi, Önnek is kedve van hozzá, és újra gyerekként, felhőtlenül tud nevetni. Ha nem szeretné csinálni a játékokat, az sem baj, akkor mesekönyvként is használhatja programunkat. Ebben az esetben a gyerekek meghallgatják a mesét, majd Bejgli naplóját és kiszínezhetik a jutalomnak szánt grafikákat.

A könyvben leírt érzelmi intelligenciafejlesztések csak játékok, és nem pszichológiai kezelések. Egy-egy foglalkozás alkalmával mindig egy megoldásra koncentrálunk, nem a probléma gyökerére. Mivel saját megfigyeléseim alapján készítettem el ezt a fejlesztő programot, ezért az eredményekből hosszú távú következtetéseket nem lehet levonni. A gyereknevelés nem tanulható, viszont a gyereknevelés folyamatában benne van a felnőtt fejlődése is. Egy-egy nevelési élethelyzet, kényes szituáció sok mindenre rávilágít, előhozza a pozitív vagy negatív töltésű érzelmeket. Aki gyerekkorban érzelmileg stabil családban és közösségben nő fel, felnőttkorára magabiztosabbá fog válni. Ezért van szükség a felismerésre és a közös játékra. Azonban a gyerekek lelkivilága, hangulata és érzelmi intelligenciája gyorsan fejlődik, folyamatosan változik. Meséink segíthetnek az érzelmek felismerésében, po-



zítív irányú feldolgozásában, a feszültségek levezetésében, a lelki igények, a szeretetnyelv kimutatásában. Sok felnőtt nem meri kimutatni érzelmeit a gyerekeknek, főleg a férfiak gondolják úgy, hogy ezt nem illik csinálni, mert ez akár a gyengeség jele is lehet. Azt tanácsolom, merjünk bátran változtatni, merjünk kimutatni és kimondani mi is érzelmeinket, merjünk kipróbálni a programot, és a legfontosabb, hogy érezzük jól magunkat a gyerekekkel.

Bevezetés

Az érzelmi intelligencia fejlesztésének egyik leghatásosabb eszköze az együtt töltött minőségi idő, a közös játék és mesehallgatás. A gyerekkorban átélt mesék segítenek feldolgozni az érzelmi történéseket, levezetni a felgyülemlett feszültségeket. A gyermekek életében nagyon fontos a lelkiileg is biztonságos szülői és óvodai háttér, a szerető gondoskodás. Azonban nehéz minden élethelyzetben megfelelni a gyerekeknek, érzelmileg jó nevelő pedagógussá vagy szülővé válni. A gyereknevelés útján együtt fejlődünk a gyerekekkel, nevelünk, nevelődünk, ezáltal mi magunk is változunk, hibáinkból tanulunk, eredményeinkből pedig erőt merítünk. Ha egy kicsit odafigyelünk a gyerekek jelzéseire, olyan információkat kapunk, amire nem is gondolnánk. Bejgli kutyus történetei mindig egy olyan szituációt dolgoznak fel, amely bármely gyerekekkel megtörténhet a hétköznapi életben. Egy vicces ajándék, a szabályokhoz való alkalmazkodás, az első oltás, az óvodás fegyelmezés, az iskolai tanulás mind-mind fontos élethelyzetek, amit minden gyerek másképpen dolgoz fel lelkiileg. Ebben segítenek ezek a mesék, melyekben szándékosan nincsenek az emberi szereplőknek nevei, hogy jobban tudja a mesehallgató a kiskutya vagy a gyerek szemszögéből megvizsgálni az eseményeket.

Útmutató a fejlesztéshez

A könyvben 22 mese és 23 fejlesztő játék található. Egy mese és a Bejgli naplója elolvasása után a gyerek választhat tetszett-nem tetszett ábrákból. Kiszínezheti a boldog vagy szomorú napocska, kutya ábrát. Amennyiben tetszett a mese, akkor jöhet a „kötelező egyperces” zenére, majd a mesét ábrázoló jutalom grafika kiszínezése és a pozitív gondolat alkotása



közösen. Amennyiben nem tetszett a mese, akkor elbeszélgetünk a gyerekekkel, vagy jöhet az önálló rajzolás fekete ceruzával egy üres lapra. Ilyenkor megkérjük a gyereket, rajzolja le, ha valami hasonló élmény érte. A negatív érzelmek feldolgozása háromféle módon történhet. Amennyiben sikerült megbeszélni a problémát, akkor a rossz érzést egy nagy sikítással elengedjük és/vagy fújással messzire küldjük, mint egy szappanbuborékot. Ehhez használhatunk lányoknak buborékfújó varázspálcát, vagy fiúknak buborékfújó pisztolyt. Ha rajz készült, akkor a rajzot közösen cafatokra tépjük, és kidobjuk a kukába, vagy betesszük a manózsákba. A manózsák egy olyan varázsszák, amit hetente kiürítünk, mert a manó ezekkel a rajzokkal szokott befűteni a manóvárában. Nagyon kicsi gyerekek esetében vásárolhatunk egy kutya bábót, akinek a panaszokat a gyerek szívesebben fogja elmondani. Ilyenkor húzzuk a bábót a kezünkre, tegyük fel a kérdéseket, és várjuk meg, amíg a gyerek válaszol, megnyílik a kutya báb előtt. Utána jöhet a „kötelező egyperces” és a „lazulós egyperces” zenére, a mesét ábrázoló jutalom grafika kiszínezése és a pozitív gondolat alkotása közösen. Ezt 22 héten keresztül javaslom végezni, heti egy alkalommal, heti egy mese feldolgozása történjen. A kevesebb az több és a lassabb az gyorsabb, ez az én szlogenem. Nem lehet gyorsabban haladni, mert akkor a felnőtt és a gyerek is összezavarodhat a fejlesztő program feldolgozásában. Egyébként egy kis gyerekeknek egy grafikai rajzot kiszínezni nagyon nagy feladat, és a keze is hamar elfáradhat. Mivel a színezés és mesehallgatás is jobb agyféltekés, azaz művészi és kreatív tevékenység is egyben, ezért az agynak is megterhelő lehet több mese egyszerre történő feldolgozása, a rajzok kiszínezése. Az utolsó mese elolvasása után hét grafikát kell sorrendbe állítani, amit a gyerek és a felnőtt is kiszínezhet. Minden nap csak egyet lehet választani. A felnőtt is felállíthat egy sorrendet magának, és a végén összehasonlítható a gyerek és a felnőtt választása. Amennyiben a sorrendben az első kettő kép nem ugyanaz, akkor mindig figyeljünk oda a másik lelki igényére, a szeretetnyelv (Gary Chapman: Öt szeretetnyelv) megfelelő formában történő kifejezésére. A szabadon választható „kötelező egypercesek” ebben nagy segítségünkre lehetnek. Mindenki elsődleges szeretetigényére, szeretetnyelvére választható ez a nagyszerű, zenés, mozgásos játék.

A programról részletesebb játékleírás a munkafüzetben található, melyet a szülők otthon és óvodapedagógusok a csoportban egyszerre is alkalmazhatnak.

A program megtanulásáról bővebben olvashatnak a www.vitamintorna.hu és www.vitamintorna.com oldalon. A zenei hanganyagot az info@vitamintorna.hu emailen és +36-30-9730027 telefonszámon sms-ben lehet kérni.

