

Útmutató a játékokhoz

1. Játék: tetszik-nem tetszik színezős

A meseolvasás illetve mesehallgatás után érdemes elolvasni a Bejgli naplója című monológot. Minden meséhez tartozik egy ilyen kis írás, amelyben a kutya szemszögéből röviden megvizsgáljuk az eseményeket. A felolvasás után kérdezzük meg a gyereket, mit gondolt a meséről. Ha olyan kicsi, hogy nem tudja elmondani a véleményét, akkor választhat a tetszett-nem tetszett rajzok közül. Itt van a boldog napocskát ábrázoló és a szomorú napocskát ábrázoló rajz, vagy a boldog kutyát és a szomorú kutyát ábrázoló rajz. Válaszd ki, melyiket színeznéd ki!

Igazából ebben a játékban a gyerekek a tetszésüket vagy nemtetszésüket fejezik ki a mese végén. Nem baj, ha nem tetszik a történet. Ennek sokszor az is az oka lehet, hogy nem felel meg a gyerek szeretetigényének, vagy pedig mélyen érintette a történet. Valószínűleg kellemetlen érzést társít hozzá - például kapott egy fájós szurit a doktor bácsinál, vagy rosszul szerepelt egy versenyen. Ilyenkor nyugodtan kérdezzük meg, miért nem tetszett neki a mese, milyen hasonló élményben volt része. Ha nem igazán beszédes a gyerekünk, akkor adhatunk neki egy üres lapot és egy ceruzát, hogy rajzolja le Bejgli kutyának, mit élt át, vagy éppen mit érez. Hiszen a kutya is őszintén elmondja a naplójában, hogy mit gondolt erről a napról.

Vásárolhatunk egy kutyust ábrázoló bábót, és az alkotás folyamatára kettesben hagyhatjuk gyermekünket a bábbal. Adjuk meg a gyerekeknek a lehetőséget, hogy egész nap, vagy akár egész héten át bármikor lerajzolhassa a gondolatait, érzelmeit. Lehet, hogy sokáig tart a negatív élmény feldolgozása, de addig nem érdemes új mesével foglalkozni, amíg ezt a kellemetlen érzést nem tisztáztuk. Azonban, ha a gyerek kíváncsi a következő történetre, ez majd motiválja a rajz mielőbbi elkészítésére.

Ha sikerült a rajz, feldolgozhatjuk az eseményeket. Ilyenkor felajánlhatjuk, hogy együtt tépjük darabokra az alkotást. Ha a felnőtt vállalkozó szellemű, akkor ő is lerajzolhatja, hogy mit érzett, amikor vele is hasonló dolog történt. Lehet, hogy a két rajz mást fog mutatni: ugyanazon szituációt más szemszögéből is megfigyelhetjük.



A szülő is őszintén elmondhatja gyermekének, hogy mit érzett, amikor például a gyerek hangosan sírt az orvosi rendelőben, ő pedig nem tudta megnyugtatni. Ezek után olvassuk el a pozitív gondolatot, és kérjük meg gyerekünket, hogy ő is mondjon el egy pozitív gondolatot vagy szót, ami éppen abban a pillanatban az eszébe jutott. Lehet, hogy csak annyit hallunk: sajnálom, vagy szeretlek - és ez bőven elég is.

Ha a negatív élményt sikerült feldolgozni, akkor jöhet a jutalom: egy Bejgli meséhez tartozó rajz kiszínezése. Itt már színes ceruzákat adjunk a gyerekeknek a rajzoláshoz. Választhatunk 6, 12, vagy 24 színből álló készletet. Nagyon fontos, hogy jó ceruzát vásároljunk, hogy így később is élmény legyen a színezés. A törhetetlen, puhább ceruzák előnyösebbek, mert nem kell őket annyira rányomni a papírra, és nem törik a ceruza hegye. A ceruza színes része kizárólag egyszínű legyen, mert akkor könnyebb vele dolgozni. A fehér vagy fekete védőborítású ceruzákkal nem lehet satírozni és jól színezni. A famentes gyantaceruzák, amelyek ellenálló, szilánkmentes törésűek, könnyen hegyezhetőek, így megfelelőek a gyerek számára. Nem feltétlenül a legdrágábbat kell megvásárolni a gyerekeknek, én például egy nagyáruházban kapható ceruzakészletet használtam ehhez a színezéshez. Ha a gyerek már az elején rossz tapasztalatot szerez a ceruzákkal, akkor nehezen tudjuk őt további alkotásra motiválni. A kisebb gyerekeknek kevesebb színt tartalmazó ceruzakészlet is elég.

A színezés alatt megfigyelhetjük a gyerek lelkiállapotát: milyen hévvel színez, hogyan fogja a ceruzát, és van-e kellő türelme az alkotáshoz. A színezés egy helyhez kötött, fegyelmezett, apró mozgást igénylő elfoglaltság, ezért ne várjuk el a gyerektől, hogy hosszú ideig végezze azt.

Nézzük meg azt is, hogy milyen színeket használ. Amennyiben túl sok a komor szín a rajzokon - például sötétkék, fekete, vagy ha két nagyon erőteljes szín, például a fekete és a citromsárga dominál -, akkor a gyerek nehezen dolgozta fel az eseményeket, lelkében ambivalens érzelmeket táplál. Ha sok a vidám és élénk szín, akkor kellemes érzés társult az eseményhez, megoldódott a lelki probléma, vagy nem is volt olyan nagy a baj.

A színek nagyon sok mindent elárulnak a gyerek alkotásairól, mert szimbolikus jelentésük is van.

A citromsárga a nap színe, a melegség, a jóság szimbóluma.

A narancssárga a ragyogás, a szellemi érték megtestesítője, a vitalitás, a figyelemfelhívás színe.

A piros éppúgy az élet, mint a halál, a veszély, a szeretet és a szív színe is.

A túl sok pirossal a gyerek azt kívánja kifejezni: „figyeljete már rám”, vagy azt, hogy „minden veszélyes lehet körülöttem, szorongok”.



Ha a szív környékére rajzolja a gyerek a pirosat, akkor lehetséges, hogy nagy benne a szeretetéhség.

A barna a föld színe, a biztonságot adó anyaság, gondoskodás, stabilitás jelképe.

A szürke a hamu és a köd színe, az unalom, szomorúság, fásultság és melankólia színe. Ahogy szokták is mondani: itt vannak a szürke hétköznapiak.

A zöld a természet megújulásának, a növekvő életnek a kifejezője, a nyugalom színe. A túl sok zöld a mérgező színe lehet, vagy azt is jelentheti: igencsak mérgező vagyok.

A kék az égbolt, az életet adó víz, a magzatvíz, a megnyugvás színe. Lehet világos (élénk) és sötét (megnyugtató, mint az éjszakai égbolt). A lila szín a mértékletesség, a szomorúság, a kielégületlenség és a várákos színe, de jó értelemben a szellemi intelligenciát is jelentheti.

A fekete a szomorúság, a sötétség, a titokzatosság, a gyász és a bűn színe.

A fehér a tisztaság, a tökéletesség, az egyszerűség, a ragyogás színe.

A színek használata a rajzokon érzelmeket, gondolatokat, érzéseket is kifejez.

Az agy két féltekéből áll, amelyek más és más feladatokat látnak el. A bal agyfélteke a tudatos, a jobb pedig a művészi, ami az intuitív érzékelést is végzi.

A jobb agyfélteke felelős továbbá a színek érzékeléséért is.

A színválasztás tükrözi az élethez való hozzáállást, befolyásolja a hangulatot, hat az egészségre és a boldogságra. Egyes érzelmekhez bizonyos színek társíthatók. Például a szomorúsághoz a fekete, a jókedvhez a sárga, az izgalomhoz a piros, az ábrándozáshoz a lila, az elevenséghez a zöld, a nyugalomhoz a kék, az unalomhoz a szürke, a szeretethez a rózsaszín, a magabiztossághoz pedig a barna.

A ruhaválasztásnál is dominálhat az ember érzelemléleke. A gyerekek - főleg a kislányok - szeretnek divatosan öltözködni, és sokszor a pillanatnyi érzelmi állapotuk hatására döntenek el, milyen színű ruhát öltenek magukra. A színek kiválasztása és használata tehát utalhat gyerekek lelki világára. Nem vagyok pszichológus, csak tapasztalatból - a több száz gyerekrajz alapján, amit kiszínezték nekem a gyerekek - írtam le a fentieket. Mindig érdekes volt számomra, vajon hogyan látja a világot egy kisgyerek. A mesekönyvben lévő grafikákat magam színeztem ki. A rajzokon a természet sokszínűségét próbáltam megeleveníteni.

A gyerek érettsége, látásmódja annál fejlettebb, minél jobban észreveszi az apró eltéréseket, színárnyalatokat. A gyerek lelke és elméje minden színezéssel változik, és a színlátás is folyamatosan fejlődik, finomodik. Ezért hát, merjünk bátran ceruzát fogni, és színezzünk együtt a gyerekekkel!



2. Játék: „kötelező egypercesek” és „lazulós egypercesek”

Mi az a „kötelező egyperces”?

Ennek az a története, hogy a legkisebb lányom kisiskolás korában sokszor volt velem dacos, nem szeretett ölelkezni, ezért bevezettük a mindennapi „kötelező egyperces ölelést”.

Na, ebből lett móka, kacagás, csiklandozás, de a végén mindannyian megnyhültünk: így vezettük le a feszültségeinket.

A férjem kötelező egypercese abból állt, hogy a még cumis, 3 éves gyerek este megkérte:

„Apa, takarj be!” Azonban ez a takarás nem egy egyszerű betakarás volt, hanem igazából egy érzelmi játék. Apa odament, adott egy puszit, és felhúzta a takarót a gyerek nyakáig. De a gyerek megkérte: „Ne így, hanem a végéről!” Ami azt jelentette, hogy a takarót nagy lendülettel fel kellett rázni, betakarni vele a gyerek fejét is, majd lassan végighúzni a takarót a gyerek arcán, testén.

Ez volt az ő kis kötelező egyperces programjuk. Szerintem minden szülőnek megvan a kötelező egypercese, és lehet, hogy nem is tud róla. Ez olyan, mint egy rituálé, ami megnyugtatja a gyereket. Az egyik barátunk férfi létére minden nap megmasszírozza az óvodás gyerekét, és őt is a gyerek, testápolóval az esti fürdés után. Számukra ez a testi érintkezés a kötelező egyperces játék.

Egy másik családban együtt fürödtek a kádban a gyerekek, amíg kicsik voltak.

Valójában a közös esti meseolvasás is egy kötelező egyperces játék. Teljesen mindegy, hogy ez a játék egy percig, vagy annál tovább tart, mivel ezen idő alatt is minőségi az együttlétünk a gyerekekkel. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lényege, hogy amíg együtt vagyunk, tudjunk nevetni és szeretetet adni a másoknak.

Az általam kitalált „kötelező egyperces” játékokat közösen kell végezni, ezeket zenére lehet gyakorolni a játékleírások alapján. A „kötelező egyperces” és a „lazulós egyperces” játékok mindig az aktuális meséhez vannak kidolgozva, azért, hogy a gyerek és a szülő jobban megélhesse a történetet, az érzelmeket.

A szabadon választható „kötelező egypercesek” használata viszont nagyon egyszerű. Ezeket akkor lehet kipróbálni, amikor már minden mese feldolgozásra került.

A gyerek és a szülő külön-külön választhat, melyik egyperces játékot szeretné a zenére eljátszani. A kötelező egyperces után mindig van egy perc lazítás is, ami segíti az érzelmelek feldolgozását.



A hanganyag úgy lett elkészítve, hogy a játék első egy percében 15 másodpercenként van egy kutyaugatás, ami az eltelt időt jelzi. Ilyenkor lehet feladatot váltani. Ha rövidnek érezzük az időtartamot, válthatunk fél percenként is, kisebb gyerekeknél ezt javaslom.

A Hahota játéknál például 15 mp nevetés van, majd 15 mp csend, stb. Egy perc után elhalkul a zene, majd 5 kutyaugatás jelzi a következő zene indulását.

A második zeneszámban a szülővel közösen végzett, 1 perces relaxáció történik: laza ülésben, vagy fekvés közben kézfogással, esetleg öleléssel.

Ha nem ugyanazt a játékot választja a szülő és a gyermek, akkor mindkettejük kívánságát külön-külön is teljesíthetik, mivel két zeneszám áll rendelkezésre. Hogy ezt milyen sorrendben végzik, az sem mindegy: egyik alkalommal a gyermek, másik alkalommal a szülő kívánsága legyen előbb teljesítve. Például a „Kötelező egyperces ölelésnél” és a „Kötelező egyperces öltözésnél” két féle érzelmi igény is kifejeződik, a testi érintés és a gondoskodás, melyekből az egyik a szülő, a másik a gyermek szeretetnyelve lehet. Ebben az esetben mindkét zenére játszhatunk, hogy jól érezzük magunkat.

1. Testi érintés egyperces játék:

Ölelés (a másik ölelése, csiklandozása, cirógatása)

Szeretetbunyózás (fiúknál bunyózás lágy mozdulatokkal, hempergés a földön)

2. Gondoskodás egyperces játék

Öltözés (a másik öltöztetése, zokni felhúzása a másik lábára, gyermek az apának, vagy apa a gyerekeknek 15mp-en át, utána csere)

Fésülés (a másik hajának fésülése adott időn át)

3. Dicséret egyperces játék

Dicséret (15-15 mp-en át egyszerű kijelentő módban dicsérjük a másikat.

Például: szép vagy, ügyes vagy, kedves vagy, gondoskodó vagy, türelmes vagy, figyelmes vagy, kitartó vagy, képes vagy rá, megértő vagy, gyönyörű vagy, remek ötleteid vannak, a legjobb barát vagy, csodálatos rajzot készítettél, nagylelkű vagy stb.).

4. Együtt töltött minőségi idő egyperces játék

Futás (15 mp lassú futás, 15 mp gyors futás, 15 mp magas térdemeléssel végzett futás, 15 mp sarokemeléssel végzett futás)



Biciklizés (hanyatt fekve, egymás kezét fogva végzett biciklizés lábbal)
Úszás (15 mp malomkörzés hátra, hátúszás közösen, 15 mp malomkörzés előre, gyorsúszás közösen, 15 mp mellúszás, 15 mp hanyatt fekve lebegés a víz tetején, hóangyal)

5. Ajándékozás egyperces játék

Ajándékkészítés (Testbeszéd-játékkal elmutogatjuk, mit adnánk ajándékba. Kisebb gyerekek itt végezhetnek állatot utánozó mozgást, például cicáét térdelő támaszban hátdomborítással, vagy kutyaét térdelő támaszban háthomorítással. Végezhetnek virágot utánozó mozgást is, például a tulipán nyílását a következőképpen: zárt állás, karok magastartásban, a tenyerek zárva, majd oldalra lehozzuk szöges tartásba, és itt nyílik ki a tulipán.)

6. Egyedül és együtt egyperces játék

Kutyusülés (A gyerek sarokülésben ül, kezei a combján 15 mp-ig, utána feláll, megfogja a szülő kezét, és 15 mp-en át körbe forog, majd újra kutyusülés következik 15 mp-en át, utána séta kézfogással 15 mp-en át.)
Szemben-háttal (15 mp-en át egymással szemben állunk, egymás kezét fogva, majd 15 mp-en át a hátunkkal támaszkodunk egymásnak: 15 mp szemben, 15 mp háttal.)

7. Feszültség levezető egyperces játék

Hahota (15 mp nevetés, 15 mp lakat a szájra, 15 mp nevetés, majd 15 mp lakat a szájra)
Sikítás (15 mp sikítás, 15 mp lakat a szájra, 15 mp sikítás, 15 mp lakat a szájra)
Szabad tánc (15 mp szabad tánc, 15 mp jégszobor, 15 mp szabad tánc, 15 mp jégszobor)
Ugrálás (15 mp verébugrálás, 15 mp zsugorulás, 15 mp kenguru-ugrálás, 15 mp zsugorulás)
Katona (15 mp guggolás, 15 mp terpesz-zár ugrálás, 15 mp futás magas térdemeléssel, majd 15 mp-en át lövések leadása hason fekve)
Bátor oroszlán (15 mp félős-reszketős nyuszika, 15 mp bátor, karmaival fenyegető oroszlán bemutatása fogvicsorgatással, majd ismét félős, azután megint bátor testtartás)

3. Játék: szeretet, mint érzelmi igény kifejezése - színezős játék

A 22 mese feldolgozása után a könyvem végén megtalálható még hét darab színezésre váró grafika, a következő témakörökben: ajándékozás, szívességek, együtt töltött minőségi idő, dicsérő szavak, testi érintés, valamint közösségi kapcsolat és egyedüllét. Itt javaslom, hogy minden rajzot egyszerre mutassunk meg a gyerekeknek, ő válasszon ki ezek közül egyet, és azt színezzé ki.

Egy nap csak egyet lehet választani és kiszínezni, nem szabad egyszerre kialakítani a sorrendet. Így a hét végére szépen lassan felállhat a végleges sorrend. A rajzokhoz minden esetben el kell mondani a hozzájuk tartozó témát is, mint például ajándékozás, testi érintés, közösség, magány, stb.

Minden nap együtt válasszunk. A szülő maga is választhat, színezhethet, vagy leírhatja magának, hogyan alakította ki a sorrendet.

Érdekes eredmények is születhetnek, például, hogy nem ugyanaz a gyerek és a szülő érzelmi igénye a szeretet kifejezésére, emiatt sokszor félreérthetik egymás érzelmeit. Ilyenkor érdemes változtatni a hozzáállásunkon, és a hétköznapi napokban is odafigyelni a másik lelki igényeire.

A színezős játék után jöhet egy szabadon választott „kötelező egyperces” játék, a „lazulás” zenével együtt. Választhat a szülő, és választhat a gyerek is egy-egy mozgásos játékot.

4. Pozitív gondolat játék

A gondolatbuborékos kutyát ábrázoló rajzok ihletést adhatnak a játék alkalmazására. Minden meséhez tartozik egy pozitív gondolat, amit a játék végén olvasunk fel. Ezek után a gyerek és a szülő is mondhat egy-egy gondolatot, ami éppen eszébe jut. Bármit mondhatunk, például: szeretlek, bánom, amit tettem, jó hogy vagy nekem, stb.

A pozitív gondolat és a hozzá kapcsolódó érzés megindítja az érzelmi intelligencia fejlődését. Fontos, hogy a gondolatot hangosan mondjuk ki. Amikor meghalljuk a pozitív gondolatot, akkor képet alkotunk érzéseinkről, és képesek leszünk azt kimutatni. Fontos, hogy a gyerek megtanulja megfelelő formában kimondani és kimutatni érzéseit.

Minden játék végére odaírhatjuk a gyerek és a szülő pozitív gondolatát.

Jó szórakozást kívánok!

