

Lukács Elvira

ÖRÖMVÁR

Érzelmi intelligencia fejlesztése
mesékkel, versekkel, mondókákkal

• • •

GYERMEKJÓGÁVAL ÉS JÁTÉKOS SZÍNEZŐKKEL

Ez a könyv

.....
tulajdona



© Lukács Elvira, 2019
© Novum Könyvklub, 2019
ISBN 978-615-5581-84-7

A kiadó a kiadói jogot fenntartja. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes mű,
sem annak része semmiféle formában nem sokszorosítható.

A kiadásért felel a kiadó ügyvezetője
Illusztrációk: Eszes Hajnal, Tényi Katalin
Szerkesztő: Bozsik Rozália Luca
Anyanyelvi lektor: Gellér Tibor
Borítóterv és tördelés: Boldog Dániel Zoltán

Pannónia Nyomda Kft.
Felelős vezető: Halász Gábor

Előszó

Mindenki szeretné, legyen az szülő vagy pedagógus, hogy gyermekét minél több öröm érje. Ha öröm éri, akkor jól érzi magát, és érzelmi biztonságban van, ami alapfeltétele mindazon képességek megszerzésének, amelyekre szüksége lesz egész életében.

Ajánlom ezt a könyvet minden olyan felnőttnek, aki minőségi időt szeretne tölteni gyerekével. Használható a családban és az intézményes nevelésben egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségeit mutatja be óvodáskorban a meséken, verseken, mondókákon keresztül, gyermekjógával megfűszerezve, olyan játékokkal, amelyekben a gyermek maga is aktívan részt vehet, és közben rengeteg öröm éri.

Játékos módon megismerheti saját érzelmeit, meg tanulja kezelni őket, ezáltal válhat empatikus személyiséggé. Igazi emberi értékekkel találkozik, mint a segítségadás, a köszönetmondás, a megbocsátás. Felismeri az őt körülvevő szépségeket, kicsi örömeit, felszínre kerülnek rossz érzései, amelyektől megtanul megszabadulni.

Vége egy olyan könyv, amelyikbe lehet rajzolni, színezni, a benne található feladatokat megoldani! Szórakozás és képességfejlesztés egyben, figyelembe véve a gyermekek életkori sajátosságait.

A könyv használatát segíti, hogy a témákat havi lebontásban dolgozza fel. Egy-egy téma több oldalról van megközelítve. Kezdődik a ráhangoló mesével, majd beszélgetéssel folytatódik, amelyben a feltehető kérdések nyújtanak segítséget. A versikék, mondókák a téma lényegét foglalják össze tömören, amelyek rövidségük és dallamosságuk miatt könnyen memorizálhatóak. A bölcsességek gondolkodásra készítetik a gyerekeket, a jóga gyakorlatai pedig feltételezik a mozgásos részvételt, s ezáltal elősegítik, hogy a gyermek ne passzív hallgató legyen, hanem aktívan részt vegyen bennük, és személyes élmények segítsék útjain. A témákat célszerű szeptembertől elkezdni, de bármikor be lehet kapcsolódni. A témák feldolgozása évszakokhoz és aktualitásokhoz kapcsolódik.

Induljatok el az érzelmek útján! Játsszatok, örüljétek, nevessetek, érezétek jól magatokat! Fedezétek fel az örömforrások útjait! Legyetek az Örömvár lakói!

Lukács Elvira

A könyv fejlesztő hatásai

Elsődleges cél a komplex élménynyújtás és személyiségfejlesztés, különös tekintettel az érzelmi intelligencia fejlesztésére.

Mesék: könnyed, rövid, egyszerű történetek, témáik a gyerek mindennapjaihoz kapcsolódnak, amit egyszerű cselekményvezetés jellemez, ezáltal könnyen érthetőek.

- Társas irodalmi élményt nyújt, olyan örömforrás, amelyben az emocionális együttélés, szerepekkel való azonosulás az érzelmi nevelés hatékony eszközeként szerepel.
- Erkölcsi tartalmuk normákat közvetít, megmutatja a követendő és az elutasítandó szerepeket. Megismerteti a gyerekeket a különféle erkölcsi fogalmakkal, értékrendekkel: pl. segítségadás, köszönetnyilvánítás, célkitűzések, társas kapcsolatok fontossága stb.
- A mesehallgatás közben a gyermek értelmi képességei fejlődnek, az ismeretszerzés sajátos módja.
- Közösségi, szociális érzelmek alakítója. Az együtt hallgatás, az összetartozás, együtt figyelni, az összefogás, együttműködés, közösen létrehozni valamit – mindez minta a gyerek számára, toleranciára nevel.

Vers-mondóka: egyszerű, rövid, érthető, ritmusos mondogatásra szolgáló verses szöveg, ami a téma lényegét tömören foglalja magában.

- Szótagok, szavak, rímek ismételtetése, játékos mozgással kísérve, hangulatjavító, az öröm és a derű forrása.
- Anyanyelvi fejlődés, beszédindítás eszköze: a mondókák ismételtetésével gyarapodik a gyermek szóincse, elsajátítja anyanyelve dallamát, ritmusát.
- A rímek, az ütemesség, a nyelvi játékok által fejlődik a ritmusérzéke, a hallással kapcsolatos figyelme és emlékezete.

Feladatok: színes, változatos feladatok, amelyek elősegítik a sokoldalú megtapasztalás (mese, mondóka, mozgás, játék, örömteli együttlét stb.) során szerzett ismeretek mélyítését, rögzítését, tudatosítását.

Megoldásuk során:

- gondolkodási műveleteket végez;
- fejlődik emlékezete, figyelme, logikája;

- a labirintusos, összekötős, számolgotós, színezős feladatok során lehetőség nyílik a helyes ceruzafogás gyakorlására – az ujjaik mozgását minél többféle tevékenység során finom mozdulatokra ösztönözzük;
- analízis-szintetizálás, ítéletalkotás, összehasonlítás, ok–okozati viszonyok felismerése, a felidézés képessége alakítja a gyerek kommunikációját;
- sikerélmény éri.

Bölcsességek: kultúránk része, amelyek a dolgok okait, céljait vizsgálja és azokat az életre alkalmazza; a társadalom felhalmozott tudása, ami emberi tapasztalatokon alapul.

Használatuk:

- pozitív gondolkodásra serkenti a gyerekeket;
- a jó döntések felé irányítja őket;
- közelebb viszi őket a világ megismeréséhez.

„A bölcsesség a léleknek az, ami a testnek az egészség.” *(La Rochefoucauld)*

Gyermekjoga: érzelempontú mozgásforma, melyet ősi szimbólumrendszer hat át, ezzel elősegítve a gyermek testi-lelki-szellemi és szociális egészségét.

Gyakorlásuk során a gyermek:

- megőrzi egészségét (vitalitás, állóképesség, izmok erősítése);
- megszabadul a feszültségektől;
- figyelme, koncentrációképesége javul;
- elősegíti a testséma kialakulását;
- hozzájárul a helyes testtartáshoz;
- kialakul önfegyelme, önbizalma;
- a relaxáció megtanítja, hogy önmagára figyeljen;
- lelkiállapota kiegyensúlyozottá válik (belső békére, harmóniára törekvés);
- kialakul beszédgyelme;
- fejlődik a memóriája;
- segíti az érzelmek kifejezését;
- örömhormon termelődik szervezetükben, és ettől **jól érzik magukat!**

A jógaversek mondogatása; elősegítik az ászanák (mozgásformák) hosszabb kitartását.

Figyelmeztetés: a jógázás előtt fontos a bemelegítés!





KÖSZÖNTŐVERS



Örömvár, Örömvár
téged hív, téged vár!
Tizenkét kis manócska
az Örömvár lakója:
Köszönőke, Segítőke,
Derúske és Érzőke,
Mebánóka, Mosolymanó,
Örömködő, Mozgómanó,
Tervező és Barátkozó,
Szivárvány és Boldogsághozó.
Hallgasd, hogy mit mondanak,
és érezd ettől jól magad!
Ha útjaikat végigjáród,
örömet megtalálod!
Örömvár, Örömvár
téged hív, téged vár!



A KÖSZÖNET ÚTJA



**Köszönőmanócska vagyok, bemutatkozom,
képzeld, én soha nem unatkozom.**

**Ahol hívnak, megjelenek,
köszönetmondásra serkentelek.**

**Hívjál bátran, máris megyek,
és kezdődnek a történetek!**

HÍVOGATÓ MONDÓKA

Ketyeg az óra, tik-tak, tik-tak.
Köszönőmanócska, hívlak, hívlak.

Mutasd meg az utat nekem,
hogy az Örömvár enyém legyen!

KÖSZÖNETMONDÓS MANÓMESE

A hálás kislefecske

A nyár elköszönőben volt már, s egyre sűrűbben mutatta meg magát Őszanyó.

Fecske Flóri szomorúan üldögélt a villanydróton, amit gyengéden himbált az őszi szellő.

– Miért lógatod a csőrödöt? – kérdezte tőle a melléröppenő Veréb Vili.

– Már hogyan lennék szomorú, amikor tollacskaím jelzik az ősz közeledtét. Fázom, egyre kevesebb az eleségem, és nagyon egyedül vagyok. Mitévő legyek? – csicseregte szomorúan Fecske Flóri.

– Én nem tudom – mondta együttérzően a kisveréb –, de itt lakik a lankás dombok mögötti erdőben a bölcs bagoly, ő talán segíteni tud rajtad.



A kiefcske nagyon hálás volt a kisverébnek az ötletéért. Elröpültek együtt, de Bagoly Béla épp az igazak álmát aludta.

– Meg kell várnunk, amíg besötétedik, hogy felébredjen, mert különben mérges lesz! Tudod, a baglyok nappal alszanak, és éjszaka vadásznak! – suttogta Vili újdonsült barátjának. Türelmesen vártak, és mikor a nap nyugovóra tért, Bagoly Béla kipihenten ébredt.

– Miben segíthetek? – kérdezte szemüvege után kutatva a bagoly. Fecske Flóri izgatottan csiripelte búját, baját. A bagoly mosolyogva közölte:

– Uhu! Ettől mi sem egyszerűbb! Költözz el, de mielőbb!

– Gyengék a kis szárnyaim, és nincsenek társaim! – panaszkodott a kiefcske.

– Ezen könnyen segíthetünk, csak gyere utánam! – kiáltott egy fölöttük szálló öreg fecske.

– Csak röpülj a közeli dombtetőre, és egykettőre megoldódik a problémád!

Fecske Flóri udvariasan **megköszönte** a bagoly és a veréb segítségét. Kíváncsian és bizakodva tárta szét szárnyát. A dombtetőhöz közeledve, az ősz aranyló színei között fekete foltot pillantott meg!

– Mennyi fecske! – csicseregte.

Mindenki nagy szeretettel fogadta a kiefcskét. Mindennap edzést tartottak neki, hogy felkészítsék a hosszú útra, ami rájuk várt. Flóri már nagyon várta az indulást, mert tollacskaít egyre hűvösebb szellők borzolgatták.

– Gyerünk, gyerünk, mikor megyünk? – kérdezgette egyre gyakrabban, de idősebb társai megnyugtatták:

– Sötétben indulunk, kis kalandozó! Éjszaka nincs annyi ragadozó! – intették türelemre fecsketársai.

Beesteledett. Elérkezett a nagy utazás ideje. A szárnyak széttárultak, és a magasba emelkedve elindult hosszú útjára a madársereg!

Fecske Flóri **köszönetet** mondott Veréb Vilinek, Bagoly Bélának és fecsketársainak is, amiért segítettek neki, hogy ismét jól érezze magát!



Mesehallgató barátom, kell, hogy tudd!
A köszönetmondás az Örömvárhoz vezető egyik út!



Feltehető kérdések:

- Sorold fel a mese szereplőit!
- Mit érzett a kiscsibe, amikor egyedül volt?
- Megváltozott a kedve, amikor segítőtársakra talált?
- Mit érzett, amikor megoldódott a problémája?
- Sorolj fel olyan dolgokat, amiért te is köszönetet mondhatasz! Kinek?
- Tudsz-e olyan dolgot mondani, amiért neked lehetnek hálaságok?

TUDOD-E?

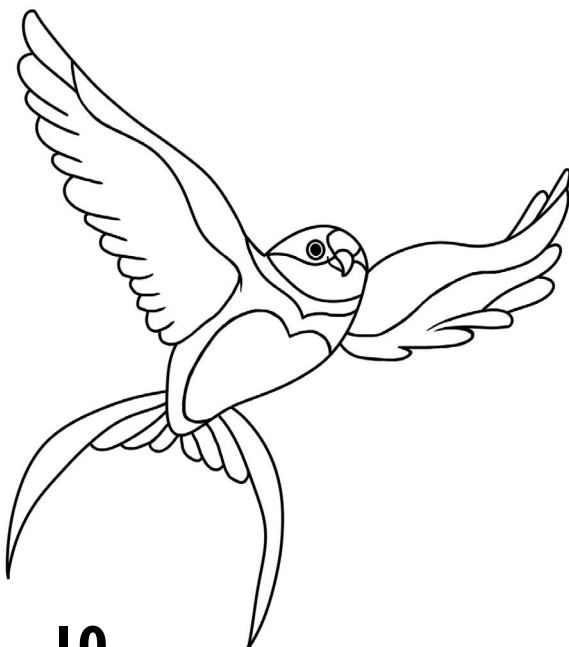
Miért szállnak a fecskék alacsonyan, ha eső lesz?

(Az eső közeledtét érezve, a bogarak a talaj közelében maradnak, így a fecskék is a föld közelében repkedve vadásznak!)



Fecskeászana

Szárnyamat bontom,
ha megtalálom stabil pontom.
Majd hajlok előre,
fekszem a felhőre.
Lábamat hátranyújtom,
keresem az egyensúlyom.
Most már jó a kedvem,
mert **jógafecske** lettem!



Az ászana (gyakorlat) jótékony hatása: erősíti a karod és a lábad izmait, figyelmedet és egyensúlyérzékedet!

MANÓMONDÓKA

Minden este elmesélem, mi is történt énvelem.
Hálás vagyok minden szépért, s vidám ettől életem!
Hálát mondok, igen, bizony minden este így teszek,
ettől leszek, barátocskám, elégedett kisgyerek!



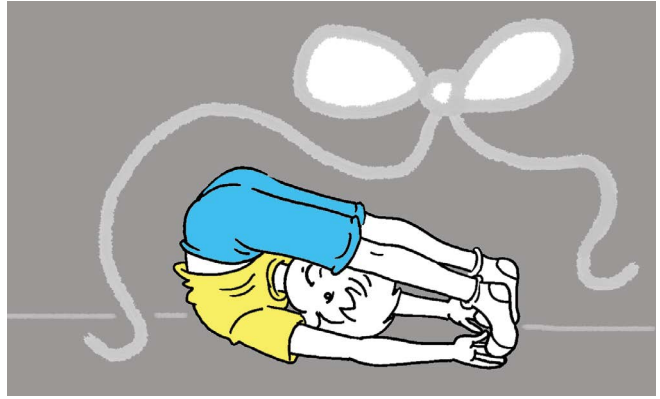
„Ha hálás vagy, de nem adod a világ tudtára, az olyan,
mintha szépen becsomagolnál egy ajándékot, de nem
adnád át!

(Bill Schieber)

MANÓFELADAT

Színezd ki egyformára az azonos ajándékdobozokat!
**Mesélj róla, melyik ajándékot kinek adnád, mit hálálnál
meg vele!**





Az ászana jótékony hatása: nyújtja a nyakadat, a hátadat és a kis láb izmait.



Ajánédék ászana

Fekszem a hátamon,
két lábam emelem,

A fejem fölé a földre leteszem.

Nyújtom a karomat, felfelé tenyerem,
lábujjaimat ügyesen bele is helyezem.

Összecsomagoltam testem,
jógaajánédék lettem!



MANÓFELADAT

**Mondd el, kinek miért mondhatasz köszönetet!
Indokold meg!**





MANÓÖTLETEK

- Beszélgetőkör: mindenki úgy mutatkozzék be, hogy tegye neve elé a hálás szót! Pl.: hálás Bogi stb.
- Képek, rajzok segítségével létrehozhatjuk faliújságon a hálavonatot.
- Gyerekcsoportban: választunk egy mozdonyt, és ahhoz csatlakoznak a vagonok. Élő hálavonat kanyaroghat a csoportszobában vagy az udvaron, közben mondjuk a versikénket. Anyák napi ajándéknak is kiváló!

Hálavers

Hálavonat, hálavonat,
megrakodom vagonodat.
Egészséges a kis testem,
hálás vagyok, jó a kedvem.
Van anyukám, van apukám,
hálás vagyok, hálás biz' ám!
Szép otthonom, ahol ébredek,
körülottem kedves emberek.
Hálás vagyok, mert van testvérem,
minden bajtól megvédem!
Hálás vagyok, mert van barátom,
csodás dolog, ezt belátom.
Elestem, te segítettél,
hálás vagyok neked ezért.
Kaptam jó szót, nevetést,
hálás vagyok mindezért.
Mosolyt adok mosolyodra,
felszállok a vonatodra.
Megrakodtuk vagonodat,
elkezdheted hosszú utad!
Hálavonat, indulás,
vár még ránk sok állomás!
Si-hu-hu-huuuuuu!



MANÓAJÁNDÉK

Ha kaptál valamit, köszönd meg!
Légy hálás minden jóért, ami
téged ér, és ezt fejezd is ki szóban!
Csodálkozol majd, hogy mennyi
öröm és jó dolog van az életedben.
Ettől sokkal **jobban fogod érezni
magad!**