

Lukács Elvira

ÖRÖMNAPOK

**Érzelmi intelligencia és a pozitív gondolkodás fejlesztése
mesékkel, versekkel**

Ez a könyv

.....
tulajdona



Írta és szerkesztette: Lukács Elvira

© Lukács Elvira
© Novum Könyvklub Kft.
ISBN 978-615-6043-47-4

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: Tényi Katalin
Anyanyelvi lektor: Gellér Tibor
Tördelés: Soós Zsuzsanna

Pannónia Nyomda Kft.
Felelős vezető: Halász Gábor

Előszó

Minden ember éli a mindennapjait – hétköznapok, hétvégék szaporán követik egymást. Minden reggel hálásak lehetünk egy új nap eljöveteleért, ami sok mindent rejthet számunkra. Mindennap új ismeretekre, tapasztalatokra teszünk szert, a sok apró szépség, ami bennünket körülvesz, megszépíti napjainkat.

Mindezek ellenére, a hétköznapokra mégis egyfajta monotonia jellemző. Közöttük csillagként tündökölnek az **ÖRÖMNAPOK**: a világnapok, ünnepnapok, amelyek az emberek kitüntetett, megkülönböztetett figyeleméért kiáltanak. Ezekre kell már gyerekkorban felhívni a figyelmet. Ezért született ez a könyv, amely ráhangoló mesékkel, versekkel segít megmutatni a gyerekeknek ezt az utat, illetve megfelelő érzelmi előkészítéssel átélni a várakozás időszakát, majd megélni az elérkezett ünnepet.

A felfokozott érzelmek hatására szívünk hevesebben ver, melynek hangja a szívünkben lévő képzeletbeli harangok megkondulásához hasonlítható. Muzsikájukkal jelzik számunkra, hogy aznap éppen mire kell figyelniük. A mesék a ráhangolódást segítik elő, míg a versek humorral fűszerezve, tömören foglalják össze az aktuális ünnepnap lényegét, a gyerekek életkori sajátosságait figyelembe véve, ismereteiket bővítve. Az ismeretátadás érzelmi szálakkal van átszöve, megmutatva azt az érzelmi skálát, amin végighalad, amit átél a gyermek az adott ünnep során.


A tájékozódás megkönnyítése céljából havi lebontásban, dátummal megjelölve található az ünnepnapok és a hozzájuk tartozó mesék és versikék. A mesék után kérdések szerepelnek, amelyek nagymértékben elősegítik a felnőtt és a gyermek közös beszélgetését, ezáltal biztosítva a közösen eltöltött minőségi időt. A kérdések nem feltétlenül a mese cselekményére irányulnak, inkább a szereplők érzelmi világára, párhuzamot vonva a gyermek érzelmeivel. A beszélgetés során lehetőség kínálkozik a gyermek érzelmi megnyílására, és ezáltal értékes információhoz juthat a felnőtt. A kérdések között rejlő feladatok a gyermek aktív részvételét biztosítják, amelyek fejlesztik figyelmét, emlékezetét, finommotorikáját, és amelyek megoldása során ítéletet alkot, összehasonlít, ok–okozati viszonyokat ismer fel. A sikerélmény rengeteg örömezzést generál.

Szívből ajánlom ezt a könyvet minden olyan pedagógusnak, szülőnek, aki már kisgyermekkorban nagy hangsúlyt fektet az érzelmi intelligencia fejlesztésére, a pozitív gondolkodás megalapozására és a hagyományőrzésre. Sok-sok érzelmet, izgalmat, várakozást és örömteli ünneplést kívánok minden kedves olvasómnak és a hallgatóságomnak egyaránt!

Lukács Elvira



NAPOK



Mindennap **mosolyogva** ébredek,
mindennap **örülök**, hogy élhetek.

Minden nap hoz valami szépet,
minden nap **örömöt** okoz néked.

Követik egymást a rohanó hétköznapok,
köztük csillagként ragyognak az örömnapok.

Kicsi szívem harangjai mindig jelzik nékem,
hogy egy örömnapon mire kell figyelnem éppen!



**Csendüljetelek, szívharangok, szóljon muzsikátok,
örömnapok, ünnepnapok, figyelek reátok!**



SZEPTEMBER I.

ÓVODAKEZDÉS

Szeptember elsejével a gyerekeknek véget ér a nyári szünet. Szomorú, hogy el kell válni a szüleidtől, korábban kell felkelned, és meghatározott napirend szabályozza a mindennapjaidat. Ezzel szemben nagy boldogság, hogy az óvodában, iskolában ismét találkozhatsz a barátaiddal, elmesélheted nyári kalandjaidat. Új közös élmények várnak rád, és új dolgokat tanulhatsz meg, ami által értékesebb felnőtté válhatsz!



A nyár vége felé járt már, mikor a medvének remek ötlete támadt:

– Elmehetnénk piknikezni, **fáradtságot** kipihenni.

Barátaimnak szólok rögtön, hogy mindenki a tisztásra jöjjön!

Eszegetünk, iszogatunk, gyerekekkel játszadozunk.

Friss levegő, termésgyűjtés, napsugárral **feltöltődés**.

A gondolatot tett követte, és mindenkinek szólt a medve.

Őznek, nyúlak, sünekek, nagynak és kicsinek, fán ugráló mókusnak, mindent tudó bagolynak. Összegyűlt a társaság, de a sok kis rosszság a szülőket nem hagyta pihenni, mert mindig rájuk kellett figyelni. A szülők **kétségbeestek**:

– Hogy gyűjtünk eleséget télire?

Jó lenne tisztázni, hisz mindenkinek a gyerekére kell vigyázni! – **aggódott** a mókus.

A medve azonban **megnyugtatta** őket:

– Kedves barátaim, nem kell **aggódnotok**, mert holnaptól erdei óvodát nyitok!



Felettük a lombos fán üdögélt a varjú, meghallván a hírt, repült a nagyhangú.

– Kár! Kár! Halljátok, mi van készülőben? Óvoda nyílik a zöld erdőben!

Kicsinyét bárki viheti, a medve majd gondját viseli.

A szülők **örültek** a hírnek, bár az elválás a kicsinyektől **szomorúságot** okozott a szívnek. A gyerekek között volt, aki **örült**, de olyan is akadt, aki szeméből könnycseppeket törölt.

A nyuszi reszketett **félelmében**:

– Dehogy megyek én oda, még bekap a róka koma!

Látjátok, hogy reszketek? Óvodába nem megyek!

Anyukája **biztató** szavakkal próbálta vigasztalni:

– Küzd le, kicsim, **gyávaságod**, nem bánt senki, majd meglátod!

A **félelem** családi örökség, a nyulaknál népbetegség.

Tudom, hogy nem megy könnyen, de legyél **bátor**, kincsem!

Az őzike **bizakodóan** várta az ovit, hisz egyedül volt a lelkem, így **remény** volt, hogy az oviban baráttra leljen.

Mókuskát a hír hallatán **boldogság** töltötte el.

Ugrándozott ágról ágra, és **vidáman** kiabálta:

– **Boldog** vagyok, trallala, óvodás leszek holnapra!

Most már sose unatkozom, barátokkal játszadózom!

Másnap reggel a kis állatok **izgatottan** indultak az erdei óvodába. A medve **kedvesen** fogadta őket:

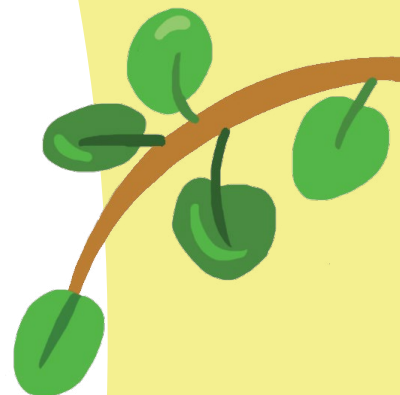
– Gyertek, gyerekek, ne **féljete**k, megvédelek benneteket! Míg szüleitek gyűjtik a téli eleséget, addig mondok nektek szép meséket. Játsszadózunk, énekelünk, minden gondot elfeledünk.

A medve **megnyugtatta** a kis állatokat, a történetei pedig

egyenesen elvarázsolták őket.

Mesélt a kutya hűségéről,

a hangya szorgalmáról, a madarak



szabadságáról, a bagoly bölcsességéről. Énekeltek, rajzolgattak, egymáson jól **mutattak**, ugyanis hiába volt a kis rókának furfangos esze, de a rajzoláshoz nem volt elég ügyes a keze!

Falatoztak, ugrándoztak, elfáradtak, jól aludtak. Alvás után játszadoztak, közben barátságok alakultak.

A nap gyorsan eltelt, és azon vették észre magukat a csemeték, hogy az oviból egy nap nem elég! Hiába csalogatták haza őket a szülők, süket fülekre talált apa s anya szava.

Végül az ígéret, hogy óvodába holnap is mehetnek, **megnyugtató** volt minden gyereknek. Sok apróság otthona lett az erdei óvoda.

Várom tőled a vallomást: te szereted az óvodát?

BESZÉLGETÉST ÉS POZITÍV SZEMLÉLET KIALAKULÁSÁT SEGÍTŐ KÉRDÉSEK ÉS FELADATOK:

1. Sorold fel a mese szereplőit!
2. A szülők **szomorúak** vagy **vidámak** voltak, hogy el kell válni kicsinyeiktől?
3. Melyik állat **örült** a legjobban, hogy óvodába mehet? Karikázd be!



4. Neked milyen érzésed volt, amikor először váltál el anyukádtól?
5. Szerinted miért jó óvodába járni?
6. Te **féltél** már valamitől?
7. Ha látnál egy anyukája után síró gyereket, kinevetnéd vagy megvigasztalnád?