



Hogyan mondjunk mesét, mit tegyünk a ficánkoló, hiperaktivitásra hajlamos, vagy épp túl csendes, félénk csemeténkkel, óvodai csoportunkba járó gyerekekkel, hogy minél egészségesebb lelkű felnőtteket neveljünk? A Ficánka Napközi szervezte szakértői előadásokon, műhelytevékenységeken elsajátíthattuk, mire és hogyan használhatjuk az eddig ismerteken kívül a mesét, a zenét.

Nem kérünk az egyengyerekekből

A ficánkások rendszeresen meghívják a magyarországi Gondolkodj Egészségesen Alapítványt, mellyel közösen képezik tovább magukat, a környező napközis óvodapedagógusait, a gyerekeket és a szülőket.

A gyerekek egészséges étkeztetése mellett az érzelmi, testi nevelésre is hangsúlyt fektetnek, hiszen már nem az a cél, hogy konformista, száját, fülét befogó egyengyerekeket és egyenfelnőtteket neveljenek, hanem egészséges személyiséggel rendelkező, harmonikus egyéniségű emberpalántákat.



Az érzéseit visszafojtó, kezüket hátra feszítő, **az egyenes testtartásba belefeszülő óvodások**

a diktatúrák álmogyerekei.

gyerek és a belőle kialakuló egészséges felnőtt nem ilyen – mondja el

Gelencsérné Tamási Márta

zeneterapeuta.

Az egészséges

A délutáni műhelymunkákon sikerült összecsipegetnem a **Mesét Másként** módszer lényegét, és óvodában használható zeneterápiás játékokkal is gazdagodtam. Élménybeszámoló következik.

A kiráylány könnycseppje

A Mesét Másként abban áll, hogy drámapedagógias gyakorlatokkal egészítik ki az anyanyelvi foglalkozásokat, és így emelik ki még jobban a mese pozitív hatásait a személyiségre. A mesének ugyanis a szókincs fejlesztésén és a gyerekek szórakoztatásán túl személyiségfejlesztő hatása van: az ön- és csoportmegismerést, a kreativitást, az önkifejezést, a saját vágyak, szükségletek kielégítésének késleltetését, vagyis a várakozásra való képességet, a jó és rossz megkülönböztetésének képességét fejleszti.

A módszert **Kerekes Valéria** meséléskutató mutatja be az óvó nénikből verbuválódott alkalmi gyerekeknek, akik mesepárnákra csücsülnek a Művelődési Ház koncerttermében, és ragyogó szemekkel várakoznak. Nem sokáig üldögélhetnek, hiszen a mesélés aktívan kezdődik, a „gyerkőcök” lassan felállnak, miközben egyre hangosabban köszöntik a mesét. Csupán öt percig kell a hallgatóságnak befogadóként ücsörögnie, **a körülbelül félórás foglalkozás többi része interaktív.**

A mesepárnák kényelmében a Furulyás Palkó című népmesét hallgatjuk meg Kerekes Valériától, majd drámapedagógias módszerekkel „dolgozzuk fel” azt. Előbb mindenki letakarja a szemét, és elképzei, hogy mi lenne ő a meséből. Olyan válaszok születnek, hogy a kiráylány könnycseppje, futóbogár, borjú, kiráylány, Palkó.

Minden szereplőre, sőt néhány tárgyra is akad jelentkező. Aztán mind borjakká válnak, és különböző testhelyzetekben közlekednek: lábujjhegyen, kitárt karokkal stb. vigyázva, ne ütközzenek egymással.

Varázsolj egy jobb világot

Mivel az előadók repülővel jöttek, nem hozhatták magukkal az összes tárgyi felszerelést, de egy üres kosárból az óvó nénik fantáziája sípot, simogató tollat, labdát kerít elő, melyek varázserővel rendelkeznek.

A gyerekek dönthetik el, hogy milyen természetfölötti képességei legyenek a tárgynak. Például a simogató varázstoll elűzi a szomorúságát annak, akit megérint, a labdával oda ugorhat, ahová szeretne, és a sípból a kedvenc zenéjét hallhatja az, aki belefúj. Varázstárgyakat állandó használatra is alkalmazhatunk az óvodában, de akár otthon is.

Érezz és beszélj róla

A varázslás után következik az alvás. Az óriásgyerekek félálomba szenderülnek, közben Valéria óvó néni körbejár, és mindegyiküknek megérinti egy testrészét. Amikor felébrednek, **mindenki elmondja**, milyen testrészét érintette meg az óvó néni, és **mit érzett**, kellemetlen volt, kellemes, csiklandozta vagy finoman megsimogatta – ezzel megtanulják megnevezni az érzéseiket.



Aztán közösen sorra végig simogatják azokat a testrészeket, amelyeket az óvó néni megérintett, és ahogy köszöntötték, úgy búcsúznak a mesétől, csak épp felemelkedés közben, egyre halkabban kiáltják: Viszlát, mese!

A drámapedagógiai gyakorlatokkal az egyszerre minden érzékszervre ható mesélés hatékonyságát előbb magamon fedezem fel: annak ellenére, hogy mese közben dolgoztam, a történetet néhány nappal az esemény után is egész jól fel tudom idézni.

Saját hároméves óvodásomon is ki kell próbálnom: az esti meséléskor imádja elképzelni, hogy ő kicsoda a történetben, és az összes plüssjátékának is sorra el kell „mondania”, mi lenne, ha meseszereplő lenne.

Lélekérintő hangok

A zeneterápiás műhely egyáltalán nem a zenefoglalkozásokról, ritmusképletekről, áriákról szól, hanem a zene személyiségre gyakorolt hatásáról – tudtuk meg Gelencsérné Tamási Márta zenepedagógus-zeneterapeuta-tól, a [Hang-érint-ő blog](#) szerzőjétől – és bármilyen tevékenység közben használható.

Hétfő reggeli játékkal indítunk: **muzsikáljátok el, hogyan érzitek magatokat**, hangzik a feladat. Az óvónőkből gyerekké avanszált résztvevők dobogtatnak, tapsolnak, csörgőkkel, zörgő dobverőkkel és egyéb játék hangszerekkel fejezik ki, mennyire izgatottak, energiával teltek a hét kezdetén. Az óvó nénik csapata ezzel szemben fáradtabban, lelassultabban fejezi ki izgalmát.



A játékkal a gyerekek máris levezették fölös energiáik jó részét, kiadták magukból felgyülemlett érzéseiket, megtudták, hogy ezekkel nincsenek egyedül, megismerték az óvó néni pillanatnyi lelkiállapotát, és könnyebben rávezethetők a kezdődő foglalkozások hangulatára.

A magocskás játék

több fejlesztési lehetőséget rejt magában. Egy vállalkozó gyerek a középre terített kendőre csücsül, beköti, vagy eltakarja a szemét. Elképzei, hogy ő egy növény magja, aki az időjárási tényezők hatására növekedik. A többi gyerekek csoportokra oszlanak: az egyik csoport a szél, a másik az eső, harmadik a napsütés, mindegyikre szükség van a növény kifejlődéséhez.

Különféle hanghatásokkal, kendők legyezgetésével fejezik ki, hogy éppen melyik időjárási jelenség fejt ki hatását a kis növényre, aki közben fejlődik, és kitalálja, hogy épp eső esik rá, vagy meleg szél éri, napsütés melengeti.

Ez a játék szülinaposok ünneplésére is kiváló, hiszen a középen levő gyerek megtapasztalja a különlegesség, az egyediség, a mindenki rá figyel élményét. Fejleszti az önbizalmat, az egymásra figyelmet, a kreativitást, segíti a csoport összekovácsolódását. A kis növényt játszó gyerek a végén elmondhatja, hogy mivé fejlődött.

Hasonló hatásokkal bír a Fonaljáték:

egy varázsdobozban varázsgombolyag van, melyről mindenki annyi fonalat guríthat le, amennyit egy levegővételnyi hang kiadása során le tud gombolyítani. A fonalából különféle formákat alakíthat ki, amelyeket végül elénekel. Később ezt a formát lapra ragaszthatják, kiszínezhetik, körbeszórhatják magokkal, akár teremdíszítésre is alkalmas lehet.

Egy óvó néninek támad egy jó ötlete. Akár zenefoglalkozáson, a magas és mély hangok megkülönböztetésére is használható a játék, ha két, különböző színű fonál kerül a varázsdobozba, egyik a magas, másik a mély hangok megjelenítésére.

A Hangfolyósó játékkal

a másokba és önmagunkba vetett bizalmat fejleszthetjük. A gyerekek két sorba állnak, különböző hangjelzéseket adnak le az így kialakult folyósón bekötött szemmel áthaladó gyerekek, hogy az ne ütközzön a „falakba”.

Ez a játék egész ijesztő is lehet a hangfolyósón végig haladónak, ezért kezdetben ajánlott látó segítővel indítani a gyerekeket.



A segítő vezető nélküli változat a bátorságot, önbizalmat, figyelmet fejleszt, a segítővel való közlekedés pedig a másokba vetett bizalmat, az egymásra figyelést, az elfogadottság érzését segíti elő, hiszen mindenki azon tevékenykedik, hogy a vaktában elinduló csoporttársát segítse az útján.

A Tükröm-tükröm játék fantasztikus élményt nyújt,

ezt ki is próbálom. Párba állnak a szereplők, tenyerüket összeillesztik, és zenére mozognak úgy, hogy előbb a páros egyik, máskor a másik tagja irányít. Nagyon jó érzés ráhangolódni egy másik ember mozdulataira, és az is, hogy valaki egy percen keresztül csak hozzád alkalmazkodik. Érdeemes kipróbálni felnőtteknek is.

A [Gondolkodj Egészségesen portál](#) szakértői, [Mesélj, játssz, alkoss!](#) című blogján nemcsak a pedagógusok találnak konkrét foglalkozásvázlatokat, a szülők is kapnak ötleteket, amelyekkel hasznosan szórakoztathatják, lefoglalhatják izgó-mozgó gyerekeiket, hogy az együtt töltött idő ne csak hosszú, hanem tartalmas és minden résztvevő számára élményekkel teli legyen.