

VÖRÖSFEJŰ MANIKONYIK

feldolgozó segédanyag a Ciróka Bábszínház előadásához

4 éven felüli óvodásoknak



Szerző: Cseri Hanna

Tervező: Virág Vivien

Zene: Jankovics Péter

Rendező: Jankovics Péter

Játsszák: Dupák Fanni, Kedves Csaba, Szekeres Máté

A segédanyagot összeállította: Végvári Viktória

Bevezető

Zolika és Marcika az óvoda játszóterének forgóján ülnek. Most éppen rendőrök. Egy félelmetes bűnözőt kell elkapniuk. Zolika szerint a rendőrök dudálnak, Marcika pedig jobban örülne, ha a nagy sietségben azért indexelnének és megállnának a piros lámpánál. Zolikát nagyon bosszantja, amikor nem az ő szabályai szerint alakul a játék. Ilyenkor rettentően dühös és teljesen bepörög. Mint most ez a forgó, ami megállíthatatlanul száguld vele. Amikor végre megáll, egy teljesen idegen helyen találja magát. Kezdetét veszi egy kalandos utazás, melynek során még nála is dühösebb, de annál szórakoztatóbb lényekkel találkozik. Ahhoz, hogy visszajusson az óvodába, meg kell tanulnia, hogyan győzheti le a haragját.

Segédanyagaink játécai is az indulatkezelés problémáját járják körül, abban próbálnak segítséget nyújtani a pedagógusoknak, hogy az előadást követően hogyan érdemes beszélgetni, játszani a gyerekekkel. A haragnak sokféle oka és eredete van: ennek felderítése a gyerekpszichológus feladata, de számunkra is fontos lehet néhány olyan technika, amely a gyerekeket segíti saját érzéseik felismerésében és kezelésében – beszélgetésen, játékon, alkotáson keresztül.

A játékokat a stresszkezelés módozatai szerint csoportosítottuk: így vannak beszélgetős, mozgásos, alkotásra épülő feladatok. Időnként és a rendelkezésünkre álló eszközöktől függően válogassunk közülük: egy-egy játék is alkalmas lehet a bábszínházi élmény felidézésére, de akár többalkalmas játéksorokat is összeállíthatunk. Ha tehetjük, játsszunk a szabadban!

A segédanyag 4 éves felüli óvodásoknak készült.

Jó játékot kívánunk!

Az érzelmeink megéléséről, az indulatkezelésről és a stresszoldástól szerencsére rengeteg mesekönyv és gyerekpszichológiával foglalkozó irodalom áll rendelkezésre. A segédanyag összeállításánál az alábbiak voltak segítségünkre:

Aletha J. Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok. Nevelési problémák megoldása a játék, a nevetés és a kapcsolat erejével, Kulcslyuk Kiadó, 2020

Lauren Stockly – Ellen Surrey: Ismerd meg a szörnyeidet! Mindfulness mesekönyv az érzelmek elfogadásához és kezeléséhez, Kulcslyuk Kiadó, 2022

Anna Llenas: A színszörny, Labirintus Kiadó, 2023

Felhasznált képek forrása: Ciróka Bábszínház, Pinterest

BEMELEGÍTŐ, NYUGTATÓ MOZGÁSOS JÁTÉKOK

TEKNŐS-SÉTA

Sétáljunk lassan, olyan lassan, mint egy teknősbéka! Hétágra süt a napocska, cammog a teknős, egyre cammog. Húha, elered az eső! Mit csinál a teknős? Bebújik a páncélja alá! Kucorodjatok össze, mint a teknős a páncélja alatt! Most várunk egy kicsit... Hopp, kisütött a nap, előbújhatunk a páncél alól, sétálhatunk tovább! (Ismételjük párszor a mozdulatsort!)

MACI-ALVÁS

Most a medve barlangjában vagyunk! Feküdjünk a hátunkra, mi leszünk a macik, akik a téli álmukat alusszák éppen! Tegyétek a kezeteket a hasatokra, és képzeljétek el, hogy a hasatok a medve pocakja, amely tele van levegővel. Lassan lélegezzetek az orrotokon keresztül, és figyeljétek, ahogy a medve-pocak megemelkedik, ahogy megtelik levegővel! Most pedig fújjátok ki a levegőt lassan a szátokon keresztül, és figyeljétek, ahogy a hasatok leereszkedik. (A légzőgyakorlatot is többször ismételjük.)

Hogy érzitek most magatokat?

A BIZTONSÁGOS TÉR

A PIROSKERÍTÉSES ÓVODA

Zolikának nagyon fontos volt, hogy visszatérhessen az óvodába. Emlékeztek rá, miért? (Ott van az óvónéni, és anyukája majd az óvodába jön érte.)

Szerintetek Zolika szeretett óvodába járni? Miért? Mit láttunk, mit szerethetett az oviban? És mit nem?

Rajzoljuk le, milyen a világ legjobb óvodája! Mindenki kap egy rajzlapot, amire előre rajzoltunk egy nagy piros kört vagy stilizált kör alakú kerítést. A kerítésen belülre, a körbe rajzoljunk olyan dolgokat, amiket szeretünk vagy szeretnénk egy óvodában. Legyen ott forgó? Vagy bár 6 éven aluliaknak? Esetleg az unokatesó?

Ha úgy gondolod, a kerítésen kívülre lerajzolhatod, mi az, amit biztosan nem szeretnél, hogy az oviban legyen!

AZ ÉN HELYEM

Ahogy Zolikának és Marcikának, biztosan neked is van kedvenc helyed a csoportszobában, ahol szívesen játszol, vagy ahova elvonulsz, ha nyugalomra van szükséged. Hol van ez a hely? Fogj egy kispárnát, vidd oda, és ülj a párnára! Nézz körül, mit látsz erről a helyről! Nézd meg a többieket, hogy ők hova ültek!

MIK AZOK AZ ÉRZELMEK?

LEGYÉL TE IS FUNFUCSÁR!

- Emlékeztek a Funfucsárokra? Velük találkozott Zolika a 6+-os bárban. Elég fura arcokat tudtak vágni! Mi a te legfurább grimaszod? Álljatok párokba! Vágjatok vicces arcokat egymásnak! Ki neveti el magát legutoljára?
- Most pedig egyikőtök Funfucsár lesz, a párja pedig a Funfucsár tükre. Ez egy elég kicsi tükör, csak a Funfucsár arca látszik benne. A tükörnek az a dolga, hogy pontosan utánozza, amilyen arcot a Funfucsár vág! Három-négy forduló után cseréljünk szerepet!

A játékhoz mesélhetünk is:

Reggel a Funfucsár nagyon álmos, nincs kedve felkelni.

De amikor kakaót kap reggelire, felderül a kedve.

Úton az óvodába azon tűnődik, mit fog ma játszani.

Belépve az ajtón meglátja legkedvesebb Funfucsár-barátját, és nagyon megörül neki.

Egész délelőtt együtt játszanak, de ebéd előtt sajnos összevesznek azon, ki vezesse a versenyautót. Funfucsár nagyon mérges lesz.

Ebéd után sárkányos mesét hallgatnak, és sajnos Funfucsár fél a sárkányoktól.

Barátja azonban valami vicceset mond neki, ezért elneveti magát. (stb.)

- A játék végén le is rajzolhatjuk, mit lát a Funfucsár a tükörben, amikor nagyon örül, és mit akkor, amikor nagyon szomorú!

BEPÖRGÜNK!

- Ezen a képen gyerekek játszanak a forgón – ahogy Zolika és Marcika is „bepörögtek”. Nézzétek meg figyelmesen a képet! Szerintetek hogyan érzik magukat ezek a gyerekek? Miből gondoljátok, hogy ez így van?
- A képen nem látszik a kisfiú arca. Mutassátok meg, ti milyen arcot vágnátok, ha ti ülnétek a helyén a forgón!
- Válasszátok ki a kép egyik szereplőjét! Vajon mit gondolt épp abban a pillanatban, amikor a kép készült?



MIT CSINÁL ZOLIKA, AMIKOR...

- Ebben a történetben Zolikának sok kalandban volt része, és sok-sok érzelem kísérté ezeket a kalandokat. Most találjuk ki és mozogjunk úgy, Zolika, amikor

örül nevet, táncol, ugrabugrál?

szomorú lógatja a fejét, sír, eltakarja az arcát?

fél összekuporodik, elfut, remeg a keze?

haragszik toporzékol, ökölbe szorítja a kezét, hadonászik?

nyugodt lassan sétál, nyugodtan játszik, heverészik?

- Válasszatok az előző játékból három mozdulatot, ami valamiért megtetszett nektek, és ebből a három mozdulatból csináljatok táncot! Természetesen szóljon hozzá zene is!

HOL LAKNAK AZ ÉRZELMEK?

Észrevettétek már, hogy az érzelmeitek a testetek különböző helyein laknak? Mutassátok meg Zolika képén, hol érzi, ha

boldog

szomorú

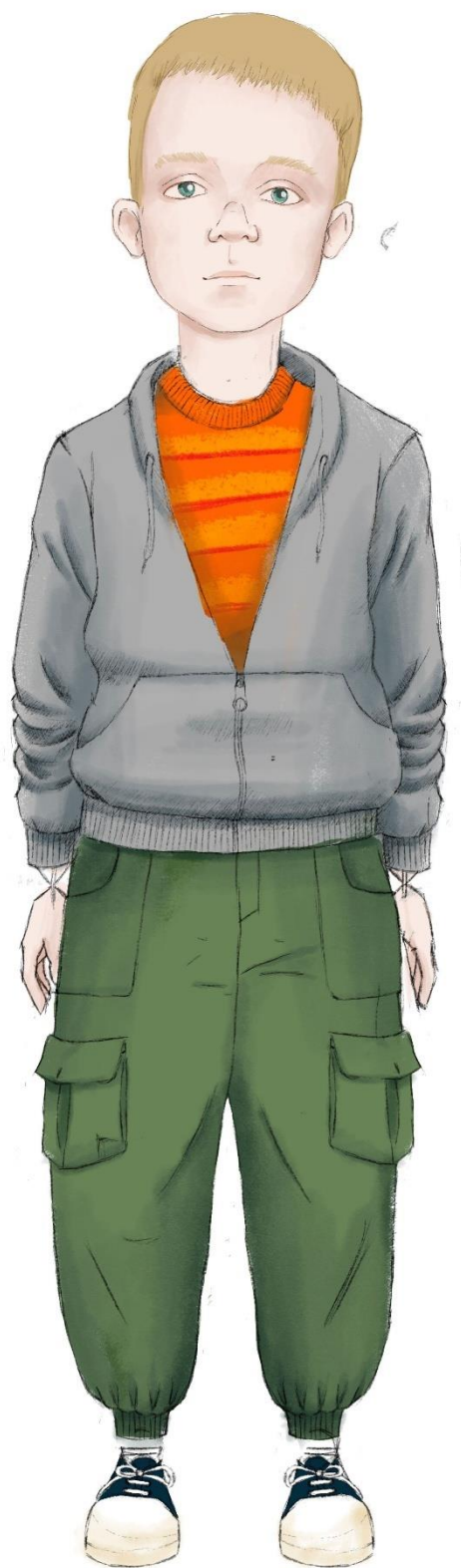
fé1

mérges

nyugtalan

izgatott?

Figyeljétek meg, mi történik a testetekben, amikor erős érzelmeitek vannak!



HARAG-PACÁK

Szerintetek milyen színű a harag? Keressétek meg ezt a színt a festék-készletben, és fessétek meg vele a haragot! Milyen alakja van? Lehet, hogy egy paca? Vagy olyan, mint egy tüske? Vagy valamilyen állatra hasonlít? Kicsi vagy nagy? Lehet, hogy szabad szemmel nem is látható – vagy rá se fér egy rajzlapra! Milyen képet lehet festeni harag-színnel?

Ha van kedvetek, más érzelmet is megfesthettek! Milyen színű és alakú a vidámság, a szomorúság, a félelem vagy a nyugalom? Fessetek vidám, szomorú, félelmetes és nyugodt képeket! Ha jó sok kép elkészült, kiállítást is rendezhettek belőlük!

MOST MÁR TUDOM, MIT ÉRZEK!

Az előadás kapcsán sokat tanultunk arról, mit és hogyan érzünk. Nagyon fontos, hogy az érzéseinket meg tudjuk osztani másokkal is, így jobban megérthetjük egymást, vagy tudunk segítséget kérni, ha arra van szükségünk.

Érdeemes a csoportszobában kifüggeszteni egy érzelmi tablót (l. melléklet): érkezéskor-távozáskor, de akár nap közben is adjunk a gyerekeknek lehetőséget arra, hogy a képek segítségével fejezzék ki érzéseiket!

LEVEZETŐ AKTIVITÁSOK

Ezeket a trükköket bármikor bevethetitek, ha nyugtalannak érzitek magatokat! (Érdeemes a lehetőségek képét kártyákra rajzolni, és felajánlani a gyerekeknek, hogy ha szükségét érzik, bármikor elkérhetnek egy-egy kártyát, és alkalmazhatják a tanult „trükköt”!)

LEGYÉL OLYAN, MINT EGY KISMADÁR!

Dudorászd magadban a Cifra palotát, vagy a kedvenc dalodat!

LEGYÉL OLYAN, MINT EGY FA!

Nyújtózz magasra, vegyél egy nagy lélegzetet, és várj egy kicsit/számolj el tízig!

LEGYÉL OLYAN, MINT A SZÉL!

Tegyed a kezed az arcod elé, vegyél egy nagy lélegzetet és fújd bele a tenyeredbe!

LEGYÉL OLYAN, MINT EGY KISMAJOM!

Pár percig rázogasd lazán a kezed-lábad, sőt bukfencezz, ha van kedved!

LEGYÉL OLYAN, MINT EGY HALACSKA!

Menj a vízcsaphoz, és tartsd a kezed a vízszög alá! Locsolhatsz vizet az arcodra is!

LEGYÉL OLYAN, MINT EGY FARKAS!

Keress egy csendes helyet, és üldögélj ott kicsit csendben, egyedül!

Melléklet:

IT'S OK TO FEEL



happy



excited



scared



sad



disgusted



upset



sleepy



annoyed



proud



worried



silly



exhausted