



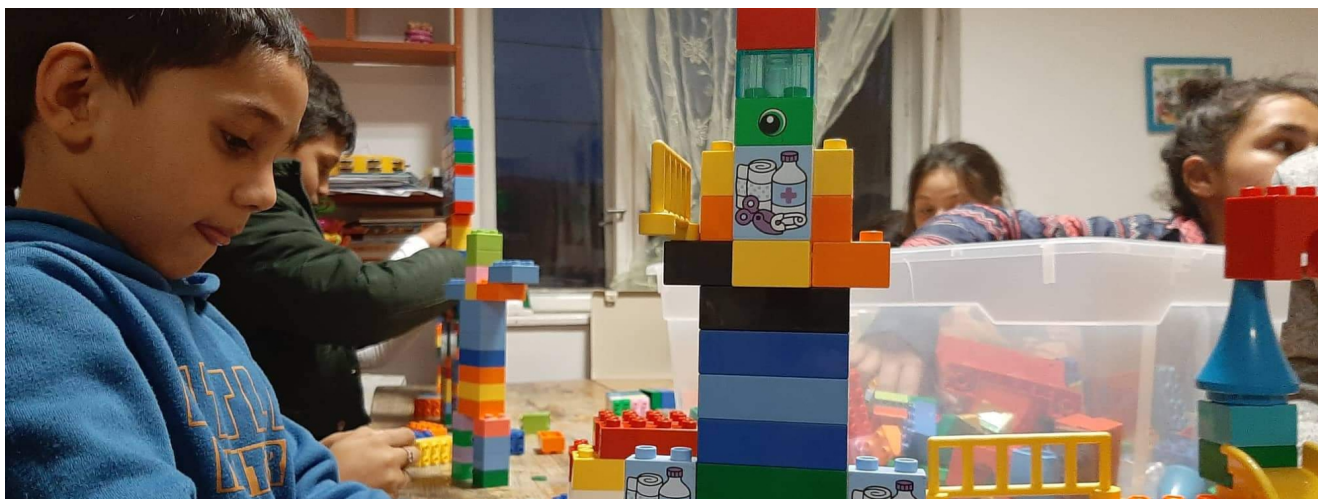
Kárpátok Alapítvány

- [A projektről](#)
- [Bemutatkozunk](#)
- [Játéktár](#)
- [Meséld el kockákkal!](#)
- [LEGO Klubok](#)
- [Kapcsolat](#)

Győzd le a félelmet!

[Kezdőlap](#) / [Ajánlott életkor](#) / [9-12 évesek](#) / Győzd le a félelmet!

Győzd le a félelmet!



Időtartam:

2 óra



Létszám:

2-15



Életkor:

7+



Foglalkozás témája:

A félelemmel kapcsolatos érzések kommunikálása.

Ezen a foglalkozáson a Lego által nyújtott személyiségfejlesztési, kommunikációs lehetőségeket kutatjuk. Segít a kreatív fantáziánkat, a történetalkotó képességet életre kelteni. Segíti belső képalkotás, a kifejezőkészség, a mondataalkotás és fűzés fejlesztését. Ezen a foglalkozáson lehetővé válik a félelemmel kapcsolatos nehéz érzések kikommunikálása, a mese zárt megtartó terében.

-

Fejlesztett területek:

- Érzelmek verbalizálása
- Szenzoros területek integrációja
- Szocializációs készség fejlesztése



Szükséges kellékek:

- Lego
- Papírok

Leírás

Hívogató:

Ma több illatattal ismerkedünk az „Illatmester” című társasjátékból. Ötleteket gyűjtünk:

Mi lehet ez az illat? Mi jut róla eszedbe?

A foglalkozást a fantáziát is átmozgató játékokkal vezetjük be. Ezt is legóval. Itt mindig akad idő arra, hogy a fontos dolgokat meghallgassuk.

Milyen színű, formájú vagy?

Meséljétek el sorban, egy két szóban milyen a sárga, piros stb. nap?

Milyen sárga, piros dolgok történtek veled?

A színekkel való bemutatkozás izgalmas, és informatív dolog. Védett teret ad az érzések elmondásához. Hasznos eszköz lehet a csoport aktuális állapotának felméréséhez is.

Mesemondás (A félelem legyőzése című mese):

A történet jó lehetőség a félelem nyomán felbukkanó testi lelki érzetek kimondására, feldolgozására.

Mondjuk el a történetet! Közben lehetőség adódik beszélgetni, a saját gondolatokról is.

Te is féltél már?

Milyen hangok lehetnek az erdőben?

Szerinted mi a legkülönösebb az óriásban?

Feldolgozás:

Milyen lenne a Te félelem óriásod?

*Vedd elő a Lego készleted, és építsd meg a Te saját óriásod!
Pont úgy, ahogy elképzeled!*

*Nincs jó vagy rossz óriás, mindenkinek más az óriása! Lehet kicsi, vagy nagy,
félelmetes vagy kedves.*

*Milyen lett a Te óriásod? Nézzük meg, kinek milyen az óriása? Mesélj róla, ha
szeretnél. (Semmiképpen se legyen kötelező).*

Nézd meg a műved! Miből épül az óriásod?

*Minden szín forma, lehet egy olyan dolog, ami félelmetes
számodra! Lehet, hogy a piros a félelmetes állatokat jelenti,
a kék az, amikor félsz a feleléstől. Talán az ijesztő filmek
éppen sárgák.*

Most vizsgálj meg közelebbről! Hogy lehetne szelídebbé tenni?

Fontos, hogy ne értékeljük, osztályozzuk a félelmeket.
Szabadon nem részt venni ebben a játékban, de aki igényli
azzal jusson idő akár később beszélgetni is.

Zárásként egyenként vagy csoportosan mindenkit kikérdezzük
pozitív és negatív tapasztalatairól.

*Mit viszel el erről a foglalkozásról? Lehet egy szó, egy kép,
egy játék, egy érzés...*

□

+1 melléklet:

A félelem legyőzése
(etióp mese)

Egyszer régen egy kis afrikai faluban élt egy fiú Miobi, aki annyira félős volt, hogy még a körülötte élő világtól, a gomolygó felhőktől, a szélről, a naptól, de talán még a sötétségtől is félt!

Egy napon Miobi úgy döntött, nem él tovább félelemben és este, amikor a faluban mindenki mélyen aludt, megrakta a tarisznyáját és elindult a világgá, hogy megkeresse és legyőzze a félelmet.

Miobi rettegve indult el és ahogy távolodott a falutól, tágra nyílt szemmel botorkált. Az éjszakai sötétség úgy terült rá mint egy hatalmas félelmetes, fekete ernyő. Miobi megborzongott, hátán végigfutott a hideg, homlokán legördült egy izzadságcsepp, de így suttogott:

-Látom, hogy itt vagy félelem, de le foglak győzni!

Éjfélkor aztán állatok ordítása harsant fel. Miobi megrezzent és egészen kicsire összehúzta magát, a lábai mintha kővé váltak volna, de összeszedte a bátorságát, a hang felé fordult és így kiáltott;

– Hallom, hogy itt vagy félelem! Le foglak győzni téged!

Amikor végre a nap fényes arany gömbje az égre emelkedett, Miobi megkönnyebbülten, mosolyogva figyelte a hajnal érkezését.

-Túléltem az első éjszakát, – kiáltotta – most már biztos, hogy megtalálom a bátorságomat!

Ahogy folytatta az útját, hamarosan egy falut pillantott meg, „Vajon kik laknak itt? Senkit sem ismerek.- gondolta – Lehet, hogy ellenségesek lesznek. Ki tudja, hogy mi történik velem, ha belépek a sok idegen közé. ” Szíve összeszorult, arca kipirult ahogy elképzelte az idegenek rászegeződő tekintetét, aztán mégis kihúzta magát, és így szólt:

-Érzem, hogy itt vagy félelem, de legyőzlek téged!

Ahogy szétnézett, üres utcákat, elhagyott földeket látott. A gazdák nem dolgoztak, nem mentek ki a földekre. A határban szabadon kószáló kecskék, juhok és tehenek álldogáltak, senki nem ment értük, senki sem fejte meg őket. Senki sem ültetett és nem aratott. A falu is kihalt volt, senki nem járt az utcákon. A gyerekek nem játszottak együtt a téren, és nem

jártak iskolába sem. Az asszonyok nem mentek vízért, a férfiak nem dolgoztak.

Miobi egyenesen a falu főterére ment, és látja, hogy ott gyülekezik a falu néhány bölcse, akik gondterhelt arccal tanácskoztak. Ahogy észrevették a fiút, felpillantottak és összeráncolt szemöldökkel kérdezték.

-Ki vagy te?

-Én az vagyok, aki elindult a világba, hogy megtalálja a bátorságát. – felelte Miobi.

-Bolond vagy,- legyintettek a vének- senki nem találhatja meg a bátorságot!

-Mit csináltok? -kérdezte Miobi.

A vének boldogtalanul felsóhajtottak.

-Végünk van! Látod ott!- mondta egy öregember, és felmutatott a falu mögött magasodó hegyre.

Miobe felpillantott, de nem látott semmit.

– A falunkat egy szörny fenyegeti, aki fent él a hegyen!

– Nézd, rettenetes zöld feje van, szörnyű félelmetes alak!

– A teste olyan hatalmas, mint egy víziló, egy gigantikus víziló!

– Tüzet okád mint egy sárkány!

– A legszörnyűbb az a hatalmas iszonytató tányér szeme! – sorolták egymás szavába vágva a férfiak.

Miobe most már látta a szörnyet. Látni kezdte a füstöt és a tüzet, a ráncos bőrt, a villogó tekintetet. Miobi újra megfogadta magának, hogy nem fog félni, és elindult, hogy szétnézzen a kihalt faluban.

-Ha kimegyünk a szörnyeteg felfal minket! – mondták az asszonyok és elrejtőztek a házaikba.

-A szörny elpusztít minket! – súgták egymásnak a férfiak.

Végül Miobe úgy érezte ez a szörnyeteg épp olyan hatalmas, és borzasztó mint az ő félelme. Ha legyőzi az óriást, talán úrrá lehet a félelmén is.

– Elindulok és megölöm a szörnyet!

– Nem, ne menj fiam! – kiáltottak a vének.

Az anyák is köré gyűltek, hogy megpróbálják megvédeni, hiszen még olyan fiatal volt! Az apák rázták a fejüket, „Meg fogsz halni!”

Miobi megborzongott, a szíve összeszorult, de megkeményítette magát és nem engedett a kétségbeesésnek.

-Le kell győznöm a félelmet!- mondta, és azonnal elindult, mielőtt még meggondolhatta volna magát.

A hegy alján felpillantott, és érezte, ahogy a félelem végigfut a gerincén. Az a szörny még sokkal nagyobb volt, mint ahogy mondták, rémisztőbb bármelyik sárkánynál, sokkal vadabb, mint egy egész farkas, és mérgesebb egy kígyófészeknél is. Miobi visszagondolt a félelemben töltött napokra, mély lélegzetet vett, szemét a földre szegezte és mászni kezdett. Ahogy mászott felfelé időnként felnézett, és csodálkozva látta, hogy a szörny egyre kisebb. „Milyen különös – gondolta – minden biztonnal megtéveszt a szemem.” Aztán folytatta a mászást. Amikor félúton volt, újra megpihent. Ahogy összeráncolt szemöldökkel felnézett, a szörnyeteg szeme már nem tűnt olyan borzasztónak, és már nem lövelt lángot sem az orrából. „Minél közelebb jutok hozzá annál kisebb”- gondolta Miobi zavarodottan. Majd folytatta a mászást felfelé, és előhúzta a törét a zsákjából, hogy készen álljon a harcra. Ahogy egyre közelebb ért a csúcshoz, már nem látta a szörnyeteket. Sóhajtva fürkészte a hegyet, de a szörny eltűnt. „Bizonyosan a bolondját járatja velem. Elbújt, és hátulról támad”- torpant meg. De bármerre is fordult, nem látott, nem hallott semmit. Egyre mászott, amíg végül elérte az üres és csendes csúcsot. A csúcson semmi sem volt.

Ahogy nézelődött, kicsi füstfelhőt pillantott meg felemelkedni. Odalépett, lenézett, és meglátott egy kis teremtményt, olyan volt akár egy apró kerek hasú krokodil és hatalmas tágra nyílt szemekkel figyelt. Miobi lehajolt, és felvette.

-Ki vagy te? Hogy lettél ilyen kicsi?

De az apró szörnyeteg nem szólt semmit, úgyhogy Miobi a markába zárta, és lement a hegyről egyenesen a faluba. Amikor meglátták az emberek, kiáltozva, ujjongva vették körül. Miobi

pedig kinyújtotta a kezét, és megmutatta nekik a kis ráncos jószágot.

– Ez a szörnyeteg – mondta.

– Mi a neved?- kérdezte az apró óriástól az egyik öreg.

A teremtmény, nagy kerek szemével hosszan a bölcs szemébe nézett. Az öreg pedig mindent megértett. A tömeg elé állt, és így szólt:

-Miobi elhozta nekünk a legfélelmetesebb szörnyet, a neve: FÉLELEM.

Az emberek megértették, hogy mi történt, boldogan fellélegeztek, megölelték egymást és a dalolni kezdtek. Mire a dalukat befejezték az apró óriást senki sem találta.

A gazdák akkor elindultak a földekre. A kószáló kecskék, juhok és teheneket szépen haza vezették, megfejték és finom tejet, sajtot készítettek. Újra beültették a földeket, a kerteket és az udvarokat. A falu utcái dolguk után járó férfiak lépteitől lett hangos, fazekakból felszálló illatokkal telt meg a levegő, a téren játszó gyerekek haját borzolta a szél és ezer színben pompáztak a vízéért igyekvő asszonyok kendői.

A félelem legyőzése – etióp népmese Tátrai Vanda fordításában.

Eredeti szöveg: <https://spellbinders.org>

Ajánlott korosztály: alsó és felső tagozat

Időkeret: hozzávetőleg 10perc

1

+1 tipp:

A foglalkozás hatásai:

Ez a foglalkozás abban segít, hogy meg merjük fogalmazni a gondolatainkat, érzéseinket, a félelemmel kapcsolatban és azok kimondhatók legyenek. A félelem gyakran tabu téma, nehezen megfogalmazható gondolatok töltik meg, és sok testi érzés gyűlik össze a gyerekekben. A félelemmel való ismerkedés feszültségoldó, felszabadító hatású. A mesében való barangolás segíti a fantázia, és a képzelet működését, a belső képalkotás

intenzitását, narratívák alkotását. Segíti a kölcsönös elfogadást rácsodálkozást egymásra.

E

+1 praktika:

- A játékok során akár nagyobb gyerekeknél is gondot okozhat az irányok, az írás, a testrészek megértése. Amit lehet, segítsük mutogatással, hogy gyerekeink ne a megszégyenülés tudatlanság érzését vigyék haza.
- Az itt leírt foglalkozások olyan ötletek, amit kipróbáltunk, jól működött, de az aktuális csoporttól függően más és más lehet, más lehet a súlypontja, fókusza is.
- Az időzítésnél hasznos lehet, ha tudjuk mikor van a településen segély vagy családi pótlék nap. Erre nem érdemes foglalkozást tenni. Mélyszegénységben élő gyerekeink számára ez olyan ünnepnap, amikor a figyelmük egészen máshol van.
- Foglalkozások kezdetén, az előző alkalmak emlékeit felidézve kapcsoltuk össze a tapasztalatokat. Mire emlékeztek az elmúlt alkalmakból? Ezt nem jeleztük a leírásokban, hiszen önállóan is használhatók az egyes óravázlatok.
- Néhány foglalkozás összekapcsolható, épülhetnek egymásra:
- Az alkalmakon néhány olyan segédeszközt használtunk, amik gazdagítják a foglalkozást, de megvalósíthatók ezek nélkül is.

E

+1 praktika:

Állandó eszközeink voltak:

Nagymozgásos játékokhoz:

A szivárvány színű ejtőernyő. Ez egy nagy méretű, kerek vékony textil, ami varázslatosan repül, és sokféle játék kísérése alkalmas. Remek lehetőség, hogy a résztvevők megismerkedjenek a csoportban való együttműködéssel, a kooperatív csapatjátékkal, komplex mozgásformák által. A gyerekek közös

tevékenységének összehangoltnak kell lenni ahhoz, hogy a saját mozgásuk eredményeként magasba emelkedjen az ejtőernyő. Az ejtőernyő játék során megtaníthatóak az oldalak, zónák, végtagok, színek nevei, az együtt mozdulás. A fellebbenő ejtőernyő adta izgalmas pillanatokban bármilyen kérdés mentén tudunk választani, válaszolni, szaladni, csoportokat alkotni, köszönteni egymást. Nincsenek győztesek és vesztesek, csak közös játék és élmény.

Önismereti munkához, csapatépítéshez, kezdő és zárójátékhoz:

A Mesejáró térkép. Mesék birodalmának térképe, melyen sokféle játékot játszhatunk akár csoport folyamatokat támogatva, a családban, gyors felmérésben, önismereti munkában, egyéni fejlesztésben, csapatépítésben, fantázia és képzeletfejlesztésben, osztályokban, énerősítésben, alkotó munkában, tábori programokban. Szimbolikus helyszíneivel, mesefigurával, változatos feladataival, játékos és vidám tükröt mutat nekünk. A sok-sok meseországbeli helyszín közül választva a gyerekek könnyen beszélnek az érzéseikről, a nehezen megfogalmazható gondolataikról, hiszen a gyermeki lélek nyelve a mese.

Erdei kalandokhoz:

Illa Berek kártyacsomag. Egy erdő-játék-élmény kártyacsomag családoknak a hátizsákba. Az Illa Berek kártyacsomag sok-sok közös játékot, közös élményt, és így még több közös emléket tud adni családoknak, baráti társaságoknak, óvoda vagy iskolás csoportoknak, egyszerűen mindenkinek, akik a természethez szeretnének kapcsolódni. 30 olyan játék szerepel ezeken a kártyákon, amik segítik felfedezni, észrevenni az erdőben rejtőző kincseket. Kíváncsivá tesznek, eleven és önfeledt alkotásra, játékra hívnak.

□

Gyerekszáj

„Az enyémen a doktorbáccsis kockák vannak. Attól félek legjobban.”

„Az én óriásom ez a kocka! Az alja a sok rossz dolog amitől félek, meg a bántás, meg a sok mindenki akikben csalódtam. A torony rajta: az a székház (ahol a foglalkozások vannak) és az köt össze a sárga zászlóval: az a jövő. A tornyon fel tudok mászni oda. De ha nincs torony nem is látok ki a kockából.”

„Az én óriásom csak piros! A félelmetes filmek miatt!”

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#én](#), [#fantáziafejlesztés](#), [#félelem](#), [#félelemoldás](#), [#képzeletjáték](#), [#kisiskolás](#), [#környezet](#), [#mesemondó](#), [#meseterápia](#), [#nyelv](#), [#történet](#)

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#én](#), [#fantáziafejlesztés](#), [#félelem](#), [#félelemoldás](#), [#képzeletjáték](#), [#kisiskolás](#), [#környezet](#), [#mesemondó](#), [#meseterápia](#), [#nyelv](#), [#történet](#)



Kategóriák

- [Egyéb](#)00 termék
- [Ajánlott életkor](#)5959 termék
 - [5-8 évesek](#)5959 termék
 - [9-12 évesek](#)5858 termék
- [Időtartam](#)5959 termék
 - [1-2 óra](#)5555 termék
 - [30-60 perc](#)44 termék

Címkék

[#agyag](#) [#agyagozzunk](#) [#bemelegítő gyakorlatok](#) [#beporzók](#) [#célok](#) [#diy](#)
[#fantáziafejlesztés](#) [#fürdőbomba](#) [#fűszernövények](#) [#gyapjú](#) [#gyógynövény](#)
[#gyógynövények](#) [#gyümölcs](#) [#illatok](#) [#jövő](#) [#kerámia](#) [#kisiskolás](#)

[#komposztáló](#) [#kooperáció](#) [#képzeletjáték](#) [#környezet](#)
[#környezetvédelem](#) [#lebomlóanyagok](#) [#lekvár](#) [#madarak](#) [#madárvédelem](#)
[#mesemondó](#) [#meseterápia](#) [#málna](#) [#nyelv](#) [#szobrok](#) [#tartósítás](#)
[#testtudatosítás](#) [#tápláléklánc](#) [#történet](#) [#tűnemezelés](#) [#veteményezés](#) [#víz](#)
[#zerowaste](#) [#én](#) [#énkép](#) [#érzékszervek](#) [#önellátás](#) [#újrafelhasználás](#)
[#ősz](#)

2024 © **Kárpátok Alapítvány** | Web - [Cloudbrikz](#)