Tevékenységi tervek

Tervezett projektek a tevékenységekbe integrált tanuláshoz

A projekt címe: ”Te ellened mégsem megyek” Konfliktuskezelés, érzelmek, haza védelme, haza védelme, Március 15.

A projekt megvalósulásának tervezett ideje: 2024.03.04-2023.03.14-ig

A projekt tervezett indító élménye: Kokárda készítés

A projekt várható lezáró élménye: Konfliktuskezelés előadás Bogi apukájától (pszichológus)

A projekt megvalósítása során kiemelt céljaink,:

A gyerekek gyűjtsenek tapasztalatokat, ismereteket (kiscsoport, középső), vagy mélyítsék el meglévő tudásukat (középső, nagycsoport) a Magyar Forradalom és Szabadságharc lényegéről, légköréről, érezzék át az ünnepi hangulatot, fejlődjön a hazánkhoz fűződő pozitív érzelmi viszonyuk. Ismerjék fel a Magyar Zászlót, tanulják meg, hogy Magyarországon élnek és, hogy ők magyarok. Szeretet megnyilvánulása, kifejezése.

A gyerekek gyűjtsenek tapasztalatokat, ismereteket (kiscsoport, középső), vagy mélyítsék el meglévő tudásukat (középső, nagycsoport) az érzelmekkel, a konfliktuskezeléssel, a barátsággal kapcsolatban.

Megláttatni, és megéreztetni a gyerekekkel, hogy a hatalmaskodó/megfélemlítő gyerek valójában nem erős. A valódi erő a segítségben rejlik, aki igazán erős az segíti, ill. megvédi a másikat

A projekt során megvalósítandó feladataink:

Beszélgetés, ismeretek felelevenítése, új ismeretek átadása Március 15-vel, a Magyar Forradalom és Szabadságharccal, a védelemmel, hazaszeretettel kapcsolatban. Megismertetni a gyerekeket vagy feleleveníténi eddigi tudásukat katonákkal kapcsolatos dallal, mondókákkal, versekkel, mesével. Beszélgetés az érzelmekkel, konfliktusokkal, konfliktuskezelésekkel kapcsolatban, érzelmekkel, segítséggel, kapcsolatos mondókák, énekek, versek, mesék ismétlése, vagy megismertetése a gyermekekkel.

A projekt során kiemelten fejleszthető képességek pl: Vizuális képességek (finommotorika, téri tájékozódás síkban, térben, színérzék, kreativitás, szem-kéz koordináció, rész-egész, azonosságok-különbözőségek, számképek; ollóhasználat, hajtogatás, varrás, csomózás, fűzés, sodrás technikája, taktilis érzékelés). Gondolkodási képességek (emlékezet, figyelem, rövid és hosszú távú memória), Matematikai tartalmú tapasztalatok (számlálás, matematikai formák, számképek). Anyanyelvi

képességek (Szókincsbővítés, fogalomalkotás, kifejezőkészség.) Zenei képességek (ritmusérzék, egyenletes lüktetés átvétele, tartása tapssal, meneteléssel, tiszta éneklés). Testi képességek (karizom, lábizom, hátizom, egyensúly, tájékozódás térben, taktilis érzékelés). Szabálytudat alakítása, szociális érzék (együttműködés, egymásra való odafigyelés, érzelmi intelligencia, egymás munkájának elismerése, egymás segítése, kapcsolattartó képesség)

Megjegyzés: A tervezett tevékenység megvalósulásának jelölése: +, ha elmaradt a megvalósítás: -

Munka jellegű tevékenységek	Önkiszolgáló tevékenységek (terítés, asztal leszedése), Naposi feladatok –asztalnál ülés sorrendjében Különböző megbízások, (pl. zsebkendős/gyümölcsös kosár hozása, kenyérkínálás ebédnél, koszos tányér kivitele az ebédes kocsira) Öltözködés, gondozási teendők (fésülködés), rendrakás a csoportszobában, öltözőben, motorok, játékok elpakolása az udvaron. Ágyazás. Ágyhordás, ágypakolás Szükség esetén könyvespolc, rajzasztal és babakonyha felelős választása. Könyvespolcfelelős (könyvespolc rendben tartása, a polc rendjének ellenőrzése, a gyerekek figyelmeztetése a rend megőrzésére, és arra, hogy vigyázzanak a könyvekre) Függöny behúzó és összekötő felkéréses alapon – nagyok – tanulják a csomókötést. Nagyok segítségül hívása a kicsikhez. Értékelés kiemelt szempontjai: segítőkészség, szorgalom, kitartás	

Játék **Játék feltételeinek biztosítása**	Szülőktől kapott játékok: Emotions Magnetic game Robotok játék együttműködést segíti GoromBanya szelidül játék	

• **(ötletek a játék tevékenység megsegítéséhez, kiegészítő eszközök készítése)**	Torony/vár építés szivacsokból/papírtéglákból/ piros, fehér, zöld, egymásba illeszthető korongokból, lehetőleg úgy, hogy sorba kijöjjenek a zászló színei. (Udvari) mozgásos játékok: lásd lent Március 15 Dubble– a gyereketető oldaláról Érzelemkártyákkal memória játék Ne szakíts félbe!: A következő feladatot nagyobb gyerekekkel játszhatjuk. Készítsünk kártyákat, melyeken különböző témák vannak. Hoztam én is néhány, nyomtatható mintát, de természetesen bármilyen más ötlet megfelel a feladathoz. A gyerekek válasszanak párt maguknak, üljenek egymással szemben, és húzzanak egy kártyát. Egyikőjük kezdjen el beszélni a kártyán lévő kérdésről. A másiknak figyelmesen kell hallgatnia, majd a végén! fel kell tennie két-három kérdést az elhangzottakkal kapcsolatban. Majd cseréljenek szerepet. Ez a játék egymás figyelmes meghallgatásán kívül a kommunikációt is fejleszti. https://moderniskola.hu/2020/02/szocialis-kompetenciakat-erosito-jatekok/ Bimm bamm bumm! képzeletbeli labdatovábbító játék feszültségoldásra https://youtu.be/5G5SnFC4ffc?feature=shared Értékelés kiemelt szempontjai: figyelem, pontos végrehajtást, feladatértés, gyorsaság, reakciógyorsaság, aktivitás	

Külső világ tevékeny megismerése	Az emberek sokfélék, ki ebben, ki abban jó. Mi a málna csoportban is sokfélék vagyunk, a barátok is sokfélék, hallgassátok csak, ezt a verset:	

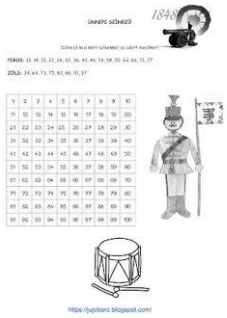
• Alapvető környezet és természetvédelmi ismeretek • matematikai tapasztalatok, matematikai játékok	Varró Dániel: Barátkozó c. vers elmondása Ebben a versben mindig úgy viselkednek a barátok, ahogy Te szeretnéd, ahogy Te elvárnád? Különbözőek– néha furcsák – vagyunk, de akkor is összetartozunk, mert mi a Málna csoport vagyunk. Mit csinálnál, ha úgy viselkedne a barátod , mint az orángután? Mit érzünk, ha így viselkedik velünk a barátunk? Szomorúak leszünk. Az a jó, hogy mi már nagyok vagyunk, és el tudjuk mondani a társainknak, szüleinknek, hogy szomorúak vagyunk. Vannak, akik még olyan kicsik, hogy nem igazán tudják elmondani, mi bajuk, csak jeleznek, kik ezek? A babák Varró Dániel: Bömbölgető c. vers elmondása Van, amikor olyan fura kedvünk van, vagy furán viselkedünk. mint ebben a versben az állatok: Elmondom: Varró Dániel: Dacoskodó c. verset Van, hogy a barátunk is így viselkedik, mi próbáljuk felvidítani, kedveskedni neki, de nem sikerül. Amikor már mindent megpróbáltunk, legszívesebben ezt mondanánk: Elmondom: Varró Dániel: Dúlsz, fúlsz, mufursz c. verset Mi segíthet ilyenkor azon, aki dacos, mérges? Néha csak közelben kell maradni, megkérdezni, tudunk-e valamiben segíteni, majd megnyugszik. Ha mérgesek, dühösek, feszültek vagyunk, mint a vulkán, azt is ki lehet mutatni, és el lehet tüntetni, úgy hogy közben senkinek nem ártunk. Segíthet ez a játék: Vulkánkitörés – indulatkezelés játék	

	Majd Varró Dániel: Dacoskodó versének megzensített változatára (a bálnás versszakig lejátszva) tánc és ragacs játék. <u>Hangulathőmérő:</u> Minden reggel állítsd be a hangulathőmérődön, hogyan érzed magad, és a nap folyamán, ha változik, átállíthatod! Hangulathő beállítása után: Mutasd meg, hogyan érzed most magad! Ha legfelülre raktad a gyöngyöt, állj föl, mosolyogj, és csapd össze a fejed fölött a kezed! Ha középen van a gyöngy: állj egyenesen! Ha lent van a gyöngy, guggolj le! Most mindenki üljön le! Ha szomorúra vagy semlegesre tetted a gyöngyöt, ülj úgy, hogy az egyik lábad behajlítod megkérdezem: mit tudnánk tenni, hogy egyel, egy szinttel jobban érezd magad? A szakirodalom (Győri Ildikó) szerint nem kérdezhető: Mi bajod van? Miért van rossz kedved? Mik azok a belső tulajdonságok? (A nem látható jellemzői az embernek, pl. udvarisas, kedves) Érzelemkártyákkal memória Jó, pozitív érzelmek és negatív érzelmek csoportosítása. <u>Érzelemkereső, érzelemutánzó játék:</u> Az arckifejezéseink elárulhatják belső érzéseinket. Belső érzéseink kiülhetnek az arcunkra. Érzelemkártyák (szomorú, undorodó, boldog, irigy, fáradt=kimerült) lehelyezése a szőnyegre, egymás után, egy sorban, ezek befedése a lépegető korongokkal. Megbeszéljük, hogy balról jobbra haladunk, és elmondjuk a korongok	

	sorszámait. Választok egy jelentkezőt, aki a meghatározott korongot felemeli a sorban: első, második… Aki bizonytalan, annak segítünk eljutni a megnevezett sorszámú korongig, hangosan számlál mindenki: első, második… A gyermek a korong hátulján megtalált érzelmet leutánozzák az arcukon, a többi gyereknek ki kell találnia, melyik érzelmet mutatta. Majd aki eljátszotta az érzelmet, a kártyát is megmutathatja a gyerekeknek. Azt a korongot, ami alatt már nincs kártya, felfordítjuk, de a sorban hagyjuk. <u>Érzelem továbbadása játék:</u> Kör. Egy gyermeknek mondom: Húzz egy érzelemkártyát,/ súgok neked egy érzelmet. Beszéd nélkül, arcodat, kezedet használva játszd el az érzelmet a melletted ülőnek. Az első mellett ülő tovább adja, amit látott. A többi gyerek csak az előtte ülő gyermek által eljátszott érzelmet adhatja tovább, nem azt pl. mint az első személy játszott el. A végén kiderül, mi alakult ki az eredeti érzelemből, melyet az első gyerek elárul. Ki lehetet találni, melyik érzelmet adtuk körbe. A különböző érzéseket meg lehet mutatni az arcunkon, meg lehet nevezni, hogy a másik is tudja, hogy érzünk. Te is mondd el másoknak, hogyan érzed magad. Mondd, el mit szeretnél valójában. Ha elmondod, hogyan érzel, más is könnyebben tud segíteni neked.” (NyugiOvi Program 51. o.) Activity: Húzz egy kártyát, játszd el a szituációt, a többieknek ki kell találniuk, mit játszott el, és milyen érzelmek jellemzőek a szituációra. Ellentétpárok keresése érzelmekkel	

	További beszélgetések, játékok, érzelmekkel, indulatkezeléssel kapcsolatban, indulatkezelő technikák a táblázat alatt a mese után. Mosdóba menés, udvari felszerelésbe öltözés előtt így mehetnek ki a gyermekek: Piros, kék, zöld, sárga kockák, vagy korongok kirakása a szőnyegre, a kör közepére, vagy az asztalra, balról jobbra haladva. Egyesével gyertek a kör közepére/az asztalhoz, és csináljátok a következő mozdulatsort: Piros: - pattogó tűz/dobogó szív - taps Kék: Víz- Kar keresztezése fülfogással a test előtt, majd kartartás csere. zöld: föld- tenyér lecsapása a talajra sárga: nap- tenyér felfele tartása (Kiscsoportosoknál kivesszük a kék elemet.) A színeket lehet érzelmekkel is azonosítani: piros: düh sárga: öröm kék: szomorúság zöld: nyugalom kokárda és/vagy huszáros kirakó kirakása Haladj végig a labirintuson a megadott minta szerint: https://pin.it/3c4apFWMj	

https://pin.it/4FlK6Dbis



https://pin.it/3XBsp8qAh

Készíts legóból/duplóból zászlókat. A zászlókat úgy helyezzük az asztalra, hogy valamennyi balra, valamennyi jobbra nézzen. Tegyél egy piros pompont a mellé a zászló mellé, ami balra lobog.

A Magyar forradalomhoz és szabadságharchoz köthető képek elrejtése pakolás előtt. Képek megkeresése pakolás közben. Képek helyének meghatározásával, a képek felfedése, megbeszéljük, mit ábrázolnak a képek.

Március 15. Dubble– a gyereketető oldaláról

Megnevezzük előbb, hogy mik láthatók a képen (Széchenyi István, Petőfi Sándor, kokárda, huszárcsákó, kard, huszár) Majd

	mosdóba menés előtt mindenkinek mutatok 2 kártyát, meg kell nevezni, hogy lát-e 2 ugyanolyat. Motiváció: Kossuth Lajos azt üzente Labda, vagy plüss dobása annak a gyereknek, aki jelentkezik, mert tudja a választ: Mi az a haza? Az ország, ahol születtünk. Melyik országban születtünk? Melyik országban élünk mi? Magyarországon. Van, aki közületek más országban született, mint, amelyikben most él? Vannak még más országok is a világban? Honnan tudjuk, hogy más országban vagyunk? Más nyelven beszélnek az emberek, más a zászlójuk. Milyen színű a magyar zászló? Piros, fehér, Zöld! – Elmondjuk a mondókát: piros, fehér, zöld, ez a Magyar Föld! Hogy hívják azokat az embereket, akik Magyarországon élnek? Magyaroknak. Milyen nyelven beszélünk mi? Milyen nyelven beszélnek a magyarok? Magyarul. Mi a mi anyanyelvünk? Az a szájunkban lévő nyelv? Nem, az a nyelv, ahogy az anyukánk beszél velünk. Aki magyar, annak magyar az anyanyelve. Veled, milyen nyelven beszélnek otthon? Neked az anyukád mongol, neki mongol az anyanyelve, Veled is mindig mongolul beszél? Mi az a huszár? Lovas katona Egyszer régen élt egy császár, aki nem volt éppen jószívű. Olyan dolgokat akart rákényszeríteni a magyar emberekre, amiket ők nem szerettek volna. Sok ilyen intézkedése volt,	

	például az is, hogy nem engedte a magyar embereknek, hogy a saját nyelvükön, magyarul intézhessék az ügyeiket. Egy másik nyelvet, a németet kellett használniuk. Képzeljétek csak el, milyen nehézséget okozhatott ez azoknak az embereknek, akik nem beszéltek jól németül, milyen nehezen tudták csak megértetni magukat. https://mokastanitas.hu/blog/elolvasom/marcius-15-jatekos-tortenelem-30 A magyarok 1848 márc. 15-én fellázadtak az elnyomás ellen, a hatalom ellen, mert szabadon akartak élni, azt szerették volna, hogy a saját ügyeikben, dolgaikban ne egy másik nép, ország királya dönthessen.(Ezt a fellázadást forradalomnak nevezzük) Nemzeti Múzeum kertjében sok fiatal összejött, Petőfi Sándor írt egy buzdító verset az embereknek, amit el is szavalt. (Talpra Magyar első versszakának elmondása). A forradalom győzött a magyarok győztek,, mert a magyarok követeléseit az uralkodó, a király elfogadta, (létrejött a magyar történelem első önálló kormánya 1848-ban elfogadott áprilisi törvények a polgári Magyarország megszületését jelezték) Ez a forradalom törvényesen és vér nélkül győzött, nem volt harc fegyverekkel, kardokkal. De ez a győzelem sajnos nem tartott sokáig, az uralkodó nem akarta a magyarok követeléseit tovább betartani. Ezért a magyarok megint megharagudtak, és harcba indultak a Habsburgok ellen. Több csatában nagy győzelmet arattak, de sajnos a végén vesztett a magyar sereg, az ellenség előtt letették a magyarok a fegyvert, nem harcoltak tovább. Mik azok a nemzeti színek? Amik a Magyar zászlón, kokárdán vannak.	

	Milyen színek vannak a Magyar zászlón és a kokárdán? Egy kokárda bemutatása: A kokárdát a szabadságharc kezdetén használták először, a kalapra vagy sapkára, vagy a szív fölé tűzték. Először Szendrei Júlia, Petőfi Sándor felesége tűzte Petőfi Sándor „szívére”. A színeknek jelentése is van: A Piros- az erőt, szeretetet jelképezte, A fehér- a hűséget jelenti Mit jelent az, hogy valaki hűséges (hűséges a hazájához, mert itthon marad, és nem megy külföldre, hűséges lehet egy kutya, aki mindig visszatér gazdájához.) zöld- a reménységet jelenti. Mit jelent a reménység? (Miben lehet reménykedni? abban, hogy jó idő lesz, hogy győz a csapat). A gyermekek mértani formákból (építőkockából, legóból, rúdkészletből, logikai elemekből) várat építenek. Megkérdezem milyen síkidomokból dolgozott, és adott síkidomok, részek, hol helyezkednek el (viszonyszavak, irányok). És/Vagy Először az óvónő építi fel a várat, majd megkéri a gyermekeket, hogy jól nézzék meg és jegyezzék meg mit épített és ők maguk is építsék fel azt emlékezetből.-Ezt lehet társakkal is játszani. Labirintus: Juttasd el a huszárt a lovakig. Haladj az út közepén, egyenesen, ne emeld föl közben a ceruzát. Kombinatórika: Hányféle zászlót tudsz készíteni a Magyar zászló színeiből? Értékelés kiemelt szempontjai: figyelem, koncentráció, aktivitás, témához kapcsolódó, adekvát válaszadás, feladatértés, pontos végrehajtás, kitartás, türelem	

Verselés, mesélés	Petőfi Sándor: Nemzeti Dal első versszakának elszavalása	

• anyanyelvi játékok • beszélgető kör • drámajátékok	Ha király lennél, milyen király lennél, mit csinálnál, milyen király lennél? Mentovics Éva: Márciusi dal első versszak mondogatása gimnasztikai elemekkel kísérve Szép kokárdát hímzek, piros, fehér, zöld. Fürge ám az ujjam, szorgalmasan ölt.https://hu.pinterest.com/pin/663858801352079786/ Vitéz vagyok, vitéz gyerek, Teellened mégsem megyek, Pihenjen a kard! Más vitézt én sose bántok, de ha rám jössz odavágok, Ne bántsd a magyart! Forrás: https://www.fejlesztoklapja.hu/marcius_15_-_versek_kicsiknek_.html Varró Dániel: Akinek a kedve dacos c. kötet/ Barátkozó Barátom, a füstifecske átjött hozzám szombat este, elcipelt egy fradi meccsre, a jegyet is ő fizette, de kedves! Barátom, az orángután átjött tegnap ebéd után, vonatsínnel dobolt kukán,	

	mesekönyvvel püfölt kupán, de buta! Barátom, a tigriscápa itt járt nálam éppen máma, nem volt éhes égnek hála, eljött, pedig nincs is lába, de ügyes! Barátom, a kecskebéka is átugrik este néha, hoz magával csokit sokat, mind befalja, nekem nem ad, de irigy! Barátom, a kafferbivaly bekukkantott egyszer tavaly, aggódott, hogy biztos zavar, mondtam, nem, de elment hamar, de fura! Bömbölgető Elment anyád öt méterre, búbánatos lettél erre, oá, oá, böm böm böm. Karjába az apád vett föl, jobb a kedved nem lett ettől, oá, oá, böm böm döm. Keservesen ne sírj, fiam, édesanyád pisilni van. Oá, oá, böm böm böm. Pisilni ment, na még ilyet!	

	De már jön is, nagyon siet, hurrá, hurrá, jön jön jön! Varró Dániel, Akinek a foga kijött c. kötet (https://www.facebook.com/mamami.hu/posts/b%C3%B6mb%C3%B6lget%C5%91elment-any%C3%A1d-%C3%B6t-m%C3%A9terreb%C3%BAb%C3%A1natos-lett%C3%A9l-erreo%C3%A1-o%C3%A1-b%C3%B6m-b%C3%B6m-b%C3%B6mkarj%C3%A1ba-a/10152949916038664/?locale=hu_HU) Varró Dániel: “Akinek a kedve dacos” c. verseskötet/Dacoskodó Van ez a kicsike medve, akinek dacos a kedve. „Aludj! Most van téli álom!” „Nem! Én azt nagyon utálom.” Van ez a kicsike kos, rendkívül akaratos. „Vigyázzál magadra, ej-ej!” „Nem! Falnak rohanok fejjel.” Van ez a kicsike fóka, idegesíti a móka. „Labdázzunk! Orroddal add át!” „Nem! Kipukkasztom a labdát.” Van ez a kicsike teve, süti a Szahara heve. „Nincs meleged? Hát megsülsz itt!” „Nincs! Fölveszek még egy pulcsit.” Van ez a kicsike kakas, kibírhatatlanul nyakas.	

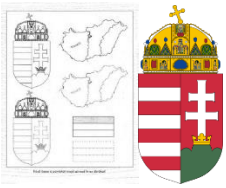
	„Kövesd az atyai mintát!” „Nem! Hanem brekegek inkább.” Van ez a kicsike bálna. bele van az ideg állva. „Bálnácska! Lubickolj! Rajta!” „Nem! Én kimegyek a partra.” https://www.hamubansultpogacsa.hu/hsp-fooldal/2019-06-hisztikezeles-tudatosan/igy-csinaljuk/ Varró Dániel: Egyhangú ringató Dúlsz-fúlsz, mufurc? Pusz-puszt unsz? Búsulsz juszt huncutul? Nu. Kukulj! Dugulj! Ukkmukkfukk. Slussz! Nuku mukk. http://www.barkaonline.hu/szepirodalom/18-versek/2346-varro-daniel-versei Mesék: Csúfolódás kapcsán: Bálint Ágnes: Az öreg malac (Manócska, manócska, a Te orrod de ócska) A csoportba járó szülőktől kölcsön kapott könyvekből olvasunk délutánonként a gyerekeknek:	

	     Értékelés kiemelt szempontjai: figyelem, aktivitás, hang-, szófelismerés, pontos szövegmondás, kitartás, fogalmazás, Feladatértés	

Rajzolás, festés, mintázás,	Nézd meg az 50 megkűzdési stratégia című plakátot a csoportban! Válaszd ki közülük azokat, amik Neked segítenének!	

kézimunka	Vegyél egy papírt, és rajzold le magadnak azokat, amiket itt az oviban is meg tudnál csinálni! Saját ötleteket is rajzolhatsz hozzá! Rakd be a rajztartó dobozodba, és ne vidd haza, hanem , ha szomorú, mérges vagy, vedd elő, nézz rá, és mondd el nekünk, melyiket választottad, és tedd, ha van rá lehetőség! Rajzold le magad, rajzold bele, melyik érzést, hol érzed a testedben. Minden érzésnek találj ki egy színt, vagy használd a Színszörgy mesében szereplő színeket! Nagyobbakkal láncemberkék kivágása harmónika szerűen összehajtogatott papírból. Rárajzolhatsz csoporttagokat, barátokat. 1 nagyobb gyereket megkérek, hogy rajzoljon egy nagyméretű embert, a rajzot felhasználjuk a csúfolódás témában. Ebből a sok-sok színes, vidám, kedves képből mindenki keressen olyanokat, ami számára kedves, aminek örülne!(néhány példán keresztül megbizonyosodunk arról, hogy értik az instrukciót: „Hű, én nagyon szeretek a tengerben fürödni, mint itt…”) Élmények, jó tevékenységek, jó élmények kivágása prospektusokból. Kokárda varrás : 3 színű filc összevarrása középen x öltéssel. Csomózás, tanulása. https://pin.it/7CSSLDCpU Magyarország térképének kirakása piros-fehér-zöld pomponokkal: https://pin.it/66KuDGHEy	

	piros, fehér, zöld térképtű beszúrása szivacsba vagy parafába, vagy piros-fehér- zöld nagyméretű pötyi beszúrása a táblába, pl. geometriai alakzatokban. Gumit helyezünk a pötyikre,, és a gumik pötyiről pötyire/térkétűről térképtűre való továbbtágításával kialakítjuk a kirakott alakzatot. https://pin.it/2OLWP8PLf https://pin.it/3RT4eltCP Papírcsákó készítés Tulipánok színezése piros, fehér, zöld színekre, majd kivágása (nagycsoport). Kör alakban: kirakjuk belső kör zöld, utána fehér, kívül pirossal zárjuk. vagy Szív alakban: piros, fehér, zöld tulipánok váltakozásával. Ajtódekorációt készítünk belőle: Közösen rögzítjük papírra, vagy rögtön ajtóra, gyurmaragasztóval rögzítjük. Karkötő fonás/sodrás/csomózás nemzeti színekkel Karkötő fűzés vasalható gyöngyökből nemzeti színekkel. Szív készítése vasalható gyöngyből Zászló készítés vasalható gyöngyből Virág színezés nemzeti színek váltakozásával. Tulipános mozaik ablak átmásolása, majd kiszínezése piros-fehér-zöld tulipánok elkészítésével. Papírfűzés piros, fehér, zöld színekkel. Kombinatórika: Hányféle zászlót tudsz készíteni a Magyar zászló színeiből? Választhatsz, hogy sima fehér papírra dolgozol, vagy	

	kockásra, vagy pöttyösre. Hasonlítsd össze a zászlóidat a meglévő mindtával! Te is megrajzoltad ezeket a zászlókat? Magyar címer körvonalainak átkopírozása, majd címer színezése minta alapján:  https://jujoboro.blogspot.com/2019/02/marcius-15.html Rajz a születésnaposnak Megnyugtatás, feszültségoldás esetére: Kedvenc hely festés/rajz Értékelés kiemelt szempontjai: téma kidolgozása, kreativitás, pontosság, pontosságra való törekvés, kitartás, szín és témaválasztás, feladatértés.	

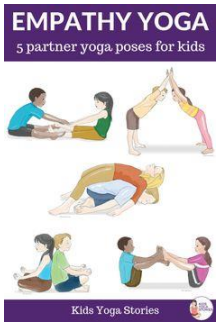
Mozgás • **a mindennapos testmozgás játékai, feladatai**	(Udvari) mozgásos futójátékok: Felállás a fa padkára. Az aktuális mondóka elmondása, miközben az egyenletest tapsoljuk, vagy dobbantjuk. Minden elmondás után más-más feladatot hajtunk végre a vár körül. (Azokat a feladatokat, ahol a tenyeret le kell rakni a gumitéglára, csak száraz időben és kesztyűben végezzük, mert a gumitégla befogja a gyerekek bőrét),pl. • Futás • Oldalsó középtartásban röpködés • Szökdelés páros lábon • Magas térdemelés • sarokemelés • nyusziugrás • békaugrás	

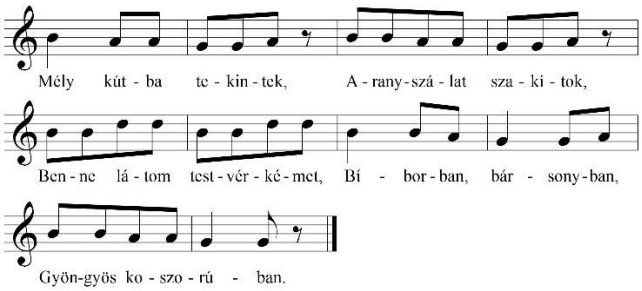
	• törpejárás • medvejárás (tenyér talajra érintésével vagy csak törzsdöntéssel és a 2 kar lógatásával) • sasszé • keresztmozgás: előkészítés: kaszáló mozdulat, majd bal kezeddel érintsd meg jobb térdedet, úgy, hogy térdedet felemeled, majd jobb kezeddel, bal térdedet. Ezt a mozgást folytasd folyamatosan. • napimádás: hátonfekvés, kar, láb megtartása a levegőben, amíg az óvónő 10-ig számol • hossztengely irányú gurulás • bohóc: terpesz-zár a hozzá hangolt karmozgással együtt: terpesz + taps a fej fölött, láb zárása és karok leengedése a comb mellé. • pörgés-forgás saját tengely körül – akadályok kikerülése. • kövek: ahol egyik lábról a másikra szökkenve lehet haladni a köveken (gumitégla lapok) • akadály, akna: át kell ugrani az akadályt, páros lábbal ugorva lehet közlekedni. <u>(Udvari) mozgásos játékok:</u> • Katonaparancsnok: Futás a vár (mászóka) körül. A parancsnok állj kiáltására a katonák megállnak, felállnak a fa padkára, hogy jól lássák a parancsnokot, és a parancsnok által kért mozgást csinálják. (guggolás, alagúttartás, szökdelés, terpesz-zár lábbal és kar nyitás-csukás egyidejűleg…) • négykézláb mászás ki a teremből, mint a lovacska • kúszás ki a teremből • Mozgásos játék érzelmekkel: Felállás a fa padkára. Az aktuális mondóka elmondása, miközben az egyenletest tapsoljuk, vagy dobbantjuk. Minden elmondás után más-más feladatot hajtunk végre a vár körül. pl.	

	• Félelmünkben elfutunk az ellenség elől: Futás • Olyan jókedvünk van, hogy szinte repülünk: Oldalsó középtartásban röpködés • Örömünkben ugrálunk: Szökdelés páros lábon • Mérgesek vagyunk, és toporzékolunk: Magas térdemelés • Kiporoljuk a saját popsink: sarokemelés, fenékérintés a sarkunkkal • El vagyunk keseredve: lelógatott karokkal megyünk: medvejárás • jókedvünk van, nevettessük meg Kriszti nénit: sasszé kifelé fordulva; sasszé befelé, a vár felé fordulva: A várban van a szomorú királykisasszony, akit meg kell nevettetni. (Beállok a vár alá, és sírok, a gyerekeknek mosolyukkal fel kell vidítaniuk engem, amikor felém fordulva sasszéznak) • szökkenés jókedvünkben: keresztmozgás: előkészítés: kaszáló mozdulat, majd bal kezeddel érintsd meg jobb térdedet, úgy, hogy térdedet felemeled, majd jobb kezeddel, bal térdedet. Ezt a mozgást folytasd folyamatosan. • szökkenés jókedvünkben: indiánszökdelés • olyan jókedvünk van, mint a bohócnak: terpesz-zár a hozzá hangolt karmozgással együtt: terpesz + taps a fej fölött, láb zárása és karok leengedése a comb mellé. • kicsit furán érezzük magunkat, bolondosan-szédülősen: pörgés-forgás saját tengely körül Böködő- kint/bent A gyerekek egyik tenyerüket kifele fordítva a hátukhoz szegezik, ez lesz a "céltábla". A másik kezük mutató ujja pedig lesz a böködő. Ki hányszor bökött? Kit nem böktek meg? <u>Utánzó mozgás</u> Menjetek úgy, mint a katonák! Láblendítés feszes járás. Figyelünk az ellentétes kar és lábmunkára. Közben: „Aki nem lép egyszerre” éneklése. Ha nem megy az ellentétes kar-láb emelés,	

	ellentétes kéz és comb/térdérintéssel, majd kar hátra lendítéssel gyakoroljuk be. Előkészítés: bal kezeddel érintsd meg jobb térdedet, úgy, hogy térdedet felemeled, majd jobb kezeddel, bal térdedet. Ezt a mozgást folytasd folyamatosan. Mindig más valaki van elől (kezében van fakard és pajzs) majd csere. Ragacs Játék- Kapcsolaterősítésre Futkározzatok/ táncoljatok a teremben, közben nagyon vigyázzunk egymásra! Amikor azt mondom, hogy RAGACS, keressetek valakit, akivel összeragadhattok. Amikor azt mondom FUTÁS, szétválunk és futunk tovább." Egy másik variációban összeragadhatnak megnevezett testrészüknél pl. RAGACS – VÁLLAK, RAGACS-BOKÁK (NyugiOvi Program"Kora-gyermekkori program a megfélemlítés megelőzésére" című kiemelt projekthez tartozó kézikönyv TÁMOP-5.2.10-15/1-2015-0001. 35. o.) Ha mosdóba menés előtt játsszuk, akit megérintek a kendővel, mehet a mosdóba, és öltözni udvari felszerelésbe. Hat sarkos játék: 6 sarokban kirakunk 6 fajta érzelemről képet: pl.: harag(piros), öröm (sárga), szomorúság, bánat (kék) nyugalom(zöld), félelem(fekete), szeretet(rózsaszín). A gyerekek a terem közepére állnak. Hátat fordít a játékvezető a többi gyereknek, és számolunk háromig. Addig minden gyereknek oda kell állnia egyik sarokba. Ugyanahhoz a képhez több gyerek is állhat. Majd mondjuk, hogy stop, ekkor már senki nem változtathat helyet. A gyerekek együtt kérdezzék: Mit érzel XY? XY válaszol: szomorúságot. Majd megfordul a játékvezető. Az(ok) a gyerek(ek) aki(k) a szomorúságnál áll(nak), kap(nak) egy pontot. Ez lehet egy korong, babszem, vagy bármi, amit gyűjteniük kell. Majd ismét beállnak a kör közepére, és folytatódik a játék. A végén számoljuk meg, ki mennyi pontot gyűjtött. Mosdóba menés előtt játszhatjuk kiesősre is, ha	

	szeretnénk. Ekkor azok a gyerekek, akik nem a mondott képnél állnak, kiesnek. Felhasznált irodalom: https://mokastanitas.hu/blog/elolvasom/marcius-15-jatekos-tortenelem-30 Tornafoglalkozás: Tűz, víz, repülő mintájára vezényszavak kiáltása Jégfogó: Választok egy/kettő fogót, akit elkap a fogó, jéggé dermed. A többiek pedig úgy szabadíthatják ki társaikat a fagyból, hogy hátulról átölelik társukat, hogy a szeretetükkel megolvasszák a fagyott szobrokat. Három színnel megjelölt sarkot láttok. A piros sarokban a mérges, szomorú, dühös, bánatos, … rossz érzéseket űzzük el! Ott látjátok a babzsákot felkötve, ami most nem más, mint egy boksz zsák. A rossz érzéseket úgy tudjátok elűzni, hogy üssetek bele 6-ot. Csukd ökölbe a kezed és a hüvelykujjaddal zárd be! A zöld sarokban jól érzed magad, ugrálhatsz a trambulinon tizet. (számold!) Gondolj közben valami jó dologra! A kék sarok, ahol nem tudjuk eldönteni, hogy érezzük magunkat, jól vagy rosszul. Ilyenkor van a mutató (középen)?. A billenő lapon billenjetek át 4x. Jobb láb mosolyog, bal láb szomorú. Utánozzátok le az arcotokkal. Akadálypálya, pl: Álljatok fel a két lépőrács mögé oszlopba. Az elsők induljanak el úgy, hogy minden lyukba - páros lábbal ugranak A végén húzzatok egy korongot és a színének megdelelő sarokba fussatok el, és az előbb megbeszélteket csináljátok végig - egyik lábon	

	- másik lábon - páros, egy - minden másodikba - váltott lábbal - kettőt előre, egyet hátra - hármat előre, egyet hátra - oldalazva ajtó felé – lép zár - oldalazva ablak felé – lép zár - háttal - páros lábon cikk-cakkba Differenciálás: a kisebbeknek nem kell pontosan csinálni, elég ha tudja, másolja a nagyokat. Lezáró játék: Macskák vagytok. Akit elkap a fogó (kutya), kutyaházzá változik (Tenyér, talp érinti a földet, popsi a levegőben(Kutya póz), úgy lehet kiszabadítani, hogy a macskák bebújnak a kutyaházba. Feküdjetek hanyatt, háton, két karotok legyen a testetek mellett tenyérrel fölfelé, hunyjátok be a szemeteket, lélegezzetek mélyet. Be-ki. be-ki… Felhasznált irodalom: Fejes Judit tervezete  https://hu.pinterest.com/pin/663858801352146848/ Értékelés kiemelt szempontjai: figyelem, koncentráció, pontos végrehajtást, feladatértés, reakciógyorsaság, aktivitás, együttműködés.	

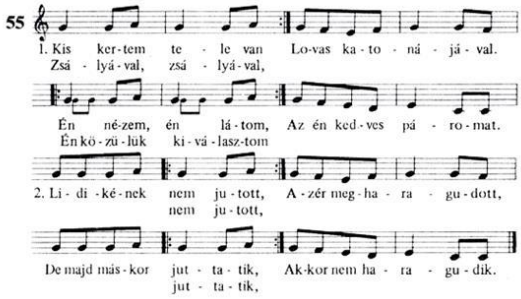
Ének, zene, énekes játék, gyermektánc	Mély kútba tekintek  A gyerekek körbe állnak, egyikük a kör közepén guggol, fejét a térde közé hajtja. A körben állók egymás kezét fogva körbe járnak és énekelnek: Mély kútba tekintek, Aranyszálat szakítok, Benne látom testvérkémet, Bíborban, bársonyban, Gyöngyös koszorúban. Az ének végén a középen guggoló játékos így szól: – Kútba estem. A többiek megkérdezik: – Hány méterre? A felelet tetszés szerinti, például: – Ötre. A körben állók további kérdése: – Ki húzzon ki? A guggoló játékos valamelyiküket megnevezi, például: – Ágika! Erre a megnevezett játékos a középen guggolót kézen fogva kihúzza a körből, közben ügyel, hogy öt lépésnél többet ne tegyen. Ismétléskor a két játékos szerepet cserél. https://csemadok.sk/nepi-jatekok/mely-kutba-tekintek/	

Benn a bárány, kinn a farkas c. dalosjáték (ismétlés)- a bárány védelme kapcsán

Menetelünk az „Aki nem lép egyszerre” c. dalra: Menjetek úgy, mint a katonák! Láblendítés feszes járás. Figyelünk az ellentétes kar és lábmunkára. Közben: „Aki nem lép egyszerre” éneklése. Ha nem megy az ellentétes kar-láb emelés, ellentétes kéz és comb/térdérintéssel, majd kar hátra lendítéssel gyakoroljuk be. előkészítés: bal kezeddel érintsd meg jobb térdedet, úgy, hogy térdedet felemeled, majd jobb kezeddel, bal térdedet. Ezt a mozgást folytasd folyamatosan.
Mindig más valaki van elől (kezében van fakard és pajzs) majd csere.

Aki nem lép egyszerre nem kap rétest estére.
Pedig a rétes nagyon jó, katonának az való.
Nem megyünk mi messzire, csak a világ végére,
Ott sem leszünk sokáig, csak tizenkét óráig.
Kicsit más szöveggel:
https://www.youtube.com/watch?v=UguhqVQovIM

Párválasztó:



Weöres Sándor: Nincs szebb a virágnál…

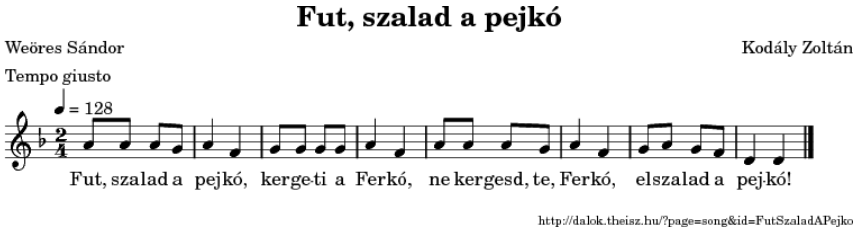
Nincs szebb a virágnál,
szép szál katonánál,

libegő, lebegő
zászló lobogásnál.

Jön már, jön a század!
Nézd a katonákat!
Fegyverük, vaskezük
védik a hazánkat.

https://meglepetesvers.hu/weores-sandor-nincs-szebb-a-viragnal/

Állj be Berci katonának – első 2 versszakkal
Mindig másik gyerek nevét helyettesítjük be, közben összezárt lábbal emelgetjük a sarkunkat az egyenletes ritmusra.
https://youtu.be/fNC38TM2CB8?feature=shared



Éneklem a hej tulipán kezdetű dalt. Minden verssor végén titi tát-tapsolunk a gyerekekkel közösen. Tapsoljatok, titi tát-amikor mutatom a dal éneklése közben!
Mozgás a mondókára gimnasztikai elemekkel kísérve:
Piros, fehér, zöld,
ez a magyar Föld!
Kicsi vagyok, nagy az eszem,
de ha ütnek nem szeretem.

Düh-versike:
Találjunk ki közösen egy kis mondókát, amit elmondhatunk, amikor dühösek vagyunk, pl.

Hú, de mérges ez a medve,
nincsen neki rózsás kedve!

	Hú, de nagyon haragszom, a dühömet kiadom! Brumm-brumm-brumm! https://www.kismamablog.hu/gyermekneveles/8-modszer-amivel-a-gyerekek-megtanulhatjak-kontrollalni-az-indulataikat zenehallgatásra szánt dal: Kossuth Lajos azt üzente... Kossuth Lajos azt üzente: Elfogyott a regimentje. Ha még egyszer ezt üzeni, Mindnyájunknak el kell menni! Éljen a magyar szabadság! Éljen a haza! Esik eső karikára, Kossuth Lajos kalapjára. Valahány csepp esik rája, Annyi áldás szálljon rája! Éljen a magyar szabadság! Éljen a haza! https://www.youtube.com/watch?v=B1mh6KdgZtI Most szép lenni katonának Mint a pinty zenekar : Akinek a kedve dacos- a bálnás versszak végéig https://www.youtube.com/watch?v=2aJuGHDEXo4	

	Karmesteres játék: Hangszerekkel, úgy, hogy olyan gyerekekt választok karmesternek, aki nem szokott vezető szerepet kapni, vagy néha ki van közösítve. Értékelés kiemelt szempontjai: Helyes végrehajtás, együttműködés, lelkes éneklés, közreműködés, pontos szövegmondás, tiszta dallam, megfelelő hangerő, egyenletes lüktetés átvétele, pontos ritmus, reakciógyorsaság, feladatértés, figyelem, dallamfelismerés.	

Bálint Ágnes: Az öreg malac

Nem messze a tökháztól volt egy nagy tócsa. Mikor befagyott, Egérke hívta Mazsolát, hogy menjenek csúszkálni a tócsa jegére.

Csúszkáltak, és közben beszélgettek.

- Manócskának olyan hegyes az orra! - állapította meg Egérke. - És olyan hosszú!

- Borzasztó hosszú! - helyeselt Mazsola. Egérke mindjárt kitalált egy verset:

Manócska, Manócska,

Hosszú orrod de ócska!

Hát ez nagyon tetszett Mazsolának. Ide-oda csúszkáltak, és teli tüdőből fújták:

Manócska, Manócska,

Hosszú orrod de ócska!

Később arra jött Fülöpke, hatalmas kötéssel a fülén.

- Nézd, Egérke! - bökte oldalba Mazsola Egérkét. - Fülöpkének milyen nagy most a füle!

Egérke csak vihogott:

- Akkora a füle, mint egy tepsi.

Mazsolának ez is nagyon tetszett.

- Tepsifülű Fülöpke! Tepsifülű Fülöpke! - kiabálta, ahogy csak a torkán kifért. Fülöpke megsértődött és elszaladt. Mazsolának sem volt már kedve tovább csúszkálni, mert fázott. Hazabaktattak hát, hogy elkérjék Mazsola számára Manócska régi nagykendőjét, amit a lábára szokott teríteni, ha hűlőfélben volt a szoba.

Manócska gondosan bebugyolálta Mazsolát.

- A fülemre is! - vezényelt Mazsola. - Az fázik a legjobban.

Végül Mazsolából nem látszott más, csak az orra. Kiment Egérkéhez, de az már Fülöpkével társalgott, aki időközben megint előkerült valahonnan. Mikor meglátták a bebugyolált Mazsolát, hahotázni kezdtek.

- Ki ez az öreg malac? - kérdezte Fülöpke a nevetéstől dülöngélve. Egérke meg azt cincogta nagy vidáman:

- Mazsola nagymama, Mazsola nagymama!

Mazsola csak állt ott bambán, és hol az egyikre nézett, hol a másikra. Végül sarkon fordult, és bement a házba.

- Bogozd le rólam ezt a csúnya kendőt, Manócska!

- Mi az? - csodálkozott Manócska. - Már nem játsztok?

- Nem! - röfögte Mazsola. - Már nem.

- Én meg, mikor a nagy nevetést hallottam, azt hittem, milyen jól mulattok.

Mazsolának csöpp kedve sem volt részletezni a dolgokat, ezért csak este bökte ki:

- Egérkéék csúfoltak.

- Ó, szegénykém! - simogatta meg Manócska. - A csúfolódás nagyon tud fájni. Onnan tudom, hogy pici koromban engem is mindig csúfoltak a seregélyek a hosszú orrom miatt.

- Csúnya seregélyek! - kiáltott Mazsola méltatlankodva. - Majd adnék én nekik téged csúfolni!

Manócska megsimogatta Mazsola feje búbját.

- Kedves kicsi Mazsolám! - mondta gyöngéden.

A kedves kicsi Mazsolának erre hirtelen eszébe jutott, hogy délután ő is csúfolta Manócskát a hosszú orra miatt. Ettől úgy elkeseredett, hogy sírva fakadt.

- Mi történt? - nézett rá Manócska.

- Semmi, Manócska, semmi... brühühühü... de ne haragudj Mazsolára, Manócska! Ugye, nem haragszol?

Manócska még inkább elképedt.

- Nem haragszom! - mondta csodálkozva. - Miért is haragudnék?

Hiszen ha Mazsola mert volna erre válaszolni! De minthogy bátorsága nem volt, hát csak szipogott, könnyezett, s fújta az orrát olyan trombitálással, hogy Manócska azt hitte, náthás. Gyorsan ágyba dugta hát a szipákoló malacot, még azt is megkérdezte tőle, ne meséljen-e.

- Dehogynem! - kapott a szón Mazsola. - Mesélj a zöld disznóról!

- Már megint? - húzta fel Manócska a szemöldökét. - Inkább olvasok neked. Hiszen legutóbb is arról szólt a mese.

- Nem baj, Manócska! Most egy másik zöld disznóról mesélj! Egy másikról! Tudod!

Mit volt mit tenni, Manócska elkezdte a mesét egy másik zöld disznóról, amelyik eredetileg nem is zöld volt, hanem rózsaszínű, mint minden más malac. És ez a malac egy nap sétálni ment a vadvirágos rétre.

Olyan volt ez a rét, mint a hímzett terítő, telis-tele szebbnél szebb színes virágokkal. És micsoda fű nőtt azon a réten! Valóságos selyem!

A kisdisznó körülnézett a vadvirágos réten, és elhatározta, hogy itt megpihen.

- Aha! - szólt közbe Mazsola. - Biztosan hozott magával uzsonnát, azt akarta megenni!

- Ó, nem! - ingatta Manócska a fejét. - Ez a mi malacunk uzsonna helyett olvasnivalót hozott magával. Különféle újságokat, mint például a Kukoricalevél című mezőgazdasági szaklapot meg az Ólunk tája című képes folyóiratot, amelyből mindenki megtudhatta, hogyan kell kukoricaszárból televíziós antennát készíteni. Nos, ezekkel az újságokkal a kisdisznó letelepedett egy vadrózsabokor tövébe, és addig fel sem kelt, míg az utolsó betűig ki nem olvasta. Akkor azután eldobta az újságokat. A szél végighömpölygette a sok papírlapot a réten, s a szép, vadvirágos rét tele lett papírfoszlányokkal. És ez még semmi! Mert a kisdisznó fogta magát, és a fűbe hemperedett. Élvezte a hempergést a selymes fűben, végighemperegte

hát az egész rétet, úgyhogy ott már sem virágot szedni, sem kaszálni nem lehetett többé. No, hanem mikor feltápászkodott a hempergésből, hát akkor a füle hegyétől a farka csücskéig zöld volt, akár egy uborka. És amerre ment, mindenki megmosolyogta, kicsúfolta.

- Én nem csúfolnám - szólalt meg Mazsola váratlanul.

- Én sem - mondta Manócska. - Jól megcibálnám a fülét, amiért lehemperegte a füvet, de nem csúfolnám azért, hogy zöld lett. Elég baj az neki, minek még csúfolni is érte?

Azzal betakargatta Mazsolát, a petróleumlámpát pedig elfordította, hogy ne világítson szemébe a fény.

https://gyermekkucko.blogspot.com/p/balint-agnes-mazsola-tortenetek.html#

Külső világ tevékeny megismerése és Játék táblázatrész kiegészítése:

Érzelmekkel, indulatkezeléssel kapcsolatos beszélgetések, játékok, indulatkezelési technikák:

Motiváció:
Emocions magnetic game kirakása:

Érzelmekkel, szituációkkal kapcsolatos képek nézegetése, beszélgetés: Mit gondoltok, hogyan érzi magát a képen?
- Mi történhetett?
- Mit mondhat a gyerek a képen?
- Milyen helyzetekben érezhetjük így magunkat? Olyankor mit szoktunk mondani vagy csinálni?

Szituáció megnevezése, majd megnevezzük a hozzá tartozó érzelmet. Aki megnevezte, kirakhatja a mágnes táblára az adott érzelmet ábrázoló fejet.
Melyik kártyáknál érzitek, hogy valami baj van?
Fordítva is lehet játszani: Érzelem megnevezése, majd mondj olyan helyzetet, amiben ez az érzelem előfordul/ mikor éreztél így? Pl. Amikor elvették a…

A konfliktusok, bántások kapcsán a düh, félelem, szorongás érzelmekről fontos beszélni. (NyugiOvi Program“Kora-gyermekkori program a megfélemlítés megelőzésére” című kiemelt projekthez tartozó kézikönyvTÁMOP-5.2.10-15/1-2015-0001 /46. o.) Ti is szoktatok félni? Mitől? Volt, hogy legyőzted a félelmed? Mesélj egy olyan történetet, amikor bátor voltál! (NyugiOvi Program 46. o.)

Beszélgetés a haragról, dühről:

Meg tudjátok nevezni, mit érzünk, amikor kiabálunk egymással vagy megütjük a másikat?... Úgy van. A harag/düh egy érzelem, és amikor ezt érezzük feszültek vagyunk és mérges gondolataink vannak.

Mi történik, ha valami olyat kérünk, amit nem szeretnél? (dac, harag, hiszti, verekedés, harc)

Fontos, hogy tudjátok, a harag NEM ROSSZ dolog, minden ember érzi néha. Olyan, mint egy belső vészcsengő, ami azt jelzi, hogy valami nem oké nekünk, valami zavar minket. Gond akkor van, ha ez a vészcsengő túl hangossá válik, mert az szétfeszíti az idegeinket, „robbanunk”, és az nem biztonságos.

Mik azok a dolgok, amik menetrendszerűen bekapcsolják a haragot nálatok , nálunk? Így fel tudunk készülni előre, hogy elkerüljétek/minimalizáljátok a következő „robbanást”.

Gyűjtsétek össze, hogy milyen testi jelekből vehetjük észre, hogy beriasztott a vészcsengő! Például az izmok megfeszülnek, az arc kipirul/elsápad, szaporábban lélegzünk, a gyomrunk görcsbe rándul/felkavarodik, a torkunk összeszűkül, a tenyerünk izzad, a fejünk megfájdul, melegünk lesz/fázni kezdünk stb. Arra keressétek a választ, hogy a "Tested melyik részén szokott riasztani a vészcsengő?"

Kérdezd a testedet mozgásos játék:

Figyeljétek meg a testetek jelzéseit, és gondoljátok át, mire van/van-e valamire szükségetek! Álljunk egyenesen, szívem, mintha ingák volnánk, és kérdezzük meg a testünket mire van szüksége! Én is csinálom veled, figyelj! Ha a válasz igen, az inga előre dől, ha a válasz nem, az inga hátra dől. Kezdhetjük?

- Ennél valamit, testecske?
- Innál valamit, testecske?
- Pihennél picit, testecske?
- Mozognál picit, testecske?
- Ölelnél picit, testecske?
- Fáj valahol, testecske?

Következő lépésben beszélgessetek arról, hogy ki hogyan szokott viselkedni, ha mérges, és milyen következményei vannak a kiabálásnak, lökdösődésnek, csúnya beszédnek stb. Mik a jó, békés megoldások, mik a nem jó megoldások? (https://www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/hogyan_tanitsam_meg_a_gyerekemnek_hogy_kontrollalja_a_duhet?fbclid=IwAR0a8r86VcfAPpmbZyTJsm8MOhpIF7ZMzJPM_vwqt_42dPnTqE6xbudp1WQ)

Védelem: kapcsán Benn a bárány c. énekesjáték eljátszása
Miből látható, vagy tudható, hogy valaki erős? Pl: jól tornázik, fel tud emelni egy széket, gyorsan fut, izmos, segíti a másikat.

A valódi erő a segítségben rejlik, aki igazán erős az segíti, ill. megvédi a másikat.
● Nem mindig az az erős, aki annak mutatja magát.
● Aki igazán erős, bátor, annak ezt nem kell fitogtatni/bizonygatni.
● Aki próbál mást megfélemlíteni, az igazából fél/legfélősebb.
● Az áldozatnak szüksége van a segítségedre
(OviNyugi67.o.)
Megbeszéljük, hogyha bántanak valakit, akkor milyen érzéseket érez.(Empátia mélyítése a bajban lévő iránt)
Megbeszéljük, ha összeveszünk valamin, vagy valamivel nem értünk egyet, vagy dühösek vagyunk, milyen lehetőségek vannak a bántás helyett:

0. Ha már megnyugodtál:
1. Mondd el, hogyan érzel (ne a másikat hibáztasd!), és Te mit szeretnél! Pl: Nagyon bánt, hogy kinevettél, szeretném, ha nem gúnyolódnál rajta, hogy elrontottam!
2. Figyelj oda a másikra! Hallgasd végig a másikat, anélkül, hogy közbeszólnál Próbáld megérteni őt, és képzeld bele magadat az ő helyzetébe!
3. Mondj nemet, ha valami olyan történik, amivel nem értesz egyet!
4. Osztozzatok, vagy osszátok be az időt! Így mindenki részesülhet a mókából!
5. Ha nem tudtok dönteni, bízzátok a szerencsére: kiszámolózzatok, vagy kő, papír, ollózzatok!
6. Csinálj valami mást! Ha valamiből vita kerekedett, mindig ott a lehetőség, hogy kitalálj valami más elfoglaltságot.
7. Nézd levegőnek, ha valaki direkt idegesít, bosszant!

8. Kérj segítséget! Ha bizonytalannak érzed magad, vagy félsz esetleg kipróbáltál már 1-2 itt szereplő tippet, és nem lett jobb a helyzet, keress egy felnőttet, aki tud segíteni!

https://pin.it/7Jw36yLol

Mindent csinálhatsz, amivel nem bántod a másikat, nem veszélyes senkire és semmire nézve. Amikor dühösek vagyunk, akkor hogyan érezzük magunkat? Úgy, hogy majd felrobbanunk. Mutatok trükköket, ami segít a megnyugvásban:
Játékos indulatkezelési módszerek, technikák (Lásd dokumentum végén).

dr. Gottliebné Darvas Zita Pedagógiai Szakpszichológus : Probléma megoldó lépések tanítása (5-7évesek)

Szerencsés, ha következetesek vagyunk abból a szempontból, hogy milyen gondolkodást tanítunk nekik, miben segítjük őket, mit várunk el tőlük. Ez az öt lépéses stratégia hasznos lehet:

· Első lépés: Mit érzek? Segítsük gyermekünket abban, hogy felismerje mit érez az adott pillanatban (dühös, kíváncsi, csalódott, izgatott stb.). Ha a gyermekünk – akár a segítségünkkel – felismeri és meg tudja nevezni, amit érez, az nagyon sokat segít abban, hogy tudja kezelni akár szélsőségesebb érzelmeit is, hiszen már van ismerete arról, hogy egy-egy adott érzelemmel mit tehetünk.

· Második lépés: Mi a probléma? Mi a kiváltó ok? Terelgessük gyermekünket abba az irányba, hogy azonosítani tudja a konkrét problémát. Segítsük őt abban, hogy vállalja a felelősséget azért, ami történt, és ne másokat hibáztasson. Például ahelyett, hogy „Zsolti miatt bajba kerültem a szünetben” tereljük afelé, hogy „Bajba kerültem a szünetben, mert veszekedtem Zsoltival”. Mi a helyzet, mi a nehézség? Mit tudunk?

· Harmadik lépés: Mi lehet megoldás? Bíztassuk gyermekünket, hogy találjon ki annyi lehetséges megoldást, amennyit csak tud. itt még nem is kell, hogy ezek használható vagy jó megoldások legyenek. Itt csak ötletelünk, nem minősítjük a gondolatokat, amelyek eszünkbe jutottak.

· Negyedik lépés: Mi történne, ha…? Beszéljük meg, hogy mi lenne a következménye az egyes megoldási ötletnek, ha kipróbálnánk. A megoldás igazságos mindenki számára? Hogyan éreznének mások, ha ezt tennénk? Ha gyermekünk bizonytalan ezzel kapcsolatban, el

is játszhatjuk az egyes megoldásokat, mert nagyon fontos, hogy megtanulják figyelembe venni döntéseik pozitív és negatív következményeit, magukra és másokra nézve is.

· Ötödik lépés: Melyiket próbáljam ki? Mi a legjobb, amit tehetünk? Kérjük meg gyermekünket, hogy válasszon ki egy megoldást, és próbálja meg. Ha a stratégia nem működött, beszéljünk arról, mi lehetett ennek az oka, és segítsünk neki választani egy másikat, amit megpróbál. Ha az sem működik, azt is megbeszéljük, és megint választunk egyet, és így tovább. Következetesen kell segíteni gyermekünket a lépések próbálgatásában, hogy minél könnyebben váljon gyakorlattá, és a gyermekünk minél hamarabb váljon önálló, hatékony problémamegoldóvá. Az is nagyon sokat segít, ha láthatják, hogy mi hogyan oldunk meg olyan problémákat, melyekbe bevonhatóak. Mindig jó ötlet átbeszélni, hogy az egyes megoldásokban mi működött, mi nem, mit kellene legközelebb máshogyan csinálni.
Megvalósítás megtervezése: Hogyan fogjuk végrehajtani?
(https://kissadrienn0611.wixsite.com/mysite-1/post/hogyan-tan%C3%ADtsunk-probl%C3%A9mamegold%C3%B3-k%C3%A9szs%C3%A9get-gyermekeinknek-3-14-%C3%A9ves-korig)
50 megküzdési stratégia bemutatása a gyerekeknek. Ha szomorúak, dühösek, mérgesek vagytok, választhattok ezek közül a dolgok közül olyat, ami itt az oviban megvalósítható. Mutass rá, mit tennél, szólj nekünk, vagy találj ki valami mást!

https://pin.it/clqVSVqKq

<u>Nyugisarok, elvonulósarok tudatosítása:</u>
Ha dühös vagy, rosszul érzed magad, használhatod a nyugisarkot is.
Itt az oviban kialakítottunk egy Nyugi sarkot. Vajon hol lehet? Ahol a hinta van. Ha valaki a hintában ül, hagyjátok, nyugodtan hintázni! A hinta 1 személyes! Ha többen vártok a hintára, addig maradhat egy gyermek a hintába, ameddig a homokóra lefolyik.
A szekrény tetején pedig lesz:

egy kalapácsos játék, amit elkérhetsz, ha dühös vagy, és elvihetsz a csoportban egy olyan helyre, ahol nem zavarod a másikat!
Lesz egy streszlabda, amit nyomogathatsz.
Egy illóolaj (kifogyott, de még az illata megvan), amit szagolhatsz akár a hintában is.

Csúfolódás, szóban bántás:
Előzmény:Bálint Ágnes: Öreg malac

Otthon jó lenni, miért? Mert jó a hangulat, szeretve vagyunk, barátságosak, kedvesek velünk. Itt az oviban is érdemes sok barátot szerezni. Nem jó érzés, ha bántanak minket.
Egyik nagy gyermek által rajzolt figura bemutatása:
Nézzétek, ez egy aranyos emberke, nyugodt, jól érzi magát. De vigyázni kell rá, mert könnyen megsérül. Ezen a papíron mutatom meg, hogy milyen, amikor bántanak valakit. Mi történik ilyenkor a lelkünkkel? Ha valakit csúfolnak, bántót, csúnyát mondanak neki,vagy bántják, akkor az fáj neki.
Megsérül a lelke, így! (papír meggyűrése) Ha az ember olyanokat hall, amik rosszul esnek neki, vagy, ha bántják
pl. síró pityogó óvodába nem való, akkor ez
történik." (minden csúfolásnál tovább gyűődik a papír- körbeadjuk a papírt, és mindenki gyűrhet rajta egyet)
„Most ezt ki kellene javítani. Mit szoktunk csinálni, ha
valakit megbántottunk? Bocsánatot kérünk. Nézzétek,
mi történik, ha azt mondjuk: bocsánat, sajnálom" (minden bocsánatkérésnél simítsunk egyet a papíron)
A gyakorlat végén: „Na, sikerült megjavítani? Olyan szép sima az ember
lelke, mint az elején? Mit jelent ez? Ha megbántjuk
a másikat, annak fáj a lelkében, és a seb nehezen gyógyul meg.
Most már tudjátok, látjátok: A bocsánatkérés nem elég. Nem szabad
csúfolódni! VAGY Meg kell próbálni jóvátenni a kárt, amit a csúfolódással
okoztunk, vagyis sok jót kell csinálni, többet, mint amennyi rosszat előtte."
(NyugiOvi Program"Kora-gyermekkori program a megfélemlítés megelőzésére" című kiemelt projekthez tartozó kézikönyvTÁMOP-5.2.10-15/1-2015-0001 /60.o.)

Vigasztalás

Óvodapedagógus bevezetése: ha valaki bánatos, szomorú –lehet rajta segíteni!
Közös gyakorlat: egy gyerek középen ülve szomorkodik, három kiválasztott gyerek vele szemben egymás után megpróbálják valamivel megvigasztalni. (A többiek körben nézők.) A vigasztalók kedves gesztusokkal, kedves szavakkal, dicséretekkel vigasztalhatnak. Minden olyan verbális és nonverbális gesztus megengedett és támogatott, ami vigasztaló szándékkal jön létre.
Végül az óvónő megkérdezi a középen ülő gyermeket, hogy melyik vigasztalás esett neki most legjobban. Ez a vigasztaló ül a következő körben középre szomorkodni, és újabb három vigasztalót választunk.
Most gondoljuk végig, mit tehetünk akkor, ha valaki szomorú, és szeretnénk megvigasztalni, mitől lesz jobb kedve a szomorkodónak/mivel lehet segíteni, meggyógyítani a sebet a másik lelkén." (utalva a gyűrött figurára)
"Kérek erre a székre egy jelentkezőt, aki eljátssza, hogy szomorú. Most pedig három olyan gyereket szeretnék, aki vigasztalni fogja a szomorkodót. Gyertek erre a három székre. Bármivel vigasztalhatjátok, bármit csinálhattok, ami jól esne a szomorkodónak és felvidítaná! (rajzolhat, megsimogathat, verset mondhat, puszit adhat, ajándékot hozhat stb.) Nyugodtan mozoghattok is. Próbáljátok meg kitalálni, hogy mi esne jól neki. Ha nincs, ötletetek, kérdezzétek meg tőle, mitől lenne jobb kedve."
„Úgy kezdjük, hogy aki ezen a széken ül (egyedülálló szék) mondja azt, hogy „Nagyon szomorú vagyok, vigasztaljatok meg!", és akkor Ti kitaláltok valamit és megvigasztaljátok." Vigasztalás után: „Melyik vigasztalás esett legjobban?""
Gyakorlat zárásánál: „Látjátok? Ilyen sokféleképpen lehet valakit megvigasztalni… Mindenkinek más esik jól, csak próbálkozni, vagy kérdezni kell! (NyugiOvi 62.o.)

<u>Jóvátétel:</u> A gyerekek ebben a játékban gyakorolják, hogy mennyire fontos, hogy az okozott károkat jóvátegyék, illetve azt is, hogy milyen kedves gesztusok formájában tehetik mindezt.
Körben: „Nézzétek, mennyi színes újság van itt előttünk, rengeteg színes képpel! Ebből a sok-sok színes, vidám, kedves képből mindenki keressen olyanokat, ami számára kedves, aminek örülne? (néhány példán keresztül megbizonyosodunk arról, hogy értik az instrukciót: „Hű, én nagyon szeretek

a tengerben fürödni, mint itt…”) Mindenki válasszon ki egy olyat, amit ráteszünk erre a gyűrött papírfigurára, hogy eltüntessük a gyűrődéseket.”
A gyakorlat végén: „Látjátok, mennyi mindennel lehet örömet okozni a másiknak! Ilyen sokféleképpen lehet jóvátenni, ha bántottunk valakit! (sorolunk néhány példát) Így már sokkal szebb lett a papír, nem is látszik a sérülés, az emberke lelke megint örül.” (NyugiOvi 63-64.o.)
Sokféleképpen lehet valakit bántani, vagy valakinek szomorúságot okozni. De ti már tudjátok, hogy nálunk ez nem elfogadott! Mi itt nem bántjuk egymást.”„Mivel ma megtanultuk, hogy milyen rossz, ha valakit bántanak, azt is tudjuk, hogy nálunk ezt MIÉRT nem szabad csinálni. (NyugiOvi 65.o.)

Mit szeretek, mi esik jól/nem szeretek - tulajdonságok, érzelmek keresése, felsorolása:
pl: szeretem, ha a másik rám mosolyog, kedvesen, halkan beszél hozzám, megsimogat ,
Nem szeretem, ha kiabál, hisztizik, megüt

Gratuláló, elismerő kör: Beszélgető körben megbeszéljük, mindenki figyeljen napközben a másikra, és, ha észrevesz valamit, amiért gratulálni tudna neki, el tudná ismerni, meg tudná dicsérni, azt jegyezze meg! Persze az is jó, ha rögtön kifejezed annak a gyereknek a gratulációd! Ha már most tudsz valakinek gratulálni, tedd fel a kezedet, és mondhatod! (Mondok példákat: gratulálhatsz a társadnak, ha segített a másiknak, ha játszott valakivel, ha valami neked tetszőt alkotott, ha szépen pihent, ha szépen ebédelt, ha ügyesen tornázott, ügyesen töltött a kancsóból, gyorsan elpakolt… Hangsúlyozom, hogy itt a társuk cselekedetét dicsérjék, ne azt, hogy pl. valakinek szép a ruhája. Megbeszéljük, hogy legyenek mostantól nagyon szemfülesek, és figyeljenek arra, miért lehetne gratulálni a másiknak, legalább egy dolgot jegyezzenek meg, ami jót egy másik gyerek csinált, ezeket a holnapi beszélgető körben mindenki elmondhatja.

„Szeretnék gratulálni/elismerést adni X-nek, amiért (ezt vagy azt csinálta) – Aki épp beszél, az megkap egy bohócot/tárgyat, és tovább adhatja a következő jelentkezőnek.

Árulkodás:
Bevezetés: beszélgetés a szólni vs. árulkodni megkülönböztetéséről
– kimondani, hogy akkor kell szólni, ha valaki bajban van, valakit bántanak.

Meg lehet próbálni segíteni, de szólni is lehet, sőt kell. Árulkodás, ha valaki rosszat csinál, de senki nincs bajban.
Sorverseny: a gyerekeket 6-8 fős csapatokba szervezzük a csapatversenyhez. Cél, hogy a megfelelő (jelzést igénylő) helyzetben a leghamarabb nyomják meg a csengőt – a staféta továbbadásával.
Minden sor elején az első gyermek fogja a stafétabotot, ő fogja eldönteni a hallott mondat alapján, hogy melyik mondókát mondják.
(Csapatszervezés módja: összetételüket tekintve az egyes csapatok legyenek minél heterogénebbek, első körben lehetőleg az első és az utolsó gyerek posztjára idősebb, érettebb gyerekeket választunk.)
Gyerekeknek: Most a csengő használatáról szeretnék veletek beszélgetni. Ki tudja, mikor kell csengetni? (ha valakit bántanak). Ha tehát észreveszed, hogy … csúfolja …-t, akkor csengetsz? Ha … nem törölte meg a száját ebéd után, akkor csengetsz? És ha … kitépi a kezedből a játékodat? És ha … játszik azzal a játékkal, amivel Te szeretnél, de hiába kéred? És most begyakoroljuk a csengetést. Gyertek, álljatok fel 3-4 oszlopba, mert egy sorversenyt csinálunk (csapatok felállása után) Adok egy stafétabot minden csapat első emberének, ezt kell majd továbbadni a mögötted állónak. Én mondok valamit – hogy mi történt – és aki legelöl áll, eldönti, hogy ilyenkor kell-e szólni, vagy nem (mert az árulkodás).
Ha kell szólni, akkor azt mondja a mögötte állónak, miközben átadja a stafétát „Baj van, csengess!”.
Ha nem kell szólni, akkor azt mondja „Nincs baj, ne csengess!”. Mindenkinek tovább kell adni a botot, és ha végére ért, az utolsó ember pedig szalad a csengőhöz ide (csengőt elhelyezni és mutatni) és csenget, ha baj van, aztán előreszalad. Ha nincs baj, akkor nem csenget, csak gyorsan előreszalad, amikor megkapja a stafétát.
Teszünk egy próbát: „Jaj, jaj, Pisti nem ette meg a tejbegrízt!” „Jaj, jaj, Berci olyan magasra mászott a fán, hogy nem tud lejönni!”.
Aki jól válaszol egy pontot/szívet/zsetont kap.

További példák megítélendő helyzetekre:
„Jaj, jaj, Detti elesett és vérzik a lába!”
„Jaj, jaj, Kati fordítva vette fel a ruháját!”
„Jaj, jaj, Peti megharapta Zsoltit!”

“Jaj, jaj, Zsolti tépi Lili haját!”
“Jaj, jaj Zsolti és Marci összeverekedtek!”
“Jaj, jaj Kitty nem akar fogat mosni!”
“Jaj, jaj, Pisti leette magát!”
“Jaj, jaj, Nándi nem kötötte be cipőjét!”
“Jaj, jaj, Borcsának rendetlen a szekrénye!”
“Jaj, jaj Lali lerombolta Zsuzsi homokvárát!”
“Jaj, jaj, már megint nem játszhatok Zsoltiékkal!”
(NyugiOVI 89-90.o.)

Reaktív kör nagyobb konfliktus esetén, ha indokolt, csoport szinten:
Az óvónő Megkérdezi a gyerekektől, hogy hogyan élték meg az eseményt, akkor is, ha elszenvedői, nézői vagy az elkövetői voltak. Kíváncsi a szubjektív színezetekre is, kérdésekkel koordinálja a közös beszélgetést, a gyerekekkel mondatja
ki az adott helyzetre vonatkozó konkrétumokat, problémákat.
Kérdések, melyek segítik a beszélgetést:
• Milyen sérelem történt?
• Mi volt benne a Te részed?
• Te mit láttál?
• Milyen érzés volt ez Neked?
• Te máshogy láttad? Hogyan?
• Ki látta még máshogy?
• Ti mit láttatok?
• Valaki el tudná mondani, mit tanultunk erről?
4. Miután körvonalazódott, hogy mi történt, hogyan történt a bántalmazás, az óvodapedagógus összefoglalja a történteket. Emlékezteti a gyerekeket a csoportszabályokra és együtt átbeszélik, hogy milyen csoportszabály(ok) megszegése történt.
Ezt követően az óvodapedagógus néhány dramatikus elemet is alkalmazhat
Eljátszathatják a kiinduló helyzetet, illetve azt is, hogyan tudnák máshogy, pozitívan befejezni az eseményt, úgy, hogy elkerüljék a bántalmazást. Ezzel a csoporttagokat korrektív emocionális élményhez juttatja, amely enyhíti a megélt feszültséget.
A gyerekekkel közösen gyűjtik a pozitív kimenetelre vonatkozó megoldásokat, jóvátételi módokat. A reaktív kör ezen fázisában az alábbi kérdések segíthetik a beszélgetést:
• Mi lett volna a megoldás, hogy senki ne legyen szomorú?

• Mi lett volna a helyes viselkedés?
• Mire van szükség, mit kell tennünk, hogy a dolgokat rendbe hozzuk?
Mitől éreznéd jobban magad?
A kör ezen fázisának lezárásaként az óvodapedagógus összefoglalja a lehetséges megoldásokat, illetve a tanulságokat.
Az utolsó lépés minden esetben az áldozat megkövetése, kiengesztelése, az okozott kár jóvátétele, valamint az áldozat és az egész csoport biztonsága érdekében annak előrevetítése, hogy a megtörtént eset többet nem fordulhat elő. Az áldozat megkövetése, kiengesztelése történhet verbálisan (bocsánatkérés, együttérzés kifejezése), illetve nonverbálisan is (simogatás, ölelés), a jóvátétel pedig lehet közös játék, másik valamilyen előnyhöz juttatása, segítségfelajánlása stb..
(Ovi Nyugi 112-114.o.)

Játékos indulatkezelési módszerek, trükkök a lenyugváshoz

STOP játékok:

- 5,4,3,2,1 STOP: Amikor zajlik a kiabálás, veszekedés, dráma hívd fel a gyerekek figyelmét, hogy szép lassan elkezdesz 5-től visszafele számolni hangosan, és 0-ra mindenkinek kötelező kimozdulnia a helyzetből, - fizikailag! Adhatsz hozzá opciókat is, például hátra lépünk hármat, oldalra ugrunk egyet, leguggolunk, átmegyünk egy másik szobába, kilépünk a kertbe stb.

- 5,4,3,2,1 MOST: Ez egy olyan játék, ami segít az érzelmekben elsüllyedt gyereknek visszatérni a középpontba, azaz a jelenbe. Ugyanazon a visszaszámlálásos technikán alapul, mint az előző, de itt minden számhoz tartozik egy-egy érzékszervet érintő kérdés.

Ácsi, Ácsi, kis tornádó, elsodorsz mindenkit! Segítek megkapaszkodni, jó? Nézz a szemembe, számolok!

• 5 - Mondj egy dolgot, amit látsz! Most!

• 4 - Mondj egy dolgot, amit hallasz! Most!

• 3 - Mondj egy dolgot, amit a bőrödön érzel! Most!

• 2 - Mond egy szagot, amit érzel. Most!

• 1 - Mondj egy dolgot, amit szeretsz. Most!

Légzőjátékok:

HAPCI VIRÁG: Gyere, nyugodjunk le egy picit! Lélegezzünk úgy, mintha óriásit szippantanánk egy illatos virágba! Aztán hatalmas hapci. Mehet?

DÉDI TORTÁJA: Fújjunk mind a ketten egy olyan hatalmasat, mintha 100 gyertyát kellene elfújni a szülinapi tortán!

Tűzokádó SÁRKÁNYLEHELLET : Vegyél egy jó mély levegőt,(szárnyaidat tárd ki), nyisd nagyra a szemed, és FÚÚÚÚÚÚJD ki a tüzet, jó hosszan! Lehet játszani is eszközök segítségével: Az asztalra teszek 3-5 kettéhajtott A/4-es lapot, helyezz közéjük plüss vagy legófigurát, és megkérem a gyereket, hogy legyen tűzokádó sárkány! Na lássuk mekkora erőd van! Szét tudod-e rombolni a papírkerítést, és ki tudod-e szabadítani a barátodat? Vegyél egy jó mély levegőt, szárnyaidat tárd ki, nyisd nagyra a szemed, és FÚÚÚÚÚÚJD!!

Ha dühös vagy, ezeket lehet csinálni! tudjátok, ha mérgesek vagyunk azt is ki lehet mutatni, és el lehet tüntetni, úgy hogy közben senkinek nem ártunk:

VULKÁNKITÖRÉS: De mérges vagy! Égszakadás, földindulás! Hát akkor törjön ki az a vulkán, de csak óvatosan! Csináljuk együtt! Nagy hegyek vagyunk, szilárdan állunk. Figyelj nagyon, mert alulról megindult felfelé a láva. Feszítsd a lábakat, feszítsd a feneked, feszül a has, feszül a mellkas, szorít az ököl, szorít a kar, az arc, a homlok, mozog a nyak, nyílnak a szemek, (nyílik a száj... Vááááááá! Robbanáááááás!) Ugrándozhatsz is 1 helyben egy kicsit. Most pedig folyjon szét a láva mindenfelé, eresszük el a testünket, lazítsd minden megfeszített testrészed!(Le is feküdhetsz a földre, megnyugodni. Mikor lefeküdt, ellenőrzöm, hogy tényleg lazák-e az izmai, játékból megrázom a végtagjait, és szisszegek, hogy még milyen forró az a láva! Még forró a láva, törjön ki újra a vulkán!

(Játékos indulatkezelési módszerek karanténba szorult gyerekeinkhezhttps://www.spiribuuu.com/hu/blog/jatekos_indulatkezelesi_modszerek_karantenba_szorult_gyerekeinkhez)

Rövid mozgásos gyakorlatok

Célja az aktivizálás, levezetés. Feszültség oldás (ha egyénileg csináljuk, düh, konfliktus esetén) Az együttes élménnyel a csoporttagok egymásra hangolódását segítjük.
Pattogós labda: a gyerekek sort/kört alkotnak. Az első gyermek elkezdi pumpálni magát (guggolásból állásig imitálja, ahogy felpumpálja magát, majd ugrálni kezd, mint egy gumilabda). Mikor kiegyenesedik, társa folytatja tovább a sort. Ha nem nagy létszámmal játszunk"pattogj egészen addig, amíg az utolsó labda is fel nem fújta magát. (NyugiOvi Program 58. o.)

LUFIFÚJÓ: Háromra fújjuk fel magunkat hatalmas lufivá! 1-2-3,tartsd bent a levegőt, mutasd, mekkora lett a hasad! Most pedig 3-2-1, pukkanj ki! Ha udvaron vagyunk: Szaladgáljatok, pörögjetek keresztbe kasul, amíg ki nem fogy belőletek a levegő, majd óvatosan hulljatok a földre, mint egy leeresztett lufi.
https://www.spiribuuu.com/hu/blog/jatekos_indulatkezelesi_modszerek_karantenba_szorult_gyerekeinkhez

Mindenféle mozgásos vagy alkotó játék nagyszerű stresszoldó, főleg ha ezeket még keresztező gyakorlatokkal is kombináljuk:

- Gyors szemmozgatás jobbra és balra: Akár az ujjadat követed, akár csak két stabil pont között cikázol a szemeddel, rövid idő után érezni fogod, hogy nagy levegőt kell venned és jól esik kifújni. A nagy sóhaj után be is csukhatod a szemed és csak figyeld a gondolatok és érzések kavargását. Feljöhetnek váratlan emlékek, érzések, ötletek, de ne ragadd meg őket, csak figyeld. Ismételd ezt párszor, amíg nem érzed, hogy könnyebb.

- indián szökdelés

- bal kézzel jobb fület fogva, jobb kézzel bal fület fogva ugrándozás

- ellentétes oldali kéz-láb kulcsolás

- fekve biciklizés ellentétes oldali térd-könyök érintéssel

- kereszt vagy részeges járás

- Kisebbekkel játszhatsz olyat, hogy rajzoltok egy fekvő nyolcas alakú úttestet és az a feladat, hogy gurítsa végig rajta a kisautót, üveggolyót, krumplit stb. úgy, hogy a tárgyat nem emeli fel a papírról.

- Twister társasjáték

https://www.spiribuuu.com/hu/blog/family_reconnection_4otletek_a_fokozott_csaladi_feszultseg_oldasara

Pillangóölelés

Ezzel a gyakorlattal egy egyszerű önmegnyugtatási technikát
sajátíthatsz el olyan helyzetekre, amikor úgy érzed,
nehéz megküzdeni az érzésekkel. Annyit kell tenned, hogy
kényelmesen elhelyezkedsz a könyöködet
akkor pihentesd a mellkasodon.
A karjaidat kulcsold keresztbe a mellkasod előtt, a tenyereid
a vállad alatt a kar felső részén nyugszanak. Ezt hívjuk
pillangó ölelésnek. Talán érdemes behunyod a szemed és
felidézni azt a helyzetet, ami a kellemetlenséget okozta számodra,
majd felváltva megérinteni a kezeddel a jobb, majd
a bal válladat. Egyiket a másik után. Amíg az egyik tenyered
a levegőben van, addig a másik a karodat érinti – akárcsak
a csapkodó lepkeszárnyak, finoman érinted az egyik, majd
másik oldalon a karodat. Mindeközben a tested megnyugszik,
az elmédet pedig arra ösztönzöd, hogy feldolgozza a kellemetlen esemény információit.
(Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest, 2021. 37. o.)

Légzésgyakorlat - négyes légzés/ doboz légzés

Elindulunk egy képzeletbeli négyszög/doboz egyik sarkából, mintha a
négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig. Először 4-ig
számolva beszívjuk a levegőt. A második saroktól a harmadikig
4-ig számolva bent tartjuk, majd a harmadiktól a negyedik sarokig
kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a
következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.
Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.

Variáció: 4-7-8 légzés

Lélegezz be 4 mp-ig, tartsd bent 7 mp-ig, majd 8 mp-en keresztül lassan fújd ki.

1. belégzés
2. benttartás
3. kifújás
4. szünet

(Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest, 2021. 44. o.)

A biztonságos hely

A gyakorlat során a szervezetünk pihenő üzemmódba tud kapcsolni. Izmaink elernyednek, a test elnehezedik, a légzésünk és a szívverésünk lassul, és a regenerációt elősegítő folyamatok indulnak be a szervezetünkben. A lényege, hogy a nyugalommal kapcsolatos testi érzeteket és élményeket átéljük, amiben az imagináció is segítségünkre van

Eszközök: tetszőleges papír (például rajzlap/akvarell papír), pasztellkréta, vízfesték, ecset

1. Helyezkedj el kényelmesen és hunyd be a szemed. Gondolkodj el azon, ha most képzeletben kilépnél az ajtón vagy akár az ablakon, akkor hogyan és merre haladnál legszívesebben? Próbálj lassan, lépésről lépésre haladni, hogy közben megfigyelhesd, merre jársz. Keress képzeletben egy olyan helyet, ahol igazán kellemesen, biztonságban, jól érzed magad. Ahol mindent helyénvalónak érzel, ahol úgy érzed, minden rendben van körülötted és benned is. Ahol megpihenhetsz. Időzz el itt egy kicsit. Közben figyeld meg, hogy mit látsz, mi vesz körül, milyen hangok, illatok, formák és színek vannak itt? Találkozol-e itt valakivel? Addig legyél ebben az állapotban, ezen a helyen, amíg jól esik. Aztán fokozatosan engedd el ezt a képet és gondolatban térj vissza a szobába.
2. Vegyél elő tetszés szerint eszközöket és alkoss egy képet az élményből, erről a kellemes, biztonságos helyről, ami csak a tiéd. (Legalább 30 percet dolgozz a képen.)
3. Amikor kész vagy, kelj fel és nézd meg távolabbról. (Ki is támaszthatod például a falhoz.) Mit látsz? Milyen ez a hely? Hol vagy rajta te, vagy hová tennéd magad? Van-e rajta valami meglepő, van-e valami hangsúlyos? Mitől ad számodra biztonságot? Fontos, hogy ez utóbbira A választ hangosan is kimondd. Végül pedig idézz fel egy-két olyan emléket, ahol hasonlóan

érezted magad, majd gondolkodj el azon, hogyan tudnád ezt most te megteremteni.
Ez a gyakorlat amellett, hogy önmagában stresszoldó hatású, segít felismerni az erőforrásainkat és újrakapcsolódni a saját belső, segítő eszközeinkhez.
(Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest, 2021. 50. o.)

Kellemetlen emlék

Ha nehezen szabadulsz egy kellemetlen emléktől, akkor lehetőséged van művészetterápiás eszközökkel dolgozni rajta.
Eszközök: 4-6 fénymásolópapír vagy rajzlap, pasztellkréta, 1 grafitceruza
1. Vegyél elő egy A4-es lapot és számodra megfelelő eszközt, például olajpasztellt. Koncentrálj
az emlékre, és maximum 10 perc alatt rajzold tele a lapot. Nem kell ábrázolnod semmit, de azt is lehet - egyszerűen hagyd, hogy a kezed vezessen. Variálhatod a színeket, ahogy jól esik, fejezzék ki az emlékhez kapcsolódó érzéseid.
2. Tedd az ablakra a rajzot, majd helyezz rá egy másik üres papírt és halványan, ceruzával rajzolj át néhány, számodra erőteljesebben látszó részletet. Ne az egész képet másold át, csak pár erősebb foltot vagy vonalat, legyél spontán, ne gondolkozz rajta!
3. Amikor ezzel megvagy, tedd félre az első rajzot, az új lapot pedig helyezd magad elé és nézd meg, amit halványan rajzoltál. Indulj ki ezekből a vonalakból és folytasd a korábbi eszközzel például olajpasztellel tetszés szerint legfeljebb 10 percig. Ha kész, akkor ismételd meg
ezzel is ugyanazt: tedd az ablakra és egy új lapra spontán rajzold át néhány vonalát, részletét, aztán tedd félre a második lapot és a harmadik papír átrajzolt vonalait dolgozd tovább. Addig ismételd ezeket a műveleteket, amíg jól esik, de legalább 4 rajzot készíts.
4. Ha készen vagy, akkor tedd ki magad elé az elkészülés sorrendjében a képeket. Adj időt magadnak, hagyd, hogy hasson rád: milyen érzéseket, gondolatokat kelt benned a sorozat? Mi történik a képeken, hogyan változott meg az első kép és hogyan változnak a hozzá kapcsolódó érzéseid? Adj minden képnek egy címet.
Ráadás tipp: elképzelheted, mi lenne, ha ez a képsorozat egy történethez tartozna, aminek ezek az illusztrációi, lényegi momentumait pedig a címek jelölik. Írd meg ezt a kis történetet!
Ezzel a gyakorlattal a kellemetlen emlékekhez tartozó nehéz, letapadt érzéseket lehet feloldani

és átalakítani, megszelidíteni. Az egyes képek spontán motívumai, az alkotó asszociációi segíthetnek a probléma körüljárásában, új fókuszt kínálva addig nem tudatosult okokra és megoldásokra rámutatva.
(Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest, 2021. 49-50 . o.)

Bimm bamm bumm! képzeletbeli labdatovábbító játék feszültségoldásra
https://youtu.be/5G5SnFC4ffc?feature=shared

Felhasznált irodalom:

NyugiOvi Program“Kora-gyermekkori program a megfélemlítés megelőzésére” című kiemelt projekthez tartozó kézikönyvTÁMOP-5.2.10-15/1-2015-0001
Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest, 2021.