

Tükörjátékok

Rövid szituációs játékok gyerekeknek az empátia fejlesztéséhez

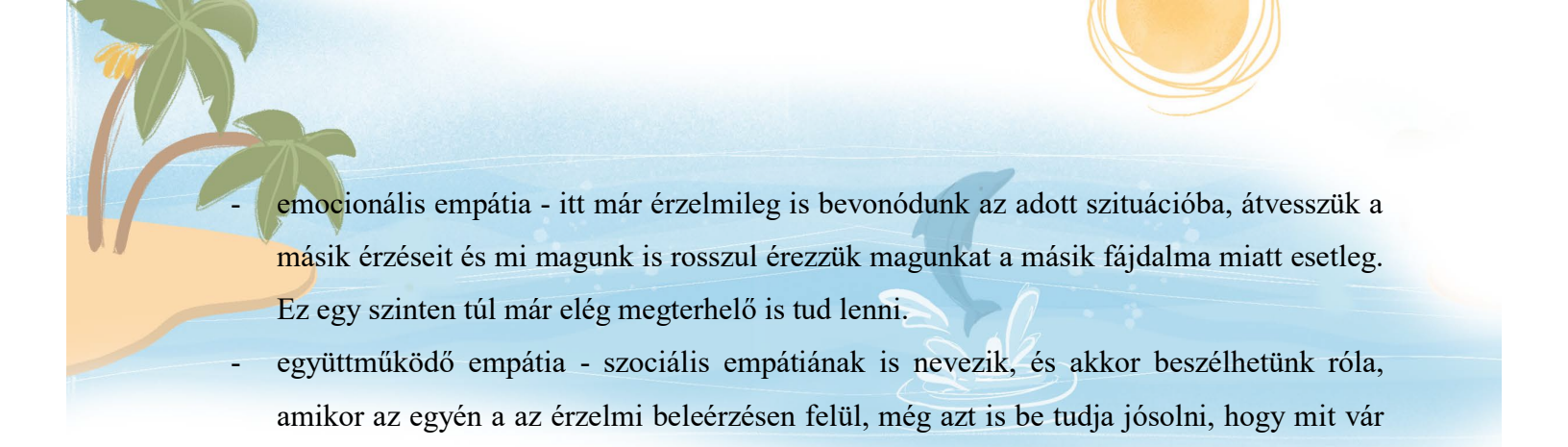
Téma: A havi fókusz téma az érzelmek fel- és megismerése mellett az empátia is. Pontosabban az empátia, mint olyan képességünk, amely fejleszthető is. Mindennel így van ez, amibe az ember mélyebben próbálja beleásni magát, de olyan kimeríthetetlen téma az empátia kérdésköre is, hogy tényleg a teljesség igénye nélkül, álljon itt egy-két gondolat róla.

Az empátiára való hajlam alapvetően egy velünk született képesség. Nagyjából 3-4 éves korunkra érzük el azt az érettségi szintet (egyes elméletek szerint az úgynevezett tükörneuronok segítségével tökéletesítjük folyamatosan), amellyel képesek vagyunk más emberek aktuális lelki állapotára, érzelmeire reagálni, valamint képesek vagyunk behelyezkedni, megpróbálni átérezni és elképzelni, hogy mit érezhet ő most. Természetesen ez nem megy mindenkinek ugyanúgy, széles a spektrum, hogy ki mennyire képes empatizálni a másikkal. De ami lényeges, hogy fejleszthető, gyakorolható. És ebben nagy szerepe és felelőssége van a szülőknek és a gyermekekkel foglalkozó pedagógusoknak, oktatóknak egyaránt.

Az empátia az érzelmi intelligencia egyik igen fontos alapeleme, ha tetszik alapköve, meghatározó alkotórésze, így a mindennapi életünk során is nagyon fontos szerepe van. A szociális kapcsolataink meghatározzák az életünk különböző szintereiben a mindennapjainkat és igazán lényeges, hogy azokat hogyan ápoljuk és milyen minőségű egy-egy kapcsolatunk. Ezért az, hogy mennyire tudunk ráhangolódni egy-egy társunk érzelmi állapotára kifejezetten lényeges. Logikusan következik, hogy minél több és minél különbözőbb emberekkel találkozunk az életünk során, annál jobban “edzünk” az empátiás képességünket, hiszen annál különbözőbb helyzetekre kell nekünk is reagálnunk. Emellett pedig az olvasás (a különböző karakterekkel való találkozás), valamint a meditáció (az önmagunkkal való kapcsolódás) is rengeteget segíthet. Amit még talán fontos megemlíteni, hogy az empátiának 3 fajtáját különböztetjük meg:

- kognitív empátia - érzelmi kapcsolódás nélkül a megfigyeléseink útján megértjük, hogy mit érezhet és gondolhat a másik, elfogadjuk a másik szemszögét is.



- 
- emocionális empátia - itt már érzelmileg is bevonódunk az adott szituációba, át vesszük a másik érzéseit és mi magunk is rosszul érezzük magunkat a másik fájdalma miatt esetleg. Ez egy szinten túl már elég megterhelő is tud lenni.
 - együttműködő empátia - szociális empátiának is nevezik, és akkor beszélhetünk róla, amikor az egyén a az érzelmi beleérzésen felül, még azt is be tudja jósolni, hogy mit vár tőle a másik. Tehát törődünk annyira a társunkkal, hogy segítséget adunk számára a helyzete megváltoztatására.

Ahogy az már megszokhattátok tőlünk, mi abban nyújtunk nektek segítséget, és ahhoz tudunk ötleteket adni, hogy hogyan is próbáljátok meg fejleszteni az éppen általunk kiemelt témát. Mi más is lehetne a legcélravezetőbb, mint a játék és a mese. Így az empátia fejlesztéséhez kapcsolódóan fogtok találni most a klub felületén egy remek társasjátékot, amely különböző szituációk és kérdések mentén segít a gyerekeknek jobban körüljárni és körvonalazni a témát.

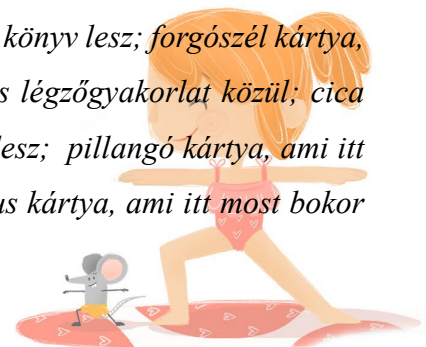
Ezen felül pedig készültünk nektek egy jógás mesével, amely rendhagyó módon most több rövid kis szituációt fog kibontani (ezek egyeznek a társasjáték kis minisztóriájával) a jogapózok segítségével és a gyermekeknek egy nagy feladata lesz, hogy az adott szituációba való behelyezkedés után, eldöntsék, hogy ez milyen érzelmet válthat ki abból, aki mindezt átélte. Tehát tükrözniük kell majd a történetben szereplő érzelmeit, ezért is “Tükörjátékok” az óraterv címe.

Szankalpa: “Milyen lehet másnak? Ma kipróbáOM!”

Javasolt eszközök: matrac, tükör a bemelegítéshez, Mesélő jogakártyák, 10 játékos lézógyakorlat jegyzet, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés az oktató által kiválasztott kártyákkal; arcizmokat bemelegítő játék; autómentőszállító kártya, ami itt most csúszda lesz; repülő kártya, ami itt most a libikóka lesz; kutya kártya, ami itt most a vár lesz; kavics kártya, ami itt most labda lesz; cica kártya, ami itt most asztal lesz; gitározás kártya, ami itt most festés lesz; pillangó kártya, ami itt most könyv lesz; forgószél kártya, ami itt most a táncolás lesz; Nyugtató zümmögő légzés a 10 játékos lézógyakorlat közül; cica kártya, ami itt most asztal lesz; gitározás kártya, ami itt most festés lesz; pillangó kártya, ami itt most könyv lesz; forgószél kártya, ami itt most a táncolás lesz; mókus kártya, ami itt most bokor



lesz; fa kártya; papagáj kártya, ami itt most madár lesz; vulkán kártya; kaméleon kártya; varázsló kártya; dobás kártya; unikornis kártya, ami itt most ló lesz; hegymászás kártya, ami itt most a hegyvidék lesz; napocska kártya; büszke kártya; csiga kártya; csillag kártya, ami itt most ölelés lesz; hold kártya, ami itt most az odahajlás lesz; béka kártya, ami itt most a sarokban való gubbasztás lesz; érzelmi kártyák a Mesélő jógakártyákból

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Egy óvodai/iskolai csoport életébe nyerhetünk betekintést azáltal, hogy az óvonénijük/tanárnénijük körbenéz és megfigyel egy-két szituációt. El is játszuk ezeket a helyzeteket, valamint megpróbáljuk majd kitalálni, hogy milyen érzelmet élhet át a másik abban a szituációban. Ezen felül pedig a megoldásról is szót ejtünk, segíségetekkel kitaláljuk, hogy mi lehet az adott helyzetnek a legjobb végkimenetele.

Beszélgető kör:

Meg szoktál figyelni másokat? Töltesz időt azzal, hogy megfigyeld, mások hogyan cselekszenek egy-egy helyzetben? Ilyenkor elképzeled, hogy mi lenne ha a helyében lennél? Amikor egy szeretteddel történik például valami rossz, akkor előfordul, hogy annyira sajnálsz, hogy neked is rossz kedved lesz emiatt? Ha észreveszed, hogy valaki másnak nehéz lehet egy helyzetben, megfordul a fejedben, hogy akár segíts is neki? történt már veled ilyen? Mesélj erről egy kicsit!

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy kicsit kipróbáljuk, milyen lehet mások gondolatait, érzelmeit kitalálni!

Jógaország, vidámság,

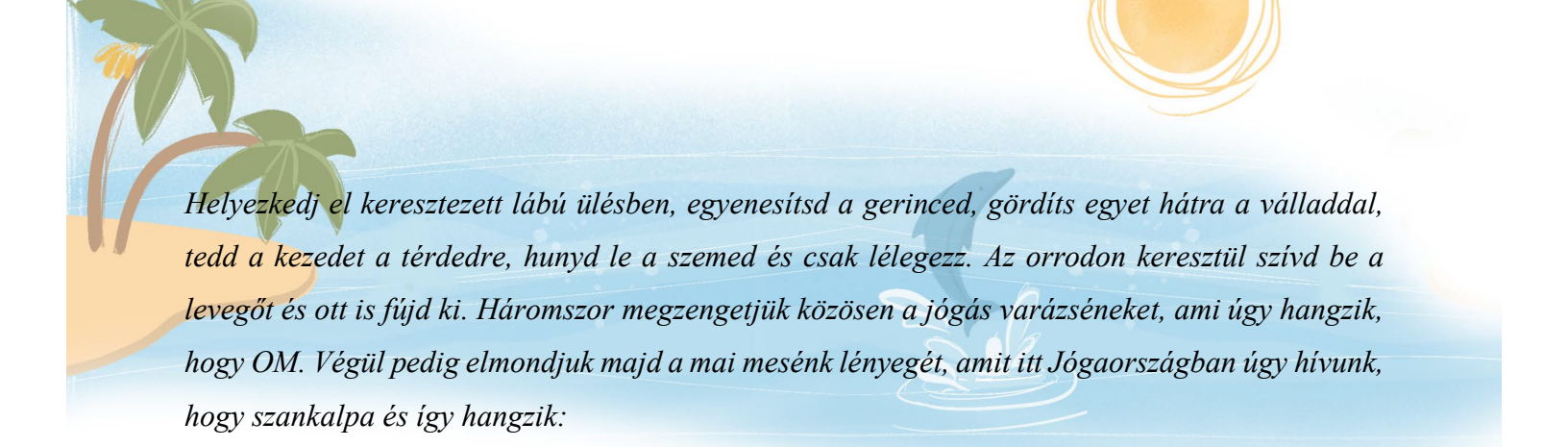
ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!





Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szívod be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógas varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaszországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

“Milyen lehet másnak? Ma kipróbá**OM!**”

Bemelegítés

Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezéd, kezdődhet a nagy kaland!

**Megjegyzések az oktatóknak:*

1. Már a bemelegítő gyakorlatokkal is azt próbáljuk meg erősíteni, hogy kicsit ráhangolódjanak a társukra és utánozzák a másikat. Így egy utánzó játék zajlik majd a bemelegítés, ehhez a Mesélő jógakártyák közül készíts elő annyi kártyát, ahány gyermek van, melyeket a “Bemelegítő pózok” közül válogatsz ki. Például:


- cica
- kampós autó
- kutya
- kerge pók
- béka
- vonat
- hold

Ha kevés gyermek van a csoportodban akkor mindenki kaphat két kártyát.

A játék menete:

Mindenki húzzon a kártyákból, a gyerekeke ne lássák, hogy mit húzott a másik. Aki elkezd a sort, az mutassa be az általa húzott árszanát, majd a többiek utánozzák. A soron következő nem csak a sajátját mutatja be, hanem az előtte gyakorolt testhelyzetet is. Az utánzásnál pedig a többiek is





már két pózt mutatnak be. Tovább haladva, mindig eggyel több pózzal bővül a sorozat. Mire körbe értek már lesz egy jó bemelegítő gyakorlatsorotok.

2.Ezután pedig egy az arc izmokat bemelegítő játékkal folytassátok, ehhez szükséged lesz egy kis kézi tükörrre, ha van a teremben tükör, az még jobb. Helyezkedjete el a **grimasz TV** pózban. Szituációkat mondasz a gyermekeknek, nekik pedig meg kell mutatniuk az adott érzelmet az arcukon. A szituációk a következők:

- Képzeld el, hogy a nagymamád küldött egy meglepetés csomagot. Kibontod és egy olyan ajándék van benne, amire nagyon vágytál. Mutasd meg hogy nézne ki az arcod, amikor hirtelen meglátod a meglepetést! (meglepődött, csodálkozó)
- Képzeld el, hogy van egy nagyon szép, számodra nagyon kedves játékod. De ez a játék törékeny. Egy véletlen folytán kicsúszik a kezedből és eltörik. Mutasd meg hogy nézne ki az arcod, amikor látod, hogy eltört a játék! (szomorú, csalódott)
- Egy programról tartotok hazafelé, te már nagyon éhes vagy, nagyon várod az ebédet. Szinte összefut a nyál a szádban, amikor elképezed, hogy milyen jót fogsz enni. Hazaértek és azt látod, hogy az az ebéd, amit a leginkább utálsz. Mutasd meg, hogy nézne ki az arcod, amikor meglátod az általad nem kedvelt ételt! (undorodó, csalódott)
- Végre elérkezett a nyári szünet. Megtudod, hogy egy hétig a kedvenc helyeden fogtok nyaralni. Majd az is kiderül, hogy még a barátaid is ott lesznek. Mutasd meg, hogy nézne ki az arcod, amikor megtudod, hogy micsoda szuper nyaralás vár rád! (boldog, vidám)

Az egyes szituációknál vidd is körbe a kis kézitükört, hogy a gyermekek meg tudják nézni a saját arcukat is az egyes helyzetekben, ne csak a másikat lássák.



Jógás mese

**Megjegyzés az oktatóknak:*

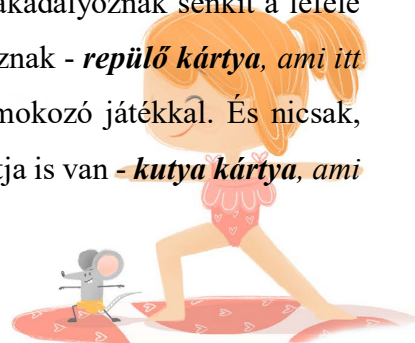
Az egyes szituációkat a Mesélő jógakártyák segítségével fogjátok "eljátszani". Tehát kellene majd fix kártyák, amik a szituációkhoz szükségesek. Ezen felül az összes szituációhoz legyenek kikészítve az érzelmi kártyák, hogy az adott helyzet megbeszélésekor, a gyerekek ki tudják választani, hogy mi az éppen releváns érzelem.

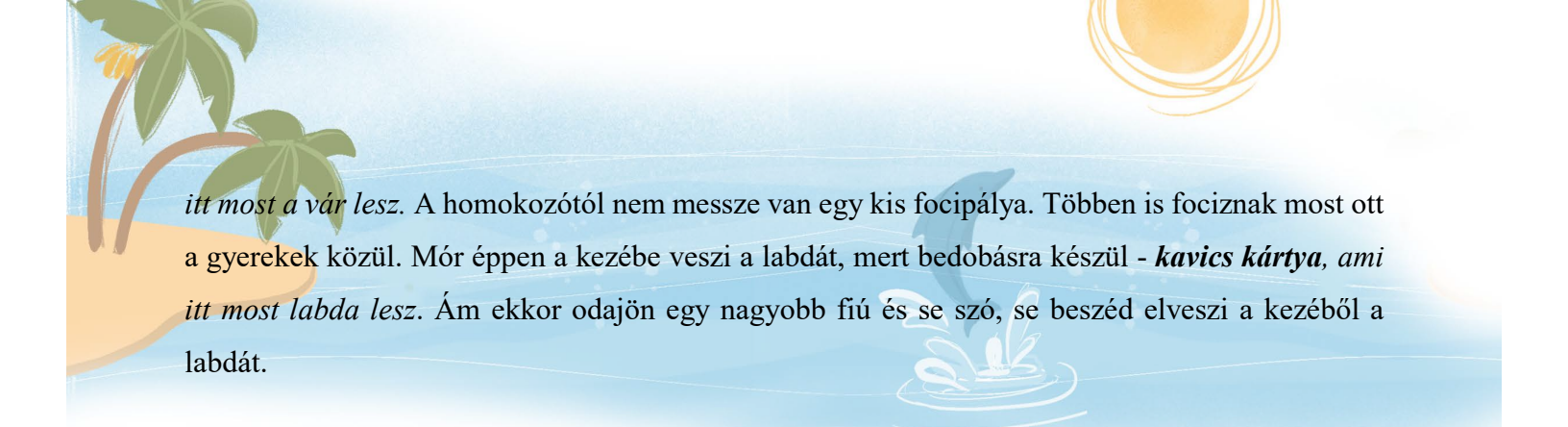
A megoldás megbeszélésekor pedig mindig csak egy gyermeket válassz ki, te mint a foglalkozást vezető. Biztos mindenkinek lesznek szuper ötletei, de ha minden helyzetben, minden gyermeket végighallgatnátok, akkor nagyon hosszúra nyúlna a beszélgetés. Amikor azon ötlettel a kiválasztott gyermek, hogy mi lehet a megoldás, akkor bátorítsd nyugodtan, hogy szabadon asszociálva, ehhez is válasszon egy szerinte odapasszoló jógakártyát és miután elmondja az ötletét, hogy mi lehet a megoldás és ahhoz hogyan kapcsolódik a választott ászana, akkor vegyétek is fel közösen az adott testhelyzetet. Pl.: A szituációban egy kislánynak kiesett a tölcséréből az éppen most vásárolt egy gombóc fagyija. A gyerekek kitalálják, hogy a kislány most emiatt szomorú. Majd egy kiválasztott gyermek felvázolja, hogy ő úgy segítene, hogy venne neki egy másik gombóc fagyit és ehhez a kavics kártyát választja, mert az szimbolizálja neki a gombóc fagyit.

Képzeld el, most bepillantást nyerhetünk egy csoport/osztály életébe. Valószínűleg sok minden ismerős lesz neked, hiszen te is tagja vagy egy hasonló közösségnek. Ezt a csoportot/osztályt Borbála néni vezeti és most elmesél nektek egy-két szituációt, ami ott történt. Mi pedig megpróbálunk belehelyezkedni és kipróbáljuk, hogy milyen lehetett a benne lévő gyerekeknek.

1. szituáció - Az udvaron

Kint vagyunk az óvoda/iskola játszóterén. Kijöttek mind a gyerekek, hiszen már jó az idő. Sokféle játék van. Gellért és Bence például csúszdáznak közösen, nagyon szeretnek ilyet játszani - **autómentőszállító kártya**, ami itt most csúszda lesz. Azért is szeretik nagyon, mert ha csak ők játszanak ketten, akkor még felfelé is szaladhatnak rajta, mert nem akadályoznak senkit a lefelé csúszásban. Az az igazi kihívás. A lányok, Zoé és Gréta mérleghintáznak - **repülő kártya**, ami itt most a libikóka lesz. Van persze homokozó is, tele mindenféle homokozó játékkal. És nicsak, Boróka és Zente milyen gyönyörű várat építettek közösen, még alagútja is van - **kutya kártya**, ami





itt most a vár lesz. A homokozótól nem messze van egy kis focipálya. Többen is fociznak most ott a gyerekek közül. Mór éppen a kezébe veszi a labdát, mert bedobásra készül - **kavics kártya**, *ami itt most labda lesz.* Ám ekkor odajön egy nagyobb fiú és se szó, se beszéd elveszi a kezéből a labdát.

Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Mór? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is "helyesnek" ítélhettek meg. Pl.: szomorú, dühös, féltős.)

Hogyan segíthetnél szerinted Mórnak? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

2.szituáció - A feladatnál/dolgozatnál

Ovisoknak:


Egyes foglalkozásokon az oviban a gyerekek körbeülik az asztalokat és úgy tevékenykednek - **cica kártya**, *ami itt most asztal lesz.* Van, hogy festenek - **gitározás kártya**, *ami itt most festés lesz* - van, hogy Borbála néni mesét olvas és ők hallgatják - **pillangó kártya**, *ami itt most könyv lesz* - de az is előfordul, hogy megtanulnak egy-egy éneket és aztán felállva az asztaloktól, közösen táncolnak rá - **forgószél kártya**, *ami itt most a táncolás lesz.* Borbála néni mindig sok kérdést tesz fel, ha valami újat tanulnak. Arra kíváncsi, hogy a gyerekek tudják-e vajon a választ. Gondolkoznak-e a kérdéseken, amiket feléjük intéz vagy csak úgy ukkmukkkfukk rávágnak valamit. Ha kérdez az mindig nagyon izgalmas, mert nagy a verseny, hogy ki találja ki először a jó megoldást. Most is így volt ez. A méhekről beszélgettek és arról, hogy tudják-e a gyerekek, hogy mit esznek a méhecskék - **Nyugtató zümmögő légzés a 10 játékos légzőgyakorlat közül.** Zoé mindig jelentkezik, de most annyira ő akart lenni az első, hogy csak gyorsan bekiabálta, ami először eszébe jutott:

- Virágokat!!!

Erre sok kis csoporttársa hatalmas nevetésben tört ki és butának nevezte őt.

Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Zoé? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is "helyesnek" ítélhettek meg. Pl.: szomorú, dühös.)





Hogyan segíthetnél szerinted Zoénak? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

Iskolásoknak:

A különböző tanórákon a gyerekek az asztaloknál ülnek és úgy tanulnak - **cica kártya**, ami itt most asztal lesz. Rajz órán például festenek - **gítározás kártya**, ami itt most festés lesz - olvasás órán előfordul, hogy valami mesét olvasnak - **pillangó kártya**, ami itt most könyv lesz - de ének óra is szokott lenni és legutóbb nagyon vicces volt, mert még táncoltak is a megtanult dalra - **forgószél kártya**, ami itt most a táncolás lesz. Számonkérés is szokott lenni az iskolában. Vagy felelnek vagy pedig dolgozatot írnak. Nemrég írtak egyet nyelvtanból, ma kapják meg az eredményeket. Megkapta mindenki a javítást, Zoé dolgozata sajnos nem sikerült túl jól. Az egyik osztálytársa titokban belelesett, jól kigúnyolta, amiért hibát ejtett a dolgozatban. Még butának is nevezte.

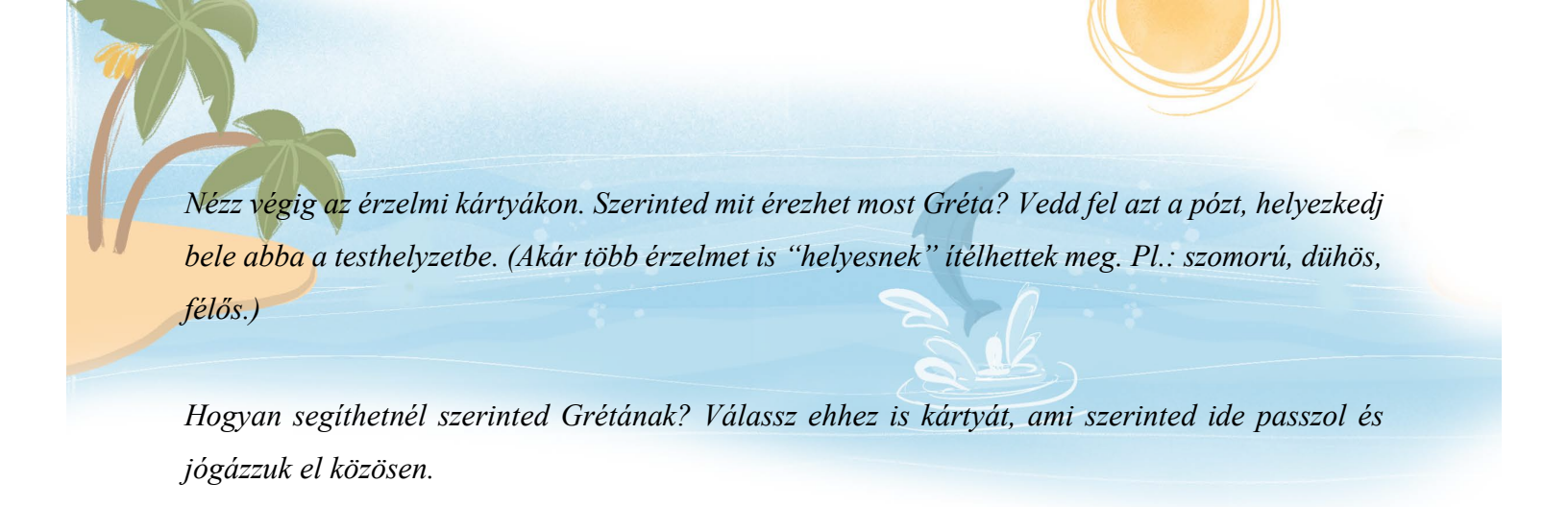
Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Zoé? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is "helyesnek" ítéltetek meg. Pl.: szomorú, dühös)

Hogyan segíthetnél szerinted Zoénak? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

3.situáció - Verekedés, csúnyabeszéd

Az udvaron játszani mindig jó. A sok bentlét után, mindig szuper kimenni egy kicsit a természetbe. Bújócskázni a bokrok között - **mókus kártya**, ami itt most bokor lesz -, fára mászni - **fa kártya** -, hallgatni a madarak csicsergését - **papagáj kártya**, ami itt most madár lesz. Egy nehézség van benne, hogy itt nem mindig hall és lát mindent Borbála néni, ami történik. Sokszor keverednek konfliktusokba a gyerekek. Előfordul, hogy teljes békeességben indulnak ki, aztán mint egy vulkán tör ki a gyerekekből a feszültség egy-egy vita után - **vulkán kártya**. Most is így történt. Grétát durván meglökte az egyik társa, amiért nem adta oda a homokozó lapátot és még egy csúnya gúnynevet is mondott rá.





Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Gréta? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is “helyesnek” ítélhettek meg. Pl.: szomorú, dühös, féltős.)

Hogyan segíthetnél szerinted Grétának? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

4.situáció - Magány

Zente nagyon szeret játszani, minden nap van valami terve, hogy mit fog kipróbálni. Van, hogy állatosat játszik a barátaival, legutóbb például kaméleonná változtak mindannyian - **kaméleon kártya**. De azt is nagyon szereti, amikor varázslóként kitalálnak mindenféle izgalmas varázsigéket és elképzelik, hogy mi lenne, ha működne is - **varázsló kártya**. Arról nem is beszélve, amikor az üveggolyóit hozta be és kint az udvaron tudtak versenyezni a golyókat dobálva - **dobás kártya**. Szerinte ma is nagyon jót talált ki, már többször hívta is a többieket, hogy csatlakozzanak hozzá, de senkinek nincsen kedve és egyedül marad.

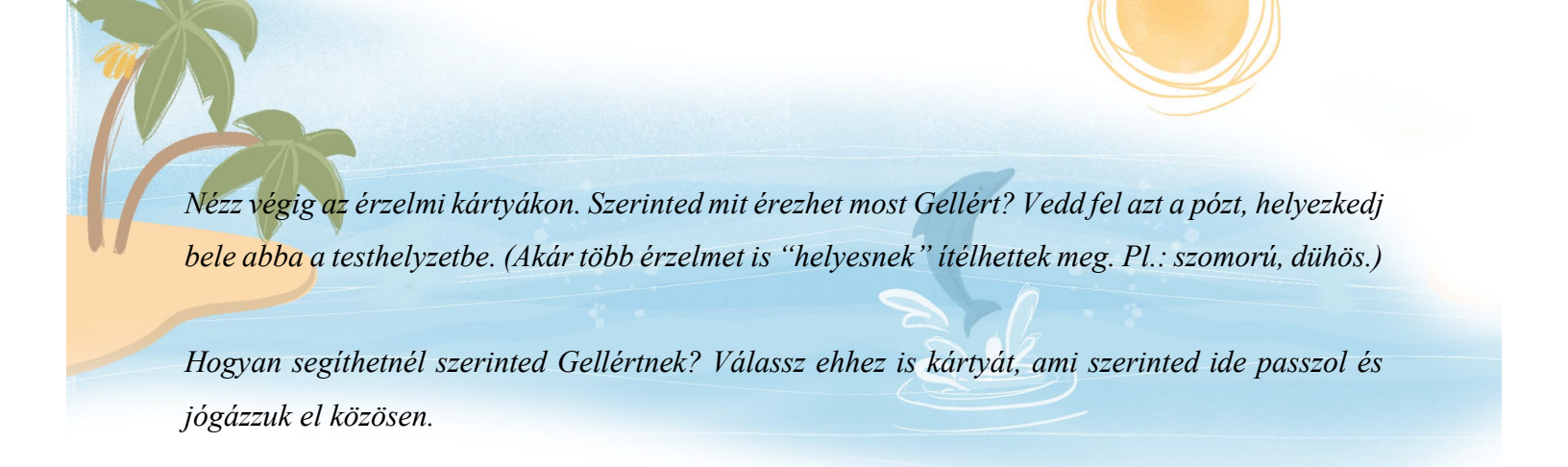
Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Zente? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is “helyesnek” ítélhettek meg. Pl.: szomorú, dühös, féltős.)

Hogyan segíthetnél szerinted Zentének? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

5.situáció - Rajzolás

Gellért gyönyörűen rajzol. Most is csodaszép képet készített. Sok minden van rajta. Egy lovat ábrázol - **unikornis kártya**, ami itt most ló lesz -, aki a hegyes-dombos vidéken fut - **hegymászás kártya**, ami itt most a hegyvidék lesz. Közben gyönyörűen süt a nap, egy felhő sincs az égen - **napocska kártya**. Nem volt egyszerű elkészíteni, tényleg sok időt töltött vele, hogy minden részletet kidolgozzon. Épp büszkén nézegette az elkészült művét - **büszke kártya** -, amikor Bence se szó, se beszéd fogta magát és belefirkált a rajzába.





Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Gellért? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is “helyesnek” ítéltettek meg. Pl.: szomorú, dühös.)

Hogyan segíthetnél szerinted Gellértnek? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

6.situáció - Félreértés

Boróka szeret beszélgetni. Sok időt tölt a barátai körében és minden féléről társalognak. Ma reggel viszont furá dolgot tapasztalt. Hiába megy oda bármelyik társához, hogy váltson vele pár szót, elhúzódnak tőle, mintha kis csigák lennének, akik visszabújnak a csigaházukba, amikor közeledik feléjük - **csiga kártya**. Pedig próbálta mindenhogy, kitért karokkal szaladt feléjük, hogy megölelje őket, hátha az segít - **csillag kártya**, ami itt most ölelés lesz -, nem működött. Próbálta kicsit visszafogottabban is, odahajolva, suttogva köszönt és érdeklődött - **hold kártya**, ami itt most az odahajlás lesz -, de sajnos ezzel sem ért célt. Hiába próbálta kideríteni, hogy mi lehet a baj, nem kapott választ, és egyedül maradt egy sarokban gubbasztva - **béka kártya**, ami itt most a sarokban való gubbasztás lesz.

Nézz végig az érzelmi kártyákon. Szerinted mit érezhet most Boróka? Vedd fel azt a pózt, helyezkedj bele abba a testhelyzetbe. (Akár több érzelmet is “helyesnek” ítéltettek meg. Pl.: szomorú, dühös.)

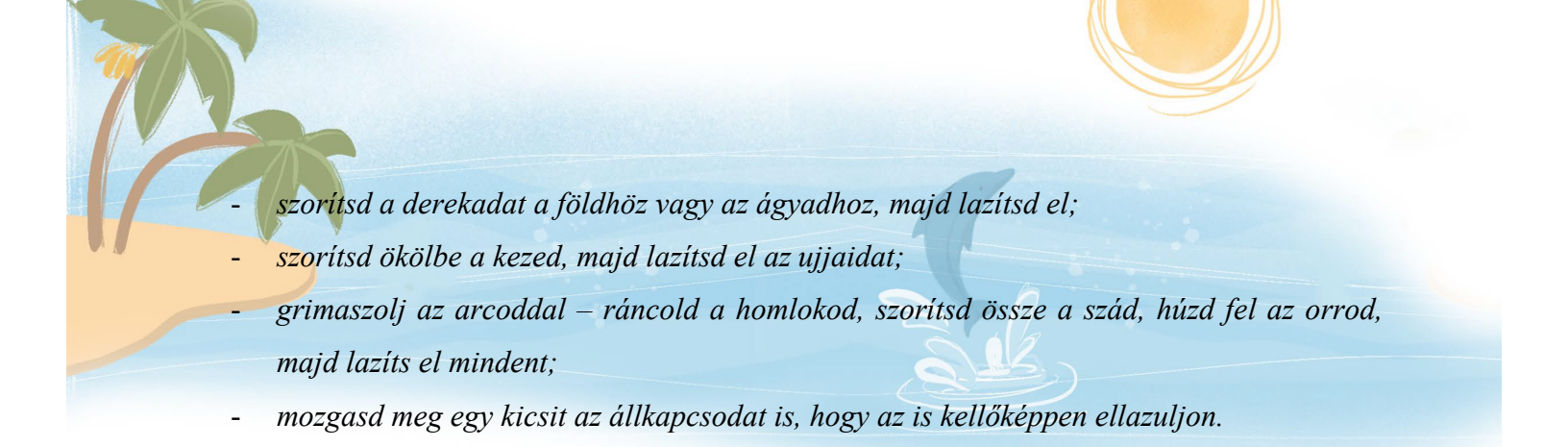
Hogyan segíthetnél szerinted Borókának? Válassz ehhez is kártyát, ami szerinted ide passzol és jógázzuk el közösen.

Relaxáció:

Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekve. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:

- *pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*



- 
- szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;
 - szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;
 - grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;
 - mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.

Az összes gyerek megpihen egy kicsit a fárasztó óvodai/iskolai nap után. Ugye mennyi minden tud történni ilyen rövid idő alatt is. Mennyi érzelem jön-megy, és nem csak benned, hanem másokban is. Érdekes olykor belegondolni, hogy mit érezhetnek mások. Milyen hatással lehet rájuk az, ami történik, vagy amit mi teszünk.

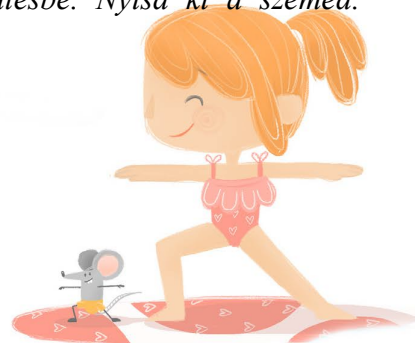
Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbáld egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyd le a szemedet és csak pihenj.

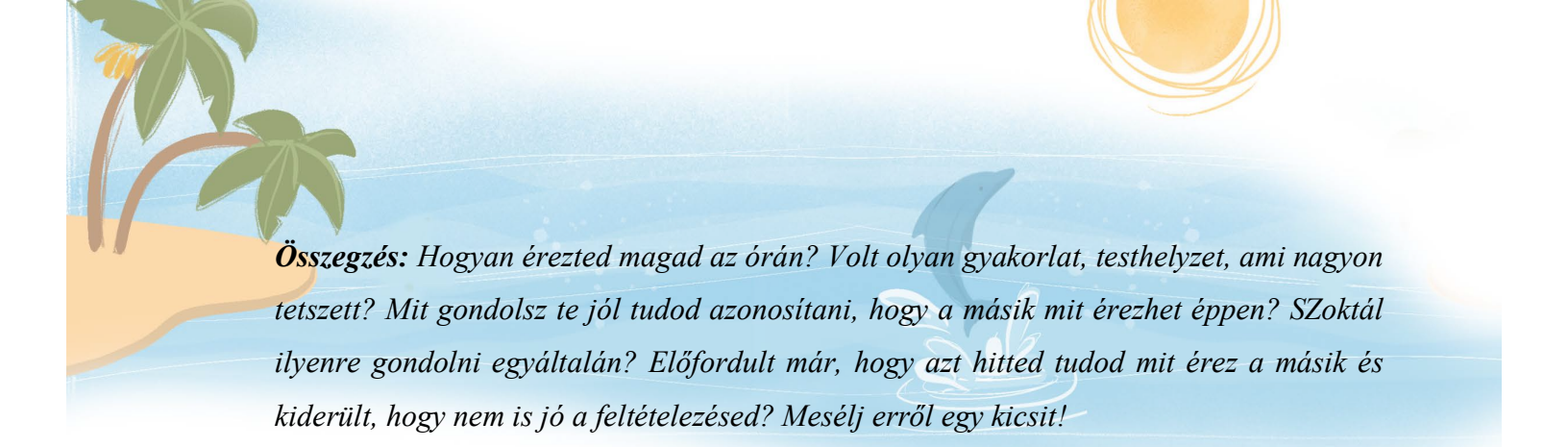
2 perc pihenés csendben.

Néha próbáld ki, milyen lehet a másik bőrében. Vajon hogy érezheti magát éppen akkor. Lehet, hogy megérted a viselkedését is és azt, hogy miért tett veled valamit. Sőt az is lehet, hogy segíthetsz neki, ha éppen nehézségbe vagy akadályba ütközött. Most itt az ideje, hogy elbúcsúzz Jógaországtól, de ne feledd ide bármikor visszatérhetsz, ha kicsit többet szeretnél megtudni az érzelmekről vagy arról, hogy mások gondolatai éppen mi körül cikázhatnak.

Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés





Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz te jól tudod azonosítani, hogy a másik mit érezhet éppen? SZoktál ilyenre gondolni egyáltalán? Előfordult már, hogy azt hitted tudod mit érez a másik és kiderült, hogy nem is jó a feltételezésed? Mesélj erről egy kicsit!*

Jutalom:

Felhasznált források:

<https://onfejlesztőakademia.hu/az-empatia-fejlesztese-5-lepesben/>

<https://papasmamamagazin.hu/gyerek/hogyan-tanitsd-meg-a-gyerekeknek-az-empatiat-a-harvard-kutatoinak-valasza/>

<https://femina.hu/gyerek/empatikus-gyerek-nevelese/>

<https://www.more4kids.info/hu/166/emp%C3%A1ti%C3%A1ra-tan%C3%ADtani-a-gyerekeket-a/>

https://gyerekszoba.hu/kisgyerek/hogy-fejlodik-a-gyerek-empatiaja/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwu8uyBhC6ARIsAKwBGpQAYOeJfQwWR7UI5t6b7W-pQW8J91zTczhv4qlpIsKg_9KofGZH6RgaAI79EALw_wcB

Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

