

Érzelmeink hullámvasútja

Mese arról, hogy hogyan kezeljük az érzelmeinket

(kisiskolás kortól)

Téma: Ebben a hónapban a mesénk ismét az érzelmekről, és azoknak megismeréséről, megéléséről fog szólni, hiszen a gyerekek egy nap alatt rengeteg féle érzést tapasztalnak meg, így most abban segítjük őket, hogy felismerjék, és megfelelően tudják kezelni azokat, mindezt játékos módon, egy hullámvasút segítségével.

Szankalpa: Érzem, ahogy hullámzOM!

Javasolt eszközök: Mesélő jógakártyák, kinyomtatott hullámvasút, zene, esetleg csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek: -*ülj kereszttezett lábú ülésbe, és tedd a tenyereidet a térdeidre. belégzésre homoríts felfelé, kilégzésre pedig domboríts a hátaddal mintha összekuporodnál a zajoktól, és a fényektől; maradj kereszttezett lábú ülésben, nyújtsd ki magad elé a két kezed, majd hajlítsd be a kezeidet, és kapaszkodj meg a jobb kezeddel a bal könyöködben, a bal kezeddel pedig a jobb könyöködben. körözz a kezeiddel egyik, majd a másik irányba is 3x, mintha kevernéd a betont; nyújtsd ki a kezeidet magad elé, a tenyereid nézzenek lefelé, majd kezd el pakolni egymásra a képzeletbeli téglákat úgy, hogy a kinyújtott tenyeredet a másik fölé helyezed, aztán a másikat, és így tovább amíg a fejed fölé nem érsz a kezeiddel; maradj még kereszttezett lábú ülésben, tedd le magad mellé a jobb kezedet, majd dőlj jobb oldalra, és nyújtozz felfelé a bal kezeddel, mintha festenéd a falat. ismételd meg ezt a másik oldalra is; bicikli kártya, ami itt most a hajtány lesz; durmi maci kártya; repülő kártya, ami itt most az lesz, hogy bizonytalanok vagyunk; fa kártya, ami itt most vattacukor lesz; Grimasz Tv kártya, ami itt most a kíváncsi lesz; dühös kártya; kavics kártya, ami itt most nyugodt lesz; kerge pók kártya, ami itt most azt jelképezi, hogy nyugtalanok vagyunk; motorbicikli kártya, ami itt most együttérző lesz; pörgés körbe-körbe; szomorú kártya, ami itt most unott lesz; izgatott kártya; teleportálás kártya, ami itt most az elszédülést jelenti; rakéta kártya, ami itt most csalódott lesz; vonat kártya, ami most a hullámvasút lesz; cica kártya, itt most az lesz ahogy váltakoznak az érzelmek; vidám kártya*

Ráhangelődés





Óra ismertetése:

A mai mesénkben ellátogatunk Jógakaland erdejébe, annak is a legszélére, hiszen egy új vidámpark nyílt, ami tele van jobbnál jobb játékokkal, és egy nem szokványos hullámvasút is helyet kapott benne, de vajon mitől ilyen különleges? Gyertek, nézzük meg!

Beszélgető kör:

Te jártál már vidámparkban? Melyik volt a kedvenc játékod? Ha ott vagy boldognak érzed magad? Egyébként milyen érzéseket szoktál érezni egy nap alatt?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is részese lehess ennek az izgalmas kalandnak!

Jógaország, vidámság,

ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

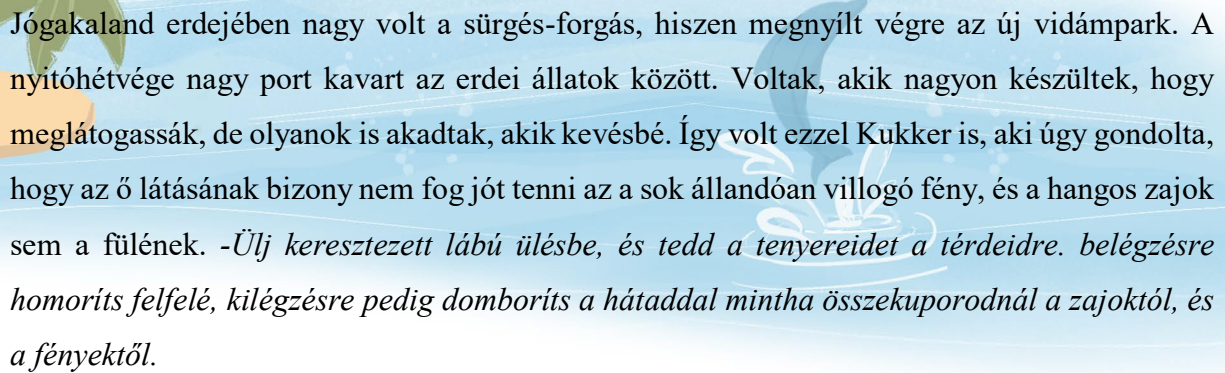
Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szívj be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül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

„Érzem, ahogy hullámzOM!”

Már a történet része a 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!





Jógakaland erdejében nagy volt a sürgés-forgás, hiszen megnyílt végre az új vidámpark. A nyitóhétvége nagy port kavart az erdei állatok között. Voltak, akik nagyon készültek, hogy meglátogassák, de olyanok is akadtak, akik kevésbé. Így volt ezzel Kukker is, aki úgy gondolta, hogy az ő látásának bizony nem fog jót tenni az a sok állandóan villogó fény, és a hangos zajok sem a fülének. *-Ülj kereszttezett lábú ülésbe, és tedd a tenyereidet a térdeidre. belégzésre homoríts felfelé, kilégzésre pedig domboríts a hátaddal mintha összekuporodnál a zajoktól, és a fényektől.*

Úgy döntött, hogy inkább tudomást sem vesz a vidámparkról, sőt, épít egy falat az otthona elé, hogy jobban leszűrje a hangokat és a fényeket. Először elkészítette a betont. *-Maradj kereszttezett lábú ülésben, nyújtsd ki magad elé a két kezed, majd hajlítsd be a kezeidet, és kapaszkodj meg a jobb kezeddel a bal könyöködben, a bal kezeddel pedig a jobb könyöködben. Körözz a kezeiddel egyik, majd a másik irányba is 3x, mintha kevernéd a betont.*

Majd egymásra pakolta a téglákat is, amik közé a bekevert betont kente. *-Nyújtsd ki a kezeidet magad elé, a tenyereid nézzenek lefelé, majd kezd el pakolni egymásra a képzeletbeli téglákat úgy, hogy a kinyújtott tenyeredet a másik fölé helyezed, aztán a másikat, és így tovább amíg a fejed fölé nem érsz a kezeiddel.*

Ezek után pedig festett rá egy fekete festéket, ezzel is hangsúlyozva, hogy nem szeretne látni semmit a vidámparkból. *-Maradj még kereszttezett lábú ülésben, tedd le magad mellé a jobb kezedet, majd dőlj jobb oldalra, és nyújtozz felfelé a bal kezeddel, mintha festenéd a falat. Ismételd meg ezt a másik oldalra is.*

Jógakaland erdejében egyébként rengeteg változás történt az elmúlt időszakban. Több olyan fejlesztést csináltak, ami megkönnyítette a közlekedést a város, és az erdő között, illetve több olyan utat is kialakítottak, amivel az erdőben is könnyen lehetett közlekedni.

Az egyik ilyen új közlekedési eszköz, amivel könnyen át lehetett menni az erdőn, az nem más volt, mint egy hajtány útvonal. A hajtány, egy vasúti jármű, amelyet kézzel-lábbal kell hajtani, ezzel lehetett az erdőből eljutni a vidámparkig. **-Bicikli kártya, ami itt most a hajtány lesz. A gyerekek üljenek le egymással szemben, érintsék össze a talpaikat, majd mozgassák a lábaikat mintha tekernék a biciklit, vagy ez esetben hajtányt.**





Jógás mese

Az állatkák örömmel látogatták a vidámparkot, szinte minden nap kimentek, s mindig nagy örömmel újságolták Kukkernek, hogy mennyire jól szórakoztak.

Durmi Maci szeretne volna, ha Kukker egy kicsit mer nyitni az új dolgok felé, ezért úgy döntött, hogy elmegy a vakondhoz, és meggyőzi, hogy zárás után tegyenek egy látogatást a vidámparkban. **-Durmi Maci kártya**

- Kukker, tudom, hogy idegenkedsz a vidámparktól, de kérlek gyere el velem ma este, zárás után, hogy megmutathassam, hogy milyen csodálatos belülről egy ilyen hely, és egyáltalán nincs benne semmi félelmetes! -kérlelte Durmi.

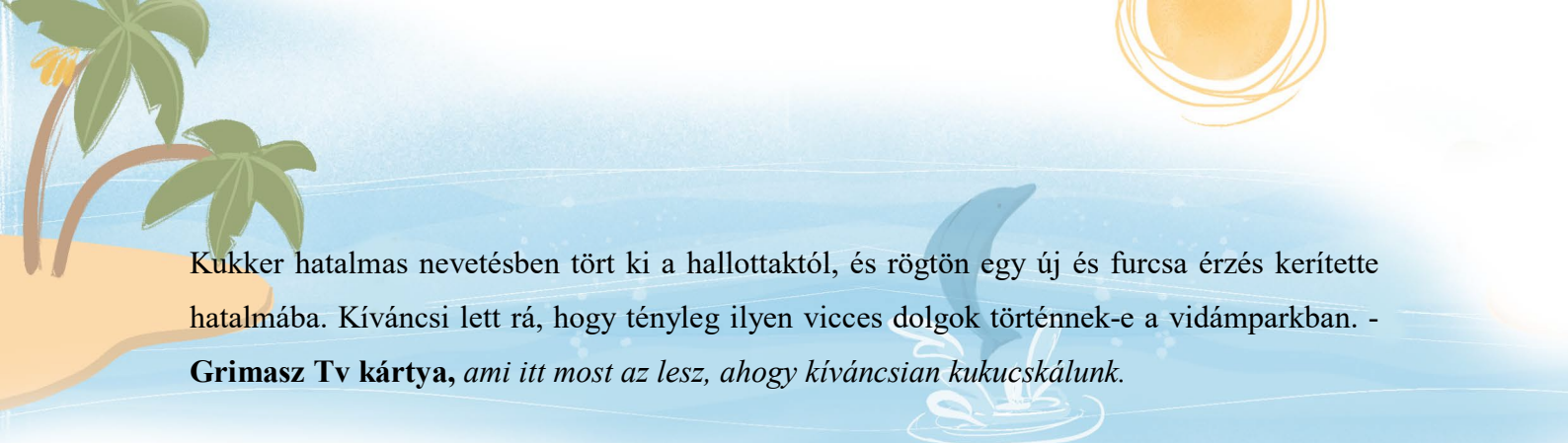
Kukker egy kicsit kérette magát, de végül így szólt:

- Rendben, csak a te kedvedért, de nem hiszem, hogy változtatna bármit is a véleményemen! -jelentette ki Kukker, s közben egészen elbizonytalanodott attól, hogy vajon jó ötlet-e ez az egész. – **Repülő kártya, ami itt most az lesz, hogy bizonytalanok vagyunk.**
- Tudod Kukker, én is sokszor vagyok bizonytalan valamiben. Ez az érzés sokszor jó, hiszen olykor a bizonytalanságunk az, ami megóv minket. A legjobb érzés viszont az, amikor érezzük, hogy felesleges volt a bizonytalanság, hiszen nem történt semmi baj. - válaszolta Durmi.

El is indultak a vidámpark felé. Durmi sokat mesélt közben Kukkernek arról, hogy milyen jól szórakoztak a többiekkel ott az elmúlt időszakban.

- Képzeld, Hopp nyuszi felült a répás körhintára, és amikor azt hitte senki sem látja, beleharapott az egyik répa díszbe, mert nem hitte el, hogy az nem igazi, hanem műanyag! Na meg Fintor, és Cingi annyira összevesztek azon, hogy ki egye meg az utolsó falat vattacukrot, hogy egész este kergették egymást, amíg Fintor bele nem esett egy pocsolyába, az a kis darab vattacukor meg persze egyből elolvadt a kezében. **-Fa kártya, ami itt most vattacukor lesz**





Kukker hatalmas nevetésben tört ki a hallottaktól, és rögtön egy új és furcsa érzés kerítette hatalmába. Kíváncsi lett rá, hogy tényleg ilyen vicces dolgok történnek-e a vidámparkban. - **Grimasz Tv kártya, ami itt most az lesz, ahogy kíváncsian kukucskálunk.**

Durmi természetesen ismerte már ezt az arckifejezést, és nagyon örült neki, hogy kíváncsivá tette a kis barátját, ezért folytatta a történetek mesélését. A mesélés közben szinte észre sem vette Kukker, hogy oda értek a vidámpark bejáratához. Valójában annyira gyorsan haladtak, hogy az még nyitva volt. A fények még javában villogtak, a hangos zene dübörgött, s az erdő állatkái pedig éppen a körhintában kacarásztak.

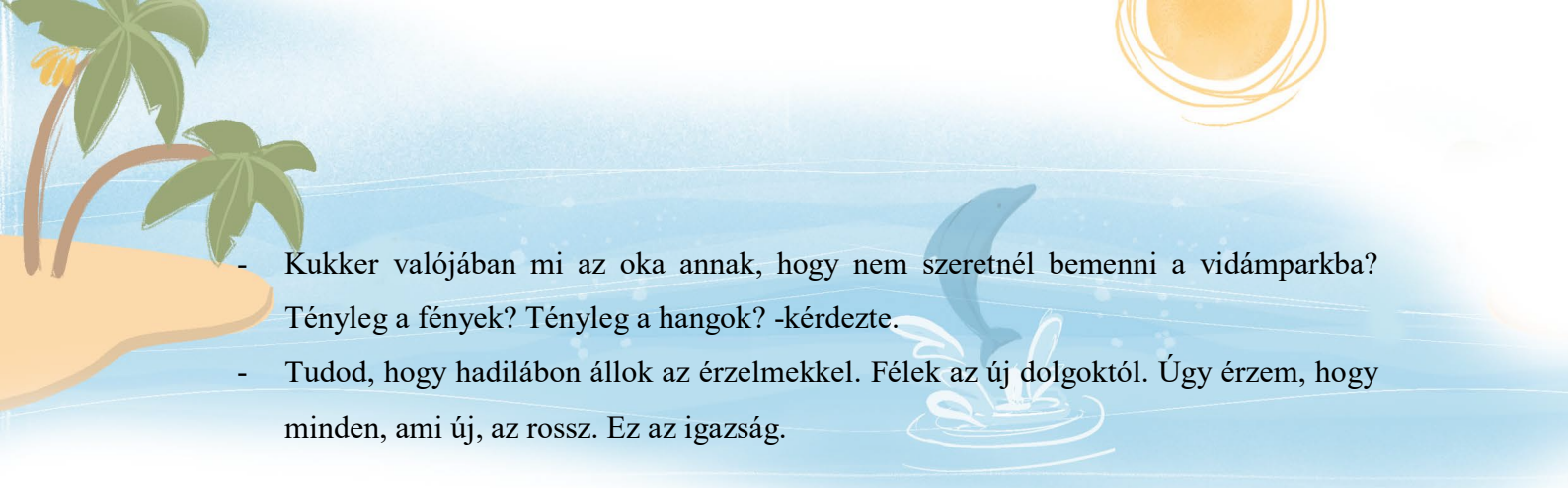
A kis vakond a bejáratnál megtorpant. Dühösnek érezte magát, és feldúltak, mert úgy érezte Durmi nem tartotta be az ígéretét. Hirtelen a dühtől gondolkodni sem tudott, a szemöldökét ráncolta, a fogait összeszorította és kiabálni kezdett. -**Dühös kártya**

- Durmi! Azt ígérted, hogy már nem lesz nyitva a vidámpark! Most meg itt állunk, és pontosan azokat a dolgokat látom, és hallom, amik annyira zavarnak! Én biztosan nem fogok így ide bejönni! -kiáltotta Kukker.
- Megértem a dühödöt kis barátom, teljesen igazad van abban, amit mondasz, és az is teljesen rendben van, ha most így érzel. Ismerlek már annyira, hogy tudom, hogy nagyon nehezen tudod kezelni az érzéseidet. Tudod akkor, amikor előnti a lelkedet egy rossz érzés, hirtelen olyan, mintha sötét felhők gyülekeznenek a fejed felett. Ilyenkor sokszor hajlamosak vagyunk másokat hibáztatni, pedig valójában a saját belső feszültségünket vetítjük ki rájuk. Én nem erőltetek rád semmit, de szeretném, ha tudnád, hogy a barátaid biztosan nagyon örülnének neki, ha bejönnél velem, és körbe néznél. Akkor megyünk be, ha felkészültél rá, én türelmesen várok itt veled zárásig. -mondta megértően a mackó.

Kukker attól, ahogy Durmi beszélt, hogy megértette, hogy nem erőltette rá az akaratát, egészen megnyugodott. Amikor pedig megnyugszunk, akkor képesek vagyunk másként gondolkodni, és sokkal nyitottabbak lehetünk olyan helyzetek iránt, amiktől előtte elzárkóztunk. -**Kavics kártya, ami itt most nyugodt lesz.**

Durmi ekkor a következő kérdést tette fel a vakondnak:



- 
- Kukker valójában mi az oka annak, hogy nem szeretnél bemenni a vidámparkba? Tényleg a fények? Tényleg a hangok? -kérdezte.
 - Tudod, hogy hadilábon állok az érzelmekkel. Félek az új dolgoktól. Úgy érzem, hogy minden, ami új, az rossz. Ez az igazság.

A várakozás során Kukker egyre nyugtalanabb lett. A kezei izzadni kezdtek, a szíve hevesen dobogott. – **Kerge Pók kártya**, *ami itt most azt jelképezi, hogy nyugtalanok vagyunk.*

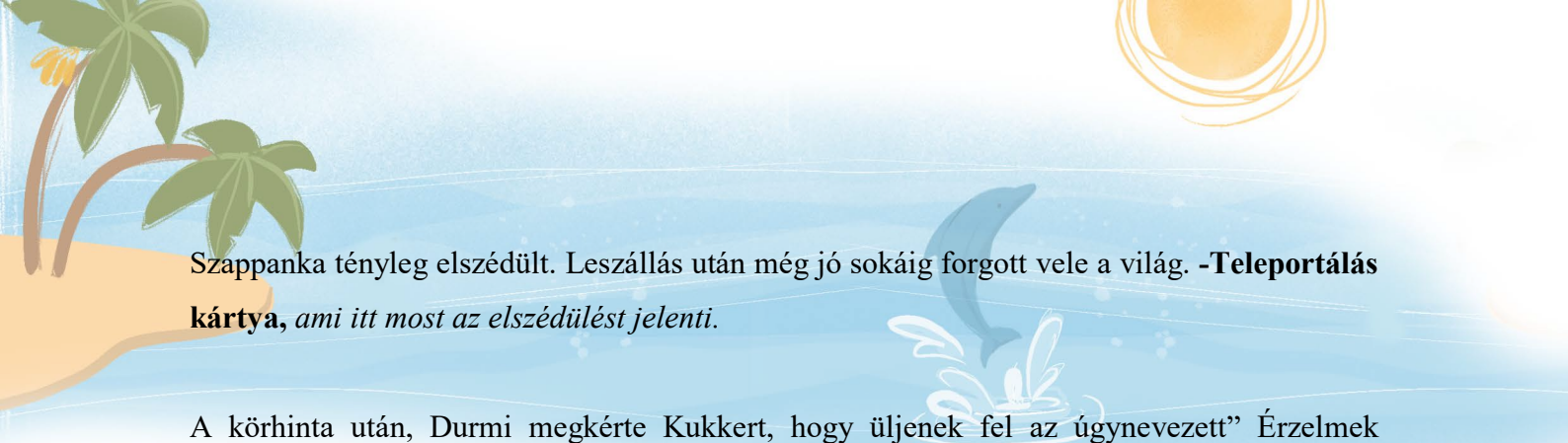
Valójában nagyon szeretett volna a barátaival szórakozni, és a fejében csengtek Durmi szavai az érzelmekről. Végül még zárás előtt nem sokkal meghozta a döntést, és kérte Durmit, hogy menjenek be.

Ahogy beléptek Kukker hirtelen csak kapkodta a fejét a sok látványosság miatt. Volt bent hullámvasút, körhinta, céllövölde, légvár, dodgem, és ezernyi árus is. Különböző illatok is szálltak a levegőben, például vattacukor illat, de a frissen kipattogott popcorn illata is érezhető volt.

Séta közben, a kis vakond észrevette, hogy az egyik kis rókafiúcskát az anyukája éppen megdorgálja, mert túl sok vattacukrot evett, és szeretne még enni, viszont a pocakja már fáj. A rókafiú hatalmas sírásban tört ki a hallottaktól, és követelte a vattacukrot, az anyukája pedig megfogta a kezét, és elindult vele kifelé.

- Olyan furcsa érzésem van Durmi, sajnálom szegény kicsi rókát, nem csinált ő semmi rosszat, az anyukája mégis elindult vele haza. Legszívesebben utánuk mennék, és megkérném az anyukáját, hogy ne vigye még el, látszik rajta, hogy szomorú. -mondta Kukker
- No, hát hiába a fények, hiába az illatok, azért úgy látom nem volt hiábavaló annak idején az, hogy tanultál az érzelmekről. Most is észrevetted a kisfiú arcán a szomorúságot, és ami pedig téged illet, át is érezted. Ezt az érzést nevezik együttérzőnek. Sajnos nem tehetsz semmit, hiszen ez az ő dolguk, nekik kell majd megbeszélni, és biztos vagyok abban is, hogy az édesanyja jót akart a kisfiúnak, hiszen hallottuk, hogy már fáj a pocakja. -**Motorbicikli kártya**, *ami itt most együttérző lesz.*





Szappanka tényleg elszédült. Leszállás után még jó sokáig forgott vele a világ. **-Teleportálás kártya, ami itt most az elszédülést jelenti.**

A körhinta után, Durmi megkérte Kukkert, hogy üljenek fel az úgynevezett” Érzelmek Hullámvasútjára is”. A kis vakond már annyira jól érezte magát, hogy természetesen rögtön ígent mondott, és követte a mackót.

A hullámvasút a vidámpark túloldalán volt, ezért át kellett sétálniuk azon a részen is, ahol az édességeket árulták. Kukker nagyon szeretett volna enni egy vattacukrot, de mire odaértek, az árus már sajnos összepakolta a vattacukorgépet.

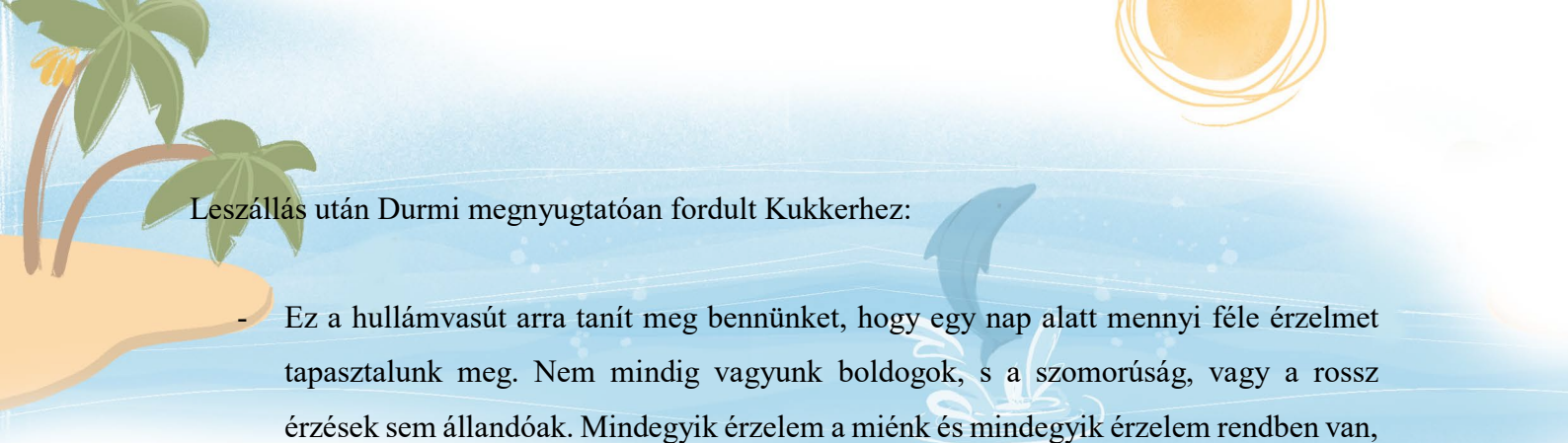
- Annyira szerettem volna enni egy vattacukrot. Miért nem tudott még 5 percig nyitva maradni? -kérdzte Durmit csalódottan **-Rakéta kártya, ami itt most csalódott lesz.**
- Tudod, nekik is haza kell menniük a családjukhoz, és valljuk be, mi eléggé későn érkeztünk meg ide. Legközelebb, ha lesz kedved visszajönni, semmiképpen se zárás előtt gyere, hanem hamarabb, és hidd el, jut majd neked is vattacukor. Megértem, hogy csalódott vagy, de ezt el kell sajnos fogadnod, hogy lejárt a vattacukros munkaideje. - mondta kedvesen Durmi Maci.

Hamarosan meg is érkeztek a hullámvasúthoz, aminek nagyon különleges kinézete volt. A pálya, amin haladt, egyszer fekete volt, egyszer pedig szivárványos. Kukker nagyon várta már, hogy kipróbálják, és megtudja, mitől ilyen különleges ez a járgány. **-Vonat kártya, ami most a hullámvasút lesz.**

Amikor felültek Dumi elmondta Kukkernek, hogy ez a hullámvasút olyan, hogy ha felemelkedik a magasba, akkor hirtelen pozitív érzelmeket fog érezni, amikor pedig lefelé tart, akkor az ellenkezőjét, tehát rossz érzéseket.

Amikor elindultak, Kukker még semmit nem érzett, viszont ahogy felfelé tartottak, hirtelen mosolyogni kezdett, amikor pedig lefelé tartottak, akkor nagyon elszomorodott. Így folytatódott ez minden egyes hullámszállásnál. **-Cica kártya, itt most az lesz ahogy váltakoznak az érzelmek**





Leszállás után Durmi megnyugtatóan fordult Kukkerhez:

- Ez a hullámvasút arra tanít meg bennünket, hogy egy nap alatt mennyi féle érzelmet tapasztalunk meg. Nem mindig vagyunk boldogok, s a szomorúság, vagy a rossz érzések sem állandóak. Mindegyik érzelem a miénk és mindegyik érzelem rendben van, és normális. A fontos egyedül az, hogy hogyan kezeljük őket. Hogy felül tudunk-e kerekedni a rossz érzéseken, és képesek vagyunk-e őszintén megélni a boldog pillanatokot. Hogy el tudjuk-e fogadni, hogy a rossz érzelmeink is hozzánk tartoznak, velük vannak a mindennapokban, de ha tudjuk azt, hogy ez csak egy állapot, mint a hullámvasútnál, akkor nem ragadunk benne, hanem fel tudunk menni a legtetejére, hogy ismét boldogan tekintsünk a világra. -mondta Durmi

Kukker megértette a Mackó szavait, és boldogan vágott neki a hazaútnak. **-Vidám kártya**

Otthon pedig az első dolga az volt, hogy lebontsa a falat, amit a háza elé épített, hogy a fények, és hangok mindig emlékeztessék rá, hogy milyen tanulságos napot töltött együtt a barátaival.

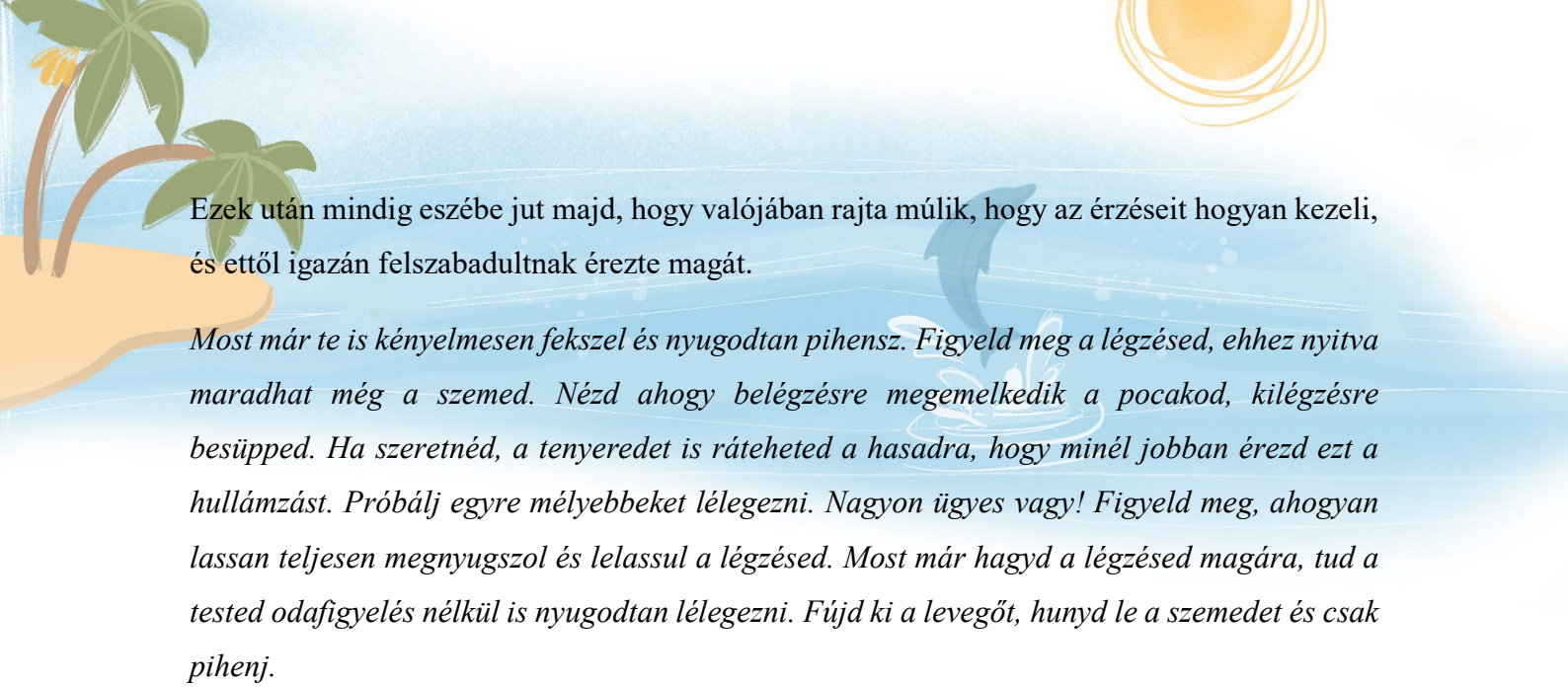
Relaxáció:

Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekvé. 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:

- *pipálg, 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.*

Kukker boldogan hajtotta álmra a fejét a nagy kaland után. Megtanulta, hogy az érzelmei olyanok, mintha egy hullámvasúton ülne. Egyszer fent, és egyszer lent. De ez így van rendben.





Ezek után mindig eszébe jut majd, hogy valójában rajta múlik, hogy az érzéseit hogyan kezeli, és ettől igazán felszabadultnak érezte magát.

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.

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 kezéd 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? Neked melyik érzelem volt a kedvenced? Elmondod te milyen érzéseket szoktál érezni egy nap alatt?*

Jutalom:

Kákonyi Alexandra

gyerekjóga oktató

