

Mira koncentrálni tanul

Mese a koncentráció fejlesztésének megsegítéséhez

Téma: A szeptemberi óvoda- és iskolakezdés mindig rengeteg tennivalóval jár. Akár azért, mert a gyerekek esetleg új intézményben kezdik a tanévet, de akár “csak” akkor is, ha magasabb csoportba/osztályba lépnek. A változás lelkileg is megviselheti őket, hiszen a nyár során nem voltak olyan kötöttségeik, mint az intézményekben. Újra alkalmazkodni kell a saját csoportjukhoz, a szabályokhoz, a szigorúbb napirendhez. Bele kell rázódni ismét a korán kelésbe, abba, hogy nem tudják az egész napot a családjukkal tölteni és hogy sokkal kevesebb az az idő, amit szabadon felhasználhatnak arra, amire csak kedvük tartja. Ezek mind-mind okozhatják, hogy feszültebbek lesznek a tanévkezdés közeledtével. Tehát ismét meg kell találni a fókuszt, amiben segíthetjük őket ezzel a mesével.

Szankalpa: „Ma megtalálom a fókusztOooMmm”

Javasolt eszközök: Mesélő jógakártyák, szeptemberi klubból letölthető agytréning játékok kinyomtatva, végtelen légzés grafika, relaxációhoz zene, kupakok a kinyomtatott szem-kéz koordinációs feladatokhoz

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

- *bemelegítő gyakorlat keresztbe tett lábakkal; indiánszökdelés; karkörzés a két karral ellentétes irányba; rákjárás; pillangó kártya; kavics kártya, ami itt most a bodobács lesz; fa kártya; csónak kártya, ami itt most a táska lesz, amibe pakolunk; repülő kártya, ami itt most az lesz, ahogy csipeget a madárka; dühös kártya; teleportálás kártya, ami itt most az indiánt jelképezi; kutya kártya, ami itt most a könyvtár lesz; bicikli kártya; ököl-él-tenyér játék; vulkán kártya; szomorú kártya; maci kártya, vidám kártya*



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

A mai mesénkben Mór és Mira lesznek a főszereplők, akik Jógaország erdeje mellett élnek, és legjobb barátok. Mór csendesebb, visszahúzódóbb kisfiú, aki nagyon szereti az állandóságot az életében. Akkor érzi magát jól, ha a megszokott dolgok történnek vele, és nagyon nehezen nyit az új dolgok felé. Mira viszont egy igazi kalandor, aki nem tud a négy fal között lenni. Állandóan bóklászik a természetben, és imádja, ha zajlik körülötte az élet. Soha nem tud egy dologra koncentrálni, mindig ezer felé van a figyelme, ezért számára az új tanév közeledte stresszesebb, hiszen az intézményben, ahova járni fog, nincs olyan nagy szabadsága, mint a nyári szünetben otthon. Tart tőle, hogy sokat kell majd egyhelyben ülni az órákon, ami unalmas, hogy nem érdekli majd, amit tanítanak nekik és figyelni sem tud majd a tanárookra, ezért egyáltalán nem akarja elkezdni az új tanévet. Szerintetek sikerül azért majd örömet lelnie a suliban és új dolgokat tanulni? Gyertek, nézzük meg együtt!

Beszélgető kör:

Neked mi okoz nehézséget a tanulásban? Érezted már azt, hogy nem tudsz valamire odafigyelni, amire nagyon kellene? Mit teszel ilyenkor? Abbaahagyod, vagy megpróbálsz erősebben koncentrálni?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is segíthess Mirának megtanulni koncentrálni!

*Jógaország, vidámság,
ez vár rád itt pajtás!
Üljünk le a matracra,
kezdődjön most a jóga!*

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el kereszttezett 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:

„Ma megtalálom a fókuszOooMmm”

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 kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Mór és Mira a legeslegjobb barátok. Mindent együtt csináltak egész nyáron, és az iskolára is együtt készülődtek. A gyerekek már második osztályba mennek. Mór már alig várja, viszont Mira nagyon fél, hiszen ő nem nagyon tud egy dologra figyelni, és az első osztályban is meggyűlt a baja a tanulással. Mór nagyon a szívéen viseli a kis barátja sorsát, hiszen másodikban már komolyabban megtanulnak írni és olvasni is, ezért eldöntötte, hogy mindenben segíti majd, amiben csak tudja, hogy Mira könnyen tudja majd venni az akadályokat.

A nyár végét kihasználva a gyerekek rengeteget játszottak a szabadban. Az utolsó hét egyik reggelén is ahogy felkeltek, már szaladtak is ki a közeli rétre játszani. A rétre érve Mirának az volt az első dolga, hogy az egyik vadcseresznye fáról leszedjen egy „páros” gyümölcsöt és a fülére akassza - *Álljatok keresztbe tett lábakkal, majd nyújtsátok ki magatok elé a kezeiteket. A jobb kezetekkel fogjátok meg a bal fülcimpátokat, a bal kezetekkel pedig a jobb fülcimpátokat. Végezzétek el ezt a gyakorlatot 3x mindkét kezetekkel.*

Persze ettek is jó sokat a fáról, majd a csemegézés után elindultak a közeli tópartra megpihenni, ahová egy kövekkel kirakott út vezette őket. Nagyon szerettek mezítlábazni, így már a réttől cipő nélkül szaladtak, de így a kövek eléggé szurkálták a talpukat. Viccesen néztek ki, ahogy a lábukat kapkodva szökdécseltek el a tóig - *Tegyetek 3 kört a teremben indiánszökdelésben.*

Ahogy odaértek nagyon furcsa dologra lettek figyelmesek. Mintha ködös lett volna a tó környéke. Közelebb merészkedtek és látták, hogy ez bizony nem az, hanem ezek árvaszúnyogok, amik a nagy melegben rajzani kezdtek a tó körül. A szúnyogok azonnal köréjük gyűltek, alig tudták elhessegetni őket magukról - *Álljatok terpeszállásba, majd a kezeiteket nyújtsátok fel magastartásba a füleitek mellé. Végezzetek karkörzéseket, a jobb kézzel előre-, a*



bal kézzel pedig hátrafelé. 5 kör után engedjétek le a karokat, kicsit rázzátok le, majd nyújtózzatok meg újból magastartásban és végezzétek el a gyakorlatot úgyis, hogy megfordítjátok az irányt: jobb kézzel hátra, a ballal pedig előre körözzetek.

- A tó most nem lesz a legmegfelelőbb nekünk a pihenésre Mira. Menjünk inkább az erdőbe, ott talán most nincsenek ilyen vad szúnyogok - mondta Mór.
- Rendben, de valahogy úgy kellene innen kijutnunk, hogy ne szippantsunk be többet ezekből a kis repülő ízékből. Meg is van, a lábunknál egy sincs, szóval, ha abban a magasságban közlekedünk, szúnyog társaság nélkül kijuthatunk - találta ki Mira.
- Remek ötlet! Menjünk rákjárásban, abban nagyon jó vagyok! jelentette ki Mór boldogan - *Menjétek a teremben 3 kört rákjárásban.*

Jógás mese:

Az erdőbe vezető úton Mór rengeteget beszélt Mirának arról, hogy mennyire csodálatos lesz az iskola, és mennyi mindent fognak ott majd tanulni.

- Képzeld Mira, végre megtanulhatsz például folyékonyan írni! A betűk nagyon viccesek, nem értem ki találta ki őket, de biztosan nagyon szeretett rajzolni. A „D” betű például olyan, mintha nagy pocakja lenne, a „P” meg olyan, mint amikor kidugod a nyelved a szádon - magyarázta, majd közben elővette az egyik füzetét a kis hátizsákjából, amibe rajzolgatni szokott, hogy megmutathassa Mirának a betűket. - *pillangó kártya, ami itt most az lesz, ahogy Mór kinyitja a füzetet és ír bele.*
- Aha, aha, nagyon érdekes. De tudod mi még ennél is érdekesebb? Ennek a bogárkának a háta. Imádom a bodobácsokat, olyan cucci a hátukon az a sok pötty - terelte a témát másra Mira.
- Ha iskolás leszel, azt is megtanulhatod, hogy hogyan add össze a pöttyöket a bodobácsok hátán - próbált újból az iskoláról beszélni Mór. - *kavics kártya, ami itt most a bodobács lesz.*
- Azt nem tanítják az iskolában, hogy ha nyáriszünet van, akkor ne foglalkozzunk ezekkel a dolgokkal? - kérdezte Mira kissé mérgesen a barátját.
- Mira, a nyárnak mindjárt vége, izgatott vagyok, milyen újdonságok várnak majd ránk. Plusz, tudom, hogy te nehezen tudsz odafigyelni a sulira, és csak segíteni szeretnék - kérlelte Mór.



A gyerekek az erdőbe érve leheveredtek egy fa alá, majd ott folytatták az eszmecsérét - **fa kártya**.

A kisfiú feladatokat kezdett el rajzolni a füzetébe, hogy Mira megcsinálhassa őket, hogy ezzel is motiválja őt az iskolakezdésre. Szaggatott vonalakkal leírta a betűket, hogy Mira át tudja rajzolni őket. A kislány a kezébe vette a ceruzát elfordult, és boldogan rajzolgatni kezdett.

Mór olyan boldog lett, hogy a kis barátja dolgozik a feladatokon, hogy úgy döntött meglepi őt, és készít neki az erdőben található dolgokból valami izgalmasat. El is indult keresgélni, s ami használható volt, azt a táskájába is dobta - **csónak kártya, ami itt most a táska lesz, amibe pakolunk**.

Boldogan sétált vissza a teleszedett táskájával, de nagy meglepetésére a kislánynak se híre, se hamva nem volt a fa alatt. Ijedten keresni kezdte, majd nem sokkal később meg is találta, ahogy éppen egy madárkát próbált megfigyelni, ami a fiókáinak gyűjtögette az eleséget - **repülő kártya, ami itt most az lesz, ahogy csipeget a madárka**.

Mór visszament, a füzetbe tekintett, és látta, hogy Mira egy vonalat sem húzott át a ceruzával, helyette apró rajzokkal színesítette a lapokat. Mór rettenetesen dühös lett, és kiabálni kezdett Mirával - **dühös kártya**.

- Miért nem csináltad meg a feladatokat??? Arról volt szó, hogy amíg elmegyek, befejezed, és együtt átnézzük, erre itt nézed a madarat! - kérte számon Mirát a kisfiú.
- Bocsánat, de olyan cuki volt ez a kismadár, hogy muszáj volt követnem, mert tudod engem annyira érdekel a természet, és szeretek mindent tanulmányozni benne, az állatokat és a növényeket is. Ilyenkor a fejemben mindig elraktározom azt, amiket látok, és később, ha újra meglátom ugyanazt, akkor már tudok róla mesélni, hogy miket figyeltem meg vele kapcsolatban - mondta Mira.
- Na látod, és mennyivel könnyebb lenne, ha ezeket le tudnád írni egy füzetbe, és később tudnád bővíteni is a leírásokat, de akár lehetne egy könyved is, amibe az általad megfigyelt dolgokról írnál. Az elménk nem tud minden információt elraktározni, ezért, ha leírjuk őket, akkor akár évekkal később is visszaolvashatjuk azokat a dolgokat, amiket elfelejtettünk már - válaszolta Mór.



A délután hamar elszaladt, a gyerekek a nap további részét közös játékkal töltötték. Mór az erdőben összegyűjtött dolgokból egy nagyon szép szélcsengőt is készített Mirának, de csak azzal a feltétellel adta neki oda, ha megígéri neki, hogy másnap gyakorolnak az iskolára – **teleportálás kártya**, ami itt most a szélben forgó szélcsengőt jelképezi.

Mira komolyan vette az ígérését, és hatalmas motiváció volt neki az is, amit Mór mondott a könyvírással kapcsolatban. Elképzelte, hogy ha felnőtt lesz, ír majd egy könyvet az állatokról, amiket tanulmányozott az évek során, egyet pedig a növényekről. Még azt is látta maga előtt, ahogy átveszi a legjobb állat- és növényhatározó kötetekért járó díjat a nagy könyvhéten a főváros könyvtárában - **kutya kártya**, ami itt most a könyvtár lesz.

Az újabb találkozás alkalmával Mór teljesen más feladatlapokkal készült a kis barátjának. Ezek nem betűk voltak, és nem is számok, hanem mindenféle motívumok, amik csak félig voltak megrajzolva.

- Ha ennyire varázsvilágban élsz, hát tessék egy neked való feladattal készülnem! A vonalvezetést így is meg tudod tanulni! - és már nyomta is a kezébe a félig megrajzolt pillangót.

***Megjegyzés az oktatóknak: Osszátok ki a gyerekeknek a klub anyaghoz kapcsolódó Tükörrajzolás - szem-kéz koordinációs vonalvezetéses gyakorlatot, és végezzétek el.**

- Gyerekjáték, már csinálom is! - mondta büszkén a kislány, majd nekiállt a rajzolásnak.

Olyan szépen gyakorolta, hogy Mór gondolta újra magára hagyja, és a biciklijéhez sietett, hogy kivegye belőle a kekszet, amit hozott nasizni - **bicikli kártya**.

De mire visszaért sajnálattal látta, hogy a kislány megint nincs ott a feladatlap előtt. Ismét keresni kezdte, és mit látott? Mira egy mogyoróbokor alatt egy mókust figyelt, aki éppen megtörte a mogyorókat a kövön - **ököl-él-tenyér játék**.

***Megjegyzés az oktatóknak - Ököl-él-tenyér játék leírása**

Végezzétek el váltogatva ezt a 3 mozdulatot folyamatosan egymás után:

- az ökölbe szorított kezetekkel érintsétek a talajt



- *nyújtsátok ki az ujjaitokat és a tenyér élével érintsétek a talajt*
- *a tenyeretekkel érintsétek a talajt*

Először egy kézzel csináljátok a gyakorlatot és ez lehetőleg a domináns kéz legyen. Aki jobb kezes, az a jobb kezével végezze, aki bal kezes, az a ballal. Ezt követően váltsatok a szubdomináns kézre és azzal is végezzétek el a gyakorlatot folyamatosan változtatva a mozdulatokat. Végül pedig mindkét kézzel egyszerre. Ez a mozdulatsor jótékony hatással van a bal-és a jobb agyféltekére.

Mór teljesen elvesztette a türelmét, és ismét hevesen kiabálni kezdett Mirával. Akárcsak egy vulkán, ami épp kitörni készül, olyan vörös lett még az arca is - **vulkán kártya**.

Mira sírva magyarázkodni kezdett:

- De Mór, ez a mókus megengedte, hogy megfigyeljem, ahogy táplálékot gyűjt. Igyekeztem megcsinálni, de a természet megint elvonta a figyelmem. A könyvembe kellenek az ilyen információk. Értsd meg, hogy ez fontos! - mondta neki szomorúan - **szomorú kártya**.
- Addig nem fogsz tudni könyvet írni, amíg nem tudsz se írni, se elolvasni, amit írtál. Az iskolában nem fogsz tudni így odafigyelni, ha állandóan elkalandozol. Értsd meg kérlek, hogy szükséged van ezekre a tudásokra is ahhoz, hogy fejlődni tudj. Gyere, menjünk el Durmihoz, és kérjünk tőle segítséget. Ő mindig mindenkinek segít, szerintem nekünk is fog tudni.

A gyerekek a mackóhoz siettek, aki éppen egy nagyon érdekes játékkal játszott - **maci kártya**. A kis barátok érdeklődve figyelték a mackót, aki furcsa színes pöttyöket követett az egyik kezével, míg a másik kezével különböző gyakorlatokat csinált.

- Szia Durmi! Mit csinálsz most? - kérdezte Mór.
- Tornáztatom az agyamat - felelte a mackó.
- A kezeiddel???? - kérte számon csodálkozva Mira.
- Persze. Ez a gyakorlat mindig segít nekem akkor, ha egy kicsit elkalandozik a figyelmem másfelé - válaszolta Durmi.



- Mintha érezted volna, hogy erre van szükségünk, hihetetlen vagy! - jelentette ki Mór boldogan - Kérlek segíts nekünk. Mira figyelme olyan sokszor elkalandozik, és nemsokára iskolakezdés van. Kellene valami, ami segít neki koncentrálni.

Mór elmesélte az egész történetüket a Mackónak, hogy világos legyen számára, mi is a baj, pontosan.

- Tudjátok, az agyunknak ugyanúgy szüksége van a tornára, mint a testünknek. Bár a jóga rendkívül jó hatással van mindkettőre, de vannak speciális gyakorlatok, amik még pluszban hozzá tudnak járulni ahhoz, hogy megfelelően tudjunk koncentrálni a dolgokra. Mirának szerintem elsőként arra van szüksége, hogy együtt végezzük el a gyakorlatot, akkor biztosan nem zökken majd ki a feladatból és jobban tud koncentrálni.

A medve szépen lassan megtanította a gyerekeknek a koncentrációt segítő agytornát. Mór és Mira pedig lelkesen gyakorolták a feladatokat.

**Megjegyzés az oktatóknak: Vegyétek most elő az Agytorna letölthető gyakorlatunkat, ami a jobb- és bal agyfélteke összehangolását segíti elő. Akár az órán is megmutathatjátok a gyerekeknek, hogy hogyan csinálják, de ajándékba is adhatjátok nekik otthonra, hogy tudjanak rajta gyakorolni.*

- Nagyon szépen csinálod Mira. Ha eleget gyakorlod ezt a feladatot, hidd el az iskolában sem lesz gond a figyelmeddel - dicsérte meg a mackó a kislányt, majd elővett egy lapot és lerajzolt rá egy fektetett nyolcast.
- Mondok még egy tuti tippet, ha biztosra akarsz menni. Tessék, itt egy papír, rajta egy fektetett nyolcassal. Ezt a mintát rajzold át az ujjaddal, és ha megjegyezted, este lefekvéskor gyakorold a levegőben is. Ez is nagyon sokat segít az agytornában
- Köszönöm Durmi. Igyekezni fogok ígérem. És ha nagy leszek, akkor te leszel a második, akinek adok majd egy dedikált példányt a könyvemből - mondta Mira.
- Köszönöm, de ki lesz az első? - kérdezte a mackó.
- Hát Móóóó, ő az, aki elfogad engem úgy, ahogy vagyok és mindig csak a javamat akarja. Megérdemli az első helyet! - mondta a kislány vidáman - **vidám kártya**.



Mira rengeteget gyakorolta a feladatokat az iskolakezdésre, s az első napon izgatottan lépett be az iskola kapuján. A gyakorlatoknak hála remekül oda tudott figyelni a feladatokra, és minden nap egyre közelebb érezte magát az álma megvalósításához.

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 kezéd, 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.*

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. Próbálg egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy!

Most pedig képzeld el, hogy előtted van egy papír, és rajta van egy varázslatos végtelenjel, vagy fektetett nyolcas. Nézz rá a kezedre, és érezd, ahogy egy csodálatos aranyfény kúszik végig rajta, egészen a mutatóujjadig. Belégzésre emeld magad elé a kezéd úgy, hogy ökölbe szorítod a kezéd, kilégzésre pedig csak a mutatóujjadat nyisd ki. Egy újabb belégzésre kezd el az aranyfénnel beszínezni a nyolcast. Lélegezz egyenletesen, és csak rajzolgasd a végtelenjeleket a levegőbe 3 ki, és belégzés erejéig. Nagyon ügyes vagy, most pedig tedd magad mellé a kezéd, és hunyd le a szemed.

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? Mit gondolsz sikerült Mirának az iskola további részében is koncentrálni a feladatokra?*

Jutalom: *varázslatos végtelen légzés, illetve a két letölthető agytorna pdf kinyomtatva*

Kákonyi Alexandra
gyerekjoga oktató

