



## Félix a Felhőfigyelő

### Mese a kiközösítésről és annak oldásáról



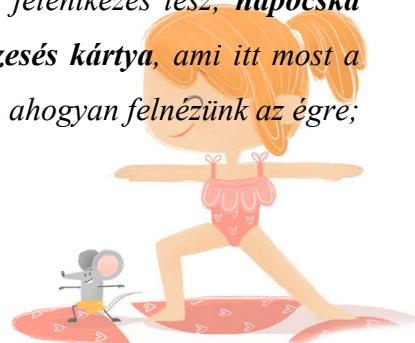
**Téma:** Nem egyedülálló jelenség sajnos, hogy egy csoportnak, közösségnek nem csak összetartó ereje tud lenni, hanem megjelenhet benne a kirekesztés is. A többiektől való eltérésnek nem is feltétlenül kell „súlyosnak” lennie, igazából bármi szolgáltathat indokot a kiközösítésre. Fontos, hogy erről szó essék, hogy ennek a negatív hozzáállásnak az elutasítása és nem helyeslése világossá váljon a gyermekek számára. Lényeges ez a többség és az egyén szemszögéből is. Ehhez nem elég valószínűleg egy gyermekjógás alkalom, de ez a rövid kis mese, amely a kirekesztés témakörét is behozza, teret adhat olyan beszélgetéseknek, amelyek előrébb visznek. Hiszen, ha a gyermekekben már kis korban elültetjük a magot, hogy mindannyian különbözünk és a különbözőségünk inkább erőforrás és lehetőség, nem pedig hátráltató tényező, akkor egy olyan fontos dolgot tanítunk meg nekik, aminek a társadalmi hatása is szuper lehet. Reméljük, hogy hasznos lesz számotokra is.

**Szankalpa:** „Mindenki más és ezt elfogadOooMmm!”

**Javasolt eszközök:** Mesélő Jógakártyák, labda, papír, ceruza, tálka, Felhővadászat és „Mit látsz a felhőben” játék a klubanyagok közül

**Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:**

*Barátság tűzlabda játék; Szélfűtta barátok játék; Együtt képesek vagyunk rá játék; félős kártya, ami itt most a zárkózottságot fogja jelképezni; vidám kártya, ami itt most a nevetgélés lesz; kutya kártya, ami itt most a padlásszobát jelképezi majd; grimasz TV kártya, ami itt most az ablakon való kikukucskálás lesz; csiga kártya; delfin kártya; béka kártya; papagáj kártya; cica kártya; pillangó kártya, ami itt most a füzet lesz; csillag kártya, ami itt most jégkristály lesz; vonat kártya, ami itt most a Cumulus felhő lesz; varázsló kártya, ami itt most a jelentkezés lesz; napocska kártya; bátor kártya; szomorú kártya, ami itt most az eső lesz; vízesés kártya, ami itt most a nagyon nagy esőt jelenti majd; kaméleon kártya, ami itt most az lesz, ahogyan felnézünk az égre;*





*dühös kártya, ami itt most sárkány lesz; maci kártya, ami most az lesz, hogy Félix odaül a többiekhez*

### **Ráhangelődés :**

**Óra ismertetése:** *Az osztályban van egy kis külön fiú, Félix, akit a többiek nem nagyon hívnak játszani. Sokat van egyedül a szünetekben és ebédelni is egy külön asztalnál szokott. De egy nap természetismeret órán fordulópont jön a közösségi életében, amely egész más irányba tereli a mindennapjait. És nem csak az övét, hanem a többiekét is...:)*

### **Beszélgető kör:**

*\* Megjegyzés az oktatóknak: ehhez a beszélgetőkörhöz vigyetek be egy külsős szereplőt, aki lehet egy plüssjáték vagy játékbaba. Drámapedagógusok véleménye alapján ugyanis fontos ilyen nehéz témák megbeszélésénél az „elidegenítés/eltávolítás”, mint feldolgozási módszer. A gyermekeknek biztonságban kell érezniük magukat ahhoz, hogy meg tudjanak nyílni egy ilyen téma kapcsán. Lényeges, hogy senki se érezze azt, hogy most őt beszélik ki.*

*Tehát ennek megfelelően vigyétek be például egy plüssmacit a beszélgetőkörhöz. Helyezkedjétek el körben. A maci lehet arccal lefelé fordítva, ezzel megjelenítve, hogy mennyire le van törve. Ezt el is mondhatod, például így „Ti is látjátok, hogy ez maci eléggé le van törve? Vajon mitől lehet szomorú? Mi történhetett vele?” Előzetesen mondhatod még a maciról egy-két ismertető dolgot, de ezeknél is ügyelj arra, hogy semmi se egyezzen az órán résztvevők közül senkivel.*

*Majd beszélgethettek a következő kérdésekről: Lehet, hogy kiközösítették? Az hogyan történhetett szerintetek? Láttatok már hasonlót? Mit érezhet a maci, mikor tapasztalja, hogy a többiek kizárják? Hogy nézhetnek ki a mindennapjai így?*





**Köszönés:**

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy megtudjuk mi történt Félix osztályában!

*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 szív 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 Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

„Mindenki más és ezt elfogadOooMmm!”

*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!*

**Bemelegítés:**

Bemelegítésként olyan mozgásos játékokat építettünk bele az óratervbe nektek, amelyek nem csak jól átmozgatják a gyerekeket, hanem közben kapcsolódásra és együttműködésre is tanítanak, ezzel továbbra is támogatva a kirekesztés elleni célt.

- I. Bemelegítésként játsszatok **Barátság tűzlabda** játékot, amihez egy labdára lesz szükségetek csak. Azt ajánljuk, hogy te magad is legyél majd része a játéknak, hogy ha*





úgy alakulna, hogy valakihez nem kerül a labda, akkor te őt válaszd, ezzel is bevonva mindenkit.

### Hogyan játsszátok?

1. A gyerekek álljanak egy nagy körbe.
2. Te mint résztvevő, de játékvezető is egyben, indítsd el a játékot azzal, hogy odadobod valakinek a labdát, miközben ezt mondd: „Barátság-tűzlabda! Kapd el, ha a neved hallod!”, majd mondd ki valakinek a nevét.
3. A megnevezett gyermek szaladjon be a kör közepére és kapja el a levegőből visszaeső labdát.
4. Neki már úgy kell feldobnia magasra, hogy nem csak valakinek a nevét mondja ki, hanem hozzátesz valami kedveset is (Pl.: Mira, nagyon mosolygós vagy ma, kapd el a labdát!”).
5. Így haladjatok több körön át, remélve, hogy mindenki sorra kerül.
6. Aki nem tudja elkapni a labdát, annak körbe kell futnia a kör körül, mialatt a többiek folytatják a játékot.

*II. Bemelegítésként játsszatok **Együtt képesek vagyunk rá** játékot, amihez nincs szükségetek eszközre.*

1. Álljatok mindannyian egy nagy körbe összekapaszkodva a karokkal (könyöknél).
2. Ebben a helyzetben kell közösen feladatokat végrehajtanotok, melyeket te mondasz, mint játékvezető.
3. Pl.: Most szökdelünk! / Most leguggolunk együtt 3-ra! / Most fél lábon ugrálunk! / Most sasszézunk jobbra indulva! stb.
4. A cél, hogy senki ne engedje el a másikat, együtt kell mozogni, ezzel is növelve az egymásra utaltság és a közösség élményét.
5. A játék végeztével megbeszélhetitek a történeteket, adhattok visszajelzést egymásnak arra vonatkozóan, hogy mi segített együtt maradni a feladatok során.





## Jógás mese:

Félix csendes fiú volt. Nem baj, ha valaki csendes – csak épp emiatt sokszor észrevétlen maradt - **félős kártya**, ami itt most a zárkózottságot fogja jelképezni. Az osztályában gyakran kihagyták a közös játékokból. Nem csúfolták, nem bántották, de valahogy mindig úgy alakult, hogy nélküle kezdtek el focizni, rajzolni vagy nevetgélni a sarokban - **vidám kártya**, ami itt most a nevetgélés lesz. A többiek kicsit furcsának tartották, mert Félix sokat néz az ablakon kifelé, és néha magában beszél.

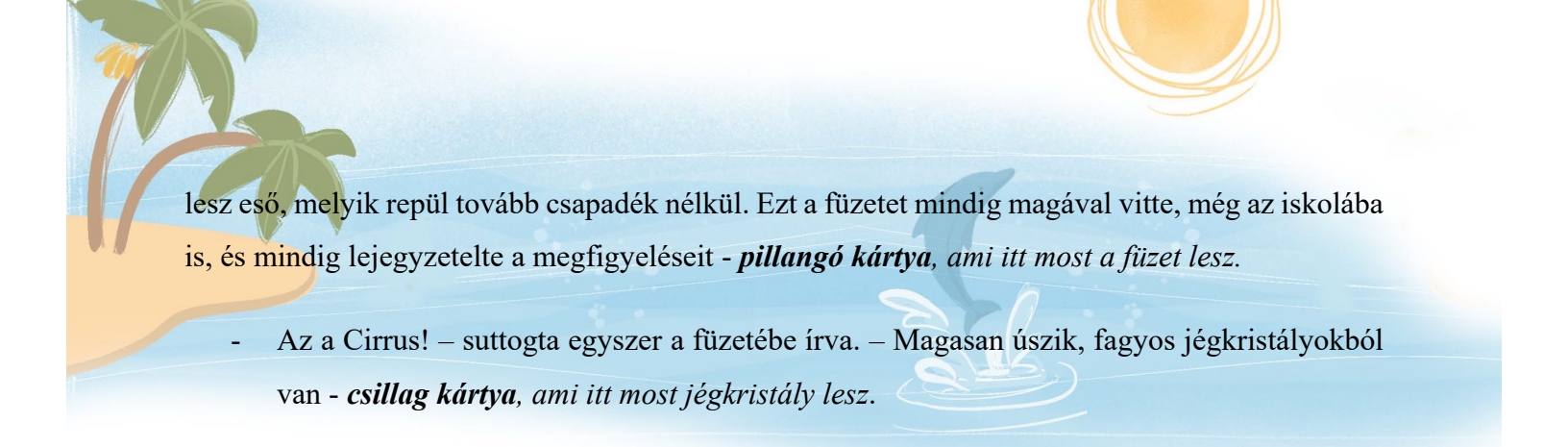
Délutánonként Félix mindig egyedül sétált haza. Ma is így történt. Még megette a tízóraiból megmaradt almát, aztán felment a padlásszobájába - **kutya kártya**, ami itt most a padlásszobát jelképezi majd. Ez volt az ő titkos kis megfigyelő állomása. Ha kikukucskált a pici, kerek padlásablakon, akkor onnan láthatta az eget, ami őt mindig elvarázsolta és megnyugtatta- **grimasz TV kártya**, ami itt most az ablakon való kikukucskálás lesz. Elé tárult a számára legszebb látvány – a felhők birodalma.

Félix minden nap innen nézegette a felhőket, mert ilyenkor mindig jól és biztonságban érezte magát. De nem csak figyelte őket, lassan már úgy érezte, hogy ők a barátai. Elképzelte, hogy melyik mire hasonlít és meséket kreált az így elképzelt szereplőkkel, vagy lerajzolta őket. Ma például egy egész állatsereg vonult fel előtte, mintha egy állatkerti kiránduláson járt volna. Az egyik egy csigára hasonlított, amelyik éppen kidugja a szarvait a házikójából - **csiga kártya**. Rögtön mögötte ott úszott egy mókás kis delfin széles mosollyal az arcán - **delfin kártya**. Látott még békát is, amelyik egy nagyobb fuvallat következtében arrébb is ugrott - **béka kártya**. De repült még ott egy papagáj, jó szélesre tárva a szárnyait - **papagáj kártya**. A sort egy hatalmas, puffadt fehér felhőcske zárta, amelyik pont úgy nézett ki, mint egy cica - **cica kártya**. El is nevezte Cirmancnak, és a délután további részét azzal töltötte, hogy erről a kiscicáról talált ki történeteket, amiket lerajzolt a naplójába.

Mert Félix naplót vezetett, felhőnaplót. Volt benne rajz, feljegyzés, sőt egy saját játék is: Kitalálós felhővadász - **Itt használhatjátok már a „Mit látsz a felhőkben” PDF tartalmunkat.**

A füzetében nem csak történetek voltak a felhőkről, amiket látott, hanem fontos információk is. Félix ugyanis nem csak képzelődött. Minden féle fajta felhőt pontosan ismert. Tudta melyikből





lesz eső, melyik repül tovább csapadék nélkül. Ezt a füzetet mindig magával vitte, még az iskolába is, és mindig lejegyzetelte a megfigyeléseit - **pillangó kártya**, ami itt most a füzet lesz.

- Az a Cirrus! – suttogta egyszer a füzetébe írva. – Magasan úszik, fagyos jégkristályokból van - **csillag kártya**, ami itt most jégkristály lesz.

Mellette egy Cumulus pöfögött, mint egy kis gőzmozdony - **vonat kártya**, ami itt most a Cumulus felhő lesz.

- Ő jó időben jelenik meg és alacsonyan lebeg, de lehet belőle zápor is... ha nagyon összegyűlik - folytatta a jegyzeteit a fiú.

Egy keddi napon a természetismeret órán a tanító néni így szólt:

- Ma a felhőkről fogunk tanulni. Ki hallott már a Cirrostratus felhőkről?

A terem elcsendesedett. Egy-két gyerek megvonta a vállát válaszképpen, de senki nem mondott semmit. Hirtelen a hátsó padban egy kis kéz lassan a magasba emelkedett - **varázsló kártya**, ami itt most a jelentkezés lesz.

- Igen, Félix? – kérdezte a tanító néni meglepetten.
- A Cirrostratus vékony, fátyolszerű réteg. Magasan van. Átlátszó, néha körülötte szivárványszerű udvar látszik a Nap körül – mondta halkán, de határozottan - **napocska kártya**.

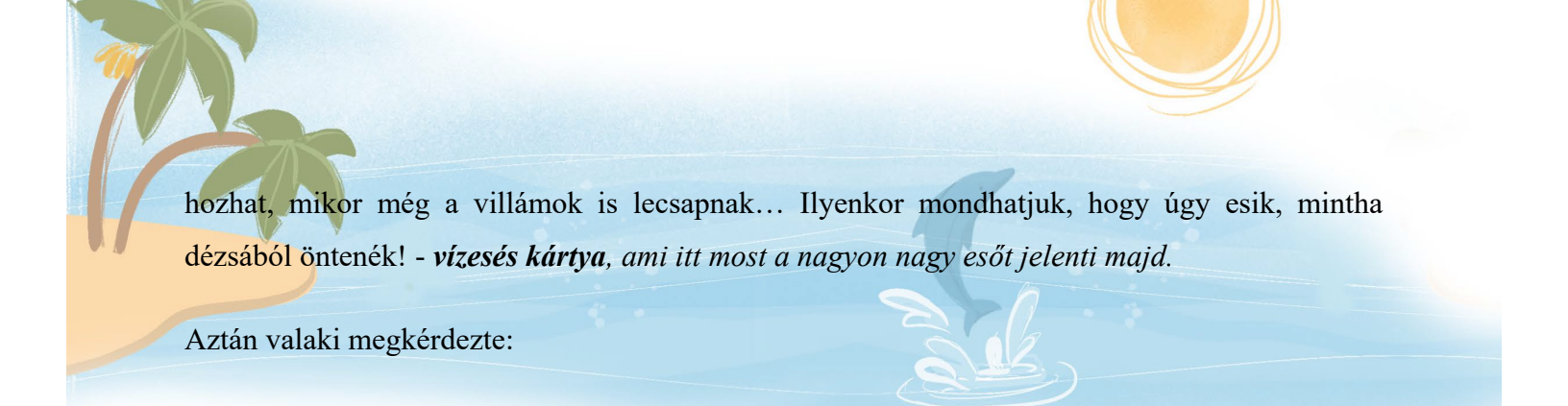
A többiek összenéztek. Honnan tudja ezt Félix?! A tanító néni mosolygott:

- Ez aztán pontos válasz volt! Mesélnél még kicsit a felhőkről?

És Félix mesélt. Először halkán, de amikor látta, hogy figyelnek, egyre bátrabban - **bátor kártya**. Elmondta, hogy a Nimbostratus nagyon sötét, vastag felhő, amely tartós esőt hoz - **szomorú kártya**, ami itt most az eső lesz. Ilyenkor jól jöhet az esőtánc, hátha sikerül újra előcsalogatni a napot. Ezen jót kacagtak együtt a többiekkel.

A gyerekeknek nagyon tetszettek ezek az érdekes nevek, mert hogy volt belőlük bőven! Félix mesélt még a Cumulonimbusról is, ami toronymagas gomolygó felhő és olyan heves viharokat





hozhat, mikor még a villámok is lecsapnak... Ilyenkor mondhatjuk, hogy úgy esik, mintha dézsából öntenék! - **vízesés kártya**, ami itt most a nagyon nagy esőt jelenti majd.

Aztán valaki megkérdezte:

- Te tényleg ennyit szoktad nézni az eget? - **kaméleon kártya**, ami itt most az lesz, ahogyan felnézünk az égre.

Félix bólintott.

- És játszani is lehet vele. Én kitaláltam egy játékot... felhővadászat. Délután megmutatom, ha akarjátok.

Délután az iskola mögötti mezőn összegyűltek. A fű puha volt, az ég teli volt felhőkkel. A gyerekek a hátukon feküdtek, nevetgéltek, és figyelték, hogyan úsznak felettük a gomolyfelhők.

- Ott egy sárkány! – kiáltotta Bence - **dühös kártya**, ami itt most sárkány lesz.
- Nem, az inkább egy fagyaltos tölcsér! – kuncogott Lilla.

Félix mutatta, melyik milyen típus lehet, a többiek pedig boldogan találgattak. Rajzoltak, vitatkoztak, néha pedig csak csendben nézték az eget. Az egyik fiú félhangosan megszólalt:

- Kár, hogy eddig nem beszélgettünk veled, Félix. Ez nagyon jó volt. Nélküled pedig lehet soha nem próbáltuk volna ki ezt a szuper játékot, olyan jó, hogy megmutattad.

Félix elmosolyodott.

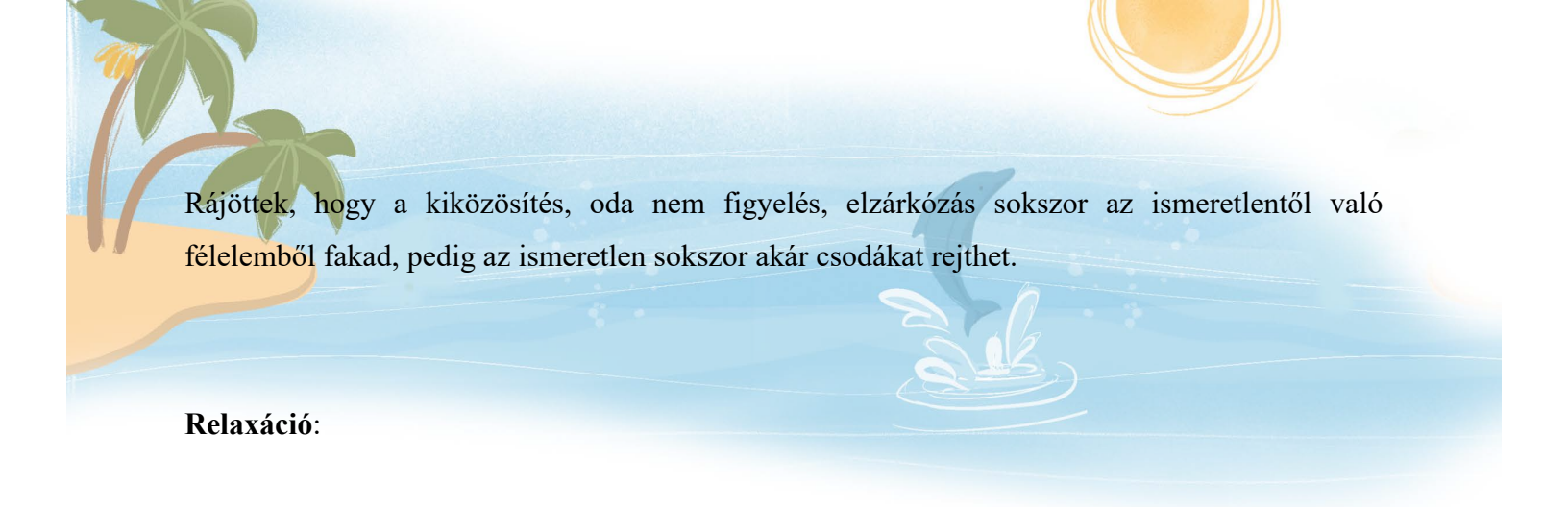
Másnap az iskolában már nem volt egyedül. Valaki odahúzott neki egy széket, hogy üljön hozzájuk beszélgetni - **maci kártya**, ami most az lesz, hogy Félix odaül a többiekhez. Más valaki pedig megkérdezte, hogy hozta-e a felhőnaplót. És amikor futottak játszani, valaki hátrafordult:

- Félix, jössz?

És ő bólintott.

Innentől kezdve megváltozott valami az osztályban. A gyerekek nyitottabbá váltak egymás felé, hiszen már megtapasztalták, hogy mi mindent szalasztanak el, ha nem adnak esélyt valaki másnak.





Rájöttek, hogy a kiközösítés, oda nem figyelés, elzárkózás sokszor az ismeretlentől való félelemből fakad, pedig az ismeretlen sokszor akár csodákat rejthet.

### **Relaxáció:**

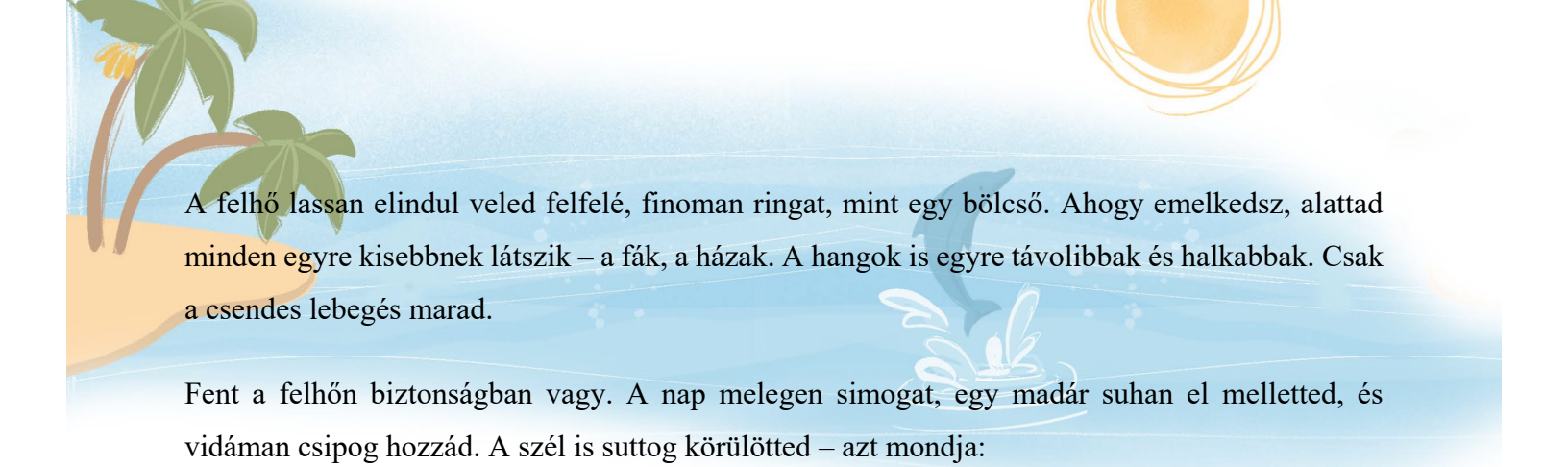
*Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekve. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass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

*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.*

Most képzelj el, hogy fölötted az ég szép világoskék, és egy puha, fehér felhő épp leereszkedik hozzád. Ez a felhő különleges. Olyan, mintha párnából lenne – lágy, meleg, és hívogat. Lépj rá óvatosan... és huppanj bele. Nagyon szuper, hiszen pont rád van szabva. Nem túl nagy, nem túl kicsi. Épp jó és biztonságos. Körülölel és megtart.





A felhő lassan elindul veled felfelé, finoman ringat, mint egy bölcső. Ahogy emelkedsz, alattad minden egyre kisebbnek látszik – a fák, a házak. A hangok is egyre távolibbak és halkabbak. Csak a csendes lebegés marad.

Fent a felhőn biztonságban vagy. A nap melegen simogat, egy madár suhan el melletted, és vidáman csipog hozzád. A szél is suttog körülötted – azt mondja:

*„Jó, hogy itt vagy. Jó, hogy vagy.”*

Körülöttd más felhők is lebegnek. Van köztük nagy, kicsi, csavaros és lapos – mindegyik más, de mind gyönyörű. Épp úgy, mint az emberek között. Mindannyian mások vagyunk, különbözünk, és együtt még szebbek lehetünk. Mindenki más valamiben – valaki hangosabb, más csendesebb. Van, aki szeret táncolni, van, aki rajzolni. De ha együtt vagyunk, az olyan, mint egy nagy, színes csapat. Ha valaki egyedül van, odamehetsz hozzá. Lehet, hogy pont rád vár. Ha valaki máshogy játszik, lehet, hogy megmutat valami újat neked. A világ úgy a legszebb, ha mindenki benne lehet. És te is szebbé tudod tenni.

*1 perc pihenés csendben.*

Most a felhő lassan visszahoz téged. Finoman ereszkedik lefelé... és puhán megérkezel a földre.

*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:

*\*Megjegyzés az oktatóknak: Az összegző beszélgető kör tekintetében is úgy gondoltuk, hogy lehet, hogy célszerűbb egy kicsit más jellegű feldolgozást adni, ennek a témának. Ehhez papírra, íróeszközre és egy kis tálkára lesz szükségetek.*

*Minden gyermeknek adj egy papírcetlit, illetve egy íróeszközt. Kérd meg őket, hogy erre a cetlire írjanak fel valami olyan dolgot (ez lehet egy szó, egy mondat, vagy akár egy hosszabb gondolatmenet is), ami szerintük jól esne egy kirekesztett társuknak, bátorítaná, vigasztalna őt. Ha végeztek hajtsák össze, tegyék be a középre helyezett kis tálkába. Mikor mindenkié bent van, akkor keverjétek meg, majd mindenki húzzon belőle egyet, amit hazavihet. Ennek lehet egy olyan üzenete is, hogy bárki, bármikor lehet kirekesztett helyzetben, amikor jól eshet neki a támogatás. Fejlesztitek vele az empátiáját a gyermekeknek, illetve valami üzenetet is magukkal vihetnek egy ilyen nehéz helyzetre. Ha van rá időtök és úgy érzed a csoport is igényli, akkor mindenki felolvashatja azt az üzenetet, amit húzott. Az sem baj, ha valaki a saját maga által megírt cetlit húzza ki, valószínűleg pont arra van szüksége. :)*

*Írni nem tudó, kisebb gyermekek esetében megpróbálkozhattok esetleg azzal, hogy rajzoljanak valamit. Viszont elég elvont a téma, így lehet, hogy ez nem lesz a legmegfelelőbb mód az összegzésre. Ezesetben maradjatok nyugodtan a kérdések általi módnál, de nagyon ügyeljétek itt is arra, hogy semmiképp se a gyerekekre vonatkoztatva tegyétek fel a kérdéseket, hanem használjatok ehhez egy másik szereplőt (akár a plüssmacit, akár a történetben szereplő kisfiú személyét). A következő kérdésekről beszélgethettek:*

- Szerinted mit érezhetett a kisfiú, amikor kizárták a többiek a játékból, közös tevékenységekből?
- Mit gondolsz azokról, akik kizárták őt? Ők vajon mit érezhettek közben?
- Miket lehetett volna tenni még, hogy ne maradjon egyedül az udvaron/ebédlőben/játékban?





**Jutalom:**

Felhővadászat játék a klubanyagok közül.

Csák-Iványi Réka  
*gyógypedagógus, gyerekjoga oktató*

