

## Alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozás

**Foglalkozásvezető:** Forgács Sándorné

**Korcsoport:** 2. osztályosok

Létszám: 20 fő

**A választott mese:** Kovács Zoltán Tibor: Az ajándék Szitakötő 2020-3 Ősz 10-11. oldal  
(<https://ligetmuhely.com/szitakoto/az-ajandek/?highlight=az%20aj%C3%A1nd%C3%A9k/>)

**A foglalkozás célja:** Az érzelmi intelligencia fejlesztése.


Mit kezdhetünk a félelmeinkkel?

Érzések megfogalmazása kép alapján, érzések a hallott mese alapján. Annak megfogalmazása, hogy mit tehetünk, ha félünk? Tudunk-e segíteni magunkon? Hogyan segíthetünk?

Saját félelemálló mellény készítése, melynek során „erőssé, bátorrá” válhatnak. Varázsige tanulása, mely szintén erőt adhat nehéz helyzetben.

**A meseválasztás indoklása:** A mese alkalmas arra, hogy szabadon beszélhessenek a gyerekek az érzelmeikről, félelmeikről. Meghallgathatják egymás félelmeit, ennek során tapasztalhatják, hogy mások is félnek.

**Tervezett idő:** 45-50 perc

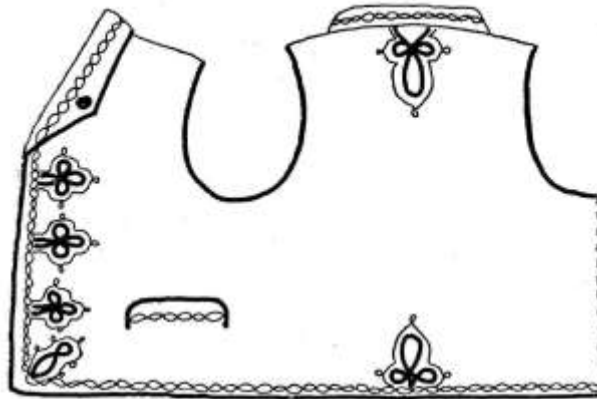
| Feladat  | Tevékenység  | Idő  | Eszközök megjegyzés  |
|--|--|------|--|
| Rítusok-ismétlődő elemek   | Mesedoboz<br>Mi van a dobozomban?<br>Egyszer régen, nagyon régen, kint jártam a meseréten.<br>Ahogy mentem, ahogy jártam tudjátok, hogy mit találtam?<br>Semmi mást csak egy mesét, kezdem is az elejét.   | 1 p  | Mesedoboz kép  |
| Beléptetés a mesei térbe<br>Kezdés jelzése   | Nézd meg a képet! Mit érezhet ez a kisgyerek?<br>Mi történhetett? Jó, vagy rossz dolog?<br><br>Tudnál-e segíteni? Gondold végig! Hogyan? Ha kitaláltad, hajtsd le a fejed! | 5 p  | székek körben<br>kivetített kép                            |
| Bevezetés a mesébe –<br>Lecsendesítés,<br>relaxáció, légzés<br>Test összerendezése | <b>Dal: Jaj, istenem minek élek...</b><br>Félek a sötétben,<br>persze ezzel nem dicsekszem,<br>nem járatom le magam.<br>Mondhatnám, hogy nem félek,  | 10 p | <i>Csak a vers hangzik el, a költő és a vers címe nem.</i> |

|   |   |      |   |
|---|---|------|---|
|   | <p>de kiderülhet, hogy nem igaz,<br/>és szégyellném magam:<br/>nem elég, hogy félek, még hazudok is.<br/>Apa szerint, aki igazán bátor,<br/>nem fél bevallani, hogy fél.<br/>Beismerem hát: félek.<br/>Akkor én most – bátor vagyok?<br/>Egy történetet hoztam a Szitakötőből egy<br/>csodálatos mellényről.</p>  |      | <p>Fecske Csaba:<br/>Bátorság<br/><a href="https://ligetmuhely.com/szitakoto/batorsag/?highlight=b%C3%A1tors%C3%A1g">https://ligetmuhely.com/szitakoto/batorsag/?highlight=b%C3%A1tors%C3%A1g</a></p> |
| Mesemondás  | Az ajándék  | 5 p  | Szitakötő folyóirat   |
| A mese feldolgozása<br>Személyes sík<br>bekapcsolása.<br>Erős megérintettség<br>esetén meséhez<br>kapcsolódó<br>gyakorlatok | <p><b>A mese feldolgozása kérdésekkel:</b><br/>Kik a mese szereplői?<br/>Kik kértek segítséget?<br/>Kitől kértek segítséget?<br/>Miért volt szükségük a segítségre?<br/>Hogyan segített a boszorkány?<br/>Mi volt a ládában?<br/>Mi történt a ládában levő mellénnyel?</p>  | 5 p  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ÉRZÉS</li> <li>- GONDOLAT</li> <li>- KÉPZELET</li> <li>- MOZGÁS</li> </ul>         | <p>Mit éreztél a történet közben?<br/>Mikor voltál a legizgatottabb?<br/>Mikor éreztél csalódást?<br/>Mit gondolsz? Miért nem javította meg a mellényt<br/>a törpéknek a boszi?<br/>Te mit tettél volna a törpék helyében?<br/>Milyen arca lehetett a törpéknek, amikor kiderült,<br/>hogy nem lehet megjavítani a mellényt?<br/>Játsszuk el: Nagyon félünk.... van mellényünk,<br/>felvesszük!</p> | 10 p |   |
| Személyes sík<br>bekapcsolása a<br>gyakorlatsor után  | <p>Féltél-e már? Mi az, amitől félni szoktál? Mit<br/>teszel ilyenkor? Segített-e valaki, valami, amikor<br/>féltél?<br/>Mit gondoltok vannak olyan varázslatok, tárgyak,<br/>amik segíthetnek?<br/>Szeretnétek-e egy ilyen mellényt? Mikor lenne rá<br/>szükségetek?<br/>Varázsige írása</p>   | 5 p  | <p>Van mellényem<br/>nem félek,<br/>félelmemmel<br/>szembenézek.<br/><br/>Szembenézek<br/>félelmemmel,<br/>bátor vagyok<br/>mellényemmel</p>  |

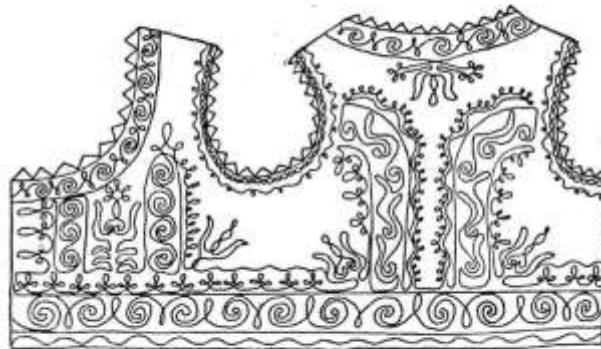
Kiléptetés a meséből

### Az én féleleműző mellényem

[Erdélyi Magyar Adatbank]



IX. Nyáriáselyei fekete szőttes női lájbi, fekete zsinórozással (1927)



X. Abodi piros (estikos) férfilájbi, keskeny zöld, szőles kék zsinórozással (1920)

140

A mellény elkészítése

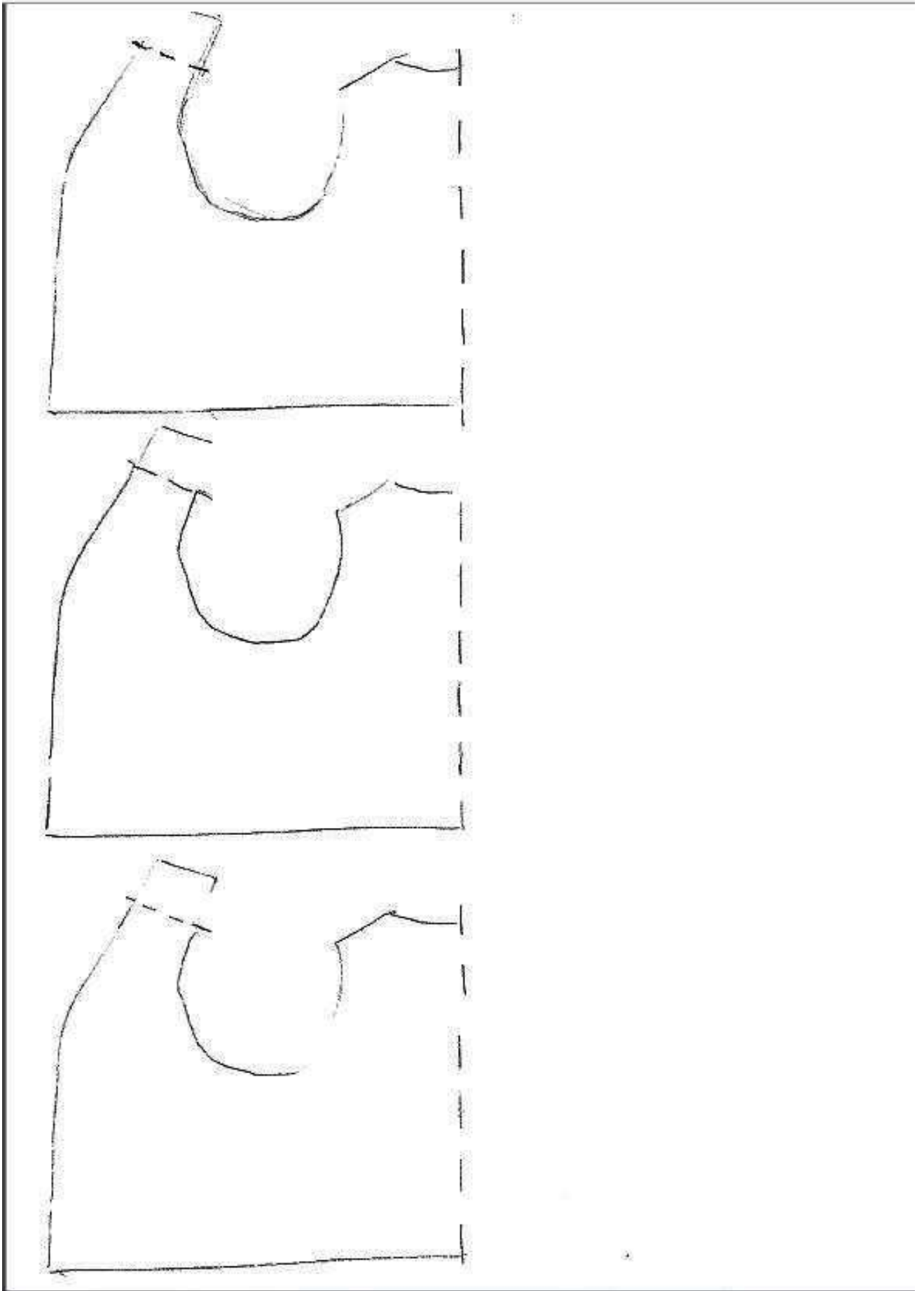
10 p

Mellény elkészítése, nyírás, díszítés

A belsejébe akár elrejtethik a félelmüket (lerajzolják)



[Rúna jelek](#)



Sablon a mellényhez (a szaggatott vonal mentén félbe kell hajtani, majd kivágni)

