



# NEM NAGY ÜGY!

Boguś Janiszewski

NEM  
NAGY ÚGY!

## A kiadvány a Zeczytani.org Alapítvány és a Prologis által szervezett oktatási program keretében készült.

Együtt támogatjuk az ENSZ Fenntartható Fejlődési Céljai közül a 3. és 4. célkitűzéseket:



A „Nem nagy ügy!” című mese 7–9 éves gyermekeknek szól. Célja, hogy segítsen nekik a kortársaikkal való kapcsolatépítésben, valamint az érzelmeik felismerésében.

A történet megmutatja, hogy nem kell mindig mindent egyedül megoldanunk – még a legnehezebb feladatok is könnyebbé válnak, ha együtt dolgozunk.

A kiadvány nemcsak a gyerekeknek, hanem a szülőknek és pedagógusoknak is hasznos tartalmi információkat kínál: segíti a mese feldolgozását, és gyakorlati tanácsokat ad arra, hogyan beszéljünk a gyerekekkel az elszigeteltségből az együttműködés felé vezető útról.

A könyvet, amit most örömmel a kezükbe adunk, a következő alkotók közreműködésével hoztuk létre:

a mese szerzője **Janiszewski Bogus**

illusztrációk **Bryszewska-Stępień Patrycja**

meseterápiás anyagok szakmai kidolgozása **Godek Paulina**

szakértői rész összeállítása **Machnicka Agnieszka**

szerkesztő **Krzywożyńska Monika**

nyomdai szedés **Tuchołka Stanisław | panbook.pl**

fordítás és nyelvi szerkesztés **ATT Fordítóiroda**

ISBN 978-83-68539-07-3





# NEM NAGY ÜGY!

**MESE** \_\_\_\_\_ 6–21.

**MESETERÁPIA** \_\_\_\_\_ 22–28.

Meseterápia – mi az?

Meseterápia folyamata

Meseterápia – kérdések és válaszok

**MESETERÁPIA FORGATÓKÖNYVEI** \_\_\_\_\_ 29–37.

Egyéni foglalkozások forgatókönyve

Csoport foglalkozások forgatókönyve

**AMIKOR A MANÓK NEM HAJLANDÓK HALLGATNI** –

a magányt gyógyító együttműködésről szóló mese \_\_\_\_\_ 38–44.



Töltsön le egy ingyenes  
hangskönyvet a „Nem nagy ügy!”  
című mesével!

## NEM NAGY ÜGY!

Egyre gyakrabban halljuk, hogy a gyerekek túl sok időt töltenek a képernyők előtt, és nem mozognak eleget. De amikor tanárokkal és pszichológusokkal beszélek, mindig ugyanaz az egy szó kerül elő: a **magány**. A tanulóktól hemzsegő osztályterekben egyre nehezebb valóban együtt lenni. A gyerekek nem azért érzik magukat magányosnak, mert nincs senki körülöttük, hanem mert senki sem hallgatja meg őket.

Ez a mese ennek a csendnek az apropóján született, mert néha nem árt emlékeztetni magunkat, hogy „együtt lenni” nem ugyanaz, mint „egyén mellett létezni” – legyünk valóban „egymással”.

Történetünk egy olyan világban játszódik, ahol mindenki egyedül szeretne véghezvinni valami jó dolgot. Ám egy nap kiderül, hogy még a manók raktárában sem lehet mások segítségével becsomagolni az ajándékokat.

Ez a történet a bátorságról, az odafigyelésről és a segítségkérésről szól. Arról, hogy az együttműködés nem kényszer, hanem a kapcsolódás formája. Egy olyan világban, ahol valóban meghallgatjuk egymást, még a legnagyobb ajándékot is könnyebb becsomagolni.

**Nagy örömmel nyújtjuk most át Önöknek ezt a történetet. Ne feledjük, hogy együtt sokkal többet tudunk elérni, mint egyedül.**

Machnicka Agnieszka  
Zaczytani.org Alapítvány elnöke

Kedves Olvasóink!

Képzeljének el egy téli estét. Az ablakon át beszűrődik az ünnepi fények varázsa, a ház megtelik nevetéssel, és a levegőben mézeskalács illata terjeng. Ilyenkor érezzük igazán, hogy az ünnepek igazi csodája az együttlétben rejlik.

A Prologisnál ezért úgy döntöttünk, hogy idén valami különlegeset ajándékozunk – egy történetet, melynek címe: „Nem nagy ügy!” Ez a mese az összefogásról szól, és emlékeztet bennünket arra, hogy a kedvesség és az együttműködés együttes erővel képes elúzni a magányt.

Tudjuk, mekkora erő rejlik az együttműködésben. Ennek köszönhető, hogy mindössze 107 fős csapatunk 5 millió négyzetméternyi raktárterületet kezel Közép-Európában. A logisztikában – ahogy az életben is – csak együtt tudunk igazán nagy dolgokat megvalósítani.

Ezt a könyvet a Zaczytani.org Alapítvánnyal közösen készítettük, akikkel számos kezdeményezésben dolgoztunk már együtt. Most szeretettel nyújtjuk át Önöknek ezt a kiadványt, abban a reményben, hogy megosztják szeretteikkel, barátaikkal, gyermekeik iskolájával – és akár a közösségi médiában is.

Legyen ez a mese közös ünnepi ajándékunk – tele jósággal, melegséggel és azzal a hittel, hogy együtt bármit elérhetünk.

Kellemes, békés ünnepeket kívánunk!

A Prologis csapata

Messze, messze, hetedhét határon – hét hótörleszen és egy nagyon makacs hóviharon – is túl terül el a manók városa. Ott, ahol a kéményekből mézeskalács illatú füst száll, az északi fény sziporkázik, mint a karácsonyfa fényei, és a hó úgy ropog, mint egy frissen sült zsemle.

A manók városa, amelynek neve szigorúan őrzött titok, minden évszakban gyönyörű. De akkor a legszebb és legvarázslatosabb, amikor közelednek az ünnepek. Számunkra, emberek számára ez az időszak az öröm és a remény ünnepe, és egyben... ilyenkor kell megvásárolni az ajándékokat is. Eközben a manók számára ez az időszak kemény munkával telik. Oly szorgosan dolgoznak, hogy néha a fáradtságtól a sapkájuk a szemükre csúszik.

Végül is több millió játékot és egyéb ajándékot kell megrendelni, átvenni a raktárakban, megszámolni a kerekeket, gombokat, csavarokat és szalagokat, és szétválogatni: a mackókat a mackókhoz, az építőköveket az építőkövekhez, a társasjátékokat a társasjátékokhoz, a könyveket a könyvekhez. Ezután mindent úgy kell becsomagolni, hogy az összes ajándék úgy nézzen ki, mintha egy képeskönyvben szerepelne. Ráadásul mindezt még a Főnök megérkezése előtt kell elvégezni!

– Ho-ho-ho-hó! A manóim előkészítették már az ajándékokat?

Még hogy csalódást okozni a gyerekeknek? Szó sem lehet róla! A kocsik száguldanak, a szalagok lobognak, és a kívánságokat tartalmazó levelek gyorsabban szállingóznak, mint a hópelyhek. Ezért





fontos, ne az utolsó pillanatban írjátok meg őket, mert ez sok gondot okoz a manóknak. Az ünnepek előtti rohanásban mindennek óramű pontossággal kell működnie. Végül is, ki szeretné ünnepek után megkapni az ajándékát? Ha tehát valami nem készül el időben, a Főnök homlokát ráncolja és morogni kezd az orra alatt:

– Ho-ho-ho-hó! Azt a mindenit!

Soha nem szabad hibázni! Bár... egyszer, régen (a manók nem szeretnek visszaemlékezni erre) történt egy komoly malőr. Egy bizonyos Annuska, egy sportrajongó, aki allergiás volt az állati szőrre... egy kiskutyát kapott. Ugyanakkor a kis Kristóf a karácsonyfa alatt álmai kiskedvence helyett görkorcsolyát talált, aminek még a mérete is rossz volt. Sejtitek, mi történt? Ambrus manó később elmagyarázta, hogy a náthája volt a ludas. Állítólag az orra annyira csöpögött, hogy a rendelések összeragadtak. Hihetetlen! „Jaj, ne!” – kiáltottak fel a manók, majd bocsánatot kértek, helyrehoztak mindent, és megígérték, hogy soha többé nem fognak hibázni. Soha, de soha! Bár, köztünk szólva, ha valaki újra háromszor tüsszent a raktárban, ki tudja, mi fog a karácsonyfa alá kerülni.


Azóta azonban szigorú szabályok vannak érvényben. Egyszerűek és hatékonyak:

- Minden címen két bélyegző található.
- Minden csomagot két szempár ellenőriz („Biztos, hogy ez ennek a személynek szól?”).
- A szalag színének egyeznie kell az ajándék kategóriájával (zöld a társasjátékokhoz, piros a plüssjátékokhoz, arany a könyvekhez).
- Végezetül pedig a csomagszám hangos felolvasása következik, amire az ellenőr azt feleli: „Ellenőrizve!”

Ha ellenőrzésről és felügyeletről van szó, Mérő Toncsi manó lány a legjobb a szakmában. Semmi sem kerüli el a figyelmét. De az összes manó gondos odafigyeléssel dolgozik: együtt, teljes szívvel. Ennek köszönhetően minden ajándék a megfelelő helyre kerül. Pontosan oda, ahová való.







Igen ám, de amikor közeledik a csomagok átadásának ideje, néha a manók is elveszítik a türelmüket. Ilyenkor még a legharmonikusabban együttműködő csapatban is kissé feszültté válhat a hangulat. Nos, amikor sok a tennivaló, még a manók között is előfordulhatnak kisebb súrlódások, apró viták, és néha akár, ööö, komolyabb botrányok is.

- Hol van az a szupererős ragasztószalag? Valaki? Hahó!
- Adhatok neked belőle. De cserébe kérem az ollót!
- Ki használta el az összes szív mintás csomagolópapírt?! Hé, ne hülyéskedjete már!
- Akkor használd a kockás csomagolópapírt. A kockás minta is ünnepi hangulatú.
- A fejed a kockás! Add vissza!
- Nem, nem adom!

Amikor az ajándékokkal teli szán eltűnik a látóhatár mögött, és a száncsengők is elhallgatnak, a manók végre fellélegezhetnek. Készítenek maguknak egy kis narancsos teát, leülnek a kandalló mellé, előveszik a kártyát, és játszani kezdik a kedvenc römijüket.

Ha valaki azt hiszi, hogy a manók csak decemberben dolgoznak, aztán lustálkodnak, akkor nézze meg, mi történik a házuk táján tavasszal. Ebben az időszakban rendet raknak a raktárakban, ellenőrzik a szalagokat, tesztelik a dobozokat és megtervezik a szállításokat. A manók hónapokig készülődnek a nagy szabású fináléra. Maga az ünnep pedig olyan, mint egy tündöklő csillag a karácsonyfa tetején. Ekkor minden a legfényesebben ragyog.

\*

- Tyú, de hatalmas! – Békülős Kati felemelte a fejét, és az óriásra nézett.
- Bizony... Egy igazi monstrum... – Mérő Toncsi, Kati barátnője, meglepetésében tátott szájjal nézett rá. – Mi is ez tulajdonképpen?
- Hogyhogya mi? Egy maci! – magyarázta Zsarnok Olaf olyan közömbös hangon, mintha egy óriási plüssmackó a világ legtermészetesebb dolga lenne.
- De nem az. Mert ez egy ÓRIÁSI MEDVE volt. A hasa akkora, hogy még két manó sem éri át, ha kézen fogják egymást. A mancsai olyanok, mint a farönkök, a feje pedig olyan hatalmas, hogy szinte a menyegyzetet súrolja. Az orra úgy ragyogott, mint egy nagy villanykörte, és a szemei – két üveges tó – mintha egy néma kérdéssel szegeződtek volna rájuk: „Na, és most mit fogtok tenni?”
- A rénszarvas rúgjon meg... – morogta Topogó Tofik, miközben minden szögből megnézte a plüssjátékot. – Olyan, mint egy szőrmés szekrény. Valaki itt tényleg túlzásba esett.
- Ugyan már! – Szikrácska Remike, akit semmi sem tudott megrendíteni, elfintorodott. – A játék, az játék. Minden gyermeknek joga van nagyot álmodni.
- Persze – értett egyet Tofik. – De még az álmoknak is észszerűnek kell lenniük. Ha nem, az a trollok vagy gremlinek asztala. – A trollok említésére megborzongott.
- De ez egy egyedülálló álom – magyarázta Toncsi. – Mindegy, nézzétek meg a saját szemetekkel!
- Miközben magyarázott, elővette a gyerekek leveleit tartalmazó nagy, vastag iratgyűjtőt. Kikereste a megfelelő dokumentumot.
- Első számú levél – kezdte ünnepélyesen. – „Nagyon, de nagyon szeretnék egy macit. A világ legnagyobb mackóját...”







- Három évvel ezelőtt küldték. - Tofik átnézett Kati válla fölött. - Érdekes.

- Ötös számú levél - folytatta a manó, ujját vezetve a szavakon. - „Tavaly egy hatalmas mackót kértem, de nem kaptam meg. Pedig még mindig csak arról álmodom”. Kilences számú levél: „Már két éve várok a mackómra. Elég nagy lesz a mackó ahhoz, hogy teljesen el tudjak benne bújni?”. Tizennégyes számú levél ... - Kati hangja kissé megremegett. - „Nem akarok mást, csak egy mackót. A legeslegnagyobbat az egész világon...”

A manólány becsukta a dossziét, és a többiekre nézett.

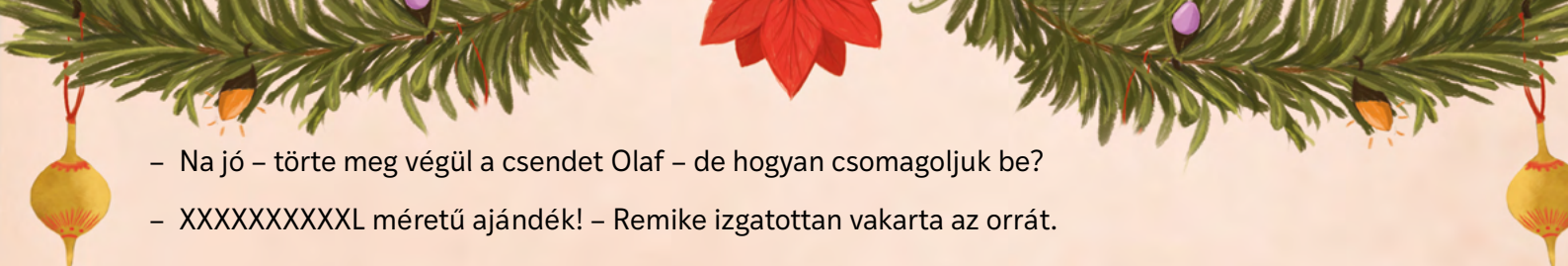
- Makacs gyerek - morogta Olaf.

- Most miért mondod ezt? - csattant fel Toncsi. - Én igazán meghatódtam.

Csend lett. Mindenki a hatalmas plüssállatra bámult, amely mintha mosolygott volna. A manók ekkor megérezték a szívből jövő vágyalom erejét. Márpedig ők olyanok, hogy ha egy gyerek nagyon-nagyon vágyik valamire, bárhol is legyen a világon, akkor készek megtenni bármit, hogy valóra váltsák azt az álmot - még ha a fejük tetejére állnak is.





- 
- Na jó – törte meg végül a csendet Olaf – de hogyan csomagoljuk be?
  - XXXXXXXXXXXL méretű ajándék! – Remike izgatottan vakarta az orrát.

A manók kérdően nézték a medvét. A medve pedig kérdően nézett a manókra. Legalábbis nekik úgy tűnt.

- Csomagolópapír és sok szalag? – javasolta Kati bátortalanul.
- Sok szalag? – ismételte Toncsi, és a szemét forgatta. – Legalább két kilométer hosszúnak kéne lennie!
- Buborékfólia? – gondolkozott hangosan Remike. – Az jó lesz! – pattant fel. – A buborékfólia mindenre jó!

Meg sem várva a többiek válaszát, a raktárhoz rohant. Rövidesen visszatért egy hatalmas buborékfólia-tekerccsel. Olyan nagy volt, hogy Remike megbotlott a saját lábában, és egyenesen ráesett. Belegabalyodott a fóliába, ami szorosan bebugyolálta, mint egy palacsintát.

- Segítsetek... – nyögte a fólia mögül.
- Remike, a mackót kell becsomagolnunk, nem téged – tört ki nevetésben Toncsi.
- Mit szólnátok egy kartondobozhoz? – javasolta Tofik, figyelmen kívül hagyva a palacsintát alakító Remikét.
- Kartondoboz?! – szólt rá ingerülten Remike, aki kidugta a fejét a tekercsből. – Hacsak nem egy élő elefánt becsomagolására alkalmas kartondobozra gondolsz!

És bolondozni kezdett:

- Elnézést, van valakinek egy felesleges elefánt méretű kartondoboza? Nincs? Senkinek sincs? Kár! Akkor talán egy bálnáé? Csak ügyeljenek rá, hogy ne legyen nedves!

De a manóknak nem nagyon volt kedvük nevetni. Fogytán volt az idő, és még mindig nem tudták, hogyan csomagolják be ezt a túlméretezett ajándékot.

- Rendben, van egy ötletem – jelentette ki hirtelen Olaf.
- Remek! – örült Toncsi. – Hogyan tudunk segíteni?
- Leginkább sehogy – szakította félbe Olaf. – Inkább egyedül csinálom.
- Egyedül? – lepődött meg Kati. – Miért egyedül? Sokkal jobb, ha közösen dolgozunk.
- Máskor lehet, de ez esetben nem. – Olaf Remikére mutatott, aki próbált kibújni a palacsintából. – Csak rendetlenséget hagytok. Reggel pedig jön a Főnök. Nem akarok kockáztatni.
- De Olaf... – kezdte Kati.
- Nem nagy ügy becsomagolni egy ajándékot – vont vállat Olaf. – Semmiség az egész!

A manók sértődötten és kissé zavartan néztek egymásra. Senki sem szólt többet. Aztán mindannyian távoztak. Olaf egyedül maradt a mackóval, annak biztos tudatában, hogy egyedül ő képes megbirkózni a feladattal.

\*

Olaf hosszú ideig zárt ajtók mögött munkálkodott. A morcos manók a közelben ténferegtek, és úgy tettek, mintha nem is érdekelné őket a dolog. Pedig valójában nagyon is furdalta az oldalukat a kíváncsiság. Pár percenként valamelyikük megállt az ajtó előtt. Odatapasztották a fülüket, és bentről furcsa hangok szűrődtek ki: csoszogás, nyikorgás, ritmikus koppanások, sőt, talán még fűrészelés



is. Időnként tompa kopácsolás hallatszott, mintha valaki szöveget verne be... de vajon mibe? A manók össze-összenéztek, egyre idegesebbek lettek.

– Mit művelhet odabent? – tanakodott Toncsi, miközben a mérőszalagot forgatta, amitől soha nem vált meg.

– Fogadok, házikót épít magának – válaszolta Remike gúnyosan. – Mivel olyan önző.

Végül megnyikordult az ajtó, és lassan kitárult. Olaf állt az ajtóban, kezén munkakesztyűvel, verejtékben úszó arcán diadalittas kifejezéssel.

– Kerüljetek beljebb! – invitálta őket befelé.

A manók beszaladtak, és döbbsen földre gyökerezett a lábuk. A mackó eltűnt! Vagyis... ott volt, csak elrejtőzött. A raktár közepén egy hatalmas, fényes rózsaszín szívekkel díszített, papírba becsomagolt doboz állt.

– Egy faláda? – Tofik meglepődött, és óvatosan megkocogtatta. – Nem is rossz.

– Nekem is eszembe jutott volna, ha nincs az a fólia – irigykedett Remike.

Olaf csak mosolygott magában, mintha azt mondaná: „Na, kinek volt igaza?”.

Toncsi érdeklődve közelebb ment a szerkezethez, és elővette híres mérőszalagját. Kihúzta, és a láda tetejére akasztotta. Aztán a fémszalagot lecsúsztatta egészen a padlóig. A mérőszalagra nézett, és magában motyogott valamit. Aztán a kijárat ajtóhoz ment, újra megmért valamit, és megint mormolt egy sort. A manók egy pillanatra se vették le róla a szemüket.

– Remek munkát végeztél – dicsérte meg Olafot Toncsi sejtelmes mosollyal az arcán. – De hogy fogod kivinni az ajtón a ládát? Nekem úgy tűnik, hogy legalább tizenkét centiméterrel nagyobb az ajtónyílásnál. – Azzal a mérőszalagra mutatott.

Mindenki Olafra nézett. A manó arca elkomorodott, de csak egy röpké pillanatra. Majd megigazította kesztyűjét, és lazán kijelentette:



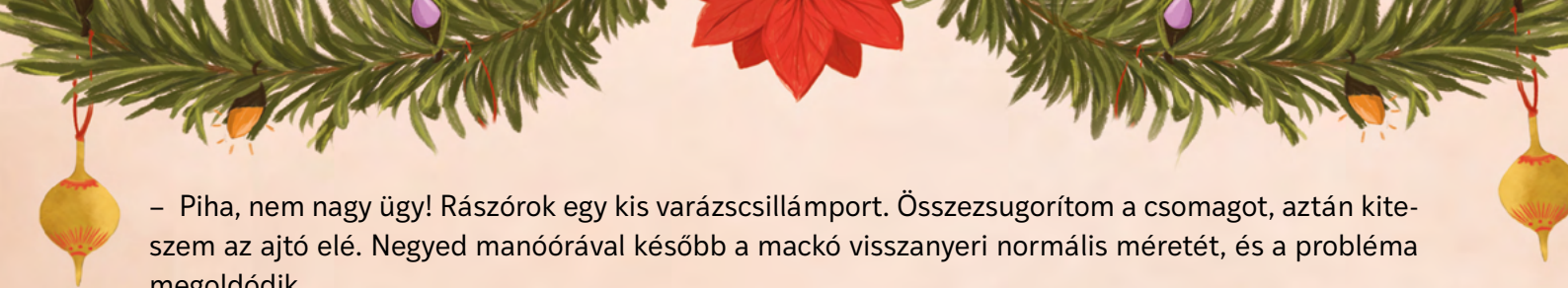












– Piha, nem nagy ügy! Rászórok egy kis varázscsillámport. Összezsugorítom a csomagot, aztán kiteszem az ajtó elé. Negyed manóórával később a mackó visszanyeri normális méretét, és a probléma megoldódik.

Olaf elmosolyodott, láthatóan elégedett volt magával, majd beballagott a tárolóhelyiségbe, ahol az összes alapanyagot és szerszámot tartották.

– Varázscsillámport... ki látta utoljára a varázscsillámport? – A manó tűvé tette a polcokat a skatulya után.

– Olaf... – szólt halkán Tofik.

– Megvan! – A boldog manó egy kicsi, gyönyörűen faragott skatulyát tartott a kezében. Óvatosan kinyitotta, belenézett, és tágra nyílt a szeme.

A skatulya üresen tátongott!

– A Főnök szakállára! Valaki ellopta a varázscsillámport! – kiáltotta Olaf, és szúrós szemmel méregette a barátait.

– Olaf... – ismételte Tofik. – Ez a csillámport már százhusz éve nem létezik.

– Ma már nem így dolgozunk, emlékszel? – szólalt meg Toncsi. – Most már hétköznapi módszereket alkalmazunk. Munkaterv, lista, logisztika... – számolt az ujjain.

– És együttműködés – tette hozzá Kati.

Olaf megsemmisülten álldogált.

– Na jó... – mondta Remike, miközben az óriási paksamétát méregette. – Gyorsan találjunk ki valami megoldást. Küldjünk egy kisebb mackót?

– Nem – tiltakozott Toncsi. – Az a gyerek ilyen nagy mackót szeretett volna. Ezt kell leszállítanunk!

– Mi lenne, ha kicsomagolnánk, kivinnénk, majd újra becsomagolnánk? – javasolta Remike.

– Megvalósíthatatlan. – ingatta a fejét Tofik. – Nem fogunk időben végezni.

– Az ünnepeket nem lehet elhalasztani – tette hozzá Remike.

– Látjátok?! – kiáltotta Olaf. – Már ti is azt mondjátok, hogy lehetetlen. Minden rajtam áll vagy bukik, ti meg csak megzavartok..

A helyzet igencsak kellemetlenné vált. Vágni lehetett a feszültséget, akár egy szalagot. A manók sok mindent elviselnek, de az igazságtalanságot nagyon nem szeretik.

Kis idő múltán mindenki ment a dolgára. Olaf egyedül maradt – egy csomaggal, ami nem fért ki az ajtón, miközben ketyegett az óra. Alig volt idő hajnalig, márpedig a hajnal azt jelentette: érkezik a Főnök.

\*

Olaf a konyhaasztalnál ült, és a forró teásbögréjét bámulta, mintha attól remélte volna a megoldást. Mélyet sóhajtott, és olyan vadul keverte kanálával a teát, hogy akár lyukat is fúrhatott volna a bögrébe.

– Magamra vagyok utalva... – morogta a bajsza alatt. – Senki sem ért meg... Reggelre ez lesz az évszázad botránya!

Hörpintett egy nagy kortyot, és összerándult az arca.

– Pföj! Fúúúj! – A mosogatóba köpött, és felhorkant. – Mi ez, valami méreg?!

Kiderült, hogy bánatában cukor helyett egy teáskanál sót tett a bögrébe. A tea sós ízű volt.

– Ki nyöszörög és sóhajtozik itt? – kérdezte hirtelen valaki mögötte.

Emlékező Gusztáv állt az ajtóban – egy öreg manó, szürke szakállal, fehér ingben és olyan mellényben, amelyet már száz éve nem viselt más rajta kívül. Gusztáv nyugdíjas volt, de amikor beindult az ünnepi nyüzsgés, mindig ellátogatott hozzájuk. Úgy tett, mintha csak úgy beugrott volna, állítása szerint csak egy csésze teára...

– Hajaj... – Olaf nagyot sóhajtott. Egyre inkább elkámpicsorodott. – Valami nagy dolgot akartam véghezvinni. De minden rosszra fordult, mint a só a teámban.

Azzal elmesélte az öreg manónak az egész történetet: a nagy medvét, a fiút, aki várja az ajándékot, a nagy ötletet, és hogy a hatalmas láda nem fér ki az ajtón. Csak azt nem említette, hogy mindent egyedül csinált.

Az öreg manó közelebb lépett. Öntött magának egy bögre teát, megédesítette (igazi cukorral), leült a konyhaasztalhoz, és a felszálló gőz felett Olafra sandított.

– Tudod... néha egy-egy csomag villámgyorsan túlnő rajtunk. Ilyenkor a jó szándék már nem elég.

Olaf komoran bámult maga elé.

– Ez azt jelenti, hogy mindent elrontottam?

– Nem, de talán túlzásba vitted az önállóságot. – Gusztáv kortyolt egyet a teából, majd hozzátette: – Hallgass az öreg manóra! Egyszer én is be akartam bizonyítani, milyen ügyes vagyok. Harminc ajándékot csomagoltam be. Mindegyik gyönyörű lett, csillogott-villogott és illatozott. Igen ám, csak hogy... mindegyikbe ugyanazt a cédulát tettem: „Zsófi részére”.

– Harminc Zsófis üzenet?! – pattant fel Olaf a székéről. – Ez rettenetes!

– Az ám. – Gusztáv felhorkant. – Zsófi biztos örült volna, de mit szólt volna hozzá a többi gyerek? Katasztrófa! Nem tudtam volna egyedül helyrehozni, még ha a fejem tetejére álltam volna is. Az egész csapat a segítségemre sietett. Újracsomagolták az ajándékokat, átírták a cédulákat. A Főnök még csak nem is gyanakodott semmire.

Az öreg manó Olaf szemébe nézett, és az asztalt kopogtatta az ujjával.

– Te is nagyravágyó voltál. Talán túlságosan is. De megfeledekeztél valamiről, ami még a csillámnál és a csomagolópapírnál is fontosabb.

– Miről? – sápadt el Olaf.

– A csapatmunkáról – válaszolt Gusztáv. – Csapat nélkül pedig... Nos, kedves Olaf, még egy rénszarvas sem tud egyedül szánt húzni.

\*

A manók komor arccal ültek a raktár előtt, a falhoz húzódva, mint a sértődött, szárnyaszegett verebek. Felnéztek az égre. A csillagok úgy hullottak, mintha valaki mannával szórná be az eget.

Az éjszaka rendkívül szép volt – ez biztos jele annak, hogy hamarosan megérkezik a Főnök,







hogy átvegye az ajándékokat. Már szinte minden készen állt. A csomagok szépen egymásra voltak tornyozva, a szalagokon megcsillant a sarki fény. Csak egy csomag hiányzott.

Olaf megjelent az ajtóban. Felemelte a fejét, köhintett, és a maga sajátos stílusában így szólt:

– Ejnye, no... Miért ültök ott így megkukulva? – Tréfálkozni próbált, nem sok sikerrel.

A manók gyanakodva szemlélték. Még mindig morcosak és dühösek voltak. Olaf még egyszer végighordozta tekintetét a barátain, és más hangnemet ütött meg:

– Tudom, elrontottam. Sajnálom. És... és... kérlek, segítsetek. Mert egyedül nem megy.

A manók arca meg se rezdült. Ők már csak ilyenek – ha egyszer megsértődnek, nehezen tudnak megbocsátani. Ám Kati kisvártatva így szólt:

– Ugyan már, ne duzzogjatok! Ez a mi közös feladatunk. Eddig is mindent együtt oldottunk meg. Most is így lesz. – Rájuk mosolygott úgy, ahogy csak ő tudott. – Gyertek!

A manók lassan feltápáskodtak, és követték Katit a raktárba. Megálltak, és úgy bámulták a hatalmas csomagot, mint egy megoldhatatlan rejtélyt.

Hirtelen Remikének, aki az üres skatulya fedelével játszott, felcsillant a szeme.

– Van egy ötletem! – kiáltott. – Ha nem tudjuk összezsugorítani a csomagot, akkor nagyobbítsuk meg az ajtót!

– Miiii?! – Toncsi izgalmasan levegő után kapkodott.

– Csupán fel kell emelni a raktárt!

– Mégis hogyan? – kérdezte Kati.

– Hááááát... – Remike kifogyott az ötleteiből. – Egyelőre csak ennyi jutott eszembe.

– Semmi extra – mondta Tofik. – Szerezzünk hosszú rudakat. Ha azt mondom: „hórukk!”, emeljétek fel velük kicsit a raktárépületet, és tegyetek alá kis cölöpöket. Aztán megint: „hórukk!” és jöhetnek a következő cölöpök. Ha nem leszünk hozzá elegendően, segítséget kérünk a másik raktárból.









A manók hitetlenkedve néztek össze. El kellett telnie néhány pillanatnak, hogy rájöjjenek, ez valóban működhet. Az összes feszültség elpárolgott belőlük, mint a gőz a vízforralóból. Melegen megölelték egymást, és pacsiztak. Olaf pedig olyan magasra ugrott az örömtől, hogy a sapkája fennakadt a csilláron. A sapka fent maradt, Olaf leesett, és mindenki nevetésben tört ki. Sebaj, a sapkát később is le lehet venni. Most viszont munkához kell látni.

\*

A hajnal lassan felderengett az égbolton. A távolban száncsengők csilingeltek. A manók lihegve, kipirult arccal álltak, de sugárzott róluk a boldogság.

– Láttátok a Főnök arcát, amikor meglátta azt a hatalmas csomagot? – Remike majd' kipukkadt a nevetéstől. – Kis híján leesett a szánról!

– A rénszarvasokat azért sajnálom – tette hozzá Tofik, fejét csóválva.

– Valahogy majdcsak boldogulnak – tépelődött Kati.

– A legfontosabb, hogy az a gyerek végre megkapja álmai mackóját – vélte Toncsi.

Nem sokkal később mindenki asztalhoz ült. Olaf teát öntött a bögrékbe, valaki más pedig megkeverte a kártyát. A levegőben narancsillat terjengett, a kandallóban pedig ropogott a tűz...

Egyszer csak kopogtak.

– Sürgős üzenet! – rikkantotta a piros sálas futár, és az asztalra helyezett egy borítékot.

Toncsi, aki a legközelebb ült, felvette a levelet. Kihúzta magát, mint mindig, amikor valami fontos dolog történt. Felnyitotta a borítékot, kivette a levelet, és elkezdte felolvasni:

– „Ho, ho, ho, hó!”

– A Főnök küldte – jött rá izgatottan Kati.

A manók hegyezték a fülüket.

– „Kedves manóim! Remek munkát végeztetek. Ezért úgy döntöttem, hogy megnyitom a Különleges, Bonyolult és Még Bonyolultabb Ajándékok Főosztályát. Ti fogtok gondoskodni róla. Kellemes ünnepeket! A ti kedvenc kis Főnökötök.

A manó cimborák kissé hitetlenkedve bámultak egymásra.

– Kis főnök? Főosztály? Ugye ez csak valami vicc? – kérdezte Remike savanyú arccal.

Olaf vállat vont, megigazította a sapkáját, és elmosolyodott:

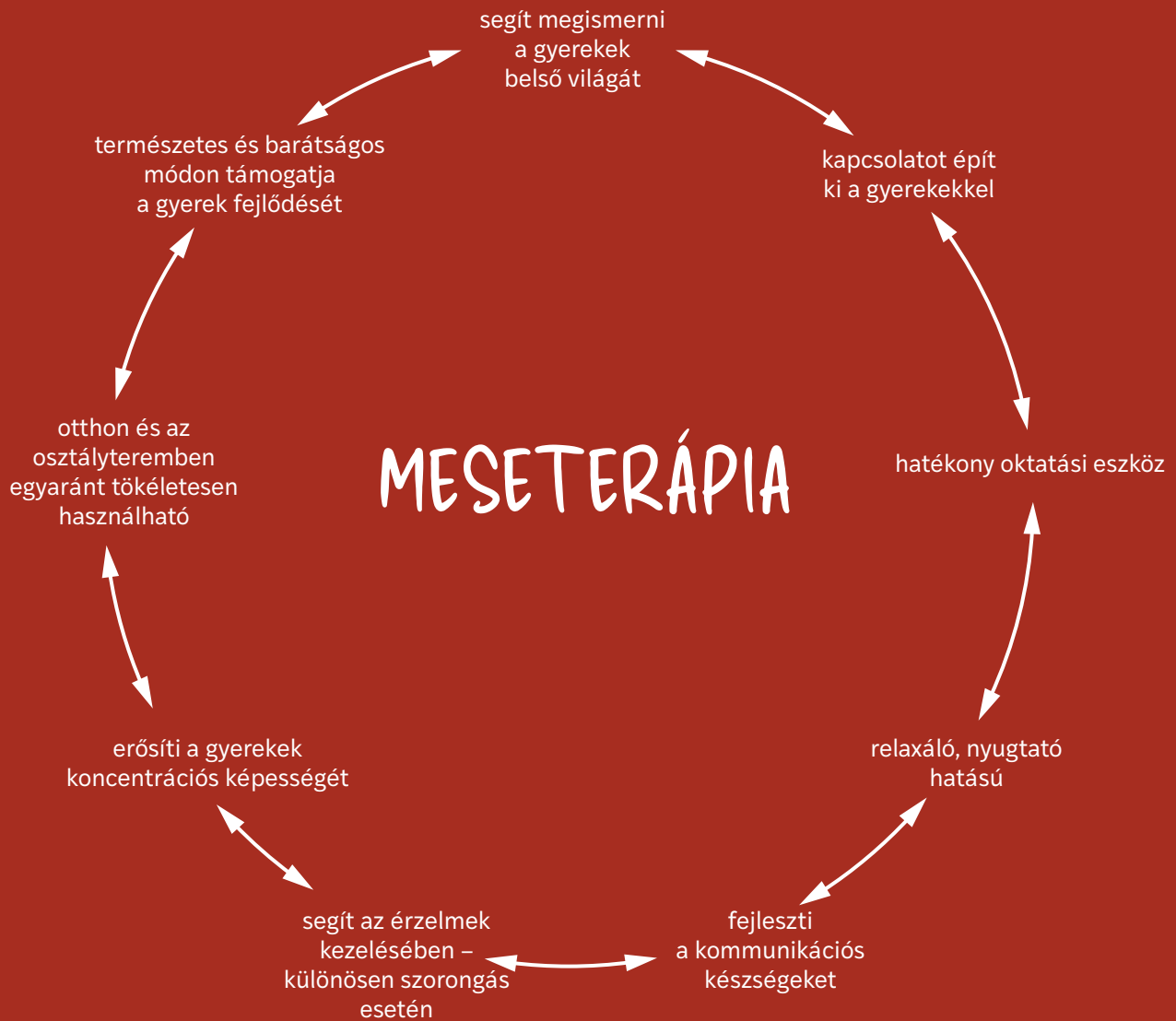
– Bonyolult és még bonyolultabb ajándékok? Egy olyan csapattal, mint a miénk? Nem nagy ügy! Na, römizünk végre? Ki oszt?











## MESETERÁPIA – MŰKÖDIK!

Gyakran azon gondolkodunk, mi segíthet gyerekeinknek abban, hogy jó életet éljenek, és hogyan biztosíthatjuk számukra, hogy minél könnyebben vehessék az első akadályokat az életben. Azonban nincs mindenki tisztában azzal, hogy rendelkezésre állnak egyszerű, ám rendkívül hatékony eszközök. Jelen esetben az, hogy hangosan felolvassunk a gyerekeknek, és megbeszéljük kedvenc szereplőik megpróbáltatásait és szenvedéseit. A legtöbb gyerek számára ez a legjobb módszer a szoros kötődés kialakítására, és egyúttal így szórakoztató módon tudjuk nevelni őket.

## MESETERÁPIA

A **meseterápia** egy hatékony módszer a gyermekek fejlődésének elősegítésére, amely három fokozatú folyamatot takar: olvasás, beszélgetés és oktató játék. A közös olvasás építi a kötődést és megértést, kielégíti az érzelmi szükségleteket, támogatja a gyermek mentális fejlődését és erősíti önbecsülését, és ami a legfontosabb, segít a problémák megoldásában. A meseterápia folyamatát tehát az olvasással kezdjük, amelybe bevonjuk a gyerekeket. A mesék kiváló oktatási eszközök a szülők vagy gondviselők kezében, mert az eredményes, strukturált beszélgetésekkel és játékokkal gazdagított foglalkozásoknak köszönhetően a gyerekekkel együtt alakíthatjuk azokat a viselkedésmintákat és készségeket, amelyek leginkább megfelelnek a modern világ kihívásainak. A meseterápia során még a legkisebb gyermekek is megtanulhatják felismerni és megnevezni saját érzelmeiket, új gondolkodásmódokat sajátíthatnak el, fejleszthetik képzelőerejüket, és felkészülhetnek új kihívásokra.

## MILYEN MESÉKET HASZNÁLUNK A MESETERÁPIÁBAN?

A meseterápiában háromféle mesét használunk, amelyek témáik, céljuk és felépítésük tekintetében különböznek egymástól. Az első két típus – **a pszichoterápiás és a pszichoeducációs mesék** – hasonló célokra felel meg, de az előbbi általában olyan témákat érint, amelyek nagyobb érzékenységet és szakértelmet igényelnek. Ugyanakkor mindkettő elsősorban a gyermek kognitív és érzelmi fejlődésének támogatására szolgál. Csökkentik a szorongást, segítenek feldolgozni a szomorúságot vagy a haragot, növelik az önbizalmat, és kielégítik az elfogadás, a szeretet, a kötődés és a biztonság iránti igényeket. Viselkedési mintákat mutatnak, a tartalmuk pedig egyértelműen hangsúlyozza a kívánatos magatartási és cselekvési módokat – az utánzás mechanizmusának köszönhetően a gyerekek azonosulni tudnak a történet hőisével, és átvehetik annak viselkedésmintáit.

A pszichoterápiás és pszichoeducációs meséknek meghatározott szerkezete van, alapvető elemeik a következők: a főhős, a probléma, a történet háttéré, a mellékszereplők és a boldog végkifejlet (a probléma megoldása). Fontos, hogy egy mese olyan problémát (kihívást) taglaljon, amellyel a gyerek szembesül vagy szembesülhet. Itt ugyanis jelentős különbségek merülnek fel a pszichoeducációs és a pszichoterápiás mesék között. Az első olyan témákat érinthet, mint a gyerek saját szobájában lévő játékok rendbetétele, a szemét szelektálása, a víz takarékos használata, de az idegenekkel szembeni óvatosság vagy a kortársak közötti erőszakra való reagálás is. A pszichoterápiás mesék viszont gyakran olyan témákat érintenek, amelyek potenciálisan traumatikus élményeket jelentenek a gyermekek számára, mint például a daganatos betegség, egy szeretettük halála vagy a háború.



A terápiás mesék harmadik csoportját a **relaxációs mesék** alkotják. Céljuk, hogy a gyermekben megnyugtató érzést keltsenek, oldják a feszültségét, lecsendesítsék. Bevetethők egy eseménydús napon, vagy egy nehéz, stresszes helyzet átélése után. A relaxációs mesék ösztönzik a vizualizációt és serkentik a gyermekek képzeletét. Felolvasásuk általában kevesebb mint 10 percet vesz igénybe, és napközben vagy este, lefekvés előtt is elolvashatók. Az ilyen típusú mesékben fontos hangsúlyozni a hallható benyomásokat (pl. a hullámok hangja), a vizuális benyomásokat (pl. az arcra eső napfény sugara) és az érzékszervi benyomásokat (pl. a mezíten talp alatti puha, nedves fű érzete).



## MI A MESETERÁPIA CÉLJA?

### 1 OKTATÁS

Megmutatja a gyerekeknek a problémák megoldásának és a nehéz helyzetek kezelésének hatékony módszereit. A meseterápiával ismereteket adunk át a gyerekeknek önmagukról és a világról, új gondolkodásmódokat ismertetünk meg velük, amelyek inspirálják őket a kihívások leküzdésére.

### 2 KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

A terápiás mesék tartalma arra ösztönzi a gyerekeket, hogy legyenek aktív cselekvők és új képességeket fejlesszenek ki – mind az érzelmi szférában, mind a tágabb értelemben vett szociális készségek terén.

### 3 KAPCSOLATÉPÍTÉS

Ez nemcsak a gyerek és a meseterapeuta közötti kapcsolatra vonatkozik, hanem a gyerek önmagával való kapcsolatára is – az elfogadásra, az önbecsülés erősítésére és a saját cselekvőképességébe és tehetségébe vetett hit megerősítésére.

### 4 TERÁPIA

Az intenzív szorongást, félelmet vagy szomorúságot átélő gyerekeknek segíthet megbirkózni ezekkel az érzelmekkel, kifejezni őket, és megtalálni a módját, hogy felmérjék az adott nehéz helyzetet, és a gyerek számára leginkább megfelelő megoldást keressenek.



## MILYEN PSZICHOLÓGIAI MECHANIZMUSOKAT INDÍT EL A MESETERÁPIA?

### 1 UTÁNOZÁS

A meseterápia során végbemenő legerőteljesebb folyamat. A főhős utánzásával a gyerek átveszi annak viselkedési, kommunikációs és gondolkodási mintáit. A szülők vagy gondviselők feladata azoknak a mechanizmusoknak és attitűdöknek a felismerése, amelyek elősegítik a gyerek fejlődését és támogatják szocializációját.

### 2 DESZENZITIZÁCIÓ

Nehéz érzelmek vagy helyzetek megszelídítése egy mesében leírt történet segítségével. Azáltal, hogy a gyerek biztonságos helyen van a szeretteivel, a mese segítségével egy kicsit más szemszögből tekinthet a szorongást kiváltó helyzetre. A történet többszöri elisméltése csökkenti a stresszt kiváltó ingerek érzelmi hatását.

### 3 ÉSSZERŰSÍTÉS

A gyerekeknek a mesék tartalmán keresztül olyan tényezőket mutatunk be, amelyek szorongást keltenek benne, hogy segítsünk neki megérteni a jelenlegi helyzetét vagy állapotát. A gyerekeknek ezen kívül lehetősége nyílik arra, hogy felismerje, nincs egyedül a félelmeivel, és hogy a mese hősei is szembesülnek különböző érzelmekkel, például félelemmel vagy szomorúsággal.

### 4 KONKRETIZÁLÁS

A mesék tartalma támpontot ad a gyerekeknek, hogy meg tudja nevezni az érzelmeit vagy azokat az érzelmi állapotokat, amelyekkel szembesül. Lehetővé teszi a mélyebb önismeretet, és eszközként szolgál a történetek leírásához. Gazdagítja a gyerek érzelmi szókincsét és fejleszti azt a képességüket, hogy megnevezzék azokat a helyzeteket, amelyekben találhatják magukat.

### 5 EGYÜTTÉRZÉS FEJLESZTÉSE

A mesehősök megismerése és kalandjaik átélése arra ösztönzi a gyereket, hogy azonosuljon az ő érzelmeikkel. Itt egy decentrálási mechanizmus is működik, amely arra ösztönzi a gyereket, hogy egyes témákat vagy helyzeteket próbáljon meg a beszélgetésben résztvevő vagy a velünk szemben ülő személy szemszögéből elképzelni.





## MESETERÁPIA FOLYAMATA

### I. SZAKASZ – OLVASÁS

A meseterápia folyamatát közös olvasással kezdjük. Olvasás közben érdemes figyelni a következőkre:

- hangmoduláció;
- szemkontaktus a gyerekekkel – lehetőleg rövid ideig, anélkül, hogy a gyermeket túlságosan bámulnánk, vagy teljesen elkerülnénk a szemkontaktust, és csak a könyvre koncentrálnánk;
- a hangszín és a beszéd tempója;
- a mesekönyvben található illusztrációk megmutatása a gyerekeknek;
- nyugodt testtartás olvasás közben, hogy a gyerek is ellazulhasson és a történet tartalmára koncentrálhasson.

### II. SZAKASZ – BESZÉLGETÉS

A második szakaszhoz – a beszélgetéshez – elérkezve arra kérjük a gyereket, hogy válaszoljon néhány kérdésre az imént hallott történettel kapcsolatban.

Egyszerű kérdésekkel kezdünk, amelyek a főhősre, barátaira vagy a történet helyszínére vonatkoznak. Ezek általában zárt kérdések, amelyek rövid válaszokat igényelnek – néha csak egy „igen” vagy „nem” választ. Például: „Volt a főszereplőnek legjobb barátja?”, „Hol játszódik a történet?”, „Mi volt a főhős neve?”.

Ezután térjünk át a szereplők tapasztalataira, érzéseire és azokra a témákra, amelyekkel a történetben felmerülő kihívásokkal szembesülve foglalkoztak. Például: „Milyen kalandokba keveredtek a főszereplők? Hogyan birkóztak meg velük?”, „Hogyan érezte magát a főhős, amikor új barátokat szerzett?”, „Te hogyan éreznéd magad ebben a helyzetben? Mit tennél?”.

A kérdésekre adott válaszok keresése által a gyerekek képessé válnak a kapott információk felhasználására és rendszerezésére, valamint ösztönzi a kreativitást és véleményük kifejezését. A szereplők állapotával vagy érzelmeivel kapcsolatos kérdések segítik az érzelmi nyelv fejlesztését, és teret nyitnak a gyerek érzelmi világának felfedezésére.

### III. SZAKASZ – GYAKORLAT

A meseterápia harmadik és utolsó szakasza egy olyan gyakorlat, amelybe a meseterapeuta aktív résztvevőként vonja be a gyereket, de nagyrészt a gyerek dönti el, hogy hogyan játsszanak. A meseterapeuta az olvasott történet alapján egy gyakorlati forgatókönyvet készít, majd – a meseterápia elveinek megfelelően – követi a gyereket, annak igényeit, ötleteit és tempóját, és zökkenőmentesen beépíti a játékba azokat a tartalmakat,

amelyeket a gyerekek meg kell jegyeznie és el kell sajátítania. A gyerek játszhat egyedül, vagy megkérheti a meseterapeutát, hogy játsszon vele. A gyakorlat elősegíti a gyerek kreativitásának fejlődését, lehetővé téve számára a megszerzett információk megszilárdítását és felhasználását. Ez egyben az a szakasz is, amelyben megerősítjük a mesével kapcsolatos beszélgetések során kialakult kötődést a gyerekekkel, bizalmat tanúsítunk iránta azáltal, hogy támogatjuk az új készségek elsajátításában, és lehetővé tesszük számára, hogy önálló döntéseket hozzon.



## MESETERÁPIA – KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

### HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL A MESETERÁPIÁRA?

A meseterápia megkezdése előtt mindig ismerkedjünk meg az olvasni kívánt mese tartalmával. Ennek célja, hogy ellenőrizzük, valóban tartalmaz-e olyan példákat vagy viselkedési mintákat, amelyek összhangban állnak azzal, amit közvetíteni szeretnénk a gyerekeknek.

Ellenőrizzük a saját energiaszintünket és érzelmi állapotunkat, mert azt a gyerek öntudatlanul át fogja venni. Ha a meseterapeuta feszült vagy szomorú, akkor nehezen tudja majd támogatni a gyerek érzelmi állapotát, vagy megtalálni a szorongás csökkentésének módjait.

Készítsünk elő néhány példakérdést, amelyet feltehetünk a mese megbeszélése során – az is lehet, hogy nem fogjuk használni őket, mivel az olvasás során teljesen más kérdések merülhetnek fel, de ha fel vagyunk készülve, az növeli a biztonságérzetet és hatékonyságot a meseterápiás folyamatban.

Készítsük elő a gyakorlat során használni kívánt eszközöket – így több időnk marad a közös játékra, és nem kell időt pazarolni a szükséges kellékek keresgélésére.

### KI TARTHAT MESETERÁPIÁT?

Ahhoz, hogy képbe kerüljünk a teljes folyamattal, és hatékonyan alkalmazzuk, érdemes részt venni egy meseterápiának szentelt képzésen, ahol megismerhetjük az egész oktatási folyamatot támogató összes mechanizmust és eszközt. Egy ilyen képzés szakmai biztonságérzetet adhat a leendő meseterapeutáknak. Ez az opció azoknak ajánlott, akik aktívan szeretnék használni a meseterápiát a mindennapi munkájukban vagy a gyerekgondozásban, a gyerekek fejlődésének elősegítésében.

### KIKNEK AJÁNLOTT A MESETERÁPIA?

A meseterápia egy olyan oktatási és fejlesztési forma, amely a biblioterápia néven ismert tágabb kategóriába tartozik. Kifejezetten 3–10 éves gyerekek számára készült, de olyan



sokoldalú, hogy ennél valamivel idősebb gyerekcsoportoknál is alkalmazható. A 15 év feletti fiatalok esetében már biblioterápiás folyamatról beszélhetünk, amelyben kissé eltérő jellegű szövegeket használunk, és maga a folyamat is más sémát követ.

A meseterápiát egyénileg (meseterapeuta és egy gyerek) és csoportosan is lehet tartani. Az utóbbit iskolákban, gondozási és oktatási intézményekben, könyvtárakban és napközikben alkalmazzák. Az egyéni és a csoportos meseterápia közötti különbség elsősorban abban rejlik, hogy a csoportos munkához el kell sajátítani a csoportmunkával kapcsolatos alapelveket, és képesnek kell lenni egyszerre több személyre figyelmet fordítani.



# EGYÉNI FOGLALKOZÁSOK FORGATÓKÖNYVE

## CÉLOK:

1. Az érzelmek felismerésének és megnevezésének elsajátítása – mind a saját, mind mások érzelmei tekintetében –, hogy a gyerek jobban megértse önmagát és a környezetét.
2. Annak a felismerése, hogy segítségkérés és az együttműködés a bátorság, nem pedig a gyengeség jele.
3. Annak elsajátítása, hogyan kell az érzelmekről és a szükségletekről kapcsolatépítő módon beszélgetni, ahelyett, hogy versenyre keljünk egymással vagy megsértődjünk.
4. Megmutatni, hogyan lehet helyreállítani egy kapcsolatot konfliktus után (a nézeteltérések és a hibázás nem vetnek véget a barátságnak, hanem lehetővé teszik, hogy azt még mélyebben éljük meg).
5. A valahová tartozás és a biztonság érzésének erősítése azáltal a tapasztalat által, hogy együtt többet tudunk elérni, mint egyedül.
6. A szülő megfelelő eszközökkel való ellátása és felkészítése arra, hogy a gyerekekkel beszélgetni tudjanak a magányról, a hasonlítgatásról és az együttműködés erejéről, ill. szerepéről a gyermek mindennapi életében.

**Korosztály:** 7–10 év

**Idő:** 45–60 perc

**Segédanyagok:** papírlap, színes ceruza/filctollak





## A FOGLALKOZÁS MENETE

### 1 A gyerekek köszöntése

Köszöntse a gyereket és kérdezze meg, milyen érzelmekkel érkezett a foglalkozásra. Segítő kérdéseket tehet fel, például: „Ha az érzelmeid az időjárást jelképeznék, milyen lenne ma az idő?”, „Ma inkább medvebocsnak érzed magad, vagy óriási medvének?”.

### 2 Meghívás a gyakorlatra

Kérje meg a gyereket, hogy rajzolja le az XXL méretű álmát, vagyis valami nagyon nagyot vagy nagyon fontosat, amit szeretne megvalósítani.

### 3 A téma felvezetése

Beszélgétek meg, miért nehéz egy nagy célt egyedül elérni. Ki segíthet egy ilyen álmom megvalósításában? Egyedül vagy másokkal együtt könnyebb dolgozni? Miért?

### 4 Meseolvasás

Olvassa fel hangosan a mesét. Minden jelenet után figyelje meg a gyerekek reakcióit, azt, hogy mennyire figyelnek. A segédanyag következő pontjában szereplő javaslatok alapján zárt kérdéseket tehet fel a szöveg egyes részeiről.

### 5 A mese megbeszélése

Tegyen fel néhány zárt és nyitott kérdést a meséről. Használhatja a példakérdéseket, vagy saját kérdéseket is kitalálhat.



#### Példa zárt kérdésekre:

- Ki dolgozott a raktárban az ajándékok csomagolásánál?
- Kinek dolgoztak a manók?
- Ki kérte a világ legnagyobb mackóját?
- A gyerek hány éve írt leveleket ebben az ügyben?
- Hogy hívták azt a manólányt, aki legjobban értett a csomagok ellenőrzéséhez?
- Mit kellett tenniük a manóknak a mackóval a Főnök érkezése előtt?
- Milyen szabályt vezettek be a hibák elkerülésére?

### Példa nyitott kérdésekre:



- Mit gondoltak a manók, amikor kiderült, hogy az utolsó pillanatban egy különleges ajándékot kell becsomagolniuk?
- Mit gondolt Olaf arról, hogy más manók is segítsenek neki?
- Mit érzett Toncsi, amikor rászólt Olafra, hogy az általa becsomagolt ajándék nem fér ki az ajtón?
- Hogyan érezte magát Olaf, amikor egyedül maradt a megoldhatatlannak tűnő problémával?
- Mit érzett Gusztáv, amikor tucatnyi ajándékot készített Zsófinak?
- Mit éreztek a manók, amikor Olaf mindent egyedül akart csinálni?
- Hogyan reagáltak a manók Olaf bocsánatkérésére?
- Mit érzett Olaf, amikor a manók vállalták, hogy segítenek neki?
- Hogyan érezte magát mindenki, amikor a Főnök elismerte a kreatív munkájukat?

### Hasznos tudnivalók

- Az egyéni meseterápiás foglalkozás során ügyeljen arra, hogy ne tegyen fel túl sok kérdést egyszerre, és ne váltson ki olyan érzést, mintha a tábla előtt felelne.
- Türelmesen várja meg a válaszokat – ne válaszoljon meg kérdéseket a gyerek helyett, mert ezzel azt az üzenetet közvetítheti, hogy nem bízik a gyerek önálló gondolkodásában.
- Ha gyerek nehezen válaszol, kérdezze meg, mire lenne szüksége a válaszhoz. Lehet, hogy szeretné újra hallani a mese vonatkozó részét.



### 6 A „Segítők térképe” gyakorlat

Kérje meg a gyereket, hogy a saját álma rajzára rajzolja fel azokat az embereket, akik segíthetnek annak megvalósításában: barátokat, családtagokat, tanárokat. Ezt követően a lerajzolt személyekhez írjanak egy-egy pozitív tulajdonságot, amely elősegíti a zökkenőmentesebb együttműködést. Beszéljék meg, hogyan teszik értékké a közös munkát a különböző jellemvonások és képességek.



## 7 Befejezés – beszélgetés az együttműködésről

Kérje meg a gyereket, hogy fejezze be az alábbi mondatokat: „Ma megértettem, hogy az együttműködés...”, „Amikor valaki segít nekem, úgy érzem...”, „Amikor én segítek valakinek, azt látom, hogy...”.



# CSOPORT FOGLALKOZÁSOK FORGATÓKÖNYVE

## CÉLOK:

1. Az empátia és az érzelmek felismerésére és megnevezésére irányuló képesség fejlesztése – hogy a gyermekek a mindennapi helyzetekben és a kortárs kapcsolataikban jobban megértsék önmagukat és másokat.
2. Annak a felismerése, hogy segítséget és együttműködést kérni nem a gyengeség jele, hanem inkább érettséget és bátorságot fejezi ki; megmutatni, hogy együtt többet érhetünk el, mint egyedül.
3. A tiszteletteljes kommunikációs készségek erősítése a Marshall B. Rosenberg által inspirált erőszakmentes kommunikáció alapján.
4. A konstruktív konfliktuskezelésnek és a viták utáni kapcsolatok helyreállításának, illetve annak elsajátítása, hogy a nézeteltérések és a hibák nem jelentik szükségszerűen a barátság végét.
5. A csoporton belüli cselekvőképesség, odatartozás és biztonság érzésének támogatása – a magányosság és az elszigeteltség ellen ható „MI” érzés kialakítása.
6. Jesper Juul filozófiájának megfelelően a felnőtt és a gyermek közötti partnerség modellezése: a felnőtt, mint mentor, aki együttműködik, nem pedig kontrollál.
7. A tanárok megfelelő eszközökkel való ellátása és felkészítése arra, hogy a gyerekekkel a magányról és az együttműködésről beszélgessenek – hogy az iskola és az otthon ne a hasonlítgatás, hanem a kötődés helyszíne legyen.

**KOROSZTÁLY:** 7–10 év

**CSOPORT LÉTSZÁMA:** korlátozás nélkül

**FOGLALKOZÁS IDŐTARTAMA:** 45–60 perc

**SEGÉDANYAGOK:** néhány tekercs ajándékcsomagoló papír, ragasztószalag, tompa olló, szalagok, papírlapok, toll





## A FOGLALKOZÁS MENETE

### 1 A gyerekek köszöntése

Köszöntse a csoportot, és kérdezze meg a gyerekeket, milyen érzelmekkel érkeztek a foglalkozásra. Ellenőrizze az energiaszintjüket. Ha nehezen válaszolnak, segítő kérdéseket tehet fel, például: „Ki érzi úgy, hogy ma tíz rénszarvas erejével bír?”, „Ki szeretne bebújni egy takaró alá és szundítani egyet?”, „Kinek van ma energiája ünnepi nagytakarításra?”, „Ki az, aki ma inkább forró csokit inná és társasozna?” Javasolja, hogy azok a gyerekek, akik egyetértenek egy-egy adott állítással, ezt kézfeltartással jelezzék.

### 2 Szabályok megállapítása

A tanár szedje össze a gyerekekkel együtt a jó együttműködés alapelveit.

#### a) Végighallgatjuk egymást.

Ez azt jelenti, hogy amikor valaki beszél, hagyjunk neki időt, hogy befejezze a mondanóját. Ne szakítsuk félbe, nem fejezzük be a mondatait, és ne nevessünk, amíg beszél. A figyelmes hallgatás a tisztelet és a bizalom kifejezésének egyik módja. Ennek köszönhetően a csoport minden tagja biztos lehet abban, hogy a véleménye számít.

#### b) ÉN-közlések: „Úgy érzem..., nekem szükségem van...”.

Az első személyben való beszéd segít megérteni az érzelmeinket és szükségleteinket, és segít másoknak is meghallgatni minket anélkül, hogy büntudatot éreznének. Ahelyett, hogy azt mondanád: „Felidegesítettél”, mondd inkább: „Mérges vagyok, amikor valaki félbeszakít, mert nyugalomra és csendre van szükségem, hogy koncentrálhassak”. Ez viták helyett beszélgetésekhez, zavar helyett megértéshez vezet.

#### c) Kérem – nem követelem.

A kérés nem parancs. A kérés választási lehetőséget nyújt a másik félnek, ezáltal építi az együttműködést. Nem kell mindig egyetértenünk, de megbeszélhetjük egymással a dolgokat.

### 3 Meghívás gyakorlatra

Készítsen elő egy nagy plüssállatot, egy tekercs díszcsomagoló papírt, ollót és ragasztószalagot. Kérdezze meg, hogy van-e olyan gyerek, aki egyedül be tudja csomagolni a mackót úgy, hogy az jól mutasson. Hagyja, hogy egy vagy két önként jelentkező megpróbálja. Plüssjáték helyett javasolhatja, hogy csomagoljanak be egy iskolai széket vagy más, az osztályteremben található nagy tárgyat.

**Figyelem!** Az ollóval való munkavégzéshez külön asztalt jelöljünk ki. Egyszerre csak egy személy dolgozhat ott.

#### 4 A téma felvezetése

Kérdezze meg a gyerekeket: „Mit éreztek?”, „Mi kell ennek a feladatnak a sikeres végrehajtásához?”, „Könnyű volt egyedül becsomagolni egy ilyen ajándékot?”. Beszéljétek meg, mi szükséges egy ilyen nagy ajándék becsomagolásához. Könnyebb egyedül vagy valaki mással együtt megcsinálni?

#### 5 Meseolvasás

Olvassa fel a mesét hangosan. Minden jelenet után figyelje meg a gyerekek reakcióit, azt, hogy mennyire figyelnek. A segédanyag következő pontjában szereplő javaslatok alapján zárt kérdéseket tehet fel a szöveg egyes részeiről.

#### 6 A mese megbeszélése

Tegyen fel néhány zárt és nyitott kérdést a meséről. Használhatja a példakérdéseket, vagy saját kérdéseket is kitalálhat.



##### Példa zárt kérdésekre:

- Hol dolgoztak a manók?
- Mennyi idő állt a manók rendelkezésére, hogy becsomagolják a különleges ajándékot?
- Mi volt ez a különleges ajándék?
- Mennyi ideig várt a gyermek a mackóra?
- Kinek volt ötlete arra, hogyan lehet becsomagolni a mackót?
- A többi manó is segíteni akart Olafnak?
- Ki felelt a csomagok ellenőrzéséért?
- Hogyan töltik a manók az idejüket az ajándékok kiszállítását követően?



##### Példa nyitott kérdésekre:

- Mit gondoltak a manók, amikor megtudták, hogy egy XXXXL méretű ajándékot kell becsomagolniuk?
- Mit érzett Toncsi, amikor meghallotta, hogy a gyermek milyen régóta várja a nagy mackót?



- Mit éreztek a manók, amikor Olaf nem akart velük együttműködni?
- Hogyan reagált Toncsi, amikor rájött arra, hogy az Olaf által becsomagolt ajándék nem fér ki az ajtón? Hogyan érezte magát Olaf abban a pillanatban?
- Mit érzett Olaf, amikor rájött, hogy a viselkedése megakadályozza a különleges ajándék leszállítását?
- Mit érezhetett Olaf, amikor végül segítséget kért?
- Hogyan reagáltak a manók, amikor sikerült a nagy csomagot kivinniük a raktárból?
- Mit jelent ez a kijelentés: „Csapat nélkül pedig... Nos, kedves Olaf, még egy rénszarvas sem tud egyedül szánt húzni”?
- Mi motiválhatta Olafot, amikor nem volt hajlandó együttműködni a többi manóval? (pl. fontosnak akarta érezni magát, azt akarta, hogy észrevegyék, elismerjék).
- Mit igényelt Toncsi, amikor felajánlotta, hogy segít Olafnak, ahelyett, hogy haragudott volna rá? (pl. a béke, a kapcsolatok, az együttműködés, a közjó szükséglete).
- Milyen igényeket elégítettek ki a manók, amikor sikerült együtt becsomagolniuk az ajándékot? (pl. közösségérzet, öröm, értelmes munka, szükségesség érzése).

**Figyelem!** Érdeemes hozzátenni, hogy mindannyian viselkedünk néha úgy, mint Olaf – amikor azt szeretnénk, hogy valaki észrevegyen minket, vagy amikor nyugalomra van szükségünk, és egyedül szeretnénk csinálni valamit. Ez teljesen normális. Az együttműködés akkor kezdődik, amikor képesek vagyunk beszélgetni róla.



## HASZNOS TUDNIVALÓK

- A mesék megbeszélése során minden gyermeknek teremtsen lehetőséget arra, hogy megszólalhasson, és így esélyt kapjon a feltett kérdésre válaszolni.
- Ha több gyermek is ugyanarra a kérdésre szeretne válaszolni, határozza meg a válaszok sorrendjét. Ha a kérdésre csak egy, egyszerű válasz létezik, kérdezze meg a csoportot, ki jelentkezett elsőként, és közösen döntsenek arról, hogy ki fog válaszolni. Így bizalmat tanúsíthat a gyermekek iránt, döntéshozatalra biztatja őket, esélyt ad az aktív hozzájárulásra.
- Ha előfordul, hogy az egyik gyermek kevésbé érdeklődik a mese iránt, és megpróbálja elterelni a többiek figyelmét, akkor tartson szünetet a mesélésben. Kérdezze meg támogató módon, hogy a gyermeknek mire van szüksége ahhoz, hogy koncentrálni tudjon, mit tehet Ön érte. Hívja fel a figyelmét arra, hogy nagyon szeretné, ha részt venne a foglalkozáson, mert ő is ugyanolyan fontos, mint a csoport többi tagja, és nagyra értékelné, ha a mese elolvasása után meghallgathatná a véleményét.

- Bátorítsa a gyermekeket, hogy keressenek válaszokat, és támogassa őket azzal, hogy emlékezteti őket a mese tartalmára. Ne kényszerítse őket válaszadásra. A meseterápia egy olyan folyamat, amelynek célja, hogy a gyerekek nyitottak legyenek az új készségek elsajátítására, önismeretük és tudásuk bővítésére az oktatás révén, ahelyett, hogy büntudatot keltenének bennük azért, mert valamit nem tudnak vagy nem képesek megcsinálni.

## 6 Gyakorlat: „Egy óriási mackó becsomagolása”

Ossza be a gyerekeket pár fős csoportokba, és mondja meg nekik, hogy együtt fogják becsomagolni az óriási ajándékokat. Beszéljék meg együtt, hogy milyen szerepekre van szükség ehhez a feladathoz (pl. valaki vágja el a ragasztószalagot, valaki tartsa a papírt, valaki csomagolja be, valaki ragassza rá a szalagot). Kérje meg a gyerekeket, hogy csoportjukon belül osszák szét egymás között ezeket a szerepeket. Ezután adjon nekik csomagolópapírt, ollót és ragasztószalagot. Kérje meg az egyes csoportokat, hogy válasszanak ki az osztályteremből egy bútordarabot, amelyet megpróbálnak becsomagolni. A feladat során érdemes megállni és megkérdezni: „Van valaki, akinek nem hallani a hangját? Kinek van szüksége támogatásra?” Ha konfliktus alakul ki a csoporton belül, vezessen be javító intézkedéseket. Tegyen fel kérdéseket: „Mi történt?” → „Mit éreztetek/mire volt szükségetek?” → „Mit kértek a jövőre nézve?”.

### Közös értékelés (1–5-ös skála)

Tegye fel a következő kérdéseket: „Úgy éreztem, hogy meghallgatnak?”, „Tudtam segítséget kérni?”, „Sérült a kapcsolatunk, amikor nehézségek adódtak?”.

**Opcionális lehetőség:** A gyakorlatot időre menő versennyé alakíthatja – melyik csoport tudja gyorsabban és gondosabban becsomagolni a nagy ajándékot. Ne felejtse el, hogy utána közösen - lehetőleg szavazással - értékeljék, melyik ajándékot csomagolták be a legszebben. A visszahúzódbb gyerekeknek kioszthatja az „időfelelősök” szerepét.

**Figyelem!** Ne felejtse el kijelölni egy helyet az ollóval dolgozó gyerekek számára. Gondoskodjon arról is, hogy minden csoportnak legyen saját papírtekercse, és hogy a gyerekek ne rohangáljanak az ollóval a teremben.





# AMIKOR A MANÓK NEM HAJLANDÓK HALLGATNI –

a magányt gyógyító  
együttműködésről  
szóló mese



Agnieszka Machnicka



A mai gyerekek paradoxonok között nőnek fel. Egy zsúfolt világban egyre nehezebb igazán együtt lenni, beszélgetni, támogatni egymást és együtt cselekedni. Ahelyett, hogy kapcsolódnánk, csak másokkal hasonlítgatjuk magunkat, az együttműködés helyébe rivalizálás lép, a konfliktusokat pedig gyakran hallgatás és visszahúzóds követi. A kapcsolatok e csendes válságához több jelenség is hozzájárul.

### **A gyermekek egyre növekvő magányossága és elszigeteltsége**

Egyre több gyermek képtelen kortárs kapcsolatokat építeni. Gyakran visszahúzódsal vagy védekező magatartással reagálnak, néha pedig megpróbálnak dominálni. A kutatások (UNICEF, Dajemy Dzieciom Się [Erőt adunk a gyerekeknek] Alapítvány, Unaweza, OECD 2023) azt mutatják, hogy egyre több gyermek azt vallja, hogy nincsenek barátai, a magányosság és az elutasítás érzése pedig akár már 8–10 éves korban is megjelenhet. A kortárs kapcsolatok zavarai – csúfolás, verbális bántalmazás, kiközösítés – a mentális szenvedés egyik fő forrásává váltak az iskolákban.

Szünet van, az iskola folyosója zajos. A gyerekek csapatokba verődve ülnek a falaknál, nevetnek és rövid videókat küldözgetnek egymásnak. Hanna a folyosó végén áll. A radiátornak támaszkodik, telefonját a kezében tartva úgy tesz, mintha nézne valamit. Időnként lopva az osztálytársaira pillant. Szeretne odamenni hozzájuk, de nem tudja, mit mondjon. Előző nap, amikor megpróbálta, ezzel rázták le: „Most másról beszélgetünk, rendben?” Nem volt benne rosszindulat, inkább csak némi sürgetés. De ez elég volt ahhoz, hogy Hanna

visszahúzódsjon. Ma már nem akar újra próbálkozni. Tíz éves. Az iskolai osztálynapló szerint „jó magaviseletű”, „nyugodt” és „önálló” kislány. Otthon „problémamentes” gyermeknek tartják. De belülről láthatatlannak érzi magát.

Így néz ki napjainkban a gyermekek magányossága – a zsúfolt osztályterem nyüzsgése közepette, ahol egyre nehezebb igazán meghallani egymást.

### **Egyre növekvő individualizmus és verseny a gyermekkori kultúrában**

Ezt a magányt tovább erősíti az állandó hasonlítgatás kultúrája, amelyben a teljesítmény gyakran fontosabb, mint a kapcsolódás. A gyerekek életét egyre gyakrabban meghatározza a rangsorolás és az egyéni értékelés. Ez gyengíti az empátiára, az együttműködésre és az egymás iránti tördésre való képességüket.

A matematikaórán a tanár így szól: „Szép munka, Oliver! Megint 100 százalék. Látjátok? Így is fel lehet készülni, csak akar-ni kell!”. Oliver bizonytalanul mosolyog. A padtársa elfordítja a füzetét úgy, hogy ne lehessen látni az eredményt. A csengő megszólalása után Oliver ezt hallja: „Te valószínűleg megint mindent tudsz, zsenikém.” Viccnek hangzik, mégis rosszul esik. Otthon az anyja azt mondja: „Büszkék vagyunk rád. Ne add fel, kisfiam!” És Oliver nem adja fel, csak az órák előtt egyre gyakrabban fáj a hasa.

Az osztályban a gyerekek gyorsabban tanulják meg az összehasonlítást, mint a törtéket. Ahelyett, hogy „Csináljuk együtt!”, azt hallják, hogy „Valaki jobb volt nálad”, és ahelyett, hogy „Próbáljuk meg újra!”,



azt hallják, hogy „Nézd, mások hogyan csinálják!”. A verseny motiváló lehet, feltéve, hogy a közös felelősségre való gondolkodással, az egymás buzdításának képességével, a stratégiák megosztásával és a közös erőfeszítés élvezetével jár együtt.

### **Kommunikációs és konfliktuskezelési nehézségek**

A gyerekek a nehézségekre egyre inkább elkerüléssel, agresszióval vagy visszahúzódnással reagálnak. Nincs tapasztalatuk a konstruktív együttműködésben, és nem tudják, hogy egyetértés hiánya ellenére is együtt lehetnek.

Az iskolai focipályán a negyedikesek fociznak: Alexandra csapata Jakob csapata ellen játszik. A konfliktus egy szabálytalansággal indul, és azzal a kiáltással végződik, hogy: „Nem játszom veled, te csaló!” A labda a pályán marad, a gyerekek pedig szétszédnek. Másnap mindenki külön játszik. Az osztályfőnök tréfával próbálja elűtni a dolgot: „Mi van, felbomlottak a csapatok?” A gyerekek vállat vonnak. Senki sem mutatja meg nekik, hogy egy vitát követően ki lehet békülni. Pedig ki lehetne mondani, hogy „Nem kellett volna ezt csinálnom”, „Fussunk neki még egyszer”. Ha a szülők azzal próbálják nyugtatni a gyereket, hogy „Ne törődj vele, játssz valaki mással!”, abból a gyerekek azt tanulják meg, hogy egy konfliktus után jobb eltűnni, mint átbeszélni azt. És így abban a hitben nőnek

fel, hogy a kötelékek törékenyek, a kapcsolat pedig az első hibával meg is szakad.

### **Gyenge mentális ellenálló képesség és a kortárs támogatás hiánya**

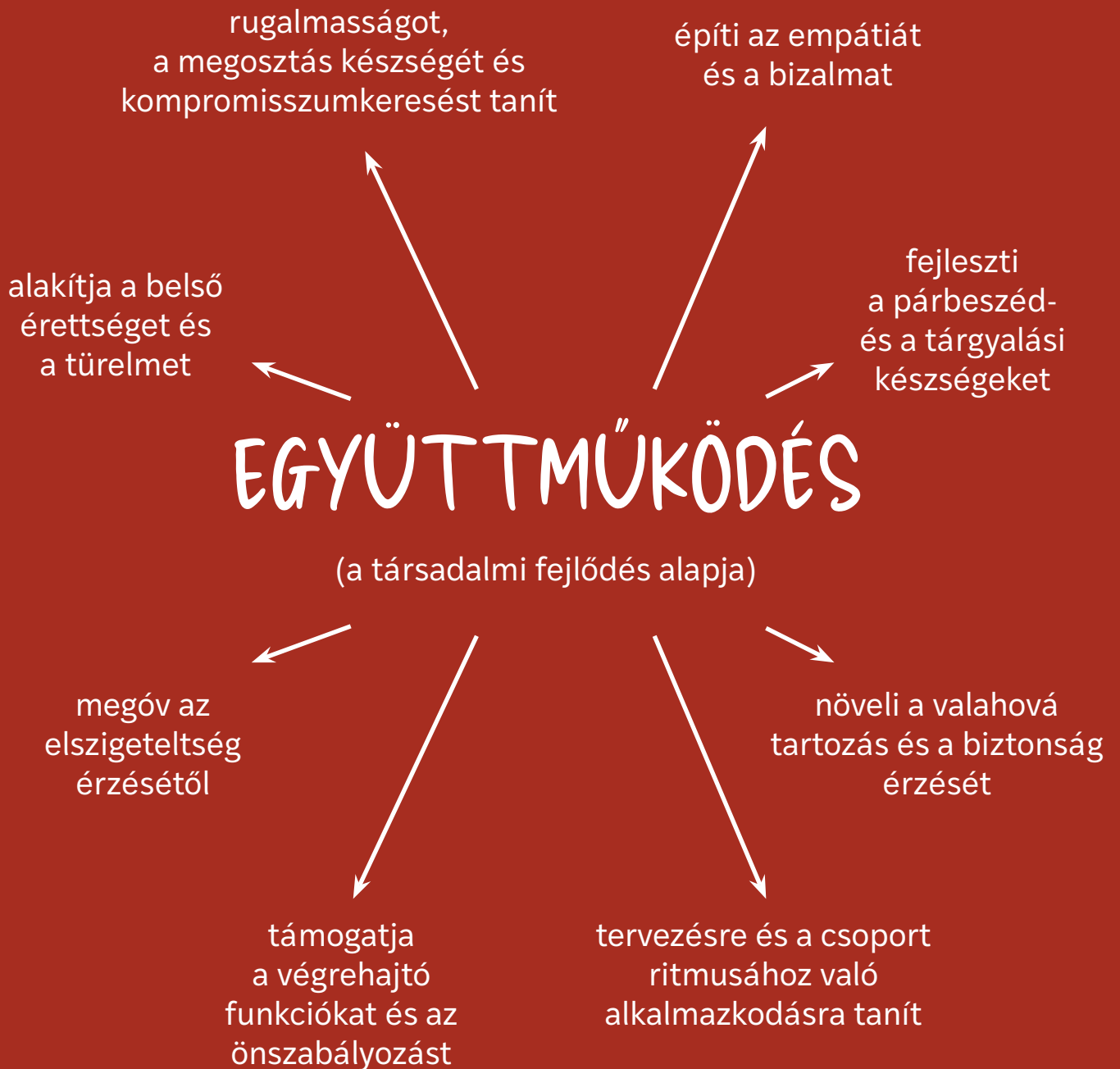
A gyerekek az érzelmeikkel és problémáikkal gyakran magukra maradnak. Nem tudnak segítséget kérni, és nem tudnak együttműködni a megoldások kidolgozásában.

Az osztályfőnöki órán a tanárnő megkérte a gyerekeket, hogy mindenki rajzolja le azt, ami megnyugtatja őt. A legtöbben egy futballpályát, egy szobát, egy kutyát rajzolnak. Aliz egy törött szívet és egy vihart rajzol. A tanárnő odalép és halkán megkérdezi: „Ezek a te érzelmeid?” A lány bólint, de nem szól semmit. Imár egy hete egyedül ül. Nem játszik a barátnőivel, szünetek alatt az ablak mellett áll. Egykor a lányok szoros baráti kört alkottak – együtt nevettek, videókat rögzítettek, és együtt mentek haza. De aztán valami apróság miatt összevesztek. Új csevegőcsoportot hoztak létre. Aliz nélkül. Otthon az anyja azt mondja: „Ne aggódj, találsz majd más barátnőket.” De Aliz nem akar másokat. Csak azt szeretné, ha valaki megkérdezné, miért nem jött ki az udvarra. Az iskolában senki se megy oda hozzá. Senki se mondja: „Hahó, gyere velünk!” Így kezdődik a csendes visszahúzódnás, amit a felnőttek gyakran észre se vesznek. A gyerek nem lázad, nem haragszik, csak lassan eltűnik.

---

Az ilyen kiragadott jelenetekben van egy közös vonás: az együttlét megtapasztalásának hiánya. Itt jön be a képbe az együttműködés – ami nem egy iskolai projekt részét képezi, hanem a mindennapi kapcsolatokat gyakorlásában játszik szerepet.

---





## Együttműködés – a komplex probléma megoldása

A kapcsolatok mai válságára – magány, rivalizálás és az együttlét képtelensége – az együttműködés jelent megoldást. **Ne iskolai csoportfeladatként fogjuk fel, hanem olyan életvezetési stratégiaként, amelyben az „én” és a „te” találkozásából létrejöhet a „mi”.**

Az együttműködés nem merül ki a feladatok megosztásában. **Képesnek kell lennünk a különbségek ellenére is közösen cselekedni, miközben tiszteletben tartjuk önmagunkat és másokat. Az érzelmek, a kommunikáció, az empátia és a gondolkodás integrált alkalmazásáról van szó – olyan kompetenciáról, amely lehetővé teszi a gyerek számára, hogy a kapcsolatokban ne csak működjön, hanem azokat meg is teremthesse.**

Az együttműködésre képes gyermek segítséget tud kérni, amikor tehetetlennek érzi magát, a „nem akarom” helyett alternatívát keres, nem azt mondja, hogy „inkább egyedül/magam csinálom”, hanem azt, hogy „csináljuk együtt”. Nem menekül a magányba, hanem kapcsolatot keres. Az együttműködés nem csak arra tanítja a gyerekeket, hogyan kell együtt lenni, hanem meg is óvja őket – az elszigeteltségtől, az alacsony önértékeléstől és attól a hiedelemtől, hogy mindig egyedül kell boldogulniuk. Érzelmi ellenállóképességet,

valahová tartozást és társadalmi biztonságot épít ki. Ismét értelmet ad a közösségnek, és reményt ad arra, hogy az iskola olyan hely lehet, ahol megtanulhatjuk az emberséget is.

## Együttműködés – a gyermekkor egyik legfontosabb tanulsága

Az együttműködés nemcsak arra tanít minket, hogyan kell együtt lenni másokkal, hanem arra is, hogyan legyünk önmagunk mások között.

## HOGYAN TANÍTSUNK AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSRE?

Az együttműködés nem azzal kezdődik, hogy ráparancsolunk a gyerekekre, hogy dolgozzanak együtt. Először kapcsolatot kell teremteni – egy felnőttel, aki látja, hallja és tiszteli a gyermeket. Ez a három szó összefoglalja Jesper Juul teljes filozófiáját.

## Jesper Juul – az együttműködés a kapcsolatokról fakad

Juul hangsúlyozta, hogy a nevelés célja nem az együttműködés kikényszerítése, hanem annak önkéntes alapú megvalósításához szükséges feltételek megteremtése. Ezt a gyerekek nem utasításokból tanulják meg, hanem a felnőttekkel való együttműködés tapasztalataiból.

---

„Nem taníthatjuk meg a gyerekeket az együttműködésre, ha mi magunk nem működünk együtt velük a mindennapokban”.

---

### **A felnőtt és a gyermek közötti jó együttműködés az alábbiakat jelenti:**

- a felnőttkor egyértelmű és kiegyensúlyozott határai,
- a gyermek érzelmeinek és igényeinek felismerése,
- párbeszéd az ellenőrzés helyett,
- közös megoldáskeresés a viselkedés kikényszerítése helyett.

Ez egy partnerkapcsolat, de nem szimmetrikus – a felnőtt viseli a felelősséget, a gyermeknek pedig beleszólási joga van.

### **Ez hogyan valósítható meg a gyakorlatban?**

- hiteles kommunikáció („Látom, hogy ez neked nehéz” ahelyett, hogy „Csináld meg azonnal!”),
- a gyermek autonómiájának tiszteletben tartása,
- a felnőttkori kapcsolatokban való együttműködés modellezése,
- a gyerek számára lehetővé kell tenni, hogy befolyással bírjon és valódi döntéseket hozzon,
- meg kell érteni, hogy a gyermek megtagadó magatartása inkább öngondoskodást, mintsem engedetlenséget fejezhet ki.

Juul szerint az együttműködés nem a nevelés célja, hanem annak természetes

eredménye – akkor jön létre, amikor a gyermek tiszteletet, határokat és őszinteséget tapasztal.

## **HOGYAN TANÍTSUNK AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSRE A MINDENNAPI ÉLETBEN?**

### **Tanácsok a szülőknek**

#### **1. Biztosíts beleszólási lehetőséget, szabj határokat.**

Hagyd, hogy kisebb kérdésekben a gyerek döntsön („Inkább a konyhában vagy a szobádban takarítasz ki?”). Azok a gyerekek, akiknek van beleszólásuk, hajlamosabbak együttműködni és felelősséget vállalni.

#### **2. Hallgasd meg, mielőtt ítélsz!**

Ahelyett, hogy azt mondanád: „Megint nem figyelsz rám!”, mondd inkább: „Mi a baj? Mire van szükséged most?” Ha megállsz egy pillanatra, és érdeklődést mutatsz gyermeked érzelmei iránt, azzal bizalmat építesz.

#### **3. Mutass példát az együttműködésre.**

A gyerekek megfigyeléssel tanulnak. Ha látják, hogy segítséget kérsz, köszönetet mondasz és figyelsz, ők is ugyanezt teszik.

---

Az együttműködés nem iskolai készség, hanem a 21. század életkompetenciája. Azok a gyerekek, akik képesek együttműködni, felnőttkorban jobban tudják kezelni a kapcsolataikat, megoldani a konfliktusokat és kialakítani bizalomra épülő köteleket. Együttműködni annyit tesz, mint emberré válni – ennek a folyamatnak a során a gyermek rájön, hogy semmit sem veszít azzal, ha osztozik másokkal. Éppen ellenkezőleg: több értelme van, erősebb lesz tőle, és örömet okoz.

---



#### 4. Használd az „ÉN” nyelvet.

Beszélg az érzelmeidről: „Aggódni kezdek, amikor kiabálást hallok, mert békére és nyugalomra van szükségem.” A gyerekek megtanulják, hogy lehet az érzelmeikről beszélni anélkül, hogy másokat hibáztatnának.

#### 5. Alakíts ki közös rituálét.

Főzés, társasjátékok, takarítás – a mindennapi közös tevékenységek megtanítanak minket arra, hogy együtt minden jobb.

### Tanácsok a tanároknak

#### 1. Biztonságos és bizalmi légkör megteremtése.

Ahelyett, hogy azt mondanád: „Nyugodj meg!”, mondd inkább: „Látom, hogy nehezen tudsz koncentrálni. Mire van szükséged?” A gyerekek akkor működnek együtt, ha biztonságban érzik magukat, nem pedig akkor, ha ítélkeznek felettük.

#### 2. Építsd be az együttműködést a napi döntéseidbe.


Nem csak a projektekben, hanem a kisebb ügyekben is: közös szabályok megállapítása, munkatémákról való szavazás, osztálypárok kiválasztása.

#### 3. A versengésről közös felelősségre állj át.

A játékok vagy versenyek után kérdezd meg: „Mit tanultunk csoportként?” Ez segít felismerni a közös tevékenység értékét, nem csak az eredményt.

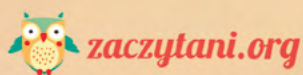
#### 4. Járj elől jó példával az együttműködésben.

Mondd: „Csináljuk együtt!”, „Én is kipróbálok valami mást.” Ismerd el a hibáidat. Köszönd meg a diákjaidnak a segítségüket. Az őszinteség elősegíti az együttműködést.



A manók városában hajnaltól alkonyatig szorgos munka folyik – elvégre valakinek elő kell készítenie az ajándékokat a világ összes gyermekének! Ám amikor be kell csomagolni a valaha látott legnagyobb plüssmackót, a manók tanácstalanok. Olaf biztos benne, hogy egyedül is boldogul. Hiszen mi baj történhet? Nos... szinte minden. Amikor a varázslat sem segít, más megoldást kell találni – olyat, ami csak akkor működik, ha képesek vagyunk megbízni másokban és segítséget kérni.

A „Nem nagy ügy!” című oktató mese egy melegszívű, humorral átszótt történet az együttműködésről, a felelősségről és a csapatmunka erejéről. A manók ünnepi kalandjain keresztül a gyerekek megtanulják, hogy még a legnagyobb kihívásokat is könnyebb együtt leküzdeni, és az „egyedül is megoldom” gondolkodásmód nem mindig a bátorság jele.



ISBN 978-83-68539-07-3



9 788368 539073