

## SIMOGATÓ MESE

<b>KORCSOPORT:</b>	3-6 éveseknek
<b>JÁTÉK IDŐTARTAMA:</b>	4 perc + beszélgetés a meséről
<b>ESZKÖZIGÉNY:</b>	Okos eszköz, amin elindítjátok a <u>mesét</u>



### JÁTÉK LÉNYEGE

Fedezzétek fel együtt a nyugalom és kapcsolódás jótékony hatásait ezzel a mesés, 4 perces gyakorlattal, amely az ellazulás és az érzelmi összhang világába hív benneteket.

### KOMPETENCIA



Önismeret



Önbizalom



Kommunikáció



### JÁTÉK CÉLJA

A gyakorlat a szülők és gyermekeik számára segít az érzetek, érzések tudatosításában és kifejezésében. A simogató mese segíti az érzelmek kifejezését, ráirányítva a figyelmet a közös érzések megosztásának fontosságára, valamint alkalmat ad arra, hogy újra és újra átélhessétek a meghitt kapcsolódás pillanatait. Az érzelmi ráhangolódás és a belső nyugalom megtapasztalása hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek jobban megértsék saját érzéseiket és azokra adott reakcióikat, ami az önismeret és érzelemszabályozás fontos részét képezi.

### JÁTÉK LEÍRÁSA



Üljetek le kényelmesen, úgy, hogy a Ti legyetek a gyermek háta mögött. Indítsátok el a hanganyagot, amiben minden további instrukció benne lesz.

Ebben a mesében a talpatok alatt kel életre a föld titokzatos világa. A mesés gyakorlat közben a szülő finom érintésekkel tud kapcsolódni gyermekéhez. A gyakorlat elvégzéséhez csupán egy nyugodt helyre lesz szükségetek.

## TIPPEK



Nyugodt környezetben, akár hangulatvilágítással még inkább át lehet adni magatokat a mesének.

Próbáljátok beépíteni a mesét a mindennapjaitokba, legyen a rutin része például lefekvés előtt vagy egy fárasztó nap után, hogy a nyugalom és a kapcsolódás állandó része legyen az életeteknek.

Előfordulhat, hogy elsőre még nem pontosan nevezi meg az érzéseit a kisgyermek, hanem inkább csak körülírja őket. Ez egy remek alkalom arra, hogy együtt felfedezzétek és megbeszéljétek a különböző érzelmeket. Bátorító lehet, ha először Ti, szülők vagy a nagyobb testvér osztja meg a saját érzéseit, ezzel példát mutatva és segítve a gyermeket.

Helyezzétek az okos eszközt olyan helyre, ahol könnyen elérhető, de nem zavaró. Halkítsátok le vagy kapcsoljátok ki az értesítéseket, hogy semmi ne szakítsa meg a közös pillanatot.

## TIPPEK MEGBESZÉLÉSHEZ



Az érzések megnevezése után mélyíthetitek a beszélgetést azzal, hogy feltárjátok, mi váltotta ki az adott érzést, és megvizsgálhatjátok, hol érzitek ezeket a testetekben. Beszéljétek meg, hogy az érzelemhez társul-e valamilyen testi érzet, és idézzétek fel, mikor éreztetek hasonlót korábban. Fedezzétek fel, mi lehet a leginkább hasonló vagy akár az ellentétes érzés, amit tapasztaltatok.

Fontos, hogy teret adjatok a negatív és nehéz érzéseknek is, és biztosítsátok egymást arról, hogy ezek teljesen rendben vannak. Emlékezzetek arra, hogy az érzelmek sokszínűsége mind része annak, hogy megértsük magunkat és egymást.

A fenti játékot megbízásunkból az **AdniJóga, Edison100-as szervezetünk ajánlotta.**



[www.adnijoga.hu](http://www.adnijoga.hu)

