

Kukker randevúzni készül

Mese az öt szeretetnyelv megismeréséhez

Téma: Manapság azért már egyre többet hallhatunk olyan témákról is a gyerekekkel kapcsolatban, amelyek a verbális kommunikáción, a beszélt nyelv megtanulásán kívüli más formákat is igyekeznek feltárni, boncolgatni és a gyerekekre hangolni. Biztosan mindannyian hallottatok már és ismeritek *Gary Chapman* (író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó, lelkes) öt szeretetnyelvről megfogalmazott pszichológiai gondolatmenetét. Ez tulajdonképpen arról szól, hogy mindannyiunknak van egy meghatározott nyelve, ha tetszik egyfajta kommunikációs csatornája, amelyen keresztül a szeretetet ki tudja fejezni és meg tudja élni. Ezeket a módokat öt különféle kategóriába sorolta, melyek a következők:

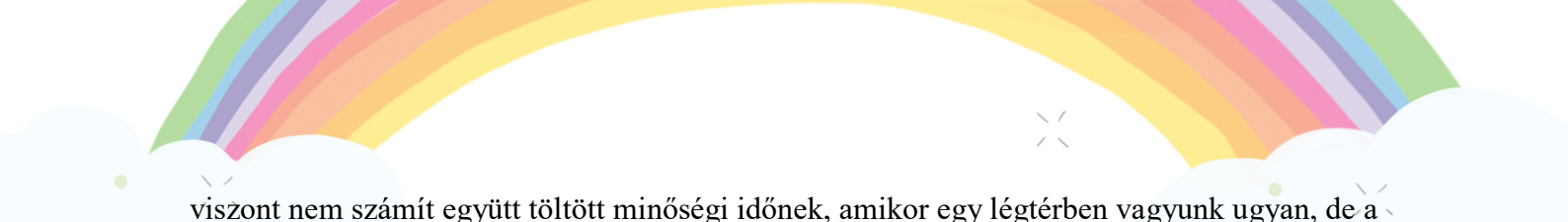
- elismerő szavak
- minőségi idő
- ajándékozás
- szívességek
- testi érintés

Eszerint az elmélet szerint mindannyiunknak van egy elsődleges és egy másodlagos szeretetnyelve, amelyek jobban hatnak ránk a többinél. Általában ezeken a módokon próbáljuk mások felé is kifejezni a szeretetünket. Tehát, ha szeretnénk valakihez mélyebben kapcsolódni és olyan formán szeretet adni a számára, hogy az minél jobban megérintse őt, akkor csak meg kell figyelnünk, hogy ő maga milyen módon fejezi ki a szeretetét és azt a kifejezési módot „használva” próbáljunk meg mi is fordulni felé. Többlépcsős, és a gyermekek számára talán először bonyolultnak tűnhet ez a „rendszer”, így talán első körben érdemes tisztázni, hogy mit is takarnak a különböző módok.

Az *elismerő szavak* olyan dicsérő megjegyzések, melyeket a másik fél külső-, belső tulajdonságaira, esetleg cselekedeteire teszünk. Akinek ez az elsődleges nyelve, annak mindennél többet jelentenek ezek a bátorító, önbizalmat erősítő, útmutatást adó szavak. Biztonságérzetet adnak neki és erősítik az önértékelését.

A *minőségi idő* által az ember olyan fókuszált figyelmet kaphat, ami számára nagyon fontos. Legyen ez egy beszélgetés, egy kirándulás, kapcsolódás a játékban, bármi amikor teljes figyelmünket szenteljük a másik félnek. A legtöbb helyen kiemelik ugyanakkor, hogy az





viszont nem számít együtt töltött minőségi időnek, amikor egy légtérben vagyunk ugyan, de a figyelmünk „tárgya” nem a másik fél, hanem valami harmadik dolog, például TV-t nézünk együtt. Fontos, hogy ekkor tényleg osztatlan legyen a figyelmünk a másik irányába.

Az *ajándékozás* talán a legismertebb forma. Hiszen egy ajándék konkrétan a szimbóluma annak, hogy gondolunk a másikra, fontos nekünk és szeretnénk valahogyan ezt kifejezni neki. Jó ha figyelünk arra, hogy ez ne az anyagiasságot jelképezze és értékeljük az egészen apró ajándékokat is, hiszen azt jelentik, hogy valaki időt és energiát szánt ránk.

A *szívességek* hasonlatosak a dicsérő szavakhoz, ugyanakkor ezek cselekedetek formájában nyilvánulnak meg. Apró kis tettek, amelyek kielégítik a másik szeretetvágyát.

A *testi érintésnek* is lehetnek különböző formái (puszi, ölelés, egy-egy érintés, simítás), amik mind-mind a szeretetet és a törődést fejezik ki a másik számára. Az érintésben köztudottan hatalmas érzelmi erő rejlik. Kutatások is bizonyítják, de talán most már ez a hétköznapi életünkben is egészen nyilvánvaló kutatások nélkül is, hogy akik gyermekkorukban sok babusgatásban, dajkálásban, simogatásban részesültek, azok a későbbi, akár felnőttkori, érzelmi életükben is jobban fognak boldogulni.

Nem egyszerű téma ez még felnőttek számára sem, viszont igazán fontos, hogy a gyerekek is halljanak erről. Természetesen olyan formában, ami az ő nyelvezetükhöz van igazítva és az ő lelkvilágukra van szabva. Mint tudjátok a mese erre mindig nagyon jó eszköz. Ezen keresztül rengeteg mindent taníthatunk nekik. Így lesz ez most is, ebben a februári klubanyagban, amikor is Kukker bizonytalanságának és kicsit esetlen téblábolásának „segítségével” megtudhatjuk, hogy mennyi különféle formában ölthet testet a szeretet és mennyi módon adhatjuk a másik tudtára, hogy szeretjük őt. Kezdetnek talán elég ennyi is a gyerekek számára. Az már egy következő szint lesz, hogy megértsék azt is, hogy képesek vagyunk a másik szeretetnyelvét feltérképezni és megtanulni, így ezáltal még jobban kapcsolódhatunk a másikhöz. Több cikkben és leírásban is előfordul a következő hasonlat, ami szerintem is elég találó, miszerint olyan ez, mintha a társunk, akinek szeretetet szeretnénk adni és akitől a szeretetet várjuk, más nyelven beszélne, mint mi. Persze van, hogy egy közös, harmadik nyelv megkönnyíti a dolgokat, de mégis legszorosabban akkor tudunk hozzá kapcsolódni és a legtöbbet úgy tudunk neki adni, ha megtanuljuk az ő anyanyelvét. És ez persze fordítva is igaz.

Szankalpa: „A szeretetem sokféle módon kimutathatOM!”



Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés kereszttezett lábú ülésben; kúszás; nyújtózás sarokülésben, ami itt most egy kis vakond lesz; szívdobbanás - légzés; papagáj kártya, ami itt most Röpcsi bagoly nagypapája lesz; vidám kártya; béka kártya, ami itt most mosómacilány lesz; grimasz TV kártya, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz; cica kártya, ami itt most kiséger lesz; grimasz TV kártya ismét, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz; gitározás kártya, ami itt most telefonálás lesz; csónak kártya, ami itt most kosár lesz; grimasz TV kártya ismét, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz; mókus kártya, ami itt most borz lesz; dobás kártya; fa kártya; grimasz TV kártya ismét, ami itt most ölelés lesz; izgatott kártya; bátor kártya; elfogadó kártya; kavics kártya, ami itt most a válaszlevél lesz.

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Ma Kukkerről fog szólni a mesénk. Képzeljétek egy aranyos kis vakondlány jön látogatóba Jógakaland erdejébe és Kukkernek nagyon megtetszik. Mint tudjuk, ő kicsit bizonytalan az érzelmek tekintetében. Egész nap a föld alatt van és nem mindig tudja értelmezni, hogy melyik érzelem, hogyan mutatkozik meg a többiek testbeszédén vagy a mimikáján, arcán. Így van egy kicsit a szeretet kimutatásával is. Nem nagyon tudja, hogy tehet a másik kedvére. De már jól tudja, hogy elég csak a többieket megfigyelni és nagyon sokat tanulhat tőlük. Szóval így tesz most is.

Beszélgető kör:

Szerinted hogyan tudjuk kimutatni a másik számára, hogy szeretjük őt? Szedjünk össze közösen pár dolgot, amik megmutathatják egy társunknak, hogy fontos számunkra. Te, hogyan szoktad kimutatni? Másképpen mutatod ki a szüleidnek, a testvérednek vagy egy barátodnak? Hogyan?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is tanulhass egy-két dolgot a szeretetről Kukkerrel együtt!

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



kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el kereszttezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül 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 Jógországbán úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„A szeretetem sokféle módon kimutathatOM!”


Már a történet része a bemelegítés

Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezéd, kezdődhet a nagy kaland!

Hohóóóóó, nézd csak hova kerültünk?! Kukkernél vagyunk a föld alatt. Éppen egy szokásos napra ébredt a kis vakond. A reggeli ébredéseket mindig nagyon szereti. Jóleső érzés felkészíteni a testét a rá váró napi teendőkre. Nagyon nyújtózik az ágyban ülve - *maradj kereszttezett lábú ülésben és belégzésre nyújtózz meg a karjaidal a füled mellett felfelé.* Szeret még itt az ágyban maradva kicsit jobbra-balra dülöngélni is - *maradj kereszttezett lábú ülésben. Belégzésre nyújtózz meg mindkét karoddal a füled mellett felfelé, majd kilégzésre támaszkodj meg a jobb tenyereddel a tested mellett és dőlj el jobb oldalra. A bal kezéd nyújtozzon oldalra a füled mellett és ügyelj rá, hogy a csontos ülőgumóid a talajon maradjanak. Belégzésre nyújtózkodj meg újra középen, majd kilégzésre dőlj el bal oldalra is.* Szokásához híven mindig körbe is néz a szobájában, hogy minden ugyanott van-e ahova este tette. Nem mintha bármi eltűnhetne, hiszen egyedül él, de valamiért ezt így szokta meg - *maradj kereszttezett lábú ülésben. Belégzésre nyújtózz meg mindkét karoddal a füled mellett felfelé, majd kilégzésre a bal kezeddal nyúlj keresztbe kapaszkodj meg a jobb térdedben, a jobb kezedet pedig tedd le a hátad mögött a talajra. A fejeddal is nézz a hátad mögé a vállad felett. Belégzésre nyújtózkodj meg újra középen, majd kilégzésre dőlj csavarodj meg a másik oldalra is.*

Nem felejt el a reggeli szellőztetést sem, jó nagyra tárja lakásának egyetlen tetőablakát, ahol fény és levegő jön be a vakondlakba - *maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre tárd oldalra a karjaidat, kissé előre is tolhatod a mellkasod, érezd, ahogy megtelik levegővel. Kilégzésre öleld át magad. Ismételd meg a gyakorlatot még egyszer.*





Amikor betódul a friss reggeli hideg levegő akkor jó nagyokat szippant belőle - *maradj keresztezett lábú ülésben, a tenyereidet helyezd a térdedre. Belégzésre homoríts és az álladdal törekedj az ég felé. Kilégzésre domboríts, az álladat közelítsd a szegycsontod irányába és a fűjd a levegőt a pocakodra.*

Ezután elindul reggeli körútjára, amikor is ellenőrzi a vakondjáratokat. Megnézi, hogy mindegyik jól járható-e még, nem omlott-e be valahol a föld, kell-e valahol megint ásni, takarítani, földet túrni - *kússzatok oda-vissza egy kijelölt sávon a teremben, ez lesz a vakondjáratok ellenőrzés. Oktatóként ügyelj a szabályos kússzásra, ellentétes kar-láb mozduljon egyszerre és a térdeket egészen hajlításig húzzák fel a gyerekek. A talpak megtámasztásával kicsit te is tudod segíteni a modulatot.*

Jógás mese

Kukker mindent rendben talált mindenhol, egy járat maradt még, amit meg kellett néznie. Neki is látott. Tudni kell a vakondokról, hogy bár nem látnak a legjobban, de a szaglásuk szuper. Kukker kicsit jobban szaporázta a lépteit, mert ismeretlen szagokat, pontosabban illatot érzett. Kúszott- kúszott és egyszer csak beleütközött egy nedves orrba. De még milyen orrba? EGY MÁSIK VAKONDÉBA! Gyorsan végigmérte, és mi tagadás, rögtön megtetszett neki ez a vakond, aki történetesen egy lány vakond volt - *helyezkedj el sarokülésben a szőnyeged elején és kapaszkodj meg a kezedd a szőnyeged végében. Belégzésre nyújtózz meg felfelé a két karoddal a szőnyegeddel együtt, majd kilégzésre hasalj a combodra, húzd magadra a szőnyeged, így tudsz elbújni a föld alatt, mint egy kis vakond.*

- Hát te ki vagy? - kérdezte kicsit udvariatlanul zavarában Kukker.
- Szia, én Lujza vagyok a kis vakondlány. Látogatóba érkeztem az erdőtökbe. Szeretném megismerni a környéket, mert új vakondtúrást keresek magamnak, a régit kicsit meguntam. Maradok pár napig, aztán megyek tovább, hogy mindent megnézhessek és utána eldöntsem, hol éljek majd ezután - mondta hadarva a vakondlány, azzal tovább is állt.
- Ahhhhaaaaa.... - válaszolta Kukker kissé zavartan.

Mikor elment a vakondlány, még mindig csak állt ott döbbsen. Hirtelen furcsa érzése támadt. Nem tudta, mi lehet a baja, érezte, hogy piros az arca, reszket, a gyomra is olyan furcsa volt, talán beteg lehet? Még a levegőt is sűrűbben vette és a szíve is szaporábban vert... - *próbáld ki te is, hogyan vette Kukker a levegőt. Maradj sarokülésben, a mutató- és hüvelykujjaid segítségével formáld egy szívet a mellkasod előtt. Belégzésre told előre az ujjaidból formázott szívet, majd*



kilégzésre hozd vissza a mellkasodhoz. Olyan mintha látnád, ahogy dobog, nem? :) Végezzétek el a gyakorlatot 3 teljes körön át. Egy kör egy be-és kilégzést jelent.

- Jobban teszem, ha elmegyek Röpcsi apukájához, az erdei orvoshoz, hogy megmondja mi bajom van - gondolta Kukker.

Meg is érkezett az öreg bagoly doktorhoz, aki egészen furá dolgot mondott neki - **papagáj kártya**, ami itt most Röpcsi bagoly nagypapája lesz.

- Kukker, nem vagy te beteg, csak szerelmes vagy. Ki tetszett meg neked? - kérdezte vidáman mosolyogva a bagoly - **vidám kártya**.
- Hááááát érkezett egy vakondlány az erdőbe, Lujzának hívják, de nem gondoltam, hogy szerelmes vagyok. Igazság szerint nem is voltam még soha. Mit kell ilyenkor csinálni? - bizonytalanodott el Kukker.
- A legjobb, ha megpróbálsz tudtára hozni, hogy szereted, így akkor megtudhatod, hogy ő viszonzza-e. Ha igen, akkor elkezdhetek több időt egymással tölteni, hogy egyre jobban megismerjétek egymást - magyarázta Röpcsi nagypapája tudálékosan.

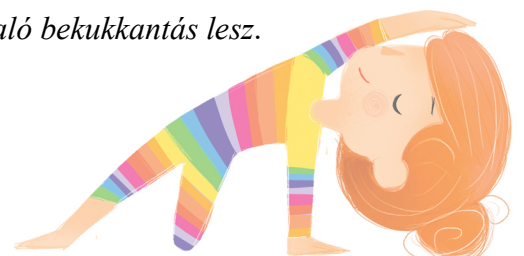
Kukker megköszönte a tanácsokat, majd rögtön útnak is indult egy kis nyomozásra, mert tudta, hogy ezt most nem bízhatja a véletlenre. Muszáj kinyomoznia, hogy a többiek, hogyan fejezik ki a szeretetüket, mert neki fogalma sincs, hogy ezt hogyan lehet. A jegyzetfüzetét is magával vitte, hogy minden hasznosat felírjon magának.

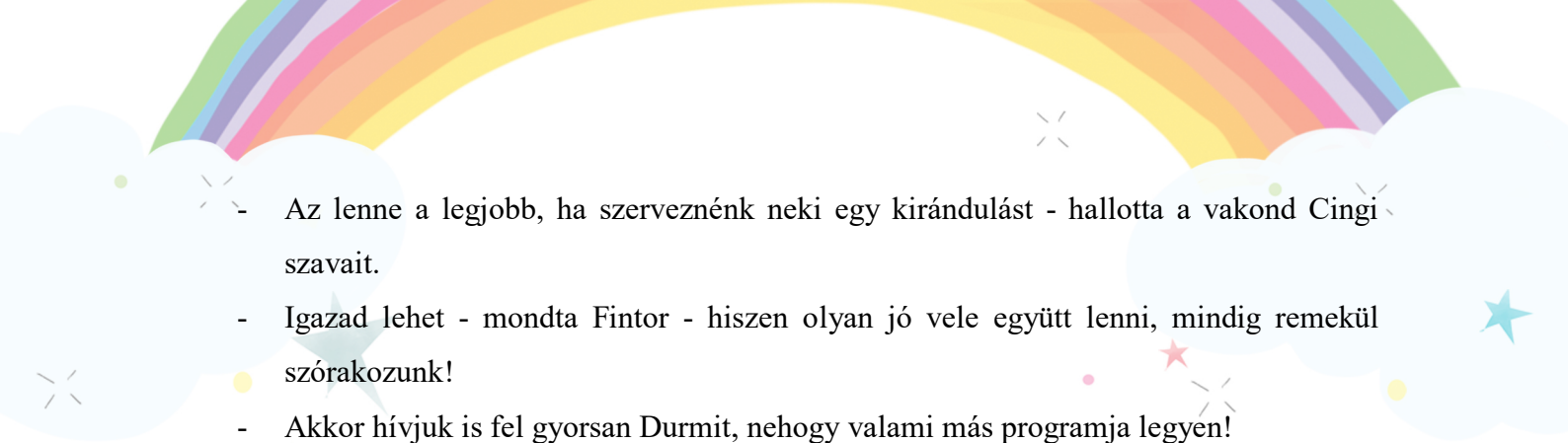
Az volt a terve, hogy mindenkihez bekukkant és leskelődik egy kicsit, hátha lát valami hasznosat. Első útja Szappankához vezetett, a mosómacilányhoz - **béka kártya**, ami itt most mosómacilány lesz. Gyorsan be is kukkantott az ablakán - **grimasz TV kártya**, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz. Szappanka éppen levelet írt a testvérének, és hangosan olvasta a leírt szavakat:

- Drága Testvérekém! Köszönöm, hogy elküldted ezt a képet magadról! Ragyogóan nézel ki rajta és ez a ruha is remekül áll neked. Igazán büszke vagyok rád, hogy átvehetted a díjat, ami a legtisztább mosodáért járt a városotokban. Sok munkád volt benne, igazán megérdemelted!

Kukker szorgosan jegyzetelt, mert rögtön arra gondolt, hogy ez biztosan jól eshet a másiknak, ha ilyen szépeket mondanak róla. Nem is akarta megzavarni Szappankát, úgyhogy ment is tovább.

Fintor és Cingi lakásához érkezett, a két kiséger hallhatóan nagy szervezkedésben volt éppen - **cica kártya**, ami itt most kiséger lesz. Az ő ablakukon is bekukkantott, hogy jobban lássa a dolgokat - **grimasz TV kártya** ismét, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz.



- 
- Az lenne a legjobb, ha szerveznénk neki egy kirándulást - hallotta a vakond Cingi szavait.
 - Igazad lehet - mondta Fintor - hiszen olyan jó vele együtt lenni, mindig remekül szórakozunk!
 - Akkor hívjuk is fel gyorsan Durmit, nehogy valami más programja legyen!

Azzal felkapták a telefonkagylót és gyorsan leegyeztették a mackóval a kirándulás időpontját - **gítározás kártya**, ami itt most telefonálás lesz.

Kukker nem felejtett el írni, mert rögtön arra gondolt, hogy biztosan jól eshet a másiknak, ha időt szánnak rá, programot szerveznek és figyelemmel fordulnak felé.

Sürgette az idő, ment is tovább, mert félt, hogy Lujza már nem sokáig marad az erdőben. Útközben megállt Hopp nyuszinál. Éppen a fóliasátrában volt és a kosarába szedett mindenféle zöldségeket és gyümölcsöket, amik nála termettek - **csónak kártya**, ami itt most kosár lesz.

Gyorsan itt is leskelődött egy picit - **grimasz TV kártya** ismét, ami itt most az ablakon való bekukkantás lesz.

Hopp azonban meglátta Kukkert, de nem haragudott a leskelődésért, hanem gyorsan elkezdte neki kommentálni, hogy mit is csinál.

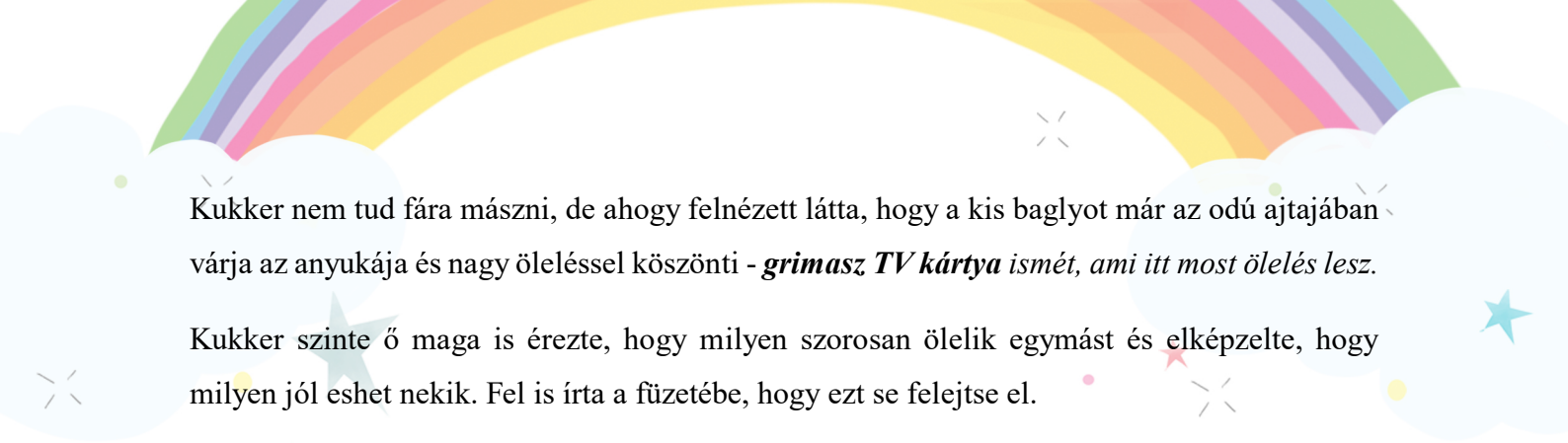
- Képzeld szeretném meglepni Szigor Tibort, mert kiderült, hogy mindannyian elfelejtettük a névnapját. Nagyon röstellem magam, hogy nem jutott eszembe, pedig annyira szeretem a jó farkas komát. Remélem tetszeni fog neki ez a kis kosár.
- Aha, értem - mondta Kukker és el is ment.

Hopp furcsállta ugyan egy kicsit, de nem sokat törődött vele, hiszen dolga volt. Kukker pedig a bokor mögé bújva szorgosan írt-írt, hiszen rögtön arra gondolt, hogy biztosan jól eshet a másiknak, ha ajándékot kap valakitől. Ő is mindig nagyon szereti bontogatni a meglepetéseket. Ment tovább és útközben Hamukába botlott - **mókus kártya**, ami itt most borz lesz. Éppen Nagy köveket hajigált el az útról - **dobás kártya**.

- Hát te mit csinálsz Hamuka? - kérdezte Kukker.
- Képzeld éjszaka volt itt egy kis földcsuszamlás és a hegyoldalról legurult pár nagyobb kődarab. Így most járhatatlan az út. Gondoltam arrébb dobálom őket, hogyha bárki erre jár, akkor nyugodtan el tudjon itt sétálni.
- Húúúúú, de kedves tőled - tört fel Kukkerből és máris elővette a füzetét, mert rögtön arra gondolt, hogy ez a szívesség biztosan mindenkinek jól esik majd, aki erre jár.

Végül Röpcsihez vitte az útja, aki épp most ért haza az iskolából és mászott felfelé a fán, mert tudjátok nem szeret repülni - **fa kártya**.





Kukker nem tud fára mászni, de ahogy felnézett látta, hogy a kis baglyot már az odú ajtajában várja az anyukája és nagy öleléssel köszönti - **grimasz TV kártya** ismét, ami itt most ölelés lesz.

Kukker szinte ő maga is érezte, hogy milyen szorosan ölelik egymást és elképzelte, hogy milyen jól eshet nekik. Fel is írta a füzetébe, hogy ezt se felejtse el.

Most már hazafelé vette az útja és azon morfondírozgatott, hogy ő a legeslegjobb dolgot szeretné majd adni Lujzának, hogy biztosan nagyon örüljön. Egész délután a nagy meglepetésen ügyködött. Végre elkészült és izgatottan útnak indult - **izgatott kártya**. Tudta, hogy melyik vakondtúrásban száll meg pár napig Lujza, úgyhogy odament, minden bátorságát összeszedte és bekopogott - **bátor kártya**. A kis vakondlány pedig ajtót nyitott.

- Szia Lujza! - mondta Kukker, majd megölelte, átadott neki egy csomagot, és búcsúzóul még hozzátette: Kicsit rendet tettem neked itt a vakondtúrás körül, mert alig lehetett már bebújni a lyukon.

És el is ment. Lujza kicsit értetlenül álldogált ott, majd kibontotta a csomagot, amihez egy üdvözlőkártya is járt, amibe Kukker a következőket írta:

Kedves Lujza!

Először is szeretném elmondani, hogy nagyon örülök, hogy találkoztunk és, hogy pont itt keresel új helyet magadnak. Igazán szépnek és kedvesnek tartalak és örülnék, ha valamikor sétálnánk egyet együtt. Ezt az ásót pedig azért adom ajándékba, hogyha úgy döntenél, hogy itt maradsz Jógakaland erdejében, akkor ezzel könnyebben tudsz készíteni magadnak saját vakondtúrást.

Várom a válaszodat a meghívásra!

Szeretettel: Kukker

Meg kell hagyni Lujzának nagyon jól esett az összes dolog. Az ölelés, az hogy megdicsérték, a kis szívesség, hogy rendet rakott Kukker a vakondtúrás előtt, az ajándék és a sétára való meghívás is. Éppen ezért úgy döntött, hogy elfogadja az invitálást - **elfogadó kártya**. Másnap reggel ott is várta a válaszlevél Kukkert a lábtörlőjén - **kavics kártya**, ami itt most a válaszlevél lesz.

A két vakond így aztán el is kezdett barátkozni egymással, Lujza pedig odaköltözött Jógakaland erdejébe.



Relaxáció:

Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekve. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaidd 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:

- *pipáld, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgass meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*
- *szorítsd öködbe 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;*
- *mozgass meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

Kukker is nagyon elégedetten fekszik az ágyikójában. Úgy érzi sokat tanult az erdei állatoktól. Arra gondol, hogy milyen jó, hogy ennyiféle képpen kifejezhetjük a szeretetünket. Majd egyszer biztosan rájön ő is, hogy Lujza melyiket szereti a legjobban. De most mindent bevetett. :)

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.

2 perc pihenés csendben.

Most ideje elbúcsúzni Jógaországtól, de ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha te is szeretnél kicsit megismerkedni a szeretet kifejezésének módjaival.

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 kezed magad



mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztvezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Szerinted fontos, hogy kimutassuk a másoknak, hogy szeretjük őt? Neked jól esik, amikor észreveszed, hogy valaki kedveskedik neked? Mit gondolsz mindegyik formája egyformán jól eshet az embernek? Te hogyan szereted a legjobban kapni a szeretetet?*

Jutalom:

Felhasznált forrás:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_%C3%B6t_szeretnyelv

<https://szeretnyelvek.hu/>

<https://minimemo.hu/szeretnyelv-teszt-a-gyerekeknek/>

<https://www.harmat.hu/7300-2/>

Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

