

Leon a kaméleon megtanulja szeretni önmagát

Mese arról, hogy mennyire fontos szeretni magunkat

Téma: Februárban a felnőttek többségét foglalkoztatja a szeretet/szerelem témája, hiszen Valentin-nap alkalmából sokan vesznek ajándékot egymásnak, hogy ezzel fejezzék ki az érzéseiket. Sőt olyan is előfordulhat, hogy a szülők a gyermekeiket is megajándékozzák ezen a napon. A szerelmes kicsik ilyenkor virágot visznek az iskolába/óvodába a szerelmeiknek, persze általában nem maguktól, hiszen sokszor a szülők, reklámok, plakátok hívják fel az ő figyelmüket is erre az ünnepre. Ha a szeretetről beszélünk általában a gyerekeknek - de a felnőtteknek is - először az jut eszébe, hogy kit szeretnek. Az ritkábban, hogy saját magukat mennyire szeretik, vagy éppen, hogy mit szeretnek magukban. Ezzel a mesével erre szeretnénk felhívni a gyerekek figyelmét.

Szankalpa: “Van mit szeretnem magamon!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz zene, használhatjátok hozzá a Meglepi ikonra kattintva a Jógakalandos Tükrös Szeretet mondatos foglalkoztatót!

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

háromszor zárt állásban, és háromszor terpeszállásban szökkenés; egymás bokáját fogva ugrálás egylábon, majd lábcseré; egymás kezét fogva guggolás; egymásnak háttal állva, összekulcsolt könyökökkel guggolás egyszerre; egymásnak szemben állva, egymás kezét fogva hátradőlés; egymás vállába kapaszkodva törzsdöntés; indiánszökdelés; Bátor kártya; Elfogadó kártya; Kavics kártya; Fa kártya; Kaméleon kártya; Vizesés kártya; Cica kártya variációja; Szivárvány kártya; Vidám kártya; Csillag kártya; Napocska kártya; Kutya kártya; Hold kártya párban

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Jógakaland erdejébe egy új látogató érkezik. Az állatok érdeklődően fogadják, de amikor kiderül milyen szomorú okból érkezett, minden erejükkel azon dolgoznak, hogy segítsenek neki megszeretni önmagát. Szerintetek sikerül nekik? Nézzük meg!



Beszélgető kör:

Te tudod mit ünneplünk februárban? Mit gondolsz róla? Te kiket szeretsz? Mit szeretsz bennük? Tudtad, hogy az is nagyon fontos, hogy magunkat szeressük? Te mit szeretsz magadban?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, nézzük meg, milyen állat látogatja meg Jógaország lakóit, és derítsük ki miért szomorú!

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

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

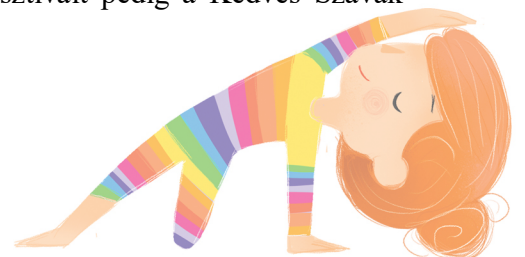
Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógas varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Van mit szeretnem magamon!”

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 kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Jógakaland erdejében az állatkák már lassacskán kinyitották a szemeiket, hiszen vége volt a téli szundításnak. Így volt ezzel Fintor, és Cingi is, akik pörgős kisegerek lévén a téli álomból igazából már hetekkel előbb felébredtek, de mivel nagyon hideg volt még odakint, és ugye elég félősek is, és hát az erdőben ilyenkor nincs senki, és nem nagyon tudtak mit csinálni, ezért úgy döntöttek, hogy kitalálják az idei Tavaszváró Fesztiválra az előadásukat, ami egy tánc lesz, és ketten adják majd elő. Mindenki készül valamivel, nagyon izgalmas nap lesz ez, a fesztivált pedig a Kedves Szavak



Alagútja nevű játékkal zárják minden évben, ez mindenki kedvence. A fesztiválig már csak egy nap volt hátra, ezért serényen próbálták ezen a reggelen is a koreográfiát.

**Megjegyzés az oktatóknak: Kapcsolj egy kis zenét, és végezzétek el a gyakorlatokat párban, ha páratlan számú gyerek van, nyugodtan állj be te is és csináld vele, de egyénileg is meg lehet csinálni a feladatokat: <https://www.youtube.com/watch?v=KBf-hfn492c>*

Először egymás kezét fogva vidáman ugrándoztak a dallamokra:

- *Válassz egy párt magadnak, állj vele szembe, és fogd meg a kezét. Szökkenjetekek háromszor zárt állásban, és háromszor terpeszállásban.*

Aztán jól belekapaszkodtak egymás lábába, és úgy szökdelték tovább:

- *A társad emelje fel a bal lábát és te fogd meg a társad bal bokáját. Majd emeld fel te is a bal lábad, hogy ő is megfoghassa a bokádat. Ugráljatok egy lábon, majd cseréljetekek lábakat.*

A következő pillanatban jöhetett a guggolás:

- *Fogd a párod kezét, 3x guggolj le te, aztán ő is. Csinálhatjátok felváltva is, hogy 1 guggolást te csinálj, aztán 1-et ő.*

Majd a kedvenc részük következett, amit azért imádtak annyira, mert sosem tudták elesés nélkül megcsinálni és mindig nagyon sokat nevettek rajta:

- *Állj a párodnak háttal, majd kulcsoljátok össze a könyökeiteket. Simuljon össze jó szorosan a hátatok és így próbáljátok meg leguggolni 3x.*

Aztán az utolsó tánc lépés következett:

- *Állj szembe a pároddal, a lábujjaitok érjenek össze, majd fogjátok meg egymás kezét hajlított karral. Dőljetekek hátra karnyújtással, majd húzzátok vissza magatokat karhajlításig. Csináljátok meg ezt a feladatot 3x.*

A végén pedig a meghajlás:

- *Állj szembe a pároddal, majd kapaszkodj a vállába. Törzsdöntéssel meghajlás egyenes háttal 3x.*

Jógás mese

Az utolsó simítások végeztével a kiségek úgy döntöttek elmennek körbenézni, hogy mindenki felébredt-e már a téli álmából. Vidáman szökdécseltek, és mivel a koreográfia már elkészült, séta közben a fesztivál záróprogramjára gyakorolták a dicsérő szavakat - *tegyetekek egy kört a teremben indiánszökdelésben.*

Először Fintor kezdte el dicsérni Cingit:



- Cingi, te vagy a legjobb táncos! De emellett még okos és ügyes is vagy! És ne felejtjük el azt sem, hogy sokszor nagyon bátor vagy, még akkor is, amikor tudom, hogy félsz! - **Bátor kártya**

Aztán Cingi következett:

- Fintor, te pedig a legmegértőbb testvér vagy az egész világon. Kitartó vagy bármiről is legyen szó, de amit a legeslegjobban szeretek benned az az, hogy mennyire elfogadó vagy másokkal szemben. A múltkor is, amikor Kukker nem jött el Durmi Maci születésnapjára, mert elfelejtette a sok munkája miatt, te voltál az első, aki segítő kezet nyújtott neki, és a megoldást kereste - **Elfogadó kártya**.

Ahogy így beszélgettek, egyszer csak hangos zokogást hallottak az egyik fágról.

- Hallottad ezt Fintor? Valaki sír...nem is sír..ZOKOG. Ki lehet? Nem látok senkit. -kérdezte Cingi- **Kavics kártya, itt most a sírást jelképezi.**

- A hang fentről jön a fáról, de egy árva madár sincs rajta, mégis onnan hallom. Felmászom, megnézem, lehet, hogy innen lentről csak nem vesszük észre olyan pici -jelentette ki Fintor.

Felmászott a fára, egészen addig az áig, ahonnan a pityergést hallotta. A hang egyre hangosabb volt, de nem tudta honnan jön - **Fa kártya**.

- Brühühühühúúúúúúúú - sírdogált tovább összekuporodva ez a valami.

- Ez nagyon érdekes...egy lélek sincs itt, mégis hallom a hangját -gondolta magában.

Úgy döntött megszólítja a láthatatlan síró idegent:

- Bárhol is vagy, bárki is vagy, kérlek ne sírj, biztosan tudunk segíteni neked bármi is a baj!
- kérlelte Fintor

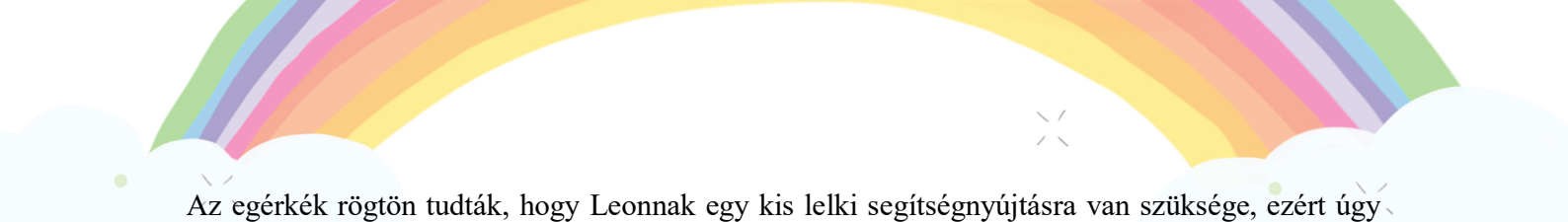
- BRÜHÜHHÜHÜHÜHÜ itt vagyok, Leonnak hívnak-válaszolt a kisállat, majd egyszer csak megmutatta magát Fintornak. Egy zöld Kaméleon volt az - **Kaméleon kártya**.

Együtt lemásztak a fáról, majd Leon elmesélte az egéreknek, hogy nagyon messze merészkedett az otthonától, és azért sírdogál, mert egyáltalán nem elégedett magával, és úgy döntött megnézi milyen állatok élnek még a világban, de ahogy megvizsgálta az eddig látott állatokat, rájött, hogy igazából ő a legeslegcsúnyább mind közül. Ráadásul lassú is, a nyelve sokkal hosszabb és ragadosabb, mint a többi állatnak, és még a szemei is külön mozognak. Megállás nélkül sorolta a rossz tulajdonságait, szinte levegőt sem vett közben.

- És hogy lehet az, hogy nem láttunk téged és egyszer csak megjelentél? Varázsoltál? - kérdezte Cingi, kissé értetlenkedve.

- Kaméleon vagyok. Akárhova mászom, annak fel tudom venni a színét. Azt sem tudom, hogy valójában milyen színű vagyok! - válaszolta Leon.





Az egérek rögtön tudták, hogy Leonnak egy kis lelki segítségnyújtásra van szüksége, ezért úgy döntöttek, hogy elhívják az otthonukba, és megmutatják neki, azt a trükköt, amit még Durmi Maci tanított nekik akkor, amikor kevés volt az önbizalmuk.

Elindultak hazafelé, és közben beszélgettek - *Tegyetek egy kört a teremben sétálva.*

Ahogy sétáltak, Leonnak mindig más árnyalata volt. Az egerek csodálattal nézték, ahogy változtatja őket. Arra gondoltak, mennyire különleges állat a kis kaméleon.

- Csodálatos színekben pompázol barátom! – dicsérte Cingi.

Leon hirtelen kiabálni kezdett:

- Vigyázzatok, DŐL A FA!!!!!! - kiáltotta - *Vizesés kártya, itt most az lesz, hogy dől a fa.*

Épp időben szólt, így könnyen el tudtak ugrani előle. A testvérek nem értették hogyan tudta az új barátjuk, hogy a fa éppen akkor fog kidőlni.

- Ezt meg hogyan csináltad? - kérdezték az egérek.
- Mivel külön mozognak a szemeim, ezért sokkal több mindent látok egyszerre. Erre azért van szükségem, mert rovarokkal táplálkozom, és így könnyebben észreveszem még a legkisebbeket is - válaszolta Leon - *Cica kártya variációja, jobbra, és balra fordítjuk a fejünket, ez lesz az, ahogy a kaméleon szemei mozognak.*
- Naháát, ez elképesztő!! - csodálkozott rajta Fintor, és Cingi.

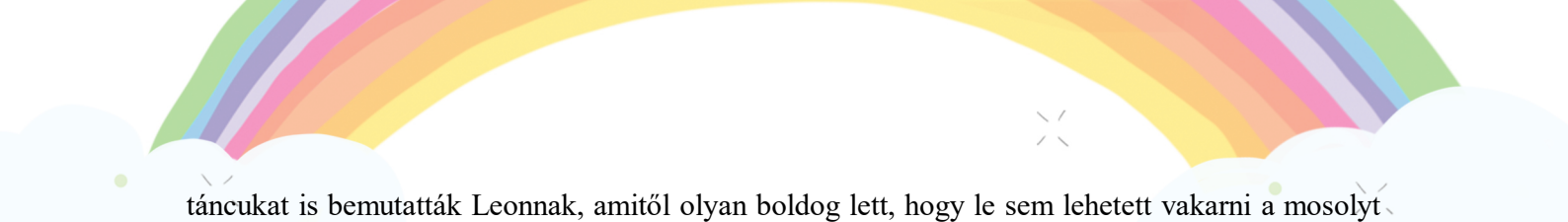
Séta közben Fintor kedvenc csipkebogyó bokra mellett haladtak el. Sokat szokott belőle a téli időszakban csemegézni, csak mindig úgy ment haza olyankor, mint egy süni, mert tele lett a teste tüskékkel.

- Úgy ennék egy kis csipkebogyót, de félek, hogy megint tüskés süni lesz belőlem. Talán majd máskor - mondta Fintor.
- Egyet se félj barátocskám, szedek neked amennyit csak szeretnél! - mondta Leon, majd néhány könnyű nyelvcsapással egy kosárra való bogyót szedett Fintornak - *Szivárvány kártya, itt most a kezünk lesz a kaméleon nyelve, ahogy kinyújtja.*
- Hihetetlen vagy Leon! A hosszú nyelved segítségével pillanatok alatt leszedted a bogyókat, és le sem estek róla, mert odaragasztottad őket! Köszönöm! Nagyon boldoggá tettél ezzel!
- köszönte meg Fintor.

Az út további része nagyon vidáman telt. A kiségek nem győztek hálálkodni a kaméleonnak a sok kedvességért!

Hamarosan odaértek az egerek otthonához. Bementek, készítettek néhány zöldséges finomságot a látogatóknak, sőt, még a kedvenc csipkebogyós-fahéjas teájukkal is megkínálták. Leon hirtelen nagyon nyugodtnak érezte magát. Végre most először érezte úgy, hogy nem kell szégyellnie azt, amilyen, mert az új barátainak tetszenek ezek a tulajdonságai. Képzeljétek az egérek még a





táncukat is bemutatták Leonnak, amitől olyan boldog lett, hogy le sem lehetett vakarni a mosolyt az arcáról - **Vidám kártya**.

- Nagyszerű napot töltöttünk együtt! Hiszed vagy sem, rengeteg jó tulajdonságod van! Szeretnénk neked megmutatni a Tükrös Trükköt, amit még Durmi tanított nekünk akkor, amikor nem hittünk magunkban. Az, hogy magunkat szeressük, az az alapja mindennek! Mondok egy példát: képzelj el, hogy te egy magocska vagy, ami nemsokára virág lesz. Nem a víztől nősz, hanem a szép szavaktól. Miket mondanál magadnak, hogy szép színes virágocska legyen belőled? Ha nem dicséred magad, akkor a virágocska nem fog kikelni. A lelkünk így működik. Ha magadat szereted, akkor tudsz másokat is őszintén saját magukért szeretni és elfogadni! Az összes általad nem szeretett tulajdonságod hasznos valamiért! Nézd, itt van a szobában ez a nagy tükör! - **Csillag kártya**, itt most a tükör lesz.
- Kérlek most állj elé, és mondd utánunk a következő mondatokat:

-Jó barát vagyok!

-Meg tudom valósítani az álmaimat!

-Eszes vagyok!

-Különleges vagyok!

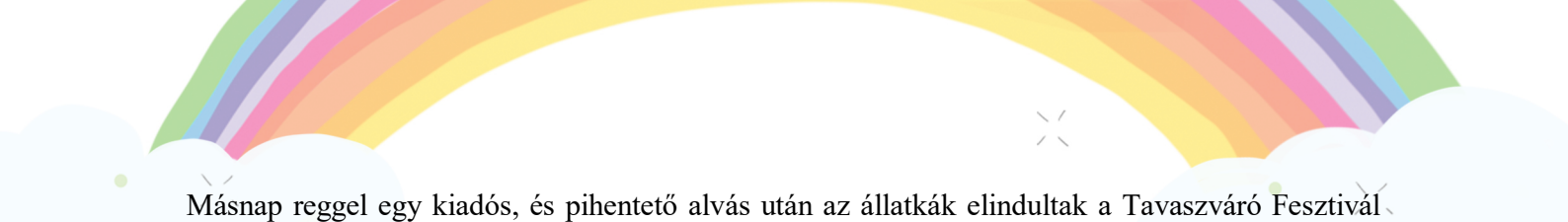
-Szerethető vagyok!

-Szeretem magam kívül, és belül!

Hamarosan odaértek az egerek otthonához. Bementek, készítettek néhány zöldséges finomságot a látogatónak, sőt, még a kedvenc csipkebogyós-fahéjas teájukkal is megkínálták. Leon hirtelen nagyon nyugodtnak érezte magát. Végre most először érezte úgy, hogy nem kell szégyellnie azt, amilyen, mert az új barátainak tetszenek ezek a tulajdonságai. Képzeljétek az egérkék még a táncukat is bemutatták Leonnak, amitől olyan boldog lett, hogy le sem lehetett vakarni a mosolyt az arcáról - **Vidám kártya**.

- Húha, ez nagyon érdekes érzés..Valami furcsa melegséget érzek a szívemben- mondta Leon.
- A szeretetedet érzed, ami átjárja az egész tested. Ugye milyen jó? És még nincs vége a kalandnak, hiszen holnap lesz a Tavaszváró Fesztivál, és nagyon szeretnénk, hogyha eljönnél velünk! Lenne kedved? - kérdezték a kisegerek.
- Természetesen! - válaszolta Leon.





Másnap reggel egy kiadós, és pihentető alvás után az állatkák elindultak a Tavaszváró Fesztivál helyszínére. A napocska hét ágra süttött, érezték, ahogy a friss tavaszi szellő simogatja az arcukat - **Napocska kártya.**

Leon megált egy pillanatra, és egy mélyet szippantott a levegőből. Úgy érezte, mintha mindig is ide tartozott volna. Soha nem érzett még annyi szeretetet, mint Fintor és Cingi társaságában. Alig várta, hogy megismerje az erdő többi lakóját is. A fesztiválon 6 sátor várta a látogatókat - **Kutya kártya, ami most sátor lesz.**

Hopp Nyuszi sátrában hangfürdő volt, Szappankánál jóga, Durmi sátrában meditálni lehetett, Szigor Tibornál lélegzőgyakorlatok voltak, Kukkernél csikungozni tanulhattak, Röpcsi sátrában pedig egészséges nasikból falatozhattak a résztvevők. Leon az összes sátrat végigjárta, és mindent kipróbált. A kedvence a hangfürdő lett, mert mindenféle érdekes hangszert megzengethetett, és a hangjuk nagyon megnyugtató volt. A fesztivál remekül sikerült, és rengeteg látogatója volt. Fintor és Cingi tánca akkora sikert aratott, hogy kétszer is elő kellett adniuk, mert visszatapsolták őket!

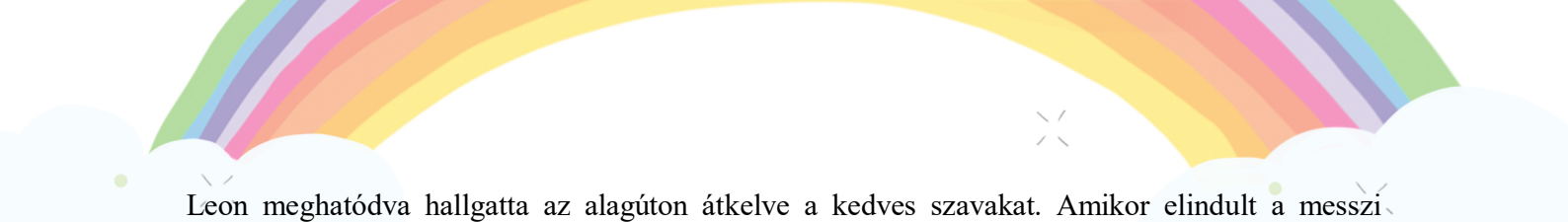
Az est záróprogramja a *Kedves Szavak Alagútja* volt, amit mindenki nagyon várt. A feladat nagyon egyszerű volt. A látogatók egymás előtt párban állva egy hosszú alagutat formáztak a kezeik segítségével, majd egymás után átbújtak rajta. Bújás közben az alagutat formázó állatok kedves szavakkal illették őket, ezzel biztosítva őket a szeretetükről. Akik sorra kerültek, visszaálltak az alagútba dicsérőnek - **Hold kártya párban egymás felé hajolva, ami itt most az alagút lesz.**

Kedves Szavak Alagútja - Sorjáték

Végezzétek el a gyerekekkel ti is ezt a feladatot. A gyerekek álljanak párba, dőljenek egymás felé, vagy ha ez kényelmetlen és nem tudják hosszan kitartani, akkor mint a „ Bújj, bújj zöldág ... ” című dalnál, egymással szemben állva, mind a két kezüket felemelve fogjanak össze, kaput tartva, majd sorban hátulról bújjanak át az alagúton.

Egyszerre mindig 1 gyermek induljon el az alagútban, akik pedig tartják a kaput, sorban mondjanak neki valami kedveset, ami az is lehet, hogy mit szeretnek benne, de kívánhatnak is valami kedveset, bátoríthatják is ha éppen tudják róla, hogy mihez esne ez jól neki...stb. Aki az alagút végére ért, álljon be a sorfalba és most tartsa ő is a kaput!





Leon meghatódva hallgatta az alagúton átkelve a kedves szavakat. Amikor elindult a messzi otthonából tele szomorúsággal, nem is gondolta, hogy végül megtanulja majd szeretni önmagát. Pont azokat a dolgokat dicsérték meg rajta, és benne, amiket ő nem szeretett magán. Képzeljétek, aznap este Leon végig aranyszínű volt. Ezt a színt még sosem váltotta ki belőle semmi. Hálát érzett a szívében, és tudta, hogy vissza fog majd jönni még Jógaországba az új barátaihoz látogatóba, ha korábban nem is, de talán a következő Tavaszváró Fesztiválra... ☺

Relaxáció:

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

- *pipálg, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*
- *szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

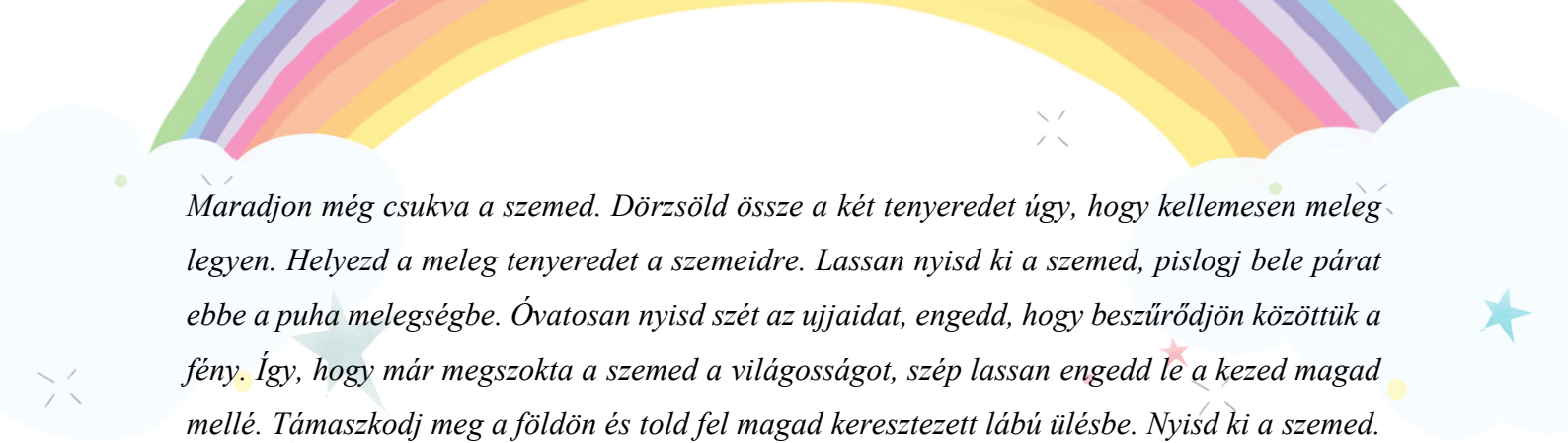
A fesztivál végén mindenki hazatért az otthonába feltöltődve szeretettel. Képzeld el, hogy te is most tetőtől talpig arany színű leszel. Szívj be egy mély levegőt, és engedd, hogy az aranyfény végig beszínezzon téged. Ez a szeretet színe most. A relaxáció végéig maradj ebben az érzetben.

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. Próbálg 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, hogy te is hazatérj és elbúcsúzz egy időre Jógaországtól, hiszen máshol is várnak rád kalandok! Ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha szeretnél egy jó kis kalandot átélni!





Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezéd magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: *Mit gondolsz, Leonnak sikerült végre megszeretnie magát? Melyik volt a kedvenc részed a mesében? Szerinted Fintor és Cingi jól tették, hogy felkarolták a kaméleont? Melyik volt a kedvenc pózod? Hogy tetszett a Kedves Szavak Alagútja feladat?*

Jutalom:

Írta: Kákonyi Alexandra
gyerekjóra oktató

