

## Fintor és Cingi veszekednek

### *Mese a testvérféltékenységről, testvérek közötti vitákról*

**Téma:** Május 31-én ünnepelhetjük a Testvérek Világnapját, így a májusi klubanyag egyik óraterve is a testvéri viszonyról fog szólni. Egy jól működő testvérkapcsolatnál nincs áldásosabb dolog a világon. Ez tényleg egy életre szól, amiben a feltétel nélküli szeretet az alap és felülír mindent. Benne van a bajtársiasságtól elkezdve, a barátságon át egy olyan fajta szeretet is, ami nehezen körülírható és elmagyarázható azoknak, akiknek nincsen testvérük. Fontos cél lehet tehát egy szülőnek, hogy ezt kialakítsa a gyermekei között és a lehető legjobban működjön. Azonban azt is szem előtt kell tartanunk, hogy egy testvéri kapcsolat része és velejárója a testvérféltékenység is.

Bár kikerülhetetlen lépcsőfok ez a testvérvizony folyamatos alakulásában, de nem tart örökké. A szülők számára nem lehet egy reális cél, hogy a testvérféltékenységet teljes mértékben megszüntessék, de annak enyhítése nem lehetetlen. Érdeemes utánaolvasni a témakörnek, de sokszor az alapvető ösztönök is jót súgnak. Legyen önbizalmuk és higgyenek abban, hogy képesek megfelelő mennyiségű figyelmet szentelni mindegyik gyermeküknek.

Az egyik legnagyobb áldás egy testvérkapcsolatban, hogy a gyermekek olyan szociális készségeket sajátíthatnak el „házon belül”, amelyre egy egyke gyermeknek nincs ilyen formán lehetősége. Tulajdonképpen ez egy kincseshánya a tanulásra és szinte csak a szülőkön múlik, hogy mennyit tudnak átadni belőle nekik.

Megtanulhatják például az **érzelmeiket önállóan szabályozni**. Ha egy gyermek megtanul szembenézni a saját érzelmeivel, illetve szembesül vele, hogy azok milyen reakciókat képesek kiváltani belőle, akkor sokkal felkészültebb lesz bizonyos szituációkban. Egy testvérkapcsolatban való létezés érzelmek tekintetében olyan, mint szőrén megülni a lovat. De ha ezt megtanulja, akkor az önismerete sokkal jobb szinten lehet akár, mint kortársainak.

Elengedni dolgokat, lemondani valamiről a másik kedvéért nem egyszerű dolog. Sokan a **kompromisszumkészséget**, a kompromisszumra való törekvést nem is tudják pozitív tényezőként



értelmezni, mert megalkuvást, az elvekről való lemondást jelenti számukra. Holott az egyik legjobb tulajdonság lehet, ha sikerül magunkévá tenni.

A **szabálykövetés**, egyáltalán a szabályok fontosságának létjogosultsága mindig megosztó kérdés szülői körökben. Az azért vitathatatlan, hogy bizonyos szintű rendszerre és határookra minden gyermeknek szüksége van, ebben talán a legtöbb nevelési elmélet egyetért. Hiszen, azokból kiindulva tudja majd meghatározni önmagát is. Mit tehetek meg, meddig mehetek el, mi az, amit a szüleim csinálnak, mert én még nem vagyok rá képes, és még sorolhatnánk. Egy több gyermekes család életében is kialakulnak a közös élet szabályai, melyek lehetnek ugyan rugalmasak, viszont fontos, hogy újra és újra megerősítsék őket. Fontos ismertetőjelük, hogy ezek a család összes tagjára érvényesek ugyanúgy.

Ha egy gyermek tisztában van azzal, hogy **mik az ő jogai**, az egy felbecsülhetetlen kincs. Egészen kicsi korban ez annyit is jelenthet csupán, hogy joga van a saját kis plüssállatával azt csinálni, amit ő szeretne. Ha nem fűlik hozzá a foga, akkor nem kell kölcsönadnia a tesónak. De ilyen konfliktusok mentén van lehetősége megtanulni azt is, hogy mit jelent az osztozkodás, alkudozás. Meg kell hagyni neki az időt, hogy megérlelje a gondolatot, hogy milyen következményekkel jár, ha ő most egy kis időre megválna attól a játéktól. Hosszú távon pedig egy olyan önbizalommal teli, magabiztos gyermeket lesz, aki nem fog megijedni attól, ha mások előtt meg kell védenie magát, hiszen gyermekkorában volt lehetősége gyakorolni azt, hogy élhet a jogaival.

Minden gyermeknek szüksége van egy kis **privát időre** ahhoz, hogy jó testvére tudjon maradni a másoknak. Ezt a minőségi időt pedig a szülőkkel kell, hogy eltöltse. Ekkor minden figyelem csak az övé, és feltöltődnek a kiürülni készülő kis szeretet raktárai is. Nem feltétlenül kell, hogy hosszú időtartam legyen ez, de mindenképp legyen rendszeres.

A családi kupaktanácsok, közös beszélgetések, mindig izgalmas színterei a vitáknak, élménymegosztásnak, a családtagok közötti **nyílt kommunikációnak**. Itt mindenki kaphat szót, mindenki megnyilvánulhat, a felnőttek irányításával kialakulhat egy olyan fajta vitakultúra, ami sok helyzetben hasznos lesz gyermekek számára.



Ebben az óratervből olyan páros pózokat fogsz találni, amiket a gyerekek közösen tudnak megcsinálni. Ha járnak az órára testvérpárok, akkor ők mindenképp közösen csinálják a gyakorlatokat. (Akár meghirdethetsz egy külön testvérjoga alkalmat is. :) Persze nem mindenkinek van testvére, de biztos minden gyermeknek van az életében olyan személy, aki közel áll hozzá és hasonló hullámzásokat átél a kapcsolatuk, mint egy testvérrel. Lehet ez jóbarát, unokatestvér, féltestvér...stb.

Rengeteg lehetőséget rejt magában egy ilyen jellegű program. Azon felül, hogy a mozgás mindenképpen jótékony hat fizikai szinten, a gyermekek megélhetik egységüket, testi-lelki harmóniájukat, hiszen eszközszerük a saját testük jelen esetben. A mozgáson keresztül, érintések által kapnak szerepet érzelmeik, és ez a csatorna nagyban megkönnyítheti számukra azok közvetítését a másik felé, hiszen közvetetten, indirekt módon fejezhetik ki, amit eddig esetleg magukban elfojtottak. Ezeket a pózokat a gyermekek közösen, egymásra támaszkodva tudják csak kivitelezni, úgyhogy mindenképpen hatással lesz a kapcsolatukra.

**Szankalpa:** „A testvérem lehet az egyik legnagyobb támaszOooMmm!”

**Javasolt eszközök:** matrac; 20 játékos páros jógapóz gyerekeknek jegyzet még a képzésünkről; Mesélő jógakártyák; kendő, amivel beköthetik a gyermekek a szemüket; relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

### **Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:**

*bemelegítés fogójátékkal; cica kártya, ami itt most kiséger lesz; dühös kártya; babapóz egymáson, ami itt most építőkockázás lesz (20 játékos jógapóz gyerekeknek); törzsdöntés vállfogással, ami itt most asztal lesz (20 játékos jógapóz gyerekeknek); fapóz variáció (20 játékos jógapóz gyerekeknek); lefelé néző kutyapóz variáció, ami itt most hegyoldal lesz (20 játékos jógapóz gyerekeknek); erőteljes lábnyújtás terpeszben, ami itt most gomba lesz (20 játékos jógapóz gyerekeknek); csoportos játék szabadon választott jógapózokkal; előrehajlás variáció és Haszta utánászana Hátrahajlás variáció, ami itt most a ruhák kitergetése lesz (20 játékos jógapóz gyerekeknek); lovagló póz variáció, ami itt most a vár lesz, amit megépítettek (20 játékos jógapóz gyerekeknek); ülésből előrehajlás és Szupta virászana Alvó hős póz variáció, ami itt most egymás*



betakarása lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek); törzsfordítás ülésben, ami itt most a titkok megsűgása lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek)

## Ráhangolódás

### **Óra ismertetése:**

Fintor és Cingi testvérek. Tudvalevő, hogy a testvérek olykor-olykor azért veszekednek. De bizony ki is békülnek, ne aggódjatok.

### **Beszélgető kör:**

*Neked van testvéred? Szoktatok esetleg civakodni néha? Min vesztetek össze legutoljára? Hogyan tudtok kibékülni? Ha nincs testvéred, van esetleg unokatestvéred, féltestvéred, vagy olyan barátod, aki igazán közel áll hozzád és szinte már olyan mintha a testvéred lenne? Vele összevesztél már valaha?*

### **Köszönés:**

Gyere, nézzük is meg, milyen egy testvéri veszekedés Jógaországban!

*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 jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

„A testvérem lehet az egyik legnagyobb támaszOooMmm!”



*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!*

## **Bemelegítés**

*Ez alkalommal egy fogójátékkal melegítsetek be a gyerekekkel. A neve: páros fogó. Ennek a fajta fogócskának a lényege, hogy az oktató által kinevezett fogó elkezd szaladni, kergeti a többieket. Amikor megfog valakit, akkor az a gyermek csatlakozik hozzá, párt alkotnak, megfogják egymás kezét és párként futnak tovább. Ha egy harmadik gyermeket is megfog a pár, ő is a kezüket fogja, míg egy negyedik játékos megfogásával újabb fogó kerül a csapatba. Ekkor külön válnak és két pár lesz a fogó. És így tovább, és így tovább. Aki a legtovább elkerüli a fogókat, az nyer.*

*\*Megjegyzés az oktatóknak: ha nincs a csoportodban testvérpár, akkor a bemelegítés során a fogócska alatt kialakult spontán párok maradjanak együtt és óra végéig és együtt hajtsák végre a gyakorlatokat, ászanákat. Ha van testvérpár, akkor annyit módosíts a fogócska során kialakult párosokon, hogy a testvérek mindenképpen együtt legyenek.*

## **Jógás mese**

Fintor és Cingi a két kiséger testvérek - **cica kártya**, ami itt most kiséger lesz. Bár szeretik egymást, de sokat tudnak civakodni. Fintor az, aki egy kicsit idősebb Cinginél, ő nagy tesó. Amikor Cingi megérkezett a családjukba, kicsit nehéz volt megszoknia, hogy már nem csak ő az egyedüli gyerek, másra is figyelnek a szülei, és néha neki kell engedni a dolgokból, mert ő az idősebb. Most, hogy már idősebbek és játszani is tudnak együtt, azért jobb a helyzet, de azért még mindig tudnak veszekedni. Főleg, mert Cingi nagyon szeret zsványkodni és van, hogy nem is bukik le a csínytevésekkel a szülők előtt, a fejmosást viszont mindketten megkapják. Fintor ilyenkor nagyon dühös tud lenni - **dühös kártya**.

Így volt ez azon a napon is, amikor valami miatt két kiséger egész álló nap veszekedett. Mindig találtak valamit, amin hajba kaphattak. Kezdődött azzal, hogy az építőkockázás közben Cingi



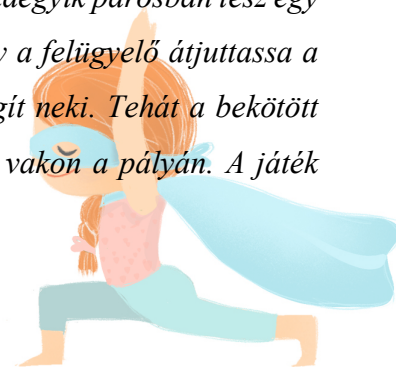
nagyon izgága volt és mindig feldöntötte Fintor építményét - ***babapóz egymáson***, *ami itt most építőkockázás lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek)*. Ment a hajcihő, hogy ki volt ott előbb, kié melyik kocka.

Mikor nagy nehezen túllendültek az ügyön, akkor a tízórai során sikerült ismét összetűzésbe keveredni... Nem fértek a bőrükbe és azon civakodtak, hogy kié melyik hely legyen az asztalnál - ***törzsdöntés vállfogással***, *ami itt most asztal lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek)*. Persze a nagy vitatkozás vége az lett, hogy kiborult az innivaló az asztalon, amitől az anyukájuk mindig nagyon mérges lesz, mert ilyenkor aztán lehet mindent takarítani.

Elindultak egy rövid kis kirándulásra az erdőbe, hogy hátha a friss levegő, majd kicsit lenyugtatja a kedélyeket. De hiábavaló volt ez a próbálkozás is. A két kiséger mindenből versengés csinált: ki tud felmászni hamarabb a fára - ***fapóz variáció*** (20 játékos jógapóz gyermekeknek). Vagy hogy ki fut fel elsőként a hegyoldalra - ***lefelé néző kutyapóz variáció***, *ami itt most hegyoldal lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek)*. A versengés nem is lett volna gond, de sosem tudták eldönteni, hogy ki lett az első és állandóan a szüleiket nyaggatták, hogy legyenek a döntőbírók. Még abból is vitát csiholtak, hogy ki látta meg az út mentén először az ott növe gombákat - ***erőteljes lábnyújtás terpeszben***, *ami itt most gomba lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek)*.

A szüleik itt elégték meg a dolgot és arra jutottak, hogy kihívás elé állítják az egérkéket. A hazafelé utat úgy kell megtenniük, hogy az egyiküknek be van kötve a szeme, a másiknak pedig segítenie kell végigvezetni a testvérét az úton. Így majd megtapasztalhatják, hogy milyen is az, amikor egymás támaszai lehetnek. Fintor és Cingi nagyon meglepődtek. Kicsit izgultak is, mert nem volt jellemző rájuk, hogy olyan sűrűn segítenék egymást, inkább csak versengetek, vitatkoztak, civakodtak. Kíváncsiak voltak mi sülnet ki ebből.

*\*Megjegyzés az oktatóknak: jelölj ki egy biztonságos területet, ahol semmiben nem lehet megbotlani. A gyermekek ugyanúgy párban dolgozzanak, mint eddig. Mindegyik párosban lesz egy felügyelő és egy bekötött szemű tag. Minden páros célja az legyen, hogy a felügyelő átjuttassa a kijelölt területen a bekötött szemű tagot úgy, hogy csak a hangjával segít neki. Tehát a bekötött szemű gyermek a felügyelő utasításai, instrukcióit követve halad végig vakon a pályán. A játék*



során majd cserére is sor kerül, mindenki kipróbálhatja mindkét szerepet. A játék, amit az óra ezen pontján játszotok a következőképpen zajlik:

A játék elején forgasd meg az első páros bekötött szemű tagját. A többi gyermek addig helyezkedjen el a kijelölt területen belül össze-vissza, egy általuk preferált jógapózban (ez szabadon választható részükről a már ismert jógapózok közül). Ezután már nem mozoghatnak. A cél, hogy a páros felügyelő tagja átjuttassa a bekötött szemű társát a területen úgy, hogy útközben ne ütközzön neki senkinek. Ha sikerült végighaladni a területen, akkor jöhet egy következő páros. Csináljatok annyi kört, hogy mindegyik páros sorra kerüljön legalább egyszer, ha van idő akkor kétszer is, hogy mindenki lehessen felügyelő és bekötött szemű is.

A szülők megdöbbenésére Fintor és Cingi elképesztően ügyesek voltak. Nagyon izgultak egymásért végig és igazán körültekintően vezették a másikat, hogy semmi baj ne érhesse az út során. Mert mindketten kipróbálták, hogy milyen bekötött szemmel haladni, a szüleik szóltak nekik, hogy mikor váltsanak szerepet az út során. Megtapasztalták, hogy milyen szuper, ha támaszai lehetnek egymásnak és nem csak a zsványkodáson jár az eszük és a másik heccelésén, hanem azon, hogy együtt, ketten milyen jó csapatot alkotnak. Rájöttek, hogy ők egész életükben itt lesznek egymásnak, semmi nem választhatja el őket egymástól és ez fantasztikus dolog. Szerencsésnek érezték magukat.

Hazaérve pedig már egészen másképp zajlott a napjuk. Ahol csak tudtak, ott összefogva tevékenykedtek, úgy hogy támogassák egymást. Sőt még a házimunkába is besegítettek. Például közösen teregették ki a ruhákat - **előrehajlás variáció és Haszta utánászana hátrahajlás variáció**, ami itt most a ruhák kitergetése lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek).

Aztán játszottak együtt még vacsora előtt, építettek egy hatalmas várat legóból és egy hangos szó sem hangzott el közöttük - **lovagló póz variáció**, ami itt most a vár lesz, amit megépítettek (20 játékos jógapóz gyermekeknek).



A lefekvéshez való készülődés még sohasem ment ilyen gördülékenyen, még egymást is betakarogatták a takaróval - *ülésből előrehajlás és Szupta vírászana alvó hős póz variáció, ami itt most egymás betakarása lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek).*

Este pedig úgy aludtak el, hogy még megsúgták egymásnak féltve őrzött titkaikat - *törzsfordítás ülésben, ami itt most a titkok megsúgása lesz (20 játékos jógapóz gyermekeknek).* Ilyenre aligha volt példa korábban. :)

### **Relaxáció:**

*\*Megjegyzés az oktatóknak: A mai alkalommal a relaxációt is párosával fogjátok végezni és ülve. Maradjanak együtt a párok, akik egymással dolgoztak óra közben. A párok beszéljétek meg egymással, hogy kinek a légzését fogják figyelni először. Ha ez megtörtént, akkor kezd el levezetni a relaxációt.*

*Most helyezkedjétek el a szőnyegen egy kényelmes keresztezett lábú ülésben, a párotoknak háttal. A hátatok érjen össze, ügyeljétek a gerinc kiegyenesítésére, fejtetővel nyújtózzatok felfelé, a vállakkal gördítsetek egyet hátra, nyissátok a mellkast. Hunyjátok le a szemeket. A kezetek ujjait fűzzétek össze és így tegyétek a tenyereteket a mellkasotokra. Csak lélegezzetek és figyeljétek. Magatokra és egymásra is.*

Fintor és Cingi is kényelembe helyezte magát és pihen. Megtanulták, hogy sokkal jobban figyeljenek egymásra és támaszkodjanak is egymásra, testvérként, barátként. Mert csodás dolog, hogy ők vannak egymásnak.

*Most figyelj egy kicsit a saját testedre. Vezesd végig a figyelmedet rajta.*

- tudatosítsd a lábfejed helyzetét;
- figyelj meg, ahogyan a két lábszárad összeér a keresztezett lábú ülésben;
- érezd, ahogyan a combod helyzetétől nyílik a csípőd;
- tudatosítsd, hogy a csontos ülőgumóid most a földet érintik;
- figyelj most a derekadra, billentsd kissé a medencédet magad alá, hogy a társaddal összesimuljon a derakatok, majd nyugodtan lazíts;
- figyelj meg az érzeteket abban ahogyan most összesimul a hátatok felső szakasza;





- vidd a figyelmed a karodra, a tenyeredre, az ujjaidra, érezd ahogy a mellkasodat megtölti a levegő és ez simogatja a tenyeredet is;
- 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.

Akit először figyeltek, ő vegyen egy mély lélegzetet az orrán keresztül, majd orron keresztül fújja ki. Még egyszer: belégzés, kilégzés. A társ most próbáljon csatlakozni ehhez a ritmushoz. Figyelje, hogy mikor lélegeznek be és mikor ki. Egymás hátán is érezhetitek, ahogy a levegő megtölti a testeteket, majd távozik.

1 perc pihenés és légzésfigyelés csendben.

Most cseréljete. A párosotok másik tagja vegyen először egy mély lélegzetet az orrán keresztül, majd az orrán is fújja ki. Még egyszer: belégzés, kilégzés. Aki figyel, az pedig próbáljon meg ehhez a ritmushoz csatlakozni, hagyja hogy vezetve legyen a másik lélegzése által.

1 perc pihenés és légzésfigyelés csendben.

Most ideje elbúcsúzni Jógaországtól, de ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha te is szeretnél minél több kalandban részt venni az erdei kisállatokkal.

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. Belégzésre nyújtózz meg magasra a kezekkel, mintha napocska lennél, majd kilégzésre engedd le a karodat. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

## Befejezés

**Összegzés:** Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Szerinted fontos része az életünknek, hogy olykor vitázunk a másikkal? Neked mi ilyenkor a stratégiád? Törekszel arra, hogy mindig megoldódjon valahogy egy vitás helyzet



*és meg tudjátok beszélni akár a testvéreddel, akár mással a konfliktust? Ha eddig nem tetted, szeinted ezentúl jobban figyelsz majd erre?*

***Jutalom:***

Csák-Iványi Réka  
*gyógypedagógus, gyerekjoga oktató*

