

**Mesés utak
a gyermekjogok,
a környezeti jogok
és a harmadik generációs
jogok edukációjában**



FARKASKŐ /
NOSZVAJI /
BARLANG //
MŰVÉSZ-//
TELEP ///
EGYESÜLET

2025



A Vándor Meseút projekt tapasztalatai

Tátrai Vanda
szerkesztésében

www.meseut.hu
www.mesejaro.com

A Vándor Meseút projekt, az Európai Unió Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek program keretében, a CERV-FK02-2024-0805 azonosító szám alatt megvalósított Közös Értékeink programban készült. Megvalósító a Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület. Társ szervezetek a projekt során: a Meseút Egyesület, az Ágasfa Alapítvány, Mesespirál, Társalkotó Egyesület, KataPult bázis, Piros Kakaó, SZOMARO Egyesület



A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

Mi az a Vándor Meseút?

A Vándor Meseút a gyermekjogok élményszerű, meséken alapuló oktatásának egy új innovatív eszköze, amelyet a Közös Értékeink projektben, a Meseút tanösvényhez kapcsolódó tapasztalatainkat felhasználva alkottunk meg. A szabadság által védett, immár 12 éves Meseút meseterápiás tanösvényünk gyermekvédelmi és természetvédelmi szempontú fejlesztése során európai jogokat, környezeti jogokat és harmadik generációs környezeti jogokat dolgoztunk fel egy innovatív projekt során. Olyan hordozható meseházakat kívántunk alkotni, amelyekkel a gyerekek számára érthető módon, mesékkel tudjuk átadni és elmélyíteni az európai jogi ismereteket. Az egy éven át tartó megvalósítás során nagyszerű szakemberekkel dolgozhattunk együtt, akik a Metamorphoses ökológiai munkacsoportjának tagjaiként markáns képviselői a szakterületüknek.

Projektvezető:

Tátrai Vanda, a Meseút tanösvények megalkotója,
Metamorphoses meseterapeuta

A megvalósító stáb tagjai:

Balázs Boróka festőművész

Dr. habil. Balázs Péter szobrászművész, egyetemi docens

Fekete Katalin színész, drámapedagógus, drámainstruktor/rendező

Kamarás Emese óvodapedagógus, az IllaBerek műhely vezetője

Kecskés Karina színművész, Metamorphoses meseterapeuta

Kyru grafikus

Magyar József mozgásművész

Oroszlán Anett pedagógiai és tanácsadó szakpszichológus,
Metamorphoses meseterapeuta

Senye Ilona önismereti coach, képi kifejezéspszichológia szaktanácsadó,
Metamorphoses meseterapeuta

Soós Dóra gyerekpszichodramatista, Metamorphoses meseterapeuta

Tárnok Mariann bábszínész, Metamorphoses meseterapeuta

Zámborszky Eszter mesemondó, tánc-, dráma- és mesepedagógus

A projekt előkészítő szakaszában kérdőíves kutatást végeztünk az érintett közösségek körében, hogy feltérképezzük a legfontosabb jogi témákat, és ennek alapján határoztuk meg a két tanösvény tematikáját. A megvalósító stáb számára szakmai továbbképzéseket szerveztünk.

Képzőink:

Dr. Boldizsár Ildikó író, mesekutató,
a Metamorphoses meseterápiás módszer megalkotója

Lázár Irén a Szomolyai Magyar Roma Egyesület vezetője

Rábainé Domszky Zsófia, pszichológus, képzőművészetterapeuta,
a Mosoly Alapítvány szakmai menedzsere

Soós Dóra gyerekpszichodramatista, Metamorphoses meseterapeuta

Szakértőink:

Dr. Baracsi Katalin internetjogász, Metamorphoses meseterapeuta

Német Orsolya pszichológus, pedagógus, Metamorphoses meseterapeuta

Ficzere Márton okleveles pszichológus

A tanösvény állomásai, a kézzel festett, interaktív házikók egyedi tervek alapján készültek el, olyan formában, hogy beltéri kiállítási tárgyként vagy önmagukban is használhatóak legyenek. Minden házikó egy-egy jogi témát mutat be, s a házikókban QR kóddal kapcsolódó digitális melléklet segíti a pedagógusok, a felnőttek munkáját és az erősen digitalizált fiatalok bevonását is. Ezekhez a meseházakhoz foglalkozásokat fejlesztettünk, és ezeket ki is próbáltuk különböző intézményekben.

A meseházikókhoz kapcsolódó kibővített témáink:

- alapvető emberi értékek (bátorság, együttműködés, boldogság, belső béke...)
- gyermekjogok (bántalmazás, biztonság, érzések, megkülönböztetés, vélemény kifejezése...)
- közösségi értékeink (elfogadás, tolerancia, egyéni érték...)
- teremtésvédelem (a teremtett világunk megóvása, értéke...)
- környezeti jogok (vízhez való jog, egészséges környezethez való jog, jövőhöz való jog, véleményhez való jog, békéhez való jog...)
- klímaszorongás (mesés utak a környezet miatt érzett szomorúságtól a bizakodó cselekvésig)
- ökológiai érzékenyítés, természetvédelem (természeti kapcsolódás, belső megélés, egyéni felelősség és a rácsodálkozás segítése)

A projektet egy záró szakmai konferenciával fejeztük be, ahol bemutattuk a tanösvényeket, és megosztottuk az eredményeket és tapasztalatokat az érdeklődő szakemberekkel. Ezeket adjuk közre most, írott formában, betekintést nyújtva a Meseút tanösvények rendszerébe, a projekt során nyert tapasztalatokba, a szakmai stáb gyermek- és környezeti jogokhoz kapcsolódó munkájába. Az érdeklődők számára Vándor Meseút foglalkozásleírásokat, és mesés foglalkozásterveket is mellékelünk.



TÁTRAI VANDA

A Meseút ötletgazdája, védjegytulajdonos

A MESEÚT HÉT KÖNTÖSE

„Egykor az Igazság fiatal férfi képében faluról falura, városról városra járta a világot. Csupasz teste erős volt, bőre sima és fényesen ragyogott. Gyönyörű volt.

Amikor beért egy faluba, letelepedett a főtéren, és kiáltozni kezdett:

– Gyertek mind, és hallgassátok meg, amit tanítok nektek!

A gyerekek kíváncsian nézegették a fényesen ragyogó meztelen idegent, de a szüleik eltakarták a szemüket, és gyorsan hazavitték őket, még az ablakokat is bezárták. A fiatal nők kíváncsian bámultak, kuncogva összesúgtak, aztán elfordultak. A férfiak felháborodva otthagyták őt. Az öregasszonyok sóhajtoztak, a fejüket fogták, keresztet vetettek, a vének pedig rá se hederítettek. Senki sem hallgatta meg őt.

Így járta Igazság a világot, és mindenhol pontosan ugyanígy történt.

Egy nap aztán húga, Mese házához ért. Mese egy patakparti, kicsi fehér házban lakott. A ház körül gyümölcscsel teli fák álltak, körben virágoskertek illatoztak. A tornácon puha díványok, virágos párnák és áttetsző függönyök várták a betérőt.

Mese a teraszon ült, földig érő szoknyát, ezüst cipellőt viselt, hosszú fűrtjeibe piros szalagokat kötött, a karján ékszerek csilingeltek. Ezerszínű köpenyén arannyal hímzett indák, az indák között pedig arannyal szőtt madárkák, és minden madárka szeme egy-egy drágakő volt.

Mese észrevette a bátyját közeledni, és azt is látta, hogy nagyon bánatos. Eléje futott hát, és megkérdezte:

– Mondd, mi történt? Miért vagy ilyen szomorú?

– Ó, húgom, járom a falvakat és városokat, hogy megosszam az emberekkel azokat a fontos dolgokat, amiket tudok, de mindenki elfordul tőlem. Nem értem, hogy lehet! Olyan sok mindent kell elmondanom, miért nem hallgatnak meg az emberek?

– Gyere be, hátha segíthetek!

Bevitte bátyját a hálósobájába, és kitárta köntösöktől roskadozó szekrényeinek ajtaját. Kihúzta a színesen pompázó ingeket és ruhákat rejtő komódok fiókjait. Régi bőrröndökből kendők, csizmák, szalagok, övek hullottak a földre. Előhúzott még egy poros utazóládát is, amelyből tarka kaftánok, színes tolldíszek, turbánok, selyemkimonók kerültek elő. Elégedetten szemlélte Mese a tarka forgatagot, és azt mondta Igazságnak:

– Gyerünk, öltözz fel!

– Ó, nem, nem! Még bolondnak néznének ezekben a tarka ruhákban!

– háborodott fel Igazság.

Mese azonban elkezdte öltöztetni. Először egy hosszú, bő ujjú fehér selyeminget adott Igazságra, aztán buggyos lila bársonynadrágot, kunkori orrú piros csizmát ezüst csattal és gazdagon hímzett mellényt. Fejére hosszú tollal ékesített kalapot csapott, ujjaira gyűrűket húzott, nyakába pedig egy hosszú szivárványszínű sálát kanyarított. Amikor kész lett, Mese alaposan szemügyre vette testvérét, kiszaladt a kertbe, és egy szál virágot tűzött még Igazság hajtókájába.

– Most már készen állsz! Térj vissza az emberek közé! Tégy egy próbát, és nézd meg, mi fog történni!

Igazság – kissé pironkodva bolondos külseje miatt – ismét útra kelt, és csak egy évvel később tért vissza húga házába.

Mese már messziről látta, hogy Igazság milyen vidáman jön az úton, kopott, poros tiritarka ruháiban.

– Annyira boldognak látlak, mondd el, mi történt!

– Csodálatos utam volt! Bárhová mentem, az emberek meghallgattak! Először a gyerekek kuporodtak a köntösöm szélére, aztán körbevettek az asszonyok, utánuk a férfiak. Végül az olvasót morzsoló öregasszonyok meg a pipájukkal pöfékelő vén emberek. Éjszakákon át hallgattak, amíg csak beszéltem. Magam sem értem, nem mondtam mást, mint azelőtt!

– Ó, testvérem, hát nem érted? Senki sem akarja hallani a meztelen Igazságot, de ha felöltözteted a Mese köntöseibe, mindenki meghallgatja majd.”¹

A Meseútnak is sok rétege, köntöse van. Legalább hét. Ezek tarka, szemet gyönyörködtető mintájától lesz különleges, és ez teszi képessé a változások segítésére. Melyek ezek a köntösök?

A Meseút első köntöse

A Meseút első ránézésre egy idegenforgalmi attrakció, szabadidős tevékenységnek teret adó tanösvény, amely lehetőséget ad családoknak, pároknak, társaságoknak egy egész napos vagy pár órás szabadtéri program eltöltésére. Offline kikapcsolódást ígér, ahol játékos feladatok és mesék kísérik a „meseutazókat”, akik a saját ritmusukban járhatják be a tájat. A Meseútra érkezők többnyire kirándulást keresnek, céges programot vagy „meserandevút”. A látogatókat a térkép elvezeti a híres és a kevésbé népszerű vagy alig látogatott helyekre, a múzeumokba és a helyi vendéglátóhelyekre egyaránt. A látogatókat a kaland, a felfedezés öröme, a titkos térkép, a mindent nyitó kulcsocska, a próbatételek és a szintválasztók segítik az út bejárásában, és persze az, hogy a Meseúton a kicsik is örömmel barangolnak.

¹ Aesopus története és a <https://spellbinders.org> nemzetközi mesemondó oldalon megjelent ismeretlen szerző meséje alapján, Tátrai Vanda átdolgozásában.

A Meseút második köntöse

A Meseút értékközvetítő is, hiszen a kicsik számára is érthető, átélhető módon képes bemutatni a helyi kulturális értékeket, hagyományos tevékenységeket, motívumokat és legfőképpen a környék vagy az itt élők történeteit és legendáit. A meseházikókat bejárva kapcsolódunk a táj és a környék kincseihez és legendáriumához, és ez nem csak turistaszemmel érdekes, de a helyieknek is segít értékeik megőrzésében.

A Meseút harmadik köntöse

A mesék eredeti verzióban kerülnek lejegyzésre, így a Meseút az írott folklór, a népmesei hagyomány mai gyerekeknek való átadásában is fontos szerepet játszhat. A kaland és a felfedezés olyan meseszövegeket is bevezethet a család életébe, amelyeket másként nem találnának meg, vagy amelyek másként érdektelenek lennének. A visszajelzések azt mutatják, hogy azok a „mesétlen” családok, akiket kizárólag a program turisztikai része vonz az elindulásra, rácsodálkoznak a mesékre, a mesemondás, mesehallgatás örömére. Egy kellemes séta közben, kötetlen módon kínált írott vagy hangos meseanyag sok esetben az első rácsodálkozás lehet arra, hogy milyen jó élő szóban mesét hallgatni. Saját gyerekeik örömet tapasztalva sok család kér mesekönyvajánlást, üzeneteikben pedig megfogalmazzák, hogy „nem is tudtuk, hogy a népmese ilyen menő is lehet”.

A Meseút negyedik köntöse

Vendégeinktől kaptuk ezt az elnevezést: „családépítő kaland”. A Meseút bejárásában valóban az a minőségi idő az egyik legfontosabb, amelyet együtt tölt egy család, osztály vagy társaság. A Meseútra a legvegyesebb összetételű családok érkeznek, és a tapasztalatok szerint az útvonalak széles korosztály számára nyújtanak közös időtöltést. Legifjabb látogatóink a három év körüli ovisok, ugyanakkor a nyugdíjasok, nagyszülők számára is jól működő kikapcsolódásról van szó. A Meseút házigazdájaként nagyon fontosnak gondolom a generációk közötti kapcsolódás mesés lehetőségeit, hiszen ha megfelelően találjuk, és ha a fizikai feltételek is optimálisak, a Meseút több korosztályt hozhat össze egy közös kalandra.

A Meseutakon annak is teret adunk, hogy megoszthatók legyenek a családi legendárium történetei. Nemcsak a meseházikókban vannak elrejtve mesék, hanem az ide érkezők szívében is. A régi családi emlékek, a vidám vagy szívszorító történetek éppolyan fontosak, mint az általunk válogatott mesék. A családi történetek erőt adnak, mély

gyökerekkel támogatnak, segítenek a pozitív identitás és a jövőkép kialakításában, a megosztás pedig erősíti a családi összetartozás érzését.

A bejárást több korosztály számára is igyekszünk egyszerűbbé tenni, a kamaszbarát QR kódról elérhető webes tartalommal, online térképpel, digitális háttérrel, idősek és kisgyerekesek számára akadálymentesített hangos mesékkel, az évszakok, ünnepek témáihoz rugalmasan kapcsolódó egyedi tematikákkal.

Ahogy szlogenünkben is kiemeljük, a Meseút egymáshoz vezet, akár gyerekcsoportról, akár csapatépítő tréningről, akár családi kirándulásról van szó.

A Meseút ötödik köntöse

A Meseúton nem csak mesék, hanem fejlesztő feladatok, kihívások, próbatételek is várják a látogatókat. Ezek fókusza a mesehőssé válás, fejlődés, ám itt nem koronát és kardot adunk, hanem azokhoz az alapvető emberi értékekhez kalauzolunk el mindenkit, amelyeket a mesehősök képviselnek. Önismereti, énerősítő, belső értékekre koncentráló játékaink és mesefeldolgozásaink segítik az önálló gondolkodást, a véleményalkotást, a belső képalkotó képesség fejlődését. A meseházak próbatételei többek között a kognitív, a mozgásos, az érzékeléssel és az észleléssel kapcsolatos, a kommunikációs és a szociális képességek fejlődését támogatják.

A mesehősök viselkedése, megküzdési stratégiái, kapcsolatai és más mesei értékek példaként szolgálhatnak. A mese képes közvetítő szerepet betölteni a hallgató és az információ között, segíti az „aha”-élmény kialakulását, segíti az álláspont-változtatást, és hosszú távon megőrződő tudást ad, mely a kapcsolódó események hatására aktivizálódik.

A Meseút hatodik köntöse

Minden meseutas tervezői folyamatban fontos szempont a minél apróbb vagy zéró ökológiai lábnyom. Egy-egy elrejtett kérdés, feladat kapcsán minél több helyen igyekszünk elindítani a résztvevőket a szorosabb környezeti kapcsolódás, teremtett világunk kincseinek felfedezése, a személyes ökológiai felelősség felismerése felé.

A Meseút hetedik köntöse

A Meseút láthatóan sokrétű és családbarát módszere képes olyan témákat is átadhatóvá, feldolgozhatóvá tenni, amelyek a hagyományos edukációs módszerekkel túl elvontak, nehezek, elutasítottak vagy érdektelenek. A Meseút nem didaktikus módon, hanem a

kaland-mese-próbatétel-felfedezés egységében a személyes belső megélésen keresztül tanít, akár érzékeny témákat is.

Így születhetett meg a Vándor Meseút, melynek célja a gyermekjogok élményszerű, meséken alapuló oktatása. A szabadság által védett Meseút meseterápiás tanösvényünk gyermekvédelmi és természetvédelmi szempontú fejlesztése során a Vándor Meseút elnevezésű hordozható tanösvényekben európai jogokat, környezeti jogokat és harmadik generációs környezeti jogokat dolgoztunk fel a gyerekek számára érthető módon.



Emberi jogi kérdések mesei köntösben –

VÁNDOR MESEÚT

A Meseút hetedik köntöse az, amire tényleg nagy szükség van a Vándor Meseúton, hiszen itt igazán elvont, olykor elutasított, nagy érzelmeket is kiváltó témákat kell felöltöztetnünk. Nem is akárhogy, hiszen minden csoportban lesz olyan, aki áldozata, és lesz, aki okozója egy jogsértésnek. Valakit egy téma mélyen megérint, más el sem tudja ezeket képzelni. Az európai jogok átadása nehéz terep: a téma komplexitása, érzékenysége miatt a hagyományos tanórai keretek között nem igazán népszerűek. Felmérésünkből kiderült, hogy a pedagógusoknak csupán 3,7 százaléka érzi úgy, hogy kielégítő eszköztára, módszere van a jogi témák edukációjára. A nehézségek megsokszorozódnak a hiányos szókinccsel, gyenge szövegértéssel bíró, nehéz sorsú

közösségekben. Ugyanakkor a kirekesztés megtapasztalása itt nagyon gyakori, a jogérvényesítéshez kapcsolódó tudás viszont szinte teljesen hiányzik. A mese edukációs hatékonysága óriási potenciál lehet ezekben az érzékeny csoportokban, hiszen a meseterápia intelligenciafüggetlen módszer és hatékony információhordozó, a Vándor Meseút pedig lehetővé teszi a könnyed, érdekes, kalandos feldolgozást.

A Vándor Meseút házikói erre a komplex kihívásra válaszolva születtek meg, egy kilenc hónapon át tartó, intenzív közösségi munkában. Megvalósító stábunk olyan, művészi igényességgel elkészített, meseterápiás alapú, hordozható tanösvényt készített, amely játékos, interaktív, és képes átadni a jogi ismereteket, a környezeti jogokat.

A 9 hónapon át tartó megvalósítás során nagyszerű képzőkkel és szakemberekkel dolgozhattunk együtt. E sokféle szakterület és tudás hozta létre a Vándor Meseút házikóit és a foglalkozásokat, amelyeken a nagycsoportos óvodásoktól a felnőttekig bárki részt vehet. Az elkészült hordozható tanösvények összesen tizenegy tematikus állomásból állnak, lehetőséget adva a hosszabb, akadályverseny-szerű használatra, de mindegyik különálló egységként is működik, és néhány perc alatt bárhol felállítható.

A házikók a jogi kereteken túl egyesével, önállóan is gazdag tárházat nyújtanak a különböző jogsérelmek kommunikációjához. A gyermekjogi sorozat önismereti fókuszok, alapvető emberi értékek, közösségi értékek és csapatépítő célok interaktív feldolgozásához adhat keretet.² A környezeti jogokhoz készült házikók a teremtvédelem, a klímaszorongás, az ökológiai érzékenyítés és a fenttarthatóság témáihoz nyújtanak segítséget.

„Valamennyi emberi jog egyetemes és oszthatatlan, kölcsönösen összefüggnek és kapcsolódnak egymáshoz.” (Bécsi Nyilatkozat, 1993) Minden jogi témához kapcsolódik egyéni vagy közösségi felelősség, kötelesség, és számos pedagógiai, pszichológiai érték, önismereti fókusz. Mindez együtt igazán szélesre tárja a feldolgozás lehetőségeit:

A gyermekjogi tanösvény témái

A szociális biztonság háza.

Kapcsolódó jogok: A gyermek joga a szociális biztonsághoz. A gyermek joga az egészséghez és az egészségügyi szolgáltatásokhoz. A gyermek joga a megfelelő életszínvonalhoz. A gyermek joga a szabadidőhöz, a játékhoz és a kultúrához.

A megfelelő életkörülményekhez való jog széles skálán értelmezhető, kézzelfogható jog. Mégsem egyértelmű. Mindenkinek mást jelent, hogy mi „megfelelő”, mi „biztonságos”. Nagy eltéréseket mutathat az a szociometriás

² Unicef Gyermekjogi Egyezménye: <https://unicef.hu/gyermekjogok>

felvetés egy osztályban is, hogy mit is takar a megfelelő életkörülmény kifejezés, és mit tehetünk érte, mi a feladatunk ebben? Minden gyermeknek joga van ahhoz, hogy mindent megkapjon, ami a jóllétéhez, egészségéhez és fejlődéséhez szükséges. Ami pedig sokszor feledésbe merül: a gyerekeknek joguk van játszani, pihenni, kulturális vagy művészeti tevékenységekben részt venni.

Az érzések háza.

Kapcsolódó jogok: A gyermek véleményének tiszteletben tartása.

Ennek a meseháznak a fiókjai érzésekkel vannak teli, hogy megértsük, felismerjük ezeket. Az érzések és a gondolatok szabadsága és kifejezésének joga szorosan kapcsolódik mások érzéseinek és gondolatainak tiszteletben tartásához, az egymásra figyeléshez, az elfogadáshoz, az empátiához és az emberi méltósághoz.

A bántalmazás háza.

Kapcsolódó jogok: Védelem az erőszak minden formájával szemben. Kínzás, megalázó bánásmód és szabadságtól való megfosztás. A gyermekkorú áldozatok rehabilitációhoz fűződő jogai.

Talán az egyik legnehezebb témánk. A bántalmazás tilalma a bántalmazottak és a bántalmazók számára egyaránt fontos téma. A fizikai és verbális bántalmazástól mentes környezet megteremtése, fenntartása pedig gyerekek és felnőttek egyaránt kötelessége. Ebbe a házba egy dioráma került, hogy a szimbolikus térbe távolítva messziről ránézhesen, megérthesse az üzenetet a bántalmazott és az is, aki a bántalmazást elköveti. „A felnőtteknek óvnia kell a gyerekeket mindenféle erőszaktól, bántalmazástól vagy elhanyagolástól.” Fontos fókuszunk gondoljuk továbbá, hogy a gyerekek megértsék, hogy a bántalmazás akkor sem helyénvaló, ha valaki rosszat tesz, és ha mégis megtörténik, ha bántalmaztak, elhanyagoltak valakit, vagy rosszul bántak valakivel, akkor az illetőnek joga van a védelemhez és a gyógyuláshoz.

Az egyenlő bánásmód háza.

Kapcsolódó jogok: A kisebbségi és őslakos gyermekek joga. A fogyatékkal élő gyermekek jogai. Menekült gyermekek jogai. A gyerekek gyülekezéshez és tanuláshoz kapcsolódó jogai.

A hátrányos megkülönböztetés témája széles sávban értelmezhető, és nehéz, akár nagy indulatokat, elutasítást kiváltó téma. Biztos, hogy egy-egy osztályban mindkét oldal megjelenik. Ott fog ülni a sorokban a menő és az, aki nem az. Akit kiközösítenek és aki ezt erősíti. Az ép és a fogyatékkal vagy hátránnyal küzdő. Aki

jól tanul és aki nem. Azok, akik egyszerűen csak mások, mint a többség. Mindannyiukra gondolva alakítottuk ki a bábszínházszerű házikót, hogy rátekintve a témára mindenki a saját tanulságait vonhassa le, és átélhesse mindkét oldalt, hiszen ez a jog a hozzá kapcsolódó kötelesség megértése nélkül nem érvényesülhet.

A szabad vélemény háza.

Kapcsolódó jogok: A gyermek joga a gondolat-, lelkiismereti és vallásszabadsághoz. A gyermek magánélethez való joga.

Minden gyermeknek joga van ahhoz, hogy azt gondoljon, amit akar, és hogy egy adott vallást kövessen, amennyiben ez nem sérti mások jogait. Felnőttként pedig felelősségünk segíteni abban, hogy a kicsik megtanulják, mi a különbség jó és rossz között, és fejlődjön az etikai érzékük.



A környezeti és harmadik generációs jogok tanösvénye

A vizek háza.

Kapcsolódó jogok: A vízhez való jog

Az ENSZ Közgyűlése 2010-ben alapvető emberi jogként ismerte el a vízhez és a higiéniához való jogot. Ez azt jelenti, hogy minden embernek joga van a vízhez és a megfelelő higiéniás körülményekhez, függetlenül attól, hogy hol él vagy milyen társadalmi helyzetben van. A víz közjó, nem árucikk. A tiszta vízhez való jog az élővizeink tisztán tartását, a víztakarékosságot és vízgazdálkodás felelősségét is

magában foglalja, és ajtót nyit a hála, a valódi értékek megtalálásának témája felé is.

Az egészséges környezet háza.

Kapcsolódó jogok: Az egészséges környezethez való jog.

Az egészséges környezethez való jog olyan alapvető jog, amely minden embert megillet, és célja a környezet, vagyis az emberi életet megalapozó természeti környezet védelme. Ez a jog a jövő generációk életfeltételeinek biztosítása mellett az élethez való jogból, az állam objektív intézményvédelmi kötelezettségéből is fakad. Az egészséges környezethez való jog magában foglalja az egészséges környezet megóvására vonatkozó egyéni vagy közösségi felelősségünket is.

Az érzések háza.

Kapcsolódó jogok: A jövő generációk jogainak biztosítása.

A mind jobban előtérbe kerülő környezetvédelmi problémákra és az éghajlatváltozásra reagálva jelentek meg a fenntarthatósághoz és a klímaalkalmazkodáshoz kapcsolódó emberi jogok, melyek körében fontos szerepet kap a generációk közötti méltányosság, a jövő generációk jogainak biztosítása. A jövőhöz való jog összefügg mindennapi döntéseink, tetteink jelentőségével. Felhívja a figyelmet az utánunk következő nemzedékek iránti felelősségünkre.

A béke háza.

Kapcsolódó jogok: A békéhez való jog.

A békéhez való jog szinte minden emberi joggal összefügg. Közvetlen kapcsolatban áll az élethez, a gondolathoz, fejlődéshez, az egészséges környezethez való joggal, a vallás és a lelkiismeret szabadságával. Látjuk, hogy a béke az élet számos területét érintő óriási téma, amely önmagában is elegendő lenne egy béketanösvény létrehozásához. A Vándor Meseút során mi olyan, támogató fókuszot kerestünk, amely a béke jogának edukációján és a fogalmak tisztázásán túl segít egy békés közösség és az egyéni belső béke megtalálásában. Ez magában foglalja a békére való törekvés felelősségét és fenntartásának kötelezettségét, akár nagy közösségről, akár osztályról, akár egy kis családról beszélünk.

A békéhez kapcsolódó jogokhoz szervesen hozzátartozik a háborús konfliktusok során megjelenő emberi jogi kérdések sokasága is, a háborús propaganda tilalmától, az emberi jogokat vagy a humanitárius jogot nyilvánvalóan sértő

parancsok megtagadásának a jogán át az elnyomással szembeni ellenállás jogáig. A békétől tehát nem választható el a háború, a zűrzavar, az ezektől való félelem, valamint a környezeti rombolás miatt érzett veszteségérzés sem. Ezek a témák is megnyithatók a Vándor Meseút házikójával. Ez is a „béke portréjának” része.³

A kimondás háza.

Kapcsolódó jogok: Minden gyereket megillet a szólásszabadság. A gyermek véleményének tiszteletben tartása.

Az alkotmány szerint „mindenkinek joga van véleményének szabad kinyilvánításához”, vagyis a nyilvánosság előtt elmondani a véleményét és ötleteit, valamint megismerni mások ötleteit és véleményét. Ehhez azonban olyan közösségre van szükség, ahol félelem nélkül kimondható a vélemény, annak nem lesz negatív következménye, és tiszteletben tartják azok véleményét is, akik másként gondolkodnak. Személyes ügyekben joga van a gyerekeknek elmondani a véleményüket, a felnőtteknek pedig meg kell hallgatniuk és meg kell fontolniuk azt. Ugyanakkor a vélemény szabadsága korlátozást is magában foglal, hiszen más emberek, közösségek becsületének, jó hírnevének és méltóságának a védelmét is szem előtt kell tartani. Meg kell tanulni kulturált formában közölni a véleményünket. A vélemény kimondása szorosan összefügg a véleményalkotás, a kritikus gondolkodás folyamatával, lehetővé teszi a nézőpontváltást, az ellentétes álláspontok közötti párbeszédet, saját érdekeink képviselését, és lehetővé teszi a tabunak számító témák kimondhatóvá tételét is. Emiatt került be a környezeti jogok tanösvényébe is, hiszen a környezeti gyász többnyire tabutéma, ám a kimondással elindulhatunk a megoldás felé is.

A környezetért vállalt egyéni felelősség háza.

Kapcsolódó jogok: Az emberiség közös örökségéből való részesedés joga.

Az ún. „harmadik generációs” jogok közé sorolhatók a szolidaritási jogok, mint például az emberiség közös örökségéből való részesedés joga. Az általános emberi jogi egyezmények eddig nem rögzítették a harmadik generációs emberi jogokat, tehát ez nem alapjog, de a projekt során arra jutottunk, hogy a saját egyéni felelősség, az egyéni cselekvés és a természet szövetébe való ágyazottság megértése nélkül nem érhetünk el tartós eredményt, ezért született meg ez az állomás.

³ A Békéhez való jogról Sulyok Gábor*

https://real.mtak.hu/11508/1/festschrift_bekehez_valo_jog_vegleges.pdf

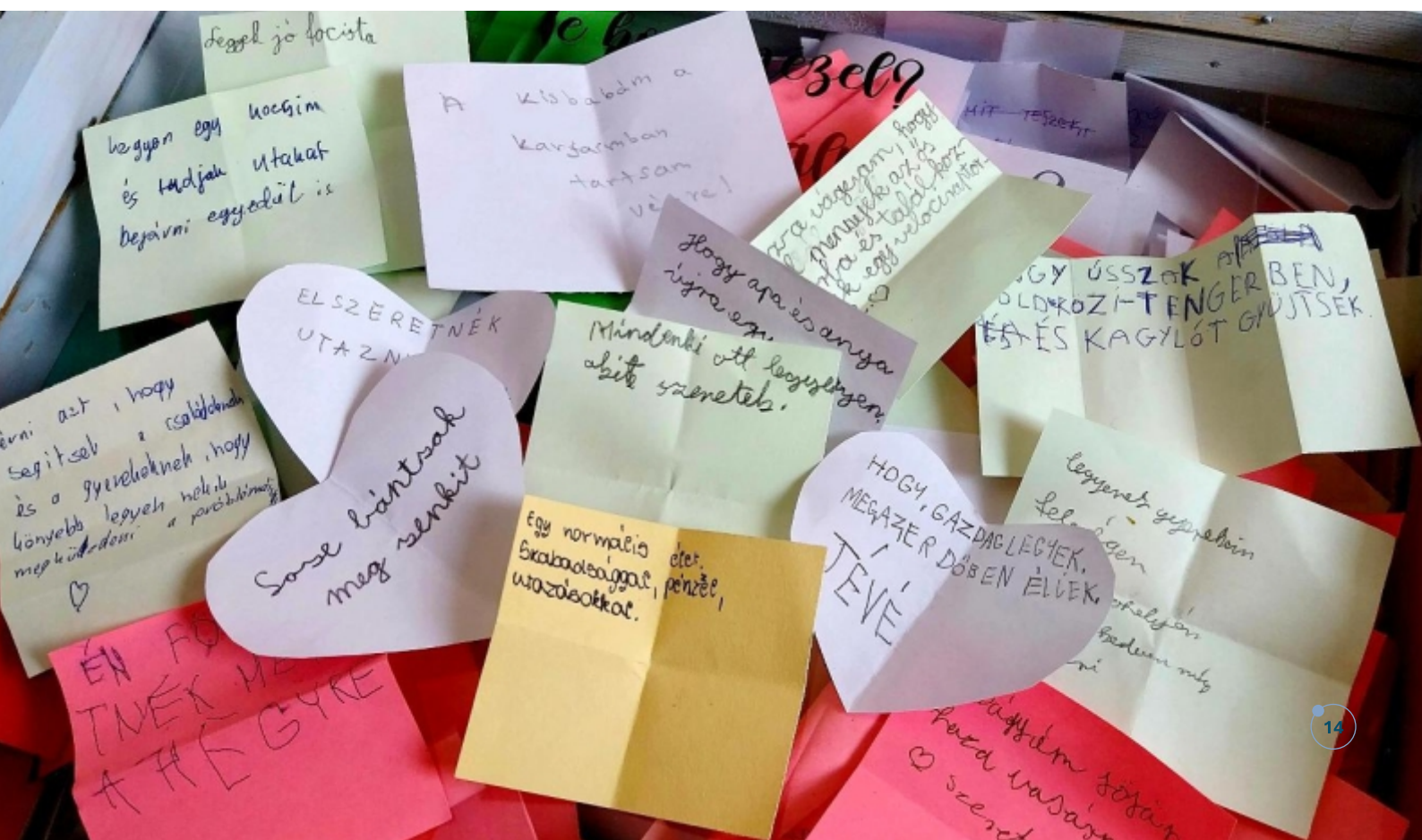
A szakmai műhelyeken mesetárat alkottunk, egyórás, egész napos és több alkalmas foglalkozásokat fejlesztettünk. Azt is kipróbáltuk, hogy egy klasszikus népmesén belül hány jog sérül? Hány buktatót kerülhetett volna el a hős, ha a jogait figyelembe tartja a környezete? „Ez az egész nem történt volna meg, ha ő is iskolába járhat, akkor nem lett volna ekkora baj!” – mondta egy roma fiatal.

Megelőző felmérésünkben rákérdeztünk a természeti környezetért érzett aggodalomra is. A megkérdezett fiatalok 95 százaléka vallotta magát érintettnek az ökológiai szorongásban. A megvalósító stáb mélyen elkötelezett a környezeti érzékenyítés felé, így a markáns válaszok tükrében a kezdetektől fogva törekedtünk a környezeti jogok és az ökoszorongás oldásának összekapcsolására is. Végül egy plusz házikóval kiegészítve úgy alakítottuk ki a hordozható tanösvény állomásait, hogy azok a jogi tudásanyag mellett az ökológiai szorongás oldásának hatlépcsős folyamatán is képesek legyenek végigvezetni.

Részletek és kapcsolat:

<https://www.mesejaro.com/>

Meseút: www.meseut.hu



OROSZLÁN ANETT

családi és párkapcsolati tanácsadó szakpszichológus,
pedagógiai szakpszichológus meseterapeuta

A MAG NEM TUDHATJA, MILYEN FÖLDRE HULLIK



Gyermei élethelyzetek és gyermekjogok a mesékben

A mag, amely arra hivatott, hogy alkalmas táptalajba kerülve, megfelelő körülmények rendelkezésére állása esetén új élet fakadjon belőle, korlátozott lehetőségekkel rendelkezik helyzetének javítására. A föld minősége alapvető meghatározó tényezővel bír a növény fejlődési lehetőségeire, még akkor is, ha számos más befolyásoló faktor esetleg korrigálhatja a silányabb kilátásokat.

Ugyanígy a családi élethelyzet szintén lényeges hatást gyakorol a gyermek növekedésére, kijelöl bizonyos pályákat, amelyeken nagyobb valószínűséggel halad tovább az egyén élete. A környezet stabilitása, a család pszichés légköre, a szülők közötti viszony, az általuk alkalmazott nevelési elvek döntő hatással vannak a gyermek érzelmi biztonságára és alkalmazkodóképességére. Természetesen az egyéb környezeti tényezők, valamint a gyermek magával hozott genetikai állománya, belső erőforrásai szintén lényegesek, ahogy a mag esetében az adaptív mechanizmusok szerepe sem hanyagolható el, a következőkben azonban figyelmünket mégis kifejezetten a táptalajra, azaz a családi élethelyzetekre fókuszáljuk – mint alapvető meghatározó tényezőre.

A mesék bevezető mondatai mindig segítenek nekünk abban, hogy térben és időben elhelyezzük a történeteket, pontosan körülírják a fizikai és emocionális állapotokat, a szereplőket és azok viszonyát. Az ott ábrázolt élethelyzetek rendszerszemléletű megközelítésben történő elemzése megkönnyíti számunkra, hogy ne csak a történet egyes elemeit, hanem azok kölcsönhatásait és összefüggéseit is megértsük, azaz mélyebb és komplexebb értelmezést tesz lehetővé.

Nézzünk egy konkrét példát!

A következőkben Az árva Kagzagzuk című eszkimó mese alaphelyzetének mondataiból szemezgetek. Vizsgáljuk meg együtt, hogy milyen ez a talaj, amibe az inuit fiú mag formájában hullott! Nézzük meg, hogy milyen érzések, gondolatok keletkezhetnek ebben a helyzetben! Mik azok a szükségletek, amelyek nem kerülnek betöltésre, s vannak-e olyan gyerekjogok, amelyek sérülnek?



„Volt egyszer egy szegény árva fiú, Kagzagzuknak hívták. Nevelőszülei gazdag, jómódú emberek voltak, és egy akkora hatalmas jégkunyhóban laktak, ahol nemcsak a rokonságuk fért el, de még a rokonságuk háznépe is.

Éppen csak Kagzagzuknak nem jutott hely a jó meleg kunyhóban. Sőt még azt se nézték jó szemmel, ha bekéredzkedett melegedni. Kint a küszöb mellett csináltak neki egy kis viskót, hogy aludjon ott. De Kagzagzuk akkor már szívesebben aludt a kutyák között, azok legalább őt is melegítették. Így viszont gyakran megesett, hogy reggel, mikor a férfiak ostorral ébresztgették a szánhúzó falkát, neki is kijutott az ütésekből. De Kagzagzuk ezért sem panaszkodott. Tréfásan ő is ugatni kezdett ilyenkor, mint a kutyák - mintha csak saját magát gúnyolta volna ki.

Máskor meg, mikor a házbeliek jóízűen szeletelték a zsíros falatokat, neki csak valami fagyott maradékot vetettek oda, s még kést se adtak hozzá, hogy darabokra vágja - a fogával kellett kitépni a kemény húsból minden egyes darabot.⁴”

Ahogy olvassuk a kezdősorokat, dermesztő kép tárul elénk. A kinti világ hideg és fagyos, de van egy jómódú család, akik ilyen körülmények között is nagyszerű állapotokat képesek teremteni maguknak: hatalmas jégkunyhó, szánhúzó kutyák serege, összefogás, együttműködés. Van azonban egy fiú, akit nem tartanak maguk közé valónak, akit – ki tudja miért – nem tűr meg ez a hatalmas rokonság. Csak az életben maradáshoz szükséges minimális fizikális erőforrást juttatják a számára: kis viskó, fagyott maradék étel, pozitív kapcsolati lehetősége csak az állatokkal van. A kutyák közti alvás nyomán elszenvedett „véletlen” bántalmazást azonban újabb, rendszeres, szándékos kegyetlenkedés követi:

„De még ez se fáj nekik annyira, mint az, hogy ha bármit kértek tőle, vagy ha csak épp elmentek mellette, mindig megtaszították a vállát, hol jobbról, hol balról - s ettől a folytonos taszigálástól ferde lett a válla, de még a nyaka is egy kicsit. Ezért aztán mindenki csúfolta, mindenki nevetett rajta. A lányok megdobálták, a fiúk ledöntötték a földre, és teletömködték a ruháját hóval, úgyhogy a végén már játszani se mert velük, annyira szégyellte a gyengeségét.⁵”

A mese mindössze ennyit közöl Kagzagzuk életkörülményeiről. Nem tudhatjuk sem azt, hogy miért és mikor lett árva, sem egyéb információnk nincs az előzményeket illetően.

Egy pár pillanatra csukjuk be a szemünket, s képzeljük magunkat bele a fiú helyzetébe! Használjuk az összes érzékszervünket: lássunk a meselátó szemünkkel, halljunk a mesehalló fülünkkel, ízleljünk, szagoljunk, tapintsunk! Ha végigértünk gondolatban, érdemes újra kinyitni a szemünket, hogy tovább tudjunk együtt haladni az úton ezen írás által.

⁴ Az árva Kagzagzuk, In: Dömötör T. (szerk.): A mesemondó szikla, Móra, Budapest, 1969.

⁵ Az árva Kagzagzuk, In: Dömötör T. (szerk.): A mesemondó szikla, Móra, Budapest, 1969.

Vajon milyen lehet a fiúnak?

Csontig hatoló hideg van, mindened átfagyott, dermedt az egész tested. Ott a meleg kunyhó, de nem mehetsz be, kérted már ezerszer, de mindig elutasítást kaptál... majd megérzed a kutyák testének melegét, puha szőrüket! Milyen érzés fizikálisan, amikor taszigálnak jobbról-balról, amikor megdobálnak, földre döntenek? Közben milyen hangok ütnek meg a füled? A jégkunyhóban zajló kedélyes beszélgetés, az elutasítás szavai, a kutyák vonítása? Érzed-e a fagyott cafatok ízét? A füst szagát? A tűzből neked csak ennyi jut, a meleg vagy a rajta sült falatok soha...

Mik azok az érzések, amik közben Kagzagzuk lelkében cikáznak?

Inkább a félelem köré rendeződnek: értéktelenség, bizonytalanság, alkalmatlanság, alárendeltség, kirekesztettség, védtelenség érzései? Vagy a harag jelenik meg: megalázottság, elkeseredettség, düh, frusztráció, ridegség? Esetleg a szomorúság: magányosság, sérülékenység, kétségbeesettség, tehetetlenség, csalódottság?

Vajon mit gondol a fiú önmagáról, a közvetlen környezetéről és a nagyvilágról?

Az önmagáról alkotott képével kapcsolatban két utalást is rejtenek a fenti részletek: ugatott, mint a kutyák, mintha csak önmagát gúnyolta volna ki, továbbá szégyellte a gyengeségét.

Kagzagzuk megélt élményei hatására gondolhatja azt magáról, hogy nem méltó a szeretetre, gondoskodásra, hogy kevesebbet ér, mint a többiek. Fájdalmasan bár, de beletörődik a sorsába, énvédő mechanizmusként a humort vagy inkább gúnyt használja, amikor együtt ugat a kutyákkal.

Aktívan bántalmazó és kirekesztő környezetét ellenségesnek láthatja, mely bizalmatlanságot, csalódottságot válthat ki belőle. Mivel nincs utalás arra, hogy ebben a rideg légkörben segítő kezét nyújtson valaki, feltételezhetjük, hogy a világot egy kegyetlen, igazságtalan helynek látja, ahol a gyengéknek nincs boldogulása.

Vajon hány éves lehet a fiú?

Workshopjaimon erre a kérdésre elég széles skálán mozognak a válaszok: jobbra 8 és 20 éves kor közé teszik a fiú életkorát a résztvevők saját megélésük szerint.

Most nézzük meg, hogy a feltételezett életkor függvényében vajon mire lenne szüksége az eszkimó fiúnak, mi az, ami alapvetés, de nem jut hozzá?

Vajon hány éves korban szükséges a védettség, a biztonságérzet? És a gyengédség, gondoskodás, együttlét, támogatás, bizalom, összetartozás? A tisztelet, elfogadás, figyelembe vétel, megértés, együttérzés is ide sorolható? És mi a helyzet a saját térrel, a szabadsággal, az önkifejezéssel, a választás szabadságával, a jövőképpel?

Hogyan áll Kagztuagzuk a fenti szükségletek tekintetében? A mese élethelyzete azt sugallja, hogy meglehetősen vesztesre. A klasszikus Maslow-piramis legalsó szintje, a fiziológiai szükségletek még úgy-ahogy kielégítésre kerülnek, ugyanakkor a második lépcső, a biztonság, védettség és egészségvédelem már csorbát szenved. A többről nem is beszélve.

Most pedig a mesei térből ugorjunk át a valóságba: vannak-e olyan gyerekjogok – a Gyermekjogi Egyezmény⁶ konkrét tételeit tekintve –, amelyek nem érvényesülnek az eszkimó fiú esetében?

A megfelelő életszínvonal, szociális biztonság biztosan hiányos, ahogyan a fejlődési lehetőségek biztosítása, képességek kibontakoztatásának elősegítése és az oktatás is. Nem kapja meg a védelmet az erőszak többféle formájától, nincs lehetősége a véleménynyilvánításra, vagy ha elő is fordul (pl. jelzi, hogy bemenne a kunyhóba melegedni), nem veszik figyelembe azt. Pedig szüleit elveszített, árva gyermek lévén különleges oltalom illetné meg. Mindezek mellett központi elem: nem jut hozzá a gyermekjogokkal kapcsolatos információhoz.

Ha a gyermeknek nincs tudása a közös normáról, aminek betartása elvárható a környezetétől, máshogy interpretálja a megélt tapasztalatait. Ha nincs tisztában a jogaival, nem feltétlen ismeri fel a bántalmazást, nő a védtelenség és kiszolgáltatottság érzése. Ha látja, hogy másokat – vele ellentétben – tisztelet és gondoskodás illet meg, könnyen keresheti magában a hibát, kisebbértékűnek érzi magát, kihasználhatóvá válik. Jogai érvényesítéséhez, alapvető szükségleteinek kielégítéséhez nélkülözhetetlen belső és külső erőforrásait sem képes mozgósítani. A jogok ismerete nemcsak a személy számára nyújt védelmet és biztonságot, hanem abban is segít, hogy megtanulja tisztelni mások jogait, felelősségteljes, tudatos felnőtté váljon, aki képes egy olyan társadalom részévé válni, ami megtartó hálót biztosít minden tagja számára.

Vajon élnek-e közöttünk Kagzagzukok? Küldenek-e jeleket a világba? Észrevesszük őket vagy elfordítjuk a fejünk, nem akarunk belekeveredni? Tudunk-e tenni azért, s ha igen, milyen módon, hogy szükségleteik kielégítésre kerüljenek?

Rendszerszemlélettel dolgozó szakemberként azt vallom, számos módon fel tudunk lépni annak érdekében, hogy a gyermekjogok valódi hangsúlyt kapjanak és érvényesüljenek a mindennapokban.

Megszólíthatjuk közvetlenül a gyermekeket: edukációs programokkal – és a Vándor Meseút erre egy speciális, erre a korosztályra szabott, hatékony példa – elérhetjük, hogy több információjuk legyen egy-egy területen, egyszersmind fejleszthetjük azok

⁶ <https://unicef.hu/gyermekjogok> - Letöltve: 2025. 07. 04.

érvényesítésének készségeit. Ezek a foglalkozások intézményi vagy más közösségi területen valósulhatnak meg.

Bevonhatjuk a szülőket, családokat, érzékenyíthetjük őket bizonyos témák irányába, kézzelfogható segítséget nyújthatunk annak érdekében, hogy szülői szerepükben komfortosabban és hatásosabban tudjanak fellépni. A folyamat eredményeképp megláthatják: egy jól működő rendszerben megfér egymás mellett minden tag szükségleteinek kielégítése. Nagyon tisztelem a hozzám családi és párkapcsolati tanácsadó szakpszichológusként forduló szülőket, akik ebben a folyamatban kérnek segítséget: érzékelik, hogy valami nem jól működik, konfliktusok, nehéz érzések vannak jelen, s szeretnének továbblépési lehetőséget találni. Tudjuk jól, egyszer ők is voltak gyerekek, az akkori feszültségek, megoldatlan problémák, az ott tapasztalható fejlődési keretek számukra is kijelöltek egy lehetséges utat, amelyet nagyobb rálátással és mélyebb önreflexióval más irányba szeretnének terelni (ami átvezetne bennünket a transzgenerációs kérdésekhez, de most itt megállunk).

Harmadrészt a szakembereken keresztül érdemes változást kezdeményezni a rendszerben. Alapvető fontosságú a pedagógusok és segítő szakemberek szemléletformálása, tudatosságuk növelése, empátiájuk erősítése a gyerekjogok témájában is. Ez megvalósulhat például workshopok, csoportfoglalkozások által, amelynek saját tapasztalatom szerint szintén hatékony mozgatórugója lehet a mese. A mesék segítségével biztonságos, kreatív és emocionálisan megélhető formában tudunk különféle konfliktusos élethelyzetekről eszmecserét folytatni, a szereplők szemszögébe helyezkedni, érzelmeket, szükségleteket, gondolatokat kifejezni, erőforrásokat keresni és találni. Kiemelten fontosnak tartom, hogy a szakemberek ne csak megértsék, hanem meg is éljék a gyerekjogok, a gyermeki szükségletek kielégítésének fontosságát: megfelelő érzelmi viszonyulás kialakításával, valamint belső erőforrásaik megtalálásával a cselekvő erő is megérkezik és a megfelelő formában hasznosul.

Legyinthetnénk Kagzagzuk történetére azzal, hogy az szélsőséges példája az elhanyagolásnak és bántalmazásnak, ami a populáció igen kis hányadát érinti. A gyerekjogok kérdése azonban nem egyenlő a bántalmazással és nem azonosítható a végletes esetekkel sem. Legfeljebb akkor szembeötlőbb.

A mesék számos más konfliktusos élethelyzetet ismernek, sok olyan szcénát, ami kibillent a gyermeki fejlődést a harmonikus vonalról. Megjelennek a helikopterszülők, a túlkontrollálók, a vágyaikat a gyerek által teljesítők, az érzelmileg elérhetetlenek, az elkényeztetők, a tehetetlenek, az elengedni képtelenek, az emocionálisan szabályozatlanok, a családtagokat elidegenítők, a manipulátorok. És határozottan állíthatjuk, a való életbeli párjaik is közöttünk járnak. Mi a helyzet ekkor a gyerekjogokkal? Érvényesül a gondolat szabadságához való jog? És a jog a magánélethez, a

tájékoztatáshoz? Az érzelmek kifejezéséhez, a játékhoz és szabadidőhöz? A mesei párhuzamok alapos vizsgálata lehetővé teszi, hogy a sűrített kép által fizikálisan, érzékszerveinkkel és érzelmileg is átéljük a helyzetet, meghalljuk gondolataikat, azaz közelebb kerüljünk a szituációhoz.

Ugyanakkor szerencsés helyzetben vagyunk, mert a világ minden tájáról származó népmesékből ennél többet is tanulhatunk: megmutatják a továbblépés lehetőségét. Hogyan keressünk és találjunk külső és belső segítőket, miként hasznosítsuk azokat annak érdekében, hogy a kezdetben kedvezőtlen helyzeteket pozitívba fordítsuk. Be kell látnunk, ezek nem egy-egy család elszigetelt problémái, hanem mindannyiunk érdeke: a felnövekvő generációknak olyan fejlődési lehetőségeket biztosítani, amelyek révén a gyermekek kiegyensúlyozott, a közösségért aktívan tenni képes, elkötelezett egyénékké válhatnak.

Amint a fentiekben láthattuk, a mesék hasznos segítőink a gyerekjogok edukációja területén a legkisebb életkoroktól kezdve a felnőttekig. Megkönnyíti a családi dinamika feltárását, megértését és átérzését, valamint megoldási lehetőségeket is kínál, ha végigjárjuk a teljes mesei utat. Én szakemberként szívesen kísérem az útkeresőket.

Kapcsolat:

www.oroszlananett.hu

Mesespírál: facebook.com/mesespíral



ZÁMBORSZKY ESZTER

mesemondó, mesepedagógus, interkulturális nevelési szaktanácsadó,
gyermek kultúra mesterpedagógus

AZ ÉLŐSZAVAS MESEMONDÁS JELENTŐSÉGE ÉS INNOVATÍV SZEREPE A MESEUTAKON

A mese ősidők óta az emberi kultúra egyik legfontosabb kommunikációs formája. Az élőszavas mesemondás – szemben a felolvasással vagy a digitális mesehallgatással – közvetlen emberi kapcsolatot teremt a mesélő és a hallgató között, és egyedülálló módon támogatja a közösségformálást, az érzelmi intelligencia fejlődését és a kreativitást. Az utóbbi években egyre több Meseút jött létre, ahol a látogatók a természetben vagy városi környezetben sétálva, állomásról állomásra haladva követhetik végig a mesét, amelyek meseterápiás gondossággal vannak összeválogatva. A Meseutak ugyan önállóan is bejárhatóak, mégis sokkal gazdagabbak, ha az utat egy mesemondóval közösen járjuk be. Ebben az esetben az élőszavas mesemondás nem csupán kiegészítő elem, hanem a tapasztalati tanulás kulcsfontosságú része.

Az élőszavas mesemondás szerepe a Meseutakon

A Meseutak különleges terei a tanulásnak és az élményszerzésnek, ahol gyerekek és felnőttek közösen fedezik fel a történetek világát. Az élőszavas mesemondás itt nemcsak szórakoztató elem, hanem interaktív és érzékenyítő pedagógiai eszköz is. A mesélő – a hagyományőrző mesemondók mintájára – nem pusztán visszaadja a történetet, hanem a hallgatók reakcióihoz igazítja azt, figyelembe véve az adott közösség, korosztály vagy éppen érzelmi állapot sajátosságait.

Ez a személyesség és rugalmasság teszi az élőszavas mesemondást különösen hatékonyá a meseutakon. A gyerekek nemcsak passzív befogadók, hanem aktív résztvevőivé lesznek a történetnek: kérdeznek, szerepet vállalnak, döntéseket hoznak. Ez segíti őket az önkifejezésben, az empátia fejlődésében, valamint a társas kapcsolatok tudatosabb kezelésében is.

Innováció a hagyományban

Első pillantásra paradoxonnak tűnhet a hagyományos mesemondás és az innováció összekapcsolása, e kettő mégis egymást erősítő tényező. Az élőszavas mesemondás nem technológiai újítás, hanem pedagógiai és módszertani újragondolása annak, amit ősünk évszázadokon keresztül gyakoroltak. A mai oktatási és nevelési gyakorlatok közül sok – különösen az online, képernyőhöz kötött formák – nélkülözi az emberi kapcsolódást. Az élőszóban elmondott mese viszont éppen ezt hozza vissza a tanulási-tapasztalási térbe, ezáltal hat „újként”, és válik innovatívvá.

A Meseutak innovációja abban is megmutatkozik, hogy a természetbe helyezik vissza a tanulás folyamatát, újra összekapcsolva a gyermeket az élővilággal és saját belső világával. A mesékkel kísért séta és a mozgás segíti a szenzomotoros integrációt, csökkenti a figyelemzavarokat, javítja a szociális készségeket. Mindez különösen fontos korunk digitális környezetében, ahol a személyes jelenlét és figyelem egyre inkább háttérbe szorul.

Miért számít ez újszerű pedagógiai módszernek?

A 21. század oktatása egyre inkább az élménypedagógia, a kompetenciaalapú fejlesztés és a személyes jelenlétre épülő tanulás felé mozdul el. Az élőszavas mesemondás – bármennyire hagyományos – ezeknek a céloknak teljes mértékben megfelel:

- Érzelmi bevonódást idéz elő, ami mélyebb megértést és hosszabb távú memorizálást eredményez.
- Támogatja a kreatív gondolkodást és a nyelvi fejlesztést, különösen a szimbolikus nyelv és képi gondolkodás terén.
- Empátiára, erkölcsi gondolkodásra nevel, hiszen a hősök, próbák és döntések útján a gyerekek végigjárják a történetet.
- Közösségépítő hatása kiemelkedő: a közös mesehallgatás szociális biztonságot teremt, ahol mindenki „együtt utazik”.

Ez a módszer tehát nem csupán nosztalgikus gesztus a múlt felé, hanem modern, hatékony, integrált oktatási eszköz.

Kapcsolódás a Nemzeti Alaptantervhez (NAT)

Az élőszavas mesemondás és a Meseutak több ponton is kapcsolódnak a 2020-as NAT célkitűzéseire. Az alsó tagozatos anyanyelvi nevelésben kiemelt szerepet kap a szóbeli szövegalkotás, a hallás utáni szövegértés, valamint a hagyományos népmesei motívumok feldolgozása. Az élő mesehallgatás során a tanulók nemcsak befogadják, hanem értelmezik és újra is alkotják a történetet, így fejlődik a nyelvi és narratív kompetenciájuk.

A NAT erkölcsi nevelésre, nemzeti identitásra és hagyományőrzésre vonatkozó céljai is megvalósulnak a mesemondás révén. A magyar népmesék, mondák, legendák szóbeli elbeszélése lehetőséget teremt arra, hogy a gyerekek megismerjék kulturális örökségünket, miközben értékeket és viselkedésmintákat is elsajátítanak.

A Meseutakon alkalmazott élőszavas mesemondás továbbá jól illeszkedik az „élményalapú tanulás” NAT-ban is hangsúlyozott módszertanához, elősegítve a komplex, holisztikus tanulási élmények megvalósulását.

A NAT több ponton is támogatja az élőszavas mesemondást és annak pedagógiai alkalmazását. Különösen az alábbi területeken releváns:

- Anyanyelvi nevelés és irodalom: A szóbeli kifejezőképesség, a szövegértés és a szövegalkotás fejlesztése.
- Életvitel és gyakorlat, valamint ember és társadalom: A mesék erkölcsi tartalmai, kulturális örökségként való kezelése.
- Kiemelt fejlesztési területek: Tanulási képességek, szociális kompetencia, érzelmi intelligencia fejlesztése.
- Művészeti nevelés: A dramatikus játék, az előadóművészet és a mesemondás összefonódása különösen az alsó tagozatos nevelésben hangsúlyos.

A Meseút és az élőszavas mesemondás tehát nem pusztán kiegészítő, hanem szervesen beépíthető módszer a tanterv céljainak megvalósítása során. A mesemondás nem pusztán adottság, hanem tanulható és fejleszthető képesség. Magyarországon több képzés, műhely és tanfolyam is elérhető mind pedagógusok, mind civil érdeklődők számára.

Az élőszavas mesemondás nemcsak eszköz, hanem híd is a múlt és jelen, a kultúra és az oktatás, az egyén és közösség között. A Meseutak és az ott elhangzó történetek segítenek abban, hogy a gyerekek (és a felnőttek) újra kapcsolódjanak a természethez, egymáshoz és saját belső világukhoz. Az élőszóban elmondott mesék révén a nevelés új dimenziót nyerhet – egyszerre építve az értelmet, az érzelmeket és az emberi kapcsolatokat.

Kapcsolat:

Mesefaiskola: www.mesefaiskola.hu/

Világszárnya MNSZ: www.vilagszarnya.hu



Színező Az öt jóbarát című meséhez.



FICZERE MÁRTON

oklevéles pszichológus

GHYCZY ANDRÁS

kommunikációs szakember

MESÉKKEL A MEDIATUDATOSSÁGÉRT!

– tapasztalatok és lehetőségek az „Őszi Álommesék” kezdeményezés tükrében

A kisgyermek világában a mese nem csupán szórakoztatás: alapvető eszköze a belső világ építésének, a szociális szabályok elsajátításának és az érzelmi biztonság megteremtésének is. A mesehallgatási szokások ugyanakkor az elmúlt évtizedben látványosan átalakultak. A képernyős tartalmak térnyerésével a hagyományos, élőszavas vagy hangalapú mesehallgatás háttérbe szorult, holott ezeknek megvan az a különleges előnyük, hogy teret engednek a gyermeki képzeletnek, fejlődést biztosítanak a nyelvi készségeknek és a belső képalkotásnak.

Mindemellett a klasszikus mesék erkölcsi iránytűként is szolgálhatnak, mivel gyakran vetnek fel olyan mindennapi konfliktushelyzeteket, amelyek megoldásával a gyerekek képesek saját dilemmáikat is leképezni és feldolgozni. Ezen felül a rendszeres mesehallgatás erősíti a kötődést – legyen az az óvodapedagógus és gyermek, vagy a szülő és gyermek közötti kapcsolat. Egy jól megválasztott mese – és annak közvetítési módja – pedig akár a társadalmi kirekesztés csökkentéséhez és a jogtudatosság erősítéséhez is hozzájárulhat, különösen az érzékeny csoportok esetében.

Kapcsolataink és a kötődés témaköre a mai felgyorsult és átmediatizált világunkban különösen felértékelődött, hiszen társadalmunkat egyre inkább jellemzi az individuális médiafogyasztás. Ez voltaképpen annyit tesz, hogy mindenki külön eszközön, rendszerint egyedül fogyasztja a számára érdekes tartalmakat. Ráadásul a digitális eszközök elterjedésének következtében a gyerekek egyre korábban találkoznak az elektronikus eszközökkel. A vizuális tartalmak – legyenek ezek rajzfilmek vagy oktatási célú videók – egyszerűen lehetnek segítő és veszélyeztető tényezők.

Egyfelől figyelemfelkeltő módon tudnak tanítani, másfelől viszont a túlzott képernyőidő negatívan hat a koncentrációra, az alvásminőségre, sőt az idegrendszeri érzésre is. Gyógypedagógusokkal folytatott beszélgetések során kiderült, hogy a mai rajzfilmek többsége a gyors vágások, az élénk, már-már vibráló színek és a sok váltakozó tónusú szinkronhang miatt könnyen túlstimulálhatja a fejlődő – jellemzően 0–3 éves korú – idegrendszert. Az idegrendszer ilyen fokú, rendszeres túlterhelése pedig növelheti a figyelemzavar (ADHD) kialakulásának lehetőségét is.

Éppen ezért a médiatudatosságra való nevelés már óvodáskorban elkezdődhet annak érdekében, hogy a gyerekek megtanulják a képernyőmentes élmények értékét és helyét a mindennapokban. Az ilyen típusú „csendes percek” beépíthetők az óvodai napirendbe is – a gyerekek ilyenkor könnyebben elcsendesednek, koncentrálnak, és nyitottabbá válnak az érzelmi tartalmak befogadására. Az Őszi Álommesék csapata évről évre erre tesz kísérletet.

Az Őszi Álommesék kampány 2020-ban indult útjára a Budapesti Corvinus Egyetem kommunikáció és médiatudomány alapszakán. A kezdeményezés elsődleges célja egy képernyőmentes alternatíva kínálása és médiatudatossági edukáció a fiatal szülők és gyermekeik számára. Ennek érdekében november minden estéjén megjelenik egy mesehanganyag a projekt online streaming csatornáján. A mesehanganyagokat rövid ajánlók és kapcsolódó grafikák kísérik a különböző közösségimédia-felületeken.

Az Őszi Álommesék ezenfelül a Vakok Könyvtárának megkeresését követően évek óta nem csupán a kisgyerekek helyes médiahasználata mellett kampányol, de csatlakozott a vakok és látók között zajló össztársadalmi párbeszédhez is. Mindezt a felvett mesehanganyagain, ennél fogva a mesék erején keresztül valósítja meg.

Akik számára ismeretlen a fenti intézmény: a Vakok Könyvtára egy speciális gyűjtemény, amely a vak és gyengénlátó emberek számára biztosít akadálymentes olvasási lehetőséget. Az intézmény célja, hogy a látássérült olvasók számára is elérhetővé tegye az irodalmi, ismeretterjesztő és oktatási tartalmakat – olyan formátumokban, amelyeket ők is képesek önállóan használni.

A vak gyerekek olvasása ugyanis több ponton eltér a látó gyermekekétől. Az olvasás itt gyakran nem látáson, hanem halláson (auditív feldolgozáson) vagy tapintáson (Braille) alapul, ebből is következik az elérhető tartalmak korlátozottsága. Az ugyanakkor általánosságban elmondható, hogy vak gyerekek számára a hanganyagok élményszerűbbek, mint a Braille.

Az Őszi Álommesék a fennállása óta, öt évad alatt több mint 150 mű- és népmesét helyezett fel a könyvtár virtuális polcaira, míg a Spotify hallgatottsági számlálója (2025. június végén) – csaknem 380.000 organikus lejátszást mutatott.

Az elmúlt években a projekt két alappillére – a gyerekek számára érthető és élményszerű felolvasás, illetve a médiatudatos nevelés támogatása – mellé bekerült a mesék meseterápiás minősége is, amely szakértők bevonásával elsősorban a szövegek kiválasztásánál játszik szerepet.

A meseterápia hétköznapi nyelven egy olyan módszertani és pszichológiai megközelítést takar, amely a mesék szimbolikus világán keresztül segíti az egyén lelki folyamatait: az önismeret elmélyítését, a problémák megértését és az érzelmek feldolgozását, egyéni vagy csoportos formában. Eszköztára mentálhigiénés, pszichológiai és fejlesztő célú foglalkozásokon alapul, és traumák feldolgozásának támogatására is alkalmazható.

A tudatosan kiválasztott, strukturált, érzelmeket megmozgató történetek – hangfelvétel formájában – lehetőséget adnak a gyerekeknek a kognitív készségek (mint például a fenntartott figyelem és a memória) fejlesztésén felül az érzelmi ráhangolódásra, a feszültségcsökkentésre és az önreflexió elősegítésére. A hangos mesehallgatás során a gyermek saját belső képein keresztül találkozik a történetekkel, ami lehetővé teszi, hogy azonosuljon a szereplőkkel, felismerje saját érzéseit, és képzeletben „próbára tegye” a lehetséges megoldásokat.

A fentieknek köszönhetően az Őszi Álommesék is egy azon értékteremtő összetársadalmi együttműködések közül, amelyek a kisgyerekek mentális és digitális jólétét helyezik a középpontba, miközben a részvételhez való jog, a fogyatékkal élők jogai, a tanuláshoz való jog és az egyenlő bánásmódhoz való jog megvalósulását is biztosítja a kezdeményezés. Mindezt figyelembe véve az idén már a Vándor Meseút történetei is bekerülnek mesetárunkba, ahol akadálymentesen meghallgathatóak lesznek. Grafikusok, színészek, önkéntes felolvasók és meseterapeuták évről évre együttesen indulnak el az Óperenciás tengeren túlra, hogy bizonyítsák a mesék elvülhetetlen erejét. Aki nem hiszi, járjon utána!

Elérhetőségek:

<https://linktr.ee/oszi.alommeseek>

Spotify: https://open.spotify.com/show/0fenyG8LKAUiYWWfbB2jA0?si=tMflg_UHTnOHtgdlvfl8A



DR. BARACSI KATALIN

LL. M. családjogi szakjogász, LL. M. infokommunikációs szakjogász, internetjogász

HOL VOLT, HOL NEM VOLT... JOGOD VAN BIZTONSÁGBAN INTERNETEZNI

A mesék világában a hősök varázseszközökkel és bölcs segítőkkel járják útjukat, de vajon milyen segítségre van szüksége a gyerekeknek a digitális térben? Képzeljünk most el egy mesét, ahol a királyfi nem karddal, hanem tablettel a kezében indul el szerencsét próbálni. Ahol a sárkány nem barlangban lakik, hanem YouTube-on rejtőzik, és a varázstárgy nem az aranyalma, hanem a Wi-Fi jelszó. Ez a mese a mai gyerekek valósága.

A mese: út a digitális jogtudatosság felé

A mese nemcsak álomba ringat, hanem értéket is közvetít, szabályokat tanít, és segít eligazodni a világban, legyen az varázserdő vagy digitális dzsungel. Az online térben is jogunk van a biztonsághoz, a játékhoz, a tanuláshoz, és jogunk van ahhoz is, hogy

felnőttként jól irányítsuk gyermekeinket. A klasszikus történetek hősei – okos leányok, furfangos legények, bölcs királyok – mind-mind megtanítják, hogyan kezeljük az akadályokat, hogyan ismerjük fel a jót és a rosszat. Ugyanez a tanulási folyamat zajlik az online térben is, ahol azonban a veszélyek nem mindig olyan könnyen felismerhetők, mint a sárkány vagy a boszorkány.

A mese szimbolikus nyelve lehetővé teszi, hogy a gyerekek ne csak elméletben halljanak a digitális kockázatokról, hanem saját érzelmeiken keresztül dolgozzák fel azokat. A „digitális erdőben” való eligazodáshoz azonban szükség van útmutatókra is, ilyenek a Nemzetközi Távközlési Egyesület (ITU) online gyermekvédelmi útmutatói, amelyek mesés, játékos formában segítenek a gyerekeknek, fiataloknak, szülőknek, pedagógusoknak és szakembereknek a biztonságos online környezet megteremtésében.

Milyen jogai vannak egy gyereknek az online térben?

A gyermekvédelmi útmutatók szerint a gyermekeknek az online térben is valós, elismert jogaik vannak. Ezek nemcsak elméleti keretek, hanem gyakorlati támpontok is a hétköznapi neveléshez. Ismerjük meg az Online Sangoval digitális meséskönyv történeteit egy-egy jog köré felépítve.

Az online játékhoz való jog

A játék nemcsak szórakozás, hanem tanulás is. A gyermekeknek joguk van az életkoruknak megfelelő, biztonságos digitális játékokhoz – ezek fejlesztik a kreativitást és a problémamegoldást.

A tanuláshoz való jog digitális eszközök esetén

A távoktatás és az online tananyagok világában fontos, hogy a gyermek hozzáférjen a tanuláshoz, de közben ne vesszen el az információk sűrűjében.

Adatvédelem és digitális nyom

A gyerekek gyakran nem tudják, hogy mit jelent megosztani egy képet vagy regisztrálni egy platformra. A személyes adatok védelme az egyik legfontosabb digitális jog.

Kifogásolható tartalmak elleni védelem

A mesékben a hős gyakran találkozik ijesztő jelenetekkel, és ez online sincs másként. Fontos, hogy legyen lehetőség a tartalmak szűrésére, és ha baj van, el lehessen mondani. Tanítsuk meg, mit tegyen a gyermek, ha „rossz videót” lát – ne féljen segítséget kérni!

A példamutató felnőttek szerepe

A gyerekek akkor érzik biztonságban magukat, ha a felnőttek is hitelesen viselkednek. Ha a szülő maga is sokat nyomkodja a telefont, vagy nem szab határt, a gyerek nehezen fogja érteni a korlátokat.

Jog és mese együtt nevel

A mesék érzelmi intelligenciát fejlesztenek, a jog pedig keretrendszert ad. Ha a kettőt összehangoljuk, erősebb alapokat adunk gyermekeinknek az online világban. Ha a meséből valódi aggodalom lesz, fontos, hogy tudjuk, nem vagyunk egyedül.

Kapcsolat:

<https://azinternetjogasz.blogspot.com>

Segítő helyek:

<https://www.biztonsagosinternet.hu>

<https://internethotline.hu>

<https://kek-vonal.hu/>



Színezző a Zeusz, Prométheusz, Athéné meg Mómosz című meséhez.



SOÓS DÓRA

Gyermek-pszichodramatista, Metamorphoses meseterapeuta,
a Piros Kakaó közösség szakmai vezetője

MESEKERESŐ CSOPORT

A népmesék által közvetített egységes és egylényegű világkép a természet rendjéhez kapcsol. A népmesékben felboruló, majd helyrebillenő egyensúly segíti az egyéni szabadságot tiszteletben tartó és biztonságos keretet adó közösség kialakulását. A mesék mintát adnak arra is, hogy a Mesekereső csoportom megszülető saját mesékben is rendelkezzen.

Csoportjainkon a bemutatkozás után az első lépés, hogy megbeszéljük a szabályokat. A résztvevők saját eddigi csoporttagként megélt tapasztalataikon keresztül fogalmaznak meg a számukra fontos szempontokat, így a szabályok közös hivatkozási ponttá válnak. A csoporttagok a keretekre kölcsönösen figyelmeztetik egymást, olykor bővítik vagy módosítják azokat a biztonságos csoportműködés érdekében.

A csoportszabályok illeszkednek az alapvető gyermekjogok 3 alappillérehez. Ahogy megalkotjuk a szabályokat érvényesül a részvétel joga, hiszen megtapasztalják, hogy helye van véleményüknek, hatásuk van és kifejezhetik érzéseiket. Amennyiben megbántva érzik magukat, ezt is szóvá tehetik és megfogalmazzák, hogy mi esett rosszul nekik. Természetesen van, hogy ez nem így zajlik a csoportfolyamat alatt, ebben az esetben minden alkalommal megbeszéljük mi történt, amíg meg nem értjük a felek nézőpontjait, majd közösségi szinten reagálunk rá. A védelem témaköre mentén a csoportban megszületik a szabály, hogy nem bántjuk egymást, sem magunkat, sem szóval, sem tettel, hogy a csoportvezetők felelőssége vigyázni a résztvevőkre. Beszélünk a határainkról, a magánélethez való jog területei merülnek fel. Kölcsönösen őrizzük

egymás titkait. A gondoskodás és ellátás témaköre alapvető cél a csoportjainkon, a gyerekek hozzáférnek erőforrásaikhoz, a közösségben megtapasztalják a megtartó erőt, a helyem van a csoportban érzést, nő az önbizalmuk és a bennük rejlő képességeik kibontakozhatnak.

A szólásszabadság joga csoportjaink alapműködése.

Az önismereti csoportokon szerzett tudás felvértezi a résztvevőket, hogy kiálljanak saját véleményükért, tisztában legyenek határaikkal és képesek legyenek segítséget kérni. Abban pedig tapasztalataim alapján megalapozottan lehet bízni, hogy a csoporton tapasztaltakat tovább viszik saját közösségeikbe és családjaikba.

A következőkben egy cikk részlete olvasható, melyben a Mesekereső csoport önismereti folyamata került bemutatásra és a fent említett gyermekjogok alappillérei is érvényesülnek.

A cikk a Mesekereső csoport módszertana címen, a *Serdülő- és gyermek-pszichoterápia folyóiratban jelent meg. 18(1), 83–109. (2025).*

A mesekereső csoporton az a cél, hogy minden résztvevő megtalálja saját meséjét, saját meséjében egyedi útját, egyedi útján kihívásait, megoldásait, elakadásait és kincseit. Az alapot a Metamorphoses meseterápia eszköztára adja, az archaikus szimbólumok biztonságot nyújtó rendjének követésével. A gyermekpszichodráma játékossága, spontaneitása viszi el a hőst az önazonos megoldásokhoz a mesében. A folyamatban a szomato-pszichoterápia eszköztára teszi lehetővé, hogy a saját történet testérzetek szintjén is leképeződjön, és így a mese nemcsak képekben, nemcsak érzésekben és tapasztalatban létezik, hanem a „test-elme” egységében is. A közösség megtartó ereje, a biztonságosan működő közösség átélése, az egymáshoz kapcsolódás is fontos elem a folyamatban. Maga a megszülető mesekönyv pedig lenyomatként őrzi a tapasztaltakat, így bármikor elővehető erőforrásként.

A Mesekereső története 2007-ben, egy meseíró táborral indult el.

Módszerek a módszerben

Gyermekpszichodráma – az akció és az élmény útja

A gyermekpszichodráma módszere nagyon közel áll ahhoz, ahogy amúgy is játszanak a gyerekek, szabadon. A felszabadult játék, a csodavilág, a katarzisélmény útja ez. A Jacob Levi Moreno által kidolgozott pszichodráma gyerekeknek szóló verzióját Franciaországban kezdték alkalmazni hátrányos helyzetű gyerekcsoportokban. Kende B. Hanna hozta hazánkba a módszer gyerekekre szabott irányzatát. A módszer alapvetően a gyerekek öngyógyító képességével dolgozik a csoportvezetők által megteremtett intim, biztonságos térben. „A módszer élményt élménnyel gyógyít.” (Kende, 2003, 37. o.) A

Mesekereső csoport folyamatában a pszichodráma módszere a saját történet átélését segíti.

Metamorphoses meseterápia – a rend útja

„A meseterápia a mesék tudatos használatát jelenti, az élelút mesékkel való kísérését a fogantatástól a halál pillanatáig [...] a meséken keresztül létfontosságú információkhoz juthatunk a világ és önmagunk működéséről.” (Boldizsár, 2023, 23. o.) A Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója Boldizsár Ildikó. A mesekereső folyamatban a gyerekek is mesélővé válnak, kapcsolódnak az archaikus képekhez, a kollektív tudattalanhoz, ezáltal a csoporttagok meséi is összekapcsolódnak a valaha született összes mesével. Olyan ez, mintha egy modern fonóban ülnénk egymás meséit hallgatva.

Bioszisztémikus módszer – a térkép útja

A testünk őrzi élettörténetünket, kiolvasható testtartásunkból, mozdulatainkból, beszédünk és lélegzetünk ritmusából, idegrendszerünk reakciójából. Emlékeink arcunkra írják megélt tapasztalatainkat, izmaink tárolják feszültségeinket, gyomrunk jelzi, mi az, amit meg kell emésztenünk. A bioszisztémikus módszer a szomatoterápiás módszerek egyike. A szomatoterápiás folyamatok fókuszában a testélmény áll. A hangok, a mozdulatok, a testérzetek, a testi tünetek, az energetikai érzékelések kapnak főszerepet. A terápiás munka alapvetően a légzés, a hangadás, a mozgás, az érintés mentén történik, ezekhez kapcsolódva pedig a belső képek és a verbalitás is szerepet kapnak. A szomatoterápia tehát nem dualista módon tekint a test és elme kapcsolatára, hanem alapvető integrált egységként, ezt fejezi ki a „test-elme” szó. Magyarországon Maurizio Stupiggia tanítja a módszert. A bioszisztémikus modellben fontos szempont, hogy a belső folyamatokkal fizikai, érzelmi és tudati szinten egyaránt lehessen dolgozni. A Mesekereső csoporton a mesék térképe a testünkben őrzött tapasztalatból, testérzetekből születik meg, melyekhez belső képet kapcsolunk.

Progresszív relaxáció és rajzolás – a befelé figyelés útja

A progresszív relaxáció egy szorongás- és stresszoldó technika. A testrészek megfeszítése és ellazítása, majd a megváltozott testérzetekre irányuló figyelem egy fókuszált állapotot hoz létre. A résztvevők önmagukhoz kapcsolódása megnyitja a teret a belső képek felé, amelyeket utána lerajzolnak és megosztanak egymással a Mesekereső csoporton.

A Mesekereső csoport módszertana

Az említett módszerek és technikák elméleti és gyakorlati összefűzése lehetőséget ad a mesekereső csoporton a résztvevőknek, hogy ki-ki a hozzá közel álló úton induljon el a folyamatban, és mégis ugyanoda érkezzen: egy konkrét meséig, amelynek helye lesz egy mesekönyvben. A csoporttagok inspirálják és segítik egymást abban, hogy különféle

utakon kifejeződhessen történetük. Kinek könnyebb beszélni, kinek inkább mozogni, kinek pedig elképzelni. Valaki tehát a testében érzi, más inkább megfogalmazza, megint más lerajzolja, és végül van, aki eljátssza. A folyamatban a bal és a jobb agyféltekét érintő elemek követik egymást, a mesei metaforák pedig hidat képeznek a két agyfélteke között. Illetve a történethallgatási transzban mindkét agyfélteke aktív. A mesét előszóban hallgatva a figyelem egyre fókuszáltabb, miközben a test ellazul, a légzés nyugodt, a száj körüli izmok elernyednek, a szem tágra nyílik. A tudatállapot aktív, a külső világ képei eltávolodnak, és a belső képek kapnak teret. Ebben az intenzív és fókuszált figyelemben a jobb és a bal agyfélteke egyensúlyba kerül.

A test (testérzetek), a lélek (érzések), az elme (gondolatok) és a szellem (spirituális jelenlét) négyességében mutatom be a módszerek egymásba fonódását – azt, hogy az egyes módszertani eszközök a különböző utakon, egymást erősítve hogyan vezetnek el a csoporttagokat saját történetükig.

A gyermekpszichodráma módszere az elme–lélek–test útvonalon kíséri a csoporttagokat, hiszen ebben a módszerben érzéseinket és mindazt, ami foglalkoztat bennünket, először szimbolikus nyelven megfogalmazzuk, majd eljátsszuk, így az adott karakter a testi megélésben kerekedik ki és válik átélhetővé, és ilyen módon kap lehetőséget a fejlődésre a „mintha”-térben. A gyermekpszichodráma mint módszer segítségével a résztvevő jelmezbe öltözve a saját hőseit formálja meg, és így el tudja játszani egy olyan önmagát, akivé válni szeretne. Akár egy olyan karakter bőrébe is bújhat, akit távol érez magától, és így felfedezheti rejtett erőforrásait. A negatív hősök mentén teret kap a személyiségünk jungi értelemben vett árnyék része is. A gyermekpszichodráma-csoport az „itt és most”-ban zajlik, a felszabadult spontán játék hatására a mesébe a jelen élményen alapuló történetek kerülnek.

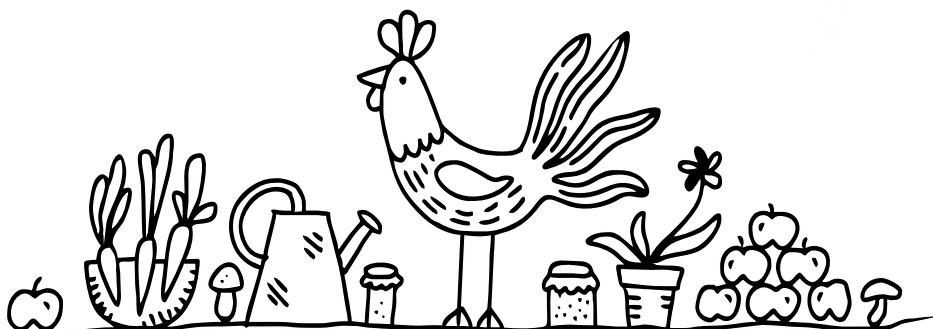
A bioszisztémikus módszer a test–elme–lélek útvonalon halad. Itt testérzetből, testhelyzetből indulunk ki a legtöbb esetben. Az amplifikáció, a tükrözés segíti a lelki megélést. A gyermekpszichodráma és a bioszisztémikus módszer más-más irányból vezet a saját meséjéhez a csoporttagokat, akik azon az útvonalon indulnak el, amely megszólítja őket. A módszerek egymást erősítve érnek össze a mesék térképén. A Mesekereső csoport módszerének alapját a Metamorphoses meseterápia rendszere adja, mely a test, az elme és a lélek után a szellemet képviseli a folyamatban, mind a szellemi tudás, mind a transzcendenshez való kapcsolódás szempontjából. A mesekeresős alkalmak kerete is a Metamorphoses meseterápiás önismereti csoport elemeire épül (hős, ellenség, segítő, helyszín, konfliktus és megoldás a mesében). A mesék archaikus felépítésének mentén haladunk alkalomról alkalomra, ez ad biztonságot, hogy ne tévedhessen el senki a saját meséjében az „egyszer volt, hol nem volt”-tól a „boldogan éltek, míg meg nem haltak”-ig. A kollektív tudattalannal kapcsolódó meseterápia vezet el a csoporttagokat a rend felé, ahol a hős találkozik segítőjével, a konfliktus feloldásra kerül, és egyensúly lesz a mesében. A résztvevők belső mesei képeit

a progresszív relaxáció technikájával erősítjük, ezek segítségével a tudattalan folyamatok is előtérbe kerülnek. A folyamat alatt egy további fontos tényező a csoporttagok közösségi élménye és egymásra hatása, ennek az egyedi és megismételhetetlen találkozásnak a csoportdinamikai része a csoport megtartó ereje és a csoporttagok kölcsönös tükröződése egymásban. Minden csoporttag egyedi arányban használja a rendelkezésre álló módszertani eszközöket. Természetesen mindegyik módszerben egyaránt megtalálható a test, az elme, a lélek és a szellem mint összetevő, mely részeket szintén egyedi arányban és sorrendben vegyíti a résztvevő. A csoporton a cél, hogy minden résztvevő megtalálja saját meséjét a fent felsorolt módszerek segítségével. A kitalált, elmesélt és eljátszott mesében megfogalmazott konfliktus és annak megoldása, vagyis a mesei tét a résztvevő élethelyzetével vonható párhuzamba. Az utolsó alkalmon a résztvevők már kész meseként mondják el a folyamat során kidolgozott történetüket. Ha ez megtörténik, akkor biztosak lehetünk abban, hogy az adott csoporttag eljutott a folyamatban arra a pontra, ahonnan kimondható és látható a története. Ahogy a népmesékben is fontos pont, mikor egy hős kiáll egy közösség elé, és elmeséli a történetét, a mesekereső csoport folyamatában is az. Hiszen aki el tudja mesélni a történetét, ki tud állni vele, az meg is dolgozta minden szinten: test, elme, lélek, szellem. Ha el tudjuk mesélni a történetünket, az azt jelenti, hogy a megtett út végén vagyunk, és integráltuk az átélteket, és egy közösség előtt felvállaljuk magunkat testben és lélekben. (Mesei példa: a királykisasszony, aki szolgálólányként éli életét, elmeséli, hogy valójában királykisasszony, és elmondja azt is, hogyan került a jelenlegi helyzetbe a mostohája által.)

A csoportfolyamatban születhet meg a mesekönyv, melynek plusz értelme, hogy tárgyasult formában megjelenik, és bármikor elővehetővé válik, így segíti az átéltek felidézését. A mese az „itt és most”-ban születik, ugyanakkor egy életszakasz lenyomata is.

Kapcsolat

<https://www.facebook.com/share/19nqDFrq6Z/>
www.piroskakao.hu





RÁBAINÉ DOMSZKY ZSÓFIA

pszichológus, képzőművészetterapeuta,
a Mosoly Alapítvány szakmai menedzsere

ÖKOPSZICHOLÓGIAI SZEMLÉLET A GYERMEK MŰVESZETTERÁPIÁBAN

A gyerekek alapvető joga, hogy biztonságos környezetben nőjenek fel, melynek egyik feltétele az őket körülvevő természet egészségének megőrzése. A Mosoly Alapítványnál végzett pszichológusi és projektvezetői munkám talán legizgalmasabb része az ököpszichológiai szemlélet megismerése volt, annak tudatosítása, hogy az ember szerves része a környezetének, ezért testi-lelki egészsége és jólléte szorosan összefügg a környezete állapotával. Ezt az alapgondolatot igyekeztünk az elmúlt két évben a terápiás munkánk részévé tenni, melyre az alábbi írásomban hozok néhány példát a Mosoly Alapítvány blogján megjelent cikkeim alapján (a linkek az Irodalom résznél elérhetők).

Az alapítványunk súlyos és krónikus beteg gyerekeknek nyújt mese- és művészetterápián alapuló pszichés támogatást a betegség okozta válságos helyzetekben és a rehabilitáció időszakában. Terapeutáink jellemzően beltérben, kórtermekben, ágy mellett dolgoznak, esetleg a rendszeres orvosi ellátást nem igénylő gyerekeknél egy művelődési ház kisebb termében vagy terápiás szobában, de csak nagyon ritka alkalmakkor a szabadban, természeti környezetben, hiszen a gyerekek állapota és a körülmények ezt nem teszik lehetővé. Ennek ellenére fontosnak tartjuk, hogy a természethez kapcsolódás élményét megadjuk nekik, valamilyen módon bevigyük a terápiás térbe.

A természeti környezet kedvező hatással van a mentális egészségre, akár már a megelőzés szintjén is. A kutatások szerint azoknál a gyerekeknél, akik erdőkkel, mezőkkel

és zöld kertekkel körülvéve nőhetnek fel, jelentősen ritkábban alakul ki mentális betegség (Mihók és munkatársai 2021). Persze vannak egyéni eltérések abban, hogy a gyerekek mennyire érzik magukat közel a természethez. Ezek a különbségek leginkább abból adódnak, hogy mennyi közvetlen élményt szereznek a természeti környezetről. Akiknek gyermekkorukban gyakran van lehetősége akár egy parkban vagy erdőben szabadon felfedezni a növény- és állatvilágot, megfigyelni és megszeretni, eggyé válni a természettel, azok erősebb pozitív érzelmeket élnek át, melynek következtében erősebben kapcsolódnak a természethez. Ezt a hatást fokozza, ha barátaikkal, családtagjaikkal, szeretteikkel együtt élik át az élményt (Kals és munkatársai 1999).

Ez a kapcsolat mindkét irányba kedvezően hat: Ha az élmények hatására a természet a gyerekek identitásának részévé válik, vagyis önmaguk részeként tekintenek rá, akkor kezdenek el tenni is a környezet védelméért (Kals és Maes 2002). A gyermekkorban kialakított érzelmi viszonyulás felnőttkorban is megmarad (Molnos 2020, 126.o.), így sokat tehetünk Földünk jövőjéért azzal, ha a gyerekeknek rendszeresen lehetőséget adunk kapcsolatot teremteni természeti környezetükkel és segítünk nekik azonosítani, tudatosítani és megélni az ott felbukkanó érzelmeiket.

Egy szép természeti táj terápiás térként és koterapeutaként is működhet, megtartó erőként jelen van, amikor a gyerekek nehéz témákról beszélnek. A Mosoly Alapítvány zeneterapeutái is megtapasztalták már, hogy kórházi környezetben, pl. onkológiai osztályon a tartós izoláció hatására megnő a gyerekekben a vágy a természethez kapcsolódásra. A foglalkozásainkon részt vevő serdülők pl. szívesen írnak dalszövegeket, akár a betegség egyes fázisairól és az ebből eredő érzéseikről. A bezártság miatt erősen vágnak énhatáraik kiterjesztésére, akár a teljes Univerzumba, mely a dalokban megmutatkozik: „Süss fel nap, fényes nap! A Szent László kórház majd megfagy, az Univerzum majd megfagy...” (Vadász 2022, 86.o.). Általános tapasztalat, hogy a terapeuták által felkínált, természeti hangokat megszólaltató hangszereknek, pl. a vihardobnak a kisebb gyerekek is nagy lendülettel adják át a felgyülemlett frusztrációt, haragot. Ezt a folyamatot imaginációval serkentik: együtt elképzelik, hogy egy tavaszi réten fekszenek, nézik a felhőket, majd elsötétül az ég, lezúdul a zápor, óriási vihar kerekedik, végül minden lecsendesül, kisüt a nap. A hangszerekkel kísért feldolgozás során rengeteg indulattól szabadulnak így meg a gyerekek. Ahogy LaPiere és Dion is rámutattak zene-pszichoterápiás üléseik kapcsán, a terápiás folyamatban a hangok a természet megtartó erejét adják. Tartják a teret, miközben a gyerek vagy serdülő nehéz témákat tár fel, pl. traumatikus élményéről beszél a folyóparton, a vízcsofogást hallgatva (LaPiere és Dion 2022). A patak, a zúduló víz hangját le lehet játszani felvételtől is a gyerekeknek. Zenébe, hangokba ágyazottan könnyebb kifejezni az érzelmeket és kiadni a hozzájuk kapcsolódó feszültséget, ily módon a kórterembe is bevihető a természet gyógyító ereje.

A csontvelő-transzplantáción áteső gyerekekkel végzett munka során többször tapasztaltuk, hogy spontán felhozzák az életfa motívumát, mely saját megújulásuk és regenerálódási képességük szimbóluma. Stánicz Nikolett zeneterapeuta számolt be az alábbi esetről: Egyszer egy kislány életfát rajzolt, de csak a fél lombkorona fért rá a papírra. De fura – mondta –, építsük tovább! Innentől kezdve fél éven át ezeket a lombkoronaszinteket építették a terapeutával, mindig újabb papírt adtak hozzá a már meglévőhöz. Egyre csak rajzoltak, építették a fát és el is zenélték a szinteket. Ennek az öreg életfának nagyon hideg volt a lombjában, holott körülötte az erdőben mindig nyár volt. Egy történetből kiderült, hogy a fa akkor „hidegült el”, amikor a barátai elhagyták őt más fákért. Ettől nagyon szomorú lett, de legalább az állatok szívesen jártak hozzá hűsölni. A fa egyes szintjein állatok laktak, akikről különböző történeteket mesélt a kislány – ezek mindig megfeleltek az ő aktuális állapotának. Az egyikben madár volt, aki elszakadt a családjától (akárcsak a kislány a kórházba kerüléskor): „A tengertől jöttem, ott születtem, ott van a családom. Engem elfújtt onnan egy nagy szél. Erős, nagyon erős volt a szél. Ide kerültem a Varázserdőbe, itt befogadtak és beköltöztem a lombkoronába.” – mesélte. Ebben a pár mondatban, szimbólumokba sűrítve benne van a kislány legfontosabb mondanivalója, hogy nagyon egyedül volt, de megtartó közösségre, kapcsolatokra talált a kórházban, és megfelelő helyen van a gyógyuláshoz. A történetekben visszatérő szereplő volt a fa tetején élő csupasz, megkopasztott, gülüszemű keselyű, aki láthatatlan, de tudjuk, hogy ott van és fenyeget mindenkit. Valószínűleg így jelenítette meg a kislány a daganatát. A fa fejlesztése során végül nem jutottak fel a keselyűig. Idővel veszített a jelentőségéből, mert a kislány szépen gyógyult lelkileg.

Előfordul, hogy egy különleges növényt vagy természetben talált tárgyat visznek be a foglalkozásra a terapeuták, mely szimbolikájával serkenti a terápiás folyamatot, és felhasználható valamilyen alkotás létrehozására. Egy növénnel, állattal azonosulva a gyerekek tudatosíthatják, mennyi közös tulajdonságuk van más élőlényekkel és rácsodálkozhatnak saját rejtett erőforrásaikra, képességeikre is. Kanizsai Melinda zeneterapeuta vitt be a pécsi pszichiátriára egy különleges sivatagi virágot, mely szélsőséges éghajlaton is képes kivárni a csapadékokat és a megfelelő pillanatban kinyílni. A csillagszemű juhász mese feldolgozásához hívta segítségül, mert a virág és a főszereplő juhász is a reziliencia képességét testesíti meg, vagyis különösen nehéz helyzetekkel is képes megküzdeni, túlélni azt, a velük való azonosuláson keresztül pedig a gyerekek is ráatalálhatnak belső erőforrásaikra.

Kórházi körülmények között kevés lehetőség van a természethez kézzelfogható módon kapcsolódni, a hazabocsájtást követően azonban akár a szabadban is elvégezhetnek a gyerekek terápiás értékű gyakorlatokat, a rossz élmények elengedését segítő rítusokat is. Az élővilág szépségének és rendjének átélése megkönnyíti a nehéz témák feldolgozását, pl. a gyász és az elengedés folyamatát. Megtartó közegként van jelen a pszichodráma

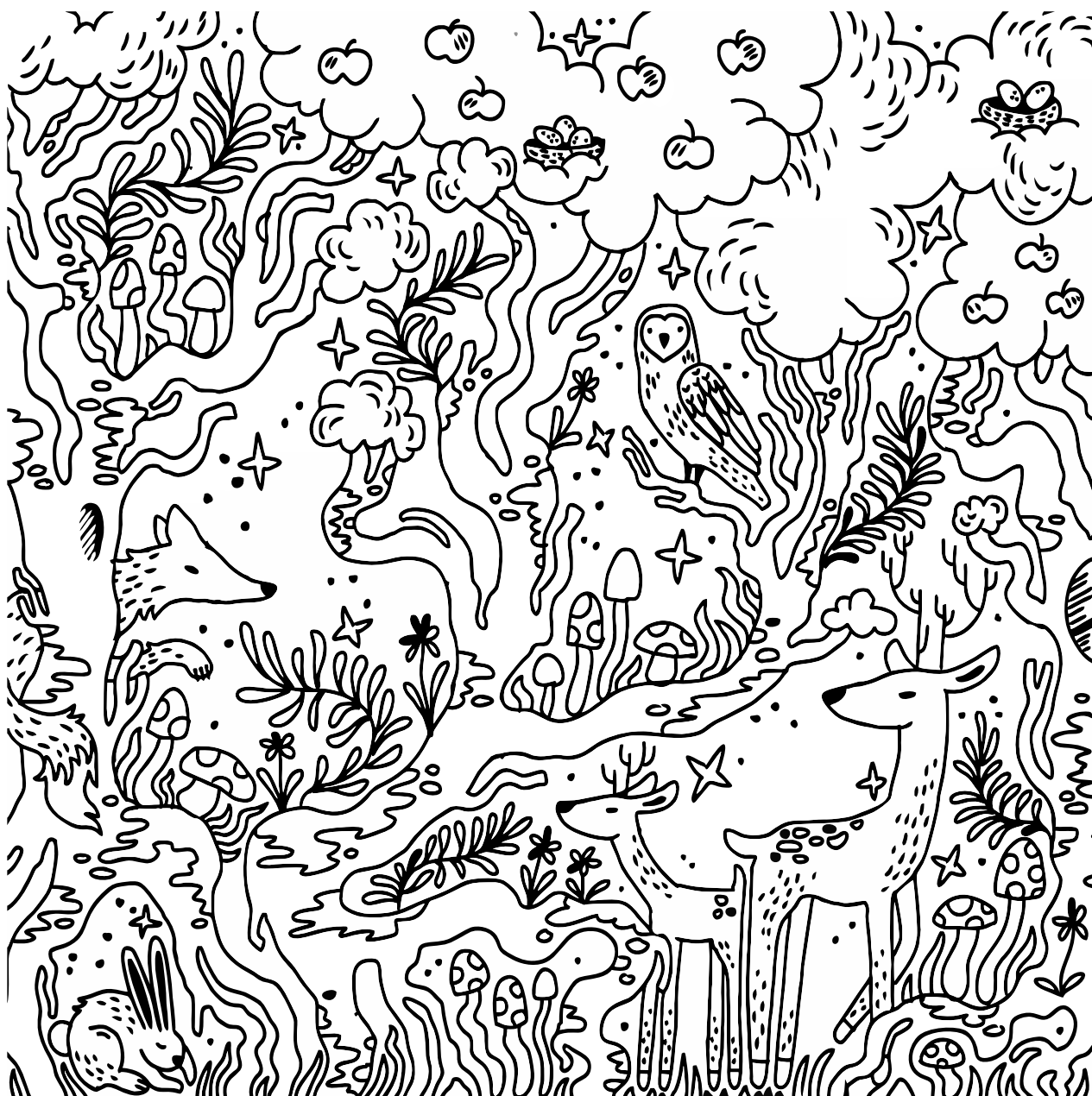
foglalkozásokon, emellett az eszközök kimeríthetetlen tárházát kínálja a kreatív alkotó tevékenységekhez.

Egyik elengedést segítő gyakorlat során Miholecz Judit klinikai szakpszichológus lerajzoltatja a gyerekekkel a negatív érzéseiket, amit aztán összetépnek apró darabokra. Fel szokta ajánlani, hogy hazavihetik egy borítékban és otthon, szülői felügyelet mellett elégethetik. A hamut beleszórják a földbe, vizet öntenek rá, így visszakerül az anyagkörforgásba. Így találkozik a tűz, a víz, a föld és a levegő elem. Ezt a gyakorlatot nagyon szívesen végzik, katarzist élnek át, amikor a lángok elemésztik a nyomasztó képeket, a föld pedig magábatemeti azokat.

További információk:

Mosoly Alapítvány: www.mosolyalapitvany.hu

Mosolyblog: <https://mosolyalapitvany.hu/hu/mosoly-blog/>



VÁNDOR MESEÚT A GYAKORLATBAN





TÁRNOK MARIANN

bábművész, meseterapeuta

EGY MENEKÜLTEKNEK ÉS SÉRÜLTEKNEK TARTOTT VÁNDOR MESEÚT FOGLALKOZÁS TAPASZTALATAI

Az általam képviselt terület a halmozottan hátrányos helyzetűek és a fogyatékkal élők csoportja. Ide tartoznak számomra fontos csoportként azok az ukrán menekültek is, akikkel évek óta találkozom. Bábművészként és meseterapeutaként is fontosnak tartom a mentálhigiénés, terápiás és élményterápiás alkalmakat. Nehéz terep, de nem azért, mert a résztvevők nehezek lennének. Sőt. A tapasztalataim azt mutatják, hogy elsősorban a közös nyelvet és ritmust kell megtalálnunk hozzájuk. Nekem kell mérlegelnem, hogy a befogadó közeg milyen érzékenységgel vár engem, és nem mindegy a mese és a feldolgozás. Az interakció sokkal fontosabb, mint a történet. Sokáig mérlegelem a mesét és a formát, mert sok esetben akadálymentesítenem kell a történetet. A meseházikóknál a mesék és a formák adottak voltak, és adott volt a gyermek és környezeti jogok témája is.

Elég izgalmas kiállni egy csapat ember elé, és azonnal megtalálni a hangot velük. Személyesnek lenni, és fontos dolgokról mesélni. Például arról, hogy jogod van

kimondani a véleményed, vagy hogy akarsz-e itt lenni. A menekültek súlyosan traumatizáltak, sérülékenyek, éppen olyan helyzetben vannak, amilyenben nem akarnak lenni. Nem így képzeltek el az életüket. Emberi jogaik sok ponton, súlyosan sérültek.

Erre is jó a meseházikó, eltávolít és elviselhetővé teszi az elviselhetetlent.

A Német Orsolya által fordított buddhista mese, a Bátor papagáj (amely Papírszínházban is elérhető) önmagában is nagyon erős üzenetet hordoz, és könnyedén nyitja meg a környezeti nevelés számos kritikus pontját. A menekültek között ennek a történetnek az eseményei nagy erővel idézik fel háborús traumákat. A fába csapó villám, a fellobbanó tűz, a tűz elől menekülők, a füst, a tűz által csapdába esett állatok a megélt drámákat jelenítik meg. Ám kicsiben. Messziről. Mesébe csomagolva mindez elviselhetővé válik.

A foglalkozáson igyekeztem látványelemekkel fokozni a mesét. Bábos vagyok ugye, mi mást is tehetnék? Használtam színes zöld, kék és piros kendőket, hogy megelevenítsük az erdőt, a tüzet. Icipici origami madarakkal készültem, és az apró papírmadárral hordtam a vízcseppeket. Egyesével hordtam az apró kék fecnikkel illusztrált vízcseppeket, a gyerekek pedig döbbenet figyelték a kilátástalan küzdelmemet, míg nem bírták tovább, és elkezdtek figyelmeztetni, majd segíteni. A piros kendő viszont nagyon nagy volt, a vízcseppek aprók. A sasmadár képében megérkező könnyőrekesz Isten mindenkinek mást, másként jelentett.

A meseházikó egyik fontos aktivitása, hogy a gyerekek saját maguk tapasztalják meg az apró tettek erejét. Apró üvegkavicsokat, vízcseppeket hordtak, megtöltve saját felajánlásaikkal. Csupa olyan dologgal, amivel segítik, szebbé teszik a világot. Nagyon érdekes, hogy bár a nagyobb gyerekek tudtak figyelni, de a legjobban az anyukák élvezték. Ők hordták a leglelkesebben az érzésekkel, tettekkel, gondolatokkal megtöltött kavicsokat a mérlegre, hogy az átbillenjen a jövő irányába. Hogy egészséges környezetben élhessünk, békében, bántalmazás, kirekesztés nélkül. Aztán belejöttek a gyerekek is, ők is hordták a kavicsokat. És végül micsoda pillanat, milyen csodálatos élmény, amikor a mérleg egyszer csak átbillen végre. Megélni, hogy apró tettek is változtatnak a nagy és nehéz dolgokon. Némi remény a küzdelmes mindennapokban.

Zárásként a környezeti jogokkal kapcsolatosan felvetődött kérdésekkel zártunk. Mélyen kiszolgáltatott helyzetükben elképzelni is nehéz, hogy jogom van az egészséges környezethez, a békéhez, a jövőhöz, az oktatáshoz, az orvosi ellátáshoz.

A végén egy-egy apró reményvízcseppet vihetek magukkal. Úgy éreztem, hogy feltöltődve mentek el, könnyedén beszéltünk nehéz dolgokról.

Ugyanezt a meseházikót vittem el, a 11–12. osztályos enyhe értelmi sérültek közé, a Csalogány EGYMI jóvoltából. Mellé pedig a nagyon jól idekapcsolódó, víz témájú meseházikót.

A sérült gyerekek nagyon eltérő kommunikációt igényelnek. Már az elején kihívás volt, mert néhányan kijelentették, hogy nem akarnak maradni, és különben sem szeretik a mesét, főleg nem a bábosat. Erre mit lehet mondani? Hogy pont erről fogok mesélni, hogy jogod van elmondani a véleményed, jogod van dönteni, hogy maradsz vagy sem. Így aztán hagytam, és szerencsére a többség úgy döntött, hogy mégis marad.

Természetesen a gyerekek többsége nehéz helyzetű, és néhányan állami gondozásban élnek. De innen szép nyerni. A foglalkozás elején kinyílt az ajtó, és egy krízishelyzetű kislány érkezett. Őt éppen egy súlyos helyzetből mentették ki. Nálunk lett helye. Félős kismadárként ült le a többiek közé. Néhányan ellenállók voltak, na de a többiek! Micsoda kedvességgel fogadták a kislányt, és elképesztően aktív mesehallgatók, játszótársak lettek. Ahogy mindig, ezen a napon is bebizonyosodott, hogy erkölcsi iránytűjük tökéletes, sokkal tisztábban és igazabban látják a dolgokat, mint az átlagemberek. Így volt ez most is.

Két tündérleány folyton a fölött versengett, hogy melyik szebb kettejük közül. Mind a kettő annyira egyforma s annyira szép volt, hogy soha senki nem tudott választani közülök. - Hát akkor - mondá egyik tündér a másiknak - másként segítsünk magunkon. Próbáljuk meg, melyik képes szebb munkát vinni véghez! Az lesz aztán a szebb is. Az egyik tündér a Tartod nevű hegyre egy gyönyörűséges várat épített. Csak úgy ragyogott az aranytól, ezüsttől, gyémánttól. Kilencszáz ablaka volt, s folyton forgott a sarkán. Hát a másik tündér mit csinált? Forrást fakasztott a hegy tövében. Gyógyító erejű forrást. Mikor aztán mind a kettő kész volt a művével, egy öreg vándor ért oda. Ezt szólították meg bírónak, hadd ítéljen: melyik műve szebb. - Ugye az én váram? - faggatá a várépítő tündér. A vándor azonban, ki nagyon meg volt szomjúhozva, felelet helyett ivott a forrásból, s egyszerre eltűnt szomjúsága, s mintha megfiatalodott volna, oly jól érezte magát. - Ez a forrás a szebbik - mondá aztán, mikor látta, hogy a várépítő tündér nem éri be a néma felelettel -, ez a szebb, mert ez a jobb. Dühös lett a várépítő tündér, de szörnyű dühös. Nagy dühében a hegynek fordult, s azt mondá: - No, te hegy, megszépítelek, de szépségedet tovább nem tartod. (Azóta hívják Tartodnak a hegyet, mely a Székelyföld egyik magas hegye.) Azzal kiszedte a vár szegletköveit, s a csillogó, ragyogó várnak híre-pora sem maradt, úgy eltűnt a föld színéről. (Vár és forrás, Benedek Elek: Magyar mese- és mondavilág, 1. kötet)

A Vár és forrás meséjét két egyforma hófehér maszkkal indítottuk, a versengő tündéreket megszemélyesítve. Ezek láttán persze egyértelmű volt, hogy egyik sem szebb a másiknál. Amikor még azt is megkérdeztem, hogy én vajon szebb vagyok-e? A többi lány, ők szebbek? Egyöntetű véleményük az volt, hogy mindenki szép. Akkor aztán nagy versengésbe kezdtünk, hogy mi fogja eldönteni a versenyt? Vajon ki mit teremtene, ami szép és jó? A házikót nyitogatva a felépülő tündér várat dicsérték. Boltíves és soktornyú!

Aztán vidámparkot, szép autót, óriás rollert teremtettek. A másik oldalon a forrásfakasztó tündérnél csodálatos almafát, körtefát, strandot teremtettünk, mindent, amihez víz kell.

Már csak a mesebeli vándor hiányzott bírónak. Az egyik fiú szeretne volna eljátszani a vándort. Kaptam az alkalmon (így alakul a mese élővé és épül be egy közösségbe), még zsákokat is képzeltek a hátára, amit saját magam alakítottam. Nem voltam könnyű. A vándorunk el is fáradt, le is ült, és akkor megmutattuk a várat és a forrásvizet. Megkérdeztem: melyik tetszik jobban? Mind a kettő! A vizet elfogadja örömmel. Nem mondták, hogy az egyik szebb, mint a másik, de megértették, hogy hasznosabb. Így fogalmaztak: „Minden tetszik, de van, ami jobban”.

Ebben a mesében használtam egy nagy kék kendőt, ami forrásvíz volt. Ez a kendő vezetett át a következő mesébe. A zöld kendővel letakart házikó, a piros tűz nagyon jól belevitte őket is a játékba. Nagy örömmel játszottuk az *Esik az eső, kopog a jég, dörög az ég!* játékot. Pontosan értették a madárka hiábavaló repkedését és lehetetlen helyzetét, de hangosan biztatták. Örömmel lélegeztek fel a kendő alól előbukkanó erdei házikót meglátva. A színessé váló papagájt is boldogan üdvözölték. A mérlegre tett cselekedeteket sem kellett biztatni, csak azon lepődtek meg, hogy nem elég egy-két jó tett, elég sokat kell rápakolni a mérlegre, hogy elbillenjen. A legszebb pillanat az volt, amikor egy ellenálló kislány érkezett és azt suttogta a kavicsához: Bátor leszek! Végül a krízishelyzetű kislány is kijött, aki addig alig mert megszólalni. Az ő mondata így hangzott: Merek beszélni! Aztán jöttek a többiek is: Kedves leszek! Kitisztítom az erdőt! Segítek anyunak! Szeretem az anyukámat!

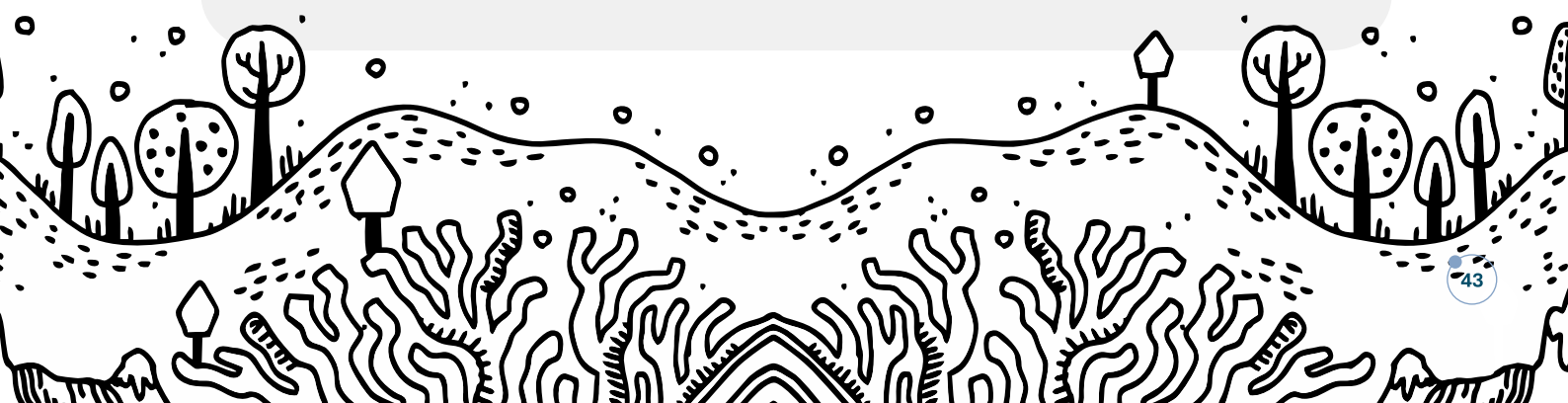
Végül együtt mondókáztunk, és mindenki kapott emléke egy papírmadarat. Vagy kettőt.

Talán a legnagyobb tanulság az volt, hogy fel sem tételezték, hogy hiába való a röpködés, vagy hogy kis dolog lenne, amit a papagáj csinál. Pont ahogy a madárka mondja: Bár kicsi vagyok, kicsit tehetek, de azt meg kell tenni. A jogok kérdése nagyon elvont az enyhe értelmi sérültek számára, a játék és a házikók felfedezése során néhány szóval mégis meg tudtuk nyitni ezt a témát, és a jogokon túl olyan közösségi értékekre világítottunk rá, amelyekre másként igazán nehéz lenne.

A csalogányos fiatalok őszinte bekiabálásai és segítőkészségük mindig megindít. Nagyon szeretek velük lenni, mert helyre teszik azt, hogy mi a fontos a világban. Csodálatos lehetőség a velük töltött idő. Egyszerűen nem kérdés számukra, hogy mi a fontos. Bár kicsi vagyok, kicsit tehetek, de azt meg kell tenni.

Kapcsolat:

Társalkotó Egyesület: <https://www.tarsalkoto.hu/>





ZÁMBORSZKY ESZTER

mesemondó, mesepedagógus, interkulturális nevelési szaktanácsadó,
gyermek kultúra mesterpedagógus

VÁNDOR MESEÚT A NAGYBARCAI LEÁNYANYA OTTHONBAN

A Vándor Meseút program keretében Nagybarcán, a Leányanyaotthonban tartottam foglalkozást 12 fiatal édesanya és 0–3 éves korú gyermekeik részvételével. A gyermekjogok két házikóját kapcsoltam össze ez alkalommal, Az öt jóbarát és A kerítés történetét dolgoztuk fel közösen, hogy a gyermekjogok, a bántalmazás és a véleménynyilvánítás jogának témáját érzelmileg is átélhetővé tegyem a fiatal anyák számára.

Az alkalmat ölbéli, babusgató játékokkal indítottam, ami segített a kicsik bevonásában és az anyák ellazításában, valamint az anya-gyermek kapcsolat erősítésében és abban is, hogy az anyukák a gondozási feladatokon túl az érzelmi gondoskodás készségét is tanulják. A „Mit csinál a kis kezem?” mondóka játékos formában vezette át a résztvevőket a kezek szerepének felismerésébe, miközben biztonságos tér alakult ki, ahol a fiatal anyák és gyermekeik kapcsolódhattak egymáshoz.

Ezután „Az öt jóbarát” mesét dolgoztuk fel a házikó kinyitásával és a benne található kéz segítségével. A mese kapcsán beszélgettünk arról, hogy mindenkinek joga van ahhoz, hogy saját véleményét alkosson, és azt kifejezze. Hogy fejezi ki a kéz a véleményünket, érzéseinket? Tud simogatni, de tud bántani is. Beszélgettünk, hogyan mutatkozik meg a

kézmozdulatban a harag, a szeretet, a félelem vagy az öröm. Megnéztük azt is, hogyan tudunk kezekkel másokon látott érzéseket dekódolni, és hogy milyen érzés, ha valaki más mutatja felénk az adott érzelmet. Mit adhatunk a kisgyerekeknek a kezünkkel? Szeretetet, gyógyulást, védelmet, anyai ölelést...

Ezzel a gondolattal léptünk át következő mesére, „A kerítés” történetére, amely a bántás, a bocsánatkérés és a sebek nyomán létrejövő belső folyamatokat tette érthetővé. Ez a rövid mese sok verzióban fellelhető az interneten:

Volt egyszer egy fiú, annak olyan természete volt, hogy csupa rosszat tett mindenkivel, már kicsi gyermekkorától. Eleinte csak csúfolódott, kötekedett, sértegette a többieket, aztán még kővel is dobálta, volt, hogy meg is verte. Olyan is történt, hogy elvette, ami nem az övé. Egy napon az apja magához hívta, adott neki egy zsák szöveget, és azt mondta: – Na fiam, ha legközelebb elveszted a türelmed, verekszel, vagy valami rosszat mondasz valakiről, menj hátra a kerítéshez, és verj be egyet ezekből. A fiú szerette az apját, s szót fogadott neki. Az első nap majd 40 szöveget vert be a kerítésbe. Nem igazán szerette a szögelést a legény, így a következő napokban, mikor valami csúnyaság jött a szájára vagy elkiáltotta volna magát, előbb a szájára tette a mutatóujját és elszámolt magában háromig, s már nem is jött ki a csúfság a száján. Egyre kevesebb szöveget kellett bevernie a kerítésbe. Rájött arra, hogy sokkal egyszerűbb uralkodni az indulatain, mint a kert végében a kerítést szögelni.

Aztán egy napon egyszer sem kellett a kerítéshez menni.

– Apám, édesapám, ma nem kellett egy szöveget sem a kerítésbe vernem! – mondta.

– Jól van, fiam, nagyon örvendek, máttól fogva, ha valakivel jót cselekszel, kedves vagy hozzá, segítesz neki, húzz ki egy szöveget abból a kerítésből – kérte az apja.

Teltek a napok, s a fiú végre azt mondhatta az apjának: – Apám, elfogytak a szögek.

– Fiam, nagyon örülök, gyere, menjünk együtt a kerítéshez, nézzük meg – tanácsolta az apja. – Nézd csak, mennyi lyuk van a kerítésben. Ez a kerítés soha többé nem lesz már olyan, mint régen volt. Minden alkalommal, ha rosszat mondasz valakiről, megsebzéd őt. Egy ugyanolyan sebet hagysz az ő lelkében, mint ezek a lyukak itt. Akárhány alkalommal is kérsz bocsánatot, s talán a másik meg is bocsájt, a seb talán örökre ott marad. Nem csak erővel, egy pofonnal lehet bántani, a szóbeli sértés ugyanakkora fájdalmat okozhat, lyukakat hagyhat az ember lelkében, mint ezek a szögek a kerítésben. Fiam, nagyon nehéz meg nem történné tenni elkövetett dolgainkat, ezért ezentúl cselekedj úgy, hogy ne kelljen toldozni, foltozni, s másnak a lelkében lyukakat hagyni.

A mese után beszélgettünk arról, hogy mi a bántás, mivel lehet bántani másokat, és milyen belső sebeket hordozhatunk, amelyek nem láthatóak, de fájnak, valamint arról, hogy a bántalmazásmentes környezet, az emberi méltóság alapjog, amit szülőként is ismernünk kell, és felelőségünk is megvédeni a kicsiket. Ez a beszélgetés lehetőséget adott a lányoknak a saját élmények kimondására és az egymás felé való nyitásra.

Ezt követően „hangzuhany” játékot játszottunk, ahol a kör közepén állók pozitív megerősítő szavakat kaptak, amelyeket csukott szemmel hallgathattak, és amely sok anyának könnyeket csalt a szemébe.

Zárásként mindenki kapott „sebtapaszt” formájú posztiteket, kedves, jóvátételt jelentő feliratokkal, mint „Nagyon sajnálom, hogy...”, „Béküljünk ki”, „Sajnálom, hogy megbántottalak”, amelyeket odaadhattak egymásnak, babájuknak, vagy eltehettek emlékebe.

A foglalkozás alkotással zárult, amelyet az anyák és gyermekeik egyaránt nagyon szerettek. Papírból összefonódó kezeket rajzoltunk körbe és vágtunk ki, amelyek díszítésével és ragasztásával mindenki kifejezhette, mit jelent számára a védelem, a szeretet és a kapcsolódás. Volt, aki a saját kezét rajzolta körbe, mások gyermekük kezét is mellé tették, ezzel is erősítve az anya-gyermek kötelék érzését. Az alkotás mindkét mese üzenetéhez kapcsolódott: a kéz mint az együttműködés és szeretet, és akár mint a bántás eszköze is megjelent, míg „A kerítés” meséje kapcsán a bántó szavak, tettek, fájdalmas események által vájt lyukak és a gyógyulás gondolatára reflektálhattak a közös díszítés során.

A foglalkozás során nyitott, elfogadó légkör alakult ki, amelyben a fiatal anyák bátran osztották meg érzéseiket, és többen visszajelezték, hogy számukra „aha”-élményt adott a felismerés, hogy mennyire fontos a szavak és tettek felelőssége, és hogy a gyógyulás a kapcsolódásból, érintésből, kedves szavakból is fakadhat, hogy a kezeinkkel nemcsak bántani, hanem szeretni, ölelni, segíteni is lehet. Az édesanyák aktívan kapcsolódtak, bátran válaszoltak a kérdésekre, és többen megfogalmazták, hogy „A kerítés” történet segített megérteniük, hogy miért fontos vigyázni a szavakra és a tettekre. Úgy éreztem, hogy a mesei eszköztár segítségével lehetőséget kaptak saját történeteik feldolgozására és az erőforrásaik tudatosítására, ami erősítheti őket a mindennapok kihívásaiban. A gyermekek jelenléte és bevonása a foglalkozásba tovább erősítette a gyakorlatban is megélt gyermekjogi szemléletet, amelyben a véleménykifejezéshez való jog és a biztonságos környezet biztosítása egyszerre valósult meg.

A Vándor Meseút ezen állomása így nem csupán mesehallgatás és játék volt, hanem közös gyógyító jelenlét, amelyben a történetek segítségével lehetett beszélni arról, ami bánt, és arról is, hogyan lehetünk egymásnak „gyógyító kezei” a mindennapokban. Hálás vagyok, hogy a Vándor Meseút program keretében ilyen bensőséges és gyógyító alkalmat tarthattam a Nagybarcai Leányanyaotthonban, és hogy a mesék által olyan kapcsolódási lehetőséget teremthettünk, amely valódi élményt és erőt adhat a résztvevőknek.

Kapcsolat:

<https://zamborszky-eszter.webnode.hu/>

Ágasfa Alapítvány: <https://agasfaalapitvany.webnode.hu/>

FOGLALKOZÁSÖTLETEK

Olyan mesefoglalkozásokat gyűjtöttünk össze, amelyek meseházikó nélkül is kivitelezhetők, és egy osztály vagy csoport számára segíthetik az alapvető jogok sajátélményű megismerését.





ÓVODÁSOKNAK

A Téli szállás című meséhez

Készítette:

Kamarás Emese és Balázs Boróka

Téma

Szociális biztonság, megfelelő életkörülményekhez való jogokhoz kapcsolódó érzékenyítés, edukáció.

Keretek

Létszám: óvodai csoport

Időtartam: 45 perc

Hely: zárt vagy kültéri

Eszközök: labda

Kapcsolódó jogok: A gyermek joga a szociális biztonsághoz.

A gyermek joga a megfelelő életszínvonalhoz.

A gyermek joga a szabadidőhöz, a játékhoz és a kultúrához.

További lehetséges jogi kapcsolódások *A téli szállás* című mesében:

Gyermekjogok közül: 5, 6, 10, 22, 25, 25, 26, 27, 37

Környezeti jogok közül: az egészséges környezethez való jog.

Ráhangolás ötletek

Mondóka, amit mondunk és mutatunk együtt:

A házat kiseperjük,
a port letöröljük,
az ablakot becsukjuk,
a kulcsot egyet csavarintunk.

Nagy mozgásos játék:

Hány szobás ez a ház? Mindig annyi kisgyerek áll össze, ahány szobás a ház. pl.:
ez a ház KÉTSZOBÁS!!!
Párban összeállnak a gyerekek, kézzel összekapcsolódva, ez a ház teteje.
Ez egészen addig tart, míg végül egy annyi szobás házat építünk, ahány gyerek
van a csoportban.
Egy házat, amelyben minden gyermek elfér.
Milyen ez a ház? Kertesi ház? Emeletes ház? Falusi/városi ház?
Mi van ebben a házban?
Mit lehet itt játszani?

Keresd meg a házban a kedvenc helyedet

Ülj le, és helyezkedj el kényelmesen! Nyisd ki a mesehalló füleidet!

Mese

A Téli szállás

Interaktív mesemondás, közös hangadással.

Elhatározta az ökör, a bárány, a malac, a macska meg a kakas, hogy ezentúl az erdőben fognak élni. Jó is nyáron az erdőn a szabadban! A báránynak meg az ökörnek akad fű bőven, a macska egerekre vadászhat, a kakas magokat gyűjthet, kukacokat szedegethet, a malac meg gyökereket téphet, makkot ropogtathat a fák tövében. De a jó világnak is vége szakad egyszer! Lassacskán eltelt a nyár beköszöntött az ősz hidegre fordult az idő az erdőben. Eszébe jutott az ökörnek, hogy szállást kellene építeni télire. Összetalálkozott a báránnyal:

- Gyere, barátom, építsünk télire házat! Én majd gerendákat hordok az erdőből, oszlopokat faragok belőle, te meg lehántod a kérget róluk.

- Rendben van, – felelte a bárány - veled tartok. Összetalálkoztak az úton a malaccal.

- Gyere velünk, Malac Misi, téli szálláshelyet építeni! Gerendákat hordunk, oszlopot faragunk fakérget hántollunk. Te majd agyagot dagasztasz, téglát égetsz, felrakod a kemencét.

A malac beleegyezett. Nemsokára összetalálkoztak a macskával.

- Szervusz, Macska Menyhért! Gyere velünk téli szállást építeni! Gerendákat hordunk, oszlopot faragunk fakérget hántolunk, agyagot dagasztunk, téglát égetünk, kemencét rakunk. Te majd mohát szedsz, betömöd vele a falak réseit. A macska csatlakozott hozzájuk. Ahogy mentek, mendegéltek az erdőben, meglátták a kakast.

- Szervusz, Peti Kakas! Gyere velünk téli szállást építeni! Gerendákat hordunk, oszlopot faragunk fakérget hántolunk, agyagot dagasztunk, téglát égetünk, kemencét rakunk, mohát szedünk, falat tömünk. Te majd felhúzod a tetőt. Velük tartott a kakas is. A barátok kiválasztották a legszárazabb helyet az erdőben, odahordták a gerendákat oszlopokat faragtak, lehántolták a fakérget, téglát égettek, mohát téptek. Föl is építették, betömték a lyukakat, fölrakták a kemencét, a tetőt felhúzták. Dolguk végeztével ennivalót és tűzifát gyűjtöttek télire. Beköszöntött a hideg tél s vele a csikorgó fagy. Dideregtek is az erdő állatai! Bezzeg a barátok a barátok nem fáztak téli szállásukon! Az ökör és a bárány a földön aludt, a malac a pincében, a macska a kemencén dorombolt, a kakas meg a mestergerendán érezte jól magát. Vígán éltek a barátok, sosem búsultak. Egyszer aztán hét éhes farkas barangolt az erdőben. Észrevették az új kunyhót. A legbátrabb megszólalt:

- Már csak bemegyek én ide, fivéreim, megnézem ki lakik ebben a kunyhóban!

Belépett a farkas a kunyhóba, menten a bárányba botlott. Az meg nem tudta, hová legyen rémületében! Bebújt a sarokba, onan bégetett ki rettenetes hangon:

- Be.e-e-e! Be-e-e-e! Be-e-e!....

De akkorra már a kakas is meglátta a farkast, lereppent a mesetergerendáról, hatalmasan csapkodott a szárnyaival. - Kukukurikú-ú-ú-ú!

Leugrott a macska a kemencéről, félelmetesen fújtatott, nyávogott: - Nyau!... Nyau!... Miau!...

Előrohant az ökör, a szarvával egyenesen a farkas oldalának rontott. - Múúú!... Múúú!....

A malac is meghallotta, hogy odafönt hadakoznak. Előjött a pincéből és harciasan elkiáltotta magát. - Rőf-őf-rőf! Kit lehet itt megenni?

Több se kellett a farkasnak! Nem volt az a rémületétől se holt, se eleven, mikor kiszalad a kunyhóból! Loholt, loholt, s közben odakiáltott a többieknek.

- Jaj , fivéreim, gyertek innen! Szaladjatok ki merre lát! Meghallották a farkasok loholni kezdet, egy órát, kettőt. Mikor megpihentek az öreg farkas mesélni kezdett: Hát amint bementem a kunyhóba, fivéreim, rám bámult valami szörnyű

és gubancos. Fölül csapkodott, alul fújtatott! A sarokból meg előugrott egy döfő, bökő állat, egyenesen az oldalamnak rontott a szarvával! Lentről meg azt kiabálták: Kit lehet itt megenni! Nem láttam még ehhez foghatót széles e világon. Jaj nekünk, fussunk, meneküljünk! Tán még most is futnak, ha meg nem álltak azóta.

Orosz népmese. Boldizsár Ildikó: A csuka parancsára című könyvből

Feldolgozásötletek

Beszélgetés

Most nézzünk újra körül a Mi házunkban: hiányzik innen esetleg valami?

Mi kell a házba, hogy jó legyen?

Változtatnál valamit?

Milyen itt lakni?

Mit hoznál be a házunkba, hogy még jobb legyen itt élni?

A mesében mindenkinek lett szállása!

Az ovisoknak mi az otthona? Kinek van otthona a szüleivel?

Tudtátok, hogy mindenkinek joga van ahhoz, hogy legyen egy biztonságos otthona?

Mi a legfontosabb az otthonban?

Illaberek kártya

A bogaraknak vajon van otthonuk? Nézzünk szét a szabadban!

Válasszunk néhány otthon támájú kártyát az Illaberek kártyák közül, húzzanak a gyerekek és kis csoportokban építsünk a kertben biztonságos, vagy mókás otthont ágakból, levelekből, manóknak vagy egy botcsaládnak!

Mitől lesz biztonságos? Mitől jó egy manóház?

Vendégségben

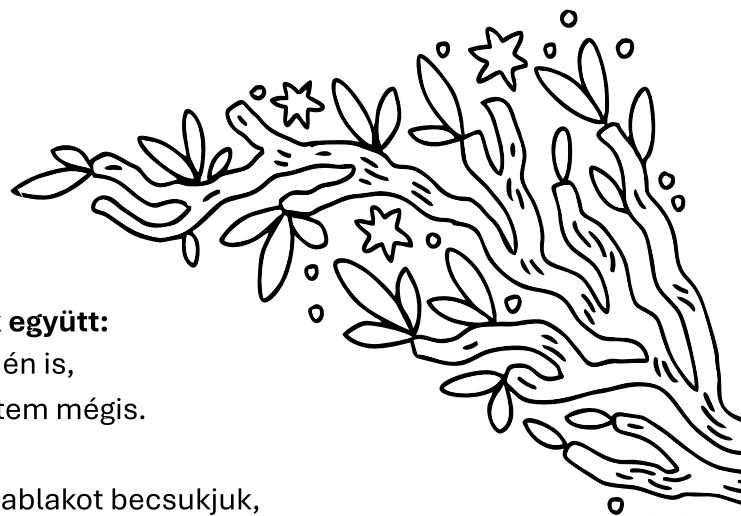
Meglátogatjuk az összes házat.

Lezárás

Záró mondóka, amit mondunk és mutatjunk együtt:

Ez a kis ház, a mi házunk, ebben lakom én is,
Láttam házat szebbet-jobbát, ezt szeretem mégis.

A házat kiseperjük, a port letöröljük, az ablakot becsukjuk,
a kulcsot egyet csavarintunk.





KISISKOLÁSOKNAK

A világító szentjánosbogár című meséhez

Készítette:
Német Orsolya

Téma

Környezetvédelemhez, környezeti jogokhoz és a gyermekjogokhoz egyaránt kapcsolódó érzékenyítés, edukáció.

Keretek

Létszám: egy osztály
Időtartam: 45-90 perc
Hely: zárt vagy kültéri
Eszköz: elemes mécsesek

Kapcsolódó jogok: Részvételhez való jog. Egyenlőség és méltóság.

További lehetséges jogi kapcsolódások *A világító szentjánosbogár* című meséhez:

Gyermejjogok közül: Egészséghez való jog. Védelem az erőszakkal szemben. Oktatáshoz, fejlődéshez való jog.

Környezeti jogok közül: A jövőhöz való jog. Egészséges és fenntartható környezethez való jog.

A mese egy mitikus eredetmese a szentjánosbogarak fényéről, amely több szinten is értelmezhető. Egyrészt a kitartásról és az önzetlenségről szól, hiszen a kis bogár nem adja fel a keresést, és segít a közösségnek. Másrészt az igazságosságot és a hatalommal való visszaélések következményeit mutatja be. Emellett kiemeli a „kicsinek tűnő” lények értékét és erejét, és végül azt az üzenetet hordozza, hogy a belső fény, azaz a tehetség vagy az érték mindenkié, nem lehet elvenni vagy kizárólagosan birtokolni.

Ráhangelés ötletek

Fény és válasz:

Játszunk félhomályos folyosón. Minden gyerek válasszon egy mécsest belépéskor. A pedagógus mond egy-egy állítást. Ha igaz rájuk, felkapcsolják a mécsest. Példák: Voltál már olyan helyzetben, hogy segítened kellett valakinek? Voltál már kisebb gyerekekkel, akiket meg kellett védened? Ha vége, mindenki kap egy képet.

Képpárosító:

Találják meg a párjukat: gyerekjogok – képek. (pl. A gyerekek játszanak. beteget ápolnak, segítenek egymásnak, valaki egyedül van. stb.)⁷
Beszélgethetünk róla, ők hogyan kapcsolódnak ehhez?

Elméleti blokk:

Mit gondolsz, mit jelent az, hogy „gyerekjog”? Mit gondolsz, mihez van jogod gyerekként? Tanító rövid magyarázata: *„A gyerekjogok olyan szabályok, amelyek azt mondják ki, hogy minden gyereknek joga van például egészséghez, tanuláshoz, védelemhez és szeretethez. Ezeket a jogokat a felnőtteknek tiszteletben kell tartaniuk. Nem számít, ki milyen nagy vagy kicsi – minden gyerek ugyanolyan fontos.”*

„Jog vagy nem jog?”

A pedagógus piros, zöld lapokat oszt ki. Állításokat mond, a gyerekek felemelnek egy zöld kártyát, ha szerintük az jog, pirosat, ha nem. Példák: „A gyerekeknek joga van játszani.” „Csak a nagyok dönthetnek.” „Minden gyereknek jár az orvosi ellátás.” „A bogarak kicsik és idegesítőek, nekik nem kell segíteni.”

Mese

A világító szentjánosbogár

Egyszer régen, amikor a hegyek az égig nyúltak, az erdők sűrűek voltak, és a napfény is alig-alig szűrődött át a lombkoronán, az éjszaka sötétjében különös, apró fények tűntek

⁷ Unicef Gyermekjogi Egyezménye: <https://unicef.hu/gyermekjogok>

fel. Mintha kis csillagok röpködtek volna ide-oda – szentjánosbogarak. A maják szerint valaha egyszerű bogarak voltak, míg egy különleges történet meg nem változtatta őket, ettől fogva kezdtek el világítani.

Egyszer volt egy jóságos sámán, aki Mayab földjén az egyetlen gyógyító volt, ezért szerették is az emberek és az állatok. Egy zöld követ hordott a zsebében – nem volt ez akármilyen kő! Ha valaki megbetegedett, ő csak megfogta a követ, suttogott hozzá valamit, és a beteg azonnal meggyógyult. Egyik nap sétálni ment az erdőbe. A madarak csicsergését, az ágak susogását hallgatta. Hirtelen sötét felhők gyülekeztek felette, és hatalmas eső zúdult le a földre. A sámán futva keresett menedéket, de közben észre sem vette, hogy a zöld kő kicsúszott a zsebéből. Eltűnt az avarban.

Otthon már várt rá egy asszony, hogy gyógyítsa meg a beteg fiát. A sámán a zsebéhez nyúlt... de a kő eltűnt! Hiába kereste, nem találta. Nélküle nem tudott gyógyítani, ezért nagyon elszomorodott.

Segítségül hívta az erdő állatait, akik el is jöttek: megjelent egy őz, egy nyúl, egy keselyű és egy apró, kíváncsi bogár is. – Barátaim – szólt a sámán –, elvesztettem a zöld követ! Ti ismeritek az erdőt, a rejtékhelyeket, barlangokat. Aki megtalálja, és visszahozza nekem, azt bőségesen megjutalmazom. A gyógyítás nem maradhat abba!

Ezeket a szavakat hallva az állatok futva indultak a kő keresésére.

Eközben a bogárka, aki nagyon elszánt volt, lassan repült, és újra meg újra kérdezte magától:

— Hol lehet a kő? Meg kell találnom, csak így gyógyíthat majd újra a sámán.

Bár a bogárka kereste a legkitartóbban, az őz találta meg először a követ.

Amikor meglátta, milyen szép, inkább meg akarta tartani magának, és lenyelte.

— Most már senki sem fogja megtalálni — gondolta magában. Innentől én leszek a gyógyító, és a betegek fizetni fognak a gyógyulásukért.

Amint ezen gondolkodott, hirtelen megfájdult a gyomra. Olyan erős hasfájást kapott, hogy ki kellett köpnie a követ. Aztán rémülten sietett tova. A nyúl gyorsan futott, nagy igyekezetében azonban semmit sem vett észre.

A keselyű pedig olyan magasan repült, hogy onnan nem tudta jól kivenni, mi van alatta a földön.

Közben a bogárka bejárta az egész erdőt. Belemászott a kis lyukakba, átkutatott minden zeget-zugot, félrehajtotta a növények leveleit. Nem beszélt senkivel sem, csak arra tudott gondolni, hogy hol lehet a zöld kő. Addigra a többi állat már elfáradt mind. Egyik este, mikor már mindenki álomra hajtott a fejét, a bogárnak hirtelen beugrott valami.

— Tudom, hol van! – kiáltotta izgatottan, mert a fejében egyszerre látni vélte a kő helyét. Azonnal odarepült. Ekkor érezte, hogy fénysugár árad a testéből, ami megvilágítja az útját. Így már könnyen megtalálta a követ, és visszavitte a sámánnak.

— Uram, megtaláltam a köved! – kiáltotta boldogan, miközben a teste fényleni kezdett.

– Köszönöm, kis bogár – felelte a sámán mosolyogva.

Ami belőled árad, az a szíved nemessége, a lelked ragyogása. Ettől a naptól fogva mindig veled lesz ez a fény, hogy vezesse az életed – és másokat is vezethet majd. Azóta világít a szentjánosbogár, és hagy apró fénycsóvákat maga mögött az éjszakában. Elbúcsúzott és sietett elmesélni az állatoknak a történeteket. Az állatok szívből örültek az ajándékának. A nyúl azonban megirigyelte a fényt.

– Jobban állna nekem ez a kis fény egy nyakláncon! – morfondírozott. Megvárta, amíg a bogár elkészönt a többiektől, aztán követni kezdte az erdőben. – Bogárka! Gyere, mutasd a fényed! – kiáltott oda a bogárnak, amikor biztos volt benne, hogy senki sem látja őket.

– Persze! – mondta a bogár, és egy pillanatra megállt a levegőben.

Ekkor a nyúl rávetette magát, és a bogárka egészen összenyomódott alatta.

Lekapcsolta a fényét, és elbújt a bundájában. A nyúl összevissza ugrált, hogy megtalálja. Végül kifulladásra állt meg egy babültetvény szélén. A bogár ekkor újra világítani kezdett, mégpedig a nyúl homlokán!

Megijedt a nyúl, azt hitte, villám csapott belé és kigyulladt a homloka. Egy közeli tóba ugrott ijedtében.

Csuromvizesen, fogvacogva elkullogott, és azóta egyik állat sem akarja őt bántani. Azóta húz a szentjánosbogár fénylő csíkot maga után.

Őrzi az erdő titkait – és a fényt, amely mindannyiunk szívében ott ragyog.

Maya népmese. Újra elmesélte: Német Orsolya⁸

Feldolgozásötletek

Kreatív alkotómunka:

Készítsék el a gyerekek saját „fénylő szentjánosbogarukat” (pl. papírból, színes ceruzával, foszforeszkáló festékkel vagy gyurma segítségével). Vagy a nagyobbak rajzolják vagy alkossák meg, milyen bennük lévő érték vagy erő világíthat másoknak – például kedvesség, bátorság, segítőkészség, odafigyelés. Hallgathatunk közben maya zenét, lásd a mellékletben!

Lezárás

Fénygyűjtés:

Mindenkiben van fény – világítsunk együtt! (Leoltjuk a lámpát.) Mindenki mond egy-egy szót vagy mondatot, amely számára a mese vagy a foglalkozás „fényét” jelenti (pl. barátság, segítség, bátorság, fény, igazságosság). A többiek megtapsolják, ezzel erősítve a közösségi élményt.

⁸ Forrás: 1. Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE). (n.d.). La leyenda del cocay. Biblioteca Digital ILCE.

<https://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/index.php?clave=leymayas&pag=9>

2. Yucatán Today. (n.d.). La leyenda del cocay (kóokay) o luciérnaga. <https://yucatanoday.com/la-leyenda-del-cocay-kookay-o-luciernaga>

3. Culturaguate. (2021, június 10). La leyenda del cocay | Leyenda maya de la luciérnaga [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SePsLWfrFvM>

4. Leyendas Mayas. (2021, április 5). ¿Ya conoces la leyenda de cocay? Aquí te contamos este bonito cuento maya sobre el origen de las luciérnagas [Video]. Facebook.

<https://www.facebook.com/watch/?v=479010436538378>

Fénykörritmus-játék a mécsesekkel:

(vagy közös tapsritmus) erősítheti az élményt – ez kódolja az emléket a testérzékelésbe is.

Fényüzenetek

Sötét zsákból húzzanak egy üzenetet (foszforeszkáló, csak feltöltve látszik)

Pl.: A jó szó fáklyaként gyújt tüzet. A varázslat benned van – engedd kibújni! A mosolyod világít másoknak. Aki figyel, megtalálja a fényt mindenhol. Fényt adni annyi, mint szeretni. Jogod van ragyogni, úgy, ahogy csak te tudsz. Nincs kisebb fény – mindegyik különleges. A tiéd is!

Otthoni kihívások

"Fény a családban"

Beszélgetős házi feladat: kérdezd meg otthon a szüleidet vagy nagyszüleidet: „Szerinted mi az a jó tulajdonság bennem, ami másokat is segíthet?” Írd le egy mondatban, mit válaszoltak.

„Észrevetted-e?”

Légy gyermekjogi nyomozó! Figyeld meg egy napon keresztül az iskolában vagy otthon:

Előfordult-e, hogy valakinek segítettek? Valakit megvédték? Írj erről két mondatot a füzetedbe.





FELSŐSÖKNEK

A Fecske és vakondok című meséhez

Készítette:

Senye Ilona és Oroszlán Anett

Téma

Érzések kifejezése és felismerése.
Kényszerhelyzet és szabad akarat.
Gyermejjogokhoz kapcsolódó
érzékenyítés, edukáció.

Keretek

Életkor: 10-15 év
Maximális létszám: osztálylétszám
Hely: zárt vagy kültéri
Időtartam: 60 perc

Eszközök: 30-30 db kicsi kék, zöld, sárga, piros színes papírlap, fehér lapok, ragasztó, színes textíliák, öntapadós csillámok, miegymás; érzések nevei lapon (nagyban)

Kapcsolódó jogok: A gyermek joga a gondolat-, lelkiismeret és vallásszabadsághoz. A gyermek véleményének tiszteletben tartása.

További lehetséges jogi kapcsolódások *A Fecske és Vakondok* című mesében:

Gyermejjogok közül: 2,5, 6, 9, 12, 13, 15, 22, 23, 26, 27, 31.

Környezeti jogok közül: A jövőhöz és az egészséges környezethez való jogok.

Ráhangolás ötletek

Beléptetés

A gyerekek egyesével jönnek az ajtóhoz, a négy szín közül egyet kell választaniuk: „Válassz egy színt, amely megragadja a figyelmedet!”

Játék a színekkel

Csoportosuljanak egy helyre az azonos színek! “Beszéljétek meg, milyen érzést, hangulatot tükröz a ti színetek! Mire asszociáltok a színetekről?” Kihangosítjuk a csoportok gondolatait, asszociációit.

Végighallgatva ezt, ki az, aki átmenne egy másik csoportba. Tapsra indulhatnak. Néhány gyereket megszólítva megbeszélhető: miért maradtál? mi a jó itt? miért mentél át?

Járj körben a teremben!

Most mondani fogok szituációkat, s próbálj meg azokra ráhangolódni, a járásodat a hangulatodhoz igazítani.

Példák (igazítható a csoporthoz): “Egyest kaptál. Kibeszéltek a hátad mögött. Beszóltak. Nyert a kedvenc focicsapatod. Azt kaptál születésnapodra, amire vágytál. Hívat az igazgató az irodába. Mindenki egyforma szürke ruhában megy az utcán, csak rajtad van színes.” Utolsó: Keresd meg a helyed úgy, ahogy most érzed magad!

Megbeszélés: melyik volt nehéz, melyik volt könnyű? Melyik volt a legjobb? Milyen volt az, amikor mindenkin szürke ruha volt, csak rajtad színes?

Mese

Fecske és vakondok

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislecske. Ez a kislecske ősszel nem tudott elrepülni messzi hetedhét országán keresztül a társaival. Gondolta a kislecske, hogy meghúzódik egy vakondoktúrásban. Ahogy odament, hát uram, teremtem, megnyílt a föld, és beesett a kislecske a nyílásba, oda, ahol a vakondok keresztültúrta. Megörült ám a vakondok, mikor bepottyant hozzá a kislecske. Megszerette, úgy gondolta, hogy feleségül veszi. Örült a fecske, hogy meleg helyen lakhat, de szomorú is volt, mert ő nem akart a vakondok felesége lenni. Tavaszig nem is szólt ő semmit, de mikor kitavaszkodott, elhatározta magában, hogy megszökik. Mikor kinyílt a föld, kidugta a fejét az első szál gyöngyvirág, kidugta a fejét a kislecske is. Úgy gondolta, hogy most már szökhetsz. Igen ám, de a vakondok résen állt. Azt leste minden percben, hogy mit csinál a kislecske. Majd egyszer azt mondja a vakondok a kislecskének:

- Hallod-e, nem azért hoztalak be ide, hogy most hűtlenül elszökjél. Akarsz-e a feleségem lenni vagy nem?

- Jaj, Istenem, teremtem, hát én hogy akarnék a te feleséged lenni, amikor nekem az a dolgom, hogy kint, a föld tetején a gyermekeket vidámítsam, a gyermekeknek

énekeljek. Te meg nem csinálsz egyebet, mint a sötétségben élsz, turkálod a földet. Hogy is volnék én jó tehozzád?
Hát igen megharagudott a vakondok. Az orra hegyivel olyan hirtelen meghajintotta¹ a kislecskét, hogy az kirepült a föld alól, és szállt, szállt egészen fel a levegőbe.
Azóta is a fecske olyan igen szépen csicsereg, hogy sokszor még az emberek szíve is belesajdul. Azóta élnek, csicseregnek a fecskék a szerhák alatt boldogan. Ennyi volt, mese volt.

Magyar mese. Elmondta: Pápainé Páhi Emma, Karcsa, 1971.

Feldolgozásötletek

Filmezzünk!

Ha megfilmesítenénk ezt a történetet, melyik jelenet járna a legintenzívebb érzésekkel? Melyik lenne a legnyomasztóbb, legmegterhelőbb?

(A kérdésnek az a célja, hogy elvezessük a gyerekeket oda, hogy a fecske nem volt abba a világba való, kényszerhelyzetbe került, be volt szorítva.)

Milyen érzései voltak? Hogyan fejezte ki?

Élőszobor játék

6-8 fős csoportok alakítása. Szoborként jelenítsetek meg egy olyan helyzetet, ahol ugyanezt élheti meg az illető. Szobrok végignézése, helyzet, érzés megnevezése. Mozduljon a szobor! Változott-e az érzés? 3-5 alkalommal újra lehet mozgatni a szobrot, akár a szélsőséges helyzetekig: kétségbeesés, harag, reménytelenség vagy akár a felszabadulás, boldogság.

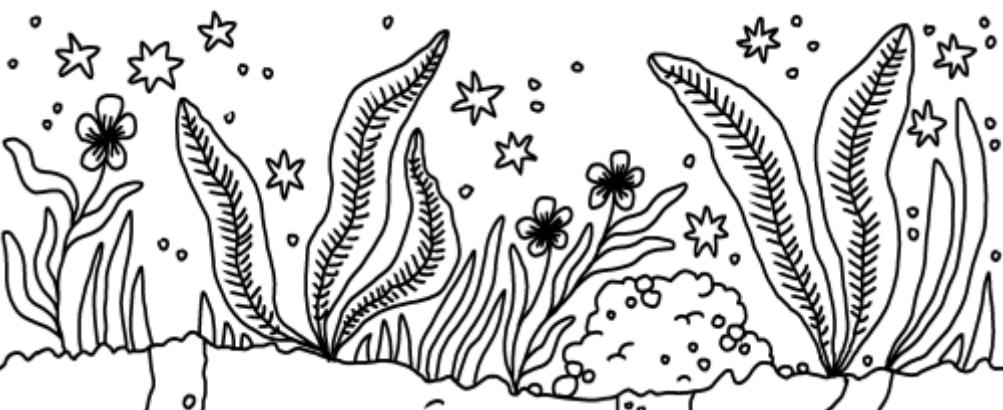
Érzés játék

Mindenki választ magának egy párt, felállnak két sorban egymással szemben. Az egyik csoport becsukja a szemét, az ő hátuk mögé megy a játékvezető, s felmutat egy papírra írt érzelmet (nagyban). Jelre az a csapat, amelyik olvasta az érzelmet, megjeleníti az arcával, gesztusaival. Csere.

Példák: szorongó, csalódott, magabiztos, megdöbben, reménytelen, örömteli stb.

Alkotás

Mindenki kap egy A/6-os méretű, fehér lapot (ami lehet akár ház alakú is). Eszközök: Az itt lévő eszközökből jeleníts meg egy érzést a saját választásod szerint találj ki, alkoss egy saját érzésfiókot! Milyen lenne a Te fiókod ma? Lehet egy olyan érzés, amit az elmúlt időszakban intenzíven éltél át. Vagy egy olyan is, amit szívesen átélnél.

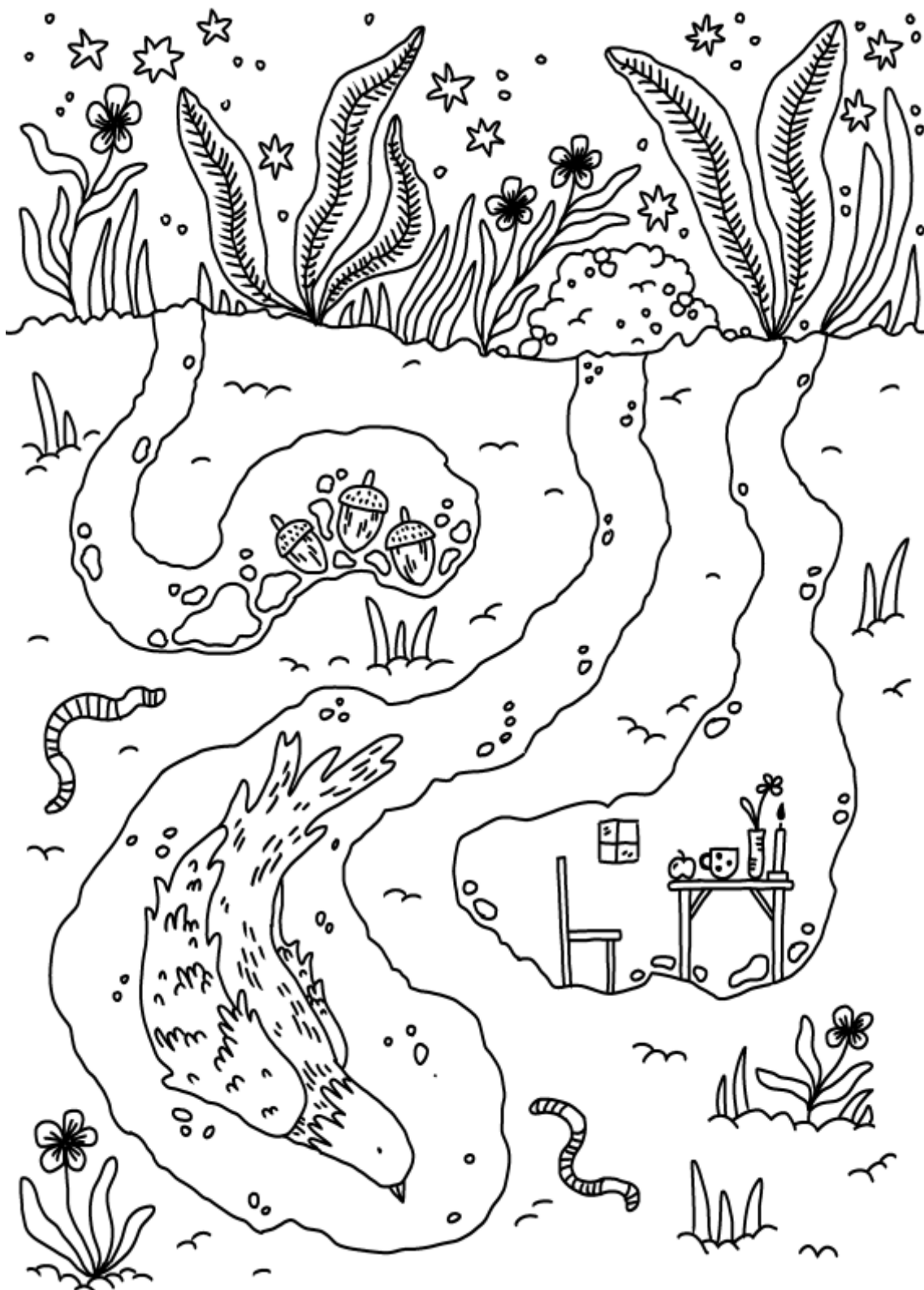


Lezárás

Tudtad?

Mindenkinek joga van az érzéseihöz, a véleményéhez és ahhoz, hogy azt tiszteletben tartsák! Alapjog a gondolat-, lelkiismereti és vallásszabadság. Fontos, hogy ne csak a saját érzéseinket, de másokét is tiszteljük! Tegyük így! Körben állunk, mindenki leteszi a lába elé a munkáját. Mindig eggyel jobbra lépve mindenki mindenkiét láthatja, amíg vissza nem ér a sajátjához.

Az ajtóban egy szóasszociációt kérünk tőle az alkotására.





KAMASZOKNAK

A béke portréja című meséhez

Készítette:

Fekete Katalin és Soós Dóra

Téma

A béke fogalmának és jogának sajátélményű megismerése

Keretek

Létszám: egy osztály

Időtartam: 120 perc vagy egy nap

Hely: zárt

Eszköz: hangszer, papír, írószer

Kapcsolódó jogok: Békéhez való jog.

További lehetséges jogi kapcsolódások *A béke portréja* című mesében:

Gyermekek jogok közül: 2, 6, 9, 11, 18, 19, 21, 25, 26, 30, 33, 36, 37, 38 számúak.

Környezeti jogok közül: jövőhöz, az egészséges környezethez és a vízhez való jogok.

Ráhangelés ötletek

Mutatkozz be másként!

Milyen tájegységen lennél most szívesen? A nevéhez írd hozzá a keresztnéved.
Mutatkozz be így!

Mesetérkép létrehozása:

Hol van ez a táj? Beteszünk egy hegyet (kendővel letakart szék), amihez képest felállnak a résztvevők valahol a térben. Egymáshoz és a hegyhez képest, hogy helyezkedtek el? Kivel kapcsolódsz?

Milyen az időjárás benned?

Mindenki elmondja, hogy a saját helyszínén milyen időjárás van. Meleg van, vagy hideg, milyen a széljárás, van e csapadék, frontok várhatók-e? Milyen a közös időjárás, ami jelenleg az osztályban van? Viharos? lágý tavaszi szellős? Békés vagy háborgó?

Mese

A béke portréja

Volt egyszer egy király, aki felajánlott egy díjat annak a művésznek, aki a legjobb képet tudja festeni a békéről. Rengetegen próbálkoztak. A király valamennyi képet megnézte, majd hosszas töprengés után szemügyre vette a két legjobbat: ezek közül kellett választania.

Az első kép egy csendes tavat ábrázolt. Felszíne hibátlanul visszatükrözte a körülötte tornyosuló nyugodt hegycsúcsokat. Felette bolyhos, fehér felhők úsztak a kék égen. Aki csak látta, mind azt mondta: - Ez a tökéletes kép a békéről.

A második festményen is hegyek voltak, csak hogy rögösek és kopárak. Felette haragos szürke volt az ég, zuhogott az eső, villámok cikáztak. Lejjebb a hegyoldalon habzó vízesés bukkott alá. Nem tűnt túl békés helynek.

Amikor azonban a király jobban megnézte, észrevette, hogy a vízesés mögött egy aprócska bokor növekszik a sziklán. Alatta madármama építette a fészket. Ott, a robajló vízeséshez közel az anyamadár a fészkén ült. Ő volt a tökéletes béke megjelenítője.

A király a második képet választotta.

- *Azért – magyarázta –, mert nem csak olyan helyen lehet béke, ahol nincs zaj, nincsenek gondok, sem kemény munka. Béke lehet ott is, ahol mindezek a dolgok jelen vannak, de a szívünkben nyugalom van. Ezt jelenti a valódi béke.*

Linda Spitzer története. Köszönjük a Mosoly Alapítvány engedélyét.

Megjelent: Nancy Davis – Laura Sims – Korbai Hajnal: Az aranytök, Mosoly terápiaiak sorozat, L'Harmattan, 2010.

Feldolgozásötletek

Hol látod magad a mesében?

Beszélgetés a mesei helyszínekről érzésekről.

Viharszimfónia.

Improvizatív hangszeres játék, amelyben ki-ki lehet karmester, irányítva a zenélők hangerejét. Adjatok címet a szimfóniáknak! Milyen volt a káosz viharban lenni?

Milyen a viharban lenni?

Élőkép sorozat a viharról - az osztály a viharban – fotósorozat.

Hangulati skála- szociometrikus gyakorlattal a belső békéről

Álljon ide-oda a terem két oldalán a két végpont közötti elképzelt skálának megfelelően, aki:

- tapasztalta már a különböző időjárási jelenségeket vagy nem,
- volt már hatalmas viharban odakint vagy nem,
- szeret festeni vagy nem,
- van kedvenc festménye vagy nincs,
- aki a csendes tavat ábrázoló képben lenne inkább a meséből vagy aki a viharos képben időzne,
- aki a hegyre felfelé vagy aki onnan lefelé menne,
- aki ragadozó vagy énekesmadár lenne,

Te mi lennél a képből?

- tűz és villám
- vizesedés és eső és tó
- szél és levegő
- szikla, kő és föld

A négy elemnek megfelelően alakítunk ki négy sarkot a teremben. Az egyes elemeket választók kis csoportokat alkotnak, majd megbeszélik, hogy az adott elemnek

– mire van szüksége, mi a feladata, hogy van békében, mikor van egyensúlyban, milyen érzelem kapcsolható hozzá. Megosztókör.

Érzelmi hullámváz:

Érzelmi skála gyakorlat. Kört alakítunk, és a körbe befelé annyi lépést tesz a résztvevő, amennyire igazak rá az alábbiak:

- szoktál-e dühös lenni?
- összeveszni-kibékülni?
- szorongó vagy-e néha?
- szoktál-e félni?
- mennyire vagy örömteli?
- boldognak érzed-e magad?

Neked milyen a fészked?

Hajléképítés magunkból.
Te mi leszel a fészkekben?
Az egyes részeknek milyen funkciójuk van?
Mit ad hozzá a békéhez, biztonsághoz.

Milyen a te békéd portréja?

Ti mit alkotnátok festőként? Hajtogatott papíron (két oldalról a papír közepe felé behajtjuk a lapot, ami így ablakot formáz), amelyen megjeleníthető a kinti és a benti állapot. Rajzold meg a saját világodat! Kívülre a kinti békét és belülre a bentit.
Mindenki bemutatja a munkáját, megnézzük mindenki képét. Beszélgetés. Mire van szükséged a békéhez? Mi hiányzik hozzá? Miből van túl sok?

Béke kereső

Hol van a béke a családban, az osztályban, a világban? Megtalálod a békepontokat? Mekkora ezek? Mint egy gombostű vagy mint egy asztal, ház vagy felhő? Milyen eszközeid vannak ahhoz, hogy békésebb legyen a világod? Tudtad, hogy a békéhez való jog egy alapjog az Európai Unióban? Beszélgetés a békéhez való jogról.

Mi is a béke?

„Háborút lezáró egyezmény, harmonikus állapot, amelyet az erőszak- és a félelemnélküliség jellemez, az emberi jogok teljes tiszteletben tartása.”
Gyűjtsünk fogalmakat, szólásokat, kifejezéseket vagy keresgéljünk a béke jog történetében. Ötletek a mellékletben.
Mit mondanak el a békéről? Mit mondanak rólunk? Mit gondolsz?

Lezárás

Tárlat

Kiállítás a mozaikszerűen egy nagy képpé összeállított rajzokból. A résztvevőkre van bízva, hogy nyitva vagy csukva teszik-e le a képüket.
Mit mutat ez a kép? Milyen az osztály hangulata, honnan hova jutottunk.

A béke képe

Hozzunk létre közös élőképes festményt! Te ki vagy mi lennél most a képen?
Milyen az időjárás most? Mi változott az elejéhez képest az osztályban?

Melléklet

A béke, békés szó származékai és szinonimái:

- békesség, békés, megbékél, békülékeny, békít, békíthetetlen, békétűrő, békétlen, nyugalom, harmónia, összhang, idill, zavartalan, kiegyenlített, háborítatlan, kiegyensúlyozott, zavartalan.

- További inspiráció: Vargha János: A béke szavai. Link: <https://www.es.hu/cikk/2024-05-03/vargha-janos/beke-szotar.html>

A béke a szólásokban: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Szolasok-regi-magyar-szolasok-es-kozmondasok-1/dr-margalits-edes-magyar-kozmondasok-es-kozmondasszeru-szolasok-5222/beke-547A/>

A béke története:

Sulyok Gábor, A békéhez való jogról. Link:

https://real.mtak.hu/11508/1/festschrift_bekehez_valo_jog_vegleges.pdf



Színező
A béke portréja című meséhez.



Művészeti feldolgozás

FELNŐTTEKNEK

A Kerítés című meséhez

Készítette:

Ficzere Krisztina

Téma

Biztonság, határok,
bántalmazottnak és
bántalmazónak lenni, felépülés

Keretek

Létszám: 15 fő
Időtartam: 180 perc
Hely: kültéri parkos, erdős

Kapcsolódó jogok: A bántalmazásmentes környezethez és az emberi méltósághoz való jog, a gyógyuláshoz való jog

További lehetséges jogi kapcsolódások *A kerítés* című mesében:

Gyermekek jogok közül: 2, 4, 18, 19, 24, 37, 39, 40, 42

Környezeti jogok közül: egészséges környezethez való jog, jövőhöz való jog

Szükséges eszközök: Eszközök: fekete karton, tűzőgép, ragasztó, arany és ezüst festék, ecset, festékes tálak, kincugi fotók, kerítés képek

Ráhangolás ötletek

Mi jut eszedbe a kerítésről?

Mit jelent? Mire való? Járjuk körbe a „kerítés” képéhez tartozó érzések, gondolatok, asszociációk témáját! Lehatárol valamit, vagy összeköt valamivel? Elválaszt valamitől vagy megvéd valamit? Mi van kint? Mi van bent? Válasszunk egy kerítést ábrázoló képet! Mit mesél?

Építsünk!

A szabadban lassú mozgással induljunk el a térben, keressünk egy középpontot, ami megérint. Húzzuk meg a határvonalat 4-6 méteres körben. Mindenki válasszon egy szakaszt, és építse meg botokból, kövekből, szénából, virágból, mohából kerítésünk egy darabját. Kerítésbemutató. Mutassuk be a kerítésünket a többieknek. Próbáljuk ki, milyen bent és milyen kint lenni? Biztonságos? Jelképes? Keressük meg a kerítésen belül a kedvenc helyünket, helyezkedjünk el.

Az én kerítésem

Téged milyen kerítés vesz körül? Alacsony vagy magas? Tömör vagy hézagos? Kilátni felette vagy átlátható? Egyszerű vagy díszes? Erős vagy csak jelzésértékű? Természetes anyagból van vagy épített? Közel van vagy távol? Vannak rajta átjárók, ajtók, kapuk? Ki készítette? Mitől véd meg vagy mitől zár el? Kint vagy bent vagy? Ki jöhet át rajta? Mit zár ki?

Mese

A Kerítés

Volt egyszer egy fiú, annak olyan természete volt, hogy csupa rosszat tett mindenkivel, már kicsi gyermekkorától. Eleinte csak csúfolódott, kötekedett, sértegette a többieket, aztán még kővel is dobálta, volt, hogy meg is verte. Olyan is történt, hogy elvette, ami nem az övé. Egy napon az apja magához hívta, adott neki egy zsák szöveget, és azt mondta: – Na fiam, ha legközelebb elveszted a türelmed, verekszel, vagy valami rosszat mondasz valakiről, menj hátra a kerítéshez, és verj be egyet ezekből. A fiú szerette az apját, s szót fogadott neki.

Az első nap majd 40 szöget vert be a kerítésbe. Nem igazán szerette a szögelést a legény, így a következő napokban, mikor valami csúnyaság jött a szájára vagy elkiáltotta volna magát, előbb a szájára tette a mutatóujját és elszámolt magában háromig, s már nem is jött ki a csúfság a száján. Egyre kevesebb szöget kellett bevernie a kerítésbe. Rájött arra, hogy sokkal egyszerűbb uralkodni az indulatain, mint a kert végében a kerítést szögelni.

Aztán egy napon egyszer sem kellett a kerítéshez menni.

– Apám, édesapám, ma nem kellett egy szöget sem a kerítésbe vernem! – mondta.

– Jól van, fiam, nagyon örvendek, mától fogva, ha valakivel jót cselekszel, kedves vagy hozzá, segítesz neki, húzz ki egy szöget abból a kerítésből – kérte az apja.

Teltek a napok, s a fiú végre azt mondhatta az apjának: – Apám, elfogytak a szögek.

– Fiam, nagyon örülök, gyere, menjünk együtt a kerítéshez, nézzük meg – tanácsolta az apja. – Nézd csak, mennyi lyuk van a kerítésben. Ez a kerítés soha többé nem lesz már olyan, mint régen volt. Minden alkalommal, ha rosszat mondasz valakiről, megsebzéd őt. Egy ugyanolyan sebet hagysz az ő lelkében, mint ezek a lyukak itt. Akárhány alkalommal is kérsz bocsánatot, s talán a másik meg is bocsájt, a seb talán örökre ott marad. Nem csak erővel, egy pofonnal lehet bántani, a szóbeli sértés ugyanakkora fájdalmat okozhat, lyukakat hagyhat az ember lelkében, mint ezek a szögek a kerítésben. Fiam, nagyon nehéz meg nem történné tenni elkövetett dolgainkat, ezért ezentúl cselekedj úgy, hogy ne kelljen toldozni, foltozni, s másnak a lelkében lyukakat hagyni.

Számos verzióban fellelhető az interneten.

Feldolgozásötletek

Beszélgetés

Beszélgetés a történetről. Neked milyen a kerítésed? Vannak rajta sérülések? Te okoztál már sérülést? Mindenkinek joga van a méltósághoz, bántalmazásmentes környezetben élni, és a gyógyuláshoz is. Mire emlékszel jobban, arra, hogy megbántottak, vagy arra, hogy te bántottál meg valakit?

Sebek

Milyen színűek a sérüléseid? Világosak? Sötétek? Puhák vagy kemények? Szúrósak vagy puhák?

Keress olyan dolgokat itt a környezetben, amelyek hasonlóak lehetnek a sérüléseidhez! És helyezd el ezeket a kerítéseden vagy a közelében.

Hogy változott a kerítés a sebektől? Gyengébb vagy erősebb lett? Színesebb, gazdagabb, unalmasabb vagy csúnyább lett?

Nézd meg a sérelmeket, és amiről úgy gondolod, hogy nem erősíti a kerítésed, azt vedd le, rakd egy kupacba, és ess neki! Ugrálhatsz rajta, tépheted, össze is törheted, vagy eláshatod őket. Ne fogd vissza magad, add ki a haragod, megbántottságod! Add hozzá a hangod is.

Alkotás

Válassz egy fekete kartont, legyen ez a sérelmek színe. Tépd szét sok darabra, annyira, ahány sérelem még benned maradt. Ezek olyan sérülések is lehetnek, amelyekről pontosan tudod, mik azok, és olyanok is, amelyeket nem tudsz megnevezni, de talán az érzés megmaradt. Nézz rá a fájdalomkupacodra. Megosztókör, fejezd be a mondatot: Észrevettem, hogy...

Újra alkotás

Válassz eszközt! Tűzőgép vagy ragasztó? Alkoss valamit a fecnikből, de fontos, hogy az összes darabot felhasználj. Formáld át valamivé! Lehet ez egy ismerős dolog és lehet egy absztrakt forma is. Mit alkottál, hogyan kapott új formát a sérülések kupaca? Mit mutat neked? Megosztókör.

Kincugi

Láttál már kincugi tárgyat? Nézzünk meg néhány képet. A kincugi egy nagyra becsült művészeti forma Japánban, melynek során az eltört, sérült kerámiákat arany vagy ezüst porral vegyített lakkal ragasztják össze. Nem eltüntetik, hanem hangsúlyozzák a sérüléseket, a törések vonalát, a javításokat, és így a sérülések a tárgy történetének értékes pontjaivá válnak. A kincugi filozófiájában fontos a tökéletlenség elfogadása, mivel a hibák, a megélt események, találkozások lenyomatai. A kincugi a változás és a tökéletlenségben rejlő szépség elfogadását hirdeti. A tárgy a hibák által válik tökéletessé.

Aranyba foglalni

Arany festékkel húzzuk ki körben az összeillesztett darabokat.

Miközben elkészíted, gondold végig, hogy a sok sérelem által te miként változtál? Milyen érzés ránézni? Mi mindent éltél meg? Ha a csoport jól ismeri egymást, akkor a kész munkákat tegyük le körbe, és aki szeretne, belearanyozhat más alkotásába is. Ahol úgy gondolja, hogy sérülést okozott, oda egy arany szálát, pöttyöt, foltot tehet. Aki szívesen aranyozna be egy sérülést, az kérjen engedélyt az érintettől.

Teheti ezt csendben, de meg is beszélhetik.

Lezárás

Kiállítás

Tegyük le az elkészült munkákat körbe a kerítésre. „Ez a kerítés soha többé nem lesz már olyan, mint régen volt.” Nézz rá büszkeséggel a munkádra. Mutasd be, és fejezd be a mondatot: Büszke vagyok arra, hogy...

Zárókör

A meséből vett gondolattal távozik mindenki: „ezentúl cselekedj úgy, hogy ne kelljen toldozni, foltozni, s másnak a lelkében lyukakat hagyni.”





MÉLYSZEGÉNYSÉGBEN ÉLŐ ROMA GYEREKEKNEK

A Béke portréja című meséhez

Készítette:

Tátrai Vanda

Téma

A béke fogalmának és jogának
sajátélményű megismerése

Keretek

Létszám: kisebb csoport, 15 fő

Hely: zárt vagy kültéri

Időtartam: 60 perc

Eszközök: festék, ecset, papír

Kapcsolódó jogok: Békéhez való jog.

További lehetséges jogi kapcsolódások *A béke portréja* című mesében:

Gyermekjogok közül: 2, 6, 9, 11, 18, 19, 21, 25, 26, 30, 33, 36, 37, 38 számúak.

Környezeti jogok közül: jövőhöz, az egészséges környezethez és a vízhez való jogok.

Meséhez kapcsolódó gondolatok

A Vándor Meseút projektben az egyik kedvenc mesém lett *A béke portréja*, és a gyerekek hosszú ideig emlegették az élményt, amikor saját magukban találtak békére. A béke portréja egy olyan történet, amelyet manapság receptre kellene felírni, kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Bárhova is nézünk, a világ viharos történései vesznek körül, és különösen igaz ez a nehézsorsú roma gyerekekre. Mesénk segít a belső békét

megtalálni ott is, ahol nagy a káosz. Megismerkedünk a béke fogalmával, a jogi kerettel, de mindenekelőtt segít fogódzót találni a zűrzavaros mindennapokban. Úgy írtam itt le a mesét is, kicsit kikerekítve, ahogy a gyerekeknek mondom a Szomolyai Magyar Roma Egyesületben. A mesemondás náluk egy közös játék. A gyerekek nem csak hallgatók, de a részesei is a történetnek. Hálásan köszönjük a mesét a Mosoly Alapítványnak!

Ráhangolás ötletek

Fessünk!

Ha festmény volnál, mit ábrázolnál? Mutasd be, mi pedig megcsodáljuk!

Milyen ecsetvonás lennél? Milyen színű festék vagy ma? Ne felejtse el, a színt!

Interaktív közösségi mesemondás

Volt egyszer egy király, aki az ablakából ha szétnézett látta az egész birodalmát. De amerre nézett mindenhol zűrzavart látott, ledöntött erdőket, koszos folyókat, békétlenséget a világban. Nagyon elszomorította ez a királyt...

Te láttál már ilyet? Valamit ami elszomorított? Mi az, ami bánt a környezetben?
Mi az, ami szomorúságot okoz neked?

-Ha kint ilyen nagy a zűrzavar, legalább bent legyen béke! Jöjjön el az ország összes a festője, és fessék meg a béke portréját! Aki a legjobb képet tudja megfesteni a békéről gazdag ajándékot kap. Összegyűlt az ország összes festője, gondolkodtak, milyen a háború? Milyen a zűrzavar? Milyen a béke? Pont így ültek mint ti!

Neked mi jut eszedbe a háborúról? Mondj egy szót! Milyen szín lenne?

Neked mi jut eszedbe a békéről? Mondj egy szót! Milyen szín lenne? Milyen mozdulat?

Így tanakodtak ők is! Vakarták a fejüket, a szakállukat simogattak...

Segítsünk a festőknek, fessük meg a béke portréját, hozza mindenki a mozdulatát, alkossatok festményt, vagy élőképet.

Pont így festettek nappalokon és éjjeleken át, a festők is,

piros, kék, sárga... festékesdobozaikban mártogatva (az eléjén mindenki elmondta milyen szín, itt így megyek körbe, mártogatok mindenkinek a feje búbjáról)

amikor elkészületek a képek, a király végignézte a sok szebbnél szebb festményt. Volt ott olyan kép amin...

...a gyerekek által mondott dolgokat mesélem itt a képekre (Itt megelevenítjük azokat a belső képeket, amiket a „Mi jut eszedbe a békéről? Mondj egy szót!”

kérdésre hozott) Egyesével meg is mutatja mindenki én pedig végigjárom, tanakodva, és együtt megcsodáljuk a szépséges béke képeket.

A király megált a képek előtt, hogy eldöntse melyik az, amelyik az igazi békét mutatja, aztán eljött az idő, hogy válasszon közülük. Mind gyönyörű volt, ám az utolsó képen nem voltak szép virágok és napsütés...

Üljetek le, hogy elmesélhessem mi volt az utolsó képen!

ezen zord hegyek voltak és csupaszon magasodtak, a hegy oldalában habzó, morajló vízesés zuhant le. A hegyek felett haragos, fekete vihar gomolygott. Villám villant az égen, zuhogott az eső, és szél tépázta a fákat. Ez a festmény a szemlélőknek egyáltalán nem tűnt békés helynek. Fázósan húzták össze az udvaroncok a kabátjaikat.

Milyen a zűrzavar? Mindenki mutassa meg milyen az ő zűrzavara, vihara. Aztán alkossatok egy élő festményt!

A király aztán egészen közel hajolt, alaposan megnézte a képet.

Így én is jól megnézem a gyerekeket.

Azt látta, hogy a dübörgő vízesés mögött egy apró bokor nőtt a csupasz sziklák repedésében. A bokor védelmében pedig egy madár épített fészket. Ott, a vad vízözön közepette, egy anyamadar ült békésen a fészkén.

-Ezt a képet választom -szólt a király- ez a béke tökéletes képe! Mert a béke nem csak ott van, ahol nincs zaj, baj vagy kemény munka, ahol mindig ragyog a nap. A világ morajló, zúgó viharai közepette is megtalálhatod a békét, ha nyugalom fészkel a szívedben. Ez a béke igazi értelme.⁹

Feldolgozás

Megtalálod a békét?

Most ülj le kicsit! Hunyd be a szemed, és keresd meg azt a picike békemadarat odabent. Megtalálod? Hol van? Milyen érzés?

Beszélgetés

Megtalálod a békét a mai napodban is? Az iskolában? A családban? A világban? Tudtad, hogy a béke egy alapjog? Neked is jogod van a békéhez! Odabent és odakint is! De vigyázni kell rá, a madárka nagyon pici.

⁹ Linda Spitzer története. Megjelent: Nancy Davis – Laura Sims – Korbai Hajnal: Az aranytök, Mosoly terápiák sorozat, L'Harmattan, 2010.

A béke képe

Fesd le milyen a te békéd? Milyen színű, milyen ecsetvonás? Fesd meg! Ha mindenki kész közösen megnézzük a képeket.

Lezárás

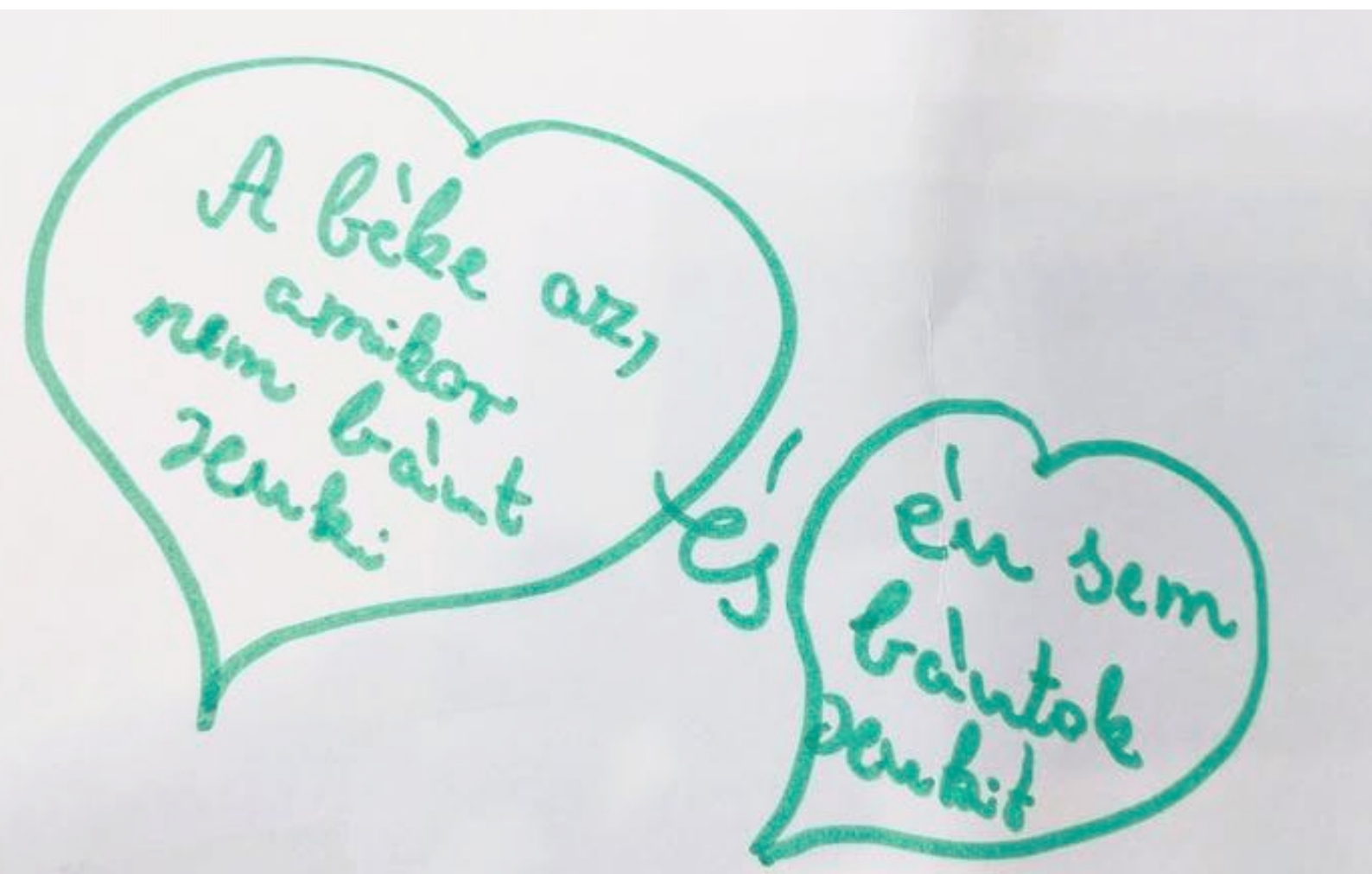
Emlékeztek mit mondott a király?

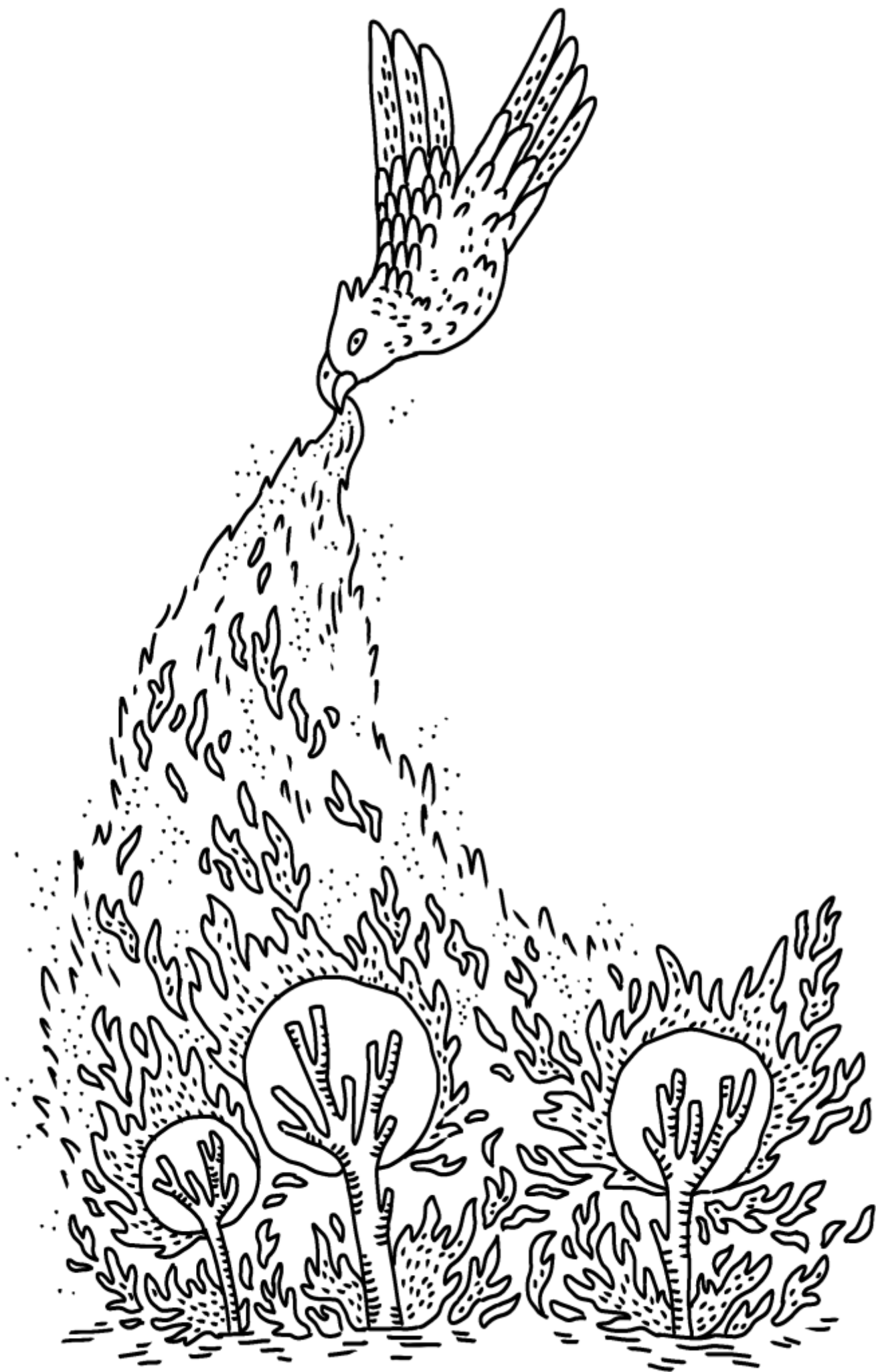
„A béke nem csak ott van, ahol nincs zaj, baj vagy kemény munka, ahol mindig ragyog a nap. A világ morajló, zúgó viharai közepette is megtalálhatod a békét, ha nyugalom fészkel a szívedben. Ez a béke igazi értelme.”
Járj békével!

Otthoni kihívások

Legyél a béke kutatója!

Amíg újra találkozunk, legyél a béke kutatója és figyeld meg, hogy amikor mérges, vagy szomorú vagy, akkor hol a béke madara? Elő tudod -e csalogatni?





Színezz a Bátor kis papagáj című meséhez.

Impresszum

Mesés utak a gyermekjogok, környezeti jogok, és a harmadik generációs jogok
edukációjában

Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület és a Meseút Egyesület kiadványa

Szerkesztő: Tátrai Vanda

Grafikai tervezés: Credeco Kft. Pintér Balogh Amanda

Fotók a Vándor Meseút projektnapokon és a Meseút konferencián készültek.

Színezőket rajzolta: Balázs Kamilla Manna

Kiadó: Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület

Felelős kiadó: Balázs Péter, Tátrai Vanda

Cím: 3325 Noszvaj, Kossuth u. 34

E-mail: mesejaro@gmail.com

Honlap URL: www.meseut.hu

ISBN 978-615-02-4188-3 Papír alapú kiadvány

ISBN 978-615-02-4189-0 Online kiadvány pdf formátumban

A teljes program és e kiadvány, a Vándor Meseút projekt az Európai Unió Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek program keretében, CERV-FK02-2024-0805 azonosító szám alatt megvalósított Közös Értékeink Programban jelent meg.



A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



A Meseút a SZELLEMI TULAJDON NEMZETI HIVATALA által 243 952 számon lajstromozott védjegyi oltalom alatt álló márka. Védjegytulajdonos Tátrai Vanda. A kiadványban közzétett szövegek, grafikák a kiadó Egyesület tulajdonát képezik. Ha a jogosult engedélye nélkül bárki azokat kereskedelmi céllal felhasználja, úgy tünteti fel azokat, hogy azok nem a jogosulttól származnak, vagy azokat akárcsak részben is közvetett/közvetlen kereskedelmi haszonszerzési céllal másolja/bitorolja nem csak teljesen azonos, hanem összetéveszthetőségig hasonló szinten akár más márkanév alatt is (!) minden esetben polgári- és/vagy büntetőjogi következményeket vonhat maga után.

Miért beszélünk a gyerekek jogairól már kisiskolás korban?

Mert így tudják, hogy fontosak – és így tudnak másokat is tisztelettel kezelni.

Alapvető gyermeki jogok – egyszerűen

A gyermekeknek joguk van: az egészséghez, a tanuláshoz, a biztonságos otthonhoz, a játékhoz a szabadidőhöz, a véleményhez és meghallgatáshoz, a szeretethez, az odafigyeléshez és a méltósághoz.

Ezeket a jogokat a Gyermekjogi Egyezmény (ENSZ, 1989) fogalmazza meg. Magyarország 1991-ben csatlakozott hozzá, tehát ezek a jogok minden magyar gyermeket is megilletnek.

Hogyan segíthetünk szülőként?

Figyeljünk

a gyerek érzéseire – adjunk teret a véleményének.

Legyünk kíváncsiak

a gondolataira – ne csak hozzá beszéljünk, hanem vele.

Támogassuk

abban, hogy felismerje saját értékeit – ez erősíti az önbizalmát.

Beszélgessünk

a mesék üzenetéről – mert a mese a gyerek nyelve.

Ismerjük fel

a hétköznapi „gyermekjogokat” – pl. joga van kérdezni, nemet mondani, elmondani, ha bántják.

Az UNICEF Magyarország oldalán megtalálható, milyen jogok illetik meg a gyerekeket. Ezek segítenek, hogy minden gyerek biztonságban, szeretetben és tisztelettel éljen, és hogy véleményüket is meghallgassák.

<https://unicef.hu/gyerekjogok>



Semmit nem
lehet megtanítani
egy embernek.

Csak segíteni benne,
hogy rátaláljon
önmagán belül.

Galileo Galilei
1642