

Mesés egészség

Életmódprogram gyerekeknek



„Kövér kisgyerek voltam – kezdi történetét Bácskai Márta a Gondolkodj Egészségesen! (GE!) program megálmodója és vezetője. – Szerencsémre Franciaországba költöztünk, ahol egy holisztikus szemléletű orvos homeopátiás módszerekkel és teljes életmódváltással segített lefogynom. Sok zöldséget, gyümölcsöt ettem, ásványvizet ittam és rengeteget mozogtam. Családi összefogás nélkül persze mindez nem sikerült volna. Már akkor elhatároztam, hogy felnőttként segíteni fogok kis sors társaimon. A megvalósításra



Bácskai Márta
a GE! program vezetője

2006-ban került sor. A GE! program 8 témáját (biztonság, gyermeklélek, környezetvédelem, mozgás, művelődés, táplálkozás, testi egészség és tolerancia) a francia orvos módszere nyomán, hazai szakértőkkel alakítottuk ki. Egyforma hangsúlyt fektetünk a testi és a lelki egészségre. Célunk, hogy az óvodapedagógusok és a szülők is megismerjék és tudatosan válasszák az ehhez vezető életmódot” – magyarázza Márta. Mára közel 1700 óvoda állt melléjük, sőt, nemrégiben szé-

Minden szülő arra vágyik, hogy gyermeke testileg és lelkileg is egészséges felnőtté váljon. Sokszor azonban tanácstalan, hogyan érheti ezt el. A Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány ebben próbál segíteni. Interaktív rendezvényén mi is megtapasztalhattuk a mesék jótékony hatását.

| Balázs Panna írása

kelyföldi intézmények is csatlakoztak a programhoz. Minden évben tartanak egy országos, sőt, most már nemzetközi napot, ami legutóbb a mesélés fontosságára hívta fel a figyelmet. Mi is ott jártunk.

Mese-játék

Kerekes Valéria mesélés-kutató, a Mesét Másként kezdeményezés megálmodója egy olyan történetet választott erre a napra, amely a jó és a rossz felismerését és megkülönböztetését segíti. „Pál a szomorúságot, egyszerűséget, lehangoltságot, míg Kékszemű a vidámságot, sokszínű-

séget és életigenlést testesíti meg a történetben – mondja Valéria. – A mű központi mozgatórugója a titok, amit Kékszemű ad át barátjának, Pálnak. Ez nem más, mint a körülöttünk és bennünk lévő világ megfogalmazásának képessége. Ha meglátjuk a változás lehetőségét, és ezért lépéseket is teszünk, akkor a szürkeségből átléphetünk a színes világba. A mesét követően közös drámajátékok is segítik a felismeréseket. A mű érzelmi eleme-



Kerekes Valéria
mesélés-kutató

inek (pl. a szomorúság, a vidámság és a segítségnyújtás) játékos kiemelésével a felnőttek és a gyerekek együtt találhatják meg a titokhoz vezető utat.”

Minden jó, ha jó a vége

Farkas Andrea bő egy éve a GE! program óvónői teadélutánján találkozott először a kezdeményezéssel és Kerekes Valival. Azóta az óvónő továbbképzésen is részt vett, és már az óvodájukban is használja a mese és a drámapedagógia újfajta összekapcsolását.

„A hétköznapok apró-cseprő problémáinak feloldására, megnyugtatóra is kiváló a mese – mondja Andi. – Egyszer a gyermekem a barátainak azt füllen-tette, hogy neki otthon megvan a legdivatosabb csodajáték, amire minden kortársa vágyott. Az egyik kisgyerek feljött hozzánk, és fény derült a turpisságra. Andris ettől rosszul érezte magát, nem volt kedve játszani sem.

Este fürdés után elmeséltem neki *A szállást kérő róka* című mesét, melyben a róka folyamatosan füllen-t, majd a végén megkapja büntetését. Sajnálta a rókát, de azt mondta, kár volt ennyit hazudnia.”

„Szerencsés, ha a mesélés beépül a hétköznapokba – magyarázza Kerekes Valéria. – Akár fejből, akár könyvből tesszük, figyeljünk a tartalomhűségre, vagyis a mesében egymást követő események ne változzanak, és a számonkra szörnyűséges fordulatok se maradjanak ki belőle. Ezek ugyanis segíthetnek, hogy a gyermekek azonosulhassanak a rossz, sötét oldallal is. Ha a félelmetesnek vélt részleteket elhagyjuk, megfosztjuk a gyermekeinket attól, hogy felismerjék a két ellentétes oldal különbségét, és cselekedeteik súlyát.”

Fejlesztés történeteken át

A zene, a mese, a kézművesség, a mozgás és a drámajáték nagy hatással lehet az ember fejlődésére, és összekovácsolja a közösségeket. Az alkotás, az önki-fejezés felszabadít és segíti a sebek begyógyulását, a vágyak kiélését vagy a meglévő képességek továbbalakulását.

„A mesélés számos irányból támogatja a gyermekek kognitív és érzelmi fejlődését – mondja dr. Futó Judit gyermek- és ifjúsági klinikai szakpszichológus. – Kérdésre ösztönözheti őket, a válaszokon keresztül pedig a világról való tudásuk is növekszik.

„A mesélés
kérdésre
ösztönözheti
a kicsiket,
a válaszon
keresztül pedig nő
a tudásuk
a világról.”



Farkas Andrea
óvónő

Egy-egy történet végighallgatása nyugalmat és koncentrációt igényel, ami a gyermekek aktív figyelmi kapacitását is növeli. Gyakran előfordul, hogy újra és újra ugyanazt a mesét követelik. Feltételezhetjük, hogy ilyenkor aktuálisan fontos témát, esetleg lelki problémát érint náluk. Ismételt meghallgatása oldja bennük az adott kérdéskör által okozott feszültséget.”

Mi a boldogság?

„Nemrég meghívtuk a családokat egy közös mesedélutánra, melynek témája a boldogság, fókuszkérdései pedig a *Kinek mit jelent a boldogság?* és *Hol lehet azt keresni?* voltak – mondja Farkas Andrea óvónő. – *A Boldog ember inge* című magyar népmesét hallgattuk meg, majd eljátszottuk a hozzá tartozó drámajátékokat. Nagyon jó érzés volt látni, ahogy a szülők is átvették a történet hangulatát, együtt játszottak a gyerekeikkel. Az *Érintés ajándék* című játék pedig mindenkinek mosolyt csalt az arcára. Ahogy a résztvevők megsimogatták egymást, rájöttek, hogy bár mindenkinek mást jelent a boldogság, az érzésre kell venni az apró örömeiket is, mint például, hogy van fedél a fejünk fölött, van munkánk, enni valónk, és együtt lehetünk a szeretteinkkel.”

Ahol még segítséget kaphatsz:

- www.gondolkodjegeszsegesen.hu
- www.avec.hu (AVEC Pszichoterápiás Intézet és Oktatási Központ)
- www.meseljmindennap.hu
- www.meseutca.hu
- www.csodaceruza.hu