

Tevékenység- / foglalkozásterv

Verselés, mesélés

Az óvodapedagógus neve: Fenyő Enikő

Csoport: Nagycsoport

Tevékenységi forma: Verselés, mesélés

A tevékenység előzménye: Beszélgetés arról, hogy ki milyen kertet látott már, és mi termett ott. Ki, hogyan gondozta ápolta a növényeket benne? Felvetődött a kérdést, vajon a gondolatoknak is van-e kertje, és mi lehet benne? A gondolatok vizualizálása során fejrajzot készítettünk egy óriási csomagoló papírra, körülötte buborékok, amelyeket a gyerekek töltöttek meg ötletekkel. Olyan lett, mint egy kert. Vajon ezeket a gondolatokat ápolja valaki?

A tevékenység tartalma, témája: Shona Innes *A gondolatok kertje* című meséjének feldolgozása. A gondolatok természetének megértése és az önreflexió elősegítése. Beszélgetés arról, hogyan „ápolhatjuk” gondolatainkat, és mi segíthet, ha túl sok vagy nehéz gondolatunk van.

A tevékenység célja: Az érzelmek és gondolatok tudatosítása. Az önismeret fejlesztése. Relaxációs technikák megismertetése. A kreatív önkifejezés fejlesztése. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. Az érzelmi önszabályozás alapjainak megteremtése.

Nyelvi-kommunikációs nevelési cél: A szókincs bővítése az érzelmek és gondolatok kifejezésére: Új szavakat és kifejezéseket megismertetése az érzelmek és gondolatok leírására (pl. „nyugodt”, „zavarodott”, „büszke”). Összefüggő mondatalkotás fejlesztése. Kommunikációs készségek erősítése. Az érzelmek verbális és nonverbális kifejezésének fejlesztése.

A tevékenység feladatai:

1. Nevelési feladatok:

Az anyanyelv megbecsülésére, szeretetére nevelés; a meséhez kötődő pozitív érzés megerősítése; az egymás iránti elfogadásra, tiszteletre, türelemre nevelés, az önkontroll fejlesztése. A gondolatok és érzések vizualizálásának támogatása. A relaxáció és a belső figyelem elősegítése.

2. Didaktikai feladatok:

Általános célkitűzés:

A gyermekek természetes beszéd- és kommunikációs kedvének folyamatos fenntartása és ösztönzése különböző módszerekkel, például kérdések feltevésével, képek alkalmazásával és saját élményeik felidézésével. Fontos, hogy a gyermekek meghallgatásra találjanak, kérdéseiket bátorítsuk, és érthető, számukra megfelelő válaszokat kapjanak. A gondolatok tudatosításának és kezelésének gyakorlása.

A mesélés és verselés időszakában:

1. **Felkészítés:**

A beszédképesség fejlesztése érdekében olyan környezet kialakítása, amely ösztönzi a gyerekeket a kommunikációra. Ez magában foglalja a szókincs bővítését, a versmondás gyakorlását és érzelmi ráhangolódást a mese élményszerű meghallgatására.

2. **Az új mese bemutatása:**

A mese cselekményének érdelemgazdag, színes előadásmóddal történő bemutatása, amely segíti a gyerekeket az események megértésében és átélésében.

3. **Az élmény továbbvitele:**

A mese nyújtotta élmények kreatív feldolgozása és átültetése szabadjátékba, ahol a gyerekek lehetőséget kapnak az események újra játszására vagy saját történetek létrehozására. Kreatív önkifejezési technikák alkalmazása, verbális vagy vizuális formában.

3. **Képesség- és készségfejlesztés:**

Az érzelmi intelligencia fejlesztése:Érzelmelek felismerése és megértése: A gyermekek megtanulják azonosítani és megnevezni saját érzelmeiket és mások érzéseit, például a mese szereplőinek viselkedése alapján. **Érzelmelek kezelése:** A gyakorlatok segítik a gyerekeket abban, hogy megértsék, hogyan reagáljanak különböző érzelmi helyzetekre, és hogyan szabályozzák érzéseiket például relaxációs technikák segítségével. **Empátia fejlesztése:** A közös beszélgetések és dramatikus játékok során a gyerekek megtapasztalhatják mások érzéseit és gondolatait, amely elősegíti az egymás iránti megértést és elfogadást.

A vizualizáció és a kreatív gondolkodás ösztönzése:Gondolatok vizualizálása: A „gondolatkert” és a gondolatbuborékok készítése lehetőséget ad a gyermekek számára, hogy belső világukat láthatóvá tegyék színek, formák és rajzok segítségével. Ez támogatja a belső érzések és gondolatok játékos kifejezését. **Kreatív problémamegoldás:** A gyerekek különböző helyzetekben gondolkodhatnak megoldásokon, például hogyan „engedhetnek el” nehéz gondolatokat, vagy hogyan „ültethetnek” pozitív gondolatokat a kertjükbe. **Képzelet fejlesztése:** A mesehallgatás és dramatikus játékok serkentik a gyermekek képzelőerejét, miközben szabad teret adnak saját történetek és ötletek alkotására. **Önálló alkotás:** A vizuális és kézműves tevékenységek révén a gyermekek megtapasztalják az egyéni ötletek megvalósításának örömeit, miközben fejlődik a finommotorikájuk és kézügyességük.

Alkalmazott módszerek és eljárások: szabadjátékból indított motiválás, irodalmi élménynyújtás, bemutatás, szemléltetés, magyarázat, beszélgetés, játékos cselekedtetés, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés, dicséret. Irányított relaxáció, vizuális alkotómunka.

Eszközök: Nagyméretű karton (fej forma), színes papírok, filctollak, zsírkréták, ollók, ragasztó, nyugtató zene, babzsák fotelek

A tevékenység/ foglalkozás kidolgozása

Idő	A fejlesztő tevékenység felépítése, a foglalkozás menete	A fejlesztés módszerei, munkaformák, eszközök, megjegyzések
1'	<p>1. Szervezési feladatok</p> <p>Tevékenységbe hívogató, csatlakozó dal éneklése vagy mondóka mondása, pl:</p> <p>„A fejedben kert virágzik, Gondolatod százszín játszik. Figyeld őket csendesen, Mind varázslat, elhiszed?”</p> <p>A gyerekek elmondhatják, mi jut eszükbe a „kert” és a „gondolat” szavakról, majd helyett foglalnak a mesesarokban a hatalmas babzsákfotelekben.</p>	<p>A tevékenység érzelmi, hangulati megteremtése.</p> <p>Babzsákfotelek előkészítése. Kényelmes testhelyzet felvétele.</p>
10'	<p>2. Gondolatút</p> <p>A csoportszoba padlóján különböző „állomások” vannak (pl. kartonlapokon rajzolt napocska, felhő, virág, szív). A gyerekek körbejárnak, és minden állomásnál válaszolnak egy kérdésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Napocska: „Melyik gondolat világítja meg a napodat?” • Felhő: „Melyik gondolat zavar téged, és hogyan üznéd el?” • Virág: „Mit ültetnél a gondolatkertedbe?” • Szív: „Melyik gondolatod tesz másokat boldoggá?” <p>3. Virágzó gondolatok</p> <p>A gyerekek egy nagy, közös papíron rajzolnak egy „gondolatfát” vagy „gondolatkertet.” Mindenki kap egy színes papírcsíkot (levelet, szirmot), amelyre egy-egy gondolatot rajzolnak, ami számukra pozitív. Ezeket felragasztják a fára vagy a kertbe. Például: „Szeretem a napsütést,” „Boldog vagyok, ha játszhatok.</p>	<p>Az állomások elhelyezése a csoportszoba padlóján.</p> <p>Az érzelmek és gondolatok tudatosítása játékos formában.</p> <p>Kooperatív, kapcsolatteremtő játék</p> <p>Kezdeményező képesség fejlesztése.</p> <p>A gyerekek szókincsének bővítése, gondolataik vizualizálása, és a csoportkohézió erősítése.</p> <p>Önkifejezés, önálló mondat alkotásra ösztönzés.</p> <p>Saját vélemény felvállalása.</p>

	<p>4. Gondolatlabda Egy színes, puha labdát használva a gyerekek körbeállnak. A labdát egymásnak dobva a dobó gyerek egy pozitív gondolatot vagy érzést mond: „Szeretem, amikor...”, „Örülök, hogy...”, vagy „Boldoggá tesz, ha...”. A gyerek, aki elkapja a labdát, megköszöni („Köszönöm, hogy elmondtad!”), majd folytatja a gondolatsort saját pozitív kijelentésével.</p> <p>5. Közös gondolatkert építése 3-4 fős csapatokban a gyerekek színes LEGO vagy építőkockák segítségével „gondolatkertet” építenek. Minden csapat megosztja, hogy az ő kertjükben mi található: „Itt van egy szívárvány, ami a boldogságot jelképezi,” „Ez a tó a nyugalmat hozza.”</p>	<p>Az anyanyelvi kifejezőkészség fejlesztése, pozitív gondolatok megosztása és közösségi érzés erősítése.</p> <p>Az együttműködés, az érzelmek szimbolikus megjelenítése és a beszéd-készség fejlesztése.</p> <p>Egymás gondolatának tiszteletben tartása.</p>
6'	<p>6. Mesemondás</p> <p>A mesemondási szándék bejelentése: „Ma egy különleges mesét hallhattok, amely arról szól, hogy a gondolataink olyanok, mint egy kert. Vajon mi nőhet ebben a kertben, és hogyan gondozhatjuk? Shona Innes <i>A gondolatok kertje</i> című meséjében mindezt megtudhatjuk. Figyeljétek meg, hogy vannak-e benne olyan gondolatok, mint a saját kertetekben!?”</p> <p>Az alábbi 5-ös tagolás a pedagógus felkészülését szolgálja, valamint az érzékletes megjelenítésben segíthet: a fordulópontok érzékeltetése prozódiai eszközökkel (pl. beszéd-szünet, hangsúly, hanglejtés, érzelmek kifejezése hangszín változtatással).</p> <p>a/ Alaphelyzet: A fejünk olyan, mint egy kert, ahol vidám és nehezebb gondolatok is nőnek, amelyek ápolást igényelnek.</p> <p>b/ Bonyodalom: Ha túl sok gondolat gyűlik össze, vagy kuszává válik, nehéz tisztán gondolkodni, és rossz kedvünk lehet.</p> <p>c/ Kibontakozás: A gondolatkertet ápolni kell: eltávolítani a „gyomokat,” és megtartani a pozitív gondolatokat, hogy harmóniát teremtsünk.</p>	<p>A mesehallgatás derűs légkörének megteremtése.</p> <p>A szöveg élményszerű bemutatása a pedagógus által.</p>

	<p>d/ Tetőpont: Összegabalyodott gondolatok esetén elakadhatunk vagy zavartak lehetünk. Ilyenkor fontos megállni és rendezni őket.</p> <p>e/ Megoldás: Nyugodt lélegzéssel, figyelemmel és segítségkéréssel újra rendet tehetünk a kertben, hogy a fejünk nyugodt és tiszta legyen.</p>	
3'	<p>2. A tevékenység lezárása, átvezetése</p> <p>Javaslatok a választáshoz:</p> <p>a/ Szabadjátékot jelző mondóka vagy dal indítása</p> <p>A mese végén indítsunk egy nyugtató mondókát, ami összefoglalja a gondolatok rendezésének fontosságát: „Gondolatkert, szép és fényes, Benne minden gondolat ékes. Ápolgatjuk, rendbe tesszük, Mosolyunkkal színesítjük.” A mondóka énekelhető, tapsolható, így átvezethető a szabadjátékba.</p> <p>b/ Beszélgetés: Milyen gondolatok nőnek a kertben?</p> <p>Tegyünk fel kérdéseket a mese kapcsán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Te mit ültetnél a kertedbe?” • „Mi segít, ha túl sok gondolat gyűlik össze?” • „Hogyan ápolod a kertedet, hogy szép maradjon?” • A gyerekek elmondhatják, mit tartanak fontosnak a saját gondolatkertjükben. <p>c/ „Tisztítsuk meg a kertet!” mozgásos játék A csoportszobában különböző színes kartonpapírok (pozitív gondolatok) és sötét színűek (zavaró gondolatok) vannak elszórva. A gyerekek feladata, hogy összegyűjtsék a pozitív gondolatokat és a zavaró gondolatokat „kidobják” (pl. egy kartondobozba).</p>	<p>A megszerzett ismeretek gyakorlása</p> <p>Kérdés-felelet.</p> <p>Egymás gondolatának tiszteletben tartása.</p> <p>Karton papírok elhelyezése a csoportszobában.</p> <p>Kooperációs készség fejlesztése.</p> <p>Az érzelmek kifejezése és közös alkotás.</p>

<p>d/ Érzelemvirág-ültetés A gyerekek kapnak papírból kivágott virágszirmokat, amelyeken egy érzelmet vagy gondolatot jeleníthetnek meg (rajzolva vagy írva). A virágszirmokat egy közös „gondolatkertben” helyezik el, amelyet a csoport dekorálhat.</p> <p>e/Közös légzőgyakorlatok – „Szél a kertben” A gyerekek képzeljék el, hogy a légzésük egy szellő, amely megtisztítja a kertet. Mély beléggzéssel „felszívják” a nehéz gondolatokat, majd lassú kiléggzéssel „elengedik” őket.</p>	<p>Az érzelmek tudatosítása és mozgásos felszabadulás.</p>
---	--

Hasznos linkek, ajánlások:

Shona Innes: A gondolatok kertje (Agócs Írisz rajzaival) YouTube

https://youtu.be/o0Ej303y_fc?si=30G-EHNqN1LSyWOR

<https://megoldaskozpont.com/csalad-es-gyermek/gyermekrelaxacio-jatekos-gyakorlatok/>

Kézműves tevékenységek ajánlása:

1. Gondolatok kertje

Anyagok:

- Nagy kartonlap vagy habkarton (fejformához),
- Színes papírok, filcanyagok, matricák,
- Színes ceruzák, filctollak, olló, ragasztó,
- Zseníliadrótok (virágszárakhoz).

Elkészítése:

1. **Fejforma készítése:**
 - Rajzolj és vágj ki egy nagy fejformát kartonból.
 - Helyezd stabil alagra, hogy álljon.
2. **Dekoráció:**
 - A fejformát két részre osztva díszítsd pozitív szimbólumokkal (virágok, napocska, szívek).
 - A gyerekek készítsenek egyéni rajzokat, gondolataikat színes formákra írva.
3. **Felirat:**
 - Ragassz „Pozitív gondolatok” feliratot a fej tetejére vagy aljára.
4. **Összeállítás:**
 - Ragassz fel a szimbólumokat a fejformára, ügyelve a szép elrendezésre.



2. Térbeli fejformájú labirintus modell -pedagógus készíti el, golyóvezető játékként használható

- **Anyagok:**
 - Nagy kartondoboz (alpnak),
 - Színes papírok (pozitív gondolatok: napsárga, zöld; negatív gondolatok: szürke, kék),
 - Ragasztó, olló, zsírkréták, filctollak.
- **Elkészítés:**
 - Rajzoljatok egy nagy fejformát a kartonra, és vágjátok ki.
 - Készítsetek "labirintus falakat" kartoncsíkokból, és ragasszátok a fejformára.
 - A labirintus egyik oldalát sötét színekkel és negatív szimbólumokkal (pl. felhők, esőcseppek) díszítsetek, a másik oldalát világos színekkel és pozitív szimbólumokkal (pl. virágok, napsugarak).
 - A középpont legyen egy semleges zóna, ahol egy kis papír szív vagy napocska található.



3. Gondolatkert dobozban

- **Anyagok:**
 - Cipősdoboz (kert alapjának),
 - Zseníliadrótok (növények száraihoz),
 - Színes papírok, gombok, textildarabok (virágok, felhők, napocska készítéséhez),
 - Kék és szürke papírdarabok (negatív gondolatok ábrázolásához).
- **Elkészítés:**
 - Osszátok két részre a cipősdobozt: egyik fele legyen "pozitív gondolatkert," a másik "negatív gondolatkert."
 - A pozitív oldalon napocskát, virágokat és szivárványokat készítesek. A negatív oldalon felhőket, esőcseppeket, kusza vonalakat.
 - A gyerekek rajzolják vagy írják a gondolataikat, majd helyezték el a kertben a megfelelő oldalon.



3. Térbeli gondolatfa

- **Anyagok:**
 - Nagy kartonból kivágott fa forma (törzs és ágak),
 - Színes papírlevelek (zöld: pozitív gondolatok, szürke: negatív gondolatok),
 - Ragasztó, filctollak.
- **Elkészítés:**
 - Állítsátok fel a karton fát (pl. egy kis papírdobozba helyezve az alapját).
 - A gyerekek írják vagy rajzolják a gondolataikat a levelekre, és ragasszák fel az ágakra. Pozitív gondolatok kerüljenek a fa napos oldalára, negatív gondolatok az árnyékos oldalra.

