

## **Tevékenység- / foglalkozásterv** **Verselés, mesélés**

**Az óvodapedagógus neve:** Fenyő Enikő

**Csoport:** Nagycsoport

**Tevékenységi forma:** Verselés, mesélés

**A tevékenység előzménye:** Beszélgetés kezdeményezése :„Tudjátok, mi az a páncél? Mire használják?”(A gyerekek válaszai alapján elmagyaráztam, hogy a páncélt azért viselik, hogy megvédje az embert. De lehet, hogy a páncél nagyon nehéz és kényelmetlen is!),„Képzeljétek el, mi lenne, ha egy láthatatlan páncélt vennénk fel, amikor valamiért nagyon mérgesek vagyunk. Szerintetek mi történne?”„Emlékeztek olyan helyzetre, amikor valami miatt mérgesek voltatok? Olyankor hogyan éreztétek magatokat? Mit csináltatok?”

**Képzletjáték:** „A harag páncélja” „Képzeljétek el, hogy most mindannyian felvesszünk egy láthatatlan páncélt. Ez a páncél nehéz és szorít minket. Mutassátok meg, hogyan mozognátok egy ilyen páncélban!” „Jó érzés így mozogni? Mit csinálhatnánk, hogy megszabaduljunk ettől a nehéz páncéltól?”

**A tevékenység tartalma, témája:** Shona Innes *A harag olyan, mint a páncél* című kortárs meséjének megismertetése által a gyermekek érzelmi tudatosságának növelése: megértésük, hogy a harag egy természetes érzés, és felismerjék annak jeleit saját magukban és másokban. Segítségnyújtás a harag kifejezésében és kezelésében, konstruktív megoldások keresésével. A gyermekek bátorítása, hogy nyíltan beszéljenek az érzéseikről és megosszák tapasztalataikat. A mesén keresztül a harag hasonlatának megértetése (a páncél metaforája): hogyan védi meg az embert a harag, de egyben el is nehezíti.A társas készségek fejlesztése: empátia, konfliktuskezelés, mások érzelmeinek elfogadása.

**A tevékenység célja:** Az irodalmi szövegek mondanivalójának értelmezése és a tartalomhoz kapcsolódó kérdések megválaszolása. Az irodalmi alkotások iránti érdeklődés felkeltése és az olvasás szeretetének megalapozása. A mese által új szavak és kifejezések megismerése, különösen az érzelmekhez és azok kezeléséhez kapcsolódó szókincs bővítése.A gyermekek képessé váljanak gondolataik és érzéseik logikus, összefüggő mondatokban történő megfogalmazására a mese kapcsán.A történet érzelmi és erkölcsi üzenetének megértése által gazdagodjon a gyermekek szemléletmódja és világképe.

**Nyelvi-kommunikációs nevelési cél:** Szókincs bővítése: Az érzelmekhez és azok kezeléséhez kapcsolódó fogalmak és kifejezések aktív használata (pl. „dühös”, „mérges”, „megnyugszik”).Beszédmegértés fejlesztése: A mese hallgatása közben az érzelmek és helyzetek megértésének fejlesztése.Beszédpercepció fejlesztése: A hallott szöveg érzelmi és nyelvi elemeinek megfigyelése és feldolgozása.Tudatos nyelvhasználat fejlesztése: A gyerekek ösztönösen meglévő nyelvi ismereteinek tudatos alkalmazása az érzelmek kifejezése és a konfliktushelyzetek megoldása során.

## A tevékenység feladatai:

### 1. Nevelési feladatok:

Az anyanyelv iránti megbecsülés és szeretet erősítése a mesehallgatás és az érzelmek kifejezése révén. Egymás iránti elfogadásra és tiszteletre nevelés: Az érzelmekről folytatott beszélgetések során a másik érzéseinek megértése, tiszteletben tartása és elfogadása. Türelemre és önkontrollra nevelés: A harag kezelésének, valamint az érzelmi és viselkedési önszabályozás fontosságának megismertetése. Közösségi érzés erősítése: A mese közös meghallgatása és átélése által a gyerekek közötti kapcsolatok mélyítése, a csoporthoz tartozás élményének erősítése. Kommunikációs normák gyakorlása: A konfliktusok helyes nyelvi kezelésének és a másokkal való kommunikáció illemszabályainak gyakorlása a mindennapi helyzetekben.

### 2. Didaktikai feladatok:

#### A/ Általános célok

- A gyermekek természetes beszéd- és kommunikációs kedvének fenntartása és ösztönzése kérdésekkel, képek használatával és saját élmények felidézésével.
- A gyermekek aktív meghallgatása és támogatása a gondolataik, kérdéseik kifejezésében.
- A gyermeki kíváncsiság bátorítása és támogatása, valamint a feltett kérdésekre való odafigyelő, részletes válaszadás.

---

#### B/ A mesélés és verselés folyamata

##### I. Előkészítés

- **Beszédfejlesztés és beszélő környezet kialakítása:**  
Egy nyugodt, biztonságos légkör megteremtése, ahol a gyermekek szívesen osztják meg gondolataikat.
- **Szókincsbővítés:**  
A mese témájához kapcsolódó új szavak és kifejezések játékos megismertetése, azok használatának gyakorlása.
- **Érzelmi ráhangolás:**  
A mesehallgatást előkészítő beszélgetések és tevékenységek, amelyek segítik a gyerekeket a történet befogadásában és átélésében.

##### II. Az új mese bemutatása

- **Érzékletes előadásmód:**  
A mese színes, érzelemdús bemutatása a gyerekek figyelmének fenntartása érdekében (pl. hangsúlyos beszéd, mimika, gesztusok).

- **A mese tartalmának átélése:**  
Kérdésekkel és beszélgetéssel segítsük a gyermekeket a történet megértésében és az érzelmi azonosulásban.

### III. Az élmény továbbélése

- **Továbbgondolás és játék:**  
A mese érzelmi és tartalmi elemeinek feldolgozása szabad játékkal, dramatizálással, rajzolással vagy más kreatív tevékenységekkel.
- **Csoportos kapcsolódás:**  
Beszélgetések és közös tevékenységek, amelyek erősítik a közösségi élményt és a történet tanulságainak alkalmazását.

### 3. Képesség- és készségfejlesztés:

*A harag olyan, mint a páncél* című könyv feldolgozásával fejleszthetők az általános részkészségek (gondolkodás, figyelem, emlékezet, képzelet, tempó, ritmus, érzelem), valamint az anyanyelvi képességek (beszéd, beszédértés, kifejezőképesség, kommunikációs képesség). A könyv témája kiváló alapot nyújt az érzelmek megértésére, kifejezésére és kezelésére, valamint az önkifejezés és empátia fejlesztésére.

**Alkalmazott módszerek és eljárások:** Szabadjátékból indított motiválás: Az érzelmek és a harag témájának spontán felvezetése. Irodalmi élménynyújtás: A könyv történetének bemutatása, érzelmi azonosulás elősegítése. Bemutatás: Az érzelmek vizuális és szimbolikus megértésének elősegítése. Beszélgetés: Az érzelmek felismerése és megosztása. Magyarázás: Az érzelmek kezelésének módszereinek megértése. Gyakorlás: Az érzelmek kifejezésének és kezelésének begyakorlása. Ismétlés: A tanultak elmélyítése. Értékelés: A gyerekek önreflexiójának és érzelmi fejlődésének elősegítése.

**Eszközök:** Képek vagy illusztrációk a könyv jeleneteiből (akár nagy méretben kinyomtatva vagy kivetítve). Bábok vagy figurák az érzelmekhez kapcsolódó szerepjátékhoz. Érzelmeket ábrázoló képek vagy kártyák (pl. haragos, szomorú, boldog arcok). Kézi tükrök (hogy a gyerekek megfigyelhessék saját mimikájukat). Rajzeszközök: színes ceruzák, zsírkréták, filctollak. Színes papírok, ollók, ragasztók. Nagy papírlap a „páncélrajzok” elkészítéséhez. Dobok vagy ritmushangszerek (pl. triangulum, csörgődob). Hangsávok vagy zenei aláfestés a nyugodt légkör megteremtéséhez (pl. relaxációs zene a harag oldásának gyakorlásakor).

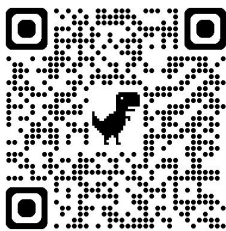
A tevékenység/ foglalkozás kidolgozása		
Idő	A fejlesztő tevékenység felépítése, a foglalkozás menete	A fejlesztés módszerei, munkaformák, eszközök, megjegyzések

1'	<p><b>1. Szervezési feladatok</b>  Tevékenységbe hívogató, csalogató mondóka mondása, miközben a földre helyezett mesepárnákon, lépegetünk nehézkesen, mintha a páncél súlya alatt mozognánk:  „Lépegetek csendesen,  A páncéloom nehéz nekem,  Harag ült rá, úgy hiszem,  Szívem segít, leveszem!”</p>	<p>Mesepárnák előkészítése.  Közösségi élmény nyújtása.  A tevékenység érzelmi, hangulati előkészítése.</p>
10'	<p><b>2. Hangsúly és ritmus gyakorlat: „Páncélos mondókák”</b>  Alkossatok közösen egy egyszerű, ritmusos mondókát a haragról, pl.:</p> <p><i>„Dübörgök és dühös vagyok,  Páncélban most morcos vagyok.  Kifújom a haragom,  Vidáman újra játszhatom!”</i></p> <p>A mondókát mondjátok el együtt tapsolással vagy lábdobogással kísérve. A gyerekek saját mondókákat is kitalálhatnak a harag vagy más érzelm témájában.</p> <p><b>3. Mondatalkotási gyakorlat: „Harag-képzelő”</b></p> <p>Képzeljék el a haragot, mintha egy élőlény lenne. Hogyan nézne ki? Mit mondana? Hogyan viselkedne? A gyerekeknek egyesével el kell mesélniük a „harag-lény” tulajdonságait (pl. „A haragom egy nagy, vörös sárkány, aki füstöt fúj.”). Beszéljétek meg, hogyan lehet ezt a lényt megnyugtatni vagy barátságossá tenni.</p> <p><b>4. Beszédkészség fejlesztése: „Érzelmes történetdoboz”</b></p> <p>Egy dobozba helyeztetek különböző tárgyakat (pl. egy pici piros labda, egy kicsi páncélrajz, egy játék figura, kulcs, kis tükör, homokóra). Egy gyerek húz egy tárgyat, és kitalál egy rövid történetet, amiben az érzelmekre fókuszál (pl. „Ez a piros labda mérges lett, amikor elveszítették a parkban...” “Ez a homokóra nagyon türelmetlenné tette a szomszéd kisfiút, amikor...”). A többiek kiegészíthetik a történetet saját ötleteikkel.</p> <p><b>5. Empátia és nyelvi kifejezés fejlesztése: „Kitalálósdi: Ki mit érezhet?”</b></p> <p>A pedagógus egy-egy élethelyzetet mesél el (pl. „Peti elesett az udvaron”), a gyerekeknek ki kell találniuk, hogy a szereplő hogyan érezheti magát, és el kell mondaniuk: „Peti szomorú, mert megütötte magát.”</p>	<p>A ritmusérzék, a kifejezőképesség és a szókincs fejlesztése.</p> <p>A harag-lény tulajdonságainak leírása (pl. színek, formák, viselkedés) a leíró és kreatív nyelvhasználatot támogatja. Az érzelmek kreatív megjelenítése és szóban való leírása.</p> <p>Szóbeli kifejezés és a kommunikációs készség fejlesztése.  Empátia és a nonverbális kommunikáció erősítése.</p> <p>Az érzelmi intelligencia fejlesztése az empátia gyakorlásán keresztül.  Az érzelmek felismerésének és verbalizálásának támogatása.</p>

6'	<p><b>5. Mesemondás</b></p> <p>A mai mesében a harag lesz a főszereplő. Figyeljétek meg, hogy a harag mikor segít minket, és mikor válik nehezzé vagy veszélyessé! Hallgassátok meg Shona Innez: A harag olyan, mint a páncél című meséjét!</p> <p>Az alábbi 5-ös tagolás a pedagógus felkészülését szolgálja, valamint az érzékletes megjelenítésben segíthet: a fordulópontok érzékeltetése prozódiai eszközökkel (pl. beszédszünet, hangsúly, hanglejtés, érzelmek kifejezése hangszín változtatással).</p> <p><b>a/ alaphelyzet:</b> A harag figyelmeztet, hogy valami nincs rendben, és páncélként véd a sérülésektől. Ez a páncél azonban kényelmetlen, nehéz, és eltávolíthat másoktól, miközben sok mindentől kimaradhat. <b>b/ bonyodalom:</b> A harag védhet, de gondot is okozhat: túl nagy haraggal árthatok másoknak, túl kevéssel pedig téged bánthatnak meg. Fontos az egyensúly megtalálása. <b>c/ kibontakozás:</b> A harag a testben érezhető: izmaid megfeszülnek, és forróság önt el, jelezve, hogy baj van. Ilyenkor állj meg, figyelj, vegyél mély levegőt, feszítsd meg, majd lazítsd el izmaidat. <b>d/ tetőpont:</b> A harag kezelhetővé válik, ha felismered jeleit, és megérted figyelmeztetéseit. Fontos, hogy dühösen is nyugodtan és barátságosan fejezd ki, mi bánt, így elkerülheted a helyzet bonyolítását. <b>e/ megoldás:</b> A harag erőt adhat a problémák megoldásához, miközben pozitív dolgokra gondolva tanulhatsz érzéseidről és a helyzetek kezeléséről.</p>	<p>A mese élményszerű átadása, amely segíti az érzelmek azonosítását és megértését.</p> <p>Dramatizált mesemondás: hangsúlyozott hanglejtéssel és mimikával a történetetételre keltése.</p>
3'	<p><b>4. A tevékenység lezárása, átvezetése</b></p> <p>Javaslatok a választáshoz:</p> <p>a/ A <i>szabadjátékot</i> jelző mondóka, dal elindítása</p> <p>b/ <i>Beszélgetés:</i> Hogyan lehetne „levenni” a páncélt, és mi segíthetne megnyugodni?</p> <p>c/ A meseélmény tovább éltetése : a gyerekek rajzolják le a saját „páncéljukat”, amely védi őket, amikor mérgesek. Mondják el, milyen színeket és formákat választottak, és miért.</p>	<p>„Beszélő környezet” megteremtése, kérdés-felelet.</p> <p>Az érzelmek képi megjelenítése és a kreatív önkifejezés fejlesztése.</p>

	<p>d/ „Harag és megnyugvás” ritmusjáték: Dobogjatok a lábatokkal harag esetén (gyors, erős ritmus), majd lassítátok le a ritmust, mintha megnyugodnátok.</p> <p>e/ "Páncélt ledobó mozgásos játék" „<i>Most képzeljétek el, hogy ti is viseltek egy páncélt, de most le fogjuk dobni, hogy könnyebbnek érezzük magunkat!</i>”</p>	<p>A ritmusérzék és a testi-lelki szabályozás összhangjának fejlesztése.</p> <p>A harag elengedése, a feszültség levezetése és a nyugalom helyreállítása mozgással és képzeletbeli játékkal.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Felhasznált hasznos linkek, ajánlások:



- **Érzelmi intelligencia fejlesztése óvodáskorban – az érzelmek kezelése:** Ez a cikk részletesen tárgyalja, hogyan ismerhetik fel és nevezhetik meg az óvodáskorú gyermekek az érzelmeiket, valamint bemutat játékos tevékenységeket az érzelmi intelligencia fejlesztésére. [Játsszunk Együtt](#)
- **Érzelmi intelligencia fejlesztése játékosan – 5 kiváló eszköz:** Az írás öt olyan játékot mutat be, amelyek hatékonyan segítik az érzelmi intelligencia fejlesztését, és otthoni használatra is ajánlottak. [Játékpszichológia](#)
- **„Nem én voltam! Ő volt!” – Agresszió kezelése az óvodában:** Ez a cikk az óvodai agresszió kezelésének módszereit tárgyalja, beleértve a düh kezelésére vonatkozó szabályok bevezetését és a mesék alkalmazását. [Óvónők](#)
- **Érzelmi intelligencia fejlesztő játékok – Játssza olvass!:** A cikk bemutatja, hogyan segíthetnek a játékok az érzelmek felismerésében, megértésében és szabályozásában, különös tekintettel az empátia fejlesztésére. [Játssza Olvass](#)
- **Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban:** Ez a bejegyzés játékos módszereket kínál az érzelmi készségek fejlesztésére, amelyek különösen hatékonyak a gyerekek esetében. [Játssza Olvass](#)

Könyv ajánló:

**Kádár Annamária: Mesepszichológia sorozat – Lilla és Tündérbogyó**

Az érzelmek megértését és kifejezését meséken keresztül tanító sorozat, amely az óvodások számára is érthető módon dolgozza fel a témát.

### **Dr. Lawrence Shapiro: Az érzelmek és én – Hogyan bánj a haragoddal?**

Interaktív könyv, amely konkrét példákon és gyakorlatokon keresztül segít a harag kezelésében.

### **Anna Llenas: A színkeverő szörnyeteg**

Az érzelmeket színekhez társítva segít a gyerekeknek megérteni és kifejezni, mit éreznek.

### **Tom Percival: Ravi és a tigris**

A történet egy kisfiúról szól, aki felfedezi a haragot, és megtanulja, hogyan kezelje azt.

Érzelmes történet doboz:

