

Traumapedagógia

Útmutató a pedagógiai módszereken alapuló lelki elsősegélyhez

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Trauma	2
Mit nevezünk traumának?	2
Miről ismerhető fel a traumatizált gyerek?	3
Hogyan segíthetünk a traumatizált gyermeknek?	4
Gyakorlati megvalósítás	5
Pedagógiai útmutató	5
Rutinok és rítusok	6
Gyakorlati tanácsok 3-6 éves gyerekek segítségéhez	6
Élményalapú játékok 7-12 éveseknek	7
A művészetek szerepe krízis idején	11
Mesék és bábjáték	13
Önmagunk gyógyítása	14
Zárószó	16
Melléklet: mesék	16

Bevezető

Mióta világ a világ, mindig is voltak háborúk és természeti katasztrófák. Az ilyen váratlan események képesek súlyosan befolyásolni az elszenvedők önértékelését és világlátását. A gyermekek és a fiatalok különösen sérülékenyek, hiszen az ilyen szörnyű események gyakran elszakítják őket családjuktól és traumát élnek át. Nekik többnyire segítségre van szükségük, hogy túljussanak az elszenvedett traumatikus élményeken.

Azonban nem csak a gyerekek szenvednek. A traumatikus események gyakran a felnőtteket is lesújtják. Ilyenkor váratlanul minden felborul körülöttük.

A háború- és katasztrófa sújtotta térségekben gyakran nem állnak rendelkezésre a hivatásos segítők és pszichológusok, akik szakszerűen tudnak foglalkozni a traumatizált gyerekekkel és kamaszokkal. Gyakran a traumatizált emberek nem képesek az általuk átéltekről beszélni. Néha pedig nem akarnak. Ilyenkor alternatív, nem-verbális kifejezési módokra van szükségük, hogy élményeiket megoszthassák. Ilyen helyzetekben tud segíteni a válságpedagógia: ez a módszer olyan művészeti tevékenységeket kínál, melyek módot nyújtanak a gyerekeknek és fiataloknak, hogy szabadon megmutassák az átélt eseményeket.

A terápiás testgyakorlatok segítenek helyreállítani a testen belüli egyensúlyt és ez pozitív hatással van az érzelmi egyensúlyra is. A napi rutinszerűen ismételt tevékenységeken keresztül a gyerekek és a fiatalok esélyt szereznek, hogy visszanyerjék belső orientációjukat.

Ez az útmutató Waldorf pedagógiai módszerekre épül és gyakorlati javaslatokat kíván nyújtani a traumát elszenvedett gyerekek segítéséhez. Használatát pedagógiai vagy terápiás képzettségtől függetlenül minden olyan segítőnek ajánljuk, akik traumát elszenvedett gyerekekkel vagy fiatalokkal dolgoznak.

Útmutatónkhoz szívesen fogadunk további javaslatokat és ötleteket az egyes kultúrákban történő alkalmazásuk kapcsán. Az útmutatót közösségi projektnek szántuk és ezért örömmel fogadjuk az Ön ötleteit, elképzeléseit is.

Üdvözlettel:

Kristina Wojtanowski
Válságpedagógia
Csoportvezető

Michaela Mezger
Válságpedagógia, PR
Csoportvezető

Trauma

Mi a trauma?

A klinikai pszichológiában a lelki traumát egy személy mentális integritásának a külvilágból érkező sérüléseként fogalmazzák meg. A fogalom nem magát az egzisztenciát fenyegető élményt, hanem az általa okozott sérülést jelenti. Tehát a trauma lelki sérülés, amely kívülről nem látható. Az a személy, aki kívülről teljesen sértetlennek látszik, lehet, hogy belül hosszú időre kiható lelki sérülésekkel küzd. Ezek a sebek mentális és testi szinten is éreztetik hatásukat. Erős sokk hatására bárkinek a lelki épsége súlyos zavart szenvedhet, ami megjelenhet álmatlanságban, étkezési zavarokban, asztmában és még sok egyéb módon. Lelki sérülést okoz a háború, valamilyen természeti katasztrófa, repülőszerencsétlenség, balesetek, rossz bánásmód, kínzás, elhanyagolás, szexuális erőszak, a megfélemlítés és a felsorolt események látványa. Az eseményt követő traumatikus hatás erőssége nem az esemény súlyosságától függ, hanem az eseményt átélő személy szubjektív élményétől. (Fischer / Riedesser, 1998). Következésképpen minden egyes ember máshogy reagál a megrázó eseményekre. Míg egyesek kiegyensúlyozottak és egészségesek maradnak, mások félnek, pánikba esnek, és még hónapok múlva is képtelenek túljutni az eseményeken. Sok esetben a trauma gyámoltalanná tesz és negatívan befolyásolja az önértékelést, valamint a világlátást. Ha nem megfelelően kezelik, a trauma rossz hatással lehet a személy további mentális fejlődésére és akut stresszreakcióhoz, poszttraumás stresszhez, alkalmazkodási zavarokhoz vagy neurotikus rendellenességek kialakulásához vezethet. (Streeck-Fischer, 2006).

Traumatikus események után a kompetens személyek általi haladéktalan pedagógiai és terápiás beavatkozás segít enyhíteni a személy életében bekövetkező lehetséges negatív következményeket.

A pszichotrauma és pedagógiai segítségnyújtás

Traumatikus esemény, akut fázis 1-2 nap, poszttraumás stressz reakció egészen 8 hétig, poszttraumás zavar, évekig, maradandó személyiségváltozás

Traumapedagógia, válságpedagógiai akut beavatkozás, válságpedagógiai gyors beavatkozás, trauma orientált speciális pedagógia, trauma orientált intenzív pedagógia

A trauma folyamata

Ez az egyszerűsített ábra mutatja a lelki sérülés kialakulásának lehetséges fázisait és hogy mely pontokon alkalmazható a válságpedagógia. Az olyan katasztrófákat mint a földrengés, vagy egy háborús helyzet, egy vagy kétnapos sokk- fázis követi. Ezt akut fázisnak is nevezik. Ez alatt az idő alatt sokféle lehet az emberek reakciója: sikoltozás, sírás, elnémulás, céltalan mászkálás, bénultság. Van, aki úgy tesz, mintha semmi sem történt volna vagy nevet, stb.

Ezek mindegyike teljesen normális reakció egy teljességgel abnormális eseményre.

A legtöbb esetben ezt a fázist a poszt-traumás stresszreakció fázisa követi.

Ez a fázis körülbelül nyolc hétig, néhány esetben egészen három hónapig tart.

Ez alatt az idő alatt az eseménnyel kapcsolatos reakciók enyhülnek és a személy elkezd lassan feldolgozni az eseményt. Néhány esetben azonban a tünetek nem enyhülnek, sőt erősödni kezdenek, krónikus megjelenési formát ölthetnek. Ebben az esetben a poszt-traumás stresszreakció poszttraumás stressz- zavarrá válik. A zavar évekig elhúzódhat és az érintett személynek pszichológus szakember támogatására van szüksége.

A válságpedagógia azt szorgalmazza, hogy a lehető leghamarabb meg kell szólítani a gyerekeket, fiatalokat, szülőket és nevelőket és meg kell próbálni megelőzni a poszt-traumás zavarba csúszást. A Waldorf pedagógia módszereivel stimulálni lehet a gyerekek és fiatalok öngyógyító erejét, ami képessé teszi őket arra, hogy saját forrásaikra támaszkodva megküzdjenek tapasztalataikkal. A különböző Waldorf pedagógiai módszerek során a gyerekek és fiatalok esélyt kapnak, hogy non-verbális úton kifejezzék tapasztalataikat és felszínre hozzák legmélyebb érzelmeiket. Ez történhet pl. művészetterápiával, agyagozással vagy színjátszással is. Az élményalapú és cirkuszpedagógiai módszerek például segítenek az önbizalom növelésében és sikerélményt nyújtanak. Saját képességeink megtapasztalása növeli az önbizalmat. A koncentrációs gyakorlatok segítenek megragadni, valamint elfogadni a jelent, mind időben, mind térben. A kamaszok különösen azokból a projektekből profitálnak, melyek lehetőséget nyújtanak számukra, hogy rajtuk keresztül aktívan alakítsák környezetüket.

Miről ismerhető fel, ha egy gyerek traumatizált?

Minden ember másként reagál egy borzalmas eseményre, de vannak bizonyos viselkedési minták, melyek traumát jeleznek. (Putnam et al. 1993)

- Bár tudjuk, hogy átélt ilyesmit, a gyermek általában nem emlékszik a fájdalmas vagy traumatikus eseményre, illetve tagadja, hogy emlékezne rá.
- Azt tapasztaljuk, hogy időnként a gyermek teljesen máshol jár, esetleg olyan, mintha hipnózisban lenne. Tanárai vagy szülei beszámolója szerint gyakran álmodozik.
- A gyermek rosszul alszik, álmában kiabál, rémálmai vannak és nem akar egyedül aludni.
- A gyermek képtelen iskolai feladataira koncentrálni, iskolai teljesítménye romlik.
- A gyermek időérzékelése nagyon gyenge, nem tudja pontosan mikor mi történt.
- A gyermek gyorsan változó testi tünetekre, például fej- és hasfájásra panaszkodik.
- A gyermek gyorsan váltakozó személyiségjegyeket mutat. Hol félénk, hol magabiztos, lányos majd fiús, nem fél semmitől majd újra félénk lesz.
- A gyermek az életkorának nem megfelelő, egyértelműen regresszív viselkedést mutat. Például egy tizenkét éves hirtelen gügyögni kezd, szopja az ujját vagy egy négyéves szintjén fest.
- A gyermeknek dühkitörései vannak, gyakran teljesen ok nélkül. Ilyenkor szokatlan erőről tesz tanúbizonyságot.
- A gyermek szokatlanul feledékeny vagy zavart olyan dolgokkal kapcsolatban, melyeket tudnia kellene. Nem jut eszébe a barátai, tanárai vagy más fontos személyek neve, elveszti tárgyait vagy ő maga keveredik el könnyen.

Sok más egyéb tünet mellett ezek a tünetek jelenhetnek meg a traumatizált gyerekeknél és fiatal embereknél is, akik traumát szenvedtek el.

Trauma alakulhat ki a gyerekekben és a fiatalokban földrengés idején, amikor házak dőlnek össze, szülők, testvérek, barátok halálakor, amikor a megszokott körülmények egyik napról a másikra megszűnnek létezni. A szülők, tanárok, óvónők gyakran azt veszik észre, hogy az ilyen eseményeket átélt gyerekek viselkedése megváltozik. Fontos újra hangsúlyoznunk, hogy minden gyerek reakciója más és más lehet. Ami azonban szinte minden gyerekre igaz, hogy megértésre és mindenekelőtt egy olyan helyre van szükségük, ahol biztonságban érezhetik magukat.

Hogyan segíthetjük a traumatizált gyermeket?

Az első és legfontosabb, hogy ne felejtjük, a gyerek nem rosszaságból változott meg, hanem mert nem képes máshogy megküzdeni az élményeivel. Még akkor is, ha viselkedésük alapján gyakran nem úgy tűnik, hogy amire igazán szükségük van és amit keresnek, az a megértés, szeretet és biztonság. Bizonyos esetekben jó lenne, ha a gyerek

kaphatna pszichológusi segítséget is. Azonban általában ez nem lehetséges, de egy tanár vagy pedagógiai asszisztens is képes lehet stabilizálni és megóvni a gyermeket: segíteni tudnak abban, hogy feldolgozzák élményeiket. Nem kell mást tenniük, mint megmutatni a gyerekeknek, hogy fontos, ami vele történt és nincs egyedül a szorongásaival, félelmeivel. Fontos, hogy higgyen neki, amikor azt mondja, fáj a hasa vagy más tünetekre panaszkodik. Vegye komolyan a gyermeket!

Amikor traumatizált gyerekekkel vagy kamaszokkal foglalkozunk, döntő fontosságú újra meg újra hangsúlyozni számukra a tényt, hogy most itt vannak, a jelenben, nem a múltban és most már semmilyen veszély nem fenyegeti őket.

Még valami nagyon fontos a gyerekek és a fiatalok számára, az öröm!

Az örömről keresztül megtapasztalhatják, hogy az élet nem csak szörnyű katasztrófákból, hanem csodálatos, humoros és örömteli percekből is áll. Traumatizált állapotban az ember saját kezdeményezőkézsége gyakran megbénul vagy rossz irányba fordul.

Ennek ellenére nagyon fontos, hogy a gyerekek és kamaszok saját eszközeikkel birkózzanak meg élményeikkel, mert ez az önállóság érzésével tölti el őket. Gyerekek vagy kamaszok kezdeményezőkézségének visszanyeréséhez fontos egy olyan védett hely megteremtése, ahol lazíthatnak. Fontos, hogy a gyermek újra megtapasztalhassa saját képességeit, sikerélményeket szerezzen és így növelje önbizalmát. A tanár bátorítsa a gyermeket, hogy önállóan tevékenykedjen. Egy dolgot azonban nem szabad elfelejteniük sem a pedagógusoknak, sem a szülőknek, támogatóknak és barátoknak sem: az általuk nyújtott összes segítség ellenére a traumatizált embereknek leginkább **IDŐRE VAN SZÜKSÉGE!**

Még egy olyan biztonságos környezetben is, mely napi ritmust és rituálét segít kialakítani, mely biztonságot nyújt és lehetőséget ad a kötődésre, a sebek begyógyulásához idő kell. Ez pedig gyakran nagy kitartást, türelmet és lelki stabilitást igényel. Ezen a ponton a pedagógusok és a szülők gyakran szembesülnek saját határaikkal, hiszen nem csak a gyerekek tapasztaltak ijesztő dolgokat életük során...

Az önreflexióról szóló részben tanácsokat adunk ahhoz, hogy a szülők és pedagógusok hogyan kezelhetik saját stresszélményeiket.

Gyakorlati alkalmazás

A válságpedagógiai módszerek alkalmazása a mindennapi pedagógiai munka részeként történhet iskolákban, gyermek- és ifjúsági központokban, gyermekotthonokban, vagy más, gyerekek és kamaszok számára fenntartott intézményekben. Ezen módszerek alkalmazását a traumát átélt gyerekek szülei számára is javasolhatjuk.

Pedagógiai útmutató

A traumatizált gyermekeknek különösen nagy szüksége van segítségre élményeik feldolgozásában és a környezetükkel való kapcsolat új alapokra helyezésében.

Pedagógiai útmutató a traumatizált gyerekekkel való munkához (lásd: Eckart, 2005):

- Hallgassuk meg őt, beszélgessünk vele
- Engedjük, hogy szabadon megélhesse érzéseit
- Stabilizáljuk a szokásokat
- Tartsuk fenn a megszokott napi rutint
- Alakítsunk ki rendszert az étkezésben
- Tanítsuk meg a relaxálás módjait (légzéstechnikák, alvás, pihenés)
- Tanítsunk koncentrációs gyakorlatokat
- Teremtünk lehetőséget a kreatív feldolgozási módokhoz (írás, festés, zenélés)
- Végezzünk testmozgást (sport, tánc, séta, hancúrozás)
- Játsszunk (szabad vagy irányított játékokat)
- Készítsünk terveket a jövőre
- Támogassuk a vallásgyakorlást
- Növeljük az önbecsülést
- Ébresszük fel az életszeretetet
- Ne rejtjük el humorérzékünket
- Minden gyerek szükségleteit egyedileg ismerjük meg

Ritmusok és rítusok

A ritmusok és rítusok fontos részét képezik a válsághelyzet idején alkalmazott pedagógiának. Különösen olyan traumatikus események után, mint egy földrengés, amikor a megszokott környezet darabjaira hullik, a napi rutinok és rítusok segítenek a biztonságérzet és az önbizalom kialakításában.

Emiatt nagyon fontos, hogy mindig ugyanazzal a rítussal kezdjük az óvodában, az iskolában, vagy más intézményekben, helyszíneken. A gyermek üdvözlése után, amikor lehetőleg a nevét is mondjuk, a rítus lehet egy körben állva elénekelt dal, egy tánc, egy mese, stb. Egy olyan egyszerű módszert válasszunk, mely segít előhívni az „Igen, megérkeztem!” – érzést a gyermekből, ugyanakkor segít egy bizalomteljes légkör kialakításában is. Hasznos lehet egy ilyen közös rítus kialakítása a nap végére is, hogy a gyerekek számára egyértelműen jelezze: végeztünk, most hazamegyek. Az elköszönés lehet például egy utolsó dal, melyet a búcsú körben együtt énekelünk. A kiszámítható és ismétlődő napi rutin, amivel együtt kezdjük, és együtt fejezzük be a napot, irányt mutat a gyermeknek és időben behatárolja az együtt töltött időt.

A közös napkezdés után fontos a gyerekeket életkoruk szerint csoportokba osztani. A csoportot mindig ugyanaz a tanár vezesse. Ez a csoportba tartozás érzését adja és megbízható kapcsolatot alapoz meg a gyermek és tanára között. A nap során váltsa egymást a mozgásos tevékenység és a pihenés csakúgy, mint a csoportos és az önálló tevékenység (napi rutin fenntartása). A személyes hatékonyság és az önbizalom érzetének megerősítéséhez ajánlott a gyermeket a korának megfelelő közösségi munkákba bevonni. Ilyen munkák a vízhozás, a környezet tisztán tartása, a mosogatás, stb.

Gyakorlati tanácsok 3-6 évesekhez

Hat éves korig a gyerekek leginkább nevelőiktől várják az iránymutatást valamint tőlük kapják a támogatást és biztonságérzetet. Emiatt fontos a gyerekek szeretetteljes üdvözlése (lehetőleg nevéükön szólítva őket) – és ez különösen igaz a traumatizált, bizonytalan

gyerekeknél. A tanulás alapja ebben a korban a példakövetés és az utánozás: a gyerekek szívesen vesznek részt a felnőtt által végzett tevékenységben, illetve utánozzák a felnőttek viselkedését fantázia játékokban. Még ha a kérések vagy instrukciók megértése nem is sikerül, a gyerekek gyakran készek követni a felnőtt példáját (például a nevelő leül és ezt látva leülnek a gyerekek is).

Hétéves korig a gyerekek “munkája” és “tanulásának terepe” egyaránt a szabad játék. A szabad játék különösen fontos a traumatizált gyerekeknél, mert így újra meg újra eljátszhatják, formálhatják és eközben feldolgozhatják a traumatizáló élményt.

Az olasz Dr Mochi kutatásai szerint: “A játék során a gyerekek visszanyerik spontaneitásukat és önbizalmukat és újra jól érzik magukat.” A tanulás másik alapja az ismétlés, ami olyan szokásokat alakít ki, melyek megteremtik az orientáció és a függetlenség érzésének lehetőségét a kisgyerek számára. Ezért nagyon fontos, hogy a napi rutin alapvetően változatlan maradjon. Egy zenei szignál (csengő vagy kiválasztott dal) segít eligazodni amikor egy új tevékenység kezdődik, mert a gyermek megtanulja összekötni azt egy strukturális változással. Amikor hat év alatti gyerekekkel dolgozunk, a pedagógus nyugodt, tapintatos közelítése minden egyes tevékenységhez alapvető jelentőséggel bír.

Napi rutin egy gyermekközpontú helyen vagy az óvodában

A napi rutin legyen valami hasonló:

Megérkezés és szabad játék. Például labdákkal, kötelekkel, dobozokkal (min. 30p)

Közös napkezdés dalokkal, körjátékkal és ujj-játékokkal (min.15p)

Kézmosás és reggeli

Szabad játék és részvétel a felkínált tevékenységekben (festés, gyöngyözés, barkácsolás gyurma) (min.45-60p)

Mozgásos játékok (ha szükséges, csináljunk külön csoportot a 3-4 éveseknek és az 5-6 éveseknek) (min.20-30p)

Ebéd

Déli pihenő és meseidő (30p)

Közös búcsúzási rítus és dal

(Birgit-Marie Stöwer)

Hat éves korig fontos, hogy a gyerekeknek a napi rutin segítségével egész nap irányt és biztonságot nyújtsunk. A rutin legyen a lehető legállandóbb és legkövetkezetesebb.

A szabadon választható tevékenységeket váltsák olyan irányított tevékenységek, mint a körjátékok, a reggeli beszélgető kör vagy a közös étkezések. A képszerű instrukciók fejlesztik a gyerekek képzelőerejét. A sokféle érzéki tapasztalás támogatja a testérzetet és az önbizalmat. Ebben a korban a gyerekek képesek eljátszani bármilyen dolgot. Ez a képességük támogatja a játékos tanulást. Az ismétlés meggyökerezteti a megszerzett készségeket és jó szokásokat alakít ki. Minden kultúra rendelkezik régi dalokkal, mondókákkal, mesékkel. Ezeket a gyermekközpontú elveket integrálhatjuk a válsághelyzetben alkalmazott pedagógiai tevékenységek közé is.

Élményalapú játékok 7-12 éveseknek

Élménypedagógia:

Az élménypedagógia próbálja a háború vagy egy természeti katasztrófa káoszáét és borzalmait pozitív és örömteli tevékenységekkel ellensúlyozni. Ezek a tevékenységek segítenek a gyermekek lelkét örömteli élményekkel megtölteni.

A három legfontosabb alapelv:

- az öröm gyógyít
- a nevetés és az öröm az élet alapvető összetevői
- a játék megerősíti őket.

A rutinok struktúrát és átláthatóságot adnak. Az ember teste és élete kézzelfogható ritmusokon alapul: belélegzés és kilélegzés, a folyamatos szívverés, az elalvás és felébredés ritmusa, a táplálék felvétele és a felesleg távozása. Ezek a folyamatokat megzavarhatja vagy teljesen felboríthatja egy trauma. Az olyan külső ritmusok, mint a tapsolás, a lábbal dobolás, egy labda körbeadása, stb. pozitív hatással lehetnek a belső egyensúlyra. Az ismétlés és a struktúra összetartoznak. Egy katasztrófa során minden tiszta és megbízható dolog megszűnik létezni. A szülők nem tudják megvédeni gyermekeiket, a házak leomlanak, és az emberek közti szociális szabályok valamilyen mértékben semmissé válnak. A következőkben néhány egyszerű módszert mutatunk be, melyek segítik a gyerekeket, kamaszokat megtapasztalni saját hatásukat a világra, valamint segítik őket sikerélményhez jutni, fejlesztik a képzeletüket, de mindenekelőtt örömet szereznek számukra.

(Monika Görzel-Straube)

Játékszabályok:

1. A játék örömet okoz – senkit sem szabad erőltetni, hogy részt vegyen egy játékban
2. A játékot mindig az adott célcsoporthoz kell alakítani

Előkészítés:

- Kinek tervezzük a játékot? (a gyerekek kora, a csoport mérete, a csoport tapasztalatai, a csoport összetétele, tekintettel az erősségekre, gyengeségekre)

Jól követhető, könnyen megjegyezhető szabályokat hozunk és alakítunk azokhoz a célcsoporthoz. Mérjük fel, hogy milyen szabályok vagy változtatások szükségesek, hogy a célcsoport megértse a játékot és játszani tudjon.

- A játék legyen rövid és egyszerű

Jobb akkor abbahagyni a játékot, amikor mindenki élvezi, mint elveszíteni a gyerekek érdeklődését.

- Készülünk alternatív játékokkal

Készülünk fel előre nem látható körülményekre (eső, a gyerekek nem akarnak játszani, rosszul felmért idő), írunk listát a különböző eshetőségeknek megfelelő játékokról

- Olyan játékokkal készülünk, melyeket mi magunk is szívesen játszunk

Vannak játékok, melyeket nem mindenki szeret, különösen ilyenek a bolondozós játékok vagy a harcias játékok. Ha egyik vagy másik játékot nem szeretnénk irányítani, vagy nem akarunk részt venni benne, egyszerűen hagyjuk ki. Ne kérjünk olyat a gyerekektől és kamaszoktól, amit mi magunk nem vagyunk hajlandóak megtenni.

A játékok rövid leírása

- Álljunk fel együtt!

Kettő, négy, hat vagy még több ember leül a földre egymásnak háttal és összefűzött karokkal. Megpróbálnak egyszerre felállni. Minél több ember vesz részt a játékban, annál nehezebb a csoportnak kivitelezni a mozdulatot. Ez nagyon jó játék az együttműködés gyakorlására, ezen kívül segít feloldódni és legyőzni a kezdeti féltékenységet.

- Térdsapkodás (8 éves kortól)

Mindenki egy körben ül a földön és egyik kezét a tőle jobbra ülő, másik kezét a tőle balra ülő combjára helyezi. Valaki elkezdi a játékot úgy, hogy finoman rácsap a mellette ülő combjára. Akire rácsaptak tovább adja a kis ütést az óra mutatójának megfelelő irányba. Így halad a jel körbe.

- Ölbeülés (10 éves kortól)

A játékosok háttal a kör közepe felé állva két kört alkotnak, úgy hogy az egyik körben állók szorosan a másik körben állók háta mögött vannak. Egy előre megadott jelre mindenki megpróbál leülni. A belső körben lévők a földre, a külső körben lévők a belül ülők ölébe. Ha jól sikerül a feladat, nem bomlik fel a kör és mindenki ül.

- Simon mondja

Valakit kiválasztanak Simon, a parancsnok szerepére. A többiek megpróbálják az ő parancsait követni.

- Simon mondja: kopogj!- a játékosok az asztal szélén kopognak a mutatóujjukkal.
- Simon mondja, tedd le a tenyered! - a játékosok az asztalra teszik a nyitott tenyerüket
- Simon mondja, fordítsd fel a tenyered! - a játékosok az asztalon felfelé fordítják a tenyerüket
- Simon mondja, szoríts ökölbe! - a játékosok ökölbe szorítják a kezüket az asztalon
- Simon mondja, karom!- a játékosok begömbítik az ujjukat az asztalon, mintha karmaik lennének

A parancsnak csak akkor szabad engedelmeskedni, ha előtte elhangzik a “Simon mondja”.

Ha a parancsnok pl. csak annyit mond, fordítsd le a tenyered, nem szabad neki engedelmeskedni. Minél gyorsabban játsszák, annál érdekesebb a játék.

- Lóverseny

A csoport körben leül a földre. Egy önként vállalkozó fogja vezetni a lovakat. A többi versenylő az ő mozgását és instrukcióit követi:

- Ló a kapu előtt (lábbal a földet kell kaparni),
- indul a verseny (trappolás),
- egyszeres akadály (egyet kell ugrani),
- dupla akadály (kettőt kell ugrani),
- szép nő balra (vigyorgás balra),
- jóképű pasi jobbra (mosoly jobbra),

- célegyenes (tapsolni kell),
- végső vágta (még több trappolás),
- célfotó (nagy mosoly előre).

- Jurta (12 éves kortól)

A csoport arccal befelé kört alakít és megfogják egymás kezét. Egy előre megbeszélte jelre minden második játékos előre hajol és minden első hátra. Az eredmény egy stabil cikk-cakk alakzat lesz. A csoport kipróbálhatja, hogy mennyire erősen hajolhatnak az emberek előre és hátra az alakzat felbomlása nélkül.

- Eldőlés és elkapás (12 éves kortól, 8-12 játékos részvételével)

Egy önként jelentkező a kör közepére áll, megfeszíti a testét, mellkasa előtt keresztezi a karjait, behunyja a szemét és finoman előre dől. A többiek elkapják és sorra kicsit lökve rajta körbe mozgatják, mint egy pörgettyűt. A forgó gyerek körül a körnek nagyon erősnek kell lennie!

- Séta egy képzeletbeli ösvényen

Minden résztvevő vegye le a cipőjét, zokniját és hunyja le a szemét. A csoportvezető azt mondja: „Képzeld el ahogy lassan sétára indulsz. Lábad alatt érzed az ösvényt. Hosszúra nőtt füvet érzel..... Most kavicsos ösvényre érsz. A kövek szúrják a talpad.... Elhagyod ezt az ösvényt és sáros erdei útra érsz. Itt ott mohás részekre lépsz. Hosszú sétálás után meleg homokot érzel a talpaid alatt ... „

Variáció: a csoport vezetője egy hercegnőről mesél, aki felébred és találkozni indul a barátaival.

- Változékony időjárás

A gyerekek párt választanak. A pár egyik tagja lefekszik hassal a földre. A párja mögé térdel és a kezével különböző időjárást jelenít meg a fekvő gyerek hátán. Napsütést, esőt, a szemerkélő esőtől a zuhogásig. Valamint jégesőt, havat, felhőszakadást és szélvihart, majd újra napsütést. Egy idő után a gyerekek szerepet cserélnek.

- Legyél lufi- alkalmanként csak egyszer játsszuk

Minden gyerek azt játsza, hogy ő egy lufi, amit lassan felfújnak (guggolásból lassan felemelkednek állásba) Minden egyes belélegzéssel a gyermek egyre nagyobb lesz (lassan kitárja karjait, és kinyújtja lábait) míg egy hatalmas bumm-al ki nem durran (a gyerekek a földre heverednek és ott maradnak)

- Vonalzó (10 éves kortól)

Ebben a kooperációs játékban a csapattagok közösen egy vonalzó tartanak, de úgy, hogy mindenki csak egy ujjával ér hozzá. Ezután megpróbálják lassan a földre eresztetni majd felemelni a vonalzó. Végül a csoportnak egy akadálypályán kell keresztülhaladnia, miközben tartja a vonalzó. Egy kiválasztott bíró figyeli a pályán haladást és biztosítja, hogy mindig mindenki ujjá érintse a vonalzó.

- A szobrász és a szobrai

Az egyik csapattagot kiválasztják szobrásznak. Ő ezután szoborcsoportot készít a többiekből úgy, hogy kedve szerint állítja vagy fekteti őket valamilyen pozícióba. A szobrok lehetnek: ház, fa, gyökerek, világítótorny egy sziklán stb.

- Gyümölcssaláta (10 éves kortól)

A jól ismert gyümölcssaláta játék nagyszerűen illik ide. Egy gyerek kivételével mindenki leül körben székekre. Mindenki kap egy gyümölcsnevet (egyszerre több gyerek is legyen ugyanaz a gyümölcs) Az állva maradt gyerek mond egy gyümölcsnevet. Akinek a nevét mondták, széket kell, hogy cseréljen valakivel. Közben az álló gyerek megpróbálja elfoglalni valakinek a helyét. Akinek nem jutott hely, az mondhatja a következő gyümölcsöt. Ha valaki a gyümölcssaláta szót mondja, mindenkinek helyet kell cserélnie, hiszen abba mindenféle gyümölcs kell.

- Ellentmondó feladatok vagyis némi káosz

Mindenki kap egy cédulát, melyen valamilyen feladat áll. Ezt a feladatot el kell végeznie. De azt nem tudják a résztvevők előre, hogy minden feladatnak van ellentéte is. Például: „nyisd ki az ablakot, mert fülledt a levegő“ és „csukd be az ablakot, mert huzat van“, „ne engedd, hogy bárki az asztalra üljön“ és „ülj az asztalra“, „terítsd meg az asztalt“ és „szedd le az asztalt“, „szerezz egy söprűt és seperj fel“ és „ürítsd a papírkosarat a padlóra vagy „szórj el papírdarabokat,“ stb.

- Labdaformálás

Mindenki körben áll. Az első játékos a kezeivel egy láthatatlan labdát formáz és odaadja a jobbra mellette állónak. Ő átformálja a labdát, megváltoztatja a formáját, súlyát valamint alakját, majd tovább adja. A játék addig folytatódik, míg körbe nem ért a labda.
(Annie Sauerland)

Művészet krízishelyzet idején

Művészetterápia gyerekekkel stresszhelyzetek után

A sokk olyan extrém viselkedést eredményezhet, mint a bénultság, elnémulás, vagy a hiperaktívvá válás. A művészeti tevékenységek segítenek feloldani ezeket az extremitásokat, például irányított és koncentrált mozdulatokon keresztül.

A **formarajz** a rajzolás egy speciális formája: ritmus és dinamika jellemzi. A ritmus és a dinamika magában rejti a potenciált, hogy egy statikus organizmust aktívvá változtasson vagy a kaotikus nyugtalanságot békés mozdulatokká szelídítse. A formarajz kombinálja az egyenes vonal precíz és célratörő alakját a görbe játékoságával és személyességével. A gyermek, aki sokktól szenved és hiperaktivitásra vagy érzelmi kitörésekre hajlamos, esélyt kap, hogy megélhesse az orientációt, az irányítást, és a ritmust a formarajzon keresztül. A formarajz hatással van a gyermek belső egyensúlyára. Egy visszahúzódó gyermek pedig megtapasztalhatja a mozgást, a ritmust, a játékoságot, és a képzelőerőt. Az ilyen gyermek lehetőséget kap, hogy fokozatosan újraaktiválja erőit. A formarajz segítségével visszaszoríthatjuk a gyötrő belső képeket is.

A híg festékekkel **festés** nagyobb szabadságot ad és több teret enged a képzeletnek. Viszont a színek magukban hordozott eredendő jellemzői a rend és az orientáltság érzését adják.

A színek nem mások, mint az érzelmek szemmel látható formái, és krízis idején különösen az érzelmi rendszernek van szüksége támogatásra és orientációra. Előhozhatnak bizonyos tárgyakat és elraktározott képeket, melyeket azután óvatosan el lehet kezdeni feldolgozni. A festés és a rajzolás nem-verbális kifejezőeszközök és eredményüket nem szabad kommentálni. A lényeg az érzelmek kifejezése.

A **szobrászat** esetében az anyag kezelése több fizikai erőt és tapasztalatot igényel. Mindkét kéz használatára szükség van, ami különös koncentrációt igényel. A szobrászathoz használt anyagok lehetnek: viasz, agyag, fa, kő vagy homok. A viaszt és az agyagot könnyű kézzel formálni, míg a kevésbé képlékeny anyagok, mint például a kő átalakításához eszközre van szükség (kőbe vájó kör, labirintus, stb.) Amikor egy csoport közösségi tevékenység során ilyen átalakulást hoz létre, növekszik a csoport önértékelése és javul a csoportdinamika. A szobrászkodás során egy eredetileg alakatlan anyag határozott formát nyer. Felületek, sarkok majd egy teljesen új forma, például egy állat vagy égitest jön létre.

A szobrászkodás során a gyerekek egy korábban amorf anyagnak tisztaságot, koncentrátságot, rendet, új orientációt és formát adnak. A tevékenység során éppen ezek az erők szilárdulnak meg a gyermek bensőjében is.

A szobrászkodást végezhetjük irányított és szabad tevékenységként is. Egy bolygó létrehozásához az anyagot a középpontja felé kell tömöríteni. Ez a gyerekekben is a koncentrátságot erősíti. Egyfajta nyugalom és belső koncentrátságot gyakran érezhető a teremben ahol bolygó készítésén munkálkodnak.

Minden művészi tevékenység játékos. Másfelől, a szabályok a folytonosságot képviselik. A szükséges változtatások pedig a változást hangsúlyozzák. A játékos tevékenységek valahol a kettő között helyezkednek el, hiszen lehetőséget adnak a belsőleg motivált tevékenységre és eltávolítanak a krízissel terhelt valóságtól. A játékok és a művészet olyan erőket mozgósítanak, és olyan tudatosságot hoznak létre, melyek lehetővé teszik a valóság integrálását.

Formarajz

Elsős kortól felfelé gyakorolhatják a gyerekek a következő feladatokat egyedül vagy csoportban

1. gyakorlat

Körkörös mozdulatokkal rajzolj egy kört! Használj papírt és zsírkrétát, vagy tollat, esetleg rajzolj a homokba az ujjaiddal!

Ne korlátozd a mozdulataidat. Ne készíts túl kicsi ábrát.

A kör a belső és külső világot jelképezi. A körrajzolás segít a gyermeknek megerősíteni saját sérült határait.

2. gyakorlat (Csak ha a gyermek már rajzolt védelmező kört.)

A 8-as alakzat rajzolása összekapcsolja a lélek erejét a gondolattal, az érzéssel és a cselekedettel.

3. gyakorlat

A körbe rajzolj ötágú csillagot!

A gyermek megerősíti azt a képességét, hogy szilárdan álljon a földön.

A pedagógus mutassa meg a gyerekeknek, hogyan lehet a lehető legszebb csillagot rajzolni. A gyerekek rajzait azonban semmiképp se minősítse. Ha a saját rajzánál szép eredményre törekszik, a pedagógus felébresztheti a gyerekekben a vágyat, hogy lemásolják a szép alakzatot. Semmi sem erősebb, mint a gyermek saját vágya, hogy szép alakzatot hozzon létre.

Agyagozás

1. gyakorlat

Formálj bolygót egy maroknyi agyagból! Az agyagot folyamatosan tömörítsd a középpontja felé! Az eredmény egy bolygó lesz. Ez a gyakorlat segít megerősíteni a gyermek belső lényét.

2. gyakorlat

Alakíts a gömbből madarat! A kézügyesség megtapasztalása erősíti az önbizalmat.

3. gyakorlat

Készíts házat! A házkészítés megerősíti az érzést, hogy a testünkben biztonságban és otthon vagyunk.

Festés, rajzolás

Használj bármit, ami rendelkezésre áll: ceruzát, táblakrétát, zsírkrétát, vagy vízfestéket.

1. gyakorlat

Szabad festés

Ez lehetőséget ad a gyerekeknek, hogy kifejezzenek bármit, amit szeretnének, akár elmondhatatlan dolgokat is.

2. gyakorlat

Festés egy színnel.

A kék színnel nyugodt, tiszta légkört teremthetünk. A piros felébreszti a melegség és az erő érzését.

3. gyakorlat

A két szín találkozik és létrehoz egy harmadik színt. Árnyalatok jönnek létre.

Ez érzelmi inspirációt ad.

(Kathrin Sauerland und Kristian Stähle-Ario)

Mese és bábjáték

Mesemondás

A mese és a válságpedagógia

A mesemondás és hallgatás hagyomány és művészi forma egyszerre. A mesélés felkelti az érdeklődést és mélyebb szinten éri el a lelket, mint az írott szó vagy a vizuális média.

A másokkal folytatott beszélgetés és az odafigyelés az igen erős belső figyelem jele.

Általában egy közös dologjellemző minden kultúra népmeséire: végigkövetik egy hős fejlődését, melynek során a nagy szükségből eredő megpróbáltatások egy szerencsés végkifejletben oldódnak fel. Ha az ember saját történetét leginkább a nehézségek és a traumatikus élmények határozzák meg, az ember egy ördögi körbe kerül és mindig ugyanoda jut vissza. Ilyenkor a saját történetet körkörösén mesélik, nincs benne remény és nem lehet kitörni belőle. A hagyományos mesemondás, valamint a mesélő jelenléte és figyelme kitörési utakat kínál az ördögi körből. A hallottak lesüllyednek a lélek tudattalan rétegeibe, ahol felébresztik az öngyógyító erőket. Ez hasonlít az álmok hatására. Más ritmikusan ismétlődő terápiás és pedagógiai módszerekhez hasonlóan, a hangosan elmondott meséknek gyógyító ereje van.

A meséket és a rítusokat legszerencsésebb a nap elejére vagy a végére tervezni, mert a figyelem ezekben az időszakokban a legerősebb. Például éneklés után jöhet egy rövid játék vagy egy báb üdvözölheti a gyerekeket. Ha bizonyos dolgokra odafigyelünk, a gyerekek varázslatos tevékenységként élik meg a mesehallgatást, amit majd nagyon várnak és feszült figyelemmel követnek.

A mesélésnek legyen fix ideje, legyen előre átgondolva hogyan ülnek le a gyerekek. Lehetőleg körben üljenek. Gondoskodjunk róla, hogy semmi se zavarhassa meg a mesélést. Utána a gyerekek kedvenc jelenetük lefestésével felidézhetik a mesét.

Milyen mesét meséljünk?

Az óvodásoknak rövid ritmikus meséket meséljünk. A mesét kísérje mozgás. Ilyen például: A palacsinta.

Azok a mesék megfelelőek, ahol az emberi vagy állati hősök valamilyen krízissel találkoznak, amit bátorsággal és szeretettel tudnak legyőzni.

Egyszerű és rövid mese óvodásoknak: például a "Lelencfiók". Egy hosszabb és bonyolultabb mese iskolásoknak: például "A bivaly".

Mindig jó ötlet a gyerekek saját kultúrköréből mesét választani. Érdemes az időseket megkérdeni, hogy milyen meséket ismernek. Könyvtárban is találhatunk mesegyűjteményt. Mindig olyasmit válasszunk, ami a szívet és nem az intellektust szólítja meg.

Gyolccsá fonjuk az ég és a csillagok képét és ezt a gyolcsot terítjük vérző sebeikre.

(Christian Morgenstern)

A tündérmesék gyógyító erőként hatnak a sebzett lélekre.

Amikor az emberek egymásnak mesélnek, kialakul a bizalom és a közösségi érzés. A tündérmesék hallgatása megerősíti az önbizalmat és segíti a bátorság megerősödését.

Bábok, bábozás és a válságpedagógia

Ha van valamilyen babája a gyermeknek és lát bábozást, az jótékony hatással van a lelkére, még általában iskolás korban is. A baba alakja különösen fontos, mivel ennek a lelki társnak a hatása a gyermek lelkének fejlődésére erősebb, mint gondolnánk. A gyógyító és pedagógiai hatások különösen erősek, ha a baba arányai úgy alakulnak, hogy a fej mérete a baba egész testének egy harmada vagy egy negyede. Ez az arány

megegyezik a kerekded kisgyermeki test arányaival. Minél kisebb a gyermek, annál nagyobb legyen a baba feje.

A gyermek mottója: a babám és én egyek vagyunk

A baba vigaszt nyújt: meg lehet ölelni és le lehet szidni. A baba jótékony hatású a gyermek fejlődésére, kivéve, ha a babát az ember testének karikatúrájára készítették.

A német nyelvben a "Puppe" szónak két jelentése van (hasonlóan a magyar báb szóhoz - a ford.): lehet egy gyermek babája és a pillangó bábja, ami pillangóvá fog fejlődni.

A báb az átmeneti állapotot szimbolizálja. Belsejében a természet egyik legsodálatosabb átalakulása megy végbe. A trauma úgy kirepíti a gyermeket normális fejlődési útjáról, mint semmi más. A báb és a rövid bábjáték egyszerű figurákkal saját belső erőforrásai segítségével támogatja a gyermek belső fejlődését. Mindkettő részét kell hogy képezze a gyermek fejlődésének, feltéve hogy gyógyítja a lelket vagyis kifejlődik és végül kirepül belőle a gyönyörű pillangó. A gyermek jelezni fogja, ha már nincs többé szüksége a bábozásra. A hernyó elmúlása és az ez alatt zajló káosz után a hernyó csodálatos pillangó képében támad fel. Ezt szeretné nyújtani a válsághelyzetben segítő pedagógia is a traumatizált gyermekeknek: folytathassák életútjukat a visszanyert bátorsággal, önbecsüléssel és szeretetre való képességgel.

A pillangó bábja fontos átalakulási szakaszt képvisel: ha a bábban belüli teremtmény fejlődését valami megzavarja, annak következményeképpen eltorzulhat vagy akár el is pusztulhat. Minden gyereknek legyen babája és a babákkal való kis előadások képezzék a napi rutin részét. A kesztyűbábok vagy a marionettek inkább az iskolások számára megfelelőek. Ugyanaz a szabály itt is: ne karikatúrákat, hanem az emberekre vagy állatokra hasonlító képeket használjunk. Ez segít a gyermeknek, hogy megfigyelje a báb viselkedését és összekapcsolja azt fontos emberi fogalmakkal, mint a jószág és a gonoszság vagy a szeretet és a megbocsátás.

(Micaela Sauber, www.erzaehler-ohne-grenzen.de)

Önmagunk gyógyítása

A traumatizált gyerekek átélték a káoszt, a kétségbeesést, a zavarodottságot és a reménytelenséget. Látták azt, ahogy a felnőtteket megbénítja a sokk. Megtörténhetett velük, hogy az életükért és a társaik életéért küzdöttek. Éppen ezek miatt könnyen előfordulhat, hogy ezek a gyerekek folyamatosan próbára teszik szüleiket és tanáraikat: vajon tényleg mellettem álltok? Mikor hagytok magamra? Próbára teszik a türelmünket, de ismerjük a történetüket, tudjuk, hogy esetleg meghaltak a szüleik, látjuk a kimondhatatlant a szemükben. Látunk szomorú és belsőleg megbénult gyerekeket. Mindez fájdalmas és nagyon sokat kivesz a gondoskodóikból.

Az is lehetséges, hogy a segítők maguk is terheltek vagy traumatizáltak. Talán elvesztették családtagjaikat, megsérültek vagy el kellett menekülniük. A trauma folyamatának megismerése, a testi és lelki tünetek felismerése segít felismerni saját reakcióinkat és állapotunkat. Segít a megfelelő következtetésre jutni.

Teljesen NORMÁLIS, ha az ember egy ABNORMÁLIS esemény után másképp viselkedik.

Úgy érzi megbénult

Magába fordul

Ingerlékeny

Rémálmai vannak

Képek gyötrik

Álmatlanságtól szenved

Ezek mind normális tünetek súlyos élmények után. A legtöbb esetben a tünetek már néhány hét után enyhülnek.

Mit tehetünk önmagunkért?

Ha nehéznek érzi korábbi élményei súlyát vagy a traumatizált gyerekekkel való munkát, próbálja ki az alábbi módszereket:

- Ragaszkodjon a szokásaihoz és próbáljon napi ritusokat felállítani.
- Ossa részekre a napját és találjon ismétlődő eseményeket, melyek a stabilitás érzését adják önnek.
- Próbáljon eltávolodni az eseményektől újra meg újra emlékeztetve magát, hogy azok elmúltak.
- Bár ez nem könnyű, próbálja meg nem felidézni és újraélni az eseményeket úgy hogy barátokkal, kollégákkal és családtagokkal beszél róla. Viszont ügyeljen rá, hogy soha ne beszéljen a saját nehéz élményeiről gyerekek jelenlétében.
- Próbáljon rátalálni a saját kikapcsolódására és energiaforrására. Mit szeret csinálni? Mi jó önnek? Van aki a sportban tud kikapcsolódni, mások egyszerűen sétálnak, barkácsolnak valamit, olvasnak, írnak, zenét hallgatnak, stb.
- Fedezze fel, hogy milyen szépségek rejlenek ön körül a világban! Néha a kicsi dolgok emlékeztetnek minket, hogy a világban nem csak pusztulás és bánat van. A napfelkelte, egy szép virág, egy gyermek nevetése mind energiaforrások, ha tudatosan éljük meg őket.

Mi segíti az öngyógyítás folyamatát?

- Próbáljon rendszeresen étkezni és inni
- Szánjon időt a pihenésre és a regenerációra: mindig ugyanabban az időben aludjon
- Kapcsolódjon ki, ha szükségét érzi
- Ha szeretne, beszélgessen másokkal
- Vizualizálja a terveit; írja le azokat
- Kerülje az alkoholt, a drogokat és a gyógyszereket
- Ha úgy érzi, semmi sem segít, kérje mások segítségét, ha lehet találjon profi segítséget

Mi az, ami árt?

- Folyamatosan követni és megtárgyalni a híreket
- Az alkohol, a drogok és a nyugtatók
- A bezárkózás, a gondolatok és érzések visszatartása/elrejtése

Zárószó

Stresszes helyzetekben, krízis és katasztrófa idején, nem csak a gyerekek és fiatalok számára nehéz és traumatikus megbirkózni a helyzettel, hanem nekünk, pedagógusoknak

és segítőknek is az. Mi is fáradtak, feszültek lesújtottak vagyunk, és nem tudjuk mihez kezdjünk. Mi is félünk, elveszítjük a biztonságérzetünket és nem tudjuk, mit hoz a jövő.

Reméljük, hogy ez a rövid útmutató segít abban, hogy ötleteket találjunk és lehetőségeket nyújtsunk a segítő munkához, melynek eredményeképpen a traumatizált gyerekek, fiatalok könnyebben megbirkózhatnak az átélt nehézségekkel. Az első részben leírt ötletek nagy része bármely kultúrában alkalmazható. Nehéz időkben a világ minden gyereke számára a legfontosabb, hogy szeretetet, megértést és biztonságot kapjanak, és ezek által ne roppantsa őket össze a krízis, hanem megláthassák benne a fejlődés lehetőségét. A gyakorlati megvalósítás tekintetében természetesen minden kultúrának megvannak a saját játécai, dalai és táncai. Ezért az útmutatónak nem célja, hogy egy az egyben alkalmazzák. Sokkal inkább úgy készítettük, hogy bemutassunk különböző tevékenységeket, amik használhatóak. Arra bátorítjuk Önt, hogy használja kreativitását és képzeletét.

Csak bátran!

Mesék

Óvodás gyerekeknek

A palacsinta

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer három anyóka, akik megkívánták a palacsintát. Az első hozott egy tojást, a második tejet, a harmadik pedig zsírt és lisztet. Amikor a finom édes palacsinta elkészült, fogta magát, kiugrott a palacsintasütőből és elfutott a három anyóka elől. Csak futott és futott fáradhatatlanul, be az erdőbe. Ott összetalálkozott egy kicsi nyuszival, aki azt makogta:

- Állj meg, finom édes palacsinta, meg akarlak enni!

A palacsinta így válaszolt:

- Elmenekültem a három anyóka elől, miért ne tudnék egy ugribugri nyulacska elől is elmenekülni?

És csak szaladt és szaladt, fáradhatatlanul, be az erdőbe.

Arra jött a farkas és rákiáltott:

- Állj meg, finom édes palacsinta, meg akarlak enni!

A palacsinta így válaszolt:

- Elmenekültem a három anyóka és az ugribugri nyulacska elől, miért ne tudnék a lomha farkas elől is elmenekülni?

És csak futott és futott, fáradhatatlanul, be az erdőbe.

Arra szökdécselt a kecske és rákiáltott:

- Állj meg, finom édes palacsinta, meg akarlak enni!

A palacsinta így válaszolt:

- Elmenekültem a három anyóka, az ugribugri nyulacska és a lomha farkas elől, miért ne tudnék a hegyes szakállú kecske elől is elmenekülni?

És csak szaladt és szaladt, fáradhatatlanul, be az erdőbe.

Arra ügetett a ló és rákiáltott:

- Állj meg, finom édes palacsinta, meg akarlak enni!

A palacsinta így válaszolt:

- Elmenekültem a három anyóka, az ugribugri nyulacska, a lomha farkas és a hegyes szakállú kecske elől, miért ne tudnék a borzas ló elől is elmenekülni?

És csak futott és futott, fáradhatatlanul, be az erdőbe.

Arra szaladt a malac és rákiáltott:

- Állj meg, finom édes palacsinta, meg akarlak enni!

A palacsinta így válaszolt:

- Elmenekültem a három anyóka, az ugribugri nyulacska, a lomha farkas, a hegyes szakállú kecske és a borzas ló elől, miért ne tudnék a kurta farkú malac elől is elmenekülni?

És csak szaladt és szaladt, fáradhatatlanul, be az erdőbe.

Arra jött három kicsi gyermek. Nem volt sem anyjuk, sem apjuk és így panaszkodtak:

- Kedves jó palacsinta, állj meg! Egész nap nem ettünk egy falatot sem!

Ezt hallván a palacsinta beugrott a gyerekek kosarába és a gyerekek jóízűen megették őt.

Iskolás gyerekeknek, különösen árva és traumatizált gyerekeknek

Lelencfiók

Vadászni indult egyszer egy erdész, és amikor kiért az erdőbe, zokogást hallott, mintha egy kicsiny gyermek sírt volna. Továbbment a sírás irányába, míg egy magas fához nem ért. Hát annak a tetején egy kisgyermek gubbasztott. Történt, hogy elszunnyadt az anya gyermekével a fa alatt; egy rablómadár pedig meglátta a kicsit anyja ölében; lecsapott, csőrébe kapta, és föltette a magas fa tetejére.

Felmászott az erdész, lehozta a gyermeket, és azt gondolta magában: „Hazaviszem én ezt, és fölnevelem Iluskámmal együtt.” Úgy is tett: hazavitte és onnantól a két gyermek együtt cseperedett. Azt, amelyikre a fán letek rá, meg, mert madár vitte el, Lelencfióknak nevezték el. Lelencfiók és Iluska igen szerették egymást, olyan nagyon, hogy ha valamelyik nem látta a másikat, máris elbúsult.

De volt az erdésznek egy vén szakácsnéja, ki egy este fogott két vödört, és nekiállt vizet hordani, s nemcsak egyszer fordult, de jó néhányszor kiment a kúthoz. Látta ezt Iluska, és kérdezte: „Ej, mondd csak, Zsuzsi néne, minek hozol be ennyi sok vizet?” – „Ha megígéred, hogy nem mondod el senkinek, neked elárulom.” Nem, mondta erre Iluska, nem mondja el senkinek, mire a szakácsné így folytatta: „Holnap reggel, ha az erdész elmegy vadászni, felforralom a vizet, és ha már lobog az üstben, akkor Lelencfiókot beledobom, és megfőzöm.”

Másnap az erdész már kora hajnalban fölszedelőzködött és elindult vadászni. Mikor elment, a gyermekek még ágyban voltak. Iluska ekkor így szólt Lelencfiókhhoz: „Ha nem hagysz el engem, nem hagylak el én sem.” Mire Lelencfiók azt felelte: „Most sem és eztán sem.” Ilonka ekkor folytatta: „Annyit mondok csak, hogy Zsuzsi néne tegnap este vödörszám hordta a vizet a házba. Megkérdeztem, miért teszi, ő pedig azt felelte: ha nem árulom el senkinek, nekem megmondja. Mondtam neki, hogy nem árulom el senkinek,

mire ő: hogy holnap reggel, míg apánk vadászni van, felforralja az üst vizet, belevet téged és megfőz. Azért gyorsan felkeljünk, öltözzünk fel, és szökjünk meg együtt.”

Fölkelt hát a két gyermek, magukra kapkodták ruháikat, és megszöktek. Mikor pedig felforrta a víz az üstben, bement a szakácsné a hálókamrába, hogy kihozza Lelencfiókat és bedobja a vízbe. De amint belépett és odament az ágyakhoz, a két gyermeknek hült helye volt. Szörnyen elrémült, és így szólt magában: „Mit mondok majd, ha megjön az erdész, és látja, hogy eltűntek a gyerekek? Gyorsan utánuk, amíg még elkaphatjuk őket.”

Azzal elküldött a szakácsné három szolgát, hogy iramodjanak, és ériék utol a gyerekeket. A gyerekek pedig ott ültek az erdő szélén, és meglátván messziről, mint iramlík feléjük a három szolgál, Iluska így szólott Lelencfiókhoz: „Ha nem hagysz el engem, nem hagylok el én sem.” Lelencfiók pedig felelt: „Most sem és eztán sem.” Iluska erre azt mondta: „Belőled rózsafácska váljék, belőlem pedig rózsza reá.” A három szolgál mikor odaért az erdő szélére, nem volt ott más, csak egy rózsabokor, rajta meg egy kicsiny rózsza, a gyermekek viszont sehoh. „Itt már nincs mit tennünk”, mondták a szolgák, hazamentek, és jelentették a szakácsnénak, hogy nem láttak egyebet, csak egy rózsafácskát, azon meg egy kicsiny rózsát. Szapulni kezdte erre őket a szakácsné: „Ó, ti tökfilkók! Azt a rózsafácskát ketté kellett volna hasítanotok, a rózsát róla leszakajtanotok és hazahoznotok! EredjeteK, és tegetyeK.” Másodszor is nekiindultak hát a keresésnek. De a gyermekek már messziről meglátták őket, és szólott Iluska: „Lelencfiók, ha nem hagysz el engem, nem hagylok el én sem.” Lelencfiók pedig felelt: „Most sem és eztán sem.” Iluska erre: „Belőled templom váljék, belőlem korona a templomban.” Mire a három szolgál odaért, nem volt ott más, csak egy templom és benne egy korona. Mondták hát egymásnak: „Itt már nincs mit tennünk, gyerünk haza.” Mikor hazaértek, kérdi őket a szakácsné, találtak-e valamit; nem, mondták, nem találtak egyebet, csak egy templomot, benne meg egy koronát. „Ó, ti balgák! – szidta őket a szakácsné. – Miért nem törtéteK össze azt a templomot, és hoztátok haza a koronát?” Útnak eredt most már a vén szakácsné maga is, ment a három szolgálával a gyerekek után. De a gyermekek már messziről látták, hogy jó a három szolgál, mögöttük pedig ott biceg a szakácsné is. Mondta ekkor Iluska: „Lelencfiók, ha nem hagysz el engem, nem hagylok el én sem.” Mire Lelencfiók válaszolt: „Most sem, eztán sem.” Szólott erre Iluska: „Belőled tó váljék, belőlem pedig kacsa reája.” Odaért a szakácsné, s meglátván a tavat, nekiveselkedett, hogy egy cseppig felszívja. De a kacsa gyorsan odasiklott, csőrével fejen ragadta, és berántotta a vízbe; bele is fulladt a vén boszorka. Akkor a gyermekek hazatértek, és örültek szívük csordultáig; s ha meg nem haltak, élnek máig.

A bivaly

ujgur mese

Dirk Nowakowsky-tól a Tellers Without Borders-nek

Valamikor réges-régen, magasán a hegyek között, egyedül élt egy fiú egy bambuszkunyhóban. Nem voltak testvérei vagy rokonai. A kunyhó mellett volt egy kis föld, ahol rizst termesztett. Aratás után egy nap elment a városba a piacra, hogy eladja két zsák rizsét. Miután eladta őket, körbesétált a piacon, megcsodálta a csodás kárpitokat, a különleges ezüsttárgyakat és megállt egy pult előtt, ahol finom ecseteket, tálakat,

festékeket, rajzolószént, ceruzákat és finom rizspapírt árultak. Hogy szeretnék rajzolni! – gondolta. De két rézerméje nem volt elegendő festékre és papírra. Talán rajzszénre elegendő – gondolta. És valóban, tudott vásárolni egy darab rajzszénet. Hazasietett, leszakított egy levelet a banánfáról és rajzolni kezdett. Rajzolás közben azon ábrándozott, milyen jó lenne, ha lenne egy kicsi bivalya. Olyan, amit a piacon látott. A széndarabbal elkezdett egy bivalyt rajzolni. Először a fejét, majd a testét, a szőrét, és végül a szarvait. De ó, jaj, csak egyetlen szarvacskának maradt hely. Így egyet rajzolt és nagyon elégedett volt a rajzával. Felakasztotta a képet a kunyhóban és kiment. A csodálkozástól a földbe gyökerezett a lába, mert egy kis bivaly állt előtte, hűséges barna szemeivel ránézett, homlokán pedig egyetlen szarvacska volt. Visszaszaladt a kunyhóba, hogy megnézze a rajzát, de a banánlevélen nem volt semmi. Ekkor megértette, hogy ez az ő bivalya, amit rajzolt. Ettől kezdve boldogan éltek együtt, napközben a rizsföldön dolgoztak, este pedig szorosán összebújva, egymást átmelegítve aludtak. Egy napon az uralkodó katonái jöttek fel, menetelve a hegyre. Éhesek voltak és amikor meglátták a bivalyt, felkiáltottak: Hé, nézzétek ezt a pompás bivalyt! Biztosan nagyszerű az íze. Hiába könyörgött a kisfiú a katonáknak, hogy hagyják életben a bivalyt, mert az ő barátja, ők megragadták a bivalyt, levágták és megsütötték. A fiú összetört szívvel kiment a kunyhóból és keservesen zokogott. Később hallotta, amint a katonák azt mondják: nesze, ez maradt a bivaly barátodból, és odavetették a csontokat és a szarvat a kunyhója elé. Harsányan röhögve távoztak a katonák. A teljesen lesújtott fiú összeszedegette a csontokat és eltemette őket a kunyhója mellé, de a szarvat felakasztotta a falra. Néhány nappal később ahol elásta a csontokat, kicsi bambuszajtás nőtt ki a földből. Addig nőtt-növekedett, míg egy erős és karcsú fává nem fejlődött. A fiú minden nap a törzsének dőlve hallgatta a falevelek susogását, míg egy nap észre nem vette, hogy a fa teteje a felhők fölé nőtt. Nahát, milyen gyorsan nő – gondolta a fiú. Felmászom a tetejére és megnézem, mi van odafönn. Átkarolta a törzset és elkezdett mászni. Mászott és mászott, míg szédülni nem kezdett, de csak ment tovább, míg egy fehér felhőn nem találta magát. Félretolta a felhőt és egy kék ajtót látott, amelyen bement. Nahát, virágillatot érzett és kék tenger terült el a szeme előtt, melyen kicsi hajókban csodás tündérek utaztak. Az egyik tündér különösen tetszett neki. Nézte a tündért, aki egyszer csak visszanézett rá, majd ijedten felkiáltott. Ebben a pillanatban a bambuszfa elkezdett zsugorodni és addig zsugorodott, míg a fiú a földön nem találta magát, a kunyhója előtt. Kutatóan nézett az ég felé, nagyon vágyott újra látni a csodálatos tündért, az arcát és a mosolyát. Nap nap után csak a tündérrre gondolt, szerette volna feleségül kérni. De a fa eltűnt és az ég elérhetetlen messzeségben volt. Annyit gondolt rá, hogy már aludni és enni sem tudott. Egy nap azt álmodta, hogy a bivaly barátja visszatért hozzá, bölcs szemeivel ránézett és azt kérdezte: Miért vagy olyan bánatos? Elfelejtetted, hogy tudsz rajzolni? Ha meg akarsz találni a gyönyörű tündéredet, rajzold le őt! Amikor pedig kész a kép, fújj bele a szarvamba! Amint a fiú felébredt, kisietett, leszakított egy banánlevelet és lerajzolta a tündért olyanra, hogy szinte életre kelt / élt a tekintete. Fogta a szarvat és belefűjt. A levegő reszketett, majd csodás illat töltötte be a kunyhót és a tündér ragyogó fényben állt a fiú előtt. Szégyenlősen mosolyogva a tündér a fiúnak nyújtotta a kezét.

- Minden vágyam, hogy a feleséged legyek! Boldogságban és békében fogunk együtt élni. Ettől a perctől áldás és szeretet töltötte be a kunyhót, a fiúnak nem maradt több vágya. Egy nap azonban a katonák és az uralkodó újra felmeneteltek a hegyre és amikor meglátták a gyönyörű tündért, felkiáltottak:

- Hé, hiszen te vagy a megfelelő menyasszony az uralkodónk számára! Nagyon fogsz tetszeni neki.

Minden könny és könyörgés ellenére a katonák durván kivonszolták a tündért a kunyhóból. A fiú egyedül maradt, keservesen zokogott a kunyhóban. Hirtelen csodás ötlete támadt: felugrott, kirohant a kunyhóból és letépett egy banánlevelet. Fogta a szemet és egy tigrist kezdett rajzolni, szájában hatalmas, pengeéles fogakkal, a hátára hatalmas szárnyakat rajzolt. Belefűjt a szarvba, mire a tigris leugrott a képről. A fiú felült a hátára és az uralkodó palotájához repültek. A palotaőrök halálra rémültek, amikor meglátták a tigrist. Becsapták a kaput és bemenekültek a palotába, ahol az uralkodó épp a tündért készült feleségül venni. A tigris bömbölt, majd átrepült a falon, berepült a palotába, farkával a padlót csapkodta és száját hatalmasra tátva rátámadt az uralkodóra és szolgálóira és a katonákra. A fiú leugrott a tigris hátáról, odaszaladt a tündérhez, felkapta őt és együtt ültek a tigris hátára. A tigris felemelkedett, átrepült a kapun és a hegyek felé repült. Amikor megérkeztek a kunyhóhoz, hálát mondtak a tigrisnek, aki aztán elrepült és eltűnt az erdőben. Soha többet senki sem merészelte bántani a párt, akiknek gyerekeik, unokáik és ükunokáik születtek és élnek a mai napig. Itt a vége, fuss el véle.