

JÁTSSZUNK!

FOGLALKOZTATÓKÁRTYÁK

Fejlesztő és gyógyító játékos foglalkozások

Játsszunk, tanuljunk, gyógyuljunk!...

A Játsszunk! – foglalkoztatókártyákat azzal a céllal alkottuk meg, hogy ösztönzést és támogatást nyújthassunk azoknak a gyermekeknek, akiknek a játszási szokásaira hatással volt az ukrajnai háború. A kártyákon olyan játékos feladatok találhatók, amelyek a játék gyógyító erejét szem előtt tartva ösztönöznek különböző tevékenység elvégzésére. Általuk a gyermekek könnyebben kifejezhetik önmagukat és érzelmeiket, miközben továbbra is ugyanúgy megfigyelik és felfedezik az őket körülvevő világot.

A kártyákat szülők és gondozók egyaránt felhasználhatják a szorongás enyhítésére, a gyermekekkel közös játékba való bevonódásuk elősegítésére, a gyermekekkel való kapcsolatuk megerősítésére, valamint a gyermekek biztonságérzetének és kényelemérzetének megerősítésére. A kártyákat a formális és nem formális koragyermekkori nevelési és gondozási programokban (ECEC) dolgozó szakemberek és önkéntesek is haszonnal forgathatják.

A kártyajáték az ISSA tréningjén, szlovákiai játszóházakban kisgyermekkori fejlesztéssel foglalkozó – jórészt ukrán menekültekből álló – szakemberek és önkéntesek csoportjának tartott tréningjén született.

A tréninget a Skola Dokoran – Wide Open School támogatta az UNICEF projektjén belül

JELMAGYARÁZAT



Az ikonok jelentése...



TUDOD-E?: A „Tudod-e?” szimbólummal ellátott kártyák egy-egy játékos feladatsort mutatnak be. A kártyákon elmagyarázzuk, hogy a különböző típusú játékok vagy foglalkozások hogyan hatnak a gyermek fejlődésére és miért fontosak bizonyos készségek és ismeretek elsajátítása szempontjából.



INFORMÁCIÓ: Minden feladathoz tartozik egy „információ” szimbólummal ellátott kiegészítés a konkrét feladat leírásával, amelyben kifejtjük, hogy a gyermekek milyen típusú készségeket vagy ismereteket sajátíthatnak el az adott játékkal való foglalkozás során.



TIPPEK: A „Tipp” szimbólummal ellátott kártyákon tippek találhatóak arra vonatkozóan, hogyan lehet egy adott játékot továbbfejleszteni vagy izgalmasabbá tenni. Emellett alternatív alkalmazási módokat is kínálunk, hogyan lehet az adott tevékenységet még tovább bővíteni vagy kontextusba helyezni.



ERRE LESZ SZÜKSÉGED: Az „Erre lesz szükséged” szimbólummal ellátott kártyákon találod az adott feladatsorhoz szükséges legfontosabb felszerelések és eszközök listáját.



ÍGY CSINÁLD, EZT MONDD: Az „Így csináld, ezt mondd” szimbólummal ellátott kártyák az egyes feladatok végrehajtásának lépéseit mutatják be.

Tartalomjegyzék



Miről lesz szó?

Szenzoros játékok

1. A természet lenyomata – frottázs
2. Festékes tasak
3. Markold meg! – lufis játékok
4. Vizes varázs
5. Palackba zárt csodavilág

Kreatív játékok

6. Árnyékbábok és árnyjáték
7. Játékos üveggolyók
8. Egy kis kék, egy kis sárga
9. Mesélő kavicsok
10. Újságpapír bábok
11. Bábszínház
12. Álomkuckó
13. Falovacska

Zene, mozgás & ritmus

14. Táncos tappancsok
15. Kipp-kopp kavicsok és botok
16. Varázslatos dobverők
17. Színes sokszögek

Stresszoldó feladatok

18. Rázd, rázd, rázd!
19. Citromszüret
20. Reggeli zuhany
21. Születési nap gyertyák
22. Szállj le rólam!
23. Esőtánc
24. Hümmögő kórus

TUDOD-E?

Szenzoros játékok

Tudod-e?



A gyermekek az őket körülvevő világot az érzékszerveikkel fedezik fel és értelmezik egész kisgyermekkorukban, már születésüktől kezdve. Érintéssel, ízleléssel, szaglással, látással, mozgással és hallással.

A szenzoros játék a felfedezés, a kíváncsiság, a problémamegoldás és a kreativitás révén serkenti a tanulást, segíti az agyban az idegpályák kiépítését és ösztönzi a nyelvi és mozgáskészségek fejlődését. Az érzékszerveket stimuláló játékoknak gyógyító hatása is van, és csökkentik a stresszt és a szorongást, amelyek viselkedésbeli változásokhoz és elakadásokhoz vagy akár összeomláshoz is vezethetnek. A víz, bizonyos ízek, illatok és hangok nyugtatólag hatnak és javíthatják mind a gyermekek, mind a gondozók hangulatát.

A szenzoros játékok „rendetlenséggel” járhatnak, ezért mielőtt ilyen típusú játékos tevékenységet kezdeményezel, mindig kérdezd meg a gyermekeket, hogy szívesen részt vennének-e benne. Vannak gyerekek, akik nem szeretnek vizesek lenni vagy „összepiszkolni” magukat.

A természet lenyomata – Frottázs

1



- Üres papírlapok – különböző méretben és formában
- Színes zsírkréták



- Menjünk ki a szabadba! Ha ez nem lehetséges, hozzunk be tárgyakat a természetből (leveleket, fadarabot, köveket stb.).
- A gyerekek tegyenek egy papírlapot a különböző struktúrájú felületekre és kezdjék el színezni a papírlapot, amíg a kívánt lenyomat meg nem jelenik rajta.
- A felnőttek segíthetnek a kisebb gyerekeknek azzal, hogy megfogják a papírt vagy a koordinációban segítenek. Az idősebb gyerekek a feladatot egyedül is végezhetik.



Forrás: *Aljosa Rudas, ISSA*

A természet lenyomata – Frottázs

1



A *frottázs* olyan technika, melynek során ceruzát, grafitot, krétát, zsírkrétát vagy más rajzeszközt dörzsölünk egy papírlapra, amelyet előzőleg egy durva felszínű tárgyra vagy felületre helyeztünk. A folyamat hatására az alul lévő felület kiemelkedő részei átkerülnek a lapra.



TIPP: Állítsunk össze egy gyűjteményt a különböző felületek különböző frottázsaiból, ami a későbbiekben egy füzetbe gyűjtve a nyelvi fejlődést és a történetmesélést fejlesztő képeskönyvként szolgálhat.



- Zárható műanyag tasak
- Akrilfesték (kék és sárga, vagy bármilyen más szín)
- Filctoll



- Helyezzünk egy kis mennyiségű festéket a zacskó minden sarkába.
- Zárjuk le a zacskót, ügyelve arra, hogy minden levegőt eltávolítsunk belőle.
- Rögzítsük a zacskót az asztalra vagy az ablakra egy ragasztószalaggal.
- A gyerekek a kezükkel nyomkodják szét a színeket a zacskóban, hogy jól összekeveredjenek.



Author: Aljosa Rudas, ISSA



A festékek kiválasztásakor ügyeljünk arra, hogy elég folyékonyak legyenek, hogy majd könnyen keveredhessenek a műanyag zacskóban. Ha a zacskóban lévő színek nem eléggé kenhetőek, néhány csepp olajjal vagy vízzel felhígíthatjuk. Ügyeljünk arra, hogy a zacskót szorosan zárjuk le a cipzárral. Ha a zacskónak nincs cipzárja, akkor ragasztószalaggal is lezárható.



TIPP: A festékeken túl más tárgyakat, pl. gombokat vagy golyókat is használhatunk, amivel tovább színesíthető a játék. A szilárd tárgyak tapintása a tasak anyagán keresztül fejlesztheti a gyermekek finommotoros készségeit, valamint erősítheti a nyomóerőt és a markolást. Ezeknek a készségeknek a kialakulása létfontosságú a tolltartáshoz, az íráshoz és a rajzoláshoz.

Markold meg! – lufis játék

3



- Léggömbök
- Különböző textúrájú anyagok (homok, liszt, kavicsok, kukoricaszemek, babok, só stb.)



- Töltsük meg a léggömböket a kiválasztott anyagokkal.
- Egy-egy anyagból két lufit töltünk meg, hogy páronként ugyanolyan tapintású/töltetű lufink legyen.
- Ha elkészültek a lufik, keverjük össze őket, és a gyerekek válasszák ki az azonos tapintású lufikat.



Forrás: *Aljosa Rudas, ISSA*



A *Markold meg! – lufis játék* ösztönzi a tapintási készségek fejlesztését, elősegíti a különböző szerkezetű anyagok megkülönböztetésének képességét, és megismerteti a gyerekeket a kemény és a puha fogalmával. A feladat ösztönzi a gyerekeket, hogy felfedezzék a környezetüket, és könnyebben azonosítsanak más hasonlóan kemény vagy puha tárgyakat.



- 1. TIPP:** Kezdeményezzünk beszélgetést a gyerekekkel olyan kérdésekkel, mint például: „melyik lufi a puhább?”, „melyik a keményebb?”, „melyik a legnehezebb vagy a legkönnyebb?”.
- 2. TIPP:** A léggömbök textúrájának felismerése és/vagy párosítása bekötött szemmel is végezhető. Mielőtt belefogunk ebbe a gyakorlatba, mindig kérdezzük meg a gyerekeket, hogy nem bánják-e, ha bekötjük a szemüket!



- Különböző edények (nagyok, kicsik, eltérő formájúak)
- Víz
- Olaj (babaolaj)
- Folyékony élelmiszer-színezék vagy festék
- Szappan, glicerin vagy cukor a buborékokhoz
- Különböző tárgyak, amelyek lebegnek vagy elsüllyednek
- Ecsetek



- A rendelkezésre álló eszközök segítségével játszunk vizes játékokat és kísérletezzünk! A tippek segítenek a tevékenységek kitalálásában.



Forrás: Aljosa Rudas, ISSA



Vigyázz, hogy a gyerekek át ne ázzanak!



- 1. TIPP:** *Fessünk vízzel!*, ecsetekkel; tegyünk vizet egy tálba vagy festékesdobozba, és rajzoljunk vízzel egy szórófejes locsolópisztollyal, majd permetezzük a betonpadlóra vagy a falra.
- 2. TIPP:** *Játsszunk színes vízzel!*; vegyünk néhány palack vizet és mindegyikhez adjunk eltérő színű festékcseppeket. Keverjük össze a különböző színű palackokat. Ezt a játékot még érdekesebbé tehetjük, ha olajat is adagolunk a vízhez!
- 3. TIPP:** Figyeljük meg a lebegő vagy elsüllyedő tárgyakat és hasonlítsuk össze őket.
- 4. TIPP:** *Buborékfújás*; keverjünk szappant a vízhez, és indulhat a játék! A gyerekek szívószállal is fújhatnak buborékokat, csak egy szívószál kell hozzá, amit belemártanak a szappanos vizes pohárba. A vízbe színezéket is keverhetünk, hogy a buborékok is színesek legyenek tőle.
- 5. TIPP:** *Rajzoljunk buborékokkal!*; helyezünk egy papírlapot a szappanos vízre és készítsünk buborékokat. Hagyjuk, hogy a gyerekek felfedezzék, milyen nyomot hagynak a buborékok a papíron.



- Üres üveg vagy palack
- Víz
- Olaj (babaolaj)
- Csillámpor
- Folyékony élelmiszer-színezék vagy festék
- Színes fólia



- Vegyünk egy üres üveget vagy palackot és töltsük meg olajjal és vízzel 2/3-1/3 arányban.
- Adjunk hozzá élelmiszer-színezéket vagy festéket, és egy darabka színes fóliát.
- Keverjük hozzá csillámport.





Ügyeljünk arra, hogy a palacknak szorosan zárható legyen a kupakja! A *palackba zárt csodavilág* lenyűgöző játék, amelyben gyerekek és szülők is szívesen részt vesznek. A palackba zárt csodavilág segít a gyerekeknek megnyugodni és lazítani. A fényel, a tükröződésekkel és a mozgó-lebegő tárgyakkal való játék mindig jó móka!



TIPP: Ha elkészült a palackba zárt csodavilág, találjunk ki egy mesét a gyerekekkel közösen a erről a csodavilágról. Nevezzük el a csodavilágot, és bátorítsuk a gyerekeket, hogy használják a képzeletüket, ebben kérdésekkel segíthetünk (pl. mit lehet csinálni ebben a csodaországban, kik élnek még ott, és hogyan juthatunk oda?)

TUDOD-E?

Kreatív játékok



Az óvodáskor a gyermek életének rendkívül kreatív időszaka. Az olyan kreatív tevékenységek, mint a színjátszás, a zene, a tánc, a művészet és a kézművesség remekül elősegítik a tanulást és a fejlődést ezekben az években.

A kreatív elfoglaltság a következőkben segíthet a gyerekeknek:

- Fejleszti a képzelőerőt és az alkotó tevékenységet
- Erősíti az önbizalmat
- Támogatja az érzelmek megértését és kifejezését
- Segít felfedezni a világot és megtalálni a gyermekek helyét benne
- Segít szavakba önteni a gondolataikat, tapasztalataikat és ötleteiket
- A gyakorlatban is fejleszti a szociális készségeket
- Fejleszti a finommotoros és nagymotoros készségeket, valamint a szem-kéz koordinációt
- Fejleszti a szókincset és memóriát

Árnyékbábok és árnyjáték

6



- Szövet (fehér)
- Zsineg
- LED fényforrás
- Karton
- Gyapjú
- Hulladékanyag
- Csomagolóanyag
- Botok/ágak
- Faragasztó
- Olló



- Függesszük fel a fehér vásznat egy zsinór segítségével.
- Helyezzünk el egy vagy két fényforrást (esetleg LED-lámpákat).
- Készítsünk bábokat a felsorolt anyagok felhasználásával.
- Ragasszuk fel a figurákat egy-egy botra vagy faágra.



Forrás: Kreatív foglalkoztatókártyák a Kinderkunst Zentrum Berlin, az UNICEF és az ISSA együttműködésében kidolgozva 2016/17



Az improvizatív árnyjáték serkenti a gyermekek és a felnőttek képzelőerejét és együttműködésre készítet. Az ilyen tevékenység remek alkalmat kínál a nyelvi fejlődés előmozdítására, vagy akár egy új nyelv elsajátítására is! Az árnyékbábok segítségével a gyerekek elmélyülnek az árnyékokkal való játékban, és megtanulják, milyen technikával lehet mozgatni az egyes tárgyakat úgy, hogy a kívánt árnyékhatást létrehozzák.



1. TIPP: Érdeemes olyan kartonpapírt használni, amelyet könnyű kivágni (a gyerekeknek ehhez szükségük lehet felnőtt segítségére). Először rajzoljuk meg a formát a kartonra – mondjuk egy pillangót, – aztán vágjuk ki. Ezután vágjunk lyukakat a szárnyakra, amibe vékony színes és átlátszó papírt vagy színtelen fóliát illesztünk, amelyet később filctollal ki is színezhetünk. Színezéskor ügyeljünk arra, hogy azok a részek, amelyeket színesben szeretnénk látni a fehér anyagon, eléggé átlátsszanak, hogy a fény átvetülhessen rajtuk.

2. TIPP: Érdekes lehet történeteket mesélni akár szóban, vagy akár egyetlen szó nélkül; biztassuk a gyerekeket, hogy bátran használjanak fel más hétköznapi tárgyakat is, például fakanalat, habverőt vagy edényeket, és önállóan is játsszanak az „árnyékszínházzal”; az árnyékszínház előtt ülő gyerekek pedig próbálják meg kitalálni, hogy milyen tárgyak vannak elrejtve a paraván mögött; a gyerekek és a családok idézzenek meg szereplőket a térségük/országuk történeteiből, népmeséiből és mondáiból; az idősebb gyerekek pedig felkészülhetnek és elő is adhatják az árnyékszínházi előadásokat a kisebb gyerekeknek.

Játékos üveggolyók

7



- Cipősdoboz vagy cipősdoboz fedele
- Papírlapok
- Üveggolyók
- Akrilfesték



- Tegyük egy papírlapot a cipősdobozba vagy a cipősdoboz fedelére.
- Mártuk a golyókat akrilfestékbe (minden golyóhoz más-más színt használjunk).
- Helyezzük az üveggolyókat a papírra a cipősdobozban.
- Billentsük a dobozt előre-hátra, amíg a festmény el nem készül.





Ha nincsenek kéznél üveggolyók, bármilyen más hasonló alakú tárgyat felhasználhatunk, ami befér egy cipősdobozba vagy a fedélbe. Ne használjunk üveggolyókat 3 év alatti gyermekekkel, helyette válasszunk inkább nagyobb méretű tárgyakat! Ez a tevékenység a remek kikapcsolódás mellett lehetőséget nyújt a gyermekek számára a szem-kéz koordináció, valamint a nagymotoros készségek és az egyensúlyozás gyakorlására is.



1. TIPP: A játék még izgalmasabb, ha kitalálunk történeteket a játékos üveggolyókról, pl. a golyók (amelyeknek nevet is adhatunk) táncolnak a fehér padlón, csúsznak balra, csúsznak jobbra, de szerethetnek akár ugrálni is, vagy a színeket lerázni a felületükről. Ez a játék segíti a gyerekeket az irányok gyakorlásában és a tárgyak mozgatásának koordinálásában.

2. TIPP: Az érzelmeket is bátran beleszőhetjük a játékba, például a boldogságot, szomorúságot, dühöt, ijedtséget vagy izgatottságot. A játékot egyben történetté is alakíthatjuk, például a játékos üveggolyók ugrálnak, amikor boldogok, és lassan gurulnak a táncparkett végéig, amikor szomorúak.

Egy kis kék, egy kis sárga

8



- Kék és sárga akrilfesték
- Ecset
- Pohár víz
- Papírlap (lehetőleg A3-as méretű)
- Madzag



- Alakítsunk párokat (lehetnek szülő-gyermek vagy gyermek-gyermek párok).
- Minden párban a partnerek kössék össze az egyik résztvevő jobb kezét a másik bal kezével.
- Az egyik partner kékkel, míg a másik sárgával fest.
- A partnereknek meg kell egyezniük és megállapodni egymással, hogy ki vezeti a festést, és ki követi a másikat.



Szerző: Aljosa Rudas, ISSA



A páros festés szórakoztató feladat, és mind a gyerekek, mind a felnőttek élvezettel vetik bele magukat. A tevékenység nagyfokú együttműködést és koordinációt igényel. A játék során a gyermekek és a felnőttek felfedezhetik, hogyan vezessék, illetve hogyan kövessék egymást. A feladat végrehajtása közben elgondolkodhatunk azon, miért szükséges teret adni másnak is a kezdeményezésre és a vezetésre, és miért fontos megegyezésre jutni és összehangolódni a közös cél érdekében. A kék és sárga színek használata lehetőséget ad arra is, hogy beszéljünk arról, hogyan jönnek létre a másodlagos színek – amikor a kék festék érintkezik a sárga színnel, varázslat történik, és egy teljesen új zöld szín születik.



- 1. TIPP:** Javasoljuk a pároknak, hogy időnként cseréljenek helyet, hogy mindenki megtapasztalhassa milyen érzés a nem domináns kézzel festeni és milyen érzés más irányítását követni.
- 2. TIPP:** Még izgalmasabbá tehetjük a foglalkozást azzal, hogy megkérjük a partnereket, hogy egy adott tárgyat (mondjuk házat, virágot vagy napot) fessenek. Így további kihívással szembesülhetnek a résztvevők, hogy megpróbáljanak közösen tervezni és stratégiát kidolgozni.
- 3. TIPP:** Kapcsoljuk össze a festményeket párosával úgy, hogy először felolvassuk Leo Lionni *Little blue little yellow* (Egy kis kék, egy kis sárga) című meséjét. A történet inspirációt nyújt és hatására elbeszélgetünk olyan témákról, mint a különbözőségek, a sokszínűség és a befogadás. Kölcsonözd ki a könyvet a könyvtárból, vagy használd az itt található QR-kódot a szöveg online eléréséhez.





- Lapos kavicsok
- Kisméretű vászontáska (vagy kis doboz)
- Akrilfesték
- Ecsetkészlet
- Terítő
- Matricák (opcionális)



- Válasszunk ki néhány lapos kavicsot.
- Rajzoljunk rájuk különböző szimbólumokat vagy formákat; néhányra matricákat is ragaszthatunk, ha van kéznél.
- Ha a kövek elkészültek, találjunk ki egy történetet aszerint, ahogy a kavicsokat elhelyezzük sorban egymás után.
- Bátorítsuk a gyerekeket, hogy használják a képzeletüket az egyes kövek jellemzésére.
- Keverjük össze a köveket, és alkossunk újabb meséket.



Ez a tevékenység segít a gyerekekkel való kapcsolódásban és a nyelvi fejlődésük megerősítésében, de lehetővé teszi akár egy új nyelv elsajátítását is. A mesélő kavicsokkal emellett a gyerekek képzelőerejét és kreativitását is fejleszthetjük. A tevékenység ezerféleképpen variálható.



- 1. TIPP:** Hanghatások, éneklés, mozgás és tánc segítségével is alkothatunk történetet. Használjuk a mesélő kavicsokat, hogy a rájuk festett szimbólumok vagy formák alapján hívjunk életre hangokat és/vagy mozdulatokat.
- 2. TIPP:** Színesítsük a feladatot egy zsákkal vagy kis dobozzal, amelybe elrejtjük a mesélő kavicsokat. Biztassuk a gyerekeket, hogy egyszerre egy kavicsot válasszanak ki, helyezték el a sorban és fűzzék tovább a történetet – így a mese minden alkalommal más formát, hosszúságot és irányt kap.



- Régi újságpapír
- Filctollak vagy bármilyen színező
- Hurkapálcák
- Tűzőgép



- Minden résztvevő rajzolja meg a bábja alakját egy papírra.
- Vágjuk ki a formát a megrajzolt vonalak mentén (két rétegben).
- Tűzőgéppel óvatosan tűzzük össze a két papírréteg első felét.
- Rögzítsünk hurkapálcát a két réteg közé ragasztószalaggal vagy folyékony ragasztóval.
- Töltsük meg a belsejét összetépkedett és/vagy összegyűrt újságpapírral.
- Amikor a bábu eléri a kívánt formát, tűzzük össze a maradék részeket is a tűzőgéppel.



Régi újságpapírral egyszerűen készíthetünk bábokat. A bábokkal való játék számos okból hasznos, például a mesemondással és bábelőadásokkal elősegíti a gyermekek nyelvi fejlődését. Az ilyen foglalkozások során a gyerekek nyelvi készségei csiszolódnak és képzelőerejük erősödik.



TIPP: Vegyük elő a 11. számú foglalkoztatókártyát, és kapcsoljuk össze ezzel a feladattal.



- Cipősdoboz
- Hurkapálcák
- Vécépapír gurigák
- Színes papírlapok
- Színes filctollak
- Folyékony ragasztó
- Olló



- Készítsünk színházat el egy üres cipősdobozból úgy, hogy kivágunk egy részt az oldalán. Ebbe a résbe helyezük majd a bábokat.
- Színezzük ki és díszítsük fel a doboz belsejét (egy kiválasztott téma alapján).
- Színezzük ki vagy fedjük be a vécépapír gurigákat, belőlük lesznek a bábok. Használhatunk színes papírt is, és bármilyen kiegészítővel elláthatjuk a bábunkat, amire csak szüksége lehet, ragaszthatunk rá pl. szemeket, lábakat, karokat stb.



A bábszínház foglalkozás a gyermekek és a felnőttek számára egyaránt teret nyit a közös elmélyülésre. Az ötletek átadása, a feladatok megosztása és a közösen végzett munka erősíti a kapcsolatokat és gazdagítja a gyermekek és felnőttek közötti interakciókat. Emellett a gyerekek gyakorolhatják a nagyobb tárgyak mozgatását, amivel a térérzékük is fejlődik és erősödik.



TIPP: A 10. számú foglalkoztatókártyán található bábokat is használjuk bátran, hogy a történetünket a cipősdoboz-színházban is elmeséljük. A családi összejövetelek remek alkalmat kínálnak a gyerekek meséinek bemutatására!



- Kartondobozok
- Papírlapok
- Olló
- Festék
- Folyékony ragasztó
- Egyéb anyagok, pl. különböző színű gyapjú, fonál stb.



- Kezdjünk egy rövid irányított fantázia- és relaxációs gyakorlattal, vagy ültessük a gyerekek körbe és meséljenek a családjukról, vagy azokról a helyekről, ahová szívesen járnak, és ahol biztonságban és nyugalomban érzik magukat.
- Ezután a kartondobozok felhasználásával a gyerekek alkossák meg az álomkuckójukat.
- Kérjük meg a gyerekeket és a családokat, hogy helyezzenek el benne mindent és mindenkit, akit szeretnek. Festhetnek, vagy a rendelkezésre álló anyagokból készíthetnek embereket, állatokat, növényeket, bútorokat stb.



Forrás: Kreatív foglalkoztatókártyák a Kinderkunst Zentrum Berlin, az UNICEF és az ISSA együttműködésében kidolgozva 2016/17



Az *álmokkuckó* foglalkozással lehetőséget biztosítunk arra, hogy a gyerekek megismerjék egymás kedvenc helyszíneit, a szívüknek fontos embereket, és azokat a dolgokat, amelyek megnyugtatják őket és a legjobban hiányoznak nekik. A gyerekek ezt a tevékenységet a szüleikkel közösen vagy önállóan is végezhetik.



TIPP: Ezt a foglalkozást leginkább a 4 és 9 év közötti gyerekekkel érdemes közösen csinálni, de a különféle korosztályokhoz hozzá is igazíthatjuk a feladatok nehezebbé, vagy kevésbé nehezzé tételével, illetve azzal, hogy a gyerekek önállóan vagy felnőtt segítségével végezzék el. Ez a tevékenység akár heteken és hónapokon át is eltarthat. A foglalkozásokhoz kapcsolódó beszélgetések igazán mélyrehatóak lehetnek. Figyeljünk arra, hogy minden gyermek büszke lehessen az álmokkuckójára!



- Bokazokni (gyapjúzokni/ pamutzokni)
- 2 gomb
- Nagylyukú varrótü
- Vatta
- Pamut- vagy gyapjúfonál
- Kb. 1 m hosszú bot fából
- Ragasztószalag
- Folyékony ragasztó
- Filc (anyag) vagy bőr
- Zsineg vagy vastag fonál (pl. makramé zsineg)



- Egy régi bokazokniból készítsük el a lovacska fejét. A gyapjúzokni a legjobb, de pamutzokni is megfelelő.
- Varrjunk két gombot a zoknira a ló szeméinek. Töltsünk meg a zoknit vattával.
- A megtöltött zoknit rögzítsük a botra ragasztószalaggal. Kenjünk folyékony ragasztót a szalagra, és tekerjük rá vastag fonalat (pl. makramé fonalat), hogy stabilan tartsa.
- Akár száját és orrlyukakat is készíthetünk belső öltésekkel.
- A füleket filcszövetből vagy bőrből varrjuk rá a ló fejére felhúzott öltésekkel .
- A ló sörényét készítsük el gyapjú- vagy pamutfonalból huroköltésekkel.
- Horgoljuk meg a ló kantárját ujjhorgolással, fonál vagy zsineg felhasználásával.



Forrás: Manual: Art Activities for Children Erasmus+ Project: On a Journey with the ARTISTS, pg. 50 - 51



Ez a tevékenység türelemre tanít, és közben elsajátíthatjuk a varrás csínját-bínját is a hosszadalmas kézműves munka során. Emellett szoros együttműködést igényel a gondozókkal és a társakkal, és felkelti a gyermekek kreativitását és fantáziáját. Fejleszti a nagymotoros koordinációt, és a nyelvtanulásnak is hasznára válik.



- 1. TIPP:** A gyerekek nevezzék el a lovacskájukat, és találjanak ki egy mesét vele.
- 2. TIPP:** Kérjük meg a gyermekeket, hogy egyénileg, kis csoportokban vagy a gondozókkal együtt alkossák meg, rajzolják le vagy filmezzék le a lovacska kalandjait.
- 3. TIPP:** A mozgásfejlődés előmozdítása érdekében lóversenyt is szervezhetünk.
- 4. TIPP:** Tartsuk a csoportszobában a lovacskákat, hogy a kisebb és nagyobb gyerekek egyaránt játsz hassanak velük.
- 5. TIPP:** A közösségi és az otthoni környezet közötti kapcsolat kiépítéséhez a gyerekek haza is vihetik magukkal a lovacskákat. Visszatérve meséljenek arról, hogyan töltötték a lovacska társaságában a hétvégét, hol jártak, és mit láttak. Ez segíthet a gyerekeknek abban is, hogy megismerjék az új környezetüket.

TUDOD-E?

Zene, mozgás & ritmus

Zene, mozgás & ritmus



A zene, a mozgás és a ritmus által a gyerekek megismerik testük működését és képességeit. Segít nekik a pozitív önértékelés kialakításában, és erősíti fizikai és szellemi teljesítményüket is. A ritmikus gyakorlatokkal a gyermekeknek könnyebben tudják értelmezni a sorrendet, a mintákat és az ismétlés fogalmát. Mindez hozzájárul a matematikai gondolkodás készségeinek fejlődéséhez is .

A zene, a mozgás és a ritmus döntő szerepet játszik a testünk ellátásában, emellett erősíti a jó testtartást, és segít megtalálni az egyensúlyt, különösen, ha szorongunk. A táncolás mellett a gyerekek és a gondozók ugrálhatnak, ringatózhatnak, szökdelhetnek és hajlogathatnak, ami még felszabadítóbb, mint a egyszerű zenehallgatás vagy éneklés.

Tartsuk szem előtt a kreatív mozgáshoz kapcsolódó négy elemet és a körjük szervezhető tevékenységeket: A testrészek kombinált mozgásának variációit (felemelt karral ugrás, lábváltás ugrás közben), a térbeli variációkat (hátrafelé mozgás, forgás, minták követése stb.), az időbeli variációkat (lassított mozgás, nekiirמודás, megállás stb.), és az energiabefektetés variációit (mély vízben járás, forró homokon járás, hang nélkül osonás stb.).

Bár a legtöbb gyermek és felnőtt örömmel vesz részt a zenés vagy táncos tevékenységekben, vagy kapcsolódik be azokba, azonban sokan nem szívesen teszik. Nekik adjuk meg a választás lehetőségét, vagy csoportos foglalkozás keretében, társaik vagy a felnőttek bevonásával közösen bátorítsuk őket a részvételre.



- Nagyméretű papírlapok (flipchart)
- Ragasztószalag
- Zsírkréták
- Zene



- Távolítsunk el minden akadályt a helyiségben, és ragasszunk le egy nagyméretű papírlapot a padlóra (minél nagyobb, annál jobb!)
- Rakjunk be zenét (különböző stílusú zenéket).
- Kérjük meg a gyerekeket, hogy színes zsírkrétával rajzolják fel a saját táncukat vagy mozgássorukat a papírra.
- A többi gyermek és gondozó kövesse a társaik által készített tánclépés(ek)e)t.



Forrás: Aljosa Rudas, ISSA



A *táncos tappancsok* játék olyan egyedülállóan szórakoztató tevékenység, amely segít a gyerekeknek felfedezni és megérteni, hogy mi mindenre képes a testük. Fejleszti a mozgáskoordinációt és erősíti a térérzékelést. A táncos tappancsok foglalkozás ellazít, és segít harmóniát találni, ha szorongunk.



- 1. TIPP:** Miután a gyerekek felrajzolták a tánc- vagy mozdulatsorukat a papírra, tegyük be háttérzenét (lassút és gyorsabbat is), és biztassuk a gyerekeket, hogy a zene ritmusára mozogjanak vagy táncoljanak. Fel lehet vetni a lábnyomok páros, vagy akár csoportos végigkövetését is (kézen fogva).
- 2. TIPP:** Ha nincs elég hely a szobában, a falra is felragaszthatjuk a papírlapot, és úgy is elvégezhetjük a feladatot.

Kipp-kopp kavicsok és botok

15



- Kövek
- Botok



- Minden résztvevő gyermek és felnőtt válasszon ki egy pár kavicsot vagy botot.
- Az egyik gyermek vagy felnőtt találjon ki egy ritmust, amelyet a többieknek meg kell ismételniük.
- Egy gyermek vagy felnőtt lehet a karmester, aki különféle ritmusokat mutat be az egyes résztvevőknek (vagy csoportoknak), hogy ismételjék meg azokat.





Köveket és botokat egymáshoz ütögetni mindig örömteli játékos tevékenység, melynek során a gyerekek elmélyedhetnek a hangok és a ritmus szórakoztató világában. Az adott ritmus vagy hangmintázat felismerése, megértése és reprodukálása erősíti a gyermek koncentrációját és fejleszti hallását. A ritmus előállításában a különböző intenzitási szintek bevezetésével a gyermekek megtanulnak különbséget tenni a hangos-csendes és a gyors-lassú fogalma között.



TIPP: Jelöljük ki egy gyermeket vagy felnőttet, akinek különleges szerepet szánunk: az általa keltett hangot kell mindenkinek leutánozni. Ők különböző ritmusmintákat mutatnak be, amelyeket a csoport többi tagjának meg kell ismételni. Arra is biztathatjuk a csoportot, hogy a ritmuson keresztül beszélgessenek egymással. Például az egyik gyermek elkopog egy ritmust és rámutat egy másik gyermekre, akinek a ritmuskérdést küldi, majd a kiválasztott gyermeknek a saját egyedi ritmusával kell válaszolnia a kérdésre.



- Gallyak (vagy papír szívószálak)
- Színes ragasztószalagok
- Gyurma
- Akrilfesték
- Léggömb (vagy gumilabda)



- Válasszunk ki egy pár gallyat (vagy egy pár papír szívószálát).
- Dísziítsuk fel őket a rendelkezésére álló anyagokkal – tekerjük be színes ragasztószalaggal, vagy színezzük ki, és dísziítsuk mintákkal az akrilfesték segítségével.
- Fújjunk fel léggömböt vagy vegyünk magunkhoz egy gumilabdát.
- Tegyük a léggömböt vagy a gumilabdát a térdünk közé.
- Doboljunk ritmusosan a dobverőkkel a léggömbön vagy a gumilabdán.



Forrás: Aljosa Rudas, ISSA



A saját kezűleg elkészített dobverőkkel előállított ritmusminták segítenek a gyerekeknek felfedezni a hangok világát, miközben megismerkednek a sorrenddel, és azzal a gyakorlattal, amikor a résztvevők felváltva következhetnek és ki kell várniuk a sorukat. A *varázslatos dobverők* játék segít a gyermekek ritmuskészségének, hallásának, valamint nagy- és finommotoros készségeik fejlesztésében. Ez a tevékenység ideális az izomfeszültség és a stressz oldására is, és a dühkezelésben is segíthet.



- 1. TIPP:** Még érdekesebbé tehetjük a feladatot, ha a ritmuson keresztül próbáljuk meg kifejezni az érzelmeinket. Beszélgessünk a gyerekekkel a különféle érzésekről, és bátorítsuk őket, hogy ragadják meg az adott érzést egy ritmusban (pl. amikor boldog vagyok, a boldogságom így hangzik, ..., ..., ...). Ha több gyermek vagy felnőtt vesz részt a játékban, a csoport többi tagja megismételheti az egyes személyek által bemutatott ritmust.
- 2. TIPP:** A saját kezűleg elkészített dobverőkkel azt is felfedezhetjük, milyen hangokat adnak ki más tárgyak, vagy varázspálcaként is használhatjuk szerepjátékban tárgyak elmozdítására vagy a kívánságok teljesítésére.



- Kartonpapír csövek
- Akrilfesték
- Ecsetek
- Papírlapok
- Színes filctollak



- A résztvevők fessék be a kartoncsöveket.
- Ezután rajzoljunk egy színes csövekből álló sokszöget egy üres papírlapra.
- Keressünk egy tágas helyet (lehetőleg a szabadban), és bátorítsuk a gyerekeket, hogy másolják le a sokszöget a papírukról a festett csövek segítségével.
- Mutassunk be különböző mozgásformákat a sokszögben. Megkérhetjük a résztvevőket, hogy kússzanak, sétáljanak, táncoljanak, hátrafelé haladjanak stb.



Forrás: Aljosa Rudas, ISSA



A *színes sokszögek* játékban való elmerülés jó alkalom a térérzékelés fejlesztésére. A tevékenység a mozgásfejlődést is segíti a különböző mozgásformák bevezetésével és az akadályok leküzdésére szolgáló stratégiák bemutatásával. A gyerekek közben az építéset alapjaival is megismerkedhetnek – egy ötlet megtervezésével és papírra vázolásával, majd a fizikai környezetben való megvalósításával.



TIPP: A kartoncsöveket helyettesíthetjük kötéllel vagy műanyag palackokkal, amelyeket különböző színű folyadékkal töltünk fel.

TUDOD-E?

Stresszoldó játékok

Tudod-e?



A nehézségeket és válsághelyzeteket átélt gyermekek és gondozók számára különösen fontos a játék és a szórakozás.

Az alábbi játékok célja, hogy csökkentsék a gyermekek feszültségét és szorongását, segítsenek felszabadulni, és ösztönözzenek a másokba vetett bizalom kiépítésére. Ezeket a tevékenységeket olyankor végeztessük, ha a gyermekek feldúltak, izgatottak, feszültek vagy agresszívek. A gyerekeknek a feladatok végrehajtásához nem szükséges beszélniük az instruktor nyelvét. Ezek a tevékenységek a gyerekekkel és a szülőkkel együtt, illetve vegyes korosztályú gyermekekkel is végezhetők.

A feladatok többségének forrása: Trikic, Z. és Stellakis, N. (Ed.), (2020). Building bridges – Bridging the gap, Supporting wellbeing, learning, development and integration of young refugee and migrant children in Greece – Guidebook for kindergarten teachers working in refugee camps, Leiden: International Step by Step Association

Rázd, rázd, rázd!

Stresszoldó játékok



Kérjük meg a résztvevőket a következőkre:

- Amint elindul a zene, kezdjék rázni a testüket (lábukat, karjukat, törzsüket, lábfejeket, kezüket, minden testrészüket!)
- Ahogy a zene elhallgat, tapsoljanak háromszor a lehető leghangosabban.
- A harmadik tapsnál tartsuk szorosan összezárva a kezünket és emeljük a szívünkhöz. Csukjuk be a szemünket, majd háromszor mélyen lélegezzünk be és ki.



Citromszüret

Stresszoldó játékok



- A résztvevők képzeljék el, hogy egy citromfa alatt állnak.
- Lábujjhegyre állva nyújtsuk fel a kezünket egy citrommal teli ág felé, és szedjük le egy-egy citromot mindkét kezünkkel.
- Ezután a nyomjuk össze a citromokat amilyen erősen csak bírjuk, hogy az összes levét kifacsarjuk belőlük – nyomjuk, nyomjuk, nyomjuk!
- Amikor már semmi leve nem maradt, teljes erőből vágjuk földhöz a citromokat, és lazítsuk el a kezünket.
- Ismételjük mindaddig, amíg a poharunk teljesen meg nem telik citromlével.
- Az utolsó facsarást után rázzuk le a kezünket és lazítsunk.

Reggeli zuhany

Stresszoldó játékok



A következő gyakorlatot egyénileg vagy párban is elvégezzük.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy zuhanyoznak, és az ujjaik hegye mind-mind egy-egy vízcsepp – az ujjbegyeinkkel kopogjunk végig a fejünkön és a testünkön. Amikor a „zuhanyzásnak” vége, törölközzünk meg, a tenyerünket kis törölközőkként használva. Ezt a gyakorlatot úgy is elvégezhetjük, hogy a gyermekek egymással vagy a gondozóikkal párokat alkotnak.

Figyelem! Ennek a gyakorlatnak energizáló és ellazító hatása is van. A játék előtt mindenképp kérdezzük meg a gyerekeket, hogyan viszonyulnak ahhoz, ha megérintik őket.

A gyermeknek ehhez meg kell bíznia bennünk. Ezt a gyakorlatot a csoportban lévő többi felnőtt nem végezheti a gyerekekkel!



Szülinapi gyertyák

Stresszoldó játékok



Képzeljék el gyerekek, hogy ők a gyertyák egy tortán. A következőket mondjuk nekik:

Először is, húzzuk ki magunkat és álljunk egyenesen. De jaj, a nap forrón süt, és elkezdünk olvadni! Eleinte a fejünk olvad (itt tartunk szünetet), majd a vállunk (ismét szünet), aztán a kezünk is. A viasz lassan olvad, a lábaink lassan, lassan hajlanak, amíg teljesen meg nem puhulunk, és szétfolyunk, mint a viasz a padlón.

Majd feltámad a hideg szél (susogjunk), és mi kihúzzuk magunkat és újra egyenesen állunk.

Szállj le rólam!

Stresszoldó játékok

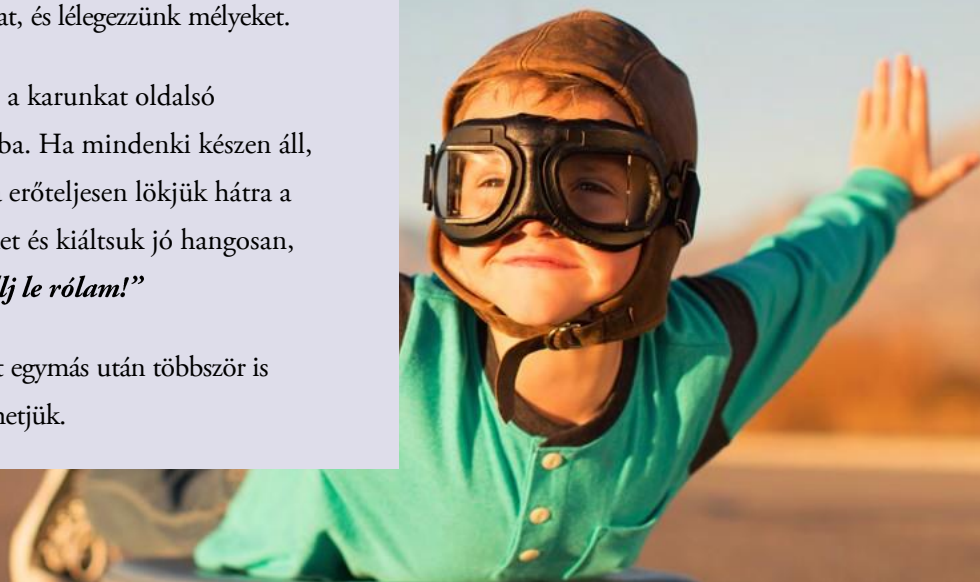


Álljunk terpeszállásba laza térdekkel és
parhuzamos lábfejekkel.

A karok lazán lógnak le kétoldalt a
testünk mellett. Lazítsuk el az
állkapcsunkat, és lélegezzünk mélyeket.

Emeljük fel a karunkat oldalsó
középtartásba. Ha mindenki készen áll,
vezényszóra erőteljesen lökjük hátra a
könyökünket és kiáltunk jó hangosan,
hogy „*Szállj le rólam!*”

Ezt a játékot egymás után többször is
megismételhetjük.



Esőtánc

Stresszoldó játékok



A résztvevők utánozzák a következő mozdulatsorokat:

- **Szél** – dörzsöljük össze a tenyerünket, hogy susogjon szél.
- **Szitalás** – finoman kopogtassuk a fejünk tetejét az ujjbegyeinkkel.
- **Szemerklés** – erősebben kopogtassunk a fejunktől a vállaink felé haladva.
- **Enyhe eső** – veregessük a mellkasunkat.
- **Zuhogó eső** – intenzívebben ütögessük a pocakunkat.
- **Zápor** – nagyon gyorsan veregessük a combunkat egészen a térdünkig.
- **Erős zápor** – még intenzívebben ütögessük a lábszárunkat lefelé egészen a bokánkig.
- **Zivatar, mennydörgés!** – dübörögjünk a lábunkkal mindaddig, amíg a vihar ereje alább nem hagy.

Ha ezzel megvagyunk, ismételjük meg az összes lépést fordított sorrendben és a széllal fejezzük be, ami a játék végén szépen elül.

Vegyünk egy mély lélegzetet és lazítsunk.

Hümmögő kórus

Stresszoldó játékok



A résztvevőkkel végezzük el a következő mozdulatsort:

- Ülünk körbe vagy álljunk fel, és kezdjük el halkan hümmögni.
- Lassan kezdjük el nyújtózkodni, ezzel egyidejűleg fokozatosan növeljük a hangerőt (egyre hangosabban dúdoljunk, miközben nyújtózkodunk).
- Amikor a karunkat a fejünk fölé kinyújtjuk, akkor legyen a leghangosabb zümmögés.
- Majd mindenki kezdjen el szép lassan – és fokozatosan – újra összehúzódni csökkentve a hangerőt, amíg mindenki el nem csendesedik.



Keresd fel a honlapunkat:

www.issa.nl

Kövess bennünket:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Lépj velünk kapcsolatba:

info@issa.nl

Oszd meg velünk fényképeidet!

A közösségi felületeken használd a #LetsPlayISSAECED hashtag-et

Szerző:

Aljosa Rudas and Zorica Trikić

Szerkesztő:

Emily Henry and Jennifer Lorimer

Tervező:

Emily Henry



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION