



MESÉS TANÁCSOK

Készítette:
Nagy Eszter
tanácsadó szakpszichológus

Meséssel, meseolvasással
kapcsolatos tanácsok



OLVASSUNK MESÉT!

A gyermekeknél (különösen igaz ez a legkisebbekre) a meséknek fontos szerepük van a nehézségekkel való megbirkózásban.

A mesék segítenek...

- feldolgozni azt, amit sokszor még ki sem tudnak mondani,
- elfogadni az elfogadhatatlant,
- megnyugodni, lecsendesedni... stb.



Éppen ezért a mesékről szeretnék egy pár gondolatot megosztani, illetve ajánlani pár olyan mesét, ami kifejezetten ebben az időszakban segítő lehet.



A MESÉK ELŐNYEI:

Érzelmi biztonságot adjuk meg gyermekünknek közben

Fejlődik a fantázia

Fejlődik a konfliktus megoldási és problémamegoldási
képesség

Ad egyfajta belső erőt

Nő az olvasási kedv a későbbiekben

Stimulálja az agy nyelvi központját

Fejlődik a szövegértés, nő a szókincs

OLVASNI és nem nézni!



NÉZNI VAGY OLVASNI?

Olvasott mese

- Bensőséges szülő-gyermek kapcsolat
- Fejlődik a fantázia, érzelmi intelligencia
- Lecsendesíti a gyermeket, megnyugtatja
- Azt érti meg a gyermek, amire már elég érett

Nézett mese

- Nincs bensőséges kapcsolt szülő és gyermek között
- Blokkolódik a belső kép készítés (fantázia)
- Feszültség, indulat keletkezik a gyermekben
- Nincs különbség a külső és a belső kép között
- Sok feldolgozhatatlan információ



MESÉK, AMIK SEGÍTHETNEK EBBEN AZ IDŐSZAKBAN:

Megküzdést segítő mesék:

Csudamadár (ingyenesen letölthető mesekönyv bátorító
mesékkel)

A rettenetes vaskecske

Lotilko

Az öregember és a folyó

Az oroslán és a kecske

A varázsmagok

Elmúlik gyűrű

A boldog ember inge

A kristálygömb

(ezek a mesék elérhetőek az interneten)



MESÉK, AMIK SEGÍTHETNEK EBBEN AZ IDŐSZAKBAN:

Relaxációs mesekönyvek:

- Lori Lite: A vidra öböl, A dühös polip, Buborékrepülés könyvsorozat

A Vidra-öbölben a légzésen van a hangsúly, a dühös polip az indulatkezelésre tanít, a buborékrepülés pedig a képzeletünk segítségével támogatja a gyerekeket a megnyugvásban.

- Mariam Gates: Jóéjt jóga!

Ez a könyv az elalvásban nyújt segítséget egy mesébe ágyazott gyakorlatsor segítségével.

- Gilles Diederichs: Játékos relaxáció - 35 lazító játék gyermekeknek

Ebben a könyvben számos technika segíti a gyerekeket az ellazulásban.