

Beszámoló
A megküzdés gyakorlása
2025. február

Február nagyon változatos programot kínált számunkra.

Az első foglalkozásunkon ismertettem a gyerekeknek február hónap témáját, feladat kínálatát, valamint azt, hogy melyek lesznek a hónap nevezetes napjai, amelyeket megünnepelhetünk. Ez nagyon tetszett a nekik. Eldöntöttük, hogy milyen napokról emlékezünk meg a hónapban a Boldogságórákon.

Nem is gyerekek lennének, ha nem választották volna a Nutella Napjának megünnepelését! Tudjuk, hogy nem tartozik az egészséges kategóriába ez a csábító édesség, de néha megajándékozhatjuk magunkat egy Nutellás finomsággal, főleg ha egy nehéz napon vagyunk túl. A megküzdés jutalmaként. Ahogy a fotókon is látszik.

A következő alkalommal a Macskák Világnapját ünnepeltük. Szintén küldtek a tanulóim fotókat a cicájukról, amiket kivetítettem a többieknek. Együtt gyönyörködtünk az állatkákban, miközben a kis gazdik meséltek róluk. Közben rajzokat is készítettünk.

Még nagyobb figyelmet szenteltünk a jegesmedvéknek. A Jegesmedvék napján a beszélgetés során kiderült számomra, milyen tájékozottak a gyerekek a klímaváltozással kapcsolatos problémák, a jégolvadás, a jegesmedvék élőhelyét érintő változások terén. Egy jegesmedvéről szóló ismeretterjesztő kisfilmet is megnéztünk.

A nevezetes napok megünnepelésén túl a hónap témájával, a megküzdés gyakorlásával is sokat foglalkoztunk. A gyerekek elmesélhették, volt-e már életükben kihívás, veszély, éltek-e át nehéz időszakot. Milyen erőfeszítéseket tettek a megoldásukra, hogyan jutottak túl a nehézségeken? Majd kis cédulákat készítettünk hideg színekkel, amire olyan szavakat, mondatokat írtak, amik azokra a dolgokra, félelmekre, problémákra utalnak, amelyek napi szinten is érinthetik őket, ami miatt aggódnak stb. Egy „fekete foltra” helyeztük ezeket a szavakat. Majd világos színű, derűt árasztó szócédulákra gyűjtöttük azokat a fogalmakat, amik segíthetnek leküzdeni a fájdalmat, megoldás lehet a problémára, annak elviselésére. Ezekkel a papírcsíkokkal körülvettük a „rossz szavakat”, leküzdésük jelképeként.

A humor, a vicc is segíthet a léleképülésben. Az egyik kis tanítványom vicc-könyvet hozott, abból olvasott fel nekünk, hogy eddük a humorérzékünket is.

A kitartás, erő, akarat, erőfeszítés bizonyításaképpen „Szamuráj-napot” tartottunk. Elolvastuk az ajánlott, „A szamuráj szerencséje” című japán mesét. Két csapatot alkottunk, a felek megküzdöttek egymással különböző feladatokban, játékokban, ahol ügyességük, erejük, logikus gondolkodásuk vagy éppen szerencséjük segítette őket a győzelemre.

Február nem létezhet farsang nélkül. Egy nap, amely a vidámságával, igazi gyógyír mindenféle baj elmulasztására. Felhőtlen hangulatban buliztuk végig a délutánt!









