

# INNOVÁCIÓ AZ ÓVODÁNKBAN

## 2. rész.

### A „Csillagtündér módszer”



### Érzelmi intelligenciát alapozó mesésjáték program

2021.

Forrás jegyzék:

1. <https://www.csillagtunder.hu>
2. <https://www.facebook.com/csillagtundermodszert>

## Javaslok, egy interaktív játékot.

Szükséges hozzá egy óvodapedagógusokból álló csapat, és az alábbi játékok valamelyike.

A játék egyszerű. Az érzelmek nem verbális kifejezésére, és ezek felismerésére irányul. Segíti az egymásra való odafigyelést, ezért ismerkedéshez is javasolt játék.



Életkori ajánlása, hogy felnőttek számára szól, és előzetes előkészületeket igényel. Eszközigénye: az előre elkészített papírkártyák

### 1. Játék az emóciókkal

A résztvevők körben ülnek/állnak.



A játék a kártyák kiosztásával kezdődik. Minden csoporttag húz egyet az előre megírt érzelmek kártyákból.

A játék leírása:

- Minden tagnak egy-egy érzelmek, egy - egy emóciót, kell életre keltenie, megjelenítenie, szavak nélkül, nem verbális jelzésekkel.
- A többieknek kell kitalálnia, hogy mi lehet az adott érzelmek.

A játék úgy is játszható, hogy nem véletlenszerűen húznak, hanem mindenki keres magának egy olyan érzelmek, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára. (Benedek, 1992).

<https://trello.com/c/Z1mHu31B/6-em%C3%B3ci%C3%B3k-macis-is>

### 2. Játék az emóciókkal

Elkészítünk annyi kártyát ahány játékosunk lesz.



A kártyákon (vicces) cselekvések és érzelmek megjelenítések szerepeljenek.

A játék kezdetén osszuk ki a kártyákat és álljunk körbe, hogy mindenki jól lássa egymást!

Az eredeti lista legyen nálunk, hogy követhessük az eseményeket, „kibogozhassuk a csomót” a cselekvésdominó során.

A játék során a cselekvések láncot alkotnak, az egyik feltétele a másiknak, egyik után következik a másik, egymást kiváltják.

A játékosok feladata odafigyelni az előttük szereplőre, és minél gyorsabban, pörgősebben, végrehajtani a feladatokat.

Pl. 1. kártya: Mosolyogj, és közben állj fél lábon!

2. kártya: Ha valaki mosolygott és fél lábra állt, akkor Te menj oda a valakihez, és öleld meg!

3. Ha valaki odament valakihez és megölelte, akkor te kiabáld azt, hogy Hipp-hipp hurrá!!!

4. Ha valaki azt kiáltotta, hogy Hipp-hurrá, te guggolj le, csinálj úgy, mintha fájdalmad lenne!

5. Ha valaki leguggolt, te vakard meg a fejed tetejét és hümmögj elgondolkodva!

....és így tovább...

<https://trello.com/c/O9K0yTXa/45-cselev%C3%A9sdomin%C3%B3>

A játék javaslatom miéértje, egyszerű.

Az érzelmek kifejezését és felismerését szorgalmazó vidám játék, jó alapja és felvezetése lehet minden, a közelmúltban vagy kicsit régebben e témában folytatott tanulmányaink, ismereteink felelevenítéséhez.

Ennek pedig azért látom a megalapozottságát, mert most egy olyan innováció, és ennek eredményeként kiforrott módszer megismertetése következik, ami egy kedves kollégám belső indíttatásaként vert gyökeret, majd **óvodánk falai közt** szökkenet szárba, és mi, mint kollégái mindenben támogatjuk, hogy kidolgozott módszere minél szélesebb körben szárnyra is kaphasson.



## Az érzelmekről – általában

Érzelem, emóció - általános megközelítésben - lelki folyamat.

Az egyik legkomplexebb, s leggyakrabban átélt pszichikus jelenség, lépten-nyomon találkozunk vele.

Az érzelmek nagyon fontos szerepet játszanak a lelki életünkben. Az öröm, a félelem, a szeretet, a harag, a düh stb...átszövik, színezik észleléseinket, és hatással lehetnek figyelmi teljesítményünkre, gondolatainkra, viszonyulásainkra, kapcsolatainkra. Érzelmeinket szubjektív és objektív tényezők egyaránt befolyásolják. Nehéz és talán lehetetlen is lenne felsorolni az érzelem szerepét az emberi viselkedésben teljes részletességgel.

Az érzelem meghatározása nagyon nehéz, erre utal az is, hogy a szakirodalomban nagyon sok meghatározással találkozunk. Mivel az érzelmek rendkívül összetettek, több tényező együttes kölcsönhatását jelentik:

- Belső testi válaszok, elsősorban a vegetatív idegrendszer reakciói.
- Kognitív kiértékelés által létrejövő vélekedés, amelynek tartalma, hogy egy negatív vagy pozitív esemény megy végbe.
- Arckifejezések.
- Érzelmi reakciók.

Az érzelmeket több szempont szerint csoportosíthatjuk.

## Az érzelmek osztályozása:

*Polaritás szerint megkülönböztetünk:*

- Kellemes vagy pozitív érzéseket
- Kellemetlen vagy negatív érzéseket

*Tárgyuk szerint (az alapján, hogy mire irányul az érzelem):*

- Intellektuális érzelmek
- Erkölcsi vagy morális érzelmek
- Esztétikai érzelmek: pl. a harmónia, romantika érzése

*Az érzelmi állapot jellege szerint:*

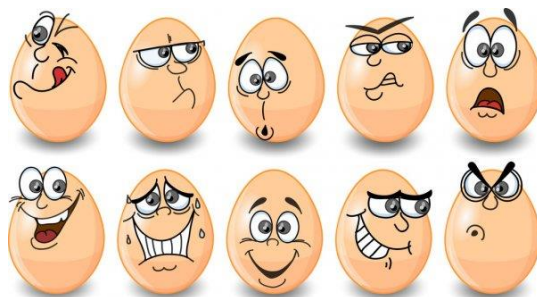
- Hangulat: kevésbé intenzív, de tartós érzelmi állapot.
- Indulat: nagyon intenzív rövid ideig fennálló érzelmi állapot.
- Szenvedély: nagyon intenzív és tartós, akár életünk végéig fennálló érzelmi állapot.

*Vannak összetett érzelmek is:*

mint például a büntudat.

Megkülönböztetünk *egyetemes vagy alapérzelmeket*, amelyek minden kultúrában megtalálhatók és felismerhetők:

- Harag – Félelem – Undor – Meglepődés – Szomorúság - Öröm



## Az érzelem kifejezése

Az érzelmek kifejezése az adott érzelem kommunikációját szolgálja.

Érzelmeink kifejezése összetett folyamat, testünk számtalan megnyilvánulása részt vesz benne. Az érzelmeinket legszembetűnőbben az arckifejezésünk tükrözi. Az arckifejezésünk mellett azonban érzelmeinkről árulkodik testtartásunk és gesztusaink is. A hanglejtés, a beszédtempó és a hangszín szintén sok információt nyújthat érzelmeinkről a kommunikáció folyamatában. Például a hangmagasság hirtelen emelkedése félelmet jelez, vagy a felgyorsult beszédtempó szorongásra utalhat.

Az érzelemkifejezés Darwin szerint öröklött tényezők által meghatározott, azaz velünk született. Az öröklött tényezők szerepét mutatja, hogy egyes érzelmek az újszülötteknél, sőt vakon született csecsemőknél is megjelennek még mielőtt, tanulás történhetett volna.

Az alap vagy egyetemes érzelmek kifejezése is hasonló a világ szinte minden népénél, valamint ezeknek az érzelmeknek a felismerésében is nagy pontosságot mutattak a különböző kultúrákból származók az ezzel kapcsolatos vizsgálatokban.

([https://uni-eszterhazy.hu/hefoppalyazat/pszielmal/az\\_rzelemrl\\_italban.html](https://uni-eszterhazy.hu/hefoppalyazat/pszielmal/az_rzelemrl_italban.html))



## Az öröm

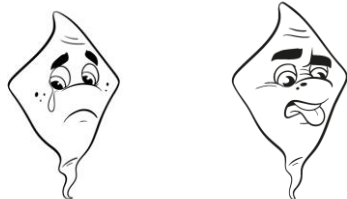
széles körben olyan mentális állapotokat jelöl, amelyet az emberek és állatok pozitívként, kellemesként, vagy keresni érdekességeként tapasztalnak. Az általa keltett lelkiállapot egész lényünket átható derűs, vidám és kellemes **érzés**.

Ennek arcunkon, szemünkben mutató megnyilvánulása a nagyfokú meglepetés.

Arra motiválja a szervezetet, hogy újraélje a jövőben azt a helyzetet amit kellemesként érzel.

Az öröm tapasztalása szubjektív. Illetve más egyének különböző mértékű örömet tapasztalnak ugyanabban a helyzetben.

- [https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%96r%C3%B6m\\_\(%C3%A9rzelem\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%96r%C3%B6m_(%C3%A9rzelem))
- <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/o-o-433E2/orom-43A06/>



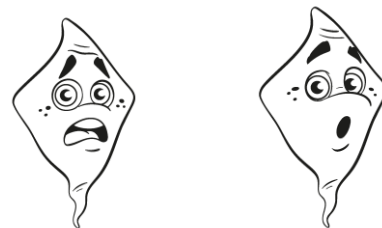
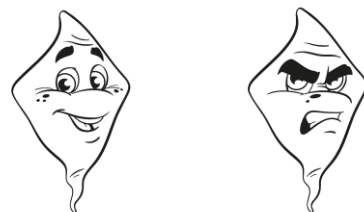
## A bánat vagy szomorúság

egy bizonyos emberi lelki állapot, **érzelem**, pszichikai fájdalomérzet, amelyet valamely veszteség, kilátástalan állapot vagy az egyén tehetetlenségérzete idézhet elő.

Megtörtént kedvezőtlen eset okozta tartós szomorú lelkiállapot, lelki fájdalom.

Jól felismerhetően tükröződik az ember arckifejezésén, mimikáján, gesztusain, testtartásán, viselkedésén, illetve a beszéd hangszínén és hanglejtésén is.

- <https://hu.wikipedia.org/wiki/B%C3%A1nat>
- <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/b-1EF8E/banat-1F375/>





## A meglepődés,

megdöbbenés, elképedés, amikor egy váratlan esemény, jelenség, magatartás meglep, meglepetésszerűen ér valakit.

Egy rövid mentális és fiziológiai állapot, amit az állatok és az emberek váratlan esemény következtében tapasztalnak meg.

A meglepődés a várakozások és a valóság különbségét jelenti.

A meglepődés szorosan kapcsolódik az elképzeléshez, hogy a dolgok egy szabályrendszer szerint történnek.

A meglepődésnek iránya lehet; azaz semleges / mérsékelt, kellemes, kellemetlen, pozitív vagy negatív.

- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Meglep%C5%91d%C3%A9s>
- <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/m-3C77D/meglepodik-3E264/>



**A harag** egy intenzív érzelmi reakció. Az emberi lélek azon indulata, mely a megsértett, megrövidített, várakozásaiban, reményeiben csalódott, szokásaiban megzavart, önérzetében sértett ember lelkében ezen dolgok okozója ellen támad.

Ellenséges érzelem; erőfeszítésből eredő ingerültség, mert megértéssel, barátságos módon nem sikerült jó megoldást találni egy problémára.

Valós vagy vélt sérelem keltette zaklatott indulat egy személy vagy csoport ellen, illetve az ebből fakadó, tartós indulatos, bosszúra vágyó, erősen zaklatott lelkiállapot; düh, méreg, tartós neheztelés.

A harag egy olyan érzelmi reakció, ami hatással van a testünkre. Aki haragot érez, annak megnövekszik a pulzusa, a vérnyomása, az adrenalin és noradrenalin hormon szintje.

A harag külsőleg megjelenhet az arckifejezésünkben, a testbeszédünkben, pszichológiai válaszreakciónkban, és agresszió formájában.

- <https://wikiszotar.hu/ertelmezo-szotar/Harag>
- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Harag>





## A félelem

egy lehangoló tartós érzés, amit egy általunk észlelt fenyegetés kelt bennünk. Egy alapvető mechanizmus, válasz egy bizonyos ingerre, mint például a fájdalom vagy veszély.

A félelem kapcsolatban van a menekülési és az elkerülési viselkedéssel.

A félelmet meg kell különböztetni a hozzá kapcsolódó érzelmi szorongás állapotától, ami általában bármilyen külső fenyegetés nélkül lép fel.

A félelem leggyakoribb jellemzői a következők:

- gyors szívverés
- emelkedett vérnyomás
- megfeszült izmok
- kiélezett vagy átirányított érzékek
- a pupilla kitágulása (hogyan több fényt engedjen be)
- fokozott izzadás

A félelem arckifejezése alatt értjük a szemek tágra nyitását (látni akarjuk, mi fog történni), a pupillák kitágítását (hogyan több fény érkezen be), a felső ajak megemelkedését, a szemöldökök együtt történő húzódását és az ajkak horizontális irányú feszülését

- <https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9lelem>



## Az undor

sajátságos kellemetlen gyakran émelygéssel járó testi érzés, amely különösen ételekkel, italokkal, általában a gyomorba vitelre szánt anyagokkal szemben nyilvánvaló idegenkedésben áll.

De előidéződhöz visszataszító tárgy, anyag v. élőlény láttára v. valamely dolog túlságos élvezete után is támadhat bennünk.

Érezhetjük iszonyodással vegyes mély erkölcsi felháborodásként is valamely tettel, ill. elkövetőjével szemben.

Főleg az íz- és szagérzések váltják ki, de látás, tapintás, esetleg hallás útján nyert kellemetlen benyomások is, sőt közvetlen érzékelés nélkül emlékek vagy képzetek is előidézhethetnek.

Gyakori az emésztőszervek betegségeiben szenvedőknél, bizonyos idegbajoknál és a terhesség kezdetén.

Az undor érzése többnyire a gyomorban vagy a garatban lokalizálódik és némelyek szerint a megfelelő izomelemek rendellenes összehúzódnását jelző izomérzésben áll.

Gyakran hányás követi.

- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Undor>
- <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/u-u-50F54/undor-51392/>



## Az érzelmek megfogalmazása

Az érzelem felismerése, tudatosítása az érzelmi intelligencia alapja, mert érzelmeink nyomon követése, döntő jelentőségű önmagunk megértése szempontjából.

Ha nevesítjük érzelmeinket, kevésbé vagyunk kiszolgáltatva nekik.

Ebben a gyermekek sajnos kevés hiteles mintát látnak. Tapasztalataink szerint sok esetben az őket nevelő felnőttek sem tudják nyomon követni, nevesíteni érzéseiket, néhány közhelyre szorítkozva képesek csak kifejezni azokat, például: „ideges vagyok”, „szörnyen érzem magam”, „gyomoridegem van”.

A 3–7 éves korosztálynál nehezíti a helyzetet, hogy a gyerekek sokszor nehezen fejezik ki magukat, keresik a szavakat még a megszokott kommunikációs helyzetekben is.

(<https://ovonok.hu/2014/09/az-erzelmek-felismereset-fejleszto-jatekok/>)

Pont e miatt lényeges, hogy az érzelmek felismerésének megtanításával szorosan összekapcsolva az **anyanyelvi nevelésre** is hangsúlyt fektessünk.

A **szókincsbővítés** kifogyhatatlan forrása, ezért érdemes kicsit tudatosabban is a nyelvünk szinonima kincse felé fordulni. A rokon értelmű szavak köre akkora kincse a nyelvnek, oly remek eszköz ahhoz, hogy mindig teljes pontossággal mondjuk azt, amit akarunk, vagy tévedhetetlenül értsük azt, amit közölnek velünk.

Minél tudatosabban leszünk képesek használni szókincsünk rokon értelmű szavait, annál jobbá válik kifejezőképességünk.

Rokon értelmű szavak hosszú sora segíthet bennünket abban, hogy ez minden helyzetben sikerüljön. A rokon értelmű szavak mindig azt jelentik, amit a „rokonaik”, épp csak egy kicsivel, egy árnyalattal térve el attól, mindig hozzáadva egy csöppnyi pluszt.

(Magyar szinonima-szótár diákoknak – Püedlo Könyvkiadó)

Anyanyelvünk rokon értelmű szavainak sokaságát ösztönösen használjuk.

Ahhoz, hogy erre gyermekeink is képesek legyenek, építsük be az óvodai nyelvezetbe, elsősorban az érzelmeket megfogalmazó szinonimákat.

A most bemutatásra kerülő „**Csillagtündér**” módszer egyik alappillére, hogy erre fokozottan figyelmet szentel, és lehetőséget teremt.

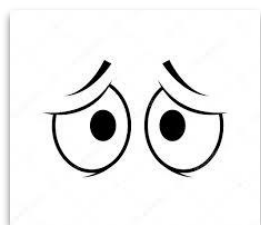
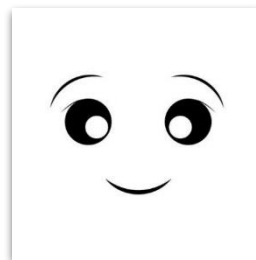


A módszert kísérő jó példa követését segítő íme, következzen most a nyelvünk -  
**hat alap érzelmet kifejező - szinonima kincséből** néhány megfogalmazás:



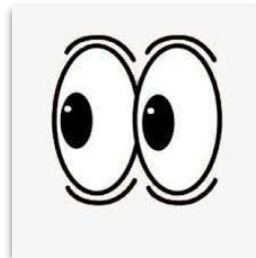
**Aki haragos** az  
neheztel, sértett, mérges,  
dühös, ingerült, orrol, zabos, harapós,  
felfújja magát, mérgeződik, dühöng,  
bosszankodik, neheztel, pikkel, fúj,  
morog, dohog, szitkozódik...

**Aki örül** az  
vidám, jókedvű, derűs, nevet,  
nevetős, mosolyog, mosolygós,  
boldog, örvend, örvendezik, ujjong,  
felhőtlen, ragyogó, lelkesedik,  
ugrál, repdes, táncol, dalol...



**Aki bánatos** az  
szomorú, gyászos, keserű,  
boldogtalan, gondterhes, búbanatos,  
elkenődött, bús, siralmas, fancsali,  
mélabús, szontyolodott, mosolytalan,  
borús, borongós, komor, könnyes...

**Aki meglepődik** az  
ámul, elképed, megilletődik, tátva  
marad a szája, köpni, nyelni nem tud,  
csodálkozik, meghökken, eláll a  
lélegzete, megdöbben, furcsáll,  
hüledezik, zavarba jön...



**Aki fél** az  
retteg, aggódik, tart, rémülködik,  
reszket, szurkol, szorít, majrészik,  
cidrizik, elgyávul, beresál, irtózik,  
viszolyog, pánikol, parázik,  
idegenkedik, óztkodik, undorodik...

**Aki undorodik** az  
rosszul van, utál, utálkozik, nem bír,  
megvet, gyűlöl, viszolyog, pokolba  
kíván, ki nem állhat, iszonyodik,  
rühell, hányingere támad, felfordul,  
kavarog a gyomra, öklendezik...





## Az érzelmi intelligencia

Az érzelmi intelligencia (röviden: EQ) az, ami befolyásolja viselkedésünket, személyes döntéseinket, hogyan gondolkodunk a dolgokról, a világról és hogyan kapcsolódunk másokhoz. Ez befolyásolja, hogy hogyan kezelünk különböző szociális szituációkat. Érzelmi intelligenciánk hatással van emberi kapcsolataink milyenségére, munkánkra, önmagunkra.

([https://fejlesztojatekvilag.hu/hu/jatekos\\_cikkek-page-9/blog-blogcat-1/a\\_magas\\_erzelmi\\_intelligencia\\_16\\_jele-blog-9/](https://fejlesztojatekvilag.hu/hu/jatekos_cikkek-page-9/blog-blogcat-1/a_magas_erzelmi_intelligencia_16_jele-blog-9/))

Az, akinek fejlett az érzelmi intelligenciája, képes megfelelően kezelni a saját érzelmeit, és reagálni a másokéra. Fontos megértenünk, hogy az érzelmek hogyan formálják a gondolatainkat és cselekedeteinket, mert így jobban tudjuk irányítani a viselkedésünket és fejleszteni azon képességeinket, amelyek segítenek a hatékonyabb önmenedzselésben.

Ha pedig érzelmileg tudatosabbá válunk, akkor sokkal jobban megértjük, hogy kik vagyunk, hová tartunk, és ennek fényében növekedhetünk lelkileg, erősíthetjük a kapcsolatainkat, és a kommunikációs képességeinket.

(<https://agyserkento.hu/blog/erzelmi-intelligencia-fejlesztese>)

Ezekből a gondolatokból kiemelek néhányat:

- ...befolyásolja személyes döntéseinket...
- ...kapcsolódásunkat másokhoz...
- ...tudatosabbá válunk...
- ...hatással van munkánkra...hova tartunk?

Hogy miért ezeket a megállapításokat tartottam fontosnak?

Mert meglátásom szerint ezek segítették **Pintér Krisztina** kolléganőnköt ahhoz, hogy hosszú évek alatt formálódó innovatív módszerét megalkossa, kipróbálja, finomítsa, tovább fejlessze...

## A „Csillagtündér és az érzések” Érzelmi intelligenciát alapozó mesésjáték program

címmel elénk tárja és igény, érdeklődés esetén akár a rendelkezésünkre bocsájtsa, bevezetésében, használatában a segítségünkre legyen.

A következőkben Öt szeretném bemutatni, a miértjei és a hogyanjai által.

## II. Találkozás az érzéseimmel – avagy egy új módszert alkotok:

### Pintér Krisztina



vagyok, a Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Egyesített Óvoda Meséskert Tagóvodájának pedagógusa.

A gyermekek iránti rajongásom kislányaim születését követően vezetett oda, hogy pályamódosítóként óvodapedagógus diplomát szereztem. A korábbiakhoz képest felére csökkent jövedelemmel, de annál nagyobb boldogsággal kezdtem óvó néniként dolgozni.

2006-ban kezdtem el óvodapedagógusi hivatásomat.

2009-ben egy könyv szólított meg, amit követett egy akkreditált képzés elvégzése. Ez volt a találkozásom és elköteleződésem az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) módszerrel.

Saját és ovis gyermekeim nevelése nagy kihívások elé állított. Megoldásokat kerestem a gyermekek közötti konfliktusokra is. Így köteleződtem el az

Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) iránt. Ezt kolléganőmmel sikeresen használtuk az óvodai csoportunkban, így indult útjára a "Tündérnyelv" program óvodán kívül is.

Azonban minden konfliktusmegoldás alapja, hogy beszélnünk kell tudnunk az érzéseinkről. Tapasztalatom szerint ez mindannyiunk számára nagyon nehéz. Mélyen beleástam magam az érzelmi intelligenciáról szóló szakirodalmakba és egy kérdés egyre inkább elkezdett foglalkoztatni.

Miért úgy nővünk fel, hogy nem tanítanak meg beszélni az érzéseinkről? Egészségesebbek és boldogabbak lehetnénk!

Ezen változtatni kell! **BESZÉLJÜNK AZ ÉRZÉSEINKRŐL!**

Ez a felismerés buzdított arra, hogy azon munkálkodjam, hogyan lehetne megtanítani az érzéseket már óvodáskorban a kicsiknek.

Hogyan tehetném az érzéseket, fogalmi dolgokat számukra is megfoghatóvá, érthetővé?

Sikerült egy jól működő és átadható szisztémát megalkotnom, amely nagyon eredményes.

Erről szól a "**Csillagtündér módszer**".

**2014-ben írtam meg “Csillagtündér és az érzések” c. mesekönyvemet.**

**2018-ban készítettem el a módszerhez szükséges eszközöket,** amelyeket a következő 2 évben kipróbáltunk és sikerrel használtunk a csoportunkban Gyárfás Krisztina kolléganőmmel.

**2020-ban indult útjára** a széles közönség számára a Csillagtündér módszer a képeskönyvvel, az eszközökkel – és **a weboldallal** - [www.csillagtunder.hu](http://www.csillagtunder.hu)

**Az egész életünk az érzésekről szól, mindent átszőnek. Ezt mindannyian tudjuk, tapasztaljuk. Ennek ellenére a legnagyobb nehézségünk, azt mondod az, hogy nem merünk beszélni az érzésekről. Szerinted miért?**

Meglátásom szerintem azért, mert:

- Így nőttünk fel.
- Neveltetésünkből adódóan nem tudjuk, hogyan kell.  
Összegyűjtjük az érzéseket magunkban – mint egy ládába a régi fotókat – és jó mélyre elássuk.  
Ugyanakkor kincsesláda ez! Az érzések kincses ládája.  
Olyan jó lenne, ha kiásnánk végre és többet foglalkoznánk vele.
- Sajnos kínosnak érezzük azt a helyzetet, amikor beszélni kell az érzésekről.
- Félünk is tőle, hogy visszaélnék vele mások, de véleményem szerint ez csak rossz berögződés.
- Nem volt előttünk jó minta, mert a szüleink sem tudták hogyan kell, hiszen nekik sem tanította meg senki.

**Akkor szerinted, mit tegyünk, mit tehetünk, a mindennapjainkat átszövő érzelmeinkkel?**

A javaslatom az, hogy

1. Használjuk okosan és fordítsuk a javunkra.
2. Próbáljunk tudatosabbak lenni, hogy ne mindig az érzelmek irányítsanak.
3. Szülőként tanítsuk meg a gyermekeinknek, az érzelmek nyelvét.
4. A családban legyen természetes az, hogy beszélünk egymásnak az érzéseinkről.
5. Tőlünk tanulják meg a gyermekeink, hogy mik azok az érzelmek, ne mástól!  
Ez nekünk fontos! A mi kapcsolatunkat és kötődésünket erősíti.
6. Konfliktushelyzetekben nagy segítségünkre szolgál, ha szabad beszélni és képesek is vagyunk rá, hogy megfogalmazzuk az érzéseket és az érzelmek okozta problémáinkat.
7. Beszéljünk az érzéseinkről!

**Tapasztalataid szerint miben segíthet, ha beszélünk az érzésekről, érzéseinkről?**

- Az érzésekről tudhatjuk, merre menjünk, és merre ne menjünk az életünkben, jó útmutatók.

- A ki nem mondott érzések megbetegíthetnek.
- Az emberi kapcsolataink minőségét jó irányba befolyásolhatják.
- Segíthet megbirkózni a nehézségekkel.
- Ne másoknak kelljen kitalálni, hogy mi zajlik bennünk.
- Ha beszélünk az érzésekről tudatosan bennünk, hogy mi a baj.

Véleményem szerint szükségtelenné válna sok külső segítség kérése és elkerülhető lenne sok fizikai és lelki probléma, ha már kezdetektől megtanulnánk azt az egyszerű dolgot, hogy **BESZÉLÜNK AZ ÉRZÉSEINKRŐL**.

### **Szerinted hogyan fejleszthetjük mi magunk, a saját érzelmi intelligenciákat?**

- Változtassunk a megszokáson, hogy csak magunkba fojtjuk az érzéseket!
- Tanítsuk meg a gyermekeinknek is, hogy mondják ki mit éreznek!
- Ők már had nőjenek fel úgy, hogy rendelkeznek ezzel a képességgel.
- Az érzelmekről való beszélés, beszélgetés megalapozza az érzelmi intelligenciát, lelki egészségünk védelmét!
- Hihetetlenül fontos, és nem kellene tabuként kezelni.
- Így alakult ki, hogy tabu téma, de nem kell, hogy így maradjon. Mi változtathatunk ezen.
- Már három éves kortól lehet célratörően fejleszteni a gyermekek érzelmi intelligenciáját. Ehhez alkalmas például a "Csillagtündér módszer" és sok más egyéb ez irányú fejlesztő módszer, könyv és játék.
- Nagyon fontos, hogy beszéljünk az érzésekről és ezt megtanítsuk a gyermekeinknek is.
- Nem baj, ha felnőttként tanuljuk meg, soha nem késő. Gyakoroljuk és idővel menni fog. Tudatosan figyeljünk rá és minél többször próbáljuk, annál könnyebb lesz.

### **Van arra javaslatod, hogyan fejlesszük a gyermekeink érzelmi intelligenciáját?**

- Már hároméves kortól célzottan lehet tudatosítani a gyermekekben a hat egyetemes alapérzelmet, úgy, mint:  
ÖRÖM, BÁNAT, HARAG, MEGLEPŐDÉS, FÉLELEM, UNDOZ



- Olyan élethelyzetekben, amikor ezek az érzések előjönnek, meg kell őket nevezni.
  - Például: Látod, most milyen boldog vagyok, hogy segítettél nekem kiültetni a virágokat!
  - Például: Azért sírsz, mert dühös vagy, hogy nem vettem neked csokit? stb.
  - Mutassuk az arcunkon és nevezzük meg az érzéseket.
  - Amikor a gyermeknél látjuk, hogy mit érez, szintén nevezzük meg. Így tanulja meg a gyermek.
- Az érzelmekkel kapcsolatos beszélgetések és a sok mese mind-mind fejleszti a gyermek érzelmi intelligenciáját és érzelmi szókincstárát. Minél korábban kezdjük el a gyermeket fejleszteni, annál több sikerélménye lesz és annál magabiztosabbá válik.

**Megtennéd, hogy bemutod nekünk a Csillagtündér módszerhez készült eszközeit?**

Az Alapcsomag tartalma:



- “Csillagtündér és az érzések” című **mesekönyv**



- Csillagtündér és az érzések” című **színező**





- “Csillagtündér” **módszerfüzet**  
– játék ötletárral, játékszabályokkal,  
használati útmutatóval



- 6 db **érzés puhanyka**: (mese szereplői)  
Öröm, Bánat, Félelem,  
Meglepődés, Harag, Undor



- “Csillagtündér és az érzések”  
**társasjáték**  
- játéktábla 6 bábuval  
és egy dobó kockával



- “Érzések” **kártyacsomag** (25 db-os)



- Skype-os konzultáció (30 perc)  
személyre szabott segítség

## **Kinek ajánlod a módszered és eszközeid megismerését?**

A Csillagtündér módszer elsősorban óvodás és kisiskolás gyerekek szülei számára készült. Ez egy olyan, a gyakorlatban kialakított és használt módszer, amely segít a gyerekeknek megtanulni érzelmeik kifejezését, a szülőknek pedig helyesen értelmezni a gyerekek viselkedését.

A módszer segíti a szülőket és a gyerekeket abban, hogy megtanulják kifejezni érzelmeiket, amely hozzásegíti őket a későbbiekben az együttműködő kommunikáció kialakításához.

## **1. Ezért elsőként a szülőknek ajánlom:**

### **Mesével és játékokkal a szülők hogyan taníthatják meg gyermeküknek az érzések világát?**

Nem kell máshogyan játszani a gyerekekkel, mint eddig, de javaslom, hogy az útmutató szerint sorban haladva használják a játékokat, eszközöket. Egyéni tempóban, nincs időhöz kötve.

Anyaként és óvodapedagógusként nagyon fontos számomra, hogy gyermekeink boldogabb, egészségesebb felnőttekké válhassanak. Ezért a folyamat végéig segítek az útmutató tanácsokkal, játék ötlettárral, konzultációval.

S hogy mi a "Csillagtündér" módszer várható eredménye?

- a gyermek lelki egészségének megőrzése,
- szülő-gyermek közötti érzelmi kommunikáció,
- a gyermek érzelmi intelligenciájának megalapozása,
- nevelési nehézségek megkönnyítése.

## **2. Szeretettel kínálok pedagógus kollégáknak is:**

### **Jó szívvel ajánlod minden érdeklődő kollégának?**

Igen. A "Csillagtündér módszer" ugyanis kulcs a neveléshez és a gyermekek boldogulásához! A módszer kipróbált, a gyerekek szeretik és élvezik.

Játszva megtanulják érzelmeik kifejezését. Természetes számukra az érzéseikről beszélni.

A cél az, hogy a csoportokba járó gyermekek közül minél többen használják a módszert már otthon. Ehhez csatlakozva közösen építsük a gyermekközösség érzelmi intelligencia szintjét olyan fokra, ahol az együttműködés, az empátia és az egymásra figyelés segít a konfliktusok megelőzésében, megoldásában, a mindennapok szeretetteljes megélésében, azonos értékrend kialakításában.

### **Kiemelnél néhány megállapítást - ami e módszer alkalmazásának köszönhető - a csoportodba járó gyerekek fejlődésében?**

- A gyermek megismeri a hat egyetemes alapérzelmet: öröm, bánat, harag, meglepődés, félelem, undor.
- Felismeri magán és másokon az alapérzelmeket és meg tudja nevezni azokat.

- Meg tudja jeleníteni az érzéseket és tud róluk beszélni.
- A gyermek ezen ismeretek birtokában és eredményeként megismeri az érzelmek kezelését.
- Bővül érzelmi szókincstára, fejlődik kifejező képessége.
- Ok-okozati viszonyokat ért meg az érzelmekkel kapcsolatban.
- Empátiája és együttműködő képessége fejlődik, ezáltal társas kapcsolataiban magabiztosabb.
- Konfliktusai csökkennek. Érvényesíteni tudja önmagát másokkal szemben úgy, hogy közben meg tudja tartani a jó kapcsolatot.

### 3. Intézmények számára is készülök:

- **“Csillagtündér és az érzelmek”** című érzelmi intelligenciát fejlesztő **meseelőadásokkal** - óvodák és óvodás korosztályú gyermekekkel foglalkozó intézmények számára (még szervezés alatt)
- **“Csillagtündér és az érzelmek”** című érzelmi intelligenciát fejlesztő, **zenés interaktív néptáncos műsorral** - érzelmekről szóló népdalokkal, óvodák és óvodás korosztályú gyermekekkel foglalkozó intézmények számára (még szervezés alatt)

**Megosztanál velünk egy kis „szakmai gyakorlatot” arról, hogyan is építed be a módszeredet a napi tevékenységeidbe?**

## Tevékenységi terv - 1.

Tevékenységi forma: **Verselés, mesélés**

A tevékenység előzménye:

- "Csillagtündér és az érzések" c. mesekönyv meséinek megismerése
- A mesekönyvből az érzések megismerése az érzéspuhanykák segítségével, drámajátékkal
- Érzéspuhanykák bemutatkozó verseinek elsajátítása: Öröm, Bánat, Meglepődés, Félelem
- Ráhangelődés, hangulat megteremtése a csoportszobában

A tevékenység tartalma/témája: Pintér Krisztina: Harag (új vers)

Munkaforma: frontális

A tevékenység célja:

- érzelem kifejezése
- érzelmi intelligencia fejlesztése
- szókincs bővítés
- az anyanyelv szépségének, játékosságának átélése, a gyermekek önkifejezési vágyának kielégítése
- a közös vershallgatással minőségi irodalmi élmény nyújtása
- egymásra való odafigyelés, türelemre nevelés

A tevékenység feladatai:

Nevelési feladatok:

- a gyermekek érzelmeit gazdagító irodalmi élmény nyújtása

- közös versmondással az irodalom megszerettetése
- a társakkal való együttműködő – képesség fejlesztése
- a gyermekek szókincsének bővítése, összefüggő beszédük fejlesztése
- a gyermekek esztétikai érzelmeinek gazdagítása a vers művészi hatásaival

Didaktikai feladatok:

- motiválás, figyelem felkeltés
- az új vers bemutatása, gyakorlása mimikával kísérve, új ismeretek nyújtása
- fogalomalkotás, ellenőrzés, értékelés

Képesség- és készségfejlesztés:

- képzelet, fantázia, figyelem, utánzási készség, szókincsbővítés,
- a vers nyelvezetével, a gyermeki kifejezőkészség, a nyelvtanilag helyes beszéd fejlesztése, hallás utáni értés, beszédkészség, memória, metakommunikáció.

Alkalmazott módszerek, eljárások:

- beszélgetés, magyarázat, bemutatás, szemléltetés, gyakorlás, cselekvés, értékelés.

Eszközök:

- mécsesstartó-mécsessel, mesekönyv, érzéspuhanykák: Öröm, Bánat, Meglepődés, Félelem, Harag, Undor

### A foglalkozás/tevékenység kidolgozása:

A fejlesztő tevékenység felépítése, a foglalkozás menete	A fejlesztés módszerei, munkaformák, eszközök, megjegyzések
<p><b>1.Szervezési feladatok:</b> Az irodalmi élmény befogadásához megfelelő helyszín biztosítása: játépkapolás után leülés a meseszőnyegre, a mécses gyújtás előkészítése.</p>	<p>A gyermekek kényelmes elhelyezkedése a meseszőnyegen, kör alakzatban, a mécses tartó elhelyezése a megszokott helyre.</p> <p>Módszer: figyelemfelkeltés</p>
<p><b>2. Érzelmi ráhangolódás, motiváció:</b> Mesekönyv elővételével a mesék felelevenítése az érzésekkel együtt. A mesekönyvből előbújnak az érzéspuhanykák. Az utolsó meséből a hiányzó érzés megtalálása.</p>	<p>Kommunikációs és beszédkészség fejlesztés</p> <p>Eszköz: mesekönyv</p> <p>Koncentráció, fantázia, figyelem fejlesztése, tolerancia erősítése.</p>
<p><b>3.Az új vers bemutatása:</b> Pintér Krisztina: Harag</p> <p>A vers közös elmondása: a gyermekek folyamatosan kapcsolódnak a versmondásba, egyéni ütemben, képességük fejlettségének megfelelően.</p>	<p>A versmondás bemutatása közben figyelek a helyes testtartásra, mimikára, a szöveg érthető elmondására, tagoltságra, tempóra, hangsúlyra.</p> <p>A versmondást megfelelő mimikával kísérem. Ezzel biztosítom az</p>

<p>Engem úgy hívnak, hogy Harag, sok bennem a düh és az indulat. Ha én a szívedben föllobbanok, bosszúságot és elégedetlenséget okozok. Ingerült leszel és morcos, a kedved rossz lesz és harapós.</p> <p>A bátrabbak egyedül is vállalkozhatnak a versmondásra, igény szerinti segítséggel.</p> <p><b>5. A tevékenység hangulati lezárása:</b> A Harag érzéspuhanykát körbe adjuk, mindenki megnézheti, megfoghatja, megsimogathatja.”</p> <p><b>6. Szógyűjtő játékot játszunk!</b> A 6 különböző érzésnek: öröm, bánat, félelem, meglepődés, harag, undor keressük meg szinonimáit. Szavakat fogok mondani. Aki tudja, melyik érzést jelenti, az odaállhat az érzés mellé.</p> <p><b>7. Átvezetés</b> a másik tevékenységbe. „Tudjátok, hogy most az udvarra megyünk és ott fogunk tornázni!” (mindennapos mozgás)</p>	<p>érdeklődés és a figyelem fenntartását, a játékosságot, (4-5 közös ismételtetés) Módszer: bemutatás, segítségnyújtás, biztatás, gyakorlás, folyamatos értékelés, dicséret, egyéni képességek figyelembevétele, differenciálás.</p> <p>Az irodalmi élmény továbbélésének biztosítása.</p> <p>Módszer: beszélgetés, bemutatás, motiválás – érdeklődés felkeltése</p> <p>Eszköz: érzéspuhanykák</p>
--	--

## Tevékenységi terv – 2.

Tevékenységi forma: **Rajzolás, festés, mintázás, kézimunka**

A tevékenység előzménye:

- ismerkedés a hat alapérzelemmel
- érzések eljátszása drámajátékkal
- A tevékenység tartalma/témája: „Érzések” - Választott érzéskép kiszínezése, majd ennek a képnek a keretezése sormintával. A sormintához a gyermekek vágják ki a különböző apró színes érzéseket.

Munkaforma: egyéni és kiscsoportos

A tevékenység célja:

- a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztése, szókincsük bővítése
- sorminta alkotással a sorrendiség és ritmusalkotás gyakorlása
- helyes eszközhasználat- és technika gyakorlása (színezés, vágás, ragasztás)
- alkotási vágy felkeltése
- esztétikai- és sikerélmény szerzése

Nevelési feladatok:

- közösségi, érzelmi nevelés - érzelmi intelligencia fejlesztés

- az új fogalmak, kifejezések használatával a gyermekek szókincsének bővítése
- a társakkal való együttműködésre nevelés
- szabálytudat erősítése a vizuális eszköz használatával kapcsolatos előre megbeszélte szabályok betartásával
- egyéni megoldások kibontakoztatása

Didaktikai feladatok:

- motiválás, figyelem felkeltése, előzetes tudás-tapasztalatok felidézése, új ismeretek nyújtása, szokás–szabályrendszer alkalmazása, fogalomalkotás, rendszerezés, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés

Képesség- és készségfejlesztés:

- helyes ceruzafogás és vágás technikájának elsajátítása
- kézügyesség, finommotorika, figyelem, társas együttműködés, tolerancia erősítése
- megfigyelőképesség, vizuális emlékezet fejlesztése, sorrendiség
- esztétikai érzék fejlesztése

Alkalmazott módszerek, eljárások:

- beszélgetés, bemutatás, magyarázat, segítségnyújtás, ellenőrzés, értékelés (pozitív megerősítés)

Eszközök:

- asztal, asztalvédő terítő, színes ceruzák, színezők, kivágni való érzésfigurák, ragasztók, ollók

### A foglalkozás/tevékenység kidolgozása:

A fejlesztő tevékenység felépítése, a foglalkozás menete	A fejlesztés módszerei, munkaformák, eszközök, megjegyzések
<p><b>1.Szervezés:</b> Szükséges eszközök előkészítése, a tevékenység gördülékenysége érdekében. (a kézműves asztal leterítése asztalvédő terítővel)</p>	<p>A gyermekek bevonása az előkészületekbe, ez a gyermekek aktív részvételét, valamint a másoknak való segítségnyújtást erősíti.</p> <p>Kötetlen szervezési keret Kiscsoportos foglalkoztatási forma</p> <p>Módszer: beszélgetés, magyarázat, segítségnyújtás, motiválás</p> <p>Eszköz: asztalvédő terítő, színes ceruzák, színezők, kivágni való érzésfigurák, ragasztók, ollók</p>
<p><b>2. Csillagtündér és az érzések c.</b> mesekönyvből az érzések felidézése, azokról való beszélgetés.</p> <p>Motiváció: "De jó lenne, ha mindenkinek lenne egy saját érzése a meséből, amely csak az övé. Amely az ő kedvenc szereplője.</p>	<p>Élmények felidézése. Emlékezet, képzelet, figyelem, beszédkészség fejlesztése, a játékosság biztosítása. (a gyermekek életkori sajátosságainak figyelembevételével)</p> <p>Módszer: szemléltetés, beszélgetés, magyarázat</p>



<p>Körbeülhetné a többi érzés sormintába, úgy ahogy mi szoktunk ülni a szőnyegen.</p> <p>Átvezetés a játékból az adott tevékenységi formába.</p> <p><b>3.Téma kitűzése:</b> Mindenki kiválasztja az ő kedvenc érzését! A színezők, és kivágni valók egyéb eszközök bemutatása, színek és sorminta megbeszélése. Figyelem felhívás a helyes ceruzafogásra, az olló és ragasztó helyes használatára. A munkafolyamat fázisainak megbeszélése.</p>	<p>Módszer: motiváció, figyelem, érdeklődés felkeltése, érzelmi ráhangolódás</p> <p>Eszköz: színes ceruzák, színezők, apró érzésképek, ollók, ragasztók</p> <p>Módszer: bemutatás, beszélgetés, segítségnyújtás</p> <p>A célkitűzés rövid, érthető. Tartalmazza a témát és a technikát, segíti a feladat megértését.</p>
<p><b>4.A munka megindítása:</b> Az eszközök kiosztása. Az irányítás során a gyermekek egyéni képességeinek, ötleteinek, megnyilvánulásainak figyelembe vétele. A bizonytalanabb, lassabban haladóaknak több segítségnyújtás, az önállóan dolgozókkal szóbeli megbeszélés, irányítás.</p> <p>Bármilyen alkotás is szülessen, fontos a pozitív megerősítés, a dicséret.</p>	<p>A bemutatás, ötletadás, segítségadás elengedhetetlen, hiszen ez segíti a technika tudatosítását és elmélyítését.</p> <p>Módszer: magyarázat, beszélgetés</p> <p>Ötletként javaslom számukra azt, hogy aki elkészült a munkával, az választhat maga helyett valakit.</p> <p>Az igény szerinti segítségnyújtás folyamatos legyen.</p>
<p><b>5.Utalás a munka befejezésére:</b> Sürgetés nélkül figyelemfelhívás arra, hogy van, aki elkészült, és a kész munkákat át tesszük egy másik asztalra.</p> <p><b>6.A munkák értékelése:</b> Egyéni értékelés a munka közben történik.</p>	<p>Módszer: ellenőrzés, értékelés, segítségnyújtás</p> <p>Egyéni megoldások bemutatása a csoport számára.</p> <p>A kreativitás kibontakoztatása az életkori, egyéni jellemzők figyelembe vételével. Véleményalkotás formálása, kifejezőkészség, szókinccs fejlesztése. Az egyéni ötletességet, kreativitást, kitartó munkát, a szép kompozíciót mindenki munkájában értékelem, dicsérem. Az értékelés célja mások munkáinak megbecsülése a saját mellett.</p>

### A csillag

A sötét égen fényes pontnak látszó égitest. A csillagászat szaknyelvében olyan égitest, amely nukleáris energiát termel, így saját fényvel rendelkezik. A csillagokat szabad szemmel villódzó, sziporkázó fénypontokként látjuk.

<https://hu.wiktionary.org/wiki/csillag>  
<https://hu.wikipedia.org/wiki/Csillag>

### A tündérek

képzeltbeli mágikus tulajdonsággal bíró lények, mesékben gyakran szerepelnek. Szűkebb (mai) értelmezésben a tündérek a francia-angol kultúrkörben használatos középkori gyökerekkel rendelkező angyalszerű, rejtőzködő, rendszerint kis termetű varázslényt értünk.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCnd%C3%A9r>

### A Csillagtündér?



Az óvodapedagógusok égboltján fénylő, kifogyhatatlan energiával rendelkező angyalszerű óvónéni, aki egy varázslatos módszert alkotott.

**Keressétek bátran!**



### III.

## Több szem többet lát – tartja a mondás.

A legtöbb ember úgy gondolja, hogy a dolgokról alkotott véleménye helytálló. Véleményüket nyilván saját tapasztalataik alapján alkotják. Senkinek nincs azonban minden helyzetről tapasztalata, így nincs minden megoldandó helyzetre, problémára „biztosan működő receptje”. Mint ahogy az is tapasztalati tény, hogy mások másképpen élik meg ugyanazokat a szituációkat, más érzelmeik lesznek, más véleményt alkotnak, más megoldásokat alkalmaznak, mint ahogyan azt mi tennénk...

*(Gyimesiné Szekeres Ágnes – 200 szöveg és közmondás Tóth Könyvkereskedés és kiadó Kft)*

Ez a gondolatmenet óvodapedagógusi gyakorlatra lefordítva azt jelenti, hogy egy új, innovatív módszer megismerése, adaptálása, annak napi munkában való alkalmazása, nagy valószínűséggel minden pedagógusban más érzelmeket kelt, és általa más véleményt fogalmaz meg. De mit is?

Hát erre szerettünk volna választ kapni, amikor kikértük mások véleményét... hogy több oldalról, több szempontból lássuk a „Csillagtündér” módszer óvodapedagógusokra gyakorolt hatását.

Óvodánk néhány pályakezdő óvodapedagógusának adtunk lehetőséget a módszer megismerésére, a gyakorlatban való alkalmazásának megfigyelésére, egy bemutató foglalkozás megtekintésére.

## Találkozás az érzéseimmel

- avagy élménybeszámoló azoktól a kollégáktól



akik az óvodánkban



már találkoztak  
**a Csillagtündér módszerrel,**  
és láthatták az  
ezt bemutató tevékenységeket.

# 1.

## Találkozás az érzéseimmel

– avagy egy új kolléganőm érkezett:

### Gyárfás Krisztina



1990. szeptember 1-től dolgozom óvodapedagógusként, közben végeztem el az Óvóképző Főiskolát.

2001. szeptember 1-től vagyok tagja a mostani Meséskert Tagóvodáknak.

2016-ban szakvizsgát tettem Kézműves és Hagyományismeret szakon. Nem véletlenül vártam meg ezt a képzést. Kiemelt hangsúlyt fektetek a csoportomba járó gyermekek kreativitásának és fantáziájának fejlesztésére, melynek egyik kiemelkedő lehetősége a kézműves eszközökkel és technikákkal való ismerkedés, a velük való alkotás öröme. Valamint nagyon fontosnak

tartom a "gyökereinkkel", a hagyományainkkal és a népszokásainkkal való ismerkedést, természetesen a gyermekek életkori sajátosságainak és érdeklődésüknek figyelembe vételével. Tudatosan figyelünk a mindennapi jeles és ünnepnapjainkra, azok jellegzetességeire, értékeire



### Hogyan ismerkedtél meg a Csillagtündér módszer nyújtotta innovációs lehetőséggel?

Kolléganőm, Pintér Krisztina 2018. tavaszán csatlakozott hozzám, és a katica csoporthoz, egy ballagó nagycsoport utolsó hónapjaiban.

Nem volt könnyű dolga.

Mindig vidám, mosolygós és gyermekszerető magatartásával viszont könnyen beolta magát a kis és a nagy katicák szívébe.

Már az első, ismerkedős találkozásunk alkalmával éreztem, hogy megnyugodhatok, hiszen egy kiegyensúlyozott, érzelmi biztonságot és megértést, elfogadást közvetített felénk. Ennek a mindig kedves és pozitív személyiségének is köszönhetően gyorsan beilleszkedett a mi mesés közösségünkbe.

Amikor még nem tudtam, hogy mi is az ő „küldetése”, mégis már akkor éreztem, hogy valami teljesen más dolgot, újdonságot fogok mellette tapasztalni és tanulni.

Első lépésként érezte velem, hogy mindig számíthatok rá, és, hogy milyen fontos a saját értékeim elfogadása és hangsúlyozása.



A 2018/2019-es nevelési évet már egy új kiscsoporttal indítottuk. Igazából ekkor kezdtünk el az érzésekkel, azok fajtáival és érzékeltetésével foglalkozni. Furcsa és egyben érdekes felfedezés volt a számomra, hogy minden tevékenységünkben, cselekvéseinkben jelen vannak, és, hogy milyen fontos a velük való ismerkedés. Legelőször arról kezdtünk el velük beszélgetni, hogy reggel milyen érzésekkel érkeznek az óvodába, ezt megtanultuk kifejezni az arcunkkal is, és elmondani, hogy miért. Mivel mindig is nagyon fontosnak tartjuk a gyerekek érzékenyítését, az egymásra való odafigyelés fontosságát, így ebben is hangsúlyos szerepet kapnak az érzéseink. Mivel minden gyermeknél, így minden csoportban is egy állandó megoldandó feladat a helyes problémamegoldás, valamint a konfliktusok békés megoldása, ezért ebben is nagy segítséget kaptunk és kapunk is a „fekete hajú Kriszti nénitől.” Jó volt nekem is újra gyerekek lenni, és egy új dolgot tanulni. A konfliktusokat az EMK négy lépésével igyekeztünk és igyekszünk megoldani. Ezek számomra is új felismerések voltak. Köszönöm szépen!

### **Mi az, amit legnagyobb érzékelhető eredménynek érzel, ami a legtöbbet adta ennek a módszernek a napi használata a csoportotok számára?**

Hihetetlen, hogy ennek köszönhetően milyen szépen beszélnek egymással a gyerekek, valamint milyen választékosan képesek megfogalmazni a gondolataikat, kéréseiket.

Végezetül, amiért rendkívül hálás vagyok, hogy ezt a megszerzett „tudást és kincset” folyamatosan tudom alkalmazni a mindennapjaimban, az emberekkel és a családommal való kapcsolatformálásban. Valamint, hogy ebben a mindenki számára nehéz időszakban is mennyire nagy jelentősége van, a néha szavak nélküli kifejezésnek.

Tapasztalataim alapján, minden kollégának javaslom a módszerrel való megismerkedést!





## 2.

### Találkozás az érzéseimmel – avagy egy pályakezdő gondolatai:

#### Szász Abigél Johanna



Pályakezdő óvodapedagógus vagyok, ez az első gyakornoki évem.

Szeretek minden nap valami újat tanulni, ami segíthet abban, hogy a munkámat minél eredményesebben végezzem.

Fontosnak tartom, hogy az érzelmi nevelés már kisgyermekkorban elkezdődjön, hogy a gyermekek személyisége kiegyensúlyozottan és harmonikusan fejlődjön.

Ezért örültem nagyon a lehetőségnek, hogy „házon belül” hospitálhatok a számomra fontos témán belül.

#### **Hogy érezted magad, mikor lehetőséget kaptál arra, hogy elsők között részt vegyél egy új innovatív módszer intézményen belüli megismerésében és másokkal való megismertetésében?**

Izgatott voltam a bemutató napján, sok kérdés volt bennem.

Az egyetemi éveim alatt is sokat beszélgettünk arról, hogy miért fontos az érzelmi nevelést már kisgyermekkorban elkezdni, hogyan lehet segíteni a gyermekeket abban, hogy megértsék a saját érzelmeiket.

Korán érkeztem a csoportba, ezért bepillantást nyerhettem, hogy hogyan is indul a nap Pintér Krisztina (Kriszti néni) csoportjában.



A csoportszobában derűs, nyugodt légkör uralkodott. Ebben az is segíthetett, hogy kialakult szokásként, minden gyermek reggel, a csoportba érkezésekor jelöli, milyen érzéssel érkezett aznap óvodába. A fotóját teszi a már ismert érzést jelölő kép mellé. Már ekkor lehetőségük van saját érzéseik felismerésére, megjelenítésére, megfogalmazására, kibeszélésére, ha szükséges, óvodapedagógusi segítséggel.

Az is feltűnt, hogy a gyermekek milyen kifejezően és kedvesen beszélgettek egymással szabad játéuk során. Szépen osztozkodtak a játék eszközökön. Nagyon tetszett az, ahogyan a



gyerekek megbeszélték a konfliktusaikat. Elmondták egymásnak, hogy mit éreznek közben, ki tudták fejezni az érzelmeiket. Megértették a másik érzéseit és a kibékülésük valóban békés volt.

A csillagtündér módszert bemutató tevékenység is tanulságos volt számomra.



A gyermekek kívülről tudták az érzelmekről szóló mondókákat, és az arcukon is meg tudták mutatni az adott érzelmet.

A szókinsükben is megmutatkozik, hogy ismerik a hat alapérzelem szinonimáit, amit szókinsz kártyák segítségével ismernek, tanulnak meg, a módszernek megfelelő óvodapedagógusi tudatossággal.



Ennek köszönhető, hogy még árnyaltabban és pontosabban meg tudják fogalmazni az érzéseiket.

Egy másik kedves emlékem erről a napról az, amikor az „Érzések kártyacsomaggal” játszottak memóriajátékot a gyerekek.

Az egyik kollégám megkérdezte a gyerekektől, hogy csatlakozhat-e a játékukhoz.





A gyerekek szívesen fogadták és elmondták neki a szabályokat, amit be is tartattak vele.

(Mikor felfordítanak egy érzelmet, meg kell mutatniuk az arcukon).

**Összességében:** Figyelemre méltónak tartom, hogy az érzelmi neveléssel már óvodáskorban ilyen eredményeket lehet elérni.

Határozottan érezni lehet a csoporton, hogy az érzelmi nevelést nagyon következetesen építették be a mindennapjaikba.

Szeretném, ha az én csoportomban is megvalósulhatna az a kiegyensúlyozottság, amit ezen a bemutatón tapasztaltam.

Erre fogok törekedni a módszer alaposabb megismerése, elsajátítása által.



## 3. Találkozás az érzéseimmel – avagy egy pályakezdő gondolatai:

### Horváth Klaudia



A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Egyesített Óvoda Mesés kert Tagóvodájának egyik pedagógusa vagyok. Mindössze egy éve dolgozom, és nagyon szeretem a munkám.

Egy szerető és odaadó családban nőttem fel egy kis faluban. Szerencsére nagyon jó óvodapedagógusaim voltak az óvodában és gyakorlataim során is ilyen pedagógusokkal ismerkedhettem meg. Szeretettel emlékszem vissza rájuk és tartom velük a kapcsolatot a mai napig.

Én is hasonlóan mély és pozitív benyomást szeretnék tenni a gyermekekre. Első és legfontosabb szempontom, hogy egy gyermek fejlődjön. Hogy olyan közegben legyen, ahol úgy érzi szeretet és biztonság veszi körül, mert ilyenkor tudja teljesen átadni magát a játéknak.

A gyermekek felügyelete mindig jobban vonzott, mint más tevékenységek és ez mára sem változott meg. Könnyen kapcsolatot tudok teremteni velük, mely kölcsönös. Ezt gyakorlataim során is megtapasztaltam. Az óvodai nevelésben megtaláltam mindazt, amit szeretek és, mindazt, ami én magam vagyok: kiélhetem kreativitásomat, a gyermekek iránti szeretetemet, egészséges életmódra való nevelésükben is részt vállalhatok.

### **Mi készített arra, hogy elsők között részt vegyél egy új innovatív módszer megismerésében, másokkal való megismertetésében?**

Hospitálásaimat minden alkalommal más óvodában végeztem, ez által sok ismeretet gyűjtöttem, melyet szeretnék tovább bővíteni.

Pályakezdőként még előttem áll az élet, hogy sok más módszert megismerjek. Pedagógusként elengedhetetlen, hogy folyton képezzem magam, tudásom, hiszen ahogy a világ változik, úgy változnak a gyermekek is. Jó, ha lépést tart velük az ember!

### **A bemutató délelőttön látottak, milyen irányban indították el gondolataidat, érzéseidet?**

Az emberek társas lények és kommunikációval tudják megérteni egymást. Kommunikációnak sok fajtája van, ilyen például a beszélgetés, a mutogatás, vagy az arcra kiülő különböző mimikák.

Egy újszülött gyermek is már tud kommunikálni sírással, és a többi kommunikációs eszközöket pedig utánzással fogja megtanulni a szüleitől, vagy a közvetlen közelében élőktől.

Vizsgont egy bökkenő van: lehet, hogy tudunk kommunikálni, de nem megfelelően. Hányszor van az, hogy egyszerűen két ember elbeszél egymás mellett és esetleg haragudni fognak egymásra teljesen feleslegesen, mert mind a ketten ugyan azt szeretnék, csak az egymásnak átadott üzenet nem tükrözte azt, ami ténylegesen gondoltak. Semelyik személy sem úgy olvasta, ahogy kell. Sajnos ilyen előfordul, viszont egy amerikai pszichológus Marshall Rosenberg kifejlesztett egy módszert, melynek neve erőszakmentes, vagy együttműködő kommunikáció, röviden EMK. A módszer négy lépésből áll:

1. Megfigyelés
2. Érzés
3. Szükséglet
4. Kérés

Ha valami bánt minket el kell mondanunk annak a félnek, aki a bosszúságot okozta, hogy az ebből adódó negatív energiákat pozitívrá váltsuk, és ne mérgezzük a testünket.

Amit szeretnénk mondani úgy, kell megfogalmaznunk, hogy ne bántsuk meg a másik felet, mert különben támadásnak veszi. Fontos, hogy az érzésinket is mondjuk el. Sajnos nagyon sokan félünk a saját érzéseinket elmondani, mert úgy érezzük, hogy sokkal sebezhetőbbek leszünk ez által, viszont élnünk kell a kockázattal, mert csak így juthatunk egyről a kettőre. Azt is el kell mondanunk, hogy nekünk mi az, ami fontos, ez a szükséglet része és egy kérést is meg kell fogalmaznunk, ami elősegíti, hogy jobban érezze magát a megbántott fél. Nehéznek tűnik, de gyakorolni kell.

Viszont, ha már a gyermekek ezt a kommunikációs formát látják, használják nekik nagyon egyszerűen fog menni ez a fajta beszélgetés.

A Meséskert Tagóvoda egyik óvodapedagógusának, **Pintér Krisztinának** ez a módszer nagyon közel áll a szívéhez és a csoportjában EMK módszerét alkalmazza, és ahhoz, hogy a gyerekek ezt könnyebben megértsék, megalkotta a **Csillagtündér** módszert, aminek segítségével könnyen elsajátíthatják, hogyan oldhatják meg konfliktusaikat erőszakmentesen.

### **Mi az amit megosztanál velünk, a bemutatón látottak kapcsán?**

Fontos, hogy a gyermekek felismerjék az arcra kiülő érzéseket és a saját magukban dúlókat is. Ennek megkönnyítésére

Kriszti készített „*érzéspuhanykákat*”.

Ez hat darab nagyon puha kendő, mellyen található egy-egy fő érzés (harag, félelem, öröm, undor, meglepődés, bánat).

Ezek az érzések jelennek meg a mesében Csillagtündér mellett.



Az érzésekhez, kifejező versikék is tartoznak, melyben megtalálhatóak az érzések szinonimái.





A bemutatón nekem nagyon tetszettek ezek a puhanykákhoz kapcsolódó versek.

Szintén a Csillagtündérhez és az érzésekhez kapcsolódó, a Kriszti általa tervezet memóriakártyát, illetve a társasjátékot is hasznosnak érzem.



Használatuk közben a gyermekek szabadon beszélhetnek az érzéseikről, megtapasztalt jó, vagy rossz történésekről.



Mert lehet, hogy a felnőttek már maguk is meg tudják oldani a problémáikat, de a gyermekeknek még szükségük van arra, hogy kibeszéljék magukból a bennük lakozó aggályokat, érzéseket. Mert igen hihetetlen, de ők is aggódnak és már most nagyon értelmes és érző személyiségek.

**Összességében:** Kriszti módszerét szívesen ajánlom mindenkinek.

Én is nyitott vagyok rá, mert nagyon megfogott az ő módszere, amit a saját csoportomban is megpróbálok alkalmazni.

Ne féljünk kimutatni érzéseinket, és ne féljünk beszélni róluk! Ez nem gyengeség, hanem ellenkezőleg, bátor dolog.

Légy te is bátor, mint a Csillagtündér!

Nagyon örülök neki, hogy volt lehetőségem Kriszti óvodai mindennapjaiba, erőn feletti munkájába beletekinteni. A kisugárzásából látszik, hogy milyen fontos számára ez a Csillagtündér módszer, nem is csodálom, hiszen az ő keze munkája, az ő „gyermeke”.

Érdekesnek találom a módszerét. Hatott rám. Ezért jobban belemélyedek az érzések világába. Hogy a későbbiekben lehessen majd minden óvodásomnak Csillagtündéresen szép napja!



# 4.

## Találkozás az érzéseimmel

### – avagy egy pályakezdő gondolatai:

#### **Pataki Boglárka**



2017 nyarán szereztem óvodapedagógusi diplomámat az ELTE Tanító és Óvóképző karán.

Mivel szeretem a természetet és mindig is próbáltam környezettudatos életmódot folytatni, így nem is volt kérdés, hogy a fenntarthatóságra nevelésre specializálódok az egyetemi éveim alatt.

A diplomám megszerzése után egyből, immáron több, mint 3 éve, óvodapedagógusként helyezkedtem el. Munkám során arra törekszem, hogy a gyermekek is minél inkább megszeressék és óvják a környezetüket. Mindemellett az óvodai nevelés során a komplexitásra törekszem, melyben nagy segítségemre vannak a

magyar népi játékok, dalok mondókák. Jelenleg az Így tedd rá módszerrel is ismerkedem, az ott tanultakat próbálom minél inkább beépíteni a mindennapokba. 2018 óta pedig az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógyypedagógiai Kar pszichopedagógus hallgatója vagyok, reményeim szerint jövő nyáron már a kezemben tarthatom gyógyypedagógus diplomámat.

**Milyen indíttatásból vállaltad fel, hogy az óvodánkban dolgozó kollégánk által életre keltett innovációt, a Csillagtündér módszert az elsők közt megismerd, és a megismertetésében, népszerűsítésében is részt vállalj?**

Az innovációkra mindig is nyitott voltam, pályakezdő korom ellenére számtalan workshopon, előadáson és továbbképzésen vettem már részt. Szerencsés vagyok, hiszen egy innovatív és felkészült nevelőtestület tagja lehetek. Ennek köszönhetően rendszeresen sikerül ellesnem egy-egy praktikát, ötletet vagy módszert a kollégáimtól, melyekkel színesíthetem szakmai repertoáromat. Erre, a bemutató délelőttön való részvételre is ez motivált.

**Megosztanád velünk a bemutató délelőttön látottakat? Gondolataidat, érzéseidet?**

A délelőtt során két tevékenység megvalósulását követhettük nyomon.

Az első tevékenység párhuzamosan folyt a szabad játékkal és a gyermekek szélcsengőt készíthettek papírtányérra való ragasztással, miután kivágták az érzéseket megjelenítő formákat, és abból tetszőleges felhasználással sormintát alkottak.



Az alkotó tevékenység során a gyermekeknek lehetőségük nyílt kreativitásuk kibontakoztatására, mialatt játékosan, életkoruknak megfelelő módon ismerkedhettek az érzelmekkel. A szélcsengő alapra a gyermekek az érzelmeket kifejező „puhanykák”-at ragaszthatták fel. A tevékenység a komplexitásának köszönhetően fejtette ki személyiségfejlesztő hatását. Az alkotás során nem csak a gyermekek érzelmi nevelése valósult meg, hanem fejlődtek motoros és verbális képességeik is.

A délelőtti szabad játék és alkotó tevékenység után a játékok elpakolása következett. Ezt megelőzően az óvodapedagógus többször is jelezte a gyermekeknek, hogy hamarosan be kell fejezniük a játékot. Ennek köszönhetően a gyermekek könnyedén vették azt, hogy új tevékenység kezdődik és el kell tenniük azt, amivel addig foglalatostkodtak.

A beszélgető kör elején, ráhangolódásként azt is megbeszélték, hogy hányan vannak ma, illetve fiúból vagy lányból van-e több. Ezt követően már kezdődhetett is az a második tevékenység, amely során verseltek, meséltek.

Jól érezhető volt, hogy a csoportban következetesen foglalkoznak az érzelmekkel, valamint a Csillagtündér módszerrel.

- A gyermekek együttműködve képesek voltak felidézni, hogy miről szólnak a Csillagtündér mesék.

- Az érzés puhanykák verseit is szívesen és bátran mondták el akár egyedül is a gyermekek.

- Az érzés puhanykák segítségével a gyermekek képesek voltak megjeleníteni az adott érzést a saját mimikájukkal, gesztusaikkal is.

A tevékenység céljai, mint az érzelmi nevelés, a verbális fejlesztés és az irodalmi esztétikai élmény átélése maximálisan megvalósultak.

Majd megtörtént a játékba, szabad tevékenységbe való visszavezetés.

Több felajánlott tevékenység közül lehetett választani, ennek köszönhetően fejlődött a gyermekek problémamegoldó képessége és döntési képessége is.





1.

A gyermekeknek lehetősége volt „Csillagtündér” színezőt választani.

A gyermekek többsége élt is a lehetőséggel, tovább alkotott és elmélyülten színezett az asztalnál.



2.

De lehetett a Csillagtündér memória játékot választani, és azzal játszani.

3.

Vagy épp elmélyedni a Csillagtündér könyv lapozgatása során...



4.

De az érzés puhanykákkal való játék lehetősége is igen népszerűnek bizonyult...



5.

A felajánlott tevékenységek között volt a Csillagtündér társasjáték is.

Ezzel olyan sokan szerettek volna játszani, hogy egyszerre oda sem fértek az asztalhoz.

Viszont ez nem szegte a gyermekek kedvét, akik nem kerültek sorra, elsőként, szívesen hallgatták a többiek játék alatt megfogalmazott válaszait.

**Összességében:** egy nagyon innovatív, komplex délelőttöt láthattunk.

A tevékenységek középpontjában a Csillagtündér módszerrel, a hozzá kapcsolódó versekkel, mesével és játékokkal.

Megfigyelhettem, hogy a Katica csoportos óvodapedagógusok nagyszerű és következetes munkájának köszönhetően az érzelmi nevelés milyen újszerű formában valósul meg csoportjukban. Ennek köszönhetően a csoport légköréről elmondható, hogy az egész délelőtt során, nyugalom és jó hangulat uralkodott Kriszti néni kedves, kiegyensúlyozott személyiségének és jelenlétének köszönhetően.



A hospitálás egy nagyon kedves pillanata volt, amikor az egyik kisfiú a mellkasára terítette az örömet megjelenítő puhánykát és ezt mondta „örömös vagyok”.

Én is „örömös” voltam, hogy ezen a délelőttön részt vehettem...élményeket gyűjthettem...és hogy pályakezdőként megismerhettem ezt a számomra új kipróbálásra méltó, innovatív módszert.





A **Csillagtündér módszerrel** való ismerkedésem, valamint az ismertető írása közben 2 szólás-mondás jutott eszembe:

**1. Mindent lehet, csak akarni kell** – céljainkat csak erős akarattal tudjuk elérni. Ha nagyon akarunk valamit, előbb-utóbb megtaláljuk a módot, hogy meg is kapjuk, el is érzük a vágyott dolgot. Lehet, hogy erőfeszítéseket kell tennünk a cél érdekében, de azt szívesen tesszük, mert nagyon szeretnénk megvalósítani. valamit.

*(Gyimesné Szekeres Ágnes – 200 szólás és közmondás Tóth Könyvkereskedés és kiadó Kft)*

Pintér Krisztina kolléganőnkre, a módszer kitalálójára, megalkotójára ez tökéletesen igaz. Hatalmas erőfeszítéseket tett és tesz céljai érdekében, mindazért, amit elhivatottan szeretne megvalósítani, hogy innovatív módszere és eszközei által gyermekeink boldogabb, egészségesebb felnőttekké válhassanak.

**2. Gyakorlat teszi a mestert** – Ez is egy közismert szólás-mondás. Azt sugallja, mindent meg lehet tanulni, ha nem adjuk fel mindjárt az elején. Hosszú út vezet a tudásig, legyen szó bármilyen egyszerű- vagy annak tűnő dologról. Megfigyelés, kitartás, türelem és gyakorlás kell ahhoz, hogy előbb utóbb megtanuljuk, és végül mesterien tudjuk mindazt, amire hitet tettünk.

*(Gyimesné Szekeres Ágnes – 200 szólás és közmondás Tóth Könyvkereskedés és kiadó Kft)*

Kedves Kollégák!  
Itt a lehetőség!  
Egy kihívás, egy nagyszerű lehetőség!  
Egy kipróbált módszer.  
Tanuljátok, próbáljátok, használjátok!  
A gyerekekért.



Jelen módszertani ismertetőnk elkészítésében végzett közreműködését **köszönöm** az alábbi kollégáknak:

- 1. Pintér Krisztina**
- 2. Gyárfás Krisztina**
- 3. Pataki Boglárka**
- 4. Horváth Klaudia**
- 5. Szász Abigél**
- 6. Farkas Nikolett** – aki a módszerről készített bemutató kisfilm elkészítésében működött közre.



Lelovicsné Tüske Anita  
**Meséskert Tagóvoda**  
2021. január 21.