



## EXTRA TARTALOM

Anke Eyrich német pszichológus, családterapeuta workshopján jártam tavaly. A téma az volt, hogyan tudjuk segíteni a gyerekek saját öngyógyító folyamatait. Az ott elhangzottakból merítve, íme pár játékötlet, amelyek könnyen kivitelezhetőek, egyszerűek, és mérhetetlenül stresszoldók a gyerekek számára! Ezek a játékok a győzelem által segítenek a gyerekeknek felülkerekedni a tehetetlenség érzésén, megerősítve az önbizalmukat.

### 1) Légy te a boszorkány! (csoportos)

A gyerekek körülötted álljanak egy nagy körben. Középre helyeztetek egy kis szőnyeget, vagy bármit, amit kineveztek fazéknak. A te célod, hogy mind bekerüljenek ebbe a fazékba, a boszorkány vacsorájaként! Veszítenek, ha mind bekerülnek egyszerre a fortyogó üstbe – ez nem fog előfordulni, hiszen amint tudnak, megszöknek!



Kun Anett

10 6363 23 0

Pszichológusként óvodákban dolgozom - gyermekekkel, óvodapedagógusokkal és szülőkkel. Az új élethelyzetekhez, szerepekhez való alkalmazkodás - miközben erre tanítjuk a gyerekeket - felnőtként sem megy könnyen! Hogyan tudunk legideálisabban fordulni környezetünk és önmagunk felé a változások közepe? Cikkeimmel célom, hogy együtt megtaláljuk az irányt!



***Azért alkotunk, hogy együtt növekedjünk.***

Te ess kétségbe, hiszen így éhen fogsz maradni! Imádják, hogy kifáraszthatnak. A csoport közös győzelme feletted pedig még össze is kovácsolja a kis társaságot.

## **2) Állj meg stabilan!** (akár egy gyermekkel is)

Akár egy gyerekkel, akár többel játszol, jelentsd ki: *„Mozdíthatatlan vagyok, akár egy kőszikla! Tuti nem sikerül ledöntenedek!”*.

Egy szabály van: nem okozhatnak fájdalmat – de lökdöshetnek, tolhatnak, húzhatnak!

Te persze egy idő után add meg magad – majd próbálkozz újra.

## **3) Feküdj a hasára – a fejeddel! (egyéni)**

A gyermeked lesz a párnád.

Mondhatod neki: *„Jaj, de puha párna, jó pihenni rajta!”*.

Bármilyen apró rezzenésére ijedj meg, ülj fel: *„De furcsa párna ez, mozog!”*. Majd fekédj vissza, és csináljátok, amíg csak jólesik a nevetés!

---

**Íme egy játékcsokor, amit bevethettek kisebb gyermekeknél is! A legtöbb nagyon egyszerű, de annál hatásosabb.**

## **1) A klasszikus: fogócska és bújócška**

Mindkettő izgalmas, hiszen folyamatosan menekülni vagy rejtőzködni kell!

A stresszoldó hasznuk abban rejlik, hogy lehetőséget kínálnak a mozgásra, sikítozásra, nevetésre. Sikerélmény, ha a szülő nehezen kapja el vagy találja meg a gyermekét – megtapasztalja a kicsi, hogy ereje van a felnőtt felett. Persze azért nagyon boldogító, ha mégiscsak utolér a szülő – az érintés, az összetalálkozás, az újraegyesülés mind segít oldani a stresszt.

A bújócška verzióiként játszható a **kukucs-játék**, mikor elbújunk-visszatérünk folyamatosan, vagy csak az arcunk takarjuk el a kezünkkel; valamint az is, ha elrejtünk pár tárgyat, és a gyermeknek kell megkeresnie!



*Azért alkotunk, hogy együtt növekedjünk.*

### **Bunker:**

Építsetek közösen – plédokból, puffokból, lepedőkből, amiből csak kedvetek van – egy saját kis bunkert. Szánjatok rá időt, és ha kész, kuckózzatok, bújjatok be, és olvassatok mesét, játsszatok bent, csak töltsétek időt, vagy mászkáljatok ki-be. A puha, meleg, zárt, szellős közeg biztonságot nyújtó, kellemes, békés. Néhány gyermek igazán szeret bebújni szűk helyekre – olyan élmény, mint a mindentől megóvó anyaméh.

## **2) Újra kisbaba**

Ugyan a pólyázás már nem bevett szokás, játékként imádják a gyerekek, ha bebugyoláljuk és dajkáljuk őket. Tekergesd be puha pléddel, és görgesd, ringasd a földön jobbra-balra.

A szabály: nem szabad megszólalnia, mert újra kisbaba! Pár percre újra visszamenni oda, amikor semmit se kellett csinálni, nagyon megnyugtató számukra. Ha tetszik neki, mosolyoghat, ha nem tetszik, sírhat! Persze mímelésből, de kommunikáljon babaként. A mély szemkontaktus és a relaxált állapot garantált.

## **3) Építés-rombolás**

Legóból, fakockákból, bármiből, amit találtok, építsetek közösen, vagy építsen egyedül tornyot a gyerkőc! Jó magasra, de stabilra. Ezután következik az igazi móka: romboljátok le minél nagyobb élvezettel! Ha hangos, ha törik, ha dől – igazi felszabadulást jelenthetnek a szétszóródó kockák, építőelemek. Lehetek közben játékból szél, vihar, dínó, bármi, ami erős.

## **4) Labdázás**

Akár pattintja, akár gurítja, akár csak püföli, dobol rajta, vagy dobja, vagy csak kergeti, nagyon élvezni fogja a gyermek!



*Azért alkotunk, hogy együtt növekedjünk.*

## **5) Plusz pár ötlet**

Ezen a linken pedig még egy pár igazán kreatív játékot találhatsz kisóvodásoknak:

[https://www.zewa.net/hu/csaladi-szorakozas/csaladi-szorakozas/5-  
rendetlen-jatek-es-elfoglaltsag-energikus-3-eveseknek/](https://www.zewa.net/hu/csaladi-szorakozas/csaladi-szorakozas/5-<br/>rendetlen-jatek-es-elfoglaltsag-energikus-3-eveseknek/)