

Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

Zeneterápiás foglalkozások az Óbudai Don Bosco Oratóriumban

CIV/114-2/2024

Foglalkozásvezető: Kisdi Eszter

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.szeptember 17. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Ismerkedés

Névtanulós játék

Kézügyesítő/koncentrációt javító labdajáték

Közös éneklés

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.szeptember 24. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Ismerkedés

Névtanulós játék

Kézügyesítő/koncentrációt javító labdajáték

Közös éneklés

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.szeptember 26. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bevezető labdajáték: koncentrációt javító, egymásrahangelődést segítő

Játékos ritmusgyakorlatok

Énekek bemutatása, kiválasztása

Közös éneklés

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.október 1. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bevezető labdajáték: koncentrációt javító, egymásrahangelődést segítő

Játékos ritmusgyakorlatok

Énekek bemutatása, kiválasztása

Közös éneklés

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.október 8. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bevezető labdajáték: koncentrációt javító, egymásrahangelődést segítő

Játékos ritmusgyakorlatok

Énekek bemutatása, kiválasztása

Közös éneklés

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.október 15. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bevezető- bemelegítő labdajáték. Egymásrahangelődés, ritmusérzék javítás

Keresztmozgásos gyakorlatok, (homloklebeny-fejlesztés)

Közösen kiválasztott énekek eléneklése

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024.október 22. 17:15-18:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bevezető- bemelegítő labdajáték. Egymásrahangelődés, ritmusérzék javítás

Keresztmozgásos gyakorlatok, (homloklebeny-fejlesztés)

Közösen kiválasztott énekek eléneklése

Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

A foglalkozások eredményei összefoglalva:

Foglalkozásaim elsődleges célja az volt, hogy sikerüljön kapcsolatot kialakítanom a gyerekekkel. Olyan bizalmi légkört létrehozni, amiben aztán lehetséges a közös munka.

Sikerült motiválni őket a közös munkára.

A közös éneklések folyamán javult egy kicsit az egymásra figyelés, egymás iránti türelem, figyelem.

A ritmusgyakorlatok hasznosnak bizonyultak, a koordináció javítására.

Az énekek a gyakorlás során javultak, tisztultak.



Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

**Meseterápia foglalkozások az Óbudai Don Bosco Oratóriumban**

CIV/114-2/2024

Foglalkozásvezető: Hatvani Csilla – Perinatus Alapítvány*Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. november 5. 17:00-19:00**Foglalkozás rövid leírása:*

A kiskakas gyémánt félkrajcárja c. mesét meséltem el fejből. Rövid, ismerős mesével készültem, hogy könnyebben tudjanak kapcsolódni a különböző korosztályú gyerekek volt, aki ismerte, de a többségnek új volt, mint maga a mesehallgatás is. A mesemondás után röviden beszélgettünk a történetről. Nehéz még megfogalmazniuk mi tetszett, milyen érzések keletkeztek bennük. Ezután relaxáltunk, aminek a végére még a legizgágabb gyermek is elcsendesedett. Meglepődtem, mert azt gondoltam, hogy nehéz lesz az elcsendesedés, de közben és végére az lett a benyomásom, hogy kifejezetten igénylik. Nagyon szép volt ez a folyamat, látni, ahogy sikerült megnyugodniuk. Majd következett az alkotás, amelybe mindenki bekapcsolódott. Kollázs képeket készítettek színes magazinokból. Ollót használtak hozzá. Több alkotás a Don Boscot ábrázolta, látszik mennyire fontos számukra ez a biztonságot adó hely.

*Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. november 12. 17:00-19:00**Foglalkozás rövid leírása:*

Az égig érő paszuly c. mesét mondtam el nekik fejből. Most többségben kiskamaszok voltak jelen. A mesét figyelmesen végig hallgatták. A megosztás most is nehezen ment. A relaxációba most is sikerült mindenkinek bekapcsolódnia, még aki az elején beszélgetett is, a közepétől átadta magát a folyamatnak. Most zsírkretát készítettem elő az alkotáshoz. Őket nehezebb volt „kicsalogatni” a házukból, de a megengedő, felkínáló hozzáállás segített. Láttam, hogy van, akinek nehéz a rajzolás, illetve maga az alkotás is. Ezért elővettem a magazinokat, abban bízva, hogy így könnyebb kicsit megnyílniuk. Ez valóban segített. Egy gyermek volt, aki nem alkotott. Ismét megjelent a Don Bosco, illetve most már több alkotás is a meséhez kapcsolódott.

*Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. november 18. 17:00-19:00**Foglalkozás rövid leírása:*

Az aranyszörű őzbak c. mesét olvastam fel könyvből. Kifejezetten olyan meséket hozok az elején, amiben sok az erőforrás, a tápláló kép, nem túl hosszú, hogy könnyen lehessen hozzá kapcsolódni. Most már voltak olyanok, 4-en is, akiket már ismerek. Jó volt látni, hogy aki a múltkor nem alkotott, most már igen. Vagy aki a múltkor 4-5 rajzlapot is kért, mert úgy érezte, hogy semmi sem sikerül neki, most telerajzolta és ragasztotta a lapját. A meseolvasás utáni gondolatok, érzések elmondása még

Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

mindig nehéz. Ismét zsírkretát készítettem elő, ám néhányan jelezték, hogy inkább vágnának-ragasztanának, így elővettem azt is. Most is hangsúlyosan jelenik meg a Don Bosco, főleg azoknál a gyerekeknél, akik először vesznek részt vagy először alkotnak. Látszik, hogy ahhoz, hogy valamit is megmutassanak magukból, szükségük van erre a biztonságra. Az alkotásokat nem elemezzük, nem mondunk rá semmit, esetleg azt szoktam megkérdezni, hogy milyen címet adna neki a készítője.

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. november 26. 17:00-19:00

Foglalkozás rövid leírása:

Ma a Grimm fivérek gyűjtéséből A kristálygolyó c. mesét választottam. Kicsit már hosszabb történet és a szimbolikája már erőteljesebb. Ez meg is látszott az alkotásokon. Erős érzelmek jelentek meg a rajzokon. Sokat gondolkodtam milyen eszközt vigyek az alkotáshoz, végül a porpasztellt választottam, mert azzal könnyebb non-figurális rajzokat készíteni, lehet a színekkel játszani és árnyalatokat is meg tudnak jeleníteni. A relaxációt továbbra is jól fogadják, néhányan el is alszanak. Az alkotás mindenkit megmozgatott, a többségnek új volt eszköz, nagy kedvvel próbálkoztak. Volt, aki többet is. Erős, intenzív színek, határozott vonalvezetés látszott a lapokon. Már több volt a megosztás is, igaz kicsit célzottabban is kérdeztem.

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. december 3. 17:00-19:00

Foglalkozás rövid leírása:

Erre az alkalomra kifejezetten egy hosszabb mesét választottam Benedek Elek gyűjteményéből: A szép Cerceruskát. A hosszabb mese végig hallgatása már egyeseknél gondot okozott. Elkalandoztak, nevetgéltek, de azokat, akik benne voltak a történetben - meglepetésemre -, ez egyáltalán nem zavarta. A kisebbek a mese végén megosztották félelmeiket, illetve az általuk jobbnak vélt megoldásokat is. Kifejezetten várták az alkotást, kíváncsisággal fogadták ők is a porpasztellt. Egyesek olyan intenzitással alkottak, hogy észre se vették, hogy már a rajztáblát, sőt a szőnyeget színezik. Két gyermeknél is az történt, hogy csak azután tudtak színes képet alkotni, miután több percen át súlyos, intenzív mozdulatokkal feketére színezték a teljes lapot. Egyre többen elviszik az alkotásaikat.

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. december 10. 17:00-19:00

Foglalkozás rövid leírása:

Szentkúti Mártától A barlang című, adventi mesével készültem. Nemcsak az advent miatt választottam, hanem azért is, mert szerettem volna olyan mesét olvasni, amely hosszabb, fordulatokban nem bővelkedik, ám szimbólumrendszerében is befelé irányítja a figyelmet. Érzékelhető volt, hogy néhányan nehezen érkeztek meg ehhez a történethez, mások, főleg a kisebbek áhitattal hallgatták és ismerték fel Mária és József Betlehembe érkezésének történetét. A relaxáció alatt, kipróbáltam a progresszív relaxációt, ami egyszerű izommegfeszítésen és elengedésen alapul. Ezt nehezebb volt követniük. Az alkotáshoz új eszközt választottam, ami minőségben leginkább illett a meséhez. Agyagot hoztam, amit nagy lelkesedéssel fogadtak. Mindenki kézbe vett egy darabot. Voltak, akik szépen elkezdtek megformálni és voltak, akik csapkodták, ütögették jó pár percen keresztül és csak utána lettek képesek az elmélyültebb munkára. Sokan hazavitték az alkotásokat, többen kértek belőle otthonra is.

Foglalkozás dátuma, időpontja: 2024. december 17. 17:00-19:00

Foglalkozás rövid leírása:

Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

Az utolsó alkalmunkra a karácsonyi ünnepkörhöz illő, lapp népmesét választottam, amelynek a címe: Mese a Napról. A történet a fény megtalálásáról és a sötétség legyőzéséről szól. Hosszabb, fordulatokkal teli mese, amit a legtöbben figyelmesen hallgattak, a kisebbek szívesen osztották meg mi volt félelmetes, izgalmas, érthetetlen a mesében. Agyagot hoztam ismét. Egy nagyobb fiú kivételével mindenki alkotott, többen vizet kértek az agyag könnyebb megformálásához. Látszott, hogy páran nem tudtak mit kezdeni vele, nagy erővel nagyobb darabokat hasítottak le, de nem tudták megformálni. A végére kicsit megszelídülve, kisebb darabból készítették el az alkotásokat. Az alkalom vége felé néhányan megjelentek a folyosón a múltkori csoportból és kértek egy kis agyagot. Volt, aki szívet készített nekem. A többség hazavitte az alkotását.

A foglalkozások eredményei összefoglalva:

Az eredményeket leginkább a lelkesedésen, az alkotások számának a növekedésében és minőségében tudnám "mérni". A csoportra jelentkezők száma alkalomról, alkalomra egyre nagyobb volt, ám a maximális létszám 8 maradt.

Eleinte alig mertek alkotni, megmutatni, kifejezni magukat ezen a módon. Az első alkalmakon szinte minden kollázson, rajzon megjelent a Don Bosco és Áron. Finom átmenetet lehetett érzékelni, amikor az alkotáson már nem szerepelt Áron, de neki készítették a rajzokat. Majd a vége felé önmaguk öröme, illetve nekem is ajándékoztak egy-egy művet.

Mindig jelen voltak önkéntes segítők, akik régebb óta ismerik a gyerekeket. Ők időnként arról számoltak be, hogy egy-egy gyermek számukra is meglepő lelkesedéssel, figyelemmel vett részt a foglalkozásokon.

Megfigyelhetők voltak egyéni folyamatok is, ahol kezdetben egyáltalán nem alkotott a gyerek, majd igen, de nem vitte el és végül magával vitte, amit készített.

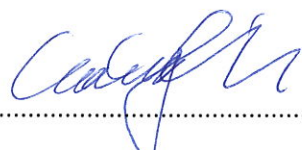
Kezdetben nehezen osztották meg a véleményüket, érzéseiket, gondolataikat a meséről, ám ebben is változás történt és voltak, akik egyre lelkesebben beszéltek élményeikről.

Minden foglalkozás elején meggyújtottam egy mécsest a kör közepén. Eleinte észre se vették, időnként átléptek fölötte, ám ahogy telt az idő, egyszer csak elkezdtek rá vigyázni, jelentkeztek, hogy szeretnék meggyújtani, a végén eloltani.

Az eredmények közé sorolom, hogy új élményeket, ingereket élhettek át, amik mind könnyen elérhető eszközök (pl. agyag, képek ragsztgatása) és módszerek (mesehallgatás, relaxáció), amelyhez a későbbiekben nyúlhatnak:

- Néhány gyermeknek olvastak otthon mesét, de inkább arról számoltak be, hogy nem volt ebben részük.
- A relaxáció szinte mindenkinek újdonság volt és számomra is meglepő módon tudtak belelazulni.
- Az új eszközök (pl. porpasztell) megismerése és a velük való alkotás öröme.

2025. 01. 28.


 Csány Péter József

Bosco Szent János
Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány
1032 Budapest, Kiscelli u. 79.
Adószám: 19673752-1-41

Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány

Képek a foglalkozásokról:



Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány



Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány



Bosco Szent János Ifjúsági Nevelési és Oktatási Alapítvány





Oratóriumvezető: Jani Áron SDB