



## INTERAKTÍV MESE AZ ÖNBIZALOMRÓL

Álmokról, vágyakról, motiváló jövőképről szól a következő történet, és arról, hogy hogyan váljunk a lehető legjobb önmagunkká. Dolgozzátok fel a történetet a könyv bevezetőjében található „Interaktív mesék az önbizalomról” című fejezetének útmutatásai segítségével!

### Gréta mesés jövőképe

Írta: Jozifek Zsófia

Gréta egészen kicsi kora óta nagyon szeretett a vízben lenni. A szülei azt mesélték, hogy baba korában úgy tanult meg járni, hogy meglátta a tengert, felállt a homokban, és elindult a víz felé. Legyen az kádban fürdés, tópart, vagy úszómedence, amikor csak lehetett, az idejét a vízben töltötte. Imádott ugrálni, csapkodni a vizet, bukfencezni a víz alatt, fejen állni. Hamar megtanult úszni, szinte magától tudta, hogyan mozgassa a karjait és a lábait a víz alatt, és társainál ügyesebben, gyorsabban haladt előre. Álmaiban gyakran ezüstös uszonyú sellő volt, aki az óceánban együtt siklott a tengeri csillagokkal, bálnákkal és delfinekkal, egymással tökéletesen összehangolt mozgással.

#### És ti miről szoktatok álmodni? Rajzoljatok egy képet egy szép álmotokról!

Egyszer az uszodában Gréta olyan kislányokat látott, akik a vízben táncoltak, még- hozzá egyszerre mozgatták a karjaikat, lábaikat. Néha összekapaszkodtak, máskor virág, csillag vagy nap formában távolabb úsztak egymástól. Az öltözőben egyiküktől megtudta, hogy ez egy sport, amit úgy is hívnak, hogy víziballet, vagy más néven szinkronúszás, és ez bizony egy olimpiai sportág.

#### Titeket milyen sportágak nyűgöznek le? Láttatok már olyan sportot, amiről rögtön úgy éreztétek, hogy az nektek való? Mi volt az, és miért?

Gréta elhatározta, hogy ő szinkronúszó szeretne lenni, és versenyeken szeretne szerepelni. Szülei figyelmeztették, hogy ehhez nagyon sokat kell edzenie és tanulnia. Hiszen az úszást, a balettet és a gimnasztikát is gyakorolnia kell mindennap, és persze iskolába is kell járnia. Gréta úgy gondolta, hogy az úszás, a balett és a gimnasztika is tulajdonképpen játékok, és ő nagyon szereti ezeket a játékokat játszani! Szüleivel elmentek a közeli uszodába, és Gréta elkezdett szorgalmasan edzeni. Azt a célt tűzte ki maga elé, hogy egy éven belül bekerüljön a Delfinképző szinkronúszó szövetség versenycsapatába. És ki tudja, ha nagy lesz, még az Olimpián is szerepelhet!

**Vajon hogy nézhet ki Gréta heti órarendje? Állítsátok össze közösen úgy, hogy hétköznaponként 2 óra edzés, szombaton pedig 3 óra edzés legyen benne, és az iskola is fontos szerepet kapjon!**

**Miben hasonlít Gréta hetirendje a tiétekre, és miben különbözik tőle?**

Az egyik edzője megtanította Grétát, hogyan képzelje lelki szeme elé álmait. Ehhez becsukta a szemét, figyelt a légzésére, és elképzelte magát a jövőben, ahogyan táncol és úszik a vízben a csapattal, büszkén és boldogan, éppen úgy, ahogy álmaiban a delfinekkal.



**Próbáljátok ki ti is, hogy becsukjátok a szemeteket, figyeltek a belégzésre és kilégzésre, és elképzelitek, hogy milyen lenne, ha a legnagyobb vágyatok, álmotok teljesülne!**

A másik edzője arra tanította Grétát, hogy mi segíthet neki olyankor is kitartóan dolgoznia, amikor fáradt és kicsit kedvetlen, vagy éppen nem sikerül valami elsőre. Ehhez Gréta kitalált magának apró jutalmakat, például kedvenc meséjének olvasását, ami egy-egy nehezebb edzés után nagy örömet okozott neki, és emlékeztette arra, hogy befektetett munkája megtérül.

**Te milyen apró jutalmat tudsz magadnak kitalálni? Fontos, hogy olyasmit tervezz, amit egyedül is meg tudsz valósítani, pl. cicád simogatása, játék a kedvenc legóiddal. (Tehát, ha az lenne neked a legjobb jutalom, hogy a szüleiddel fagyizz, azt valószínűleg nem mindig tudod befolyásolni, így érdemes inkább olyasmit kitalálni, ami csak rajtad múlik!)**

Közeledett a Delfinképző Versenycsapat válogató napja. Gréta szorgalmasan járt az uszodába, gimnasztika és balett órákra, és minden nap elképzelte, hogy bekerül a csapatba. A versenycsapat edzői nyílt órákat hirdettek, és figyelték a jelentkező gyerekek alapvető készségeit, mint az úszás, az egyensúly, a rugalmasság és a koordináció. Egyéni és csoportos feladatokat is kaptak a gyerekek, és együtt is edzettek a régebbi csapattagokkal. Egyre bonyolultabb csapatgyakorlatokat végeztek, és Grétát szólógyakorlat bemutatására is megkérték. Gréta nagyon izgatott volt a gyakorlat bemutatása előtt. A medence partján várakozott, amikor Margó néni, a kedves úszómester odalépett hozzá, és egy nagyon jóleső, biztató mondatot mondott.

**Mit mondhatott Margó néni? Nektek egy ilyen helyzetben milyen mondat segítené igazán? Fejezzétek be Margó néni mondatát: Kis delfin, meglátod...!**

Gréta beugrott a medencébe, és legjobb tudása szerint előadta a szólogyakorlatát. A szám végén edzőtársai gratuláltak neki, Margó néni pedig biztatóan integetett. Gréta ekerült a csapatba, így egyike lehet annak a nyolc lánynak, akik a Delfinképző Szövetséget képviselik a tizenkét év alattiak korosztályában! Aznap este megint azt álmodta, hogy sellőként úszik a tengerben. Egyszer csak egy fürge, kecses szinkronúszót látott kibukkanni a korallok között, flitteres dresszben, aki... aki egészen olyan volt, mint ő, csak felnőtt! A nagylány mosolyogva így szólt hozzá: „Neked van egy nemes célod, és szorgalmasan dolgozol az álmaidért. Ha bízol magadban, akkor bármi elérhető. Csak arra törekedj, hogy a lehető legjobb Gréta legyél, és meglátod, ez éppen elég lesz!”

**Hogyan képzelitek el Grétát nagykorában? Ha van kedvetek, adjatok elő egy páros jelenetet, amiből kiderül, hogy milyen életet él Gréta felnőttként!**

**Titeket hogyan segít az elképzelt jövőbeli énetek?**

**Ki az a valós vagy elképzelt ismerősötök, aki szokott nektek segíteni, amikor elbizonytalanodtok?**